

Siva-szamhitá

Fordította

Mezősi Anna és részleteket Komon Erika

A fordítás Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu – Allahabad, 1914-15. -, illetve Shyam Ghosh – New Delhi, 1980. - angol fordítása alapján készült. Az első szöveget teljes egészében közöljük, a másodiknak pedig azokat a részleteit, amelyek kisebb vagy nagyobb mértékben eltérően értelmezik a szanszkrit eredetit. Az utóbbit keskeny dőlt betűvel nyomtattuk. Azt reméljük, hogy ezzel a többszörös fordításból fakadó félreértéseket csökkenthetjük.

Az első szöveg fordítása Mezősi Anna, a másodiké Komon Erika munkája.

A lektor megjegyzései a szövegben () zárójelben és aláhúzva szerepelnek, elválasztva a fordítók magyarázatait, vagy az eredeti szanszkrit kifejezést közlő //zárójelektől.

Hungarian Translation © 2005 Mezősi Anna és Komon Erika

Lektorálta: Selmeczi József Csongor

Kiadta a Magyar Jóga Társaság Egyesület belső anyagként,
Szakmai füzetek 1, 2008



I. fejezet

Csak az Egy létezik

A harmónia ösvénye

1. Egyedül a Tudatosság /Dzsnjána/ örökkévaló, nincs kezdete és vége, nem létezik más igaz valóság. A sokféleség, amit a világban tapasztalunk, az érzékelés feltételeiből következik; amikor az utóbbi megszűnik, egyedül a Tudatosság marad, semmi más.
- 2-3. Én, Ísvara, híveim szeretője, aki szellemi felszabadulást adok minden teremtménynek, így nyilatkoztatom ki a Jóganuszászana /a jóga megvilágítása/ tudását. Ebben a vitázók mindazon tanait elvetem, melyek hamis tudáshoz vezetnek. Ez azoknak a szellemi megszabadulásáért történik, akiknek tudata el nem terelhető, és teljesen felém fordul.

Különböző vélemények

4. Vannak, akik az igazságot dicsőítik, mások a megtisztulást és az askézist; egyesek a megbocsátást, mások az egyenlőséget és az őszinteséget. *Egyesek az igazságot dicsőítik; mások a szigorúságot /tapasz/ és a tisztaságot /szaucsza/; mások a megbocsátásra esküsznek /ksama/, az egykedvűségre /szama/, és az alázatosságra /árdzsava/.*
5. Néhányan az adakozást magasztalják, mások az áldozat-bemutatást valamely ősz tiszteletére; vannak, akik a cselekvést dicsérik /karma/, mások a szenvedélymentességet vélik a legjobbnak /vairágya/.
6. Egyes bölcsek a családapa kötelességeinek teljesítését hangsúlyozzák, más tekintélyes emberek tűz- és egyéb áldozatokat mutatnak be, mint legmagasabbat.
7. Vannak, akik a mantra jógára esküsznek, mások zarándokhelyek látogatására. Ilyenformán az emberek számára a felszabadulás különböző utakon érhető el.
8. A lények így különböző dolgoknak köteleződnek el e világban, s még azok is, akik tudják, mely tettek jók és melyek rosszak, bár bűntől mentesek, zavarodottság áldozataivá válnak.

9. Azok, akik követik ezeket a tanokat, jó és rossz tetteket hajtva végre, állandóan vándorolnak a világokban, a születések és halálok körforgásában, szorongató szükség fonja őket körül.
10. Mások, akik a sok között bölcsebbek, és buzgón az ismeretlen kutatásának szentelődnek, azt mondják, hogy a Lélek bár sokféle, örökkévaló és mindenütt jelenlévő.
Mások, akik bölcsek, tökéletesek, mély gondolataik vannak és éberek, Átmant /Self/ határtalannak, öröknek és mindent áthatónak írják le.
11. Ismét mások szerint: "Csak azokról a dolgokról állíthatjuk, hogy léteznek, melyeket az érzékekkel tapasztalunk, és semmi másról; hol van a menny és a pokol?" Így ők a szilárd dolgok bizonyosságában hisznek.
12. Egyesek szerint a világ a tudatosság áramlása, és nincs anyagi létezése; mások az ürességet tisztelik legnagyobbként. Megint mások a kettős lényegiségben hisznek – Anyag /Prakriti/ és Szellem /Purusa/.
- 13-14. Tehát ilyen nagyon eltérő elvekbe helyezve bizonyosságukat, mivel arcukat elfordítják a legmagasabb céltől, saját belátásuknak és neveltetésüknek megfelelően azt gondolják, hogy ez a mindenség Isten nélküli; mások azt hiszik, hogy van Isten, állításukat különböző, szövegekből vett, megdönthetetlen érvekre alapozzák; kijelentve, hogy Isten és a lélek különbözőek, és égnek a vágytól, hogy kimutassák Isten létezését.
- 15-16. Róluk és sok más különféle névvel illetett bölcsről mondják a sásztrákban, hogy ők vezetik káprázatba az emberi szellemet. Nem is lehet teljes egészében leírni ezeknek az embereknek az elképzeléseit, annyira megszállottjai a vitának és a vetélkedésnek. Az emberiség így kóborol e mindenségben, letérve a felszabadulás ösvényéről.

A jóga az egyetlen igaz módszer

17. Minden sásztrát végigtanulmányozva, alaposan eltűnődve rajtuk újra és újra, ez a Jóga Sásztra találtatott az egyetlen igaz és szilárd tanításnak.
18. Mivel a jóga révén mindenről valódi bizonyossághoz juthatunk, minden erőfeszítést meg kell tennünk, hogy szert tegyünk rá. Mi szükség van így az összes többi tanításra.
19. Ez a Jóga Sásztra, amit most kinyilatkoztatok, nagyon titkos tanítás, csak egy emelkedett lelkű, istenfélő hívem előtt tárom fel a három világ minden részére kiterjedően.

Karma Kánda

20. Két módszer van / a Védák szerint /: a Karma Kánda / szertartások, tettek / és a Dzsnyána Kánda / bölcsesség /. A Dzsnyána Kánda és a Karma Kánda szintén két-két részre oszlik.
21. A Karma Kánda kettős – parancsokból és tiltásokból áll.
22. Ha a tiltott cselekedeteket hajtjuk végre, bizonyosan a bűn felé visznek; az üdviteli tettek pedig érdemet szereznek.
23. A parancsok három részből állnak – nitya /szabályos, rendszeres/, naimittika /alkalmi/ és kámja /nem kötelező, választható/. A nityák vagy napi szertartások elmulasztásával felszaporodik a vétek; de elvégzésükkel nem gyűjtünk érdemeket. Másrészt az alkalmi és a szabadon választható kötelességek – aszerint, hogy végrehajtsuk vagy elhanyagoljuk őket - érdemet vagy érdemteleniséget szülnek.
24. A tettek gyümölcse kettős: menny vagy pokol. A mennyeknek sokféle formája van, és a poklok is különbözőek.
25. A jó tettek bizonyosan égiek, a bűnös cselekedetek pedig pokoliak, a teremtés a karma természetes eredménye és semmi más.
26. A teremtmények sok örömet élveznek a mennyben, sok elviselhetetlen szenvedés az osztályrészük a pokolban.
Az Égben szintén megtapasztalják az emberek az aszuyát /harag, utálat, irigység stb./, ugyanúgy sok élvezetet is. A Pokolban sokféle elviselhetetlen szenvedésen mennek keresztül.
27. A bűnös tettekből szenvedés, a jó tettekből boldogság következik. A boldogság kedvéért az emberek egyfolytában cselekedjenek jót.
28. Amikor a rossz tettekért járó szenvedés letelt, akkor bizonyosan újjászületnek; amikor a jó tettek gyümölcse elfogyott, szintén bizonyosan ez lesz az eredmény.
29. Még a mennyben is ismerik a szenvedést, látva más lények nagyobb örömét; valóban semmi kétség afelől, hogy az egész mindenség tele van bánattal.
30. A karmát két csoportba sorolják: jó és rossz tettek; ezek jelentik az igazi rabságot a megtestesült lelkek számára minden változásukban.
31. Azoknak, akik nem vágnak arra, hogy tetteik gyümölcseit élvezék ebben vagy a következő világban, le kell mondaniuk minden – a gyümölcsökre tekintő – cselekedetről, és hasonlóan letéve a mindennapi és naimittika tettek kötelékét, a jóga gyakorlásának kell szentelődniük.

Dzsnýána Kanda

32. A bölcs jógi, miután ráébredt a Karma Kanda /tettek/ igazságára, fel kell adnia őket, és egyaránt elhagyva erényt és vétket, a Dzsnýána Kandával /tudás/ kell foglalkoznia.
33. A védikus írások –„A Szellemet látni kell”, ”Arról, amit hallani kell” ,stb. – a valóságos megmentők, az igaz tudás belőlük származik. Nagy gonddal kell őket tanulmányozni.
Azt, hogy Átman még ezen a parton /azaz ebben a földi életben/ látható / megvalósítható/ a régi srutikból /írásokból/ tudhatjuk. Ugyanezt a tudást úgy kell ápolni, mint a mukti /felszabadulás/ eszközt vagy útjelzőjét.
34. Az a szellemi erő, amely az erény vagy a vétek útjára tereli a működéseket, Én vagyok. Az egész mindenség, a változó és változatlan, belőlem való; minden dolgot Én tartok fenn; minden belém hullik vissza / a pralája idejében /; mivel nem létezik más, csak a Szellem, és Én vagyok a Szellem. – Nem létezik más.
35. Mint számtalan vízzel telt csészében a nap sok tükörképe látszik, de a lényeg ugyanaz; hasonlóképpen az egyes lények, mint a csészék, megszámlálhatatlanok, de az éltető Szellem, mint a nap, az egy.
36. Mint ahogy az álomban egy lélek sok tárgyat hoz létre pusztá hajlandóságával, de felébredve minden elenyészik, csak a lélek nem, így van e mindenség is.
37. Ahogy káprázat révén egy kötél kígyónak látszik, a gyöngykagyló pedig ezüstnek, hasonlóképpen rajzolódik rá a mindenség a Paramatmára /az egetemes Szellemre/.
38. Mint ahogy ha egy dolgot kötélnek látunk, nem gondoljuk azt tévesen, hogy ez egy kígyó, amikor felkél önmagunk megismerése, az illúziókra épült mindenség szertefoszlik.
39. Amikor a gyöngy-anýáról tudunk, eltűnik a hibás elképzelés, hogy ezüstöt látunk; ugyanígy a Szellem tudása révén a világ mindig káprázatként jelenik meg.
40. Amikor egy ember békahájból készült szerrel keni be a szembéjait, a bambusznádat kígyónak véli, ugyanígy jelenik meg a világ is a Paramatmában szokások és elképzelések színes, csalóka fényében.
41. Ahogy a dolgot kötélnek tartva a kígyó káprázatnak látszik, hasonlóan tűnik a világ is a szellemi tudás birtokában. Ahogy a sárgaságban szenvedő szemek a fehéret sárgának vélik, hasonlóan a nem-tudás betegsége révén jelenik meg ez a világ a Szellemben; e tévedést nagyon nehéz elmozdítani.

42. Amint elmúlik a sárgaság, a beteg úgy látja a színt, ahogy az van; amikor a megtévesztő nem-tudás szertefoszlik, a Szellem igazi természete nyilvánul meg.
43. Ahogy a kötél sosem változik kígyóvá a múltban, a jelenben és a jövőben sem; úgy a Szellem, amely minden gunán túli és tiszta, sosem válik a mindenséggé.
44. Egyes bölcsek, akik jártasak a szent iratokban, elérve a Szellem megismerését, azt állítják, hogy még az istenek, mint pl. Indra sem örökkévalóak, hanem alávetettek a születésnek és halálnak, ki vannak szolgáltatva a pusztulásnak.
45. E tünékeny világ úgy emelkedik fel a Szellemből, ahogy egy buborék bukkan föl a tengerből a szél kavargásának hatására.
46. Az egység mindig létezik; a megosztottság nem létezik mindig; eljön az idő, amikor megszűnik: a kettős, hármas és sokszoros megkülönböztetések csak illúzióként tűnnek föl.
*Aztán az Örök teljes pompájában fénylik, és nem látható különbség. Mind-
ez az illúzióknak köszönhetően tűnik kettősnek, hármasnak stb.*
47. Ami volt, van és lesz, formát öltött vagy forma nélküli, röviden ez a világegyetem a legfelső Szellemre rajzolódik rá.
48. Az Úr sugallata, hogy szabaduljunk ki a nem-tudásból /avidya/, amely a nem-igaz születése, melynek legbelső lényege valótlan. Hogyan lehet ez a világ igaz ilyen előzményekkel?

A Szellem

49. Ez a világegyetem, mozgó vagy mozdulatlan, a Tudatból származik. Lemondva minden másról, ebben végy menedéket / a Tudatban /!
50. Ahogy a tér áthatja a korszót mind benn, mind kinn, hasonlóan belül és kívül ez örökké változó világon egy egyetemes Szellem létezik.
51. Hasonlóan ahhoz, ahogy a tér átjárja az anyag öt megtévesztő állapotát, és nem keveredik velük, a Szellem sem keveredik ezzel a mindig változó mindenséggel.
Ahogy a tér nem kötődik hamisan az öt elemhez, ugyanúgy Átman is érintetlen marad a különböző tettektől. Ez mindig így van.
52. Az istenektől lefelé egészen az anyagi világig mindent egy Szellem hat át. Egy Szatcsidánanda van /Lét, Tudat és Üdv/, mindent átható, nincs másik.
53. Mivel nem valami más világitja meg, ezért önfényű, és mivel önfényű, a Szellem igazi természete a fény.

54. Mivel a Szellemet természetében nem korlátozza tér és idő, végtelen, mindent átható és tökéletesen önmaga.
55. Mivel a Szellem nem hasonló ehhez a világhoz – melyet az anyag öt állapota alkot, amely káprázat, és alá van vetve a pusztulásnak – tehát örök. Soha nem semmisül meg.
56. Ezt kivéve és ezen kívül nincs más szubsztancia, tehát ez az egyetlen Egy; e nélkül minden más hamis; ez az igazi Lét.
57. Mivel ebben a nem-tudásból létrejött világban a bánat elpusztítása a boldogság elnyerését jelenti, és a bölcsesség megvéd mindennel szemben, amiből bánat fakad, ezért a Szellem boldogság.
58. Mivel a tudás elpusztítja a nem-tudást, mely a világegyetem oka, ezért a Szellem bölcsesség, és a tudatosság ebből következően örök.
59. Mivel a sokarcú világegyetem eredete az időben van, ezért az Egy, aki igazán önmaga, változatlan minden időn át. Ő, aki egyetlen és elgondolhatatlan.
60. Mindezek a külső lények idővel elenyésznek; /de/ a Szellem, a szavakkal leírhatatlan, létezni fog az idő egyetlen pillanata nélkül is.
61. Sem az éter, a levegő, a tűz, a víz, a föld, sem összetételeik, sem az istenek nem tökéletesek; csak a Szellem az.

Jóga és Májja

62. Lemondva minden hamis vágyról, letéve minden valótlan világi köteléket, a jögi bizonyosan meglátja saját szellemében az egyetlen Szellemet önnön lényeként.
63. Önnön szellemében látva a Szellemet a lélek segítségével, a boldogságba lépve, a jögi elfelejti ezt a világot, a számadhi kimondhatatlan üdvét élvezti /mélységes meditáció/.
64. Májja /Káprázat/ a mindenség anyja. Semmi más alpból nem teremtődött a világegyetem; amikor a káprázat eltűnik, a világ bizonyosan megszűnik létezni.
65. Az, akinek ez a világ létezik, de egyben Májá mulatóhelye, ezért hitvány és értéktelen, nem talál semmi örömet gazdagságában, sem a testben stb., sem gyönyöreiben.
- Minden, ami Májához kapcsolódik, elvetendő /a jögi által/. Tehát az élvezetet adó dolgok, mint a test /az érzékek/ és a jómód, nem lehetnek az igazi boldogság hordozói.*
66. Ez a világ három különböző nézőpontból jelenik meg az emberek számára - jóindulatúként, ellenségesként vagy közömbösként; ezek a

minőségek mindig megtalálhatóak a hétköznapi viselkedésben; aszerint teszünk különbséget, hogy valami jó, rossz vagy semleges.

67. Az egy Szellem elkülönülés révén valóban fiúvá, apává stb. válik. A szent iratok úgy mutatják be a világot, mint Mája /a Káprázat/ szeszélyét. A jögi megsemmisíti ezt az érzéki tapasztalatokból származó világot, az apaváda /egy hamis elképzelés cáfolata/ eszközeit használva, ráébredve, hogy ez létezik, de adjárópa /a fátylak fölrakása/ eredménye.

Ez a világ háromféle: ellenséges, barátságos és közömbös. Csak ha foglalkozunk velük, akkor tűnnek ilyennek, máskülönbben nem. Csak a visszatükrözödött én szerint elfogadhatóak vagy nem azok. Még a saját fiunk esetében sincs ez másképpen.

A Parama hamsza meghatározása

68. Amikor valaki mentes a vég nélküli megkülönböztetésektől, és a létezés olyan meghatározásaitól, mint társadalmi hovatartozás, személyiség stb. akkor képes meglátni, hogy ő oszthatatlan szellemi erő /értelem/ és tiszta egység.

Meglátva a világban, hogy Mája ruházta fel, a jögi megszabadul az aber-rációktól és tévhiteltől a srutik irányításának megfelelően.

Teremtés /kisugárzás/ vagy kialakulás

69. Az Úr óhajtotta létrehozni teremtményeit; az ő akaratából keletkezett a nem-tudás /avidjá/, e megtévesztő univerzum anyja.

Amikor az én győzedelmeskedett a természet minden jellemzőjén – azaz felfedezte, hogy a világ jelenségei a karma termékei, és megismerte a karma természetét, - csakis ekkor ragyog fel a Tudás tiszta fénye.

70. Létrejött az egyesülés a tiszta Brahma és az avidjá között, ebből származik Brahmá, akiből kiárad az ákása.
71. Az ákásából létrejött a levegő; a levegőből a tűz; a tűzből a víz; és a vízből kialakult a föld. Ez a teremtés finom kiáradásának sorrendje.
72. Az éterből származott a levegő; a levegő és az éter együtteséből a tűz; az éter, a levegő és a tűz hármassal összetételéből keletkezett a víz, és az éter, levegő, tűz és víz keveréke hozta létre a durva földet.
73. Az éter minősége a hang, a levegőé a mozgás és a tapintás, a forma a tűz tulajdonsága, és az íz a vízé. Az illat pedig a föld minősége. Kétségbevonhatatlanul így van ez.
74. Az ákásának egy tulajdonsága van, a levegőnek kettő, a tűznek három,

a víznek négy és a földnek öt – úgymint hang, érintés, íz, forma és illat. Ezt a bölcsek nyilatkoztatták ki.

75-76. A formát a szemmel érzékeljük, az illatot az orral, az ízt a nyelvvel, az érintést a bőrrel és a hangot a füllel. Ezek az érzékszervek.

77. A Tudatosságból tűnik elő az egész világegyetem, mozgó és mozdulatlan; akár bizonyítható a létezése, akár nem, a „Mindent átható Szellem”, az Egyetlen létezik csupán.

Amikor elképzeliük őket, a világ jelenségei léteznek; amikor nem, semmi mások, mint tiszta Tudat.

Elmerülés vagy visszavonódás

78. A föld átlényegül, és feloldódik a vízben; a víz beleolvad a tűzbe; a tűz hasonlóan elmerül a levegőben; a levegő feloszlik az éterben, és az éter feloldódik az avidjában /nem-tudásban/, amely beleolvad a nagy Brahmába.

79. Két erő van – a viksépa /a kijövő energia/ és az ávarana /az átalakuló energia/, amely lehetőséggel és erővel teli, és melynek formája a boldogság. A nagy Májának, amikor nem szellemi, hanem anyagi természetű, három jellemzője van: szattva /ritmus/, radzsasz /energia/ és tamasz /tehetetlenség/.

A nagy Illúzió rendelkezik a megnyilvánulás /kiáradás/ és a titok /elrejtés/ erejével, ellenállhatatlanul hatalmas és üdvteli, a tisztaság /szattva/, mozgás /radzsasz/ és tehetetlenség /tamasz/ anyagi formája.

80. Májá nem–szellemi alakját az ávarana-erő palástja veszi körül /elrejtés/, és világegyetemenként nyilvánul meg a viksepa-erő természetének megfelelően.

Mája misztikus fátyla /az illúzió/, amikor erővel /sakti/ és tudással /vidzsnyán/ van felruházva, ennek a világnak az alakját ölti, és természetes módon megnyilvánul.

81. Amikor az avidjában túl sok a tamasz, Durgaként ölt testet; az ő urát Ísvarának hívják.

A tudat, amelyben túl sok a tamasz /tehetetlenség/, Durgá /Párvati/ formáját ölti, miközben fel van ruházva a Legfelső /Siva/ tudatosságával.

81/a Amikor az avidjában szattva-túlsúly van, a szépséges Laksmiként nyilvánul meg; és a szellem, amely irányítja őt, Visnu.

Az a tudat, amelyben szattva-túlsúly van /tisztaság/, Laksmi, és Visnu intelligenciájával van felruházva.

82. Amikor az avidjában a radzsasz van túlsúlyban, a bölcs Szaraszvatiként

jelenik meg, és az őt uraló értelmet Brahmaként ismerjük.

Az a tudat, amelynek radzsasz /erő/ többlete van, Szaraszvatiként ismert, tudati formáját pedig Brahmá hozza létre.

83. Az istenek, mint Siva, Brahmá, Visnu stb. mindannyian a nagy Szellemben látszanak, míg a testek és minden anyagi megnyilvánulás az avidjá változatos műve.
84. A bölcsek így magyarázták a világ teremtését – a tattvák /elemek/ és nem-tattvák így jöttek létre, nem másképp.
85. Minden dolog meghatározottnak látszik /felruházva tulajdonságokkal stb./, ám a változatos különbségek csupán a szavak és nevek által jelennek meg; de lényegi különbség nincs.
86. Mindezért a dolgok nem léteznek; a nagy és tündöklő Egyetlen létezik egyedül, amely megnyilvánítja őket; és bár a dolgok hamisak és valótlanok, mégis, mint a valóság visszatükröződései, amíg az idő létezik, valóságosnak tűnnek.
87. Az egyetlen Lényeg üdvteli, tökéletes, mindent átható, egyedül létező, és semmi más nincs rajta kívül; Ő, aki folyamatosan megvalósítja ezt a tudást, mentes a haláltól és a világ körforgásának bánatától.
88. Amikor annak tudása révén, hogy minden illuzórikus érzékelés /áropa/, és más elképzelések intellektuális cáfolata /apaváda/ által a mindenség beleolvad az Egybe, és amikor csak az Egyetlen létezik, és semmi más, akkor a tudat ezt tisztán érzékeli.

A karma testtel ruházza fel a dzsivát

89. Az apa annamaja kóságából /testi hordozójából/ saját múltbeli karmájának megfelelően az emberi lélek újra megtestesül; a bölcs ezért büntetésnek tartja ezt a szép testet, a múltbeli karmából fakadó szenvedés következményének.
90. A szenvedés és gyönyör e temploma /az emberi test/, amely húsból, csontokból, idegekből, velőből, vérből áll, véredények stb. szövik át, csupán a bánat elszenvedésére teremtett.
91. Ez a test, Brahma lakhelye, az öt elem együttese, amely brahmándaként ismert /Brahma tojása vagy mikrokozmosz/ az öröm élvezésére vagy a szenvedés elviselésére teremtődött.
92. Az önmagával egyesülő Szellemből, aki Siva, és az Anyagból, aki Sakti, és az ebben rejlő egymást áthatáson keresztül születik meg minden teremtmény.
Az élettelen fizikai anyag érzővé és öntudattal rendelkezővé válik a fér-fimag /Siva/ és a petesejt /Sakti/ egyesülésének eredményeként.

93. A finom elemek ötféle együtteséből a mindenségben számtalan durva tárgy jött létre. Az értelmet, amely a karma révén beléjük szorul, dzsívának /léleknek/ nevezzük. Az egész világ az öt elemből származik. A lélek a tettek gyümölcseinek élvezője.
A mindenségben a nagyszámú durva tárgy szintén az ötrétű törvény szerint formálódik /összehúzódás, kiterjedés, vonzás, taszítás és mozgás/. A bennük megjelenő élő teremtmény karmájának megfelelően létezik.
94. A lélek múltbeli karmája hatásainak megfelelően Én irányítom valamennyiük sorsát. A lélek nem anyagi természetű, de jelen van minden dologban, és belép az anyagi testbe, hogy élvezze a karma gyümölcseit.
95. Karmájuk révén az anyag láncáival megkötözve a lelkek különböző neveket kapnak. Újra és újra ebbe a világba lépnek, hogy keresztülmenjenek karmájuk következményein.
96. Amikor a karma gyümölcseit végigélvezte, a lélek feloldódik a Parabrahmában.



II. fejezet

A jóga alapjai

A mikrokozmosz

1. Ebben a testben a Méru hegyet, vagyis a gerincoszlopot, hét sziget veszi körül; vannak benne folyók, tengerek, hegységek, síkságok; és a területeknek urai is.
2. Élnek benne látnokok és bölcsek, minden csillag és bolygó szintén megtalálható. Vannak szent zarándokhelyek és szentélyek; és a szentélyek választott istenségei.
3. A nap és a hold, a teremtés és pusztulás erői szintén benne mozdulnak; hasonlóképpen jelen van az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld.

Az idegközpontok

4. A három világban /menny, föld, pokol/ létező minden lény ugyanígy megtalálható a testben; körülvéve a Méru hegyet, a saját tevékenységükkel foglalkoznak.
5. /Általában azonban az emberek nem tudják ezt./ Aki mindezt tudja, az jógi. Semmi kétség efelől.
6. E testben, melyet brahmándának hívnak /mikrokozmosznak vagy szó szerint világtojásnak/, székel a nektárt sugárzó hold megfelelő helyén, a gerincagy tetején, nyolc sugárral /melyek félkör alakban helyezkednek el/. *Ebben az univerzum-mintájú testben mindegyik tárgy a maga helyén van. A Méru hegy tetején /gerincoszlop/ van a hold 16 fázisban ontva fényét. /A 16 fázis újholdtól teliholdig terjed, mindkettőt beleértve./*
7. Arcát lefelé fordítja, és éjjel – nappal nektárt permetez. Az ambrózia további két finom részre oszlik.
8. Az egyik az idának nevezett csatornán keresztül átjárja a testet és táplálja azt, mint az égi Gangesz vize – valóban ez az ambrózia táplálja az egész testet az idá csatornán keresztül. *Egy holdsugárnyaláb keresztül hatol az idá csatornán, mint Mandakini vizei, és haladtában táplálja a test egészét.*

/Idá a szellemi erő a test bal oldalán. Jobb oldalon van a pingalá, középen pedig - a gerincoszlopon átfűződve - a szusumna. A Gangesz folyó felső szakasza, amely a hegy medrén folyik keresztül, a Mandakini. Vize mindig kristálytisztta./

9. Ez a tej-sugár /hold/ a bal oldalon folyik. A másik sugár, amely ragyogó, mint a legtisztább tej, és az üdvösség forrása, belép a középső ösvényen /melyet szusumnának hívnak/ a gerincvelőbe, hogy létrehozza ezt a holdat.

Ez az ambrózia-nyaláb balra, lefelé irányul. A másik - tiszta, tejszerű és boldogsággal teli - a gerincoszlop /Méru/ középső részébe lép be, melyhez a hold is kapcsolódik, és feladata az alkotás.

10. A Méru hegy alján van a tizenkét sugarú nap. A jobb oldali ösvényen /pingalá/ a teremtmények ura a nedűt felfelé szállítja sugarain keresztül. /A tizenkét kalá/sugár a nap tizenkét jellemzője, és egy év leforgása alatt halad végig a tizenkét állatövi jegyen./

11. Bizonyosan elnyeli az életnedveket és a kisugárzott nektárt. A széllel együtt a nap az egész testben mozog.

Ahogy a nap a testen belül a térben vándorol, ambróziás sugarainak eszen-ciája elárasztja a testi szubsztanciákat /dhátuk/.

A dhátuk vagy a test alkotórészei szám szerint heten vannak: hús, csont, velő, zsír, vér, nyirok és magfolyadék.

12. A jobb oldali edény, mely a pingalá, a nap másik formája, és a nirvánát szüli. A teremtés és pusztulás ura /a nap/ a számára megfelelő pályákon mozog ebben az edényben.

Ez a nap szellemi formája, amely a test jobb oldalán helyezkedik el, és a teremtés és pusztulás eszköze. A testben a megfelelő időben jelenik meg.

Az idegek

13. Az emberi testben 3500 000 nádi van; közülük tizennégy a legfontosabb.
- 14-15. Szusumná, idé, pingalá, gándhári, hasztadsihviká, kuhu, szaraszvati, púszá, szankhini, payaszváni, váruni, alumbuszá, visvódari és jasaszváni. Közülük az idé, pingalá és a szusumná a legfőbbek.
16. E három közül a szusumná egyedül a legmagasabb rendű, a jógik ezt kedvelik. A test többi edénye alá van rendelve ennek.
17. Mindezek az alapvető csatornák /nádik/ lefelé nyílnak, és a lótusz vékony szárához hasonlatosak. Mindegyiket a gerincoszlop tartja, a napot, a holdat és a tüzet képviselik.
18. Hármuk közül a legbelső a csitrá; ez az Én választottam. Ebben van a létező legfinomabb minőségű üreg, a brahmarandhra.

19. Öt színben tündöklük, tiszta, a szusumná közepén halad, a csitrá a test igazán élő része és a szusumná központja.
20. A sásztrákban ezt Mennyei Útnak nevezik; ez adja a halhatatlanság örömét; ezen meditálva a nagy jógi megsemmisít minden vétket.

A medence területe

21. Kétujjnyival a végbél fölött és kétujjnyival a nemi szerv alatt van a négyujnyi kiterjedésű ádhára lótusz.
*Két ujjszélességnyre a végbélnyílás felett és félujjnyira a genitáliáktól van egy négy ujjszélességű alapja a szusumnának.
/Sacrum=szent csont, egy háromszög alakú csont a farokcsontnál. Ez az alaptámasztéka a szusumnának, ahol a muladhára csakra elhelyezkedik.
Az ujjszélesség kb. másfél cm.*
22. Az ádhára lótusz középpontjában, magházában rejtőzik a szépséges háromszögletű jóni, melyet minden tantrában elrejtenek és titokban tartanak.
23. Benne a legfelső istennő, Kundaliní nyugszik energia formájában, összetekeredve. Három és fél gyűrűje van /hasonló egy tűzkigyóhoz/, és a szusumná bejáratánál található.
24. A világ teremtő erejét képviseli, és mindig a teremtésen munkálkodik. A beszéd istennője, akinek szava nem nyilvánul meg, akit minden isten dicsőít.
25. Az idának nevezett nádi bal oldalról tekeri körül a szusumnát, és a jobb orrlyukba fut.
26. A pingalá nevű nádi a jobb oldalon van; körülfutja a központi csatornát, és a bal orrlyukba lép be. (Más művekben és később a Siva Szamhitában is fordítva: az idá a bal, a pingalá a jobb orrlyukba lép.)
27. Az idá és pingalá között lévő nádi bizonyosan a szusumná. Hat szintjét, hatféle erejét, hat lótuszát ismerik a jógik.
(az erők: az idegrendszer funkciói – mint a visszatükrözés, összerendezés stb.)
28. A szusumná öt első szintjét különböző módokon nevezik; mivel nélkülözhetetlenek, ismertetni fogjuk őket ebben a könyvben.
(aszerint, hogy a gerincoszlop mely részéhez – nyaki, háti, ágyéki, keresztcsonti, farokcsonti – kapcsolódnak, alakulnak a tantrikus szintek)
29. A többi nádi, mely a müládhárból emelkedik fel, a test különböző részeihez fut, pl. a nyelvhez, a nemi szervhez, a szemhez, a lábhoz, a lábujjakhoz, a fülhöz, a hashoz, a hónaljhoz, a kéz ujjaihoz, a herékhez és a végbélhez. A megfelelő helyről felemelkedve megállnak saját rendeltetési helyükön, ahogy fent leírtuk.

30. Mindebből a tizennégy nádiból fokozatosan további ágak és mellékágak válnak ki, úgyhogy végül háromszázötven-ezerre rúg a számuk és ellátják a megfelelő rendeltetési helyüket. (Az angol eredetiben is megtalálható ez az ellentmondás, vagyis az előbbi 3 500 000 helyett itt 350 000-at említ.)
31. Ezek a nádik hosszában és keresztben behálózzák a testet; az érzékelés eszközei és ellenőrzés alatt tartják a levegő áramlását, azaz szabályozzák a mozgást. *Ezek az aktivált erők tartják fenn a lélegzést, és úgy laknak a testben, mint annak fonala és szövete.*

A hasi terület

32. A hasban égő tűz – mely megemésztí az ételt – a tizenkét szirmú nap körének közepén helyezkedik el. Vaiszvárana tüzének tekintsd ezt; saját energiám egy részéből születik, és megemésztí a teremtmények különböző táplálékait testükön belül lakozva.
33. Ez a tűz fokozza az életet, erőt és táplálékot ad energiával töltve meg a testet, elpusztítja a betegségeket, és egészséggel ajándékoz meg.
34. A bölcs jógi, miután meggyújtotta Viszvaránik tüzét a megfelelő szer-tartások szerint, áldozza fel benne mindennap az ételt szellemi tanítójának útmutatásait követve.
35. E brahmándának nevezett testnek sok része van /mikrokozmosz/, ám ebben a könyvben előszámláltam a legfontosabbakat. Bizonyos, hogy ezeket ismerni kell.
36. Sokféle a nevük, és számtalan helyen laknak az emberi testben; mind-egyiket nem lehet felsorolni itt.

A dzsivátmá

37. Ahogy leírtuk, a testben lakik a mindent átható lélek, feldúsított végtelen vágyak füzereivel, a karma által a testhez láncolva.
38. A lélek, mely sokféle képességnek van birtokában, és minden esemény hajtóereje, élvezi a múltban felhalmozott sokféle karmája gyümölcsét.
39. Mindaz, ami az emberek között látható, /legyen az öröm vagy fájdalom/ karmából születik. Minden teremtmény élvez vagy szenved tettei következményeinek megfelelően.
40. A vágyak stb., melyek örömet vagy szenvedést okoznak, a lélek múltbeli karmája szerint működnék.
41. Az a lélek, akinél a jó és erényes cselekedetek vannak túlsúlyban, boldog életet kap; és a világban kellemes és jó dolgok szolgálnak örömeire minden baj nélkül.

42. Karmája erejének arányában szenved nyomorúságot és élvez örömet az ember. Az a lélek, aki túlnyomóan rossz tetteket halmozott fel – nem függetlenül karmájától – sosem talál békességet; minden a karmán belül van ezen a világon. A Szellemből, melyet Mája elfátyoloz, bontakozott ki minden létező.
43. Ahogyan a megfelelő időben különböző teremtmények születnek, hogy élvezzék karmájuk következményeit; és ahogyan egy gyöngykaplyót képesek hibásan ezüstnek tartani, ugyanúgy tévesztik össze az emberek Brahmant az anyagi világgal karmájuk öröklött romlottsága miatt.
44. A vágyakból minden káprázat megszületik; nagy nehézséggel lehet őket gyökerestül kitépni; amikor e világ valótlanságának üdvöztető tudása megjelenik, a vágyak megsemmisülnek.
45. Mivel le van kötve a megtestesült /objektív/ világban, a káprázat a miatt jelenik meg, aki maga a megtestesülő – az alany. Nincs más /oka a káprázatnak/. Valóban, valóban az igazságot mondom nektek.
46. A megtestesült /objektív/ világ káprázata szertefoszlik, mikor maga a Megtestesülő válik nyilvánvalóvá. Ez az illúzió nem szűnik meg addig, amíg valaki azt gondolja, hogy Brahma nem létezik.
47. Közélről és mélyen vizsgálva a dolgot, a hibás tudás eltűnik. Nem lehet egyébként elmozdítani; másképp az ezüst káprázata megmarad.
48. Amíg meg nem valósul a világban testet öltő Szeplőtelen tudása, mindaddig az összes dolog különállóként és sokságként jelenik meg.
49. Ha egyszer ez a test, melyet a karma révén nyertünk el, a nirvána /az isteni boldogság/ elérésének eszközeivel lett teremtvé, csak a test terhének viselése hozhat gyümölcsöt, semmi más.
50. Bármilyen természetű is az eredeti vágy /vászaná/, amely a lélekhez társul különféle inkarnációkon át hozzá kötődve, hasonló ahhoz a csalódáshoz, melyet elszenvet tetteinek és bűneinek megfelelően.
51. Ha a jóga gyakorlója arra vágyik, hogy átkeljen a világ tengerén, végre kell hajtania az életkörülményeiből /ásrama/ fakadó összes kötelességét, lemondva munkája minden gyümölcséről.
52. Azok, akik érzéki tárgyakhoz kötődnek, és érzéki örömök után sóvárognak, letérnek a nirvána útjáról sok beszéd káprázatába és bűnös tettekbe esve.
53. Amikor valaki már nem lát semmi mást itt, meglátta az Urat önmagában; ekkor nem vétek számára felhagyni minden szertartással. Ez az én véleményem.
54. Minden vágy, és ami megmaradt, csak a bölcsesség és nem más által vonódik vissza. Amikor minden kis /személyes/ tattva – alapelv – megszűnt létezni, az Én Tattvám akkor válik valósággá.



III. fejezet

A jóga gyakorlásáról. A vájuk

1. A szívben van egy tündöklő lótusz, tizenkét szirma ragyogó jelekkel ékes. Betűi k-tól th-ig /k, kh, g, gh, n, cs, csh, dzs, dzsh, ny, t, th/ tizenkét szépséges betű.
2. Itt él a prána változatos vágyakkal övezve múltbeli tettei nyomán, így nincs kezdete és az Én-hez kapcsolódik (ahankára).
(A szív közepén található, ahol a jam mag van.)
3. Különböző módosulatai alapján a prána eltérő neveket kap; mindet nincs mód itt elmondani.
4. Prána, apána, samána, udána, vjána, nága, kurma, krikara, devadatta és dhánandszaja.
Prána, apána, samána, udána, vjána az öt beáramló levegő. Nága, kúrma, krikara, devadatta, dhánandszaja a másik öt, a kiáramló levegő.
5. Ez a tíz legfontosabb név, melyet ebben a sásztrában leírtam; ellátják mindazokat a szerepköröket, melyre saját működésük ösztönzi őket.
6. Visszatérve, ebből a tizből az első öt a meghatározó; ezek közül is a prána és az apána a legmagasabb erők véleményem szerint.
7. A prána székhelye a szív; az apánáé a végbél; a samánáé a köldök körüli terület; az udánáé a torok; míg a vjána az egész testben mozog.
8. A maradék öt váju /nága stb./ a következő feladatokat látják el a testen: - böfögés, a szem nyitása, éhség és szomjúság, ásítás és szájnnyitás és végül a csuklás.
9. Az, aki ilyen módon ismeri a test mikrokozmoszát, feloldozódik minden büntől, a legmagasabb állapotot eléri.

A Guru

10. Most el fogom mondani nektek, milyen könnyű sikert elérni a jógában, ha a jógi tudja, mi az, amit sosem mulaszthat el a jóga gyakorlása közben.
11. Csak a Mester által, az ő szájából átadott tudás hathatós és hasznos; máskülönben a gyakorlás nem hoz gyümölcsöt, erőtlenséget és szenvedést.
12. Aki a tudásnak szentelődik, miközben minden figyelmével a Mester kedvében jár, elnyeri teljesen a tudás gyümölcsét.

13. A legkisebb kétség sem fér ahhoz, hogy a Mester az apa, a Mester az anya, sőt az Isten, és mint ilyet kell szolgálni őt minden gondolattal, szóval és tettel.
14. A Mester kegyelme révén önmagunk vonatkozásában minden jó elnyerhető. Tehát a Mestert naponta szolgálni kell; másként semmi sem sikerül.
15. Köszöntsük Mesterünket, miután háromszor körüljártuk, és jobb kézzel megérintettük lótuszülésben lévő lábait.

Az Adhikári

16. Az az ember, aki ura önmagának, valóban sikert ér el hűsége révén; más nem boldogulhat. Ezért hittel kell gyakorolni a jógát, gondosan és állhatatosan.
17. Azok, akik érzéki gyönyörök rabjai vagy rossz társaságba kerülnek, akik nem hívők, akik nem adják meg Mesterüknek a tiszteletet, akik vegyes társaságba keverednek, akik értelmetlen és hiú vitákhoz ragaszkodnak, akik beszédükben durvák, akik nem Mesterük megelégedésére cselekednek, sosem érnek el sikert.
18. A siker első feltétele a szilárd hit, hogy a vidjá /felébredés/ sikerülni fog, és gyümölcsöző lesz; a második feltétel állhatatosnak lenni; a harmadik a Mester tisztelete; a negyedik az egyetemes egyenlőség szelleme; az ötödik az érzékszervek visszavonása; a hatodik a mértékletes táplálkozás, és ez minden. Nincs hetedik feltétel.
19. Megkapva az utasításokat a jógában, és megtalálva a Mestert, aki ismeri a jógát, komolyan és hűségesen gyakoroljunk a Mester által tanított módon.

A hely stb.

20. A jögi vonuljon vissza egy szép és kellemes helyre vagy egy zárkába, helyezkedjen el lótuszülésben és egy /kusza fűből készült/ párnán ülve kezdje gyakorolni a légzés szabályozását.
21. A bölcs kezdő tartsa a testét szilárdan és hajlíthatatlanul, kapcsolja össze kezeit kérő tartásba, és köszöntse a Mestereket bal oldalon. Ganésát is üdvözölnie kell a jobb oldalon, valamint a világok védő szellemeit és Ambiká istennőt, aki a bal oldalon van.

Alkalmos helyen lótuszülésben ülve a jöginak a helyes légzést kell gyakorolnia, a testet egyenesen, ugyanakkor kényelmesen tartva, ám először a bölcs Guru és Ganésa /az akadályok elpusztítója/ felé hajoljon meg jobbra, majd Ambiká /Durga/ és Ksetrapála /minden terület felett uralkodó istenség, azaz Siva/ felé.

A Pránájama

22. Aztán zárja le a bölcs gyakorló jobb hüvelykujjával a pingalát /a jobb orrlyukat/, lélegezze be a levegőt az idán át /bal orrlyuk/; tartsa benn a levegőt – megszakítva légzését – olyan hosszán, ameddig tudja; és aztán lélegezzen ki lassan, erőlködés nélkül a jobb orrlyukon keresztül.
23. Aztán ismét vegyen levegőt a jobb orrlyukon, állítsa meg légzését olyan sokáig, ameddig ereje engedi; aztán bocsássa ki a levegőt a bal orrlyukon át, nem erőltetve, hanem lassan és gyengéden.
24. A jóga fenti módszere szerint gyakoroljon tizenkét kumbhakát /a légzés megállítását/. Naponta kell gyakorolnia minden mulasztás és hanyagság nélkül, és minden kettősségtől mentesen /mint szeretet és gyűlölet, kétség és vitatkozás/.
- Amikor a levegőt az idán keresztül engedjük ki, az gyors nem lehet, csak fokozatos. Ily módon a kumbhakát hússzor kell elvégezni.*
25. A kumbhakákat négyszer kell gyakorolnia: - először korán reggel napkeltekor, másodszor délben, harmadszor napnyugtakor, negyedszer éjfélkor.
- Ahhoz, hogy megszabadítsuk tudatunkat minden aggodalomtól, a kumbhakát naponta feltétlenül négy alkalommal kell gyakorolnunk.*
26. Három hónapon át ezt rendszeresen gyakorolva a nádik /csatornák/ a testben egészen és biztosan megtisztulnak.
27. Amikor ily módon az igazlító jógi nádi megtisztultak, tökéletlenségei mind megsemmisülnek, és belép a jóga gyakorlásának első szintjére, melyet árambhanának hívnak.
- Amikor a jógát tanuló nádjai megtisztultak, akkor válik lehetségessé számára a helyes kumbhaka gyakorlását elkezdeni.*
28. Biztos jelek érzékelhetőek a jógi testén, ha nádi megtisztultak. Röviden leírom mindezeket a különböző jegyeket.
29. Annak a teste, aki a légzés szabályozását gyakorolja, harmonikussá fejlődik, édes illatot áraszt, szépnek és szeretetre méltónak látszik. A jóga minden válfajában négy szintje van a pránayámának: - 1. árambha-avaszhá /a kezdet/, 2. ghata-avaszhá /az Énnel és a magasabb Énnel való együttműködés állapota/, 3. paricsája-avaszhá /a tudás/, 4. nispat-ti-avaszhá /a végső beteljesülés/.
- A test rugalmassá válik, az arcszín üdévé, a hang zengővé és a lehellet illatossá. Étvágya megnő, vidám és elégedett lesz, végtagjai teljes harmóniában mozognak.*
30. Már leírtuk a pránájama kezdő szintjét, az árambha-avaszhát; a továbbiak leírása itt következik. Minden bűnt és bánatot elpusztítanak.

31. Minden jögi testében bizonyosan megtalálhatóak a következő tulajdonságok: - erős étvágy, jó emésztés, jó kedély, vonzó megjelenés, nagy bátorság, átütő lelkesedés és erővel teltség.
32. Most elmondom neked a jóga nagy akadályait, amit el kell kerülni, mert eltávolításukkal a jógik könnyen átkelnek a földi élet tengernyi bánatán.

A dolgok, melyekről le kell mondani

33. A jóginak a következőkről kell lemondania: - 1. savanyú dolgok, 2. fanyar dolgok, 3. csípős anyagok, 4. só, 5. mustár, 6. keserű dolgok, 7. sok séta, 8. korai fürdés /napkelte előtt/, 9. olajban sült dolgok, 10. lopás, 11. /az állatok/ megölése, 12. gyűlölet bárki iránt, 13. gőg, 14. kétszínűség, 15. tisztességtelenség, 16. bőjt, 17. hazugság, 18. nem a megszabadulásra irányuló gondolatok, 19. állatok iránti kegyetlenség, 20. nők társasága, 21. a tűz imádása /kezelése/, mellé ülés, 22. sok beszéd tekintet nélkül annak kellemes vagy kellemetlen voltára és végül 23. sok evés.

Az eszközök

34. Most elmondom nektek az eszközöket, melyekkel a jógában gyorsan érhető el siker; ezt titokban kell tartania a gyakorlónak, így a siker bizonyosan megérkezik.
35. A nagy jóginak mindig meg kell tartania a következő előírásokat: - használjon 1. tisztított vaját 2. tejet 3. édes ételt és 4. bételt lime nélkül 5. kámfort 6. kedves szavakat 7. kellemes kolostor félreeső zárkáját kis ajtóval 8. hallgasson beszélgetéseket az igazságról 9. mindig végezze el házimunkáját ragaszkodás nélkül /vairágja/ 10. énekelje Visnu nevét 11. hallgasson édes zenét 12. legyen türelmes 13. állhatatos 14. megbocsátó 15. mértékletes 16. tiszta 17. szerény 18. áhítatos 19. szolgálja a Mestert!
36. Amikor a levegő belép a Napba, az a megfelelő idő a jögi számára, hogy magához vegye ételét /vagyis mikor a lélegzet a pingalán folyik keresztül/; amikor a levegő belép a Holdba, menjen aludni /azaz, mikor a lélegzet a bal orrlyukon, vagyis az idán áramlik keresztül/.
37. A jóga /pránajama/ nem gyakorolható közvetlenül étkezés után, vagy ha valaki nagyon éhes; a gyakorlás megkezdése előtt kevés tejet és vaját lehet fogyasztani.
- A légzőgyakorlatok nem sokkal étkezés után légzési problémákat okozhat-*

nak. Hasonlóképpen üres gyomor esetén tüdőbetegséget okozhatnak az alacsony életerejű szervezetre gyakorolt abnormális feszültség miatt.

38. Ha valaki jól megalapozta gyakorlását, nem szükséges betartania ezeket a megszorításokat. A gyakorló egyszerre kis mennyiségeket egyen, azonban gyakran, és gyakorolja a kumbhakát naponta az előírt időben.
39. Amikor a jógi képes akarata szerint szabályozni a levegőt, és megállítani a légzést /amikor és amilyen sokáig csak akarja/, akkor bizonyosan sikert ér el a kumbhakában, és ha ezt elérte, vajon van-e bármi itt, ami nem áll rendelkezésére.

Az első szint

40. A pránajama első szintjén a jógi teste verítékezni kezd. Amikor izad, jól be kell dörzsölnie verítékét, máskülönben a jógi teste dhátut /testnedvet/ veszít.

A második és harmadik szint

41. A második szinten a test remegése veszi át a helyet, a harmadikon a felugrás /mint a béka/, és amikor a gyakorlás mélyebbé válik, a hozzáértő sétál a levegőben.

Vájúsziddhi

42. Amikor a jógi, bár lótszülésben marad, fel tud emelkedni a levegőbe és elhagyja a földet, akkor lehet tudni, hogy elérte a vájúsziddhit /a levegő uralását/, amely megszünteti a világ sötétségét.
43. De addig /amíg el nem éri ezt/, gyakoroljon megtartva minden szabályt és megszorítást, amit fent lefektettünk. A pránajama tökéletességéből fakad az alvás, ürülék és vizelet mennyiségének csökkenése.
44. Az igazságot látó jógi mentessé válik a betegségektől, bánattól és szenvedéstől; sosem lesz bűzös verítéke és nyála, valamint bélférge.
45. Amikor a gyakorló testében sem a nyálka, sem a szél, sem az epe nincs többé fölös mennyiségben, akkor büntetlenül eltérhet diétájától és a többi előírástól.
46. Nem lesznek káros következményei, ha a jógi sokat eszik vagy nagyon keveset vagy nem is eszik egyáltalán. Az állandó gyakorlás ereje által a jógi elnyeri a bhucsarisziddhit, úgy mozog, ahogy a béka ugrál a föld felett, mikor elijeszti a tenyér csattanása.

E gyakorlás eredményeként a jógi megszerzi a bhucsar hatalmát, amely lehetővé teszi, hogy pusztá kézcspással elhárítson vérengző fenevadakat. A bhucsarik földön mozgó állatok, ellentétben a kecsarikkal, amelyek repülnek, és a dzsalcsarokkal, amelyek vízi lények.

47. Valóban, sok nehéz és csaknem leküzdhetetlen akadály van a jógában, mégis a jóginak minden körülmények között folytatnia kell gyakorlását, még ha torkában dobog is a szíve.
48. Tehát maradjon a gyakorló ülve egy nyugalmas helyen, visszavonva érzékeit, ismételje a hosszú OM pranavát magában, nem hallhatóan, hogy elhárítson minden akadályt.
49. A bölcs gyakorló biztosan elpusztítja összes karmáját, akár ebben az életben szerezte, akár a múltban a légzés szabályozása által.
50. A nagy jógi tizenhat pránájával megsemmisíti a különböző erényeket és bűnöket, melyeket elmúlt életében halmozott föl.
51. Ez a pránájama megszünteti a bűnt, ahogy a tűz éget el egy gyapot-halmot, szabaddá teszi a jógit a bűntől; aztán a jó tettek kötelékei is lehullanak róla.
52. A hatalmas jógi eléri a pránájama révén a lelki képességek nyolc fajtáját, az erények és bűnök óceánján átkel, szabadon mozogva a három világban.

Az időtartam növelése

53. Aztán fokozatosan képessé kell tennie magát, hogy három gharison keresztül gyakoroljon / másfél óra egyhuzamban; képessé kell válnia ennyi időn át visszatartani a lélegzetét/. Ezáltal a jógi kétségkívül elnyer minden vágyott erőt.

Sziddhik vagy tökéletességek

54. A jógi a következő erőkre tesz szert: - vákja sziddhi /jövőbe látás/, kivetítí magát bárhová, ahová akarja /kámacsári/, tisztánlátás /duradriszthi/, tisztánhallás /durasruti/, finom-látás /suksma-driszthi/, a más testébe való belépés ereje /parakájpraveszana/, közönséges féme- ket arannyá változtatás képessége ürülékével vagy vizeletével dörzsölve őket, a láthatatlanná válás ereje és végül a levegőben való mozgás.
A nyolc aisvarja vagy felsőbbrendű erő: 1. animá /parányiség vagy láthatatlanság/, 2. mahimá /kiterjedés vagy végtelenség/, 3. laghimá /súlytalanság/, 4. garimá /túlsúly vagy gravitáció/, 5. prákámja /ellenáll-

hatatlan akarát/, 6. ísittva /felsőbbtség/, 7. kámasvaszáya /az érzékek teljes kontrollja/, 8. vasittva /varázslat vagy azonnali hipnotizmus/.

II. A ghata -avaszthá

55. Amikor a pránájama gyakorlása által a jógi eléri a ghata /vizeskorsó/ állapotát, akkor számára semmi nincs e kerek világon, amit ne tudna megvalósítani.
56. A ghatát olyan állapotnak tartják, amelyben a prána és az apána vájuk, a náda és a vindu, a dzsivatmá /egyéni lélek/ és a Paramátmá / a mindenség lelke/ egyesül és együttműködik.
57. Amikor eléri a lélegzet visszatartásának képességét /pl. révületben/ három órán keresztül, akkor feltétlenül és teljes bizonyossággal megjelenik a pratyahár csodálatos állapota.
58. A jógi bármely tárgyat észlel, tartsa azt a lélek megjelenésének. Amikor a különböző érzékek működésének módját ismeri, akkor lehet uralni őket.
59. Amikor rengeteg gyakorlás árán a jógi egyetlen kumbhakát három teljes órára tud kiterjeszteni, amikor nyolc danda /három órányi/ időre a jógi légzése félbeszakad, akkor az a bölcs a hüvelykujján egyensúlyozhatja magát; de a többiek számára úgy jelenik meg, mintha örült lenne.

Amikor olyan szintre jutott, hogy a lélegzetét egy yamá idejére visszatartsa, lecsökkentheti a kumbhaka gyakorlását napi egy alkalomra. Amikor képes arra, hogy a lélegzetét nyolc danda ideig tartsa, olyan könnyűvé válik, mint a gyapot, és a hüvelykujján meg tudja tartani a saját súlyát.

III. A Paricsája

60. Ezután további gyakorlással a jógi eléri a paricsája-avaszthát. Amikor a levegő elhagyja a napot és a holdat /a jobb és a bal orrllyukat/, mozdulatlan és rendíthetetlen marad a szusumná vezeték éterében, akkor a paricsája állapotában van.
61. Amikor ő a jóga gyakorlása révén megszerzi a cselekvés erejét /kriyá sakti/, áthatol a hat csakrán és eléri a paricsája biztos feltételeit, akkor a jógi valóban látja a karma háromszoros hatásait.
62. Akkor a jógi szüntesse meg a karmák sokaságát a pranavával /OM/; teljesítse be a kayavyuhát /egy misztikus folyamat a test különböző szkandáinak elrendezésére/, hogy leélvezze vagy elszenvedje egy életen belül minden tettének következményét az újraszületés kényszere nélkül.

63. Abban az időben a nagy jógi az ötszörös dháranát gyakorolja, /a Vishnura való összpontosítás formáit/, miáltal az öt elem fölötti uralom elnyerhető, és a bármelyikük ártó hatásától való félelem eltűnik.
(Föld, víz, tűz, levegő, ákasa nem lehet ártalmas számára.)
(Öt kumbhakát kell végeznie mindegyik központnál vagy csakránál.)
64. A bölcs jógi gyakorolja így a dháranát: - öt gáta /két és fél óra/ az ádhára lótuszban (múladhára); öt gáta a linga székhelyén /szvádiztháná/, öt gáta a fölötté lévő területen /a köldöknél, manipur/ és ugyanannyi a szívben /anáhata/; öt gáta a torokban /viszuddha/, és végül tartsa fenn a dháranát öt gáta időre a két szemöldök közötti térben /andzsapúr/. Ezzel a gyakorlattal az elemek megszűnnek kárt okozni a nagy jóginak.
65. A nagy jógi, aki így folyamatosan gyakorolja a koncentrációt /dháraná/, sohasem hal meg a nagy Brahmá ciklusainak százain keresztül.

IV. A Nispatti

66. Ezután fokozatosan gyakorolva a nagy jógi eléri a nispatti-avaszthát /a beteljesülés állapotát/. A jógi minden karma-csírát megsemmisítve, melyek a kezdetek óta léteztek, a halhatatlanság vizét issza.
67. Amikor a dzsivan-muktát /jelenlegi életben való megszabadulás/a békés jógi elérte gyakorlás révén, a samádhi /meditáció/ beteljesül; és amikor a kiteljesedett samádhinak ez az állapota akarattal is előidézhető, akkor a jógi tartsa fenn a tudat éberségét /csetaná/ a levegővel és a krijásakti erejével együtt; uralja a hat kereket, és olvassa ezt be abba az erőbe, amit dzsnyána-saktinak hívnak.
Amikor befejezte a karma megállításának munkáját, és elérte a samádhit, a jógi megszabadul az élet kötelékétől, és tökéletesen nyugodtá és békéssé válik. Ilyen teljességnél a samádhi automatikusan megjelenik akkor, amikor az éltető levegő /prána/ tudatosságot, erőt és gyorsaságot nyerve előretör az összes csakrán keresztül, és végül egybeolvad a megismerés erejével.
68. Most leírtuk a levegő kezelését abból a célból, hogy eltávolítsuk a nehézségeket, melyek a jógira várnak; a váju-szádhanának ez az ismerete elpusztít minden szenvedést és örömet a mindenség körforgásában.
69. Amikor az ügyes jógi nyelvét a szájpaddlás gyökeréhez helyezve képes a prána vájút inni, akkor minden jóga teljesen feloldódik /mivel nincs többé szüksége jógára/. (Vagy „megszabadul az összes betegségekétől”.)

70. Amikor az ügyes jógi ismerve a prána és apána működésének törvényeit, képes a hideg szelet inni azáltal, hogy a szájára koncentrálni, amely varjúcsőr formát vesz fel, akkor elnyeri a szabadságot.
71. A bölcs jógi, aki naponta issza a nektáros levegőt helyes szabályok szerint, legyőzi a fáradságot, a lázat, a romlást, az öregkort és mindenféle sérülést.
72. A nyelvet felfelé irányítva, amikor a jógi képes a holdból áradó nektárt inni a két szemöldök közötti helyen, egy hónapon belül bizonyosan legyőzi a halált.
A hold az intelligencia szimbóluma a tudatban.
73. Amikor a megfelelő jóga-módszerrel szilárdan lezárja a hangrést, és Kundaliní istennőn meditál, akkor ő a halhatatlanság hold-vizét issza, és bölcsé vagy költővé válik hat hónapon belül.
74. Amikor a varjúcsőrön keresztül issza a levegőt mind a reggeli, mind az esti kettős fényben /hajnalban ill. alkonyatkor/, és azon szemlélődik, ahogy az a Kundaliní szájába megy, akkor a tudóvész meggyógyul.
75. Amikor a bölcs jógi nappal és éjjel issza a nedűt a varjúcsőrön át, minden betegsége megszűnik: bizonyosan szert tesz a tisztánhallás és tisztánlátás képességére.
Az a tapasztalt jógi, aki ezt folyamatosan végzi, hamarosan eléri a következő erőket: hallani a hallhatatlant, látni a láthatatlant, és ő maga is láthatatlanná válik.
76. Amikor szilárdan összezárja a fogat /a felsőt az alsó állkapocsra nyomva/, és a nyelvet felhelyezve a bölcs jógi nagyon lassan kortyolja a nektárt, rövid időn belül legyőzi a halált.
77. Az, aki naponta végzi ezt a gyakorlatot csupán hat hónapon keresztül, megszabadul minden bűntől, megszüntet minden betegséget.
78. Ha egy éven keresztül folytatja ezt a gyakorlatot, Bhairavává válik; megszerzi az animá képességét és más erőket, ural minden elemet és erőt.
Bhairava Lord Siva hatalmas erejű megjelenése, és nyolc jellemzője van. Ezek: asitánga vagy sötét test, ru-ru vagy zord megjelenés, kupita vagy rosszálló tekintet, krodhan vagy harag, csanda vagy agresszív hangulat, unmatta vagy dühös hangulat, bhíszan vagy szörnyű hangulat és szanghára vagy romboló hangulat.
79. Ha a jógi fél másodpercre hátra és felhúzott nyelvel marad, mentessé válik a betegségektől, a haláltól és az öregkortől.
Ha a jógi képes /ugyanakkor, amikor a varjúcsőrszerű ajkakon keresztül lélegzik/ a nyelvét felfelé tartani akárcsak fél percre is, védett lesz a betegségekkel, öregséggel és halállal szemben.

80. Bizony mondom nektek, hogy az az ember sohasem hal meg, aki nyelvét hátranyomva meditál az életerővel vagy pránával egyesülve.
81. A jóga és ezen gyakorlat révén hasonlóná válik Kámadévához vetélytárs nélkül. Nem érez többé éhséget, szomjúságot, sem álmoságot, sem ájulást.
82. Ezeket a módszereket követve a nagy jógi a világban tökéletesen függetlenné válik; megszabadul minden akadálytól, mindenhová eljuthat.
83. Így gyakorolva nem születik többé újra, nem szennyezi többé erény vagy bűn, az istenekkel együtt örül /világ/korszakokon keresztül.

A testtartások

84. Nyolcvannégy testtartás van különféle változatokkal. Közülük négyet kell elsajátítani, melyeket alább említék: -I. sziddhászana II. padmászana III. ugrászana IV. szvasztikászana

Sziddhászana

85. A sziddhászana, amely sikerre segíti a gyakorlót, így végzendő: A sarkokkal óvatosan nyomjuk a jónit, a másik sarkát a jógi helyezze a lingamra; tekintetét rögzítse fent a két szemöldök közötti helyen, legyen rendíthetetlen, és vonja vissza érzékeit. Teste legyen különösen egyenes és bármilyen görbeség nélkül üljön. A hely nyugalmas legyen és csendes.
86. Aki hamar el akarja érni a beteljesülést a jógában gyakorlás révén, sajátítsa el a sziddhászánát, és gyakorolja a légzés szabályozását.
87. E testtartás által a jógi elhagyva a világot megvalósítja a legmagasabb célt, és szerte a világon nincs testtartás, amely titkosabb lenne, mint ez. Felvéve ezt a testtartást és ebben szemlélődve a jógi mentessé válik a bűntől.
- Ez a sziddhászana a legalkalmasabb azoknak, akik a légzéskontrollt akarják gyakorolni. Segít átkelni a jelenségek világának óceánján, és elérni a legmagasabb célt.*

A padmászana

88. Most leírom a lótuszülést, amely elhárít vagy meggyógyít minden betegséget: keresztezve a lábakat óvatosan tegyük a lábfejeket az ellenkező oldali combokra /tehát a bal lábat a jobb combra és megfordít-

va/; keresztezzük mindkét kart és helyezzük őket hasonlóan a combokra; az orrhegyen rögzítsük a tekintetet; nyomjuk a nyelvet a fogak tövéhez /az állat emeljük fel, a mellkas legyen tág/, aztán lassan szívjuk be a levegőt, töltük meg a mellkast legjobb képességünk szerint, és lassan lélegezzünk ki megszakítatlan áramban.

Felhúзва mindkét lábat helyezze őket az ellentétes combokra talppal felfelé. Hagyja kezeit a combokon nyugodni, szintén felfelé néző tenyerekkel. Majd a nyelvet az ínyhez szorítva irányítsa tekintetét az orr hegyére. Ezután mellkasát kidomborítva engedje rá az állat, és lélegezzen be lassan, a tüdőket teljesen megtöltve. Majd engedje ki hasonlóképpen lassan, de folyamatosan. Ennek a neve padmászana.

89. Ezt nem gyakorolhatja akárki, csak a bölcs ér el sikert benne.
90. Felvéve és gyakorolva ezt a testtartást, kétségtelen, hogy a gyakorló éltető levegője egyszerre tökéletesen kiegyenlítetté válik, és harmonikusan áramlik át a testen.
91. Lótuszülésben ülve és ismerve a prána és az apána működését, amikor a jógi megvalósítja a légzés szabályozását, felszabadul. Bizony mondom nektek. Bizony, az igazságot mondom nektek.

Az ugrászana

92. Mindkét lábat nyújtsuk ki és tegyük szét őket, szilárdan fogjuk meg a fejet kezünkkel, és tegyük a térdekre. Ezt hívják ugrászának /szigorú tartásnak/, ez serkenti a levegő mozgását, megszünteti a tompaságot és a test nehézségét, paszcsima-uttánának is hívják /hátsó keresztező testtartás/. Az a bölcs, aki naponta gyakorolja ezt a nemes pózt, bizonyosan serkenteni tudja a levegő áramlását a végbélnyílástól felfelé .
Nyújtsa ki mindkét lábat szorosan egymás mellett tartva, majd tegye fejét a térdeire kézzel megfogva a lábakat. Ezt hívják ugrászának. Fejleszti az idegek energiáját, és feloldja a test letargiáját. Paszcsimottama néven is ismert.
93. Azok, akik gyakorolják ezt, minden sziddhit megszereznek; ezért azoknak, akik nagyon szeretnék elérni ezeket a képességeket, szorgalmasan kell gyakorolniuk ezt.
A jógi, aki ezt a kitűnő ászanát mindennap gyakorolja, egyértelműen képes lesz arra, hogy a pránát a Szusumná nádiba juttassa.
94. Ezt a legnagyobb gonddal titokban kell tartani, és nem lehet megadni bárkinek vagy mindenkinek. Ezáltal a vajúsziddhi könnyen elérhető, és elpusztítja a tengernyi nyomorúságot.

A szvasztikászana

95.Helyezzük a talpakat teljesen a combok alá, tartsuk a testet egyenesen, ülünk kényelmesen. Ezt hívják szvasztikászának.

Helyezze két lábfejét az ellenkező térdhajlatokba, majd üljön egyenesen könnyű /relaxált/ tartásban. Ennek a neve szvasztikászana.

96.Ezen a módon kell a bölcs jóginak gyakorolnia a levegő szabályozását. Nem támadhatja meg betegség a testét, és eléri a vajúsziddhit.

97.Ezt szukhászának, könnyű tartásnak is hívják. Az egészséget adó jó szvasztikászánát tartsa a jógi titokban.



IV. Fejezet

Jóni-mudrá. A kaulák szent itala

1. Először erőteljes belégzéssel rögzítse a tudatot az ádhár lótuszban. Aztán a gát területén lévő jóni összehúzásához fogjon hozzá.

Az elején /azaz miután felvettük a megfelelő ülőhelyzetet/ koncentráljuk szellemünket a müládhára csakrára a púraka segítségével úgy, hogy közben megfeszítjük a gátizmot.

(A púraka a bal orrlyukon való belégzés, miközben a jobbat befogjuk a hüvelykujjal. Ennek a gyakorlatnak valószínűleg az a célja, hogy felébressze a Kundalinit, aki a müládhára csakrában alszik.)

2. Mélyedjen el a Szerелеm Istenének látásában, aki ott a Brahma-jóniban lakik, szép, mint a bandhuk virág, ragyogó, mint tízmillió nap, és hűvös, mint tízmillió hold. Fölötte van egy nagyon kicsi és finom fényesség, mely az értelemnek a formája. Aztán képzelje el, ahogyan egyesül a Szerелеm Istene a fényességgel /Síva és Sakti/.

Ezután képzelje el a Kundalinit: illatos, mint a bandhuka virág, és belép a Brahma-márgába, melyet ezer nap és hold sugara világít meg, felső végében a Tudást a legfényesebb formájában szimbolizáló vékonyka fénysugárral. Elmélkedjen azon, hogy Átmanja itt van, mintha ezzel a tudással lenne beburkolva. /Itt a „Káma” szó a Kundalinit jelöli, amely valójában a szellemi erővé átalakult termékenyítő mag ezoterikus szimbóluma. A Brahma-márga vagy Brahma-randhra a középső ideg /szusumná/, amely végigvezet a gerincoszlopon, és a Tudás Átjárójának hívják./

3. Aztán /elképezve ezt/ felmegy a szusumná csatornán, a három testen a megfelelő sorrendben. Minden csakrában nektár sugárik, melynek jellemzője a nagy boldogság. Színe fehéres rózsaszín, tele ragyogással, a halhatatlan nedűt záporozza lefelé sugaraiban. Igya a jógi a halhatatlanság borát, mely isteni, aztán újra lépjen be a kulába /azaz a gát környékére!/ (Amíg ezek a finomtestek felemelkednek, minden szinten ezt a nektárt isszák, melyet kulámrítának hívnak.)

Majd az ember létezésének három formája /fizikai, mentális, kauzális/ úgy léteznek a tapasztalatban, mintha ezen az átjárón mozognának felfelé a végső üdvösség ambróziáját keresve, amely a holdból szívárog az agy tetejére.

(A Linga-trája a létezés három formáját mutatja be – fizikai, mentális és okozati -, amelyek mindegyikében az Én felváltva időzik. Ezek úgy is ismertek, mint sztúla saríra, szuksma saríra és kárana saríra.)

Ez a Kundalini rózsás, energiával töltött nektárfolyamként jelenik meg, felmegy a másik végéhez /azaz a szahaszrarába/, megköstolja az isteni ambróziát, és visszatér a helyére.

Újra és újra felmegy kilövellésszerűen és nem máshogy. Ebben a sasztrában ez az áramlás életerőként van leírva. Végül a Kundalini beleolvad és elvész a Tudás tüzében, amely az Átman.

/Kundalinit vagy az átalakult szexuális energiát ezoterikusan mint Saktit – Siva hitvesét – írják le. Sivát az agyközpontban lakozó Átmanként ábrázolják. A szahaszrarában egyesül Sakti Sivával.

4. Aztán térjen vissza a kulába a mátrá jóga /azaz pránájama/ gyakorlásával. Ezt a jónit a tantrákban én az étellel egyenlőnek nevezem.
5. Ismét mélyedjen el a jóniban, ahol a halál tüze lakik – Siva természete stb. Így írtam le a nagy jóni-mudrá gyakorlásának módját. Attól kezdve, hogy sikerre visszük ennek gyakorlását, semmi nincs, amit ne lehetne beteljesíteni.
6. Még azok a mantrák is, amelyek eltorzultak /csinna/ vagy megbénultak /kilita/, tűz perzselte meg őket /sztambhita/, vagy melyek ragyogása eltompult, vagy melyek sötétek és el kell hagyni őket, vagy amelyek gonoszak vagy túl öregek, vagy amelyek bimbózó fiatalságukban önteltek, vagy az ellenség oldalára álltak, vagy gyengék vagy lényegtelenek életerő híján, vagy amit több száz részre szabdaltak, még azok is termékennyé válnak idő és rendszeresség által. Mindezek erőket és felszabadulást adhatnak, ha helyesen kapja a tanítvány a Mestertől, miután az megfelelő szertartás szerint beavatta és ezerszer megtisztította őt. Ezt a jóni-mudrát azért írtam le, hogy a tanítvány méltóvá váljon /a misztériumokba való beavatásra/ és megkapja a mantrákat.
Ennek a jóni-mudrának a gyakorlására vonatkozó útmutatások hiányosak vagy részlegesek, hibásak stb. A jóga elsajátításához az irányelveket csak a Mester adhatja meg. Amikor ő ezeket ezer áldással átadja, csak akkor válnak gyümölcsözővé, és ez a tartás csak akkor nevezhető méltán jóni-mudrának.
7. Aki a jóni-mudrát gyakorolja, azt nem szennyezi vétek, legyen bár ezer bráhmana gyilkosa vagy ölje le a három világ minden lakóját.
8. Akár Mesterét öli meg, akár bort iszik, lop vagy megszentsegteleníti nevelője ágát, nem mocskolódik be ezektől a bűnöktől sem ennek a mudrának erénye folytán.

9. Ezért azoknak, akik a felszabadulásra vágynak, naponta kell gyakorolniuk. Gyakorlás /abhjasza/ által érhető el a siker; gyakorlással lehet elnyerni a szabadságot.
10. A tökéletes éberséget a gyakorlás hozza meg. A jóga gyakorlással valósítható meg. A mudrákban a siker gyakorlás révén jön el; gyakorlással nyerhető el a siker a pránajámában. A halált áldozata gyakorlással szedheti rá, gyakorlással győzheti le az ember a halált.
11. Gyakorlás által nyerheti el valaki a prófécia /vács/ képességét és azt a képességet, hogy bárhová eljuthasson akarata pusztá megfeszítésével. Ezt a jóni-mudrát a legnagyobb titokban kell tartani, és nem lehet mindenkinek megadni. Még ha halállal fenyegetnének is, akkor sem szabad feltárni és illetéktelenek kezére adni.
- A gyakorlás a szavak hatalmát is megadja /azaz bármi kimondott valóra válik/, és a mindenhatóságot /bármely kívánság teljesül/.*

A Kundalini felébresztése

12. Most elmondom nektek a legjobb eszközt a jógában a siker elérésére. A gyakorlóknak titokban kell ezt tartaniuk. Ez a legmegközelíthetlenebb jóga.
13. Amikor az alvó Kundalini istennő felébred, a Mester kegyelme révén, akkor minden lótusz és csomó könnyedén átjárhatóvá válik.
14. Ezért abból a célból, hogy az istennő, aki a Brahmarandhra szájánál alszik /a szusumná legbelső üregében/, felébredjen, a mudrákat a legnagyobb gonddal kell gyakorolni.
15. A sok mudra közül a következő tíz a legjobb: mahámudrá, mahábandha, mahávedha, kecsari, dzsálandar, mulabandha, viparítkarana, ud-dana, vadzsrondi és sakticsálana
16. Kedvesem, most elmondom neked a mahámudrát, melynek gyakorlásával értek el sikert a jógában az ősi bölcsék, Kapila és mások is. (A bölcs Kapila a szánkhja filozófia rendszer híres szerzője.)

Mahámudrá

17. A Mester útmutatásainak megfelelően nyomd gyengéden a gátat a bal sarokkal. A jobb lábat kinyújtva tartsd erősen két kezedd. Lezárva a test kilenc kapuját, helyezd az állat a mellkasra. Aztán összpontosíts a tudat rezgéseire, lélegezz be és tartsd benn a levegőt kumbhakával /olyan hosszan, amennyire kényelmesen képes vagy visszatartani/. Ez a mahámudrá, melyet minden tantrában titokban tartanak. A megszilár-

dult tudatú jógi, miután elvégezte ezt a bal oldalra, gyakorolja a jobb oldalra is; és minden esetben szilárdnak kell lennie a pránájában – a légzés szabályozásában.

(A kilenc testnyílás: két szem, két fül, két orrlyuk, száj, nemi szerv, húgycső- és végbélnyílás. Lezárva mindezeket terjesszük a pránát a Tudás Átjáróján végig.)

18. Ezen az úton még a legszerencsétlenebb jógi is elérheti a sikert. Ezek az eszközök a test minden csatornáját serkentik és cselekvésre ösztönzik; az élet növekszik, a romlás megtorpan és minden bűn megsemmisül. A betegségek meggyógyulnak, a gyomor tüze megnő. Makulátlan szépséget kölcsönöz a testnek, megsemmisíti az öregséget és a halált. A vágyak és örömök gyümölcsei elérhetőek, az érzékek uraltak. A jógi, aki megszilárdult a meditációban, szert tesz minden fent említett dologra a gyakorlás által. Habozás nélkül hozzá kell fogni.

Minden idegcsatorna aktiválódik, a szexuális vágy kontrollált, és a testben lévő minden elerőtlenedett sav kiküszöbölődik.

A Kundalini szintén energiával telítődik, amikor az éltető levegővel együtt belép a Tudás Átjáróján. A többi jótétemény a következő: ld. előbb.

19. Ó, ti imádott istenek! Ismerve ezt a mudrát, a legnagyobb gonddal titokban kell tartani! Megvalósítva ezt a jógi átkel a világ óceánján.

20. Ez a mudra, melyet leírtam, a gyakorló minden vágyát teljesíti. Titokban kell gyakorolni, és sohasem szabad mindenkinek átadni.

Ez a mahámudrá minden jógi számára a Kámadhenu – a hindu mitológia mennyei tehene, melyről azt tartják, hogy bármit, amit kérnek tőle, teljesíteni tud.

Mahábandha

21. Aztán /a mahámudra után/ kinyújtva a jobb lábat, tegye a bal combra; a gátat összeszorítva húzza felfelé az apána vájut, és egyesítse a számana vájúval; irányítsa a prána vájut lefelé, és aztán a bölcs jógi kösse össze mindhármat a köldökben. /A pránát és az apánát kell összekapcsolni a számanával a köldökben./ Most a mahábandhát mondtam el nektek, amely megmutatja az utat a felszabaduláshoz. Ezáltal a jógi testében lévő csatornák minden folyadéka a fej felé hajtódik. Nagy óvatossággal kell gyakorolni váltakozva mindkét lábbal.

A következőben nyújtjuk ki az egyik lábat, és hajlítsuk be a másikat, majd tegyük az ellentétes combra. Ezután, összehúzva a végbélnyílást és a gátat, mozgassuk az apánát /lefelé folyó levegő/ a számanával együtt /köldök körüli

levegő/ felfelé, miközben a pránát lenyomjuk. ... Ennek neve mahábandha /nagy kötés/, amely az idegek hálózatában felgyülemlett „váladékot” felküldi egyenesen az agyba, és felsőbbrendű erőket ad a jóginak.

22. E gyakorlat révén a szél belép a szusumná középső csatornájába, a test felpeszdül tőle, a nádik szilárdan összekötődnek, a jógi szíve megtelik derűvel. E bandha révén a nagy jógi betölti minden vágyát.
Ez segíti a jógit abban, hogy kitágítsa a tüdejét, amennyire csak lehetséges...

Mahávédha

23. Ó, három világ istennői! Amikor a jógi, miközben végrehajtja a mahábandhát, a prána és apána egyesülését idézve ezzel elő, belső szerveit megtölti levegővel, és lassan az ülep felé vezet, azt hívják mahávédhának.
24. A jógik legjobbjá, a vajúnt mintegy fúróként használva áthatol azon a csomón, amely a szusumná ösvényén /annak bejáratánál/ fekszik, és aztán át kell jutnia a Brahma-csomón.
A Brahma-csomó a brahmarandhra /a Tudás Átjárója/ felső végén fekszik, és a medulla oblongatán keresztül az agyközpontba vezet. Ez utóbbi az ezerszirmú szahaszrára lótusz képviseli. A Brahma-granthit néha a tobozmiriggyel azonosítják.
25. Az, aki gyakorolja ezt a mahávédhát, a legnagyobb titokban, szert tesz a vajúsziddhire /uralja a szelet/. Ez megszünteti a pusztulást és a halált.
26. Az istenségek, akik a csakrákban rejtőznek, finoman rezegnek a levegő gyengéd ki- és beáramlása következtében a pránájama közben; a nagy istennő, Kunali Mahá Máyá szintén elmerülve lakik a Kailásza hegyben.
Az Istennő /Kundalini/ a múladhára csakrában lakik, és az irányított levegők ébresztik fel. Ő a hatalmas Sakti /Erő/, amely egyesülni megy fel a Kailászába /Sivával/.
A Kailásza hegy Lord Siva tradicionális lakhelye. Ide az agy belső szentélyébe, amely a Kailászához hasonlatos, jön fel Kundalini istennő vagy Sakti, hogy együtt élhessen hitvesével, Sivával, akit Átman vagy Purusa képvisel.
27. A mahámudrá és a mahábandha eredménytelen lesz, ha nem követi őket a mahávédha; ezért a jóginak mindhármat egymás után nagy gonddal kell gyakorolnia.
28. Az, aki naponta négyszer gyakorolja mindhármat nagy gonddal, kétségtelenül legyőzi a halált hat hónap alatt.

29. Csak egy sziddha ismeri e három /gyakorlat/ és még egy másik jelentőségét; ezeket tudva a gyakorló mindent elér.
30. Nagy titokban tartsa ezt a gyakorlót, aki különleges képességek megszerzésére vágyik; máskülönben bizonyos, hogy a kívánt erőket sohasem fogja elérni a mudrák gyakorlása által.

Kecsari

31. A bölcs jógí vadzsraszánában ülve egy helyen, amely minden háborgatótól mentes, szilárdan rögzítse tekintetét a két szemöldök közötti ponton; és hátrahúzva nyelvét rögzítse azt az epiglottis /nyeléskor a légcsövet záró porc/ fölötti üregben, nagy gonddal helyezve a nektár kútjának szájához /azaz lezárva a levegő átjárását/. Ez a mudra, melyet híveim kérésére írtam le, a kecsari mudra.
32. Ó, Kedvesem! Tudva, hogy ez a siker forrása, folyvást gyakorolva idd naponta az ambróziát. Ezzel elnyered a vigrahasziddhit /a mikrokozmosz feletti hatalmat/, éppen úgy, ahogy az oroszlán felülkerekedik a halál elefántján.
33. Akár tiszta, akár szennyes, bármilyen állapotban van valaki, ha sikert ér el a kecsariban, tisztává válik. Semmi kétség efelől.
34. Aki akárcsak egyetlen pillanatra is megvalósítja ezt, átkel a bűnök nagy óceánján, és az istenek /dévák/ világának örömeit élvezve, nemes családban születik majd újjá.
35. Az, aki nyugodtan és lustaság nélkül gyakorolja ezt a kecsari mudrát, száz Brahma idejét egy pillanatnak tartja.
Egy Brahma-nap 8 640 000 000 földi év. Száz Brahma-nap az örökkévalóságot jelenti.
36. Aki a kecsari mudrát a Mester útmutatásainak megfelelően ismeri, eléri a legmagasabb célt, legyen bár a legnagyobb bűnökben vétkes.
37. Ó, te, aki imádod az isteneket! Ez a mudra olyan drága, akár az élet, nem lehet mindenkinek megadni; nagy gonddal el kell rejtteni.

Dzsálandhara

38. Összehúzva a torok izmait, nyomd az állat a mellre. Ezt hívják dzsálandhara mudrának. Még az istenek is becsben tartják, mint felbecsülhetetlent. A köldök körüli terület tüze felissza a nektárt, amely kiválik az ezerlevelű lótusból. /Megakadályozandó, hogy a nektár ilyen módon felemésztsődjön/, ezt a bandhát kell gyakorolni.

39. E bandha révén a bölcs jógi maga issza a nektárt, és – elérve a halhatatlanságot – élvezi a három világot.
40. Ez a dzsalandhara bandha sikert hoz a gyakorlónak; a jógi, aki vágyik a sikerre, mindennap gyakorolja.

Mulabandha

41. Jól nyomva a végbelet a sarokkal, a gyakorlásban lassan és erőteljesen húzzuk felfelé az apána vájut. Ezt írják le mulabandhaként, a pusztulás és a halál megsemmisítőjeként.
42. Ha e mudra gyakorlása közben a jógi egyesíteni tudja az apánát a prána vájuval, akkor ez természetesen a jóni-mudra lesz.
43. Az, aki megvalósította a jóni-mudrát, ugyan mit nem valósított még meg ezen a világon. Lótuszülésben ülve, minden haszontalanságtól mentesen, a jógi, elhagyva a földet, a levegőben mozog e mudrá erenye által.
44. Ha a bölcs jógi arra vágyik, hogy átkeljen a világ óceánján, titokban gyakorolja ezt egy nyugalmas helyen.

Viparit-karana

45. A fejet a talajra téve nyújtsa felfelé a lábait, mozgassa őket körbe-körbe. Ez a viparit-karana, melyet minden tantrában titokban tartanak.
46. A jógi, aki naponta három órán keresztül gyakorolja ezt, legyőzi a halált, és még a pralájában sem pusztul el. /Az univerzum végső pusztulása./
47. Ő, aki a nektárt issza, egyenlő a sziddhakkal; aki ezt a bandhát gyakorolja, adeptusszá /kiválasztottá/ válik minden teremtmény közül.

Uddána bandha

48. Amikor a beleket a köldök fölött és alatt a bal oldalra húzzuk, ezt hívják uddána-bandhának – minden bűn és bánat elpusztítójának. A hasüreg bal oldali szerveit a köldök fölé kell hozni. Ez az uddána bandha, a halál elefántjának oroszlánja.
- Nyomd a köldököt fel és le, miáltal összehúzod és kiterjeszted a gyomrot... vagy húzd be a gyomrot, amennyire csak tudod, miközben a köldököt felnyomod.*
49. A jógi, aki rendszeresen gyakorolja ezt naponta négyszer, ezáltal megtisztítja köldökét, és így a szelek is megtisztulnak.
50. Hat hónapig gyakorolva ezt, a jógi biztosan legyőzi a halált; az emésztés tüze felgerjed, és a testben bőségessé válnak a nedvek.

51. Ezáltal tehát a vigrahasiddhi szintén elérhető. Ez a jógi minden betegségét bizonyosan megszünteti.
52. Megtanulva a módszert a Mestertől, a bölcs jógi nagy gonddal gyakorolja ezt. Ezt a leghozzáférhetősebb mudrát egy nyugodt és zavartalan helyen kell gyakorolni.

Most pedig híveim javára elmondom minden mudrák legtitkosabbját, név szerint a vadzsrolit, amely az összes világi illúzió feloszlatója. A vadzsrolis mudrá gyakorlásával még egy világi ember is szabaddá válhat, feltéve, hogy elszántan törekszik rá, még akkor is, ha nem követte a jóga összes útmutatását.

A vadzsrolis gyakorlása még azoknak is megszabadulást hoz, akiket világi kötelek nyűgöznek le. Éppen ezért nagy gonddal gyakorolni ezt minden jógi feladata.

A bölcs jóginak először saját testébe kell felszívnia a hüvelyben lévő folyadékot, úgy, hogy összehúzza saját szervének vezetékét, majd magömlés nélkül közösül. Ha ez mégis elindulna, a jóni-mudrá eszközeivel kell visszatartani. Ezután a /visszatartott/ magfolyadékot a bal oldali vezetékbe kell terelni, és a közösülést kis időre abba kell hagyni. Ezek után a Mester útmutatásai szerint egy hosszú apána-bevétellel /belégzés/ egyetlen győzedelmes erőfeszítéssel kell a még hüvelyben maradt folyadékot felszívni.

Ezzel a módszerrel a jógi gyorsan a jóga mesterévé válhat, és Mestere lótusz-lábainak imádójaként hamarosan jogosult lesz az ételek legjobbjára /azaz a szahaszrárából eredő nektárra/.

Tudnod kell, hogy a magfolyadék a hold, a petefészek nedve pedig a nap. A kettőnek egy testen belül kell egyesülnie.

Valójában Én vagyok a magfolyadék, a petefolyadék pedig Sakti. Amikor a kettő a jógi testében egyesül, isteni teste lesz.

A magfolyadék elpazarlását halál követi; megőrzése az élet. Ezt a folyadékot tehát lelkiismeretesen kell őrizni.

Az emberi születés és halál okozója kétségtelenül ez a magfolyadék. Ezt tudván a jóginak gyakorolnia kell a visszatartását.

Amikor a magfolyadékot aprólékosan ellenőrzés alatt tartjuk, bármi más ezen a világon könnyen irányítható lesz. Tulajdonképpen az Ő kegyelméből váltam Én magam is azzá, aki vagyok.

Az emberek, akik tévhitben élnek, továbbá folyamatosan romlás és halál áldozatai ezen a földön, örömeiket és bánatukat egyenlővé tehetnék a magfolyadék visszatartásával.

Ez a jógának áldásos formája, és különösen áldásos jógik számára. Még a világi életben elkötelezettek is sikert érhetnek el az ellenőrzés gyakorlásával.

A siker még ebben az életben érkezik el, ha a megfelelő időben gyakorolnak. Ez a jóga mindenképpen véget vet a világi élet szenvedéseinek.

Rajta keresztül a jógi gyorsan megszerzi az erőket, és hatalmas boldogságot tapasztal. Ezért rendszeresen kell gyakorolni.

A szahadzoli és az amaroli a vadzroli két másik formája. A magfolyadék bármelyik módszerrel megőrizhető.

Ha a magfolyadék véletlenül mégis elfolya, és a hold és a nap egyesülne, vissza kell szívni azt a nemiszerv vezetékén keresztül. Ezt hívjuk amarolinak.

Amikor a jógi képes a jóni-mudrá módszereivel kontrollálni és megállítani magja folyását, azt szahadzolinak hívjuk. Ezt az összes tantrában titokban tartják.

Ezek/szahadzoli és amaroli/ csak nevükben különböznek, hatásukban ugyanazok. Tehát a jógi bármelyiket használhatja – de nagy figyelemmel.

Ezt a jógát híveim iránt érzett nagy szeretetem miatt irtam le. Különböző ez titok, és nem szabad fűnek-fának elárulni.

Ennél titokzatosabb jóga nem létezik – sem a múltban nem volt, sem a jövőben nem lesz. A bölcsnek tehát nagyon gondosan kell ezt titokban tartania.

Az, aki mély belégzés után vizeletének folyását visszatartja – apránként kiengedi, majd újra visszatartja – és ezt a Mester útmutatásai alapján mindennap gyakorolja, magfolyadékán is uralkodni fog. Ez mindenféle erőkkkel ruházza fel őt.

Ha ezt fél évig gyakorolja a Mester irányításával, akkor akár száz nővel kapcsolatba lépve sem veszíti el magfolyadékát.

Ha egyszer megtaláltuk a magfolyadék visszatartásának a kulcsát, mi mást kellene még tennünk ezen a földön. Az én ritka isteni tudásom is ennek a boldog megtartóztatásnak az eredménye.

Vadzsrondi mudra

53. Híveim iránti könyörületességemtől megindítva, elmagyarázom most a Vadzsrondi mudrát, ami a világ sötétségének elpusztítója, és a legnagyobb titok minden titok közül.
54. A családos ember felszabadul, ha gyakorolja a Vadzsrondi mudrát, még ha minden vágyát követi is, és nem veti alá magát a jóga szabályainak.
55. Még azokat is felszabadítja a Vadzsrolijóga gyakorlása, akik teljesen belemerültek az érzékiségbe, ezért a jóginak a legnagyobb óvatossággal kell gyakorolnia.

56. Először is a különleges adottságokkal rendelkező gyakorló vezesse be a saját testébe a megfelelő módszer szerint a csírasejtet a női nemi szervből a húgycsőön való felszívással; tartsa vissza a magját, és gyakorolja a közösülést. Ha az ondó mégis elindulna, a jóni mudra gyakorlásával állítsa meg az elfolyást. Ezután vezesse a magfolyadékot a bal csatornába, és a közösülést hagyja abba. Rövid idő elteltével újra folytassa tovább. Az előljáró utasításai szerint, és a „Hum” mantrát hallatva az Apána vajú összehúzásával erőteljesen húzza fel a magfolyadékot a méhből.
57. A Guru lótusz lábait imádó jógi rendszerint gyors sikert ér el a jógában ha nektárt, vagy tejet iszik ezen a módon.
58. Tudd, hogy a magfolyadék hold jellegű, a csíra sejtek pedig a nap szimbólumai; a jóginak ezeket kell a legnagyobb óvatossággal egyesítenie saját testében.
59. Én vagyok a mag, a Sakti a csíra folyadék; amikor a kettő egyesül, a jógi eléri a siker állapotát, a teste sugárzóvá és istenivé válik.
60. A magfolyadék elvesztése a halál, belső megőrzése pedig az élet; ezért a jógi őrizze meg a magját nagy gondossággal.
61. Bizony, bizony, az emberek születnek és meghalnak a magfolyadék által; tudva ezt a jógi mindig gyakorolja a magja megőrzését.
62. Ha a jógi nagy erőfeszítéseken keresztül a magfolyadék megőrzését sikeresen megvalósítja, mi az amit nem érhetne el ezen a világon? A mag megőrzésnek jelentőségén keresztül hozzám hasonlóvá válik a dicsőségben.
63. A vindu (mag) okozza minden e világon élő teremtmény gyönyörét és fájdalmát, ki bolondult meg hogy a halál és pusztulás markába essen? A jógi számára a magnak ez a megőrzése a legjobb minden jóga közül, ez a boldogságot adó.
64. Az ember erőt kap ennek gyakorlásától, annak ellenére, hogy belebonyolódik az élvezetekbe, jelenlegi életén belül egy évszak alatt válik beavatottá a gyakorláson keresztül.
65. A jógi ezek gyakorlása által biztosan elér mindenféle erőt, és ez alatt a világ megszámlálhatatlan élvezeteit élvezi.
66. Ez a jóga nagy élvezetek mellett gyakorolható, ezért a jóginak gyakorolnia kell.
67. Két változata van a Vadzsrondinak, ezeket Szahadzóninak és Amaraninak hívják, mindezekkel a jógi őrizze meg magját.
68. Ha a közösüléskor a magfolyadék erőteljesen elfolyik, és van hely a nap és a hold egyesülésére, akkor szívja fel ezt a keveréket a húgycsőven keresztül. Ez az Amarani.

69. Az eljárást, amely a magfolyadékot az elfolyás pillanatában visszatartja a jóni mudra segítségével Szahadzsóninak hívják. Ezt valamennyi tant-ra titokban tartja.
70. Végül is ezek (Szahadzsóni és Amarani) működése egyforma és a különbségek csak a nevekben merülnek fel, a jóginak ezeket a legnagyobb óvatossággal és elővigyázatossággal kell gyakorolnia.
71. A híveim szeretete miatt tártam fel ezt a jógát; a legszigorúbb titokban kell tartani, és nem szabad átadni mindenkinek.
72. Ez a legnagyobb titok minden titok közül, amelyek voltak vagy lesznek, ezért a körültekintő jóginak a legnagyobb titokban kell tartania, amennyire csak lehetséges.
73. Abban a pillanatban amikor a húgycső kiürül a jógi erőteljesen szívja fel ezt az Apána vájún keresztül, és tartsa fent, azután bocsássa ki a lehető leglassabban, gyakorolja ezt nap mint nap a Guruja utasításainak megfelelően, eléri a vindu sziddhit, (az erőt a mag felett), amely hatalmas erőt ad.
74. Ő, aki ezt naponta gyakorolja a Guruja utasításainak megfelelően, nem veszíti el a magját még akkor sem, ha száz nőt élvez egyszerre.
75. Ó Parvati! Ha a vindu sziddhit eléred, mit nem tudsz még végrehajtani? Még istenségem megközelíthetetlen dicsősége is elérhető ezen keresztül.

Shakti-csálan

76. A bölcs jógi erőteljesen és határozottan emelje föl Kundaliní istennőt, aki az ádhár lótszban alszik az apána vájú eszközével. Ez a shakti-csálan mudra, ez minden képességet megad.
77. Az, aki naponta gyakorolja ezt a shakti-csálan, az élet növekedését, és a betegségek pusztulását kapja.
78. Elhagyva az álmot/felébredve/, a kígyó/Kundaliní/magától felemelkedik; ezért a jógi, aki az erőkre vágyik, ezt gyakorolja.
79. Az, aki mindig gyakorolja ezt a legjobb shakti-csálan a Mester útmutatásainak megfelelően, elnyeri a vighrahasiddhit, amely az animá és más erőt adja, és nem fél többé a haláltól.
80. Az, aki helyesen és gondosan gyakorolja a shakti-csálan két percig, nagyon közel van a sikerhez. Ezt a mudrát megfelelő testtartásban kell gyakorolnia a jóginak.
81. Ez az a tíz mudrá, melyekhez hasonló soha nem volt és soha nem lesz: bármelyikük gyakorlása révén az ember sziddhává válik, és eléri a sikert.



V. fejezet

1. **Párvati:** - Ó, Uram! Ó, szeretett Shankar! Mondd el nekem mindazok kedvéért, akiknek tudata a legmagasabb célt kutatja, a jóga akadályait és gátjait!
2. **Siva:** - Halld, ó Istennő! Elmondok neked minden akadályt, amely a jóga útján áll. A felszabadulás elérésében az élvezetek /bhoga/ a legnagyobb akadályok mind közül.

Bhoga (Élvezetek)

3. Nők, ágyak, ülőhelyek, ruhák és gazdagság a jóga akadályai. Bétel, finom ételek, kocsik, királyság, nagyúri méltóság és hatalom; arany, ezüst, épp-úgy mint a réz, drágakövek, álóéfa, tehének; a Védák és a sásztrák tanulmányozása; éneklés, tánc és ékességek; hárfa, fuvola és dob; lovaglás lovon és elefánton; feleségek és gyerekek, világi élvezetek; megannyi akadály. Ezek a gátak, melyek az élvezetekből fakadnak /bhoga/. Most hallgasd meg azokat az akadályokat, melyek a szertartásos vallásosságból fakadnak.

Dharma (Vallási szertartások)

4. A következők az akadályok, melyek a dharmából fakadnak: mosdás, istenségek tisztelete, a hold szent napjainak megtartása, tűzáldozat, sóvárgás a megszabadulásra, fogadalmak és bűnbánatok tartása, böjtök, vallási előírások, csend, aszkéta gyakorlatok, elmélkedés és az elmélkedés tárgyai, mantrák és alamizsnaadás, világhír, ciszternák, tavak, kutak kiásása, kolostorok és ligetek alapítása; áldozás, éhezésre tett fogadalom, Csándrajána fogadalom és zarándoklatok.

Dzsnyána (A tudásból származó akadályok)

5. Most elmagyarázom neked, ó, Párvati, az akadályokat, melyek a tudásból származnak. Gomukhászanában ülés és a dhauti gyakorlása /a belső

szervek tisztítása hatha jógával/. A nádik eloszlásának ismerete /az emberi test csatornáit/, a pratyáhára tanulása /az érzékek leigázása/, próbálkozás a Kundalíní-erő felébresztésére a has gyors mozgatásával /a hatha jóga eljárása/, az indriák ösvényére lépés, a nádik működésének ismerete; ezek az akadályok. Most hallgasd meg a hibás elképzeléseket az étrendről, ó Párvati!

6. Az, hogy a szamáthi /révület/ egy csapásra előidézhető bizonyos új kémiai kivonatok ivásával, és bizonyos típusú ételek evésével, hibás elképzelés. Most halld a téves elképzelést a társaság hatásáról.
7. Az erényesek társaságát tartsd meg és a romlottakét kerüld – ez tévedés. A belélegzett és kilélegzett levegő nehézségét és könnyűségét felbecsülni is téves eszme.
8. Brahman a testben van, vagy ő alkotja a formákat, vagy neki van formája, vagy nincs alakja, vagy ő minden – mindezek a vigasztaló tanok akadályok. Ezek a vélekedések a tudás /dzsnyána/ alakjában megjelenő akadályok.
Halld az utat, melyen a szamáthi egy életen belül elérhető. Tarts a jámborokkal, és mondj le a gonoszok társaságáról. Légy tudatában, hogyan lélegzel /belégzés és kilégzés/. Csak úgy tégy, ahogy a Mester tanácsolja! Az, ami a testben szépség formájában lakik – amely alak nélküli szépség – az örök Brahman /Átman/. Amikor a tudatot előnti a tudás, az a szamáthi.

A jóga négy fajtája

9. A jóga négyféle: - először a mantra jóga, másodszer a hatha jóga, harmadik a lája jóga, negyedik a rádzs jóga, amely felszámolja a kettősséget.

Szádhakák (Törekvők)

10. Ismerd meg a törekvők négy rendjét: - gyenge, közepes, lelkes és leglelkesebb – a legjobb az, aki át tud kelni a világ óceánján.

Gyenge, aki a mantra jógára jogosult

11. Kevésre vállalkozó emberek, feledékenyek, gyengék és a tanárukban hibát találók; kapzsiak, vétkes ingyencek, gyámoltalanul a feleségükhöz kötődők; állhatatlan, félénk, beteges, nem független és kegyetlen; akiknek jelleme rossz vagy gyenge – tudva mindazt, amit elmondtam eddig, gyenge törekvők lesznek. Nagy erőfeszítéssel az ilyen emberek tizenkét év alatt érhetnek el sikert; tanáruknak a mantra jógára kell képeznie őket.

Közepes, aki a lája jógára alkalmas

12. Elfogulatlan szellemű, irgalmas, erényekre vágyó, édes beszédű; aki sosem ragadtatja magát szélsőségekre semmilyen vállalkozásában – ők a közepesek. Őket a lája jógába avassa be a tanár!

Lelkes, aki a hatha jógára alkalmas

13. Rendíthetetlen tudatú, a lája jógát ismerő, független, energikus, nagylelkű, rokonszenvvel teli, megbocsátó, őszinte, bátor, hűséges, lótuszülésben lévő Mesterét imádó, mindig a jóga gyakorlásával foglalatосkodó – adhimátrának tartsd az ilyen embereket. Ők hat éven belül sikert érnek el a jóga gyakorlásában, és a hatha jóga ágazataiba kell beavatni őket.

A leglelkesebb, aki minden jógára alkalmas

14. Azok, akiknek a legnagyobb mennyiségű energiájuk van, vállalkozó szelleműek, meggyerőek, hősiesek, akik ismerik a sásztrákat, kitartóak, a vak érzések hatásaitól mentesek, nem könnyen zavarodnak meg, fiatal-ságuk virágjában vannak, étkezésük mértékletes, szabályozzák érzékeiket, félelem-nélküliek, tiszta, ügyes, jószívű, mindenkinek segítő, alkalmas, határozott, tehetséges, megelégedett, megbocsátó, jó-természetű, vallásos emberek, akik erőfeszítéseiket titokban tartják, édes szavú, békés, a szent iratokhoz hűséges, Istent és a Mestert imádó törekvők, akik idegenkednek attól, hogy elfecséreljék idejüket a társadalomban, nincs semmi súlyos betegségük; akik ismerik az adhimátra kötelességeit, és a jóga minden fajtáját gyakorolják: - kétségtelenül sikert érnek el három év alatt; alkalmasak a jóga minden fajtájába való beavatásra tétovázás nélkül.

Az árnyék megidézése (pratikopászana)

15. Az árnyék /pratika/ megidézése a jóga hívét megajándékozva éppúgy látható, mint láthatatlan dolgokkal; kétségtelen, hogy valóságos látása révén az ember tisztává válik.

Ezután szükséges a saját visszatükröződésünkön való elmélkedés.

16. A tiszta, napsütötte égen rendületlen tekintettel pillantsa meg isteni kép-mását /visszatükröződését/; amikor ez láthatóvá válik akárcsak egyetlen pillanatra is az égen, azon nyomban meglátod az Urat az égben.

Ha hosszasan nézed a lángoló nap által vetett saját árnyékokat, majd

tekinteted a horizontra emeled, hirtelen megláthatod saját tükörképedet az égen tükröződve.

17. Az, aki naponta nézi árnyékát az égen, hosszabb kort ér meg, és sohasem hal meg balesetben.
18. Mikor az árny egészen megvilágítva látszik az ég mezején, akkor megszerezte a győzelmet; legyőzve a szelet bárhová mehet.

Hogyan lehet megidézni

19. A kelő nap vagy hold idejében szilárdan rögzítse tekintetét a szellemkép nyakán, akit megjelenített; aztán egy bizonyos idő múltán nézzen az égbe; ha lát egy teljes sötét árnyat az égen, az ígéretes végrehajtás. Aki mindig gyakorolja ezt, és megismeri a Paramátmát, tökéletesen boldoggá válik árnyéka kegye által.
20. Kezdődő utazás, házasság idején, vagy sokat ígérő munkában, vagy ha bajba kerül, nagy hasznára van a jóginak. A szellemkép megidézése megszünteti a bűnöket, és növeli az erényt.
21. Ezt mindig gyakorolva végül a szívében kezdi látni, és a kitartó jógi szabaddá válik.

Rádzs jóga

22. Zárja le a fülét hüvelykujjával, szemét mutatóujjával, orrnyílását a középső ujjakkal, és a maradék négy ujjal nyomja össze az alsó és a felső ajkat. A jógi, miután így szilárdan lezárja a levegőt, meglátja saját lelkét fény alakjában.
23. Amikor valaki akadály nélkül látja ezt a fényt akárcsak egy pillanatra is, mentessé válik a bűntől, eléri a legmagasabb célt.
24. A bűntelen és ezt folyton gyakorló jógi elfelejti fizikai, finom és kauzális testét, és eggyé válik a lélekkel.
25. Aki ezt titokban gyakorolja, feloldódik a Brahmanban, még ha bűnös dolgokkal foglalkozott is.
26. Ezt titokban kell tartani; azonnal hitet teremt; nirvánát ad az emberiségnek. Ez a nekem legkedvesebb jóga. Fokozatos gyakorlásától a jógi hallani kezdi a belső misztikus hangokat /nádák/.

Anáhad hangok

27. Az első hang olyan, mint a méztől megmámorosodott méh zümmögése, a következő, mint a fuvoláé, aztán a hárfáé; ezután a jóga fokozatos

gyakorlása révén a világ sötétségének lerombolója csilingelő csengők hangját hallja; aztán a mennydörgéshez hasonló hangokat. Ha valaki teljes figyelmét erre a hangra fordítja, szabaddá válik a félelemtől, elnyeri az egygé válást, ó, Kedvesem!

28. Amikor a jögi tudatát teljesen megtölti ez a hang, elfelejt minden külső dolgot, és elnyelődik ebben a hangban.
29. Ezzel a jógagyakorlattal legyőzi mindhárom minőséget /jó, rossz és közömbös/; mentessé válik minden állapottól, beolvad a csidákásba /a tiszta tudat éterébe/.

A titok

30. Nincs más olyan jó testtartás, mint a sziddhászana, olyan képesség, mint a kumbha, olyan mudrá, mint a kecsari, és olyan elmélyedés, mint a nádában /a misztikus hangban/.
31. Most elmondok neked, Drágám, egy ízelítőt az üdvösségből, melyet ismerve még egy bűnös törekvő is elnyerheti azt.
32. Helyesen imádva az isteni Urat, és a jógák legjobbját teljesen megvalósítva, nyugodt, és rendületlen állapotban és testtartásban, a bölcs jögi avassa be magát ebbe a jógába Mestere tetszése szerint.
33. Minden vagyonát és marháját Mesterének adva, aki ismeri a jógát, és nagy gonddal eleget téve neki, kapja meg a bölcs ember ezt a beavatást.
34. Örömet szerezve a bráhma-noknak és papoknak azzal, hogy mindenféle jó dologgal ajándékozza meg őket, fogadja a bölcs ember ezt az ígéretes jógát az én házamban /azaz Siva templomában/ szíve tisztaságával.
35. A fenti módon lemondva minden korábbi testéről /múltbeli karmájának eredményeiről/, szellemi vagy fényttestében tartózkodva fogadja a jögi ezt a legmagasabb jógát.
36. Lótuszülésben ülve, az emberek társadalmáról lemondva, nyomja a jögi a két vidzsnjáná nádit /a tudatosság csatornáit (talán a szívkoszorú verőér)/ két ujjával.
37. Sikert elérve ebben minden boldogság és makulátlanság a jögi osztályrészévé válik; ezért törekedjen minden erejével, hogy biztosítsa az eredményt.
Mivel ennek a légzéskontrollnak a tudása a Tiszta Fény víziójához vezet, eléréséért keményen meg kell dolgoznia.
38. Aki mindig gyakorolja ezt, rövid idő alatt célt ér; a vájusziddhit is megkapja idővel.

39. A jógi, aki csak egyszer is végrehajtja ezt, elpusztít minden bűnt; és a szelek kétségtelenül a középső csatornába lépnek benne.
40. A jógit, aki állhatatosan gyakorolja ezt, még az istenek is tisztelik; megkapja az animá, laghimá stb. lelki erejét, akárhová mehet a három világban, kedve szerint.
41. A szerint szerez hatalmat a teste felett, hogy milyen erővel gyakorolja a vájúk uralását; a bölcs a szellemben maradva élvezi a világot jelenlegi testében.
42. Ez a jóga nagy titok, nem lehet mindenkinek átadni; csak annak tárható fel, akiben egy jógi minden képessége megjelenik.

A dháraná különböző fajtái

43. Üljön a jógi lótuszülésben, irányítsa figyelmét a torok üregére, helyezze nyelvét a szájpaddás tövéhez; ezzel kioltja az éhséget és a szomjúságot.
44. A torok ürege alatt van egy szép nádi /csatorna/, melyet kurmának hívnak; amikor a jógi figyelmét erre összpontosítja, a gondolkodó elv – /csitta/ nagy koncentrációját éri el.
45. Amikor a jógi folyamatosan azt érzi, hogy lett egy harmadik szeme – Siva szeme – a homloka közepén, akkor egy tüzet érzel, ragyogót, mint a villám. E fényen meditálva minden bűn elpusztul, még a leggonoszabb ember is eléri a végső célt.
46. Ha a gyakorlott jógi nappal és éjjel érzékeli ezt a fényt, akkor látja a sziddhákat /a kivételeseket/, és bizonyos, hogy tud velük társalogni.
47. Aki a szunján elmélkedik /úr vagy üresség vagy tér/ miközben sétál vagy áll, álmodik vagy éber, egészen éterivé válik, és feloldódik a csid ákásában.
48. A jóginak, ha sikerre vágyik, mindenképp meg kell szereznie ezt a tudást; rendszeres gyakorlásával velem egyenlővé válik; e tudás ereje által mindenki szeretni fogja.
49. Legyőzve mind az elemeket, és híján minden reménynek és világi kapcsolatnak, amikor a jógi lótuszülésben ülve tudatát az orra hegyén rögzíti, tudata halottá válik és elnyeri a szellemi képességet, amit kecsarinak hívnak.
50. A nagy jógi megpillantja a fényt, amely tiszta, mint a szent hegy /Kailász/, és gyakorlásának ereje révén a fény urává és vitézévé válik.
51. Kinyújtózva a földön elmélkedjen ezen a fényen; így téve minden fáradtsága és kimerültsége megszűnik. Fejének hátsó részére összpontosítva a halál legyőzője lesz. (Korábban leírtuk annak hatását, ha

valaki figyelmét a két szemöldök közötti térre összpontosítja, így nem szükséges itt elősorolni.)

52. A négyféle ételt /tehát amit rágni kell, amit szívni kell, amit nyalni kell, amit inni kell/ ahogy az ember magához veszi, a nyiroknedv három részre oszlik. A legjobb rész /vagy az étel legfinomabb kivonata/ a linga sarirát vagy finom testet megy táplálni, /mely az erő székhelye/. A második vagy középső rész a durva test táplálására fordítódik, amely hét dhátuból /testnedv/ áll.
/Vér, nyirok, velő, zsír, hús vagy szövet, csont és mag/
53. A harmadik vagy legalsóbbrendű rész elhagyja a testet széket vagy vizelet formájában. Az étel első két kivonata a nádikban található, azok szállítják; ők táplálják a testet a fejtől a lábig.
54. Amikor a vajú minden nádin keresztüljár, akkor a vajúnak köszönhetően a test nedvei rendkívüli erőt és energiát kapnak.
55. A nádik közül tizennégy a legfontosabb, a test különböző részei között oszlanak el, és változatos feladatokat látnak el. Gyengék vagy erősek, és a prána /életerő/ folyik rajtuk keresztül.
Az ebben a sásztrában említett tizennégy nádinak nincsenek kiegészítői. Ezek irányítják az érzékek működését, és ők a tudat fő csatornáit.

A hat csakra

A múládhára csakra

56. Két ujjnyival a végbél fölött és két ujjnyival a linga alatt, négy ujj szélességben helyezkedik el, mint egy gumós gyökér.
57. E térben van a jóni, arca hátrafelé fordul; azt a helyet nevezik gyökérnek; ott lakik Kundaliní istennő. Körülveszi az összes nádit, három és fél gyűrűje van; farkát a saját szájában tartja, a szusumná nyílásában pihen.
Van egy négyujjnyi széles összetett csont, amely alap a gerincoszlop számára. Kétujjnyival a végbél fölött, és egyujjnyival a nemi szervek alatt helyezkedik el. Ezen az alapon, a medence hátsó részén található a Kundaliní, három és félszer körbetekerve a nádik gyökerét. Úgy fekszik, mint a farkát szájában tartó kígyó, és elállja a szusumná nádi bejáratát.
58. Alszik, mint egy kígyó, saját fényében tündöklük. Mint a kígyó, hasadékokban él; a beszéd istennője, és magnak hívják /vidzsa/.
Itt fekszik alva, saját fényében ragyog; a döntő keresztelkedést őrzi /a keresztcsont és a farokcsont találkozásánál/, ott, ahol a beszéd magja található.
59. Energiával teli, a fénylő aranyhoz hasonló, Kundalinít Visnu erejeként

/Saktiként/ ismerd; a három minőség anyja – szattva /ritmus/, radzsasz /energia/, tamasz /tehetetlenség/.

60. Ott helyezkedik el a szerelem magja, szépségesen mint a bandhuk virág; ragyogó, mint a fénylő arany, és a jógában örökkévalóként mutatják be.

61. A szusumná szintén körülöleli ezt, és ott van a szépséges mag; ott nyugszik, ragyogóan árasztva fényét, mint az őszi hold, milliónyi nap fényességével, és holdak millióinak hűvös csendességével. Tripúra Bhairaví istennő tartja ezt a hármat együtt /tüzet, napot és holdat/, őt nevezik vidzsának. Nagy energiának is hívják.

Tripura Bhairavi Durgá másik neve, a három világon uralkodó legfelsőbb istenség. Durgá szintén Sakti istennő, Siva hitvese.

62. A vidzsa a cselekvés /mozgás/ és érzékelés erőivel van felruházva, és körben kering a testben. Finom /szubtilis/ és a tűz lángjához hasonló; időnként felemelkedik, aztán lehullik a vízbe. Ez az a nagy energia, amely a gátnál pihen, és a szvajambhu-lingának hívják /önmagától születettnek/.

Ezt a hatalmas csillogást úgy írhatjuk le, mint a mag lényegét. Együttműködik a cselekvő erővel és a tudat erőivel. A testben mozog fel és le a folyadékokkal, rendkívül finom piros láng formájában. Ereje nagyon nagy, a medenceüregben a nemi szervek közelében van, és önmagától termelődik.

63. Mindezt ádhár-lótusznak hívják /talapzat-lótusz/, négy szirmát betűk jelölik /v, s, s, sz/.

Itt találunk rá a támasztó lótuuszra /múládhára/. Középpontja a keresztcsontban fekszik, és négy különböző színárnyalatú szirma, amelyet betűk jelölnek, csodálatosan szikrázik.

64. A szvajambhu-linga közelében egy aranyló területet neveznek kulának /család/; irányító istenségét Dvirandának, istennőjét Dákininak hívják. A lótuusz középpontjában van a jóni, ahol a Kundalíní tartózkodik; a körben keringő ragyogó energia e felett van, és káma-vidzsának /a szerelem magjának, kiindulópontjának/ nevezik. A bölcs, aki mindig a muladhárára fordítja elméjét, a dárdurisiddhit nyeri el /a béka-ugrás képessége/; és fokozatosan teljesen elhagyja a földet /a levegőbe emelkedik/.

Az aranyszínű szírom egyik végén található a nemzés szerve. Uralásának kulcsszava Dviranda, és uralkodó istensége Dákiní.

Dviranda Siva másik neve agresszív kedvében, míg Dákiní Sakti istennőt vagy az erőt képviseli.

65. A test ragyogása fokozódik, az emésztés tüze erőteljessé válik, megszabadul a betegségtől, okosságra és mindentudásra tesz szert.

66. Tudja, mi volt, mi történik és mi lesz, okaikkal együtt; hihetetlen tudások és titkok mesterévé válik.
67. Nyelvén mindig a tudás istennője táncol, elnyeri a mantrasziddhit /sikert a mantrában/ csupán az állandó ismétlés révén.
Szaraszvati, a beszéd istennője mindig ott lakozik az ajkain /tehát bölcs szavak fakadnak szájából/, melynek az az eredménye, hogy sikerrel el tudja sajátítani a mantrákat.
68. Ezt a Mester nyilatkoztatja ki: - „Elpusztítja az öregkort, a halált és megszámlálhatatlan bajt.” A pránájama gyakorlója mindig ezen medítáljon; igazi összpontosítás révén a nagy jógi megszabadul minden bűntől.
Ezt a meditációt csak a lélegzőgyakorlat után jó végezni...
69. Amikor a jógi elmélyedve a múladhára-lótuszban időzik – a szvajambu-lingában – akkor kétségtelenül minden bűne lehullik róla egyetlen szempillantás alatt.
Amikor a jógi Siva képén medítál a múladhára lótuszában...
70. Amire a tudat vágyik, megkapja; a rendszeressé váló gyakorlással meglátja Őt, aki üdvösséget ad, aki a legjobb mind belül, mind kívül, akit nagy gonddal tisztelni kell. Jobbat, mint Ő, nem ismerek.
71. Aki elhagyja Sivat /az Urat/, aki belül van, és azt imádja, ami kint van /a külső formákat/ ahhoz hasonlatos, aki a kezében lévő cukrot szerteszórja, és élelmet keresve barangol mindenfelé.
72. Így gyakoroljon mindennap hanyagság nélkül a jógi saját szvajambu-lingáján medítálva; és kétség nem fér hozzá, hogy minden képesség megjön ezáltal.
73. Rendszeres gyakorlással hat hónap alatt ér el sikert; és vájuja kétségtelenül a középső csatornába lép /a szusumnába/.
74. Uralja a tudatot, vissza tudja tartani lélegzetét és magját, és sikert ér el ebben és a másik világban, kétségen kívül.

Szvádhiszthán csakra (Prostatic Plexus)

75. A második csakra a nemi szervek tövénél helyezkedik el. Hat szirma van, melyeket a b, bh, m, y, r, l, betűk jelölnek. Szárát szvádhiszthánnak nevezik, a lótusz színe vérvörös, uralkodó istenségét Bálának hívják, istennője Rákini.
76. Aki naponta elmélkedik a szvádhiszthán lótuszon, minden szépséges istennő szerelmének és rajongásának tárgyává válik.
77. Félelem nélkül szavalja a különböző sásztrákat és tudományokat, melyek

korábban ismeretlenek voltak előtte; megszabadul minden betegségtől, és félelem nélkül közlekedik a mindenségben.

78. A halált megeszi, őt nem eszi meg semmi; az animá, laghimá stb. legmagasabb lelki erejét elnyeri. A váju egyenletesen mozog /oszlik el/ testében; a testnedvek szintén megnövekednek; az éteri lótuszból permetező ambrózia is több lesz benne.

Manipúr csakra

79. A harmadik csakra, melyet manipúrnak hívnak, a köldök körül helyezkedik el; aranyszínű, tíz szirma van, rajtuk a d, dh, n, t, th, d, dh, n, p, ph betűk fénylenek.
80. Elnöklő istensége Rudra – minden kedvező dolog adományozója, és ennek a helynek az istennője pedig a legszentebb Lákini.
81. Amikor a jógi a manipúr lótuszon meditál, a pátálsziddhinek nevezett erőt nyeri el, mely állandó boldogságot jelent. A vágyak urává válik, megsemmisíti a bánatot, a betegségeket, rászedi a halált, és be tud lépni más testébe.
- Az a jógi, aki a manipúrán meditál, a túlvilág ismerőjévé válik, és mindig boldog marad.*
- Be tud lépni más testébe „időcsalással”- az idő, amely elkerülhetetlenül felbomlasztja az összes összetett testet, nincs hatással rá.*
82. Aranyat stb. tud csinálni, látja az isteneket /tisztánlátó/, orvosságokat fedez fel betegségekre, megtalálja az elrejtett kincseket.

Anáhat csakra

83. A szívben van a negyedik csakra az anáhat. Tizenkét szirma van a k, kh, g, gh, cs, csh, dzs, dzsh, ny, t, th betűkkel. Színe mély vérvörös, itt van a vájú /szél/ magja /eredete/ és nagyon kellemes hely.
84. Ebben a lótuszban van egy fény, amit vánlingának hívnak; ebben elmélyedve a jógi a látható és láthatatlan világ tárgyait nyeri el.
85. Központi istensége Pinákí, istennője Kákini. Arra, aki folyamatosan elmélyed a szív lótuszában, mohón vágynak az égi szüzek.
86. Mérhetetlen tudás birtokába jut, ismeri a múltat, a jelent és a jövőt, tisztánhalló és tisztánlátó, sétálni tud a levegőben, amikor akar.
87. Látja az isteneket és a jóginiként tisztelt istennőket; elnyeri a kecsarinak nevezett erőt, és ural mindenkit, aki a levegőben mozog.
- Találkozik még a múlt nagy beavatottaival és jógjjaival is.*

88. Aki naponta elmélyed a rejtett bánalingában, kétségtelenül megszerzi a kecsarinak nevezett lelki képességet /a levegőben való mozgás/, és a bucsarit /tetszése szerint megy bárhová a világon.
89. Nem tudom eléggé leírni, mennyire fontos a meditáció ezen a lótuszon; még az istenek /Brahmá stb./ is titokban tartják a meditációnak ezt a módját.

Visuddha csakra

90. Ez a csakra a torokban foglal helyet, ez az ötödik, és visuddha lótusznak hívják. Színe, mint a fénylő arany, tizenhat szírommal ékes, melyek a magánhangzók székhelyei /a tizenhat szirmot tizenhat magánhangzó jelöli – a, á, i, í, u, ú, ri, rí, lri, lrí, e, ai, o, au, am, ah/. Központi istensége Csagalánda, irányító istennője Sákini.

Tizenhat szirma van, füstszínűek ...

Csagalánda Kéktorkú, Siva megjelenése, mivel jógiként hőstette révén a torkában hordozza ennek a világnak minden mérgét.

91. Aki rendszeresen elmélyed ebben, igazán a jógik ura, és kiérdemli, hogy bölcsnek hívják. A visuddha lótuszon való meditáció révén a jógi egyszerre megérti a négy Védát titkaikkal együtt.

A négy Véda és titkaik úgy tárulnak fel előtte, mint Kuvera kincsei. Kuvera a mitológiai Jaksa király, akiről az a hír jár, hogy az istenek gazdagságára vigyáz.

92. Amikor a jógi, aki rögzíti tudatát ezen a titkos ponton, haragszik, bizony mind a három világ remegni kezd.
93. Ha akárcsak véletlenül is a jógi tudata elmélyed ezen a helyen, a külső világra öntudatlanná válik, és bizonyosan a belső világot élvez.
94. Teste sosem gyengül el, ezer évig ereje teljében marad, keményebbé válik, mint a gyémánt.
95. Amikor a jógi kijön ebből az elmélyedésből, számára évezredek ezen a világon olyannak tűnnek, mint megannyi pillanat.

Adzsnyá csakra

96. A kétszimú csakrát adzsnyának hívják, a két szemöldök között helyezkedik el, és a h és ksh betű van rajta irányító erejét Suklá Mahákálának hívják /a Fehér Nagy Idő/, istennője pedig Háikini.
97. A szirmon belül van az örök bízsa /a tham szótag/, fénylő, mint az őszi hold. A bölcs remete ismerve ezt sosem gyengül el.

Itt az a hely, ahol a halhatatlanság magja kipattan, mint az őszi hold, a Paramhamsza állapotba. Ezzel a fajta tudással senki sem szenved többé. Paramhamsza /Legfelsőbb Hattyú/ olyan személy, aki – akárcsak a hattyú – ki tudja vonni a valóság tejét a világ jelenségeiből. /Képes szétválasztani a tejet és a vizet./

98. Ez az a nagy fény, melyet minden tantrában titokban tartanak; ebben elmélyedve a legnagyobb sikert éri el az ember, semmi kétség efelől.

99. Én adom az üdvösséget, én vagyok a harmadik linga a turijában /az elragadtatás állapota, az ezerszimű lótuszt is hívják így/. Erre összpontosítva a jógi bizonyosan hasonlónak válik hozzám.

Ez /adzsnapura/ kiegészíti a három fő részt, azaz ez itt a negyedik /turija/ állapot. Ezt Én a felszabadulás adományozójának hívom, mert a jógi ezen meditálva olyanná válhat, mint Én vagyok.

A turija azért a negyedik állapot, mert a három fő ideg csavarodása itt végződik; ezután csak a szusumná halad fölfelé a szahaszrára.

100. A két csatorna, melyet idának és pingalának neveznek, az igazi Varana és Aszi. A közöttük lévő helyet /találkozásukat/ Varanaszinak hívják /Benaresz, Siva szent városa/. Azt tartják, itt lakik Visvanátha, a Mindenség Ura.

Varuná és Aszi a Gangá folyó két mellékfolyója, amely Benáresz városán folyik keresztül.

101. E szent hely magasztosságát az igazlító bölcsek sok szent írása kinyilatkoztatta. Hatalmas titkát nagyon ékesszólóan fejtegették.

Az ezerszimű lótusz

102. A szusumná a gerinc mentén megy fel oda, ahol a Brahmarandhra /Brahma nyílása, a Tudás Átjárója/ található. Onnan egy bizonyos kanyarral az adzsná lótusz jobb oldalára tart, ahonnan a bal orrlyukba halad, és Gangesznek nevezik.

Az idát, pingalát és szusumnát egyenként Gangának, Jamunának és Szaraszvatinak nevezik. Korábban viszont az idát és a pingalát a Gangá két előbb említett mellékfolyójához hasonlították.

103. A Brahmarandhrában elhelyezkedő lótuszt szahaszrájának /ezersziműnek/ nevezik. Központjának terében lakik a hold. Arról a háromszögletű helyről az elixír folyamatosan árad. A halhatatlanság hold-vize szüntelenül folyik az idán keresztül. Az elixír egy áramlásban, egy megszakítatlan sugárban folyik. A bal orrlyukhoz érve kapja a jógiktól a Gangesz nevet.

104. Az adzsnjá lótusz jobb oldali részéből jön, és a bal orrlyukba folyik az idá. Itt Varunának hívják /az északra folyó Gangesznek/.
Az idá felső, fent folyó részét, amely körülvé teszi az adzsnját jobb oldalról, Varunának nevezik.
105. Összpontosítsa a jógi az idá és pingalá közötti térre mint Varanaszira /Benaresz/. A pingalá hasonló módon ered az adzsnjá lótusz bal oldali részéből, és a jobb orrlyukba tart; mi Aszinak nevezük.
Tehát mindkettőt /idát és pingalát/ Varanaszikiént ezen a ponton kell vizualizálni.
106. A muladhárban lévő lótusznak négy levele van, a közöttük lévő térben lakik a nap.
107. A nap gömbjéből mérég válik ki folyamatosan. Ez a túlságosan felforrósodott mérég teljes egészében a pingalán folyik át.
108. A mérég /a halál nap-nedve/, folyamatos áramként ömlik a jobb orrlyukba, míg a halhatatlanság hold-nedűje a balba.
109. Az adzsnjá lótusz bal oldaláról felemelkedő, és a jobb orrlyukba tartó, északra folyó pingalát hajdan Aszinak nevezték.
110. A kétszimű adzsnjá lótuszt Maheswara isten lakhelyeként ábrázolták. A jógi további három szent szintet is leírnak e fölött. Nevük vindu, náda és sakti, és a homlok lótuszában helyezkednek el.
Az ádzsnjá pura, amelyről már korábban említettük, hogy az Örök Idő székhelye, a homlokon található /a szemöldökök között/. A jóga gondolkodói három szintet láttak meg fölötte – Anyag, Hang és Erő szintjeit.
111. Aki mindig a rejtett adzsnjá lótuszon meditál, egy csapásra megszűnteti múltbeli élete minden karmáját bármilyen ellenállás nélkül.
112. E helyen időzve, mikor a jógiai folyamatosan meditál, számára minden forma, ima és könyörgés értéktelennek tűnik.
Elveszti a kettősség érzését, nincs szüksége sem az eredetire, sem annak képére.
113. A jaksák /isteni őrizők/, ráksaszák /szörnyek/, gandharvák /isteni zenészek/, apszarák /isteni táncosok/ és kinnarák /félig emberi, félig isteni lények/ mind a lábainál szolgálnak. Engedelmessé válnak parancsára.
114. A nyelvet hátrahajlítva és a szájpaplás hosszú üregébe téve lépjen be a jógiai meditációba, amely megszüntet minden félelmet. Minden bűne, melynek tudata akárcsak egy másodpercre is felmerült itt – egyszerre eltűnik.
115. Minden eredmény, melyet fent leírtam, mint a másik öt lótuszra való összpontosítás gyümölcsét, elérhető ennek az egy adzsnjá lótusznak a megismerésével.

116. A bölcs, aki egyfolytában gyakorolja az elmélyedést az adzsnjá lóthuszban, szabaddá válik a vágyak erős láncaitól, és boldogságot élvez.
117. Amikor a halál pillanatában a jógi ezen a lóthuszon meditál, elhagyva ezt az életet a szent a Paramátmával válik eggyé.
118. Aki ezen meditál állva vagy sétálva, alva vagy ébren, nem érinti meg bűn, még akkor sem, ha lehetséges volt számára bűnös tetteket végrehajtani.
119. A jógi szabaddá válik a láncoktól /a kettősség illúziójától/ saját erőfeszítése révén. A kétszirmú lóthuszon való meditálás jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Még az istenek mint Brahmá stb. is csak egy részt tanultak meg tőlem ennek nagyszerűségéből.
120. Efőltt, a szájpaddlás tövénél van az ezerszirmú lóthusz, azon a helyen, ahol a szusumná ürege nyílik. /a szájpaddlás teteje fölött/
121. A szájpaddlás aljáról vagy tövéről a szusumná lefelé nyúlik, amíg eléri a múládhrát és a gátat: minden csatorna körülveszi vagy rá támaszkodik. Ezek a nádik a misztérium magjai, vagy minden alkotó elv forrásai, melyek létrehoznak egy embert, és mutatják az utat Brahmához /üdvösséget nyújtanak/.
122. A lóthuszt, amely a szájpaddlás tövénél helyezkedik szahaszrárnak hívják /ezerszirmúnak/; középpontjában van egy jóni /az erőközpont helye/, amely lefelé fordítja arcát.
123. A múládhrára lóthuszig terjedő szusumnának a gyökere, ebben az üregben van, ezt hívják Brahmarandhrának /Brahma nyílásának/.
124. A szusumná üregében lakik - mint annak belső ereje - a Kundaliní. A szusumnában a csitrának nevezett erő is folyamatosan áramlik, működését vagy módosulásait kell - véleményem szerint - mint a Brahmarandhrát stb. nevezni.
Ebben az átjáróban található egy erő, amely a szusumná saját szellemi ereje - Kundaliní. Ezt az erőt csitrának is ismerik. Véleményem szerint, ó Párvati, magán a Brahmarandhrán tanácsos meditálni.
125. Egyszerűen az erre való emlékezéssel elnyeri az ember Brahman megismerését, minden bűne eltűnik, és nem születik többé emberként újjá.
126. Nyomja mozgó hüvelykujját a szájába; ezzel a levegő, amely átjárja ezt a testet, megállítódik.
127. A vájúnak köszönhetően vándorol az ember az univerzum körforgásában; a jógi ezért nem vágynak arra, hogy fenntartsák ezt a körforgást; az összes nádit nyolc csomó kapcsolja össze; csak a Kundaliní képes áthatolni ezeken a csomókon, kilépni a Brahmarandhránál, és megmutatni az utat az üdvösséghez.

128. Amikor a levegő teljesen be van zárva az összes csatornába, akkor a Kundalini elhagyva a csomókat, utat tör magának a Brahmarandhrán kifelé.
Amikor a szusumnát körülvevő idegekben megfordul a folyás iránya, a Kígyóerő felszabadítja a bejárást a Brahmarandhrához /a múladhárnál/. Amikor a levegő folyása ellenőrzött, és egyik nádin sem tud elszökni, akkor Kundalini kénytelen elhagyni a Brahmarandhra bejáratánál lévő pozícióját.
129. Akkor az életlevegő folyamatosan árad a szusumnában. A múladhára jobb és bal oldalán helyezkedik el az idá és a pingalá. A szusumná a közepén halad keresztül.
130. A szusumná üregét az ádhár hatókörében Brahmarandhrának hívják. A bölcs, aki tudja ezt, kiszabadul a karma láncaiból.
131. Mindhárom csatorna találkozik bizonyosan a Brahmarandhra szájánál; ezen a helyen megmerülve bizonyosan elérhető az üdvösség.

A szent Triveni (Prajág)

132. A Gangesz és a Jamuna között folyik a Szaraszvati: összekapcsolódási pontjukban megfürödve a szerencsés eléri az üdvösséget.
133. Előbb magyaráztuk, hogy az idá a Gangesz, a pingalá pedig a nap leánya – Jamuna, a szusumná közepén van a Szaraszvati; az a hely, ahol mindhárom összekapcsolódik, a legmegközelíthetlenebb.
134. Aki szellemileg megmerítkezik a Fehér /idá/ és Fekete /pingalá/ találkozási pontján, megszabadul minden bűntől, és elnyeri az örök Brahmát.
135. Az, aki elvégzi ősei temetési szertartását a három folyó találkozási pontján /Triveni/, megszerzi az üdvösséget ősei számára, és maga eléri a legmagasabb célt.
136. Aki naponta ellátja háromszoros kötelességeit /az állandó, az alkalmi és a szabadon választottakat/, e helyre irányítva szellemét, el nem hervadó jutalmat kap.
137. Aki egyszer megfürdik e szent helyen, mennyei boldogságot élvez, különféle bűnei elégnak, tiszta tudatú jógivá válik.
138. Akár tiszta, akár nem, bármilyen állapotban van is, aki megmosakszik ezen a titkos helyen, kétségkívül szentté válik.
139. A halál pillanatában fürdjön meg a Triveni /a három folyó/ vizében: az, aki erre gondolva hal meg, akkor és ott eléri az üdvösséget.
140. Nincs nagyobb titok ennél szerte a három világban. Nagy gonddal titokban kell tartani. Nem szabad nyilvánosságra hozni.

141. Ha a tudat szilárdan összpontosul akárcsak egy fél másodpercig is a Brahmarandhrában, a jógi megszabadul minden bűntől, és eléri a legmagasabb célt.
142. A szent jógi, akinek tudata feloldódik ebben, belém olvad, miután élvezzi az animának, laghimának stb. nevezett erőket.
143. Az az ember, aki ismeri a Brahmarandhrát, az én kedvesemmé válik ezen a világon; legyőzve a bűnöket, joga lesz az üdvösséghez; terjesztve ezt a tudást, emberek ezreit váltja meg.
144. A négy-arcú /Brahmá/ és az istenek nehezen jutnak ehhez a tudáshoz, ez a jógi legfelbecsülhetetlenebb értékű kincse. A Brahmarandhra misztériumát nagy titokban kell tartani.

A Rejtelem holdja

145. Elmondtam az előbb, hogy van egy erőközpont /jóni/ a szahaszrára központjában; ez alatt van a hold; a bölcs ezen elmélkedjen.
146. Az ezen meditáló jógit imádni fogják ezen a világon, és tisztelik az istenek és kiválasztottak is.
147. A homloküregben összpontosítson a jógi a tej-óceánra; arról a helyről kiindulva meditáljon a holdon, amely a szahaszrárában van.
148. A homloküregben van a nektárt tartalmazó tizenhat ujjú /sugarú/ hold /kalá azaz teljes/. Ezt a szeplőtlenül tisztát szemlélje a jógi. Állandó gyakorlással három nap alatt meglátja. Pusztán a látás révén a gyakorló elégeti minden bűnét.
A fejüregben lévő holdat úgy kell elképzelni, mint a tiszta Fényt, amely hattyú alakú, és ambróziát áraszt a hold tizenhat fázisában.
149. A jövő feltáru előtte, tudata tisztává válik; és még ha elkövette is az öt nagy bűnt, egy pillanatnyi elmélyedéssel ebben, megsemmisíti őket.
Az öt nagy bűn: bráhmint ölni, alkoholt inni, lopni, a guru feleségével házasságtörést elkövetni, kapcsolatba kerülni bárkivel, aki egyet vagy többet elkövetett ezek közül.
150. Minden mennyei test /bolygók stb./ kedvezővé válik, minden veszély és minden baleset elhárul, sikert ér el háborúban; a kecsari és a bucsari erők megszerezhetőek a fejben lévő hold látásával. Csupán a rajta való meditálásból ilyen eredmények születnek, nincs kétség efelől. A jóga folyamatos gyakorlásával az ember igazán adeptusszá válik. Igazán, igazán és ismét igazán egyenlővé válik velem. A jóga szünet nélküli tanulása hozza el a sikert a jógiknak. Itt ér véget az adzsnapura csakra leírása.

A Kailász titkos hegye

151. Efölött /a hold szférája fölött/ van a ragyogó ezerszirmú lótusz. Ez kívül van a test mikrokozmoszán, ez adja az üdvösséget.
Feljebb, széles tó alakjában kiterjedve található a szahaszrára isteni alakzata. Ami kívül a világmindenség, az a szahaszrára a testben, és ez a kulcs a felszabaduláshoz.
152. Neve valóban a Kailász hegy, ahol a nagyúr /Siva/ lakik, akit Nakulának hívnak, pusztulás nem érinti, növekedés és fogyás nélküli.
153. Az emberek, ahogy felfedezik ezt a legtitkosabb helyet, nyomban megszabadulnak az ebben a világban való újjászületéstől. E jóga gyakorlásával megkapják a képességet arra, hogy alkossák vagy pusztítsák a teremtést, az elemeknek ezt az összességét.
154. Amikor a tudat szilárdan összpontosul ezen a helyen, amely a Nagy Hattyú lakhelye, és Kailásznak hívják, akkor a jógai, aki betegségektől mentes, és minden szerencsétlenséget elhárított, tisztességes kort ér meg, megszabadul a haláltól.
155. Amikor a jógai tudata eggyé válik Kulával, a nagy Istennel, akkor a számadhi teljességét eléri, és rendíthetetlenül válik.
156. Folytonosan meditálva elfeledi a világot, lecsendesedve csodálatos képességeket szerez a jógai.
157. A jógai szünet nélkül igya a nektárt, mely innen folyik; ezáltal törvényt ad a halálnak, legyőzi a Kulát. Itt a Kulá Kundalini erő elnyelődik, ezután a négyszeres teremtés feloldódik a Paramatmanban.
A jógai ekkor mélyet kortyol a holdból folyó nektárból, és halálos ütéssel mérve a halálra, átkel ezen a széles tavon /szahaszrára/. A Kundalini erő itt végződik, és a négyszeres halálok oka a legfelsőbbben végződik.
A négyszeres születések a következők: 1. izzadás okozta születés – pl. növények 2. tojásból való kikelés – pl. madarak, hüllők 3. sejtből való születés – pl. emlősök és emberi lények 4. szellemből való születés – pl. szellemi testek stb.

A rádzsza jóga

158. E tudás révén a tudat változásai megszakadnak, bármilyen élenek voltak is: ezért a jógai fáradhatatlanul és önzetlenül igyekezzon megszerezni ezt a tudást.
159. Amikor a gondolkodás hullámzása felfüggesztődik, a gyakorló biztosan jógivá válik; az oszthatatlan, szent, tiszta Tudás feltárul.

160. Szemlélje önnön tükörképét az égen, mint a világtojáson túlit: azon a módon, ahogy korábban leírtam; ezáltal szakadatlanul elmélkedjen a Nagy Ürességen.
161. A Nagy Üresség az, melynek a kezdete üresség, a közepe üresség, és a vége is üresség, sok tízmilliónyi nap fényével ragyog, és sok tízmilliónyi hold hűvös nyugalomával. Folyamatosan ebben elmélyedve az ember a végsőt eléri.
162. Gyakorolja nagy erővel naponta ezt az elmélyedést, semmi kétség, hogy egy éven belül minden sikert elér.
163. Az, akinek tudata elmerül azon a helyen akárcsak egy másodpercre is, bizonyosan jógi és jó hívő, nagyra becsülik minden világban.
164. Minden felhalmozott bűne egyszerre valóban eltűnik.
165. Aki meglátja ezt, sosem fordul vissza e halandó világ ösvényére; gyakoroljon ezért a jógi nagy gonddal a szvādhiszthán ösvényén.
166. Nem tudom leírni e meditáció nagyságát. Csak az tudja, aki gyakorolja. Én is tisztelni fogom.
167. Az, aki meditál az ürességen, egyszerre megéri e jóga csodálatos hatásait; kétségkívül megkapja az animának, laghimának nevezett lelki erőket.
168. Így írtam le a rádzsza jógát, melyet minden tantrában titokban tartanak. Most elmondom nektek röviden a rádzsadhirádzs jógát.

A rádzsadhirádzs jóga

169. Szvasztikászanában ülve egy szép kolostorban, távol minden embertől és állattól, tisztelettel adózva a Mesternek, így gyakorolja a jógi ezt a meditációt.
170. A Védanta érveléséből megismerve, hogy a dzsíva /lélek/ független és önálló /önmagát fenntartó/, tegye a tudatát a jógi szintén önmagát fenntartóvá, és ne elmélkedjen semmi másón.
171. Semmi kétség, hogy e meditációval a legmagasabb célt eléri /mahásziddhi/, azáltal, hogy tudatműködése megáll; ő maga pedig tökéletesen teljessé válik.
... egy vágyak nélküli szellem automatikusan felveszi a maga /Átman/ formáját.
172. Aki ezt mindig gyakorolja, az az igazán szenvedélytelen jógi, sosem használja azt a szót, hogy „Én”, hanem mindig teljesen az Átmannak tapasztalja magát.
173. Mi a rabság? Mi a szabadság? Számára örökre minden Egy; semmi kétség, hogy aki ezt mindig gyakorolja, az az igazi felszabadult.

174. Ő a jögi, ő az igaz hívő, őt imádják mindenütt a világokban, őt, aki úgy szemléli a dzsivátmá és a Paramátmá egymáshoz való viszonyát, mint az „Én” és a „vagyok” kapcsolatát, aki elveti az Én és a Te kettősséget, és az oszthatatlanon meditál.
175. Elhagyva Brahmát, aki a megnyilvánult, aki a tudás, aki az üdvösség, aki a végső tudatosság, a csalódott vándor körbe-körbe jár, hiába-valóan fejtegetve a megnyilvánulót és a meg nem mutatkozót.
176. Az, aki a mozgó és mozdulatlan világegyetemen meditál, amely valóban meg nem nyilvánuló, de elhagyja a legfelső Brahmant – aki a valóban létező – teljesen elmerül e mindenségben.
177. A minden ragaszkodástól mentes jögi, aki folyamatosan arra törekszik, hogy fenntartsa azt az állapotot, amely a megismeréshez vezet, szóval az ilyen gyakorló már nem kerülhet újra a nem-tudás zűrzavarába.
178. A bölcs, aki visszavonja minden érzékét a tárgytól, és szabad minden társaságtól, ha a tárgyak között marad, akkor is mintha mély álomban lenne /nem érzékeli őket/.
179. Folyamatosan így gyakorolva a belső ragyogás megnyilvánul: itt ér véget a Mester minden tanítása /tovább nem segítheti tanítványát/. Ezentúl önmagát kell segítenie, mások nem növelhetik benne a megértést vagy az erőt, ezentúl csupán saját gyakorlásának erejére támaszkodva kell belépnie a Felismerésbe.
180. Az a tudás, amelytől a beszéd és az ész megzavarodva visszafordul, csak gyakorlással érhető el; mert akkor a tiszta Bölcsesség automatikusan fellobbantja önmaga további részét.
181. A hatha jógát nem lehet elsajátítani rádza jóga nélkül, és a rádza jóga sem valósulhat meg hatha jóga nélkül. Ezért a jögi először a hatha jógát tanulja meg egy bölcs Mester útmutatásai alapján.
182. Az, aki, miközben fizikai testben él, nem gyakorolja a jógát, csupán az érzéki örömei kedvéért él.
183. A kezdés idejétől addig, amíg tökéletes mesterré válik, a jögi táplálkozzon mértéktelenül és szerényen, különben akármilyen okos ő, nem ér el sikert.
184. A bölcs jögi társaságban a legmagasabb rendű szavakkal szóljon /a legfőbb jóról/, de ne beszéljen sokat: egyen keveset, hogy fenntartsa fizikai testét; mondjon le az emberek társaságáról, mondjon le az emberek társaságáról igazán, mondjon le minden társaságról, egyébként nem tudja megvalósítani a muktit /az üdvösséget/; bizony mondom nektek.

185. Titokban gyakorolja ezt, nem az emberek társaságában, egy nyugodt helyen. A látszat kedvéért a társadalomban kell maradnia, de a szíve ne legyen ott. Nem szabad elhanyagolnia hivatali kötelességeit, és a társadalmi helyzetéből fakadókat; de csupán úgy teljesítse ezeket, mint az Úr eszköze, ne fűzzön gondolatokat az eseményekhez. Így cselekedve nem éri bűn.
186. Még egy családapa is sikert érhet el, ha bölcsen követi e módszert, nincs kétség efelől.
187. Családja körében maradván, mindig elvégezve családfenntartói kötelességeit, ő, aki mentes érdemtől és érdemteleniségtől, és visszavonja érzelkeit, elnyeri az üdvösséget. A világi embert jógát gyakorolva nem éri bűn, ha az emberiség védelmében el is követ valamilyen vétket, az nem szennyezi be őt.

A mantra

188. Most elmondom nektek a gyakorlatok legjobbját, a mantra ismétlését /mantra dzsapa/, ezáltal el lehet érni a boldogságot ebben a világban éppúgy, mint az ezen kívüliekben.
189. Ismerve ezt a legmagasabb mantrát, a jógi bizonyosan megszerzi a sikert /sziddhiket/; ez minden képességet és gyönyörűséget megad az összpontosított tudatú jóginak.
190. A négyszirmú múládhára lótuszban van a beszéd bízdsája, tündöklő, mint a villám /az ém szótag/.
191. A szívben van a szeretet bízdsája, szépséges, mint a bandhuk virág /klim/. A két szemöldök közötti térben /az adzsnjá lótuszban/ van a Sakti bízdsája /sztrím/, tündöklő, mint milliárdnyi hold. Ezt a három magot titokban kell tartani – boldogságot és felszabadulást hoznak. A jógi ismétlje e három mantrát, és próbáljon célt érni. (A bízdsamantrák titkos neve nincs megadva a szövegben. Az egész mantra így hangzik: Óm, ém, klim, sztrím.)
...a három mag a kötés és felszabadulás meghatározó oka...
192. Tanulja meg ezt a mantrát a jógi Mesterétől, ismétlje sem túl gyorsan, sem túl lassan, miközben tudata legyen szabad minden kételkedéstől, és értse meg a titkos összefüggést a mantra betűi között.
193. A bölcs jógi megfeszítve összpontosítsa figyelmét erre a mantrára, végrehajtva minden kötelességet, amely kasztjára jellemző, mutasson be százezer tűzáldozatot, és aztán háromszáz-ezerszer ismétlje ezt a mantrát Tripura istennő jelenlétében.

194. E szent ismétlés /dzsapa/ végén újra mutasson be a bölcs jógi tűzál-
dozatot /hom/ egy háromszögletű üregben cukorral, tejjel, vajjal és a
karavi virággal /oleander/.
195. A homa-dzsapa-homa végrehajtása Tripura Bhairavi istennőnek, akit
a fenti mantra kiengesztel, kedvére való, és meghallgatja a jógi min-
den vágját.
196. Eleget téve a Mesternek, és helyes módon megkapva a legmagasabb
mantrát, és ismételve ezt az előírt módon, koncentrált tudattal, a jógi
még a legterheesebb múltbeli karmával is elérheti a beteljesülést.
197. A jógi, aki érzékeit uralva százezerszer ismétli ezt a mantrát, megszerzi
azt a képességet, hogy vonzó legyen mások számára.
198. Dupla annyiszor ismételve minden embert irányítani képes, olyan
készségesen jönnek hozzá, ahogy az asszonyok zárandoklatra mennek.
Mindenüket neki adják, és mindig irányítása alatt maradnak.
*Ha a mantrákat kétszázezerszer elismételte, még a képüktől megszabadult
/azaz emberi formát öltött/ családi istenségek is megjelennek előtte az ő
jógával megszentelt helyén, és parancsára minden kívánságát teljesítik.*
199. Háromannyiszor ismételve a szférákon uralkodó összes istenség ép-
púgy, mint a szférák, uralma alá kerülnek.
200. Hatszor annyit ismételve ő lesz az erő hordozója, sőt a világ védelmezője,
szolgákkal körülvéve.
201. Tizenkétszer annyit ismételve a jaksák, ráksák és nágák urait irányítja;
minden folyamatosan engedelmeskedik parancsainak.
202. Tizenöt annyiszor ismételve a sziddhák, a viddjádharák, a gandhar-
vák, az apszarák ura lesz a jógi, nincs kétség efelől. Azonnal elnyer
minden hallható tudást, és így a mindentudást.
203. Tizennyolcszor annyit ismételve ebben a testben elemelkedik a földtől;
igazán megvalósítja a fényt árasztó testet; bárhová mehet a világmin-
denségben, ahová akar; látja a föld pórusait, azaz látja a szilárd föld
molekuláit és a közöttük lévő teret.
204. Huszonnyolc annyiszor ismételve a viddjádharák urává válik, a bölcs
jógi káma-rúpi lesz /bármely formát felvehet, melyet kíván/; három-
milliószor ismételve egyenlővé válik Brahmával és Visnuval. Rudra
lesz hatmillió ismétléstől, nyolcmilliótól mindennek az élvezője, tíz-
millió ismétlés után a nagy jógi a Param Brahmanba olvad. Ilyen gya-
korlót nehéz találni szerte a három világban.
205. Ó, Istennő! Siva, Tripura elpusztítója, az első Egy és a Legfelső ok. A
bölcs őt valósítja meg, aki nem változó, romolhatatlan, teljes béke,
minden tökéletlenségtől mentes, a legmagasabb cél.

206. Ó, Nagy Istennő! Siva tudása nagy tudás /máhavidjá/, mindig titokban kellett tartani. Ezért ezt a tudást, melyet kinyilatkoztattam, tartsa titokban a bölcs.
207. A sikerre vágyó jógi tartsa nagy titokban a hatha jógát. Addig gyümölcsöző, amíg titokban marad, kinyilatkoztatva elveszti erejét.
208. A bölcs, aki naponta elolvassa ezt elejétől a végéig, kétségtelen, hogy fokozatosan eléri a végsőt a jógában. Felszabadul, aki naponta megbecsüli ezt.
209. Ezt a tudást mondják el minden szent embernek, aki felszabadulásra vágyik. A siker gyakorlással érhető el, anélkül hogyan következne be.
210. Ezért a jógi végezze a jógát a gyakorlás szabályai szerint. Aki megelégszik azzal, amit kap, visszavonja érzékeit, és családfenntartó lévén nem ragad bele családi kötelességeibe, bizonyosan eléri a felszabadulást a jóga gyakorlásával.
211. Még a nagyurak is elérik a beteljesedést a dzsapával, ha helyesen teljesítik a jógából fakadó kötelességeket. Ezért egy családfő is igyekezen a jóga útján /vagyona és életfeltételei nem akadályok ebben/.
212. Otthon élve felesége és gyerekei körében, de nem kötődve hozzájuk, titokban gyakorolva a jógát, a családos ember is tapasztalja a siker jeleit, lassan megkoronázva erőfeszítéseit, ezen a módon követve tanításomat, üdveteli boldogságban él mindörökre.

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Három tanulmány a Nádí Sódhana pránájama hatásairól	5
Bőséges Oxigén a Nádí Sódhana közben	7
Lélegezzünk az orrunkon keresztül.....	9
A Nádí Sódhana gyakorlatok hatása az agyra.....	13
Siva Szamhita.....	19
I. Fejezet	21
Csak egy létezik	21
Különböző vélemények	21
A jóga az egyetlen igaz módszer	22
Karma Kánda.....	23
Dzsnyána Kánda.....	24
A Szellem	25
Jóga és Mája.....	26
A Parama Hamsza meghatározása.....	27
Teremtés /kisugárzás/ vagy kialakulás.....	27
Elmerülés vagy visszavonódás	28
A karma testtel ruházza fel a dzsívát.....	29
II. Fejezet A jóga alapjai.....	31
A mikrokozmosz	31
Az idegközpontok.....	31
Az idegek	32
A medence területe.....	33
A hasi terület.....	34
A dzsívátmá.....	34
III. Fejezet A jóga gyakorlásáról.....	36
A vájúk.....	36
A Guru	36
Az Adhikári.....	37
A hely stb.	37
A Pránájama.....	38
A dolgok, melyekről le kell mondani	39
Az eszközök	39
Az első szint.....	40
A második és a harmadik szint.....	40

Vájúsziddhi	40
Az időtartam növelése.....	41
Sziddhik vagy tökéletességek	41
A ghata – avaszthá	42
A paricsája.....	42
A nispatti.....	43
A testtartások	45
Sziddhászana.....	45
A padmászana	45
Az ugrászana.....	46
A szvasztikászana.....	47
IV. fejezet Jóni mudrá	48
A kaulák szent itala.....	48
A Kundaliní felébresztése	50
Mahámudrá.....	50
Mahábandha	51
Mahávédha.....	52
Kecsari	53
Dzsálandhara.....	53
Mulabandha	54
Viparit-karana.....	54
Uddána-bandha.....	54
Vadzsrondi mudra.....	56
Shakti-csálan.....	58
V. fejezet	59
Bhoga (Élvezetek)	59
Dharma (Vallási szertartások)	59
Dzsnyána (Tudásból származó akadályok)	59
A jóga négy fajtája.....	60
Szádhakok /Törekvők/	60
Gyenge, aki a mantra jógára jogosult	60
Közepes, aki a lája jógára alkalmas.....	61
Lelkes, aki a hatha jógára alkalmas	61
A leglelkesebb, aki minden jógára alkalmas.....	61
Az árnyék megidézése (pratikopászana).....	61
Hogyan lehet megidézni	62
Rádzs jóga	62
Anáhad hangok.....	62
A titok	63

A dhárana különböző fajtái.....	64
A hat csakra	65
Az ezerszirmú lótusz	70
A szent Triveni (Prajág)	73
A rejtelem holdja.....	74
A Kailász titkos hegye	75
A rádza jóga	75
A rádzsahirádzs jóga	76
A mantra	78