



སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR BUDDHOLÓGIAI INTÉZET
ALEXANDER CSOMA DE KÖRÖS INSTITUTE FOR BUDDHOLOGY
International Establishment of the
ĀRYA MAITREYA MANDALA

A

Dr. HETÉNYI ERNŐ

MEDITÁCIÓ ÖSVÉNYE



BUDDHISTA MISSZIÓ BUDDHIST MISSION
Museum utca 5, H-1088 Budapest VIII.
Tei. 130-169 Hungary



DOCUMENTATION AND PHOTOARCHIVES (Internum)
OF THE HUNGARIAN BUDDHIST MISSION 1983
Felelős kiadó a Buddhista Misszió ügyvivője
Műszaki szerkesztő Horváth József
Levélcím: Ady Endre ut 103, Budapest XXII. 1721
Folyószámla: OTP. 326-3605

- 3 -



1.

A guru több mint tanító és a chela is több mint tanítvány. A tanító tudományt közvetít; közte és tanítványa között "tananyag" tornyosodik, amelyet az átad, emez átvesz.

Guru és chela azonban csupán mint emberek állnak egymással szemközt. Közöttük harmadik nem áll, illetve nem állhat; ami közöttük van az egyedül nem szakadék, amely minden más esetben is elválaszt embert az embertől. És az emberi ősprbléma öröktől fogva ez: a tárogató szakadékot áthidalni, mely embert embertől, embert tárgytól, embert a világtól, embert a transzcendenstől elválaszt. Guru és chela találkozása azt kell eredményezze, hogy ez az ősprbléma megoldódjék, hogy áthidalható legyen az elválasztó szakadék. Az egymásra találás, illetve a másik megtalálása viszont önmagunk megtalálását jelenti.

A guru nem keres tanítványt; ha azonban a chela jelentkezik rendelkezésére kell álljon. Hiszen a chela aki a guruhoz fordul olyan kérdező, akinek megszentelt joga a válasz elnyerése. De az így kérdező ne fejében, de szívében, lelkében fogalmazza meg kérdéseit. Ha azonban a szív kérdező, úgy nem elégséges az okos felelet és a jó tanács. A chela a guru szívéhez kell forduljon. A guru pedig nem tehet jobbat: segítse a chelát átéléshez. Adjon neki feladatokat, amelyek segítségével praktikus tapasztalhatja mind-azt, amit teoretikusan soga-

nem közelíthetne meg kielégítő módon.

És hová vezet az ösvény? Boldogsághoz, megnyugváshoz, az "istenhez" - és sorolhatnánk tovább. De a föladat ez: "ismerd meg önmagadat", mivel "isten országa benned van".

De hol találhatja meg a kereső a guruját? Keresse - ezt kell feleljük. Várakozzék ha szükséges és keresse újra. Ha eljött az ideje úgy találkozni fog vele. Egy tanítvány tehát, aki úgy érzi hogy gurura van szüksége minden eszközt ragadjon meg, hogy megtalálhassa. De mi okból nem kereshet tanítványokat a guru? Egy igazi segítőnek nem kell tolakodóan felkínálnia segítőkészségét. Orvosok és papok nem hirdethetik magukat, de rendelkezésre kell álljanak, mivel - hivatásukból következően - "guruk".

De az, aki tanítóját keresi, az legtöbnyire egy bölcsset, tökéleteset, megvilágosodottat keres. A tanítvány azonban nyugodtan forduljon, illetve fordulhat egy nem-tökéleteshez; az ember keresse fel az embert! Menjen és figyeljen, mivel mindenki aivel találkozunk mondhat nekünk valamit, amit hasznosíthatunk. És régi tapasztalat, hogy éppen a leg-tökéletlen ebből nem elég tökéletes egyik tanító sem. A bölcs minden bolondtól képes tanulni, míg a bolondot a bölcs is hiába tanítja.

Rabbi Bunam így szólt chassidjaihoz: "aki közületek csak szeretni képes, az kéjenc; aki csak jámbor, az gazember; aki csak okos, az hitetlen; és Istent csupán az szolgálhatja, aki mindhárom adománnyal rendelkezik". /Martin Buber: "Erzählungen der Chassidim" Zürich, 1949.p.747./

A guru keresése végeredményben nem választható el az önön lelki mélység keresésétől, amelyben a tanító ösképe szunnyad. Ezért mondja a keleti ember: sakálnak sakál, oroszlánnak oroszlán a tanítója.

Az intenzitás, mellyel a tanítvány guruját keresi, megfelel ama intenzitásnak, mellyel önön töké-

letesedését áhitja. És amennyiben valóságtól távoli és zavaros célkitűzése, úgy valóságtól távoli és zavaros lesz az a kép is, melyet gurujáról alkot. Oly gurut keres, aki például Ramakrshnához hasonló, de nem kérdezi meg önmagát, hogy vajjon hasonlít e Vivekanadához vagy Brahmanadához, akik Shri Ramakrshna főtanítványai voltak.

Minden bizonnyal: a tanítványnak lehetnek előítéletei, a gurunak viszont nem. A gurunak számitania kell, hogy tanítványa téved és botladozik. Hiszen azért kereste fel őt a tanítvány, hogy segítséget találjon.

De miről ismerheti fel a tanítvány, hogy tanítójában megbízhat? Egyedül arról, hogy képes-e bizalommal fordulni hozzá. De egy tanítvány nem képes szellemi eszközökkel tanítóját mérlegelni. A bizalom őszinteséget eredményez és az őszinteség az első követelmény. Az olyan tanítvány aki élményt hord és így módon kísérli meg tanítója kiismerését, az hazudik. Ha-tanítója felé igyekszik, úgy lépjen egészen közel; ha megközelítette, úgy bizzék benne és ha megbízik, úgy feltétlenül engedelmességedjék.

A guru felelősséget vállal, és aki felelősséget vállal az engedelmisséget kell követeljen. A guru iránti feltétlen engedelmisség azonban nem annak személyes igénye, hanem kifejeződése ama feltétlen odaadásnak, amellyel a tanítvány ama transzcendens történéssel szemben viseltetik, melyet a guru hivatott benne életre kelteni. Erre vonatkozik a Saradatilaka Tantra mondata:

"Aki azt hiszi, hogy a guru csupán ember, aki azt hiszi, hogy a mantra csupán szó, aki azt hiszi, hogy az istenség képmása csupán kő - az a pokolra jut."

A tanítvánnyal szemben támasztandó első követelmény: naponként gyakorolni! Ehhez három előfeltétel szükséges:

T ü r e l e m - önmagunkkal szemben,
k i t a r t á s - gyakorlatok végzésénél, és
s z e r é n y s é g - az eredmények mérlegelésénél.

Hogy naponként mennyi időt szánjon gyakorlataira, mely időpontban és hányszor gyakoroljon, milyen körülmények között és mely "testhelyzetben", és más hasonlóak, egyenlőre mellékes kérdések. Természetesen egy napon mindez igen fontos lesz; akkor azonban nem theoretikus kérdések már.

A tanítvány önmaga kell rájöjjön arra, hogy gyakorlatai közben feltétlen nyugalomra, zavartalanságra van szükséges.

A három klasszikus követelményről azok célja, értelme és öröme szempontjából is kell szólnunk. (Manusmrti, II, 220: "A cél (artha), értelem (dharma) és öröm (kāma) vezetnek a megváltáshoz (moksha)". A rejtélyes terminus technikusok ne befolyásolják a tanítványt! Megvilágosodástudat, Nirvána, samādhi, Kundalinī adott esetben a t - é l t * tények kell légyenek!

A kialakuló bensőséges kapcsolat azután magával hozza, hogy a tanítvány a hétköznapi problémáival is tanítójához fordul. A guruból így könnyen "lekiatya", a tanításból "lelki-klinika" válhat. Az élet problémáit azonban a napi gyakorlatok problémájává kell tenni. Más szóval: a guru válasza mindenkor a feladott gyakorlat kell legyen.



2.

Egyszer és mindenkorra meg kell jegyezzük magunknak: a gyakorlatok során nem munkát végzünk, hanem úgy viselkedünk, mintha pl. hangverseny meghallgatására készülnénk. Nem tevékenykedünk, de b e f o g a d u n k ! Az eredmények nem idéztetnek elő, hanem - képzeljük be magunknak nyugodtan - látenszen már jelen vannak, és csupán arról van szó, hogy azokat megfigyeljük, kitapogassuk, izleljük, érezzük.

Az igazi művész nem "dolgozik" művén; bizonyos értelemben engedi, hogy a mű önmagától keletkezék. Művésszé ama képessége teszi, hogy a benne lévő a felszínre, a felismerő tudat síkjára hozza.

Az első feladat eléggé különös: arról van szó, hogy megtanuljunk önmagunkkal egyedül maradni. A kérdés, hogy melyek az előfeltételek? Milyen legyen az ideális környezet, melyik a legalkalmasabb időpont, legmegfelelőbb testhelyzet, stb. Mire öszpontosítsuk szellemünket, mire figyeljünk elsősorban? Mi az amiről nem szabad megfeledkeznünk és mi az amire nem szabad gondolnunk? Hogyan viszonyuljék a belső a külsőhöz és viszont?

De ne is folytassuk; ezeket a kérdéseket ugyanis nem feltenni, de megoldani kell! Vegyük már a kezdet kezdetén tudomásul, hogy a legfontosabb probléma nem a tér vagy idő, nem a belső és külső,

nem a szellem, lélek, vagy tárgy, nem is a gyakorlatok fokozati mikéntje; a legfontosabb problémát a gyakorló képezi önmaga számára, és e kérdésre a válasz az á t é l é s b e n keresendő. Mert nincs oly yoga-feladat, amely ne volna változata ugyanannak a témának: "ismerd meg önmagadat!" Éned tudatossá kell váljék, szemléld tehát önmagad, hogy erre az eredményre juss: "ez vagyok"! De ne türelmetlenkedjél, ne siess a válaszadás-sal. Időzz az elmélkedés állapotában mindaddig amíg csodálkozás félt észlelsz, mivel azt tapasztalod hogy a föltett kérdésre legbensőd válaszol. És már a kezdet legelején vessük emlékezetünkbe: a tanítvány egyetlen fokot sem ugorhat át az ösvényen, mivel ezzel semmivé tenné a már elértetket. Semmi sem fontosabb mint a szilárd alap, amelyre építünk. Ha így teszünk, úgy a következő lépésre úgyszólván el sem kell határoznunk magunkat. Ha ugyanis az első lépést a helyes irányban tettük meg, úgy a következő szinte önmagától adódik. Egy feladat elvégzése ugyanis már az első lépés a következő feladat elvégzéséhez.

Vizsgáljuk meg még egyszer a feladatot a maga teljességében: vizsgáló önmagad, az embert, hogy felfedezhesd - "ez vagyok tehát én, és minden énemhez tartozik." Ha azonban ez a kereső szemlélődés helytelen irányba terelődik, úgy az eredmény igen zavaros lesz. Zavarossá teszi ugyanis az a rengeteg komponens, melyek résztvesznek annak megalkotásában, amit - oly könnyelműen és felületesen - "énünknek" nevezünk.

Test, szellem, lélek, szervek, funkciók, émociók, tudás, akarat, cselekvés, gondolkodás, sejtés, fölnt, lennt, elől, hátul, jobbra, balra, belül, kívül... Egyik vagy a másik, de végeredményben: "ez volnék?" Hol kezdődik és hol végződik? Oly világ előtt állok, amelynek központját nem sikerül felfedeznem.

Ha analizálnám a komponenseket, egyiket a másik után, úgy elveszíteném az összefüggést és meggyőzően nem volna kimutatható az én jelenléte. Ha viszont az egészet szemlélem, úgy énem perifériáján helyezkedem el és ezzel a lényegi központtól eltávolodom. Az ember kozmikus egész - ezzel tisztában vagyok, de amit látok az káosz-nak tűnik. M i v a g y o k t e h á t ? !

A filozófiail j, vagy pszichológiailag képzett intellektum fölveti a kérdést: mi a különbség az "én" és "önvaló" között? Ezt a kettősséget érzi a tanítvány, és a megoldás szükségessége teremtí ama feszültséget, melyet csak a gyakorlás oldhat fel.

Az éntre vonatkozó kérdések szinte önmaguktól vetődnek fel; már a természetes gondolkodás felvetheti azokat. Viszont az érdekes filozófiail kérdés és a hirtelen fellépő létfontosság - a káosz-nak kozmoszá változtatása - között világok állnak. Ne feledjük, hogy a keresés több mint a kérdezés és a fölfelelés több mint a válasz.

És merőben más (kvalitatív szempontból is), hogy a gyakorlatot vágy vagy akarat irányítja-e. Ha a tanítvány a gondolatok által indukált akaratit erőket alkalmazza, ahelyett hogy vágyakozásának forrásából merítene, úgy téves úton halad. Egy napon ugyanis a lélek legmélye kell szerephez jusson és ide a célra irányított gondolatok akaratit impulzusai nem jutnak be.

Az út mindenkor a durvábbtól hatol a finomabb felé. A durvább pl. a test, a finomabb a szellem. Aki tehát szellemén kíván uralkodni, annak előbb testét kell legyőznie. A szellem ugyanis tisztába jöhet a testtel, de a test az előbbivel nem. Ezért mondja a János Evangélium: (I.5.) "És a világgosság a sötétségben fénylik, de a sötétség nem fogadta be azt." A sötétség az ember testisége, míg a fény a szellem. Természetesen semmi sem

akadályoz meg minket abban, hogy szellemünkhöz forduljunk segítségért; de ne feledjük, hogy feladatunk nem az, hogy "szellemünkhöz forduljunk", hanem hogy a szellemet, mint személyiségünk alkotórészét átéljük.

Egy filozófus és egy tudatlan közti különbség akkor válik nyilvánvalóvá, ha szellemük mozgásba jött. Ezzel szemben a gyakorlatok egyik fontos alaptörvénye: a mozgásban nincs felismerés.

A szembeötlő különbség a filozófus és tudatlan között egy relatív tény-megállapítás, de semmi esetre sem abszolút felismerés. Relatív tények azonban csak anyagi vonatkozásaikban érdekelnek minket, míg az abszolút felismerések magasabb értékekre utalnak. Nem kvalitásokról van tehát szó, illetve nem arról hogy milyen a test vagy a szellem, hanem hogy mi e kettő?! És hogy a vizsgálat során ne tévedjünk, a szemlélet tárgyát állandóan változtatnunk nem szabad, relatív akcióba az nem helyezhető. Ezért: mozdulatlanul időzz a szemlélés állapotában!

Mit tegyen tehát az, aki énjét keresi? Kezdjük a legdurvábbon és tekintsünk a tükörbe: ez vagyok. Ez valóban igaz, de több e a látott a képnél? Nem tűnik-e a látott idegenszerűnek? Jean Cocteau szellemes mondása ötlük fel bennünk: "A tükörben halálunkat látjuk." Azt látjuk a tükörben ami belőlünk halandó. A halhatatlan valahol másirányban keresendő, menjünk ezért tovább. Miért is volna tükörre szükségünk, amikor közvetlenül is szemlélhetjük magunkat: a kezek, a karok, a lábak és láb-szárak, a test... Még mindig oly idegen? Nem oly mértékben. Különös: ugyanaz az ember, mint a tükörben, de bensőnk mégis másképp viszonyul hozzá. De mindeme szemlélődés a látást veszi igénybe; egy érzékszerv az amely közvetít. Látom és e l g o n d o l o m magamat, de nem é r z é k e l e m magam. Bizonyos értelemben szemben állok

önmagammal. Az érzékszervek csupán a kontúrokat közvetítik; az érzékelés ezzel szemben ignorálja a kontúrokat és közvetíti... de kicsodát? Látni tehát csupán a felszínt (és annak is csak egy részét) vagyok képes, és az eredmény ennek megfelelően nem lehet más mint felszínes. Olyan ez, mint ha a lét színpadát szemléljünk, de nem a szereplőket és magát a játékot. Boldogság és szenvedés, öröm és bánat, éhség, szomjúság, szeretet és gyűlölet, mindez énem számára valójában nyilvánvaló, ezzel szemben azonban érzékelhetőek és ezért lényegiségemhez közelebb állóknak tűnnek.

Jól tudjuk azonban, hogy az ily érzékelések belső szerveinkben manifesztálódnak: az öröm a szívben, a szenvedés a gyomorban, a harag az epeben, a félelem a bélrendszerben, és végeredményben minden érzékelés az endokrin mirigyekben.

Érzékelésünket tehát valahová hafele kell irányítanunk; és ezzel megtettük az első lépést a klasszikus yoga ösvényén. A yoda ösvénye a védai idők óta az "istenségekhez vezető út" volt.

Az istenségekhez vezető út ama ösvény, amelyen a titokzatos impulzusok, hajlamok és hangulatok az ember legbensőjében megnyilvánulnak. Hol van azonban az impulzusok, hajlamok és hangulatok forrása? Elég nagy-e tapasztalatunk ahhoz, hogy az ősi, időtlen kijelentésnek ellentmondjunk: az ember szervei az istenségek várai. És melyek eme szervek? Hajiunk arra, hogy felsoroljuk: szív, tüdő, máj, epe, vesék, lép, stb. és egyben fölmerül bennünk a felsoroltak képe: - sajnos!

A szervek gyűjtőfogalma alatt sokkal többet kell elképzelnünk: megjelenési képét, funkcióját, kihatásait szellemre és lélekre, az akupunktúra révén ismert erőáram-meridiánjait, befolyását a vérkeringésre, kapcsolatait, vonatkozásait a karakterhez és temperamentumhoz (szangvinikus, kolerikus, melankólikus, flegmatikus), stb. Mindez együttesen

- és csak az egész az, ami bennünket érdekel - képezi az emóciók világát, az ember tudattalan törekvéseit. Az elmondottak adják indokolását a feladatnak, amely szerint bensőnk az, amelyre koncentrálnunk kell: befelé kell fülelnünk, hogy az érzelmek világának szavát meghallhassuk.

Az ilyen kísérlet azonban időt igényel. Egy felületes pillantás nem elegendő. A yoga egyik alaptétele, hogy semmilyen koncentráció nem lehet rövidebb három percnél. Ez azonban azt jelenti: három percen át kell a választott tárgynál teljes mozdulatlanságban, minden gondolatot mellőzve, időznünk.

Vannak területek melyek a koncentráció számára könnyen hozzáférhetőek, míg léteznek oly területek melyek csaknem hozzáférhetetlenek. A hozzáférhetetlennek tűnő régiókat azonban a könnyebben hozzáférhetőek zárják el és utóbbiak "megnyitása" lehetővé teszi az "elzártakba" való behatolást. A szemlélés ösvényén megnyilvánul például az igen benyomáskeltő tény: a test szerveinek szisztematikus elrendeződése.

Ha az organizmust anatómiai szempontból vizsgáljuk, úgy a szervek célszerűsége minden bizonynyal érthetővé válik, hogy azonban a következő fűcsoportok miért egymás fölött helyezkednek el, az a szemlélő számára rejtett marad, míg az emóciók szemszögéből nézve egészen világos:

Legalul: a bélrendszer;
felette: máj, epe, lép, pankreas, gyomor;
felette: szív és tüdők;
felette: a beszéd szerve;
felette: az elme és az érzékszervek.

A fűcsoportok mindegyike egy önmagában zárt emóció-világot képvisel, amely a türelmes figyelő számára igen könnyen megnyilvánul. Minden szervi birodalmakon keresztülvonul azonban a központi szerv, a gerincoszlop (az agyat beleértve), amely

egyben a leginkább hozzáférhetetlen szervünk. A gerincoszlopra irányított koncentráció ugyanis az emóció-világot nem érinti.

E ponton értünk bevezető gyakorlataink határára. Ha e határ átlépését megkísérelnénk, úgy hasonlóak volnánk olyan emberhez aki idegen nyelvű könyv olvasását kísérli meg. Szó volt már arról, hogy az út a úrvától vezet a finomabb felé. A durva a periféria, a finom a központ. A fentebb ismertetett szervetegeződés bizonyos értelemben emóciókerületeket alkot, amelyek központi tengelyét a gerincoszlop képezi. Mielőtt tehát a gerincoszlop válhatnék koncentrációnk tárgyává, a többi szerv koncentratív átélése szükséges.





3.

A gyakorlás módja időnként változhat, de mindenkor érvényben marad az alapkövetelmény: nem valami "megkereséséről", de "megtalálásáról" van szó, azaz a mindenkor lappangóan jelenlévő fölleléséről. És ne feledjük, hogy ehhez inkább szívre, mint fejre van szükség. Ez okból helyes ha a mindennapi életben is megszokjuk: ahelyett, hogy azt kérdeznénk "mi van ott?", azt a kérdést tegyük fel, hogy "mit érzékelek?" Ezt nem nehéz megvalósítanunk a természet szépségeinek szemlélések, de lassankint ilyen magatartást kell felvennünk általánosságban is. Más szavakkal: soha ne arra gondoljunk, hogy "mit kell véghezvinnem", hanem arra, hogy "mit érzékelek a kérdéses időpontban".

És nem csupán a feladatról van szó, hanem három-féléről: 1/ maga a feladat, 2/ a gyakorló, és 3/ a kettő egymáshoz való viszonya. És mivel ez így van, nem beszélhetünk bizonyos klasszikus gyakorlatok kánonikusan meghatározott egymásutánjáról. Igen nagy veszélyt rejt magában, ha a yoga-gyakorlatokat mechanikus feladatoknak tekintjük. Hogy viszont a gyakorlat nem mechanikus, azt az elfogulatlan szemlélő csak akkor ismerheti fel, ha lelki vonatkozásait már átélte. Minél mélyebbre hatolunk be a magasabbrendű gyakorlatok területére, annál kevésbé képes a praktikus beállítottságú elme valamit is "elkezdeni". Az elme egy mechanikusan bekövetkező eredményre vár, bárha tudott, hogy mindennek önmagától (tehát csupán látszólag mechanikusan) kell következni, illetve sikerülni. A hamis beállított-

ság a legszembetűnőbben domborodik ki a Hatha-yoga esetében, melynek nyugati képviselői kizárólag a külső és merőben mechanikusan ható testi gyakorlatokat alkalmazzák. Ez azonban minden gimnasztikus értéke ellenére sem nevezhető yogának. A yoga mindenkor és minden esetben valamenyi komponens integrációja - a legdurvábbtól a legfinomabbig, a testtől a lélekig. Ez annyit jelent, hogy még egy teljességében "testinek" tűnő gyakorlat során is kifejezésre kell jusson annak lelki vonatkozása.

És szólnunk kell egy akadályról is, amely minden gyakorlat esetében fennáll, és ez az "akarás". Igen nagy különbség ugyanis, hogy az ember "akar", vagy valamire "kényszerül". Ezt a tényt igen helyesen ismerte fel Coué és joggal hivatkozott az alábbi példákra: 1/ a kerékpáros fának vezetői gépét, éppen mivel azt ki akarja kerülni; 2/ az emlékezetünkben kihullott szó, amelyre hiába akarunk emlékezni; 3/ a hiábavaló kísérlet: elaludni akarni. És tovább: a szónok akar valamit közölni, míg a próféta kénytelen megnyilatkozni. Akaratában az ember szabad, míg kényszerűségei tekintetében mély belső erők döntenek. Természetesen az akarat és kényszer közti határ nem húzható meg egyértelműen, hiszen az akarás messzemenően relatív eszköze a kényszerűségnek, éppen úgy, mint a gondolkodás relatív produktuma a tudásnak. Arról volna tehát szó, hogy az embernek nem szabad akarnia? Semmi esetre sem. A cél: akarásra ne legyen többé szükség.

Idézzük e helyen Schiller szavait:

"Die Welt ist vollkommen überall

Wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual."

A szenvedést nyilvánvalóan az akarat gátoltsága teremti. A világ az ember szemében csak akkor látszik tökéletesnek ha akaratával nem áll ellentétben. Ilyenkor "vágytalanul boldog". A vágytalanság és a boldogság nem csupán feltételei egymásnak, de mondhatjuk azonos fogalmak. Mert megfordítva: minél

több a (teljesületlen) vágyunk, annál csekélyebb a boldogságérzetünk.

A természetes feszültség és oldódás semmiesetre sem mondható természetellenesnek. Nem a természet-feltételezte szervi funkciókról van szó, hanem a szervek akarati befolyásolásáról, amely a transzcendens hatások harmóniáját megzavarja. E harmónia iránti odaadásra vonatkoznak a názáreti mester szavai is: "Mindazonáltal ne az történjék amit én akarok, hanem amit te akarsz atyám."

A test: anyag; a funkciói oly világot alkotnak, amelyet törvények kormányoznak; a szellemi-lelki birodalom azonban világmindenség, amely magában foglalja az "istenségeket".

A testet a funkciók irányítják és korrigálják, a funkciókat ezzel szemben a tudat (a lelki-szellemi birodalom).



4.

A "gondolkodás-elnyugvása" fogalom, ha közelebről megvizsgáljuk különleges karakterrel bír: hiszen a sokszor és méltán magasztalt tulajdonsággal, a gondolkodás egészéből meríteni, teljéből hasznát huzni, nyilvánvaló ellentétben áll. De ez az ellentmondás egyúttal fontos megkülönböztető jel.

A gondolkodás egyrészt a meditáció egyetlen ellenlábasa. Azt a fajta gondolkodást kell azonban értenünk, amely szembe áll az emberrel, és amely ellenünk védekezni: a céltalan okoskodás, hirtelen ötletek és elgondolások, a félelem és remény többé vagy kevésbé indokolt gondolatai, melyek Goethe szavaival élve "az ember legnagyobb ellenségei".

Másrészt azonban a gondolkodás a meditáció nélkülözhetetlen szövetségese. E helyen azonban a tudatos, tervszerű, szemlélő és átható gondolkodást értjük, azaz egyszóval a koncentrációt.

Minden gyakorlat koncentratív karakterrel bír; nevezetesen az énrre vonatkoztatva, illetve komponenseinek sokasságára, a feloldás folyamatára, a test mozdulatlanlanságára, a lélegzetre és végül a gondolatfolyamatra irányuló koncentráció.

Mindaz azonban csupán előfeltétele a meditációnak és nem azonos azzal. Mi tehát a meditáció?

A helyes de annál kevésbé gyakorlati meghatározás ez volna: a koncentráció a tudat összpontosítása valamely világi tárgyra, míg a meditáció a tudat összpontosítása a transzcendensre.

De bármennyire is helyes az előbbi meghatározás, mulhatatlanul következik belőle az újabb kérdés:

mit jelent a tudat összpontosítása a transzcendensre?!

Megtörténik ez ugyanis már az imádkozásnál, holott az ima nem nevezhető meditációnak. Továbbá: ha a transzcendens (önvaló vagy istenség) "valami" olyan volna, amely a "világi tárgytól" különbözik, úgy egyben "valami más" volna és ezzel újra csak kivülálló tárgy! Ha ezzel szemben oly absztrakt tárgy volna, mint például a szeretet, boldogság, stb., úgy azonos volna a tulajdonságaival, és így nem létezhetnék reá irányuló koncentráció, mivel koncentrálni csak konkrétumra lehet, de sohasem absztraktra. Ha a transzcendens (önvaló és istenség) tehát fogalmilag nem volna fölfogható, úgy nem létezhetnék "transzcendensre való koncentráció" sem.

Mennyiben helytálló mégis a fentebb adott meghatározás?

Mindenek előtt úgy kell tekintenünk, hogy "világi tárgy" és "transzcendens" között nincs különbség, mint ahogy teoretikusan nincs különbség koncentráció és meditáció között. A különbözőség melőzése azonban nem jelenti az azonosságot. Amit e helyen a "világi tárgyról" mondtunk az érvényes az emberre vonatkoztatva is: ugyanis "világi tárgyként" szemlélve, azaz kívülről szemlélve az emberek között óriási különbségek vannak. Minél inkább közelünk azonban az emberi bensőhöz, annál kisebbek lesznek a különbségek. És ha végül szemléletünk tárgya "az emberben látenszen létező isteni", úgy különbségekről már nem is beszélhetnénk. Mert amint az "isten egy", úgy az emberben létező isteni is csak egy lehet. A testi szem az isteni mélységbe nem hatolhat, mivel csak a mélység képes igazán fölmérni a mélyet.

Az én szemlélete az ember külsőségeinél kezdődik, a testi szem útján; és ezzel kezdődik a koncentráció is. A koncentráció többek között igénybe veszi

az érzékszerveket is. Viszont nem végződik az érzékszervek alkalmazásánál.

Koncentráció és meditáció organikus komponensei minden yoga-folyamatnak:

koncentráció + meditáció = yoga.

Koncentráció meditáció nélkül = szellem lélek nélkül. Meditáció koncentráció nélkül = mélység rend nélkül.

Fentiekre vonatkozik az Īsha Upanishad: "A sötétség kárhóztotta az aki csupán a külvilág felé fordul, de még nagyobb sötétség kárhóztattja a csupán áhitatoskodó..."

A koncentráció rendet teremt a szellemben, a meditáció e rendet átplántálja a lélekbe, hogy annak lényegi tartalmává váljék; és erre magában a szellem nem képes.

A lehelletfinom japán Haikuvers így szól:

"A gyermek, ki tátott szájjal
rácsodálkozik az aláhulló virágsziromra,
maga a Buddha."

A természet, a művészet és a bölcsesség meggyógyítják azt aki bennük elmerül. A gyermek, művész és bölcs viszont természet, művészet és bölcsesség é r t ő i ! A kínai írásban azonos írásjel felel meg a "gyermek" és a "bölcs" kifejezésnek. És e helyen emlékezzünk a názáreti mester szavaira is: "Váljatok hasonlókka a kisdedekhez, mert övék a mennyek országa."

És mi a "mennyek országa", mi az "értők igazsága"?

Mindenek előtt nem azonos a filozófusok igazságával. A tudatos én-alkotás művészete ama küszöbön ér véget, amely mögött történik. És e pontig érvényes a tervszerű elhatározás: a koncentráció folyamata.

A küszöbön túl azonban a saját világ önfeledt hallgatása az ami hatékonyvá válik. Itt válik lélek-ké az, ami megelőzően szellem volt. Ahol a szertartás rendje végződik, ott kezdődik az áhitat és ezzel az átváltozás, a metanoia. Ahol a gondolkodás és

rendje végetér, ott kezdődik a meditáció birodalma, a tudattalan történés és teremtés.

A gondolkodás rendezés, a rendezett átélése azonban meditáció.

A koncentráció úgy viszonylik a meditációhoz, mint az ébrenlét az álomhoz, a szó a hallgatáshoz, a hang a csöndhez, a nappal az éjszakához és az élet a halálhoz.

Számtalan szó létezik, de csupán egyetlen hallgatás. Hallgatás és hallgatás ezért azonosak volnának? A némaságban, amely a szóra következik, a szó mélyebbre hatol bensőnkbe, és annál mélyebbre minél inkább "szívünkön talált". A szeretet szava m á s- k é p p e n zeng a szív csendjében, mint a gyűlölet szava.

A meditációban az történik a gondolkodással, ami a zene hatására is történik: elhal, mivel nincs több mondanivalója.



5.

Talán irritálóan hat, ha kijelentjük, hogy az alábbiakban nagyobbára "tudományosan nem igazolt tényeket" ismertettünk. Ez a körülmény azonban nem zárja ki azt, hogy nem hipotézisekről, vagy spekulációkról lesz szó, hanem oly tapasztalatokról, melyeket minden gyakorló maga is e l n y e r h e t, de amelyeket minden körülmények között tekintetbe k e l l vegyen. Más szavakkal: vagy gyakorol és akkor komolyan kell vegye azukat, vagy nem veszi őket komolyan (mivel "tudománytalanok"), de ez esetben ne foglalkozzék mélyreható szellemi gyakorlatokkal.

Való igaz, hogy nem minden esetben előnyös ha a klasszikus szövegek hihetlenségeit minden további nélkül elfogadjuk. Másrésztől azonban elítélendő egyes kutatók magatartása, akik mindazt amit elfogadhatatlannak tartanak, vagy teoriáikba nem tudnak beilleszteni, maradéktalanul hamisnak ítélnék. Vitás esetekben inkább ö n ö n tudatlanságunkkal kellene számolnunk, mint a klasszikus szövegek helytelenségével.

Ezen túlmenően azonban nem minden közlés kielégítő vagy eléggé exakt, bárna nem kétséges hogy szerzője jóakarátú és egyeneslelkű volt. Hogyan védekezünk tehát, hogy a tévedéseket elkerülhesük? Egyes egyedül a szigorú gyakorlati módszer segítségével, amely soha nem engedi meg a következő lépést a megelőző hiányában. Sehol nem leselkedik veszély ha a tanítvány megérti gyakorlatát, ha tudja miért gyakorol és végül ha tisztában van azzal, hogy a gya-

korlat nyomán mi megy végbe bensőjében. Az alább ismertetendő vezérelvek nélkül utóbbira nem lenne képes.

Bármennyire is érdekes tudományos szempontból az ember fizikuma, mégis vitathatatlan, hogy végső és lényegi misztérium küszöbe a psyche. És ez a küszöb ott fekszik ahol a tudományos meghatározhatóság végétér. E ponttól kezdődően már a szimbólumoké a szó.

Ez a körülmény azonban nem készíthet minket arra, hogy a psychéra vonatkozó meghatározó tudományt, vagy akár a fizikumot, illetve "megfoghatóságot" lebecsüljük. Ellenkezőleg: minél többet kívánunk felismerni, annál inkább kell megtanulnunk a teljes ember szemlélését.

Két tény kell irányt szabjon törekvéseinknek: 1/ nem egy psychéről van szó, hanem éppen olyan konkrét pszichikus organizmusról, mint amilyen a fizikai organizmus; 2/ mindkettő törvényei azonosak, mivel az ember minden testi-, illetve szervrégioja pszichikai vonatkozásokkal bír.

Továbbá már előljáróban igen fontos tisztázni azt, hogy mi a különbség a skizofren hallucináció és misztikus vízió között. Hogy éles (nem csupán szubjektív hatásában) különbség létezik az nyilvánvaló, máskülönben nem különbözne egymástól téboly és megvilágosodás, psychopathológia és szentség.

Sajnos azonban éppen ez a végtelenül fontos különbség az, amelyet tanítványok és "mesterek" figyelmen kívül hagynak. A "vízió" a cél! És ez áron olyasmit nyernek, ami végeredményében veszteségként jelentkezik. Hatásokat indukálnak organikus okok nélkül, holott egyedül ama organikus ok a cél.

Egy gyakorlat természetes és organikus hatása az egész ember. Az eredményt kísérő jelenségekből mérni le a tanító az előrehalladást és az érettség állapotát. Ily jelenségek mesterséges indukálása azonban nem más mint öncsalás. Nem a jelenség a cél, de annak természetes előfeltétele.

Aldous Huxley meskalin-kísérletei és azok irodalmi kiértékelése különös tekintettel a yóga-jelenségekre vonatkozóan sajnálatos tudatlanságról tesznek tanúbizonyságot, már ami a lényeges összefüggéseket illeti. Semmi sem veszélyesebb annál, mintha egy "itűnő" tudós oly dolgokról nyilatkozzon, amelyeket lényegükben nem ismer. Vonatkozik ez Arthur Koestler yóga-kutatására is többek között.

Ily értelemben értendő a zen-szöveg: "Ez ha maga a Buddha az akivel találkozol - üsd agyod!"

Chri Ramakrishna így ír: "Minden erőmből meditáltam, és mindannyiszor ahányszor az isteni anya szép alakja nékem megjelent, megkülönböztetőképességem pallosával kettőhasítottam. Eltűnt az akadály szellemem útjából, amely kiemelkedett a fogalmak és gondolatok birodalmából. Beléptem a samadhi állapotába ..." (Ronain Rolland: "Das Leben des Rama-Krishna").

Ama általános felfogás, amely szerint "a tudat az agyban fészkel" a pszichikus organizmus megértése, funkciójának megismerése szempontjából, ha nem is helytelen, de mégis teljesen elégtelen. Hasonlóképpen az a megállapítás, hogy "a tudat otthona a teljes emberi organizmus" bár helytálló, mégis félrevezető lehet mindaddig, míg nem vagyunk tisztában azzal, hogy mily kapcsolatban állnak egymással az agy és szervi-funkció.

Megkülönböztetendő:

a/ a szellemi organizmus;

b/ a testi organizmus;

c/ a szellemet és testet összekötő organizmus.

Ez a felsorolás azonban elégtelen, mivel a szellemi organizmus éppen annyira testi, amennyire a testi organizmus szellemi, és a boncasztalon nem tehetnénk különbséget a három hatásterület között. Viszont ne feledjük, hogy a pszichológia sajnálatosan elhanyagolja a szervi viszonyokat, míg a pathológia ugyanígy viseltetik a pszichével szemben.

A yoga pszichofiziológiája szempontjából az agy alapjában véve nem több, mint a gerincoszlop egy része, sőt annak nem is legfontosabb része. Ezzel szemben azonban a gerincoszlopot tekinti az ember legfontosabb részének, mivel abban képződnek ama folyamatok, amelyeket a tudat keletkezési-pro-cesszusainak nevezhetünk.

Az ősi mitológiai ábrázolás talán a legtökéletesebb és ezért térjünk ki erre. Ha tudjuk például, hogy Indra a gondolkodás jelképezője, úgy a szimbólumok ismeretében átfogó képet nyerhetünk az emberi tudat fenti aspektusáról. Vonatkozik ez Agnira is, aki ama természeti erő jelképezője, melyet ösztönnek nevezünk. De a kérdés még érthetőbbé válik ha a harmadik főistenséget, Vayut is megvizsgáljuk. Vayu az érzelmek ura. Neve "szelet" jelent, ami utal érzelme, szív és lélegzetritmus összefüggéseire. Induljunk azonban ki Skambha (Atharva-Veda X.) alakjából. "Skambha" a szanszkritban "tartóoszlop", Skambha istenség a világtengely, az axis mundi, a mindenség tartó-centruma, amely összeköti a három isteni birodalmat: alvilágot, földet és menyországot.

Skambha különböző neveken ismert: Prajāpati (világ ura), Purusha (lényegi lét), Brahman (isteni lét). Szemléljük Skambhát, mint az ember isteni önvalóját, tekintsük ama mozdulatlan központnak, ami azonos a legmagasabbrendű céllal. Ő a "mozdulatlan mozdító" (Aristoteles), akiből életünk impulzusait nyeri. És emlékezzünk arra, hogy mit mondtunk megelőzően a három főistenségről, Indráról, Agniről és Vayuról, és akkor megérthetjük az alábbi mítosz értelmét:

"Brahman (Skambha-Prajāpati) győzedelmeskedett a démonok felett és az istenek kérkedtek a győzelemmel. Brahman megjelent körülükben, de azok nem ismerték fel és így szóltak Agnihoz: menj és nézd meg ki ez a rejtélyes lény!

Agni megjelent Brahman előtt és így beszélt: a tűz istensége vagyok és minden létezőt képes vagyok elégetni.

Égesd el ezt - mondta Brahman - és kis szalmaszálat helyeztél eléje. Agni rávetette magát a szalmaszátra, de nem volt képes azt elégetni. Visszatért tehát isteni társaihoz és így szólt: Nem tudom ki lehet ez a rejtélyes lény.

Az istenségek ezután Vayuhoz fordultak: menj és nézd meg ki ez a rejtélyes lény!

Vayu megjelent Brahman előtt és eképpen szólt: a szél istensége vagyok és minden létezőt képes vagyok tovaragadni.

Fújd el ezt - mondta Brahman - és kis szalmaszálat helyeztél eléje. Vayu rávetette magát a szalmaszátra, de nem volt képes azt tovaragadni. Visszatért tehát társaihoz és így szólt: nem tudom ki lehet ez a rejtélyes lény.

Az istenségek ezután Indrához fordultak: kutasd ki te, ó hatalmás, ki lehet ez a rejtélyes lény!

A lény azonban eltűnt és helyén Umā, az isteni anya állt ragyogó szépségében. Őt látva, Indra így beszélt: ki volt az a szellem aki körülükben megjelent?

Brahman volt - felelte Umā - ő jelent meg akitnek segítségével győzelmet arattatok.

És így ébredtek rá Indra, Agni és Vayu, Brahman hatalmára. És e három istenség azért ura a többi istenségnek, mivel ők álltak Brahmanhoz legközelebb és ők ismerték meg őt legelőször. De minden istenség között Indra a legnagyobb, mivel ő volt az első aki Brahmanról hallott." (Kena Upanishad, III. IV.)

A három főistenségről tudjuk: Agni, az ösztön bír a fölismerés tendenciájával, de nélkülözi a lehetőséget. Vayu, az érzelmek hasonlóképpen ezt szimbolizálja. Indra azonban, az elme az igazi lényeket még kevésbé közelíti meg, de egyedül ő találkozik Umával, aki az abszolút tudás megszemélyesítője;

ezzel pedig megteremtődött a kapcsolat, a természetes összeköttetés az abszolúttal. Ez annyit jelent: ösztön és érzelem közelebb áll az abszolútumhoz, mint az elme. De mégis csak az elme az, amely a felismerő tudás segítségével megtalálja az utat az igazai önvalóhoz. És mi az amit nekünk le kell szűrni az elmondottakból?

Brahman (az önvaló), mint Prajāpati (a teremtés ura), maga Skambha (a központi tartóoszlopa a belső univerzumnak) tehát a gerincoszlop; Indra az elme, a koponya uralkodója, Agni az alsó testi régió irányítója, míg Vayu a szív istensége.

Egyedül az erő, amely mind a hármat egymással összeköti (szellemileg és testileg) teszi őket azzá amik: egymásra - illetve egymással - szembe-ható irányítóerőkké.

Az agyi birodalomban hatnak az elme erői, a test alsó régiójában az ösztön és a szív birodalmában az érzelem erői. Hol és hogyan keletkeznek azonban ezek az erők? Mily módon nyilvánulnak meg és milyen a kapcsolatuk, viszonyuk a szervekhez, melyek a kérdéses kerületekben hozzájuk tartoznak?

Skambha, a gerincoszlop nélkül, az "istenségek", azaz impulzusok tehetetlenek volnának. Mi megy végbe tehát a gerincoszlopban?

A gerincoszlopban székel (azon vonul át) az élet-áram (prāna) amely az életfa rejtett gyökereiből, az őstermészet forrásából tör elő. Úgy emelkedik a magasba, mint egy növény nedve; a gerincoszlop törzsén át az életfa koronájáig, az agyig, azaz a szellem régiójáig.

Nem tudjuk mily törvény alapján képződik a fa koronája, ágai, levelei és termése, a szervei. De ugyanezen ismeretlen törvény alapján keletkeznek a gerincoszlop mentén a rezgési-csomópontok: a sugárzó központok, melyeket "chakráknak" nevezünk. E fogalommal azonban egyelőre ne foglalkozzunk, de

ismerjünk meg két másik fogalmat, melyeket a jóga-irodalom sajnálatos módon mostohagyermekként kezel. Ezek nélkül azonban a tudatközpontok rendszere nem érthető meg. Prakāsha-ról és vimarsha-ról lesz szó. (A két fogalmat az északindiai Trika-iskola jogája ismerteti, amelynek alapvető szövege Utpaladeva "Ishvarapratyabhinā-ja".)

Ha éjszaka a holdat szemléljük, tudjuk, hogy fényét a naptól nyeri, amely láthatatlanul, mondhatni a föld háta mögül bocsájtja rá sugarait. Ez a napsugárzás prakāsha (= sugárzás), míg a hold fénye vimarsha (= reflex). (Sudhendu Kumar Das, "Shakti or Divine Power", Calcutta, 1934; p. 91.: prakāsha = "Self-illumination", vimarsha = "Reflection of Egoity as I".)

Hasonló folyamat játszódik le az ember bensőjében: a gerincoszlop tudat-centrumai, melyek bizonyos értelemben a föltudat "háta mögött" állnak, sugárzást (prakāsha) bocsájtanak ki, amelyet bizonyos "felfogó-szervek" reflektálnak (vimarsha).

E "reflex-centrumok" (közvetlen kapcsolatban állva a központi idegrendszerrel és az endokrin mirigyekkel) képezik az összekötő köz-tagokat a tudattól a szervekhez, anélkül azonban, hogy maguk szer- vi karakterrel bírnának.

A prakāsha és vimarsha viszonyát, sugárzás és reflex viszonyát tehát a klasszikus irodalom férfi és nő viszonyához hasonlítja: a férfi aktívan teremt (prakāsha), a nő passzívan befogad (vimarsha), viszont az asszony aktívan szül és ily módon a teremtés eredményét hozza létre; a "sugárzó-folyamatot" reális testiséggé alakítja, amiben viszont a férfi nem vesz részt. Nem véletlen tehát, hogy a hold minden ősi kultúrában a nőiesség jelképe.

De szóljunk ezek után a gerincoszlop sugárzó-központjairól (prakāsha), már amennyire ez lehetséges. Ha lényegüket tekintve akarjuk azokat vala-mihez hasonlítani, úgy talán egy logikusan és

matematikailag létező, de az elme által mégis fölfoghatatlan, forgó korong mozdulatlan központjáról beszélhetünk. Mozgás és ellenmozgás kölcsönösen megsemmisítik egymást és megteremtődik az abszolút nulla-pont. És ezen a ponton kezdődik a metafizika.

Amennyiben - előre tekintve - meggondoljuk, hogy a meditatív elmélyedés állapotában tézis és anti-tézis, plusz és mínusz, vélemény és ellenvélemény, jó és rossz, szóval minden ellentét megszűnik, úgy legalábbis sejthetjük, mily irányba haladnak, azaz kell haladniuk megfontolásainknak.

A forgó korong mozdulatlan központja önmagában nem létező adottság, de mint Aristoteles mondja "oly mozdító, aki maga mozdulatlan". Ez a körülmény egyben azt is bizonyítja, hogy az a kitétel, mely szerint "semmiből nem keletkezhet semmi" - hamis. Bizonyítja továbbá, hogy az idő az örökkévalóság produktuma, és az ember az "isteni" által mozgatót és az "istenitől" el nem választható teremtmény.

A meditációban tehát az abszolút nulla-pontban kell elmerülni. Ez két módon lehetséges: nulla-pont a közvetlen jelen, amelyben múlt és jövő egybeesnek, tehát az idő nulla-pontja és az abszolút lét melyben te és én egybeesnek, azaz az abszolút tér. Hogy viszont a kettő a meditáció folyamán hirtelen eggyé válik azon nem csodálkozhatunk, hiszen az "abszolút nulla" mindig csak abszolút nulla marad.



6.

A tanítvány átélése fokról-fokra finomabbá válik. Ha kezdetben azt tapasztalta, hogy teste volt az, amely akadályt jelentett, úgy most azt érzi, hogy a szellemnek is vannak akadályozó momentumai: a képek, víziók, fények, színek, sugarak és árnyak, hangok és mélyből jövő kijelentések, melyek "ki nyilatkoztatásokként" hatnak és mégsem mások mint lidércek - bárha igen benyomástkeltőek lehetnek.

Az "istenségek" jelentik a relatívban megjelenő abszolút első megnyilvánulásait. A legmélyebb emocionális impulzusok, az első "megfoghatóságok" a tudat számára, melyek részére mint sejtés (absztrakt), mint fény vagy hang (konkrét) megnyilvánulnak. De jaj annak akit e jelenségek félrevezetnek! A forrás eredetéhez kell hatolnunk... Hol van azonban a forrás eredete?

Ha az előzőekben azt mondtuk, hogy a gerincoszlop ama egyetlen emberi szerv, amely nem teremt emóciókat, úgy a kijelentést e helyen bizonyos mértékben helyesbítenünk kell: a gerincoszlop ugyanis indirekt kiindulópontja minden emóciónak, amelyek azután a reflex-kerületekből kiindulva differenciálódnak.

Meg van a lehetőségünk arra, hogy egyes gyakorlatok során a gerincoszlopra, illetve annak bizonyos helyeire koncentráljunk. Ezzel azonban még korántsem közelítettük meg szellemi aspektusát. Hogy ezt véghezvihessük, arra különleges segédeszkö-

zökre van szükségünk.

Az emóciók a gondolatok kiinduló-forrásai. Gondolkodásunk relatív és emócióink szintén azok. Ha e relativitáson túl akarunk jutni, úgy az abszolút birodalmáig kell hatolnunk, azaz más szavakkal: a mozdulatlan tudatba kell merülnünk (nulla-pont).

Valaki zenét hallgat; a zene megszűnik és a figyelő hallgatagon, gondolatok nélkül, csukott szemekkel ül helyén és csak pillanatok múlva tér magához. Oly állapot ez, amely pszichológiai szempontból megfelel a meditációnak. Ezzel szemben: valaki a véletlen folytán tanúja egy súlyos szerencsétlenségnek. Néhány pillanatra ez az ember is képtelen lesz gondolkodni. És ez esetben is: pszichológiai meditációs-állapotról van szó! Ki állíthatná azonban azt, ily különbségek esetén, hogy mindkét meditáció ugyanaz volt? Minden bizonytalanság: pszichológiai szempontból azonos folyamatokról van szó, de morális szempontból nincs két azonos meditációs tárgy! Nem a meditáció folyamata, de tárgya a lényeges tehát!

A veszedelmes relativitás nem is annyira a gondolatok birodalmában székel, mint inkább e gondolkodást stimuláló emóciókban. Példa erre, hogy minden vallás misztikus útjának tanítványai sokszor (és sikertelenül) küzdenek az ösztön ellen. Azonban nem az ösztön veszedelmes, hiszen honnan jönnének "a megváltás-impulzusok" hiányában; az emóciók és intenciók a veszélyesek, melyeket a gondolkodás párosít a magában semleges ös-ösztönrel. Mert éppen úgy, amint létezik tudat-gondolat-objektum nélkül, mégpedig a legfelső tudat-birodalom központjában (prakasha a hypophysistrégióban), létezik ösztön-élvezeti-objektum nélkül, a legalsó tudat-birodalom központjában (prakasha a keresztcsont-régióban), és létezik végül érzelem is tárgy nélkül, mégpedig a test-központ tudatbirodalmában (prakasha a szívben). Mindhárom azonban csak az elmélyedés

számára hozzáférhető, a meditációban - bizonyos körülmények között.

A gondolatoktól jutunk el az emócióhoz, és onnan kiindulva kell megközelítenünk a központot, a mozdulatlan centrumot. De ezt elérve nem állhatunk meg: vissza kell térjünk, mert bármennyire is csodálatos az "isteniben való feloldódás", csak a halál az, amely e földat elé állít; ahonnan visszatérni nem volna szabad - de mégis kell.

A gondolatok elnyugvása tehát bekövetkezett, következik az emóciók birodalma, mely nem tudatosul "direkt" módon a tanítványban, mivel a tudat regisztráló része, a gondolkodás nyugszik. A tanítvány tehát "érzelem", de nem tud róla. Ami pedig ezután következik az minden részletében "logikátlan", hiszen nem a felismerő értelemhez szól.

Fontos, hogy ezt a tanítvány tudomásul vegye és ne fáradjon azzal, hogy oly valamit igyekezzen megérteni amit "érteni" nem lehet. Vakon higgyen tehát?

Kiséreljük meg az "értelmetlen" különlegességek megvilágítását, már amennyire az szavakkal lehetséges. Szóljunk az úgynevezett szent szótagról, az OM-ról. Az "úgynevezett" kitételt azért használtam, mivel senki sem tekinthet "szentnek" valamit, aminek szentségéről nem győződött meg. Mindenek előtt ne gondolja a tanítvány, hogy e szótag idegen indiai valami.

Az OM az egyetlen meditációs objektum, amely Brahmanhoz (az önvalóhoz) vezet, ama hang amely a központot (abszolút nulla-pont) szólítja meg.

A Māndūkya Upanishadban ezt olvashatjuk: "OM, e hang az örökkévaló Brahman, a világmindenség. Minden ami volt, ami van és ami lesz, az OM, és mindaz ami túl van multon, jelenen és eljövendően, szintén OM. Az egész külső világ Brahmanból (lett), és az önvaló is Brahman. Az önvaló az OM egyek."

Ha tudjuk, hogy egy istenség neve (e helyen OM = Brahman) egyúttal ama hang-rezgés, amelynek segítségével a tudat a kérdéses istenséghez (ős-impulzus) eljuthat, nevezetesen hogy Brahman az ember lényegi központjával azonos, ahonnan a prakāsha sugárzása az univerzális tudattá válik, és felismerjük, hogy az OM ama tudat-birodalomhoz vezet, amelyben múlt, jelen és jövő egyek, illetve melyben ezeken túlra juthatunk, úgy legalábbis az irányt megadtuk.

Tudnunk kell továbbá: a lélegzés három fázisból áll:

a/ a nyugodt belégzés,

b/ a lassú kilégzés, és

c/ a magától adódó szünet, amely a következő belégzést megelőzi.

A kilégzésbe hangzik bele az OM és elhal benne, mint a gong hangja. A rákövetkező szünet azonban különleges jelentőségű, mivel benne nyugszik (az OM nélkül is) a meditatív elmélyedés; az OM recitációjánál ezért oly jelentős a "fülelés az utóhangra".

A Dhyānabindu Upanishadban (4. vers) ezt olvassuk:

"Magasabbrendű az alaphangnál (O) a pont (az M zűmmögő hangja), és ennél is magasabbrendű az utócsengés. A szótag hallhatósága eltűnik - hangtalan a legmagasabbrendű birodalom."

A gyakorlat technikájára vonatkoztatva ez a következőket jelenti:

Minden fizikai megfelel egymásnak: az OM fizikai aspektusa a vibráló hangadás, míg az ember fizikai aspektusa a rezgőképes test.

Viszont minden szellemi is megfelel egymásnak: az OM szellemi aspektusa a hangtalan utócsengés, az ember szellemi aspektusa tudatcentrumaiban nyugszik (prakāsha). Ebből következik:

Az OM hallható hangja a perifériát szólítja meg,

míg a hangtalan utócsengés a központokat.

De mi értendő az alatt, hogy "megszólítja" és mily módon történik ez a "megszólítás"?

Ezt megértendő foglalkoznunk kell az őshangokkal általában és az OM hangbeli származásával különösképpen.

Minden mélysége és finom kifejezőképessége ellenére is valamennyi nyelv belémeredett a fogalmak szűk körébe. Az ősi időkben a szavak érzelmeszülte őshangokból keletkezett. Ezek az őshangok nem bizonyos tárgyak jelölésére törekedtek, de hírt adtak az ember érzelmeiről. Az őshangban a lélek teljessége nyilvánult meg.

A Dhyānabindu Upanishad fenti idézete az "alaphangról" (bījakshara) szól, amely a "ponttól" (zöngés) megkülönböztetendő. Alaphang és zöngőhang ama két komponens, melyek egymáshoz úgy viszonyulnak mint a koncentráció a meditációhoz.

Jól tudjuk, hogy a koncentráció tárgyai számtalanok lehetnek, míg a meditáció alapjában csak "egy", azaz praktikus szempontból végtelen sok út vezethet a központhoz, de a központ csak egy lehet (mint pszichikai hely), hogy mit tartalmaz, az individuális kérdés.

És éppen mivel számtalan koncentrációs-lehetőség létezik, de csak egy fajta meditáció, úgy igen sok őshang (alaphang) létezik, de csak egyetlen "pont", egyetlen és mindenkor azonos kicsengés (hangbeli és le'ki) mely a mélybe vezet. (OM, HŪRI, stb.)

Ha tehát az OM lényegét kutatjuk, már előre sejtethetjük, hogy a lényegi különbség az O alaphangban nyugszik és nem az M-ben, mivel ez utóbbi a többi mantra-szótaghoz is csatlakozik. Mit mond nekünk ez az O?

Gondoljunk mindenek előtt a költőkre, akik ezt az O őshangot leggyakrabban alkalmazzák: "Ó szerelem..., Ó uram..., Ó segíts..., Ó jójj... stb.

Ha megvizsgáljuk ama lelkiállapotot, melynek mélyéből az "Óh!" elhangzik (a kiegészítő szó csak ama irányt mutatja amerre ez az Óh! törekszik) úgy kitűnik, hogy mindenkor vágyakozásról, befogadásról, egésszé válásról, stb. van szó.

A központ utáni vágyakozás csendül meg; oda jutni ahol prakasha (sugárzó) tudati nulla-pontja van. Véletlen volna, hogy az Ó egyben a "nulla" jelölője?!

Az M ezzel szemben a meditáció őshangja. Az Ó ereje a központ felé tör, míg az M az irányított tudatot egyesíti a központtal. És csak az egyesülés jelent eredményt (siddhi). Ha az M-et vizsgáljuk, úgy eszünkbe kell jusszon: MH! mondja a gyermek ha inycnfalatot majszol; Mmm... mondja a gondolkodó és "meditálva" mélyed el tudatában; és Mmm.. zeng a tehenek "mu"-jában - melyek talán ezért "szent állatai" Indiának.

Az ÓH! a vágybeli és kereső dinamika, az MH! a mosolygó beteljesülés.

Felmerül a kérdés: mit tegyen a tanítvány, hogy e hang értelmi-érzelmi tartalmat kifejezze? Ő (a tanítvány) semmit ne tegyen! A hang váljék tevékenyé! Gondoljunk a zenehallgatás példájára.



7.

Tehát - mint már sokszor leszögeztük - meditációt nem "végzünk", az adódik a koncentráció-fokának megfelelően. A koncentráció tökéletessége azonban igen sok akadályba ütközik:

"Betegség, megmerevedés, kétség, figyelmetlenség, közöny, élvágy, filozófiai téveszmék, alkalmatlanság az elmélyedés fokozatainak elérése tekintetében, alkalmatlanság az elmélyedésben megmaradás tekintetében, ezek a 'lelki világ' 'szétszórói'. Ezek a yoga-ösvényen fölmerülő akadályok."

"Az ébresztő-hang az OM,"

"Ez nyitja meg az utat az 'isteni központhoz' és győzi le a yoga-ösvény akadályait."

"Mert: yoga a tudatörvényles megszüntetője." (Patañjali.)

"Ha a lelki rezdülések elnyugodtak és a yogi hasonlóvá vált (az áttetsző) drágakövhöz, úgy eléri az 'egybeesés' (állapotát) amelyben (lényegi központjában nyugodva) a fölfogó, a fölfogás funkciója és a fölfogás tárgyai egyek..." (Patañjali.)

Aki tehát az OM meditációs-tárgyat alkalmazza ne csodálkozzék ha tudata fokozatosan elfordul a világtól. De emlékezzék az Ísha Upanishad szavaira: "Sötétség kárhóztotta az, aki csak a világ örömeinek él, de még inkább a sötétség kárhóztotta a csak áhitatoskodó... Aki azonban a kettőt összeköti: az életet a világban és az életet az áhitatban, az legyőzi a világban való (helyes) élet sebitségével a halál (téves fogalmát) és elnyeri (az önvaló) halhatatlanságát az áhitatban való

(helyes) élet segítségével."

A legjobb feladata a tanítónak az, ha tanítvá-
nvát a szent OM szótaggal megismerteti; de köte-
lessége egyben, hogy tudja, mikor kell a szent szó-
tagra az ébresztő hangnak következnie.

Iz természetes ingalengés - a világból az OM-
on keresztül az abszolúthoz, és az 'ébresztő hang'
által tisztává téve és rendezve vissza a világba -
mindenkor vezérelve volt a szellemi út ak.

És ezen a ponton jelenik meg a mantra.

A Védák extatikus himnuszai, az isteni erőkhöz
és aspektusokhoz intézett fohászok a mantrák. Míg
az OM a Brahman öserejéhez vezető ösvény, addig az
OM-hoz kapcsolódó mantrák a Brahman (azaz az önva-
ló) által életrekellett "istenségek" birodalmához
vezetnek. Emlékezve a Kena Upanishad mítoszára,
fentieket így is fogalmazhatjuk: az ösztönerők bi-
rodalmában (Agni) rendet csak úgy teremthetünk, ha
megelőzően az Önvaló (Brahman) volt a cél. Brahman-
hoz az OM, Agnihoz viszont mantrája vezet el. És
mindez érvényes valamennyi tudatbirodalomra vonat-
kozóan.

Legyünk tisztában ama hatalmas jelentőségű tény-
nyel, hogy a mantra 'szavai' azonosak a minden
hangot látenszen magában foglaló csönddel. Aki a
mantrát akarja megérteni, az abszolút közlés sza-
vát, annak előbb hallgatni kell megtanulnia.

Az OM vezet a gyakorló tudatát a csönd ös-
mélyébe, amelynek minden 'hangja' kinyilatkoztatás.
Az elme nem képes e mélység fölmérésére; a mélység-
nek mások a dimenziói.

Mindaddig, amíg a tudat (az OM révén) vissza nem
tért eredetéhez, és ezzel tükörhöz hasonlóvá nem
vált, addig a mantra nem több mint különleges szó-
halmaz.

Az elmondottakból tehát nyilvánvalóvá válik,
hogy mantrák csak közvetlen úton adhatók át, azaz:
a mantra lényege írásban kifejezhetetlen. Gondoljunk

e helyen a zene és a partitúra viszonyára.

A legismertebb mantrák egyike: OM MA-NI PAD-ME
HÜM, a tibeti hagyomány szent mondata. És aki hall-
ja elgondolkodik: mit is "jelenthet"?

Egy mantra nem "jelent" valamit, - hanem "léte-
zik".

De kit is elégít ki egy ilyen válasz?

"Kell valamit jelentsen!"

Nem szabad valamit "jelentenie", mert ha jelen-
tése volna, úgy az elmét szólítaná meg és nem az
elmén túli mélységeket.

Természetesen: "MANI PADME" annyit "jelent" hogy
"ékszer a lótuszban", "de mi a tulajdonképpeni ér-
telem?"

Az értelmezéseket gyártónak Laotse szavaival kell
válaszolnunk: "tanult vagy bár, de nem bölcs!"

Ami elmondható az ennyi: merülj el az OM-ban és
éld át a MANI PADME HÜM -ot, akkor megtudsz mindent,
mert ez volt y o g a . Ami hátra van az: hall-
gatás.





8.

Az idő-tudat a mosttal ellentétben ismer egy előbbet és egy utánit; a tér-tudat az ittel szemben ismer egy amottot. A haladott tanítvány csak ittről és mostról bír tudomással, és ez a "megváltáshoz" vezető első lépés.

Az első "elválás" testi (rūpa), amely fesztelettel és nyugalomba helyezéssel érhető el. Ennek eredménye "a tükörhöz hasonló tudat", vagy a "tükörhöz hasonlatos bölcsesség", amely Akshobhya Dhyāni-Buddhában szimbolizáltatik. Ő, a "mozdíthatatlan" mozdíthatatlanságának bizonyítékául jobbja ujjjaival a földet érinti (bhūmisparsha-mudrā), a mozdíthatatlanul-szilárdat, az anyag megtestesítőjét, az alakítottat, a konkrétat, amely mégis azonos a "Nagy Tükör Bölcsességével."

A durvától a finomhoz vezető úton a második vimarsha-centrum (alulról számítva) "örvénye", az "életvíz birodalma" nyugszik el. Ezután következik az érzékeléstől (vedanā) való elválás. Ennek eredménye az "Azonosság Bölcsessége", amelyet Rātnasambhava Dhyāni Buddha személyesít meg. Jobbja az adakozást (varada-mudrā) fejezi ki és jelvényre a drágakő (ratna-māni).

Itt, ahol a harmadik vimarsha-centrum relatív, mulandó értékei válnak semmivé, a lélek a tiszta érzélemvilágban él, a szív tudatbirodalmában. Átéli mindenek lényegi azonosságát.

Megvalósított tehát a külső (test) és belső (érzelmi) nyugalom.

Ezután lépünk be a harmadik Dhyāni-Buddha,

Amitābha birodalmába, aki a szemlélődő bölcsesség megszemélyesítője. Az érzéki tapasztalás és intellektuális megkülönböztetés érzékfeletti tapasztalássá és megkülönböztetéssé, azaz meditatív átéléssé változnak, mely utobbi Amitābha különleges funkciója. A "Mérhetetlen Fény" (Amitābha) kifejti hatását. Kezei a meditáció tartásában (dhyāna-mudrā) nyugosznak.

Itt győzetett le a rokon- és ellenszerv, öröm és bánat világa. A szív örvényén, az individuális érzésen (samjñā) is túljutott a tanítvány. Szíve együtt dobog a mindenség szívével.

Tovább haladhat tehát a negyedik Dhyāni-Buddha, Amoghasiddhi birodalmába, ahol a "látható és láthatatlan világ egyesül" és ahol a szellemi testté és a testi szellemivé válik. Amoghasiddhi a nagy átalakulás ura, aki a tanítvány tudatát Őj dimenzióba vezérli. A nyaktáj vimarsha-centruma ez, ahol a szó őshanggá, mantrává válik. Amoghasiddhi jobbja a félelemnélküliséget szimbolizálja (abhāya-mudrā); itt van ugyanis egyben a halál régiója is, ahol a testiség szellemiséggé válik. Ami eddig szellem, elképzelés, nem-valóságos volt, itt valóságosként, testiségként, sorsként mutatkozik. Amoghasiddhi a "Megvalósító Bölcsesség" azaz a tökéletes, karmát nem-teremtő tevékenység szimbóluma.

És csak mindezek után emelkedhet fel a tanítvány ama birodalomba, ahol az utolsó elválás véghezvihető. E birodalom ura Vairochana, a "Sugárzó", a legfelsőbbrendű tudat testetöltése, amely tudat azonban még nem azonos a "megvilágosodással". Vairochana kezei a férfi-nő egyesülés (vagy tankekerke) kéztartásban (dharmachakra-mudrā) vannak.

Ez a kéztartás a tudat két aspektusának - az individuálisnak (manovijñāna) és univerzálisnak (alaya-vijñāna) egybeolvadását (manas) jelképezi.

Az individuális tudatból indult ki a tanítvány útja és az univerzális tudatba torkollik.

Az ismertetett sorrendben oszlik fel az elmélyedés ösvényén az alantabb álló Dhyāni-Buddha a következőbe, míg azután összeségük lehetővé teszi az előretörést az Ādi-Buddha felé.

Az elmondottak során a buddhista tantrák jelképeit alkalmaztuk, de ez nem jelenti azt, hogy az indiai yoga-elveket a tibetiekkel válogatás nélkül összekverhetjük. Viszont azt sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy mindkét rendszer, különbözőségei ellenére sem mond ellent egymásnak; márcsak azért sem, mivel mindkettő az ember belső lényegéhez szól.



9.

Képzeljünk el egy yogit klasszikus meditációs-helyzetben: az alapot a kereszttezett lábak képezik, melyek a fejjel összekötve fölfelé irányuló háromszöget képeznek. Ha ezzel szemben a tudatorganizmust nézzük, amelyet az agy és gerincoszlop alkot, úgy az ellenkező képet kapjuk: az agy tömege képezi a széles alapot, míg a csúcst a gerinc végpontja alkotja; a kép tehát lefelé irányuló háromszög. Ily módon az ember nem csupán szimbolikusan, de reálisan is két háromszögből alkotott egység, ahol az egyik bázist a föld, illetve a testiség, a másikat a menny, illetve a szellem képezi.

A "szellemi háromszög" hátul helyezkedik el, az áramlat fölfelé halad a tudatcentrumokon keresztül (prakāsha); a "testi háromszög" elől van, az áramlás lefelé halad a reflexcentrumokon át (vimarsha).

Elöl és hátul öt-öt egymással szembenfekvő és egymásra ható sugárzó-, illetve reflektáló-centrum helyezkedik el, míg egészen fönt és egészen lent egy-egy összekötő-centrum van, melyek karaktere ambivalens, mivel sugárzást és reflexet magukban egyesítik.

A közönséges mindennapi tudatban a tudatáram az ismertetett módon közlekedik, míg a meditációban és a halálban az áramirány megfordul.

Ama "elválási állomásokról", melyek e "fordított-áramlás" esetében fokozatosan adódnak, az előzőekben szóltunk.

A tudatáramlatok eme körforgása egy állandó funkció-processzus, amely egyaránt teremtő módon hat úgy a szervekre, mint a tudatra; a legtágabb értelemben véve az, amit életnek nevezünk. De egyben az is, amit talán legáltalában "isteni tudatnak" nevezhetnénk; isteni ugyanis annyiban, hogy belőle származnak az akaratunktól független impulzusok.

Eme isteni tudat centruma a szív-régió, illetve a mindenütt jelenlévő isteni erő a szív révén nyilvánul meg az emberben. Úgy hull az emberbe, mint kő a vízbe, melynek nyomán táguló körök keletkeznek. A végső periféria ahová az erő-körök elgyűrűznek a gerincoszlop két végpontja: fent és alant.

Minden szívdobbanás eme impulzus áramlókése, hiszen a szívdobbanásban manifesztálódó funkcióritmus egyaránt hatja át a szerveket és a pszichét.

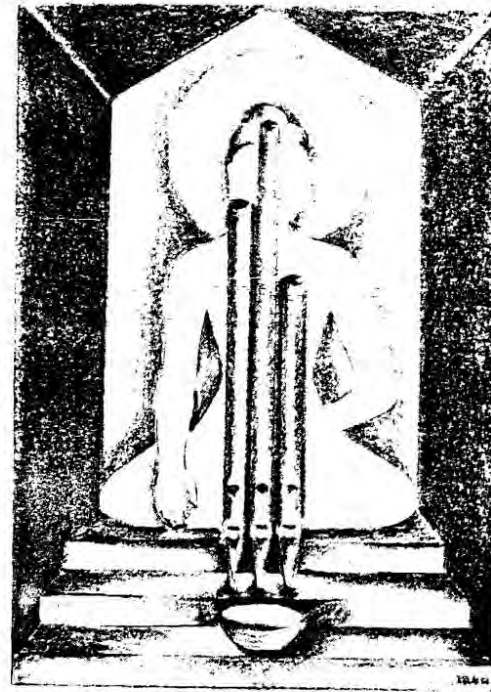
Az agy ezzel szemben az "emberi tudat" centruma, melynek hasonlóképpen van perifériája. A periféria felé gyűrűző körök a szellemi tudatban (gondolkodás mint az agykéreg funkciója), a beszéd-tudatban (garat-tájék), az érzelmi-tudatban (szív), a felfogó-tudatban, vagy érzet-tudatban (hastáj) és ösztön-tudatban (nemiszervek-tája) manifesztálódnak.

Az "isteni (autonom) tudat" vertikális rezgés-folyamatát tehát az "emberi (regulatív) tudat" horizontális rezgésfolyamata áthatja és ezzel modifikálja.

Az "emberi tudatot" (legalábbis nagyjából) azonosíthatjuk az endokrin mirigyek funkcióival: hypophysis = emberi tudat centruma; tirozimirigy = garat; thymus a mellcsont alatt; pankreas a hasban, végül a nemi-mirigyek a genitáliák táján.

Az "isteni-tudat" legfelsőbb pontja a legfelső tudat-centrumban van, de ez a pont egyben az "emberi-tudatnak" is legfelsőbb pontja. Ezt a pontot ábrázolják a Buddha-képeken a "koponyadudorral"

(ushnīsha) és esetleg az ezen elhelyezkedő Ādi-Buddha képmással. A pont neve "Brahma-küszöbe" (Brahma-vandhra).



Sujātā



10.

A meditációs-gyakorlatok során felmerül az a kérdés, hogy melyik a legésszerűbb, legréavezetőbb és legkönnyelmesebb testhelyzet, illetve ülés mód. A precíz válasz ez volna: "Annyiféle testhelyzet (ásana) létezik (a meditációban) ahány élőlény létezik a világmindenségben." (Gheranda Samhita, II.1.)

Ez azonban nem annyit jelent, hogy mindegy mily testhelyzetben meditálunk, de sokkal inkább jelenti: minden testhelyzet egy tipikus tudatállapotnak felel meg.

Már tudjuk, hogy nem minden meditáció egyforma értékű, hanem sokkal inkább a megelőző koncentráció teremtette tudatállapot szabja meg a meditáció kvalitását.

Talán különösebb emberismeret nem szükséges ahhoz, hogy az emberek testtartásából következtessünk szellemi és lelki beállítottságára: tetterő, kétségbeesés, arrogancia, bátortalanság, ravaszság, áhitat, dülvészvét, alávetettség, stb. Ezek azonban csupán a durvább ismérvek, melyek kifejezhetőek. A mélyebb és finomabb ismérveket érezzük - de azokat nem testi, hanem lelki szemeinkkel látjuk.

A meditációs helyzet durvább és általánosabb ismérvei ezekből tulajdonképpen nem a lényegesek és inkább a főtenenciát határozzák meg. Komplikáltabbak (úgy chela mint guru részére) és minden tekintetben tanulságosabbak a finomabbak, míg a legfinomabbak és külsőleg nem érzékelhetőek (a szervekét), mely utóbbiak egyben a legjelentőségtejjesebbek.

Mondhatjuk ezért: a külső ismérvek (a testéi) az ember jellemzői, míg a belsők (a szervekét) az "istenségek" jellemzői. Érdekes a probléma akkor válik, ha arról van szó, hogy az ember és "istenségei" összhangba hozandóak.

Dr.C.G. Jung ezt mondja: "Der Mensch hat entweder Götter oder er hat Komplexe." És e ponton értünk el a Hatha-yoga törekvéséhez. Kell-e még hangsúlyoznunk, hogy sport és yoga egy nevezőre való hozása mily lehetetlenség?!





11.

Az embernek két szeme van, hogy térbelileg láthasson, két füle, hogy térbelileg hallhasson és két orrnyílása, pedig "térbeli szaglásról" nincsen szó. Ezen túlmenően könnyen megállapítható, hogy mindenkor csak az orrnyílások egyike lélegzik tökéletesen. "Nyitottságuk" között érezhető különbség van. Az emberi organizmusban semmi sem felesleges, sem véletlen, bár a fiziológia tudománya az ismertetett jelenséggel nem tud mit kezdeni. Annál inkább tisztában van e jelenséggel az ősi indiai fiziológia és a jogában haszonnal alkalmazza ezt a tudást.

A lélegzetet, mint "tüzelőanyagot" és a lélegzést, mint folyamatot egymástól élesen meg kell különböztessük. A lélegzés, mint kémiai probléma a gyakorlót nem érdekli. Érdekli viszont a lélegzés ritmusa, amely felett örködni módjában áll.

Mielőtt a tanítvány szeméit az elmélyedés céljából lehunyja, vizsgálja meg melyik orrnyílás lélegzik finomabban. Ez kezdetben nehezebben, de később igen könnyen véghezvihető. A vizsgálat azonban soha ne az orrnyílások váltakozva való elzárása segítségével történjék. Ezáltal megtanuljuk fölismerni, hogy a "nyitottabb" orrnyílásnak megfelelő testfél aktívabb, sőt tudatosabb. Nevezzük a jobb oldalt (és egyben a "jobb lélegzetet") aktívnak, míg a balat passzívnek.

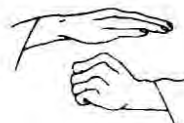
Egészséges szervezetben a "lélegzőoldal" két-óránként váltakozik. Ha tehát este oly időben térünk nyugovóra amikor a passzív orrnyílás lélegzik, úgy kielégítő alvási idő után jobboldali lélegzéssel

fogunk ébredni, tehát aktív állapotban. A fordított esetben az eredmény is fordított.

Reggel minden esetre a jobb orrnyílás legyen "szabad", mivel ekkor történik a gyakorlás is. Ha viszont este gyakorolunk és a bal orrnyílás a szabad, úgy túl késői (vagy korai) a gyakorlás időpontja.

A fentiekkel azonban a lélegzés még nem vált harmónikusná, csupán az erőfeltételeket teremtettük meg. A különböző yoga-iskolák e téren más-más vélelmet hangoztatnak. Az indiai yoga-iskolákban uralkodó az a nézet, hogy a lélegzetet "rendre kell kényszeríteni"; Tibet és Kína yoga-iskolái más nézetet vallanak. Azt hangsúlyozzák, hogy a nyugodt és mély lélegzés nem kizárólag testi folyamat, amely "akarattal" irányítható, de pszichikailag feltételezett végeredménye egy magasabbrendű állapotnak, amely önmagától áll be, ha a szellemi és pszichikai előfeltételek megvannak. Ezt a nézetet valljuk mi is.





12.

A Buddha és Patanjali egyaránt szólnak a nyolcas ösvényről és egy pont kivételével mindenben megegyeznek. Nem két különböző útról van tehát szó, hanem két szemlélési módról. Vizsgáljuk meg mindkettőt kauzális és dinamikus egymásutánjukban. Ehhez azonban kell (és szabad is) azokat csoportokra osztanunk, melyek mint azt látni fogjuk, három főkövetelménynek felelnek meg. Kezdjük a klasszikus yoga vizsgálatával, hogy azután ezt szembeállítsuk a Buddha rendszerezésével.

"A yoga (nyolc) fokozatához való helyes alkalmazkodás által tűnik a tisztátalanság és fölviláglik a megkülönböztetés felismerése." (II.28.)

Melyek a yoga fokozatai?

"A külvilághoz való viszony tisztázása, az önmagunkhoz való viszony tisztázása, a gyakorló-tartás, a lélegzés rendje, az érzékek feletti uralom, koncentráció, meditáció, elmélyedés. Ez a yoga nyolc fokozata." (II.29.)

A szöveg felsorolja az első főkövetelmény legfontosabb alkotóelemét: "Erőszakmentesség, igazságosság, vágytalanság, érzékek feletti uralom, türelem." (II.30.)

A második főkövetelmény: "Az önmagunkhoz való viszony tisztázása", amivel együtt jár a transzcendenshez való viszony tisztázása is.

A harmadik főkövetelményre a szöveg koncentrációra vonatkozó része utal: "Koncentráció a tudat egy tárggyal való összekapcsolása." (III.1.)

A tény e helyen absztraktumot jelent, mégpedig az egyetlen absztraktumot amelyre a szellem koncentrá-

lató: az emóciót, azaz "istenit erőt."

És tovább: "Amennyiben ez megszakítatlan felismerés-áramot alkot, úgy az meditáció." (III.2.)

És végül: "Ha a meditációban a tudat és a szemlélet tárgya közti különbség a szemlélési-folyamat mélyén eltűnt... úgy ez az egyesülés (samadhi)." (III.3.)

A Buddha Nemes Nyolcstréti ösvénye nem képezi a téma variációját, de az ön-alakítás inkább extra-vertált fokozatait alkotja. Nem gyakorlati utasítás tehát, hanem a mindennapi megatartás organikus kauzalitását adja. Helyes tehát ha mindkét szemléletet a maga területén érvényesítjük. Patanjalit a gyakorlatok során és a Buddhát a mindennapi életben.

Vizsgáljuk ezek után a Buddha ösvényét:

"Helyes felismerés", azaz a külvilághoz való viszony tisztázása.

"Helyes elhatározás", azaz még itt is az én-te probléma biradalmában időzünk és itt maradunk még három fokozaton át.

"Helyes beszéd";

"Helyes cselekvés";

"Helyes életmód";

"Helyes igyekezet";

"Helyes elmélkedés": azaz helyes koncentráció, és

"Helyes elmélyedés", azaz a meditáció révén elérhető samadhi.

És mi a két ösvény gyakorlati értelme és célja? Hogy végül fölismerjük, hogy amit megszoktunk énünknek tartani, az alapjában csak közvetítő és hogy a tulajdonképpeni szemlélő és átélő sokkal mélyebben tartózkodik. A "személyes én" alapjában csupán szerző, illetve szerzője a belső önvalónak. És eme "igazi ének" - így tanítja a Mahāyāna metafizika - természetete "üresség" (shunyatā). "NEM-LÉT" olyan értelemben, ahogyan Laotse érti:

"Harminc küllő kerít egy kerékagyat,
de köztük üresség rejlik:
a kerék ezért használható.
Agyagból formálják az edényt,
de benne üresség rejlik:
az edény ezért használható.
A házon ajtót-ablakot nyitnak,
mert belül üresség rejlik:
a ház ezért használható.
Igy hasznos a létező
és hasznos-adó a nemlétező."

("Tao Te King", 11. Weöres Sándor fordítása.)



13.

Van-e valaki aki a "Memento mori"-t figyelmen kívül hagyhatja? És van-e valaki akit az alvás és álom csodái ne érintettek volna? Nincs ilyen ember. De az, aki csak egyszer is elmerült a meditáció mélységeiben bizvást állíthatja, hogy sokat tud az álmok világáról és sokat a halálról.

Az álom, a halál, a némaság és a meditáció tudatállapotok, a nullát jelentik bizonyos számsor után. A nem-létet jelentik a lét végtelen sokféleségével szemben. A nem-lét azonban nem az, amit a "semmi" alatt ért. A nem-lét az univerzum végtelen mélyének ama pontja, melybe minden belétorkollik és melyből minden kibonatakozik.

A meditáció a változás átélt misztériuma, az alvás az esetenként való önmagukra-ébredés, a halál a heroikus kikerülhetetlenség.

De választ a végső kérdésekre csak a meditáció adhat és ezt a különböző kultúrák halottaskönyvei is tanúsítják. De az út legtisztábban a tibeti halottaskönyvben (Bar-do thos-sgröl) válik világossá. (Magyarul: Ven. Dr. Hetényi Ernő fordításában.)

A halottaskönyvek a meditáció tanszövegei, mivel a meditáció az élőket vezet keresztül a halál állomásain. Nem önkéntes halál ez, de mindenestre önkéntes meghalás.

A halál csupán azt érinti, amit a tükörben látunk, és ennek exitusza elvonja a szemlélők tekintetét a meghalás heroikus lefolyásától.

A halállal minden véget ér - mondják egyesek.

A halhatatlan lélek elmerül istenében - így hirdetik mások.

Menny és pokol vár az elhaltra - ezt mondja ismét más.

Újraszületés következik - ez a hindu és a buddhista véleménye.

De kinek van igaza? Senki nem téved, mert mindez megtörténik sorjában.

Minden testi megszűnik a fizikai exitusszal. A test-tudat megszűnése az első folyamat a meditációban. De a halál némasága korántsem hallgatás vagy megállás. Való igaz, hogy az óra megállhat, de az idő tovább folyik és vele mindaz ami még tudatnak nevezhető. Hiszen a meditációba merültek is van tudata, amely a testhez kötött gondolkodáson túli.

Test, szellem és lélek - ez az ember. És a háromság minden részének megvan tulajdon történése, és törvénye.

A testi funkciók végződésével a szellemi lét más lefolyásúvá válik, mint megelőzően. Az álomban ez magától értetődő, mivel az álom- én nem tud az éber- énről.

Az elhalt egészet alkot és nem érzi a test hiányát. És így a következő tudat-változások sem érzik az előző hiányát. Ne feledjük, hogy sem a meditáció, sem a halál nem ismer emlékezést. Csak a gondolkodás emlékezik, ez azonban meghalt a testtel.

A testetlen tudatban nem léteznek tárgyak csak impulzusok. És amint látni fogjuk a három bardo-állapot: čhos-ñid, chi-kha'i, srid-pa'i (cshö-njid, cshikhai, sidpa) megfelel három elmélyedési állapotnak.

A cshö-njid bardo, mint a koncentráció proceszszusa, nélkülözi a testiséget. Itt a tudat önmagának van kiszolgáltatója. Fényimpulzusok és komplexer árnyékaik töltik meg a halál-álmot.

Helyes volna ha e ponton távöltartanánk magunkat minden elképzeléstől, mivel itt - mint mondtuk sem idő- sem tér-tudat nem létezik.

És azután: a vágyak kielégítettnek, még a legkárhóztatandóbb is. De: milyen itt vagy - olyan lesz elkövetkező léted. Ez a sidpa bardóban történik, - az elmélyedésben és az álomtalan álomban. Csakhogy az elmélyedésben olyformán éljük át, hogy beteljesült tudásként hatékony marad a visszatérés-kor.

És a lélek? Szóltunk a testiség elmúlásáról, a szellemi impulzusok állomásáról, a vágyak teljesüléséről és az impulzusról, amely az újraszületést áthatja. Hogyan áll azonban a dolog a "halhatatlan lélekkel", amely istenével egyesül?

Ismételten említettük az ember mozdulatlan központját, hasonlítva a forgó korong (matematikai) közepéhez. A korong bár forogjon gyorsan vagy lassan, egyenletesen vagy egyenlőtlenül, a mozdulatlan központot ez nem érinti. Aristoteles "mozdulatlan mozdítójával" azonos, amely mindeneket befolyásol, de maga befolyásolhatatlan. Ez az isteni lélek-központ az emberben lévő "jó", míg az emberben lévő gonosz azonnal erővé válik, ha másra irányul, mint a lényegi-jóra. Ez a meditáció központja és egyben centruma életnek és halálnak (éppen mivel eme abszolút null-ponton minden ellentét megszűnik!)

A még nem említett cshikhai bardo a cshö-njid bar-do bevezető állapota.





14.

Mikor mondtunk a tanítványnak eleget? Tulajdonképpen soha. De igen gyakran a szóbeli közlés is elmarad és könyv lép a guru helyébe. Mint kulturálem a könyv minden tekintetben tiszteletreméltó. Hiszen oly sok könyvet ismerünk melyek hiányában világunk merőben más képet mutatna: a Biblia, a Veda, a Korán, Aristoteles és Platon művei, a Buddha beszédei, Tibet ezoterikus tanításai, Konfuciusz beszélgetései és Marx Károly "Tőkéje".

Viszont: "Minden gyakorló kifejlesztheti belső erőit, nem így azonban a tunya. Yoga-erők (puszta) olvasás révén meg nem szerezhetőek." (Hatha-yoga Pradīpikā, I. 65.)

Igyekeztem röviden elmondani azt ami elmondható, és amit magam gurumtól, Anāgārika Govinda lámától és tiszteletreméltó rendtestvéremtől, Ven. Dr. H. U. Riekertől (Dapa Kassapa) tanultam. Csekély tudásomat nagyrészt nekik köszönhetem. Ajánlom ezért a sorokat tanítványaimnak, hogy használják úgy a maguk, mint valamennyi lény javára.

De elmondhattam-e valamit is arról, amiről csak hallgatni lehet? Mielőtt odatenném a pontot az utolsó mondat után, ezt is megkísérlem.

AVALOKITESHVARA nagy mantrája, a Hat Szent Szótag, szívemben így visszhangzott:

- OM Ha föltekintesz az éjszakai égre és kiválasztasz ott egy csillagot, elégedjél meg azzal, hogy é r z e d , hogy ez a csillag ott: néked ragyog.
- MA-NI Ha letekintesz egy mély tó fenekére ahonnan rád a holdfény visszanéz, elégedjél meg azzal, hogyha é r z e d , hogy tó is, hold is: t i é d az egész.
- PAD-ME S mert hiten múlik minden valósága, légy boldog, hogyha csupán h i n n i tudsz, elégedjél meg azzal, hogyha é r z e d , hogy mikor képzeled: n e m hazudsz.
- HŪM És értsd a csöndet, értsd a némaságot, mert minden titkok nyelve e z a h ű m , mely nem szólal meg, de a s z i v b e n hangos, és visszhangot ver, mint egy nagy harang.
- HRI Ezért, ha rádtekintek s nem beszélek, tenéked, hidd el sokat mondhatok, s elégedjél meg azzal, hogyha é r t e d , hogy rádtekintve m i r ő l hallgatok...

M a n g a l a m .

