

I. K. Taimni

A JÓGA TUDOMÁNYA

**Patanydzsjáli jóga–szútrái latin betűs átírása,
fordítása és kommentárok**

Fordította: Reicher László

MAGYAR TEOZÓFIAI TÁRSULAT

TARTALOM

ElőszóI-VIII.

I. Rész

Szamádhi páda1.-144.

A meditáció általi révület útja

II. Rész

Szádhana páda145.-326.

A tanulás útja

III. Rész

Vibhúti páda327.-359.

A megvalósítás útja

IV. Rész

Káivalya páda

A megvilágosodott felszabadultság útja

Index

*A JÓGA TUDOMÁNYA**E L Ő S Z Ó*

Mind keleten, mind nyugaton számos gondolkodó, elmélkedő ember érdeklődik őszintén a *jóga* iránt. Ez természetes, mivel az az ember, aki kérdéseket kezd feltenni az élet és annak mélyebb problémái iránt, szellemi igényei alapján véglegesebbet és lényegesebbet akar elérni arra az időre, amikor elhagyja az e bolygón töltött rövid és lázas tevékenységgel teli életét, mint a mennyei örömök, vagy az “örök élet” puszta ígéretének teljesülését. Akik elveszítették hitüket az ortodox vallások eszményeiben és mégis úgy érzik, hogy életük nem a természet értelmetlen és múló jelensége, a “belső” életükkel kapcsolatos problémák megoldásáért természetes indítékkal fordulnak a *jóga* filozófiájához.

Azok, akik a *jóga* tanulmányozásába azzal a céllal kezdenek, hogy ezekre a problémákra kielégítőbb megoldást találjanak, lehet, hogy komoly nehézségekkel találják magukat szemben. A *jóga* filozófiáját érdekesnek, mégis lenyűgözőnek is tartják, azonban ahhoz, hogy gyakorlati értéke legyen életükben, túlságosan misztériumokba és szószaporításba burkoltnak találják. Nincs olyan téma, amely annyira misztériumba burkolt lenne, mint ez és amelyről bárki annyit írhatna, amennyit akar a tévedés veszélye nélkül. A misztériumnak és a homályosságnak ez az atmoszférája, amely a *jógát* körülveszi, bizonyos mértékig a tárgy természetének magának köszönhető. A *jóga* filozófiája az élet és a világegyetem néhány legnagyobb misztériumával foglalkozik és így elkerülhetetlenül kapcsolatban van a mélységes misztérium atmoszférájával. A *jóga*-irodalom homályosságának nagy része azonban nem a tárgy mélységéből következik, hanem a tanításai és az átlagosan művelt ember által várhatóan ismert tények közötti összefüggés ismerete hiányából. Sokkal könnyebb a *jóga* tanításainak megértése és elismerése, ha a tanulmányozó azt mind az ősi, mind a modern gondolkodás fényében tanulmányozza.

A tudományos felfedezések különösen segítenek abban, hogy a tanuló a *jóga*-élet bizonyos tényeit megértse, mivel analógia van a magasabb élet törvényei és a fizikai világi életének törvényei között, amelyre a : “Miként fent, úgy alant” jól ismert okkult mondás utal.

A *jóga* néhány tanítója úgy kísérelt meg szembenézni ezzel a nehézséggel, hogy a *jóga* filozófiájából és technikájából, kiemelte azokat a különleges gyakorlatokat, amelyeket könnyű megérteni és gyakorolni, és ezeket tárta az általános közvélemény elé, mint jóga tanításokat. Ezen gyakorlatok közül sok, - mint például az *ászanák*, a *pránájáma*, stb. tisztán fizikai természetűek és amikor azokat különválasztják a jóga magasabb és lényegesebb tanításaitól, akkor rendszerüket a fizikai testkultúrára korlátozzák, egyszinten a többi rendszerrel. A *jóga*-élet problémáinak ilyen túlegyszerűsítésével tettek ugyan bizonyos jót és sok embert segítettek abban, hogy józanabb, ésszerűbb és egészségesebb fizikai életet éljenek, azonban ugyanakkor nagymértékben lealacsonyították a *jóga*-kultúra mozgalmát és különösen nyugaton keltettek rossz benyomást a jóga igazi céljáról és technikájáról.

Ezért a jóga átlagos tanulójának, a *jóga* filozófiáját és technikáját olyan világos, érthető módon kell bemutatni, ami annak összes aspektusairól modern gondolati kifejezésekkel ad helyes és kiegyensúlyozott képet. Mivel igaz, hogy a *jóga*-élet sok aspektusa meghaladja azok megértését, akik csak az intellektus birodalmaira korlátozódnak, mégis megértheti általános filozófiáját és technikájának szélesebb aspektusait az a komoly tanuló, aki ismeri a filozófiai és vallási gondolkodás főbb irányzatait és képes arra, hogy tanulmányozását nyitott és élénk értelemmel kezdje el. Ezt a filozófiát végsősorban legalább annyira megértheti, hogy képes legyen eldönteni, vajon érdemes-e a tárgy mélyebb tanulmányozásába kezdeni és később rálépni a *jóga* útjára mint *szádhata*. Csak akkor remélheti, hogy a *jóga* problémáiban és azok megoldásába mélyebben bepillanthat, amikor a gyakorlati *jóga* útjára lép és saját természetében alapvető változásokat kezd létrehozni.

Ez a könyv azért készült, hogy a *jóga* komoly tanulmányozójának érthető nyelven adjon világos gondolatokat a *jóga* alapvető tanításairól. A *jógát* nem valamilyen különleges szempontból, vagy a filozófia valamely különleges iskolája alapján mutatja be. Akik e könyvet tanulmányozzák, maguktól is meglátják, hogy a tudományok e tudománya túl átfogó természetű és tanításai túl mélyrehatóak ahhoz, hogy bármilyen különleges filozófiai keretbe lehessen illeszteni, legyen az akár ősi, akár modern. A *jóga* a saját jogán áll meg, mint a magasabb élet örök törvényére alapuló tudomány; állításai alátámasztására semmilyen tudományos, vagy filozófiai rendszer támogatását nem igényli. Igazságai misztikusak, okkultisták, szentek és a bölcsek töretlen vonalának tapasztalatain és kísérletein alapulnak, akik korszakokon át megváltották azokat és tanúskodtak róla. Bár kísérlet, hogy a tanuló azokat könnyen felfogja és a *jóga* tanításait ésszerűen megmagyarázzék, általános értelemben semminek a bizonyítására nem törekedtek. A magasabb *jóga* tényeit sem bizonyítani, sem bemutatni nem lehet. Az igazságok az intuíciónak szólnak, nem az értelemhez.

A *jóga* minden aspektusával és típusával nagy irodalom foglalkozik. A kezdő, aki megkísérli, hogy ebbe a kaotikus tömegbe merüljön, idegenkedést érez attól az összevisszaságtól és a túlzó megállapításoktól, amelyekkel mindenfelé találkozik. Az alapvető és eredeti *jóga*-tanítások kis magja köré az évezredek folyamán terjedelmes hamisított irodalom jött létre, amely kommentárokból, a *jóga* kultúra és tántrikus gyakorlatok kis rendszereinek bemutatásából áll. Bármely tapasztalatlan tanulmányozó, aki belép ebbe a rengetegbe, elrémül és olyan érzéssel távozik, hogy a *jóga* eszményeinek keresése számára csak pusztán időpocsékolás lehet. Ezért az ilyen tanulmányozó jól tenné, ha a félreértés és a sikertelenség elkerülése érdekében csak az alapirodalommal foglalkozna.

A *jóga* ezen alapirodalmában Patanydzsjáli *jóga-szútrái* mutatkoznak a leghitelesebb és leghasznosabb könyvnek. A szerző úgy sűrítette össze a

196 szútrában a *jóga* lényeges filozófiáját és technikáját, hogy az a tömörített és rendszeres kifejtés csodája. Az az érdeklődő, aki ezt a könyvet először, vagy felületesen tanulmányozza, az anyag kezelését különlegesnek és ötlet-szerűnek találhatja, azonban annak a körültekintőbb és mélyebb megismerése, a fejtegetés ésszerű alapját fogja feltárni. Az alábbi áttekintés mutatja meg, milyen ésszerű az egész feldolgozás.

Az első rész a jóga általános természetével és technikájával foglalkozik. Valójában annak a kérdésnek a megválaszolására szolgál, hogy: “Mi a *jóga*?” Mivel a *szamádhi* a *jóga* alapvető technikája, ezért természetesen a legfontosabb helyet foglalja el az ebben a részben tárgyalt különböző témák között. Ezt a részt ezért *szamádhi pádának* nevezik.

A második rész első fele a *klésák* filozófiájával foglalkozik és annak a kérdésnek a megválaszolására szolgál, hogy: “Miért kellene bárkinek a jógát gyakorolni?” Ebben az emberi élet körülményei és az ezen körülményekben rejlő nyomorúság és szenvedés mesteri elemzését nyújtja. A *klésák* filozófiáját teljesen meg kell értenie az, aki azzal a megmásíthatatlan elhatározással akar a *jóga* ösvényére térni, hogy életről életre kitart, amíg a célt eléri. A II. rész második fele, a *jóga*-technika első öt gyakorlatával foglalkozik, amelyre úgy hivatkoznak mint a *bahirangára*, vagy a külsőre. Ezek a gyakorlatok előkészítő természetűek és azt a célt szolgálják, hogy a *szádhákát* előkészítsék a *szamádhi* gyakorlatára. Mivel ez a rész arra szolgál, hogy a törekvőt fizikailag, mentálisan, érzelmileg és erkölcsileg felkészítse a magasabb jóga gyakorlatára, *szádháná pádának* nevezik.

A harmadik rész első fele a jóga technikájának még fennmaradó három gyakorlatával foglalkozik, amelyekre *antarangaként*, vagyis belsőként hivatkoznak. A *szamádhiban* tetőző gyakorlatok révén lehet a *jóga*-élet minden misztériumát megoldani és a *sziddhiket*, vagyis erőket megszerezni. E rész második felében ezeket az eredményeket tárgyaljuk meg részletesen és ezért ezt a részt *vibhúti pádá*-nak nevezik.

A negyedik és utolsó részben mindazokat a lényeges filozófiai problémákat fejtik ki, amelyek a jóga tanulmányozásából és gyakorlásából következnek. Az elme természetével és az észleléssel, a vágy természetével és megkötő hatásával, a felszabadulás természetével és az azt követő eredményekkel röviden, de rendszeresen mind foglalkozik ez a rész, hogy a tanulót képessé tegye arra, hogy az elméleti tudás megfelelő háttérrel rendelkezzen. Mivel mindezen témák egyik, vagy másik módon a *káivalya* elérésével vannak kapcsolatban, ezt a részt *káivalya párának* nevezik.

A tárgy széleskörű és rendszeres kezelésének köszönhetően a *jóga-szútrák* a legmegfelelőbb könyv a jóga mélyreható és rendszeres tanulmányozására. A régebbi időkben, a jóga összes tanulmányozóinak emlékezetükbe kellett vésniük a *szútrákat* és rejtett jelentőségük megértése érdekében rendszeresen és mélyrehatóan kellett azokon meditálniuk. A modern tanulmányozónak, - akit előbb meg kell győzni arról, hogy a *jógát* érdemes tanulmányozni és gyakorolni, - azonban a tárgy részletesebb és kidolgozottabb megtárgyalására van szüksége, hogy képessé tegye őt a jóga filozófiájának, mint egésznek a megértésére. Ehhez pedig a *jóga-szútrák* adják a legjobb alapot nem csak azért, mert mesteri módon adnak lényeges tájékoztatást, hanem azért is, mert a *jógairódalom* mesterművének ismerik el és megállta az idő és a gyakorlat próbáját. Ezért történt, hogy *Patanydzsjáli Jóga-Szútrái* szolgálnak jelen könyv alapjaként.

A szerzőnek, aki arra vállalkozik, hogy kommentárt írjon egy olyan könyvről, mint a *jóga-szútrák*, nincs könnyű dolga. A legalapvetőbb természetű témával foglalkozik. Az általa tolmácsolandó eszméket *szútrák* formájában írták le, amely a végső határig való tömörítést jelenti. A nyelvezet, amelyen a *szútrákat* megszerkesztették, nagyon ősi, a filozófiai eszmék kifejtésében rendkívül hatékony, de rendkívül változatos értelmezést tehet lehetővé. Ami viszont a legfontosabb, olyan tudománnyal dolgozik, amely az emberi tapasztalatok világába tartozó tényekkel kapcsolatos. A szerző tehát nem tehet

úgy, mint az akadémiai filozófus, aki szabadjára engedheti képzeletét, és csupán egy eszményi értelmezést tár elénk. A dolgokat legjobb képessége szerint kell bemutatnia, ahogyan azok valójában vannak és nem ahogyan lenniük kellene, vagy ahogyan lehetne. Szem előtt tartva azokat a változási lehetőségeket, amelyek a szavak fogalmi tartalmával kapcsolatban az idők folyamán mindig bekövetkeznek, rendkívül kockázatos dolog a *szútrákat* szigorúan szó szerinti jelentésükben értelmezni. A kommentárok szerzője természetesen nem engedhet meg magának túl sok szabadságot egy olyan könyv esetében mint a *jóga-szútrák*, amelyet egy mesteri elme olyan nyelvezettel fogalmazott meg, hogy azt majdnem tökéletesnek értékelik. Azonban más dolog a *szútrák* laza és gondatlan értelmezése és más dolog a tapasztalat tényeinek és a korszakok elismert hagyományainak megfelelően kihozni értelmüket. Az értelmes út természetesen az összes benne foglalt tények megfontolása, különösen kerülve az olyan értelmezéseket, amelyek nem magyaráznak semmit.

Az angol nyelven írt kommentár (illetve a magyar fordítás) másik nehézsége az, hogy sok *szanszkrit* szónak lehetetlen a pontos megfelelőjét megtalálni. Mivel a *jóga* tudománya főleg a Keleten virágzott és a *jóga* iránti érdeklődés Nyugaton újabb keletű, az itteni nyelvekben nincsenek olyan megfelelő szavak, amelyek a szanszkrit nyelv szavaiban jól meghatározott fogalmakat fejeznek ki. Sok esetben a rendelkezésre álló megközelítő értelmű európai szavak hajlamosak arra, hogy teljesen rossz hatást keltenek. Ezen veszély elkerülése érdekében, ha a pontos európai megfelelője nem állt rendelkezésre, *szanszkrit* szavak kerültek a kommentárokba. Azonban a tárgy gondos tanulmányozásának megkönnyítése érdekében, minden *szútránál* nemcsak az eredeti *szanszkrit* szó értelmét is. Azonban amint fent már utaltunk rá, sok *szanszkrit* szó angol (vagy más európai) megfelelője nem áll rendelkezésre. Ilyen esetekben csak a megközelítő jelentés szerepel és a tanulmányozónak kell a szavak pontos jelentését az utána következő kommentárban megtalálni. A fenti eljárás teszi képessé a tanulót, hogy maga ítélje meg, mennyire

felel meg az értelmezés, a *szútrában* használt szavak szószerinti értelmének, és ha eltérés van, az mennyiben indokolt. Bármily értelmezés végső igazolása természetesen a gyakorlati tényekkel való egyezése és ha az ilyen igazolás lehetséges, akkor a józan ész és az értelem legyen a vezérfonal. Az igazság keresője félig a tényekkel és a különböző *szútrák* alapjául szolgáló igazsággal törődjön és ne engedje magát belevonni a szavak értelméről szóló vitákba. Ez az időtöltés legyen pusztán a tudósoké.

A *jóga-szútrák* gondos tanulmányozása, valamint a *jóga* szerinti törekvés tárgyának eléréséhez szükséges felkészülés és erőfeszítés jellege azt a benyomást gyakorolhatja a tanulmányozóra, hogy az rendkívül nehéz, sőt majdnem lehetetlen vállalkozás, amely túl van az átlagos törekvő képességén. Ez a benyomás minden bizonnyal elbátortalanítja a tanulmányozót és ha nem gondolkodik mélyen az élet problémáiról és nem tisztázza arra vonatkozó elgondolásait, az arra vezetheti őt, hogy lemondjon erről az isteni kalandról, vagy hogy egyik következő életére halassza. Nem kétséges, hogy a jóga eszményeinek komoly követése nehéz feladat és nem lehet rá pusztán kedvtelésből, vagy azért vállalkozni, hogy megmeneküljünk a közönséges élet igénybevételétől és hajszájától. Erre a komoly következtetésre az emberi élet természete, valamint az azzal járó nyomor és szenvedés teljes megértése alapján lehet vállalkozni, továbbá annak megértése alapján, egyetlen út az, hogy magunkban találjuk meg a szívünkbe zárt igazságot, az egyetlen rendelkezésre álló módszerrel, vagyis a *jóga* diszciplinával. Az is igaz, hogy ennek a célnak az elérése hosszú ideig tart és a törekvő fel kell készüljön arra, hogy őszinte és céltudatos követésében számos életet fog eltölteni, - annyi életet, amennyire szüksége lesz. A kezdetén senki sem ismerheti saját rejtett képességeit és hogy mennyi időre lesz szüksége. Remélheti a legjobbat, de fel kell készüljön a legrosszabbra is.

Akik nem érzik magukat megfelelően erre a feladatra, semmilyen kényszer alatt nincsenek, hogy ezt azonnal megkíséreljék. Folytathatják a *jó-*

ga elméleti tanulmányozását, állandóan gondolkodhatnak az élet mélyebb problémáin, megkísérelhetik elméjük megtisztítását és erősíthetik jellemüket, amíg megkülönböztető képességük elég erőssé válik ahhoz, hogy áthatoljanak a közönséges illúziókon és meztelen valóságában lássák az életet. Tulajdonképpen ez a krija jóga célja, amelyre Patanydzsáli a II. rész elején hivatkozik. Amikor a *krija jóga* gyakorlásaként kezd megnyílni az igazi megkülönböztetés belső látása, ezek a tanulmányozók megszűnnek azt fontolgatni, vajon eléggé erősek-e ahhoz, hogy igazi otthonukba vezető ilyen hosszú és nehéz útra vállalkozzanak. Akkor már semmi sem tarthatja őket vissza és természetesen és őszintén áldozzák magukat ennek a nehéz, de szent feladatnak.

A fontos az, hogy határozott kezdő lépést tegyenek valahol és amint lehetséges, - most. Abban a pillanatban amikor ilyen kezdést tettek, erők kezdenek az erőfeszítési központ körül gyülekezni és előbb lassan, majd fokozódó sebességgel viszik a törekvőt előre a célja felé, amíg annyira elmerül eszményei követésében, hogy az idő és a távolság megszűnik a számára. Egy napon pedig észreveszi, hogy elérte a célját és valami csodálkozás félével tekint vissza arra a hosszú és fáradságos utazásra, amelyet az idő birodalmában tett, miközben egész idő alatt az örökkévalóban élt.

I.

. Taimni

I. R É S Z

SZAMÁDHI PÁDA

A MEDITÁCIÓ ÁLTALI RÉVÜLET ÚTJA

SZAMÁDHI PÁDA

1. Atha Jógánusászánám.

1. Most, ezennel, ... jógá(nak), ... magyarázat; kifejtés (tanítás).

1. Most a jóga kifejtése (tanítása) következik.

Az ilyen természetű *szanszkrit* nyelvű értekezés általában olyan *szútrával* kezdődik, amely a vállalkozás természetére vonatkozóan ad valamilyen elképzelést. Jelen értekezés a *jóga* egyik “kifejtése”. A szerző nem igényli magának azt a megjelölést, mintha ő lenne ezen tudomány felfedezője, inkább csak egyik kifejtője, vagy bemutatója, aki megkísérelte néhány *szútrába* sűríteni erre a tudományra vonatkozóan mindazt a tudást, amelyet a tanulónak, vagy a törekvőnek ismernie kellene. Patanydzsjáli-ról nagyon keveset tudunk. Annak ellenére, hogy nincs róla határozottan történelminek nevezhető értesülésünk, az akkult hagyomány alapján ugyanaz a személy volt, akit Góvindá Jógi-nak ismertek és aki Samkarácsárját beavatta a *jóga* tudományába. Abból a mesteri módból, ahogyan a *jóga-szútrák*-ban a *jóga* tárgyát kifejtette nyilvánvaló, hogy nagyon magasrendű *jóga* volt, akinek a *jóga* minden területéről, beleértve annak gyakorlati technikáját is, személyes tudása volt.

Mivel a nyugati tanuló számára valamely tárgynak *szútrák* formájában történő kifejtés módszere különleges és általában szokatlan, mert a *szanszkrit* nyelvet nem ismeri, talán helyénvaló lenne itt néhány szót ejteni erről a klasszikus módszerről, amelyet a régi bölcsek és tudósok a legfontosabb tárgyak némelyikének kifejtésében alkalmaztak. *Szanszkrit* nyelven a *szútrám* fonalat jelent és ennek a szónak az elsődleges jelentése vezetett a másodlagos jelentésre, az aforizmára. Ahogy valamely füzérben egy szál számos gyöngyszemet tart össze, ugyanúgy köti össze az alapul szolgáló eszme folytonossága körvonaláiban a tárgy lényeges aspektusait. Ennek a módszernek a legfontosabb

jellegzetessége a lehető legnagyobb mértékű sűrités, egyben minden lényeges aspektus világos kifejtése és a látszólagos diszkontinuitás ellenére a bemutatott eszmék folyamatossága. Az utóbbi jellegzetességet érdemes megjegyezni, mert nagyon gyakran, a látszólag kapcsolat nélküli gondolatok megadó okfejtés rejtett “fonalának” felfedezése irányába tett erőfeszítés adja meg sok *szútra* értelmének nyitját. Emlékezni kell itt arra, hogy a kifejtésnek ez a módszere általában akkortájt volt elterjedve, amikor a nyomtatást még nem ismerték és a fontos tanulmányok legtöbbször, a tanulónak kívülről kellett megtanulnia. Innen származik a végsőkig történő sűrités szükségessége. Természetesen semmi lényegeset nem hagytak ki, azonban kíméletlenül kivágtak mindent, amelynek ismeretét a tanulóktól elvárták, vagy amit könnyen kikövetkeztethették az összefüggésekből.

A tanulmányozó gondos munka közben fog rájönni arra, hogy az elméleti és gyakorlati tudás milyen hatalmas mennyiségét sikerült a szerzőnek ebbe a nagyon kis értekezésbe beépítenie. Egyik vagy másik helyen váz formájában minden szükséges meg van adva a téma megfelelő megértéséhez. Azonban a tanulmányainak a szükséges tudás testét ki kell ásni, megfelelően előkészítenie, megrágnia és megemésztenie, mielőtt teljesen és alaposan megismerné a tárgyat. A modern tanulmányozó számára a *szútra*-módszer szerinti kifejtés szükségtelenül homályosnak és nehéznek tűnik, azonban ha elvégzi a tárgy elsajátításához szükséges munkát, meg fogja érteni annak fölényét a túl könnyű modern bemutatási módszerek fölött. A szavakkal és gondolatokkal való küzdelem szükségessége és rejtett értelmük kiásása, kibontása a tudás igen alapos elsajátítását biztosítja, és eközben kifejleszti az elme erőit és képességeit, különösen azt a nélkülözhetetlen képességet, hogy saját elméjéből ássa ki, a mélyebb rekeszeiben elásott tudást.

Azonban míg ez a kifejtési módszer igen hatékony, megvannak a visszahúzó erői is. A fő hátránya, hogy a tárgyban nem teljesen jártas tanulmányozó nehézségekbe ütközik a helyes jelentés megtalálásában. Nemcsak

hogy rövidsége miatt sok *szútra* megértését nehéznek fogja találni, hanem néhányat közülük teljesen félreérthet és ezért reménytelenül tévútra juthat. Emlékeznünk kell arra, hogy valamely *jóga-szútra*-szerű értekezésben sok szó mögött egy-egy teljes gondolatkör van, amelynek a szó csupán szimbóluma. A *szútrák* igazi jelentőségének megértéséhez teljesen ismernünk kell ezeket a gondolatköröket. A nehézség csak tovább fokozódik, ha a *szankszkrit* szavakat olyan másik nyelvre kell lefordítani, amely nem tartalmaz pontosan egyenértékű szavakat.

Akik ezeket az értekezéseket írták mester-elmék voltak, az általuk kezelt tárgy és nyelv mesterei. Bemutatói módszerükben nem lehet hiba. Azonban azoknál, akik ezeket az értekezéseket tanulmányozzák, néha változások következhetnek be a szavak értelmezésében és a gondolkodási módjában. Ez a tény viszont néhány *szútránál* a félreértés és a félreértelmezés végtelen természetű értekezéseknél az ilyen félreértés talán nem számítana olyan sokat, azonban a nagymértékben technikai és gyakorlati tanulmányoknál, mint például a *Jóga-Szútrák* esetében, az ilyen félreértés nagy bonyodalmakhoz és még komolyabb természetű veszélyekhez is vezethet.

A komoly tanulmányozó szerencséjére a *jóga* mindig élő tudomány volt Keleten és az élő szakértők megszakítatlan folytonosságával rendelkezett, akik ennek a tudománynak az alap-igazságait folytonosan saját kísérleteikkel és tapasztalataikkal igazolták. Ez nem csak azt segítette elő, hogy életben és tisztán tartsa a jóga kultúra hagyományait, hanem hogy fenntartsa az ebben a tudományban használt szakkifejezések értelmét megfelelően szabatos és világosan meghatározott formában. Valamely tudomány csak akkor hajlamos arra, hogy beleveszítse magát az olyan szavak mocsarába, amelyek elveszítették értelmüket és a tényleges tényekkel való kapcsolatukat, amikor teljesen elszakad a gyakorlati alkalmazásától.

Miközben a tárgyat *szútrák* formájában bemutató módszer kiválóan alkalmas a gyakorlati és haladott tanulmányozó számára, alig tagadható, hogy

ez nem egészen illeszkedik modern viszonyainkhoz. Akik a régi időkben tanulmányozták ezeket a *szútrákat*, könnyen hozzáférhettek a tudomány tanítóihoz, akik a sűrített formában megtestesített tudást kidolgozták, és akik azután kitöltötték a tanulmányozó számára a hézagokat, és gyakorlati útmutatást adtak. Ezeknek a tanulmányozóknak elegendő szabad idejük is volt ahhoz, hogy gondolkozzanak, meditáljanak és kiássák maguknak az értelmezéseket. A modern tanulmányozónak, aki a *jóga*-filozófiának csupán elméleti tanulmányozása iránt érdeklődik és nem gyakorolja azt hozzáértő tanító vezetése mellett, ezen lehetőségek egyike sem adott és a tárgy megfelelő megértéséhez kidolgozott és világos kifejtésre van szüksége. Olyan kommentárra van szüksége, amely nemcsak a nyilvánvaló jelentés megmagyarázását célozza, hanem az általa ismert és könnyen érthető fogalmak kifejezéseiben használt szavak és szólásmódok rejtett jelentését is. Eledelet a tanulmányozó nem "pirula" formájában, hanem nagyban, és ha lehet ízletes formában kívánja.

2. Jógás csitta-vritti-niródháha.

2. jóga (lényeges technikája), ... elmének a, ... módosításainak... felfüggesztés; elnyomás; megállítás; visszatartás.

2. A jóga az elme módosításainak felfüggesztése.

Ez ennek az értekezésnek az egyik legfontosabb és leginkább ismert *szútrája*, nemcsak azért, mert valamely elvvel, vagy gyakorlati értékű technikával foglalkozik, hanem azért is, mert a *jóga* lényegét csupán négy szó segítségével határozza meg. Minden tudományban vannak bizonyos alapvető természetű fogalmak, amelyeket helyesen kell megérteni, ha a tárgyat, mint egészet, a tanulmányozó kielégítően akarja felfogni. Ezen *szútra* mögött lévő mind a négy szó ilyen alapvető természetű és a tanuló meg kell kísérelje, hogy

tanulmányozás és elmélkedés útján fogja fel igazi értelmüket. Ezen szavak jelentősége természetesen csak akkor válik világossá, ha a könyvet alaposan tanulmányozták, valamint a tárgy különböző aszpaktusait egymáshoz való viszonyukban mérlegelték. Várható, hogy az ilyen alapvető fontosságú szavakat gondosan meghatározzák és ahol az szükséges, ilyen meghatározásokat mindenütt beiktatnak. Azonban a jelenlegi *szútra* esetében ilyen meghatározást nem adtak, és azért arra következtetünk, hogy a szerző azt elvárja a tanulmányozótól, hogy a teljes könyv tanulmányozása eredményeképpen szerezzen világos fogalmat a szavak értelmét illetően. De mivel szükséges, hogy a tanuló a tanulmányozását ne téves és kuszált elgondolásokkal kezdje, talán érdemes lesz ezen a kezdeti fokon általános értelemben megfontolni ezeknek a szavaknak és a *szútráknak* a jelentőségét.

Kezdjük a *jóga* szóval. Ennek a szónak, hogy *jóga* (Yoga), a *szanszkrit* nyelvben sok jelentése van. A Yudzsz gyökérből származik, ami "egyesít" vagy "összekapcsol" jelentésű és az egyesítés eszméje megtalálható az összes jelentésekben. Mi az a két dolog, amit egyesíteni akarnak a *jóga* gyakorlásával? A *jóga* tudománya szerves része a hindu filozófiának. Ezen filozófia legmagasabb felfogása szerint, az emberi lélek, vagyis a *dzsivátmá*, a felettes léleknek, vagyia a *páramátmának* úgymond egyik kristálylapja, vagy részleges kifejeződése. *Páramátmá* viszont az isteni valóság, amely a megnyilvánult világegyetem eredete vagy lényege, annak ellenére, hogy a kettő lényegileg azonos és oszthatatlan, szubjektive a *dzsivátmá* mégis elkülönült *páramátmától* és arra van szánva, hogy a megnyilvánult világegyetemben, egy fejlődési cikluson áthaladva, a tudatban ismét egyesüljön *páramátmával*. Mind a kettőnek ezt a tudatbeli egyesülési állapotát, mind azt az elmebeli folyamatot és diszciplinát, amely által ezt az egyesülést eléri, *jógának* nevezik. Ezt a felfogást más módon fogalmazták meg, a *szánkhja* filozófiában, azonban az alapelgondolást mélyebb elemzéssel lényegében azonosnak fogják találni.

Ezután a *csitta* szó következik. Ez a szó *csit* vagy *csiti* kifejezésből származik. (IV-34), amely a *páramátmá* három aspektusa, a *Vedánta* szerinti *szat-csit-ánanda* egyike. Ez az aspektus képezi a világegyetem forma oldalának alapját, amely által a világegyetem teremtése történt. Ezen aspektus tükröződését a mikrokozmoszként felfogott emberi lélekben nevezik *csittának*. Így tehát *csitta* az az eszköz vagy közeg, amelyen át a *dzsivátmá* materializálja egyéni világát és addig él és fejlődik a világban, ameddig tökéletessé válik és egyesül *páramátmával*. Ezért nagyjából a modern pszichológia "elméjének" felel meg, azonban átfogóbb jelentése és működési tere van. Míg *csittát* egyetemes közegnek lehet tekinteni, amelyen át a tudat a megnyilvánult világegyetem minden síkján működik, addig a modern lélekben "elméje" csupán a gondolat, akarat és érzés kifejezésére korlátozódik.

Azonban ne kövessük el azt a hibát, hogy *csittát* valamiféle anyagi közegnek tekintsük, amely különböző formákat vesz fel, amikor különféle mentális képek jönnek létre. *Csittá* alapvetően tudati természetű, amely anyagtalan, azonban az anyag befolyásolja. Tulajdonképpen mindkettő, a tudat és az anyag, vagy *purúsa* és *prákriti* terméke, mivel működéséhez mindkettő jelentése szükséges. Olyan, mint egy megfoghatatlan képernyő, amely lehetővé teszi, hogy a tudat világossága a megnyilvánult világba vetítődjön. Azonban lényeges természetének titka, a megnyilvánult világegyetem eredetében van elrejtve és csak a megvilágosodás elérésével ismerhető meg. Igaz, hogy a IV. részben kifejlesztett felfogás-elmélet ad általános jelzést *csittá* természetére vonatkozóan, azonban azt sem mondja meg, hogy lényegében mi a *csittá*.

Ebben a *szútrában* megfontolandó harmadik szó a *vritti*. A *vrit* gyökérből származik, ami "létezés" jelent. Így tehát ahogyan egy dolog létezik, megfontolhatjuk módosításait, állapotait, tevékenységét vagy működéseit. Mindezek a másodlagos jelentések jelen vannak *vritti* értelmében, azonban jelenlegi összefüggésében, ez a szó leginkább a "módosítás" vagy a "műkö-

dés" szavakkal fordítható. A szót néha "átalakulások"-nak fordítják. Ez nem látszik igazoltnak, mert az átalakulásban a hangsúly a változáson van és nem az állapotban. *Csittá* átalakulásait meg lehet állítani, és mégis maradhat egy bizonyos módosulás, amint az a *szábidzsa számádhi*-ban történik. Mivel a *jóga* végső célja minden módosítás felfüggesztése a *nirbidzsa számádhi* tudatállapotában látható, hogy az "átalakulás" szó nem fejezi ki megfelelően a *vritti* szó értelmét. Mindezek mellett, a III. rész első felében, a három *párinámá*-ra az "átalakulás" szót kell használni. Mivel *csittának* funkcionális léte van, és csak akkor jön létre, ha anyag hat a tudatra, *vritti* jelentőségét jelenlegi összefüggésében maximális mértékben talán a "működések" szó fejezi ki, de a "módosítások" szót szintén általánosan használják, és könnyebben megértik és így ez megfelelhet.

Amikor megkíséreljük megérteni a *csitta-vrittik* természetét, óvakodnunk kell néhány félreértéstől, amely azok között terjed el, akik nem tanulmányozták a tárgyat elég mélyen. Az első megjegyzendő dolog az, hogy a *csittá-vritti* nem mozgás. Előbb láthattuk, hogy a *csittá* nem anyagi természetű és ezért egyáltalán nem lehet szó benne rezgésről. Rezgések csak valamely tudathordozó eszközben jöhetnek létre, és ezek a rezgések okozhatnak *csittá-vrittit*. Ez annak ellenére, hogy kapcsolatos egymással, mégis két különböző dolog. Ezzel kapcsolatban a második pont az, hogy *csittá-vritti* nem mentális kép, bár az lehet és általában mentális képekkel társítják. Határozottan erre utal a *csitta-vrittik* ötös osztályozása az I. - 5-ös *szútrában*. A mentális képek megszámlálhatatlanul sokfélék lehetnek, azonban a szerző a *csittá-vrittiket* csupán ötfelé osztályozta. Erre utal, hogy a *csittá-vrittik* alapvetőbb és átfogóbb jellegűek, mint a pusztán mentális képek, amelyekkel azonosítják. Itt nem bocsátkozhatunk a *csittá-vrittik* lényegbeli természetének részletes megtárgyalásába, mivel ez a kérdés *csittá* lényegbeli természetét foglalja magában. Azonban, ha a tanulmányozó gondosan tanulmányozza a *vrittik* öt fajtájával foglalkozó hat *szútrát* (I-6-11), akkor látni fogja, hogy ezek a módosítá-

soknak azok az alapvető állapotai vagy típusai, amelyekben az elme létezhet. A szerző az alsóbb konkrét elme módosításaira öt olyan típust adott meg, amelyeket a közönséges ember ismer. Azonban *csitta* magasabb birodalmiban, ezeknek a különféle típusoknak a száma és természete eltérő lehet.

Az utolsó megfontolandó szó - *nirodha*. Ez a szó a *niruddhám* kifejezésből származik, ami azt jelenti 'visszatartott', 'megfékezett', 'korlátozott', 'ellenőrzött', 'gátolt', 'felfüggesztett'. A jóga különböző fokozatain mindezek a jelentések alkalmazhatók. A visszatartást, megfékezést, korlátozást jelenti, a kezdeti fokozatokon, ellenőrzést a haladottabb fokozatokon és felfüggesztést, vagy a teljes elnyomást az utolsó fokozatokon. *Nirodhával* a III-9-es *szútra* vizsgálatánál foglalkozunk, és a tanulmányozó gondosan olvassa el, ami ezzel kapcsolatban ott le van írva.

Ha ennek a *szútrának* a négy szavát a tanulmányozó megértette, akkor meg fogja látni, hogy ez a *szútra* mesteri módon határozza meg a *jóga* lényeges természetét. Ennek a meghatározásnak a lényege abban rejlik, hogy fedi mind a haladás minden fokozatát, amely ennek a haladásnak az eredménye. Ugyanúgy alkalmazható a *krijá-jóga* fokozatára, amelyben a bevezető leckéket tanulja meg, mint a *dháráná* és *dhyáná* fokozatokra, amelyekben az elmét vonja teljesen ellenőrzése alá és a *szóbidzsa számádhi* fokozatokra, ahol el kell nyomnia *számprádzsanátá számádhi* "magját", végül az utolsó fokozatra, a *nirbidzsa számádhira*, ahol *csittá* minden módosítását felfüggeszti és túlhalad *prákríti* birodalmán, a valóság világába. Ennek a *szútrának* a teljes jelentését csak akkor lehet megérteni, ha a *jógát* minden aspektusában végigtanulmányozzák és így ezen a fokozaton nincs értelme bármi továbbit is mondani.

3. Tádá drástuhsvárupe 'vásthánam.

3. ... akkor, ... látó(nak), ..."saját formájában" vagy lényeges és alapvető természetében, ... megszilárdítás.
3. Akkor a látó saját lényeges és alapvető természetében állapodott meg.

Ez a *szútra* általános módon utal arra, hogy mi történik, ha az elme összes módosításai, minden szinten teljesen fel vannak függesztve. A látó megállapodottá válik saját *szvarúpájában*, vagyis más szavakkal eléri az önmegvalósítást. Addig, ameddig benne vagyunk a *csittá-vrittik* játékában, nem ismerhetjük meg az önmegvalósítás állapotát. Ezt csak belülről lehet felfogni és nem lehet kívülről megérteni. Még az a részleges és felületes megértés is, - amelyet tanulmányozással és elmélkedéssel jelenlegi korlátozásaink közepette elérhetünk, - csak azután lehetséges, miután az ebben az értekezésben körvonalazott egész jóga elméletet és technikát elsajátítottuk. A *számádhi* állapotban kibontakozó magasabb tudatállapotokat, amelyekre az I-44-es és 45-ös *szútrákban* hivatkoznak, *rtámbhára-nak* vagyis igazsághelyes hordozásnak nevezik. A jóga ezek világosságában ismerheti fel a megnyilvánulásban lévő minden dolog alapjául szolgáló igazságot. Azonban ezen a módon csak azon dolgok igazságát tudhatja meg, melyek *dráyam*, vagyis a látotthoz tartoznak és nem *drástá*-hoz a látóhoz. Ehhez *nirbijá-számádhit* kell gyakorolnia (I. 51.).

4. Vritti-szvárúpyam itarátrá.
4. ... (az elme) módosításai(val), ... azonosítás; asszimiláció, ... máshol, egyéb állapotokban.
4. Egyéb állapotokban a látó az elme módosításaival azonosul.

Amikor a *csittá-vrittik* nincsenek *nirodha* állapotában és *drástá* nincs megállapodva a tanulmányozó *szvarúpájában*, akkor a tanuló asszimilálódik a különleges *vrittivel*, amely pillanatnyilag éppen elfoglalja a tudatmezejét. Egy hasonlat talán segíteni fogja a tanulót abban, hogy az elme átalakulásával megértse a tudat ezen asszimilációját. Képzелjen el egy tiszta vízzel teli tartályba felfüggesztett világító villanyégőt. Ha a vizet valamilyen mechanikai eszközzel hevesen megkeverjük, akkor az égő körül mindenféle háromdimenziós mintázat jön létre, az égő ezeket a mintázatokat világítja meg és azok pillanatról pillanatra változnak. Azonban mit lehet magáról az égőről mondani? Az eltűnik a szem elől, mivel az egész kisugárzott fény asszimilálódik, vagy elvész a környező vízben. Most képzelje el, hogy a víz keverése fokozatosan lelassul, egészen addig, amíg a víz tökéletesen megnyugszik. Ahogyan a háromdimenziós mintázatok fokozatosan elülnek, a villanyégő fokozatosan ismét láthatóvá válik és amint a víz ismét teljesen megnyugodott, már csak az égő látható. Ez a hasonlat igen durva módon illusztrálja mind a *puzusá* tudatának azonosulását az elme módosításával, mind azt, hogyan áll vissza a módosítatlan állapotába, amint az elme megnyugszik. Az elme, vagy az *Isvára-pránidháná* által kifejlődött *pára-vájrágá* (legmagasabb vágytalanság) által, vagy a *szamádhi* gyakorlásával nyugatható meg. Az eredmény mindkét esetben ugyanaz - vagyis a megvilágosodás - és a felszabadulás.

Ez a *szútra*, ugyanúgy, mint az előző, csak általánosan kell válaszoljon arra a kérdésre, 'mi történik purusával, amikor nincs saját *szvarúpájában* megállapodva?' Teljes jelentőségét csak az egész könyv alapos áttanulmányozása után lehet megérteni és ugyanígy csak akkor lehet a tárgy különböző aspektusait megfelelően megérteni.

5. Vrittájáh pánycsátájáh klistáklisáh.

(5)

5. ... az elme módjai, módosításai vagy működéssel, ... ötszörös; ötféle, ... kincs, ... (és) nem kincs.
- 5, Az elme módosításai ötfélék és ezek fájdalmasak vagy nem fájdalmasak.

A *jógatechnika* lényeges természetére utalás után a szerző a *vrittik* osztályozásával folytatja. Ezeket kétféle módon osztályozza. Először az érzéseinkkel kapcsolatban, hogy vajon jellegükben fájdalmasak, kellemesek vagy közömbösek és másodsor, a tudatunkban létrehozott *pratyájá* természete szerint.

Előbb vegyük tekintetbe ezen *vrittik* érzéseinkre gyakorolt visszahatását. Patannjali szerint ez a visszahatás fájdalmas, vagy nem fájdalmas. Az elme módosításainak osztályozásában ez furcsa módnak tűnik a felszínes tanulmányozó számára. Természetesen vannak bizonyos közömbös jellegű módosítások, amelyek nem okoznak elménkben semmilyen kellemes vagy kínos visszahatást. Ha például sétálás közben egy fát látunk, akkor az csupán olyan érzékelés, amely nem okoz semmilyen kellemes vagy fájdalmas érzést bennünk. Az elménk változásait eredményező érzékelések túlnyomó többsége ilyen semleges jellegű. Ezeket 'nem-fájdalmas'-ként osztályozták.

Azonban vannak az elme más módosításai is, amelyek kellemesen fájdalmas érzést okoznak bennünk. Például, ha valamilyen ízletes ennivalót ízlelünk, vagy szép naplementét látunk, vagy rózsa illatát érezzük, az határozottan kellemes érzést vált ki bennünk. Másrészt, ha valamilyen szörnyű látványban van részünk, vagy a félelem kiáltását halljuk, akkor az elme ezt követő megváltoztatása határozottan fájdalmas kincs. Akkor Patannjali miért osztályozta az elme mindezen módosításait, amelyek valamilyen érzést váltanak ki bennünk, mint fájdalmasakat? Ennek okát a II. 5-ös szútrában adják meg a *klésák* filozófiájával kapcsolatban. Itt elegendő lesz annyit megemlíte-

ni, hogy a *klésák* elmélete szerint, - amelyre a *jóga* filozófiája alapozódik, - az összes kellemes és fájdalmas tapasztalat, valójában fájdalmas azok számára, akik kifejlesztették a megkülönböztetés képességét és nem vakítják őket el az alacsonyabb élet illúziói. Ezen illúziók által okozott tudatlanságunk láttat velünk élvezetet az olyan tapasztalatokban, amelyek potenciális fájdalom források és azért arra készítetnek bennünket, hogy azok után az élvezetek után rohanjunk. Ha belső szemeink nyitva lennének, akkor ezekben az élvezetekben már előre meglátnánk a rejtett 'potenciális' szenvedést és nem csak akkor, amikor az a szenvedés már 'aktív' formában van jelen. Akkor az összes érzéseinket magába foglaló tapasztalatok osztályozásának igazolását látnánk és így elfogadnánk a *Raga* és a *Dvésá* fájdalmas voltát. A tanulmányozó számára ez igen pesszimisztikus életszemléletnek tűnhet, azonban ne ítélkezzen addig, amíg a II. részben foglalt *klésák* filozófiáját nem tanulmányozta.

Ha az érzéseinkre ható összes tapasztalatok fájdalmasak, akkor az érzéseinkre nem ható semleges jellegű további tapasztalatainkat logikus nem - fájdalmasként osztályozni. Ezért később látni fogjuk, hogy a *csittá-vrittik* fájdalmas és nem - fájdalmasként történő elsődleges osztályozása nem ok nélkül való és a jóga szempontjából tökéletesen logikus és ésszerű.

A másik szempont, amely szerint a *csittá-vrittiket* osztályozták, az a *csittában* létrehozott *prátyájá* természete. Az ilyen módon történő osztályozás célja, hogy bemutassa, miszerint az elme területén lévő összes tapasztalataink mentális módosításokból tevődnek össze és semmi másból. Ezért ezen módosítások ellenőrzése és teljes elnyomása teljesen kioltja alsóbb életünket és elkerülhetetlenül a magasabb tudat hajnalához vezet. Ilyen osztályozás esetén a *vrittiket*, vagyis a módosításokat öt féleként állapítják meg a következő szútrában

6. Prámáná-vipárajjá-vikálpá-nidrá-szmritájáh.

6. ... helyes tudás, ... téves tudás, ... fantázia; képzelet, ... alvás, ... (és) emlékezet
6. Ezek: a helyes tudás, a téves tudás, a képzelődés, az alvás és az emlékezet.

Az ötszörös osztályozás felületes vizsgálata ismételten igen furcsának tűnhet, azonban a mélyrehatóbb tanulmányozásból ki fog derülni, hogy az az osztályozás tökéletesen tudományos. Ha mentális életünket tartalmára vonatkozóan elemezzük, akkor azt vesszük észre, hogy nagyon változatos és sok képből tevődik össze, azonban ezen képek közelebbi tanulmányozásából rájövünk arra, hogy mindet az ebben a szútrában felsorolt öt nagy alcímbe lehet osztályozni. Mielőtt mindegyikkel külön foglalkozunk a következő öt *szútrában*, igyekezzünk általában megérteni az osztályozás alapjául szolgáló rendszert.

Prámáná és *vipárajjá* tartalmazza mindazon képeket, amelyeket a külső világ tárgyaival, az érzékszerveken át létrejövő közvetlen érintkezés valamilyen fajtája alakít ki. *Vikálpá* és *szmriti* tartalmazza az elmének mindazokat a képeit és módosításait, amelyek bármilyen közvetlen külvilági kapcsolat nélkül jönnek létre. Ezek az alsó elme független tevékenységének eredményei, azoknak az érzékeléseknek a felhasználásával, amelyeket az elme már korábban összegyűjtött és tárolt. *Szmriti*, vagy emlékezet esetén ezeket az érzékeléseket az elme hűségesen reprodukálja, vagyis abban a formában és rendben, ahogyan azok az érzékszerveken át már korábban érkeztek. *Vikálpá*, vagy képzelet esetében pedig ezeket az érzékeléseket, az elmében lévő érzékelési anyagból, bármilyen formában és rendben reprodukálja. A képzelet ezeket az érzékeléseket bármilyen egybehangzó, vagy nem egybehangzó formában és rendben kombinálhatja, azonban az érzékelések kombinálásának ereje az akarat ellenőrzése alatt van. Az álom állapotában az akarat

nem ellenőrzi ezeket a kombinációkat és azok a tudat előtt rendszertelen, fantasztikus és gyakran abszurd kombinációban jelennek meg, amelyeket bizonyos mértékig a tudatalatti elme kívánságai befolyásolnak. A magasabb én, akaratával és értelmével, mintegy a tudat küszöbe mögé vonult vissza. Az alsó elmét az aggyal összebonyolódottan hagyva, azonban megfosztatlan az értelen ésszerűsítő és az akarat ellenőrző befolyásától. Amikor az elmének még ez a maradéka is visszahúzódik az agytudat küszöbe mögé, akkor álomtalan vagy *nidra* alvás következik be. Ebben az állapotban az elmében nincsenek mentális képek. Az elme saját síkján folytatja tevékenységét, azonban képei nem vetítődnek a fizikai agy képernyőjére.

Ezután az előbbi megállapítások fényében vizsgálja meg a tanulmányozó a saját mentális tevékenységét. Vegye szemügyre a nevekkel és formákkal dolgozó alsóbb konkrét elméje bármely módosítását és állapítsa meg vajon ezen öt csoport egyikéhez, vagy másikához sorolható-e. Meglepetéssel fogja tapasztalni, hogy a konkrét elme minden módosítását lehet ezen beosztások egyike vagy másika szerint osztályozni és ezért ez az osztályozási rendszer teljesen ésszerű. Az is igaz, hogy az elemzéskor sok módosítást fogunk összetettnek és két vagy több csoporthoz tartozónak találni, azonban a különféle összetevőik mind beleilleszkednek az öt csoport egyikébe, vagy másikába. Ezért nevezik a *vrittiket pánncsátájáh*-nak, ötszörösnek.

Valaki azt is megkérdezhetné, hogy miért csak az alsóbb konkrét elme módosításait vették a *csittá-vrittik* osztályozásánál számításba. *Csittá* magába foglalja az elme összes szintjét, amelyek legalsóját a *mánomájákosán* át működő alsóbb *mánásznak* nevezik, és amely konkrét mentális képekkel, nevekkel és formákkal foglalkozik. Erre a kérdésre adandó válasz nyilvánvaló. Az egyszerű ember, akinek tudata az alsóbb elmére korlátozódik, csak ezeket a konkrét képeket képes felfogni, amelyek a fizikai érzékszervek működéséből származnak. Az elme magasabb szintjeinek megfelelő *csittá-vrittik*, annak ellenére, hogy határozottabbak és élénkebbek és közvetve fejez-

hetők ki az alsóbb elmén át, túl vannak a felfogáson és a *számádhi* állapotában foghatók fel csak a saját síkjukon, amikor a tudat túlhalad az alsóbb elmén. A *szádháká* által ismert és általa megértett *csittá-vrittik* legalsóbb fajtájának ellenőrzésével és elnyomásával kezdődik a jóga. A magasabb szinteknek megfelelő *csittá-vrittik* kezelésével nem lehetne célt elérni, még ha a közösleges osztályozással megközelíthetők lennének is. A *szádhákának* várni kell addig, amíg megtanulja a *számádhi* technikáját.

Foglalkozzunk most egyénileg és egyenként az ötféle módosítással.

7. Prátyáksánumānāgāmāh prāmānāni.
7. ... közvetlen megismerés; érzékelhető bizonyíték, ... következtetés, ... (és) bizonyosság; kinyilatkoztatás, ... megvizsgált és igazolt tények.
7. A helyes tudás (tényei) közvetlen megismerésen, következtetésen, vagy bizonyoságon alapul(nak).

A *prāmānā* kifejezést megközelítően helyes tudás, vagy a tényekkel kapcsolatos tudásként lehet fordítani, amely magában foglalja mindazokat a tapasztalatokat, amelyek által az elme közvetlen, vagy közvetett kapcsolatban van az érzékek pillanatnyi tárgyaival és a mentális felfogás megfelel a tárgyaknak. Annak ellenére, hogy ebben a *szútrában* a helyes tudás három forrását említik és csupán egynél (*prátyáksá*) van közvetlen kapcsolat a tárggyal, ez nem jelenti azt, hogy a másik kettőben nincs kapcsolat. Ebben a másik két esetben közvetett, más tárgyon, vagy személyen át van meg a kapcsolat. Ez a pont egyszerű illusztrációval tehető világossá. Tétélezzük fel, hogy látjuk, amint gépkocsink a bejárati ajtóhoz jön. Egyszeriben felismerjük. Ez a tudás természetesen *prátyáksá*. Mármint, ha a szobánkban ülünk és a gépkocsink

megszokott hangját halljuk a házunk előtt, akkor is azonnal felismerjük, hogy az a saját kocsink. Ebben az esetben a tudásunk a tárggyal való kapcsolaton alapszik, azonban a kapcsolat közvetett és a következtetése elemét tartalmazza. Most ismét tételezzük fel, hogy sem nem látjuk, sem nem halljuk a gépkocsit, azonban valaki jön és megmondja, hogy a gépkocsink a bejárati ajtó előtt áll. Ebben az esetben a tárggyal való kapcsolat közvetett, vagyis tudásunk más bizonyágtételén, más megállapításán alapszik. Mivel az agyunkban megjelenő kép megegyezik a ténnyel, a *csittá-vritti* mindezen három esetben *prámáná*, vagyis a helyes tudás kategóriájába tartozik. Amennyiben nem tartozik ebbe a kategóriába, ha például a gépkocsi jelenlétére vonatkozó következtetésünk helytelen, vagy a hírhozó rosszul számol be, akkor tudásunk téves és a másik kategóriába, vagyis *vipárjájához* tartozik. A *prámáná* típusú tudás, ezen három forrás közül részben az egyikre és részben a másikkra alapozódhat, azonban ha a tényeknek megfelel, akkor ehhez a típushoz tartozik. Amennyiben nem tartozik ebbe a kategóriába, ha például a gépkocsi jelenlétére vonatkozó következtetésünk helytelen, vagy a hírhozó rosszul számol be, akkor tudásunk téves és a másik kategóriába, vagyis *vipárjájához* tartozik. A *prámáná* típusú tudás, ezen három forrás közül részben az egyikre és részben a másikkra alapozódhat, azonban ha a tényeknek megfelel, akkor ehhez a típushoz tartozik.

8. Vipárjájó mithjá-dzsnánám átád-rúpá-prátisthám.
8. ... téves tudás; hibás benyomás; tévedés; káprázat, ... hamis; illuzórikus, ... tudás; felfogás, ... nem a saját, ... (valóságos) formáján, ... birtokol; elfoglal; alapszik.
8. A helytelen tudás, nem saját formáján alapuló téves felfogás.

A *vipárajának* nevezett, másik típusú vritti úgyszintén valamilyen kapcsolatban van a külső tárggyal, azonban a mentális kép nem egyezik meg azzal a tárggyal. Az ilyenfajta *vrittik* illusztrálására szokás szerint megadott példák, mint a sivatagi délibáb, azt a benyomást kelthetik, hogy ez nagyon ritkán fordul elő, azonban ez nem így van. *Vipárajá* esetei nagyon gyakoriak. Bármikor hiányzik valamely dolgról alkotott felfogásunk és maga a dolog közötti megfelelés, akkor valójában *vipárajá* esetével állunk szemben. Azonban emlékeznünk kell arra, hogy nem a mentális benyomásaink helyességével vagy határozottságával foglalkozunk, hanem csak a tárgy és arról és elménkben kialakított mentális kép közötti megegyezéssel. Részbeni sötétségben valamely tárgyról kapott benyomásunk elmosódott lehet, azonban ha a tárgynak megfelel, akkor nem *vipárajá* esete forog fenn.

9. Szábdá-dzsnnánánupáti-vásztu-szúnyo vikálpáh
9. ... szó, ... megismerés; észlelés, ... amire következik, ... lényegtelen; tárgytalan, ... képzelődés.
9. Az üres képzelődés, szóval felidézett lényegnélküliség.

A mentális módosítások első két kategóriája kimeríti mindenféle olyan tapasztalat fogalmát, amelynek alkalmával valamiféle kapcsolat lehet valamilyen az elmén kívüli tárggyal. Ezért ezeket “objektív” természetűeknek nevezhetjük. Ezzel a *vrittik* másik két fajtájához jutottunk, ahol ilyen kapcsolat nincs és a mentális kép az elme kreációja. Itt ismét két albeosztással találkozunk. Ha az elme módosítása előző tapasztalatokra támaszkodik, és csupán reprodukál, akkor az emlékezet működik. Amennyiben a módosítás nem alapozódik tényleges múltbeli tapasztalatokra, de az elme pusztá kreációja, akkor a fantázia vagy a képzelődés esetével állunk szemben. Amikor elménkkel elmúlt életünket tekintjük át, akkor az ilyen mentális módosítások az emlékezet

birodalmához tartoznak. Amikor regényt olvasunk, akkor a *vrittieink* a fantázia birodalmához tartoznak. A mentális képeket, azok elemzésekor természetesen még fantázia esetében is, végső soron a valamikor ténylegesen tapasztalt érzékelésekből származóknak fogjuk találni, azonban a kombinációk újszerűek és ezek nem felelnek meg a tényleges tapasztalatoknak. Elképzelhetünk egy lovat emberi fejjel. Ebben az esetben az ember fejét és a ló testét külön fogtuk fel és ezek az emlékezet birodalmához tartoznak, azonban a kettőnek a tényleges tapasztalat szerint nem megfelelően egy összetett képbe történő kombinációja teszi az elméleti képet víkálpa esetévé. Az emlékezet és a fantázia két kategóriáját, a mentális képet serkentő külső tárggyal való bármilyen kapcsolat nélkül, “subjektív” természetűeknek nevezzük.

10. Abhává-prátyájálambáná vrittir nidrá

10. ... hiány; semmiség; ... elme tartalma, ... támaszték; alap-tárgy, ... módosítás, ... alvás.

10. Az alvás, az elme tartalomnélküliségen alapuló módosítása.

Ez fontos *szútra* és gondosan kell tanulmányozni. A *szútra* szó szerinti jelentése természetesen nyilvánvaló. Az elmének még az a módosítása is a *vritti* osztályába tartozik, amikor az elmében nincs tartalom és amelyet *nindjának* neveznek. Ennek jó oka van. Miközben valaki ebben az állapotban van, az elméje teljesen üres. A tudat terében nincs *pratyaja*. Ez az állapot külsőleg ugyanannak tűnik, mint a *csitta-vritti-nirodha*, amely állapotban az elme módosításai teljesen el vannak nyomva. Akkor ez az állapot hogyan különbözik a homlok-egyenes ellentétes helyzetben lévő *nirbija-szamádhi*-től. A különbség abban a tényben van, hogy a *nidrá*-ban, vagy mély alvásban egyáltalán nem szűnik meg a mentális tevékenység, csupán az agy van lekap-

csolva az elméről és így nem jegyzi fel az elmében végbemenő tevékenységét. Amikor az ember felébred és ez a kapcsolat ismét létrejön, akkor az agy, - mint már korábban – ismét az elme tevékenységének székhelye lesz. Amikor egy gépkocsit lekapcsolunk a motorjáról, akkor az a motor nem áll meg, csupán a gép hajtóereje tűnik el és így a gépkocsi nem halad tovább. Ugyanígy a mély alvás idején, annak ellenére, hogy nincs *pratyaja* az agyban, a mentális tevékenység a finomabb tudathordozókra tevődik át és az előbbiekhöz hasonlóan folytatódik. Csupán az agyat kapcsoltuk ki. Ezt a nézetet részben megerősítik a hipnotizmus és a meszmerizmus területén végzett kísérletek.

Mármost a *jógában* az elme vagy a *csitta* tevékenységét nyomjuk el és ehhez miközben ébren vagyunk, az alsóbb mentális test rezgéseit kell megállítani. Éber tudatban az agy össze van kapcsolva az alsó elmével és az elme tevékenységét az agyban ellenőrizve, ellenőrizhetjük saját tevékenységét. Ha a gépkocsi motorja rá van kapcsolva a kocsira, akkor a gépkocsi szabályozásával, vagy mozgásának megállításával, magának a motornak a mozgását is megállíthatjuk, vagy szabályozhatjuk. Ezért majd látni fogjuk, hogy a mély alvás és a *csitta-vritti-nirodha* állapot felszínesen ugyan hasonló, mégis teljesen különböző.

11. Anubhúta-visajászampramosaha szmritihi.

11. ... tapasztalt, ... tárgy; alany-anyag, ... (nem – lopás) ; nem elengedni vagy menekülni hagyni, ... emlék.

11. Tapasztalt tárgyat az emlékezet nem enged elillanni.

A múltbeli tapasztalat visszaidézésénél működő mentális folyamat különleges és annak okát, hogy az emlékezetet a *csitta-vritti* egyik típusaként szemléljük, már az I-9-es *szútra* megtárgyalásakor megbeszéltük. Az emlékezetet itt a múltbeli tapasztalatok elmebeli megtartásaként határozták meg. Azonban meg kell jegyezni, hogy ezeket a tapasztalatokat az emében csupán

benyomásként (szamkszára) tartjuk meg és amíg mint ilyen pusztá benyomások potenciális formájukban vannak jelen, ezeket nem lehet *csitta-vrittinek venni*. Tulajdonképpen csak akkor lehet ezeket *csitta-vritti-nek* tekinteni, amikor a potenciális benyomásokat, mentális képek formájában aktív állapotukra váltjuk át.

12. Abhásza-vajrágyábhjám tan-nirodhaha.

12. ... kitartó gyakorlat (által), ... nem ragaszkodás, vagy a vágy hiánya, vagy szenvtelenség, ... annak (*csitta-vritti*) ellenőrzése, vagy elnyomása, vagy felfüggesztése.

12. Ezeket az elme-módosításokat kitartó gyakorlással és ragaszkodás-mentességgel lehet ellenőrzés alá vonni (felfüggeszteni).

12. Kitartó gyakorlással és ragaszkodás-mentességgel lehet ezeket az elme-módosításokat ellenőrzés alá vonni (felfüggeszteni).

Miután a szerző osztályozza és megmagyarázza azokat a különféle formákat, amelyeket az elme módosításai felölthetnek, ebben a *szútrában* azt a két általános módot adja meg, amelyekkel meg lehet valósítani ezen módosítások elnyomását. Ezek a gyakorlat és a ragaszkodás-mentesség. Az emberi akarat és változatos gyakorlat micsoda roppant erőfeszítését jelenti ez a két látszólag egyszerű szó. Mindkét szót meghatározzák az ezután következő *szútrában*, azonban teljes jelentőségüket csak a könyv tanulmányozásának befejezése után lehet megérteni.

13. Tatra szthitau jatno' bhjászaha.

13. ... azoktól (kettő), ... határozottan megalapozottnak, vagy rögzítettnek lenni, ... erőfeszítés; törekvés, ... gyakorlat.

13. Kitartó gyakorlat (*abhjásza*), az elme módosításai felfüggesztésének állapotában (*csitta-vritti-nirodha*) való határozott meg-alapozottságra tett erőfeszítés.

Mi az *abhjásza*? Minden erőfeszítés annak a transzcendens állapotnak az elérésére irányul, amelyben a *csitta-vrittiket* felfüggesztették és a valóság fénye megszakítás nélkül ragyog teljes tündöklésében. Ezt a célt számos és változatos eszközzel lehet elérni és mindezeket bele lehet foglalni az *abhjásza* kifejezésbe. Az igaz, hogy Patanydzsali által bemutatott különleges jóga rendszerbe csupán nyolcféle gyakorlatot vettek be és ezért *Ástánga-jógának*, vagyis nyolc részből álló jógának nevezik. Azonban Keleten más *jóga*-rendszerek is elterjedtek és mindegyiknek saját különleges technikája van. Sok gyakorlat közös, azonban van néhány, amely mindegyik rendszer sajátos része. Patanydzsali a rendszerébe tulajdonképpen minden olyan gyakorlatot belevont, amely lényeges, vagy fontos. Igényei és vérmérséklete szerint, a *jógi* ezek közül bármelyiket elfogadhatja, azonban általában azt a tanácsot kapja, hogy azokra a gyakorlatokra korlátozza magát, amelyeket abban a különleges iskolában írnak elő, amelyhez tartozik.

Alig kell arra rámutatni, hogy a *jóga* kísérleti tudomány és miként minden tudományban, az egyéni tanítók állandóan új technikákat fedeznek fel és tanítják azt tanítványaiknak. Tehát minden haladott tanító, annak ellenére, hogy a jóga széleskörű elveit és saját iskolájának technikáját követi, saját személyes árnyalatával járul hozzá tanításaihoz azzal, hogy néhány saját l⁽¹⁴⁾ sebb gyakorlatot vezet be. Ameddig az iskola fennáll, ezeket többé-kevésbé változatos formában folytatják. Azonban az ilyeniskolák a legtöbb esetben gyorsan pusztá elméleti testületekké degenerálódnak, amelyek holt hagyományokat visznek tovább.

14. Sza tu dirgha-kála-nairantarja-szatkárászevito dridha-bhúmihi.
14. ... Az, ... valóban; ... hosszasan, ... idő, ... megszakítatlan folytonossággal; (szüntelenül), ... (és) tiszteletteljes odaadás; komolyság, ... üldözve; gyakorolva; követve; folytatva, ... szilárd, ... talaj.
14. Hosszú időn át tartó megszakítás nélküli és tiszteletteljes odaadással történő folytatás által válik a kitartó gyakorlás (abhjászja) határozottan megalapozottá.

Azért, hogy a jóga gyakorlása gyümölcsöző legyen és képessé tegye a *szádhakát*, hogy határozottan megalapozott legyen az ösvényen, három felvételt kell teljesíteni. Ebben a *szútrában* a következőképpen határozzák meg ezeket a feltételeket: (1) Ezeket a gyakorlatokat hosszú időn át kell folytatni. (2) Ne legyenek megszakítások. (3) Az ösvényen odaadással és tiszteletteljes szellemben kell haladni. Ezen feltételek kihangsúlyozásának szükségességét akkor látjuk meg, ha számításba vesszük a balsikerek roppant számát ezen az ösvényen. Az elején a *jóga* útja nagyon érdekesítőnek tűnik és a káprázata sok embert megragad és ezek annak reményében kezdenek bele, hogy igen rövid idő alatt leszedhetik gyümölcsét. Azonban sajnos! Azok közül, akik az ösvényre lépnek, csak egy mikroszkópikus kisebbség képes jól haladni. Még azok is nagyon kevesen vannak, akiknek megvan a bátorságuk és a kitartásuk, hogy folytassák. A törekvők nagy többsége előbb vagy utóbb kiesik, kimarad, teljesen feladva a gyakorlatot, vagy a pusztá külső formák képét tartják fenn, amint elmúlik a káprázat. Vagy arra a következtetésre jutnak, hogy az egész csak "holdvilág", vagy sikerül magukat meggyőzniük, hogy jelenlegi életükben nem megfelelőek a feltételeik és jobb, hogyha a következő életükre teszik át az erőfeszítést, amikor halványan remélik, hogy jobb körülmények közé kerülnek. Kihagyva azt a néhány esetet, amikor a karma ténylegesen akadályt

helyez a törekvő útjába, a gyakorlat abbahagyásának igazi oka legtöbb esetben a szellemi érettség hiánya, amely nélkül ezen az ösvényen nem lehetséges a siker. A világ és a hajszája még nagy vonzerőt gyakorol az ilyen emberekre és még nem állnak készen azokra az áldozatokra, amelyek ezen az ösvényen szükségesek.

Visszatérve a siker lényeges feltételeihez, nyilvánvaló a gyakorlatok hosszú időn át tartó folytatásának szükségessége. A jellemünkben, elménkben és a tudathordozó szakközeinkben létrehozandó változások olyan természetűek, hogy ha a gyakorlatokat nem végezzük hosszú időn át, akkor nem várható ésszerű javulás. Teljesen meg kell változtatni a természetünket és ez a változás olyan alapvető, hogy készen kell álljunk a munkát a befejezésig folytatni. Sok tényezőtől függ, hogy ez mennyi időt vesz igénybe és ezek: a fejlődési fokunk, arra a munkára előző életeinkben fordított idő és az ebben az életben tett erőfeszítés. Ha egy ember teljesen át tudja magát adni *Isvarának*, elméletileg azonnal átmehet a *számádhi* tudatállapotába, azonban van itt egy nagy "ha" és a múlt *szamszkárái* nem fogják megengedni számára, hogy hirtelen érje el azt, amit csak hosszas és buzgó fegyelemmel lehet elvégezni. Néhány ritka esetben, ahol a haladás rendkívül gyors, mindig ott van a múlt eleven erejének lendülete, amely általában a *jóga* gyakorlására fordított egymás utáni életek számától függ. Így azután senki sem tudja megmondani, hogy valaki mikor éri el a végső célt és annak, aki komolyan rálép az ösvényre, el kell határoznia, hogy nemcsak hosszú időn át folytatja az utat, hanem sok életen át, amíg eléri a célt. Aki kész ezen az ösvényen járni, annyira elmerül abban az érdekesítő munkában, és annyi tennivalója van, hogy nem ér rá azon aggódni, hogy mikor éri el azt a célt. Ha az idő múlása nehezünkre esik, és folytonosan azon rágódunk, hogy mikor érjük el a sikert, akkor ez az igazi érdeklődés hiányára mutató vészjelzés.

Bármilyen megszakítás megengedhetlensége követelményének méltánylásához emlékeznünk kell, hogy a *jóga* területén végzett munka nagy

része, mélyreható és alapvető változásokat idéz elő a különböző síkokon működő tudathordozóinkban. Ezért függ a gyakorlat folyamatosságától a kívánt változások létrehozásának sikere. A megszakítás nemcsak hogy sok idő elvesztését jelenti, hanem jelentékeny visszacsúszást és az egyszer már megtett út újra végigjárását is. Egy példa világossá teszi azt. Tegyük fel, hogy valamely *szádhaka* megkísérli az elméje megtisztítását. Szigorúan ki kell zárjon az elméjéből minden tisztázatlan gondolatot és érzelmet és a mentális tudathordozóját, vagyis a *mánomaja kosát* a legmagasabb rendű és legtisztább rezgésekre kell készítse, amíg a tudathordozó közönséges durva anyagát teljesen a legfinomabb és kifinomítottabb anyaggal helyettesíti, amely csak tiszta és fennkölt gondolatokra és érzelmekre képes reagálni. Ha ezt teljesítette, akkor maga a tudathordozó rezgési képessége változik meg teljesen és a *száda-kának* nagyon nehézé válik, hogy bármilyen tisztátalan gondolattal foglalkozzon, ugyanúgy, mint valamely kicsapongó embernek nehezebbé esik tiszta gondolatokkal foglalkozni. Azonban tételezzük fel, hogy miután bizonyos haladást ért el, abbahagyja az erőfeszítést. Akkor az eredeti feltételek újból megerősödnek, és ha tetemes idő után újra kezdi a gyakorlatot, akkor a tisztítási folyamatot előlről kell kezdenie.

Az elménkben és a jellemünkben igényelt legtöbb változás, a különféle tudathordozók bizonyos változását vonja maga után és ezeket a ténylegesen anyagi természetű utóbbi folyamatokat majdnem teljesen be kell fejezni, ha visszafordíthatatlanná akarjuk tenni. A gyakorlatnak ez a folytonossága még a közönséges élet legtöbb vállalkozásánál is fontos. Az a fiú, aki erőssé és izmossá akarja magát tenni, rendszeresen kell, hogy gyakoroljon. Ha erőteljesen gyakorol, azonban időnként abbahagyja, akkor nem sokat halad. Minden ilyen vállalkozásban a hosszas és kitartó gyakorlat a siker titka. Még a megszakított gyakorlat is ad valamilyen előnyt és jobb, mint a semmilyen gyakorlat, mivel előnyös *szamszkárákat* teremt és így erősíti a kívánt irányú tendenciákat, azonban ha valaki a jóga gyakorlásába kezd, akkor a komoly

megszakítás nélküli gyakorlat lényeges és minden megkezdett új technikát folytonosan kell gyakorolni, amíg elegendően elsajátította.

Ugyanilyen fontos a harmadik feltétel, amely odaadó és komoly magatartást igényel. A *jóga* komoly dolog és intenzív, teljes szívű alkalmazást követel. Nem lehet kedvtelésként űzni, mint az általunk egyformán érdekesnek tartott számos kedvtelés egyikét. Ha valaki akár egy világi tevékenységben, mint a tudomány, vagy a művészet, sikert kíván elérni, teljesen a munkájának kell szentelnie magát és minél körülményesebb, nehezebb a vállalkozás, annál nagyobb odaadást követel. Mármost a *jóga* célja az emberi teljesítmény legmagasabb ára és követése szükségszerűen nagyon szigorú követelményeket támaszt a *szádaka* idejével és energiájával szemben. Ezért vonultak vissza a régi időkben az erdőkbe azok, akik a *jógát* kívánták gyakorolni, hogy azután teljesen ennek a feladatnak szentelhessék magukat. Nem lehetséges vagy szükséges a teljes visszavonulás, azonban feltétlenül szükséges ezen szent feladat iránti teljes-szívű odaadás. Sokan azt hiszik, hogy össze tudják egyeztetni a világi ambíciók követését a *jóga* diszciplimájával és sima (sekélyes, tartalmatlan, nagy dumával) beszéddel idézik *Janaka* példáját. Azonban *Janaka* már a világi kötelezettségekre vállalkozás előtt megvalósította a *jóga* eszményét. Az egyszerű *szádakát* , - különösen a két eszményt összekombinálni próbáló kezdőt, - teljes biztonsággal alátámasztják világi kívánsággal és tevékenységei és a *jóga* ösvényét csupán névlegesen követi. Az elmúlt életek körülményei és szokásai megakadályozhatják a *szádakát* abban, hogy ezt az egyetlen pontra irányított magatartást egyszerre alkalmazza, azonban szünet nélkül, folyamatosan és szándékosan kell ezért a célért dolgoznia. Egyenként kell kiküszöbölnie mindazokat a tevékenységeket és érdeklődéseket, érdeket, amelyek akár beavatkozva akadályozzák a fő munkáját, akár haszontalanul fogyasztják idejét és energiáját. Az a képesség, hogy teljes szívvel és kitartóan vesse bele magát a *szádaka* a maga elé helyezett feladatba, szükséges tulajdonság és a lélek készségét mutatja, hogy belekezdjen az isteni kalandba.

A *szatkára* kifejezés ezen feladat iránti tiszteletteljes magatartást is jelent. Ennek az eszménynek a követésével kísérli meg a *szádaka* az egész megnyilvánult és megnyilvánulatlan világegyetem alapját és okát képező végső valóság megtalálását. Már maga az a tény is áhitattal és tisztelettel kell elöltse, hogy az élet legnagyobb misztériumát igyekszik kibogozni, feltéve, ha tudatában van szándéka magasrendűségének és azon valóság hatalmas természetének, amely felé törekszik.

A *jóga* ösvényén a haladás akkor van biztosítva, amikor a *szútrában* említett három feltétel jelen van. Az előző életekből származó elégtelen mozgatóerő hiányában ez a haladás lassú lehet, azonban a *szádaka* legalább szilárdan megalapozott az ösvényen és a végső cél elérése csupán idő kérdése marad.

15. Dristáusravika-visaja-vitrismaszja vasikára-szamjné vairágyam.
15. ... Látott (itt ebben a világban); látható; fizikai, ... (és) hallott; az írásokban megígérve; kinyilatkoztatva, ... tárgyak, ... annak aki megszűnt szomjazni, ... (a vágyakon való) tökéletes uralom tudata, ... ragaszkodásmentesség; elkülönülés.
15. Vairágya, a látható vagy láthatatlan tárgyak iránti sóvárgás megszűnése annál, aki a vágyak fölötti tökéletes uralom tudatával rendelkezik.

Ez a *szútra* határozza meg *vairágyát*, amely a *csitta-vritti* elnyomásának véghez viteléhez szükséges második általános mód. *Vairágya* teljes jelentőségének és az elme nyugalmának létrehozásában játszott szerepének teljes megértése csak a II. részben körvonalazott *klésák* filozófiájának tanulmányozása után kerülhet sor. Itt csupán bizonyos általános alapelveket beszélünk meg. *Vairágya* a *rága* szóból származik, amelyet a II. rész 7. *szútrájában*

azon vonzásként határoztak meg, amelyet bármely tárgyból származó élvezet okoz. Ezért *vairágya* az élvezetet adó tárgyak iránti vonzódás hiányát jelenti. Valaki megkérdezhetné: miért csak a vonzódás hiányáról van szó, miért nincs szó a taszítás hiányáról is, mivel a vonzás és a taszítás ellentétpárok és a taszítás a lelket ugyanúgy megköti, mint a vonzás. Nem tévedés az oka annak, hogy *drását* kihagyták *vairágya* eszméjének etimológiai kifejezéséből, hanem az a tény, hogy *dvesa* valójában benne foglaltatik a *rágában* és vele együtt ellentétpárt képez. A vonzás és a taszítás két egymással összekapcsolt egyén közötti váltakozása mutat rá a vonzás és a taszítás alapján lévő viszonyra és a ragaszkodásból való közös származásukra. Így, a ragaszkodásmentesség, ami mind a vonzástól, mind a taszítástól való szabadságot jelenti, helyesen fejezi ki *vairágya* értelmét.

Az ok, ami miatt *vairágya* olyan fontos szerepet játszik a *csittavrittik* megfékezésében, majd kiküszöbölésében, abban a tényben van, hogy a két kifejeződésében a *rágában* és a *dvesában* működő vágy roppant nagy hajtó és zavaró erő, amely szakadatlanul *vrittiket* hoz létre az elmében. Tény az, hogy a fejlődési folyamat korai szakaszaiban a vágy az egyetlen hajtóerő és az elme fejlődése majdnem kizárólag azon tárgyak felé történő állandó üzés eredményeként történik, amelyeknek a vágy által alá van vetve. A fejlődés későbbi szakaszaiban más tényezők is beavatkoznak és amint a vágy fokozatosan akarattá változik át, az utóbbi válik mindinkább a fejlődés hajtóerejévé.

Ezért a *jóga* ösvényén haladó minden törekvőnek igyekeznie kell világosan megérteni a vágy szerepét életünkben és azt a módot, ahogyan az elmét állandó izgalom állapotában tartja. Sok *szádhaka* nem érti meg eléggé a vágy zavaró befolyását és a vágy ellenőrzésének problémájára fordított elegendő figyelem nélkül kísérli meg a meditáció gyakorlását, amelynek eredményeként nem sikerül meditáció közben a zavaroktól jelentős mértékben szabaddá tenni az elmét. Ha az elme megnyugtatót (lecsendesítést) a vágy kiküszöbölése nélkül próbáljuk meg, az ahhoz hasonlít, mint amikor egy csó-

nak mozgását erős szél által hevesen hajtott víz felszínén akarjuk megállítani. Azonban bármennyire igyekszünk a csónakot külső erővel egy helyzetben tartani, a hullámok által keltett impulzusok eredményeként tovább fog mozogni. Azonban ha a szél elhal, és a hullámok teljesen lecsillapulnak, a csónak egy idő után még külső erő alkalmazása nélkül is nyugalmi helyzetbe kerül. Így van ez az elmével is. Ha a vágy hajtóerejét teljesen kiküszöböljük, akkor az elme természetesen és automatikusan nyugszik meg (*niruddha* állapot) *Vairágya* gyakorlása a vágy hajtóerejének kiküszöbölésére, ahol a vágy szót a IV. részben elmagyarázott *vászana* legszélesebb értelmében használjuk. Azonban a *csitta-vrittik* kiküszöbölése, csupán a *vairágya* gyakorlásával elméletileg ugyan lehetséges, azonban nem valósítható meg és nem is lehetséges. A *vajrágya* szerepének általános figyelembevétel után, vegyük most szemügyre az I. rész 15. *szútrájában* használt kifejezések némelyikét, a bennük megadott meghatározások teljes jelentésének megértése szempontjából.

Visaja, azokat a tárgyakat jelenti, amelyek a vonzást és az ebből következő ragaszkodást hozzák létre. Ezeket a tárgyakat kétfelé osztották, és pedig azok, amelyeket látunk és azok, amelyekről csupán hallunk, vagyis az írásokban említettek. *Ánusravika* természetesen azokra az élvezetekre vonatkozik, amelyek elérésére az ortodox-vallások követői várnak a haláluk utáni életben. *Vajrágya* gyakorlásával az élvezetek mindezen két fajtájának elpusztítására törekszünk.

A fenti megállapításokból következik, hogy a *jóga* eszménye teljesen eltérő az ortodox vallások eszményeitől. Az utóbbiban, bizonyos életformát és viselkedést írnak elő és amennyiben annak a bizonyos vallásnak a követője megfelel az előírt viselkedési szabályoknak, akkor a fizikai test feloszlása utánra azt várja, hogy a fizikain túli világban mindenféle örömök és boldogságok közepette fog élni. A különféle vallások mennyországai ugyan különbözőek lehetnek az általuk nyújtott kellemességek tekintetében, azonban

az alapelgondolás azonos, vagyis bizonyos előírásokból kialakított életforma, a fizikai életen túli boldogságot biztosítja.

A *jóga* filozófiája nem tagadja a mennyország és a pokol létezését, azonban olyan elérni való eszményt állít a *jógi* elé, amelyben a mennyei élet örömeinek és élvezeteinek nincs helyük, mivel azok is időlegesek és az illúzióknak alávetettek. A mennyei világ örömei semmik ahhoz az üdvösséghez és erőkhöz viszonyítva, amelyeket a *jógi* ér el, amikor a tudata a létezés még magasabb szintjére megy át. Végső célja felé haladva még ezekről a transzcendens tudatállapotokról is le kell mondania. Mindazokat az erőket és élvezeteket, amelyek a prukritivel érintkezésből “születtek” és amelyeket az Én nem tartalmaz és ezért nem teszik a jógit önmagán uralkodóvá (tartózkodóvá) az *Ánusravika-visaja*-hoz kell sorolni.

Itt azonban rá kell mutatni arra, hogy *trishát* (a szomjúságot) nem az előbb említett *visajákkal* való érintkezés okozta örömszerzés hozza létre. Az érzékek tárgyaival érintkezve némelyek szükségszerűen az élvezet érzését keltik. Amikor a tudat a finomabb tudathordozókon át a magasabb szinteken működik, az üdvösség elkerülhetetlen következmény, azonban nem ennek az élvezetnek, vagy üdvösségének az érzése képezi a *rágát*. A vonzódás és az abból következő ragaszkodás az, ami a megkötöttséget okozza, és amelyet *vajrágya* gyakorlásával meg kell szüntetni.

Azonban emlékezni kell arra, hogy nem a test tétlensége, vagy a kiélegültség, vagy más dolgokkal való foglalkozás általi vonzódás pusztán hiánya jelenti a *vajrágyát*. Mire az ember megöregszik, akkorra elveszíti a nemi vágyát. Az a politikus, aki ambíciói követésével van elfoglalva, arra az időre érzéketlenné válhat az érzéki örömök iránt. Azonban az érzékek tárgyai iránti ilyen időleges közömbösségnek semmi köze a *vajrágyához*. A vonzódás csupán függőben van, készen arra, hogy amint a szükséges feltételek jelen vannak, ismét a felszínre kerüljenek. Ami az igazi *vajrágyához* szükséges, az az összes vonzódások és az ezekből következő ragaszkodások szándékos elpusz-

títása és a vágyak fölötti tudatos uralkodás. Ez a *vasikára-szamjnyá* kifejezés értelme. *Vajrágya* lényeges elemei azoknak a tudathordozóknak az ellenőrzése, amelyeken át a vágyakat érezzük és az uralkodás tudata, amely az ilyen ellenőrzésből származik. Az ilyen fajta önuralom eléréséhez az embernek mindenféle kísértésekkel kell kapcsolatba kerülnie és minden rendű megpróbáltatáson át kell mennie és nemcsak hogy diadalmasan kell kikerülnie belőlük, hanem vonzódás legkisebb érzése nélkül. Mivel még ha nem is engedünk a kísértésnek, de érezzük a vonzódást, nem uralkodunk teljesen a vágyon.

Ezért mindebből látható, hogy az igazi *vajrágya* elérésében nem segít bennünket a világtól való elszigetelődés, vagy elmenekülés a kísértésektől, bár az ön-ellenőrzés megszerzésének nagyon korai fokozataiban szükséges lehet. A leckét meg kell tanulnunk, és ki kell próbálnunk magunkat az élvezetek és a kísértések közepette, - természetesen nem azzal, hogy engedünk a kísértéseknek és belemerülünk az élvezetekbe, hanem azzal, hogy miközben uralmuk alatt vagyunk, áthatolunk az ilyen élvezeteket körülvevő káprázató illúziókon. Az igazi *vajrágyára* nem a vágyainkkal való heves küzdelem a jellemző. A vágytalanság és a ragaszkodásmentesség természetesen jön és a leghatékonyabb formájában a *vivekának* nevezett megkülönböztető képességünk gyakorlásával. A káprázat nagy szerepet játszik a *rága*, vagy a ragaszkodás létrehozásában és sok értelmetlen szokástól és ragaszkodástól még az okossággal és a józan ésszel kombinált közönséges intellektuális elemzés is megszabadíthat bennünket. Azonban az igazi *vajrágya* megszerzésében használt valódi fegyver, a *buddhi* áthatóbb világossága, amely *vivekában* fejeződik ki. Amint testeink megtisztulnak, és elménk szabaddá válik a durvább vágyaktól, az a fény fokozódó ragyogással világít és a háttérükben lévő illúziók leleplezésével elpusztítja ragaszkodásainkat. *Vivekát* és *vajrágyát* tulajdonképpen az illúzió eloszlatása egyazon folyamata két aspektusaként lehet tekinteni, amely egyrészt a megkülönböztető-képesség gyakorlása által és más-

részt a lemondás által működik. Amint ez a folyamat mélyebb réteget ér el, mindinkább *dzsnyánába* merül és attól majdnem megkülönböztethetlenné válik.

16. Tat param purusa-khjáter gunavai trisnyam.

16. ... az, ... legmagasabb; végső, ... a purusa vagy az Én tudatosságából vagy által, ... a gunák iránti legcsekélyebb vágytól való mentesség.

16. A végső vajrágya az, amelyben a purusa tudatában megszűnik a gunák iránti legcsekélyebb vágy is.

Az előző *szútrával* kapcsolatban rámutattunk arra, hogy a megkülönböztető képesség és a lemondás kölcsönösen segítik egymást és véghez viszik a megkötöttség alap-okát képező illúziók és ragaszkodás fokozatos elpusztítását. Ennek eredményeként a tudat megszabadul öt az alsóbb világokhoz láncoló bilincsektől és az egész folyamat *kalvalyában* éri el csúcspontját, ami a jóga végső célja. Miután *purusa* abban az állapotban megvalósította igazi természetét és lerázta magáról az anyag igáját, már nem marad semmilyen vonzódása a létezés síkjain tapasztalt legmagasabb rendű üdvösség iránt sem. Teljesen elegendő önmagának és a *gunák* játékára alapozódó minden vonzódás fölött van. Ez az *avidjá* elpusztítására alapozódó *vajrágya* és annak megértése, hogy minden magában *purusában* foglaltatik, vagy hogy *purusa* mindennek a forrása, a legmagasabb *vajrágya* és azt *para-vajrágyának* nevezik. Látni fogjuk, hogy ez a *purusa*-tudatra (ha ezt a szót lehet használni) jellemző *para-vajrágya* csak *kajvalya* eléréskor jelenhet meg.

Az a tény, hogy a teljes *vajrágya* csak a *purusa-khjāti* elérésekor fejlődik ki, azt jelenti, hogy az alsóbb fokokon ugyan lehet, hogy nincs ragaszkodás, azonban a ragaszkodás magvai megmaradnak. Ez azt jelenti, hogy

míg megvan annak lehetősége, hogy a *purusa-khjāti* elérése előtt ismét kifejlődik a ragaszkodás, ilyen lehetőség nem létezik e fokozat elérése után. A Bhagavad-Gitá jól ismert szlókája (II. - 59.) ezt a tényt jól fejezi ki: “Az érzékek tárgyai, azonban nem az ízük fordul el a test önmegtartóztató lakójától; de még az ízek is elfordulnak attól, aki a legfelsőbbet meglátta”.

17. Vitarka-vicsáranandászmi tánugamát sampradzsnjátaha.

17. ... gondolkodás; érvelés (-től) ... meggondolás; bölcs nyugalom; észrevétel; elfogolás; elmélkedés ... üdvösség; öröm ... (és; vagy) én-ség; egyéniesség érzése; a tiszta lét érzése ... jártulék-ként; társulva ... samádhi pradzsnjával vagy tudat.

17. Sampradzsnjátá samádhi gondolkodással, elmélkedéssel (bölcs nyugalommal), üdvösséggel és a lét tiszta érzésével jár.

Az I - 17-es és az I - 18-as *szútra* a *samádhi* két változatával foglalkozik, amelyeket *szempradzsnjátá* és *aszampradzsnjátá samádhinak* neveznek. Mielőtt ezzel a két fontos *szútrával* kezdenénk foglalkozni, kívánatos, hogy a *samádhi* természetével és a *jóga-szútrákban* említett *samádhi* különféle módjainak és fokozatainak kölcsönös viszonyával általános módon foglalkozzunk. Ez könnyebbé fogja tenni a tanulmányozó számára, hogy ezzel a nehéz, de érdekfeszítő tárggyal megbirkózzon és hogy képessé tegye őt, hogy igazi kapcsolatukban lássa a tárgy különböző aspektusait. A *samádhi* témájával túl sokszor foglalkoznak rendszertelen, ötletszerű és összefüggéstelen módon, anélkül, hogy bármilyen erőfeszítést tennének, különböző részeinek helyes perspektívában látására.

Mivel a *samádhi* különböző aspektusaira vonatkozó *szútrák* különböző helyeken szétszórta találhatók a *jóga-szútrákban*, segíteni fog a ta-

nulmányozónak, ha ezeknek a *szútráknak* rövid elemzését adjuk itt és utalunk arra a sorrendre, ahogyan a kezdő azokat tanulmányozza. A tanulmányozó számára igen furcsának tűnhet az a mód, ahogyan a *szamádhi* témájával a *jóga-szútrákban* foglalkoznak. A tanulmányozó azonban emlékezzen arra, hogy ezek a *szútrák* azt a célt szolgálják, hogy nagyon sűrített formában adják a *jóga* haladott tanulmányozójának mindazt a lényeges tudást, amire szüksége van és nem azt, hogy bevezetőül szolgáljanak a kezdő számára, akinek előbb még a tárgy abécé-jét kell megtanulnia. Ezért engedheti meg magának Patanydzsáli, hogy az I. részben merüljön a *szamádhi* nehezebben érthető aspektusainak megtárgyalásába, és hogy a *szamádhi-ig* vezető összpontosítás különböző fokozataival a III. részben foglalkozzon. Nehéz témának ily módon történő kezelése igen összezavarónak tűnhet a modern tanulmányozó számára, akinek a lehető legkönnyebbé teszik minden téma megértésének feltételeit. Ezért, ha a tanulmányozó számára ez téma új és a *szamádhir*a és vele rokon témákra vonatkozó elgondolásai nem egészen világosak, talán jobb lenne, ha a *szamádhir*a vonatkozó *szútrákat* az alábbi sorrendben kezdené tanulmányozni:

SZAMÁDHI

- (1) *A samádhi-hoz vezető meditáció*
Három fokozata III – 1,2,3,4.
- (2) *Szampradzsnyája és aszampradzsnyája samádhi*
I – 17, 18.
- (3) *A szabidzsa samádhiban foglalt*
Lényeges folyamatok I – 41.
- (4) *A szabidzsa samádhi különböző*
fázisai I – 42, 43, 44, 45,46,
47, 48, 49, 50.

- (5) A *nirbidzsa* *szamádhi* technikája I – 51, III – 8, IV – 26
27, 28, 29.
- (6) A *szamádhiban* foglalt átalakulások
három fajtája III – 9, 10, 11, 12.

A *szamádhit* általában az elme különböző fokain át működő tudat mélyebb rétegeibe merülés folyamataként lehet meghatározni. A tudat a megnyilvánult végső valóság egyik aspektusa és kifejeződése az elme azon sajátos fokától függ, amelyen át az elme működik és minél durvább az a közeg, annál korlátozottabb a kifejeződés. Ahogyan kibontakozása céljából az anyagba történő folyamatos involúciója, fokozódó korlátozásoknak veti alá a tudatot, úgy a fejlődés (evolúció) ezzel ellentétes folyamata fokozatosan szabaddá teszi ezek alól a korlátozások alól. *Szamádhi* különböző fokozatai a tudat ezen fokozatos kiszabadítását jelentik azon korlátozások alól, amelyekben van és *kajvalja* az az állapot, amelyben a tudat ismét tökéletes szabadságban tud működni.

Mivel a tudat különböző szinteken, az elme különböző fokain, különféle *kosák-nak* nevezett mechanizmusokon át működik, másik szempontból is lehet a korlátozásai alóli fokozatos kiszabadulásra tekinteni. Ezt a folyamatot úgy is lehet tekinteni, mint egyik tudathordozóból, egy másik finomabba való visszahúzódást. Mindegyik tudathordozónak meg vannak a saját működési és a saját korlátozásai, azonban a működések mind többet foglalnak magukban és a korlátozások mind erőtlenebbekké válnak, amint az anyag, amelyből a tudathordozó össze van téve mind finomabbá lesz. A “*Szamádhi* fokozatai” feliratú ábrán a tudatnak a *szamádhiban* mind kifinomultabb tudathordozókba történő fokozatos visszahúzódásának vázlata látható. Az ábra önmagát magyarázza, azonban csak akkor lehet teljesen megérteni, ha a *szamádhi* különböző aspektusait már részletesen tanulmányoztuk.

A *szamádhi* első aspektusa, amellyel Patanydzsáli az első részben foglalkozik a *szampradzsnjáta* és az *aszampradzsnjáta* *szamádhi* közötti megkülönböztetés. E kétféle *szamádhi* természetével kapcsolatban tömérdek félreértés van, és sok tanulmányozó összetéveszti ezeket a *szabidzsza* és a *nirbidzsza* *szamádhi*val. *Szamádhi* különböző fajtáira vonatkozó szavakat, a a magyarázók tulajdonképpen ötletszerű rendszertelenséggel használják és gyakran figyelmen kívül hagyják a *szamádhi* különféle fázisait jellemző finomabb megkülönböztetéseket. A *jóga-szútrákat* tanulmányozó véssé az elméjébe, hogy ez egy tudományos értekezés, amelyben minden szónak sajátos és határozott jelentése van és nincs helye a kifejezések lazaságának, vagy ugyanarra a fogalomra helyettesítő szavak használatának. Amikor Patanydzsáli teljesen eltérő összefüggésekben két szópárt használ, - egyrészt a *szampradzsnjáta*-t és az *aszampradzsnjáta*-t és másrészt a *szabidzsát* és a *nirbidzsát*, - ez azért van, mert két teljesen különböző elgondolással, vagy témával foglalkozik és ezt a két szópárt úgy venni, mint amelyek ugyanazt a dolgot jelentik, az egész téma megértésének hiányát jelenti. *Szabidzsza* és *nirbidzsza* *szamádhi* jelentőségét később tárgyaljuk meg. Most előbb igyekezzünk megérteni, hogy mit jelent a *szampradzsnjáta* és az *aszampradzsnjáta* *szamádhi*.

Amint az a *szamszkrit* szavak használatakor gyakran előfordul, valamely különleges szó értelmének kulcsát, a szó etimológiai szerkezete adja meg. *Szampradzsnjáta* *szamádhi* azt jelenti, hogy “*szamádhi pradzsnjával*”. A *szamszkrit* nyelvben az “A” előképző “nem”-et jelent és ezért *szampradzsnjáta* *szamádhi* jelentése: “nem a *szamádhi pradzsnjával*”. Ezért az *aszampradzsnjáta* *szamádhi* nem *pradzsnjá* nélküli *szamádhi*, ami *aszampradzsnjáta* *szamádhi* ellentéte lenne. Ez inkább a *szamádhi* olyan állapota, amely ugyan *pradzsnjával* társult, mégis különbözik a *szampradzsnjáta* *szamádhi*tól. Ezért a *aszampradzsnjáta* *szamádhi* viszonylagosaként lehet felfogni. A *szamszkrit* nyelvben *pradzsnjá* az elme összes fokozatain át működő

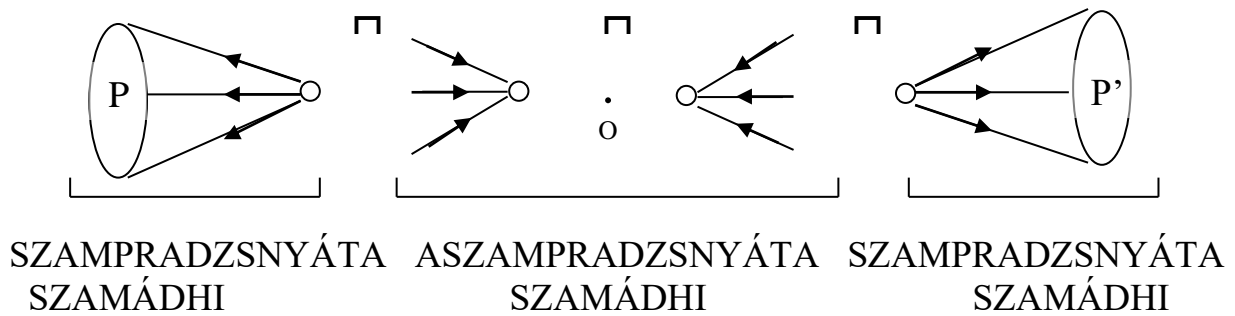
magasabb tudatot jelenti. Ez a szó a *pra* gyökből származik, ami azt jelenti, hogy magas és a *dzsnyá* gyökből, aminek jelentése “tudni”. A *szamádhiban* kibontakozó ezen magasabb tudat megkülönböztető jellegzetessége, hogy az elme teljesen el van vágva a fizikai világtól és a tudat, az alsóbb mentális testen kezdve, a tudathordozók egyik vagy másik alakzatába összpontosul, egészen az etnikus eszközökhöz. Tehát a tudat szabaddá vált a fizikai agy terhétől és zavaró hatásától.

Ha mind a *szamprasznyáta*, mind az *aszampradzsnnyáta szamádhi pradzsnnyával (aszampradzsnnya)* társult, akkor hol van a kettő közötti különbség? A különbséget valamilyen *pratyajának* a tudat mezejében való jelenléte vagy hiánya okozza. *Pratyaja*, a jógában használt műkifejezés, amely az elme egész tartalmát jelenti, bármely pillanatban, miközben az elme szót a legtágabb értelmében használjuk és nem csak az intellektus megjelölésére. Ez a *pratyaja* bármilyen lehet és az elme bármely síkján létezhet. Egy gyermek mentális képe, egy matematikai elv fogalma, az élet egységének mindent átölelő látomása, mind különféle *pratyaják* és különböző tudatszintekhez tartoznak.

Mármost a *aszampradzsnnyáta szamádhiban* van *pratyaja* (amelyet “mag”-nak neveznek) a tudat mezejében és a tudat teljesen rá van irányítva. Így a tudat iránya a középponttól kifelé tart. Az *aszampradzsnnyáta szamádhiban* nincs *pratyaja* és ezért semmi sincs, ami a tudatot kifelé vonná és ott tartaná. Amint a mellékelt ábrán P-vel jelölt *pratyaját* elejtjük vagy elnyomjuk, a tudat automatikusan a 0-val jelölt középpontja felé kezd visszahúzódni és pillanatnyilag átmenve ezen a *laja* központon, arra irányul, hogy a következő finomabb tudathordozóban merüljön föl.

Amikor ez a folyamat befejeződik, a magasabb tudatszint P'-vel jelölt *pratyajája* jelenik meg és a tudat iránya ismét a középponttól kifelé tart. Az alábbi ábra a tudat központja felé tartó saját visszahúzódásának fokozatos

szakaszait és a következő magasabb tudatszinten való felmerülését mutatja be:



1. ábra

A jögi attól az időtől, amikor elnyomja a P jelű *pratyaját*, egészen addig, amíg megjelenik a következő tudatszint P' jelű *pratyajája*, az *aszampradzsnyáta szamádhiban* van. Ezen egész idő alatt, a jögi teljesen tudatos és nagyon finoman irányítja ezt az érzékeny mentális műveletet. Az nem kétséges, hogy az elme tisztán üres, azonban ez a *szamádhi* állapot tiszta üressége és nem egyszerűen olyan, mint amely mély alvás, vagy kábulat ese⁽¹⁷⁾ tén van jelen. Az elme még teljesen el van vágva a külvilágtól, még teljesen összpontosított, még teljesen az akarat ellenőrzése alatt van. Ezért az *aszampradzsnyáta szamádhi* az elme igen dinamikus állapotát jelenti és a *szampradzsnyáta szamádhi*-től csupán a tudat mezejében lévő *pratyaja* hiánya miatt különbözik. Ami az elme összpontosítottságát és élénkségét illeti, azonos értékű a *szampradzsnyáta szamádhibal*. Azért jelzik ezt az állapotot a *szamszkrit* nyelvben csupán az "A" előtagnak a *szampradzsnyáta szamádhi*-hoz toldásával.

Az *aszampradzsnyáta szamádhi*t néha "felhő"-nek nevezik a jóga terminológiában és az ezzel kapcsolatos tapasztalatot, felhőgomolyagon átrepülő pilótához lehet hasonlítani. A világosan látszó tájkép hirtelen szétfoszlik, a közönséges irányérzők megszűnik és a pilóta azzal a biztonsággal repül

tovább, hogy ha kitart, akkor ismét kijut a derült égre. Amikor a jógai tudata elhagyja az egyik szintet és annak a szintnek eltűnik a *pratyajája*, akkor ürességben találja magát és addig kell abban az ürességben maradnia, amíg tudata automatikusan merül fel a következő tudatszinten, annak új és jellemző *pratyajájával*. Ekkor nem tehet mást, minthogy összpontosított és éber elmével türelmesen várja, hogy eloszoljon a sötétség, és a magasabb tudatszint világossága derengjen fel az elméjében. Ezt a tapasztalatot haladott jógai esetében újból és újból lehet ismételni, és addig megy át egyik szintről a másikra, amíg a legfinomabb szintről (az *átmikus* szintről) teszi meg a döntő lépést magába a valóságba, - *purusa* tudatába. Azt a "felhőt", amelybe most belép, a IV. rész 29. *szútrájában* megtárgyaltak miatt *dharma megha*-nak nevezik. Amikor ebből a megszentelt "felhő"-ből kikerül, akkor már maga mögött hagyta *prakriti* birodalmát és saját *szvarúpa*-jában van.

Ezért látni fogjuk, hogy amint a tudat az alsó mentális szintről halad az eredete felé, a *szampradzsnyáta szamádhi* a jellemző *pratyajá*-jával és az *aszampradzsnyáta szamádhi* az ürességével egymást követik, amíg a *jógai* áthalad az utolsó akadályon is és megalapozottá válik *szvarúpa*-jában az eggyé válik *purusa* tudatával. Tehát a tudat visszahúzódása központja felé nem egy állandó megszakítatlan merülés a mind nagyobb és nagyobb mélységek felé, hanem minden tudatsíkot elválasztó gátnál, a tudat váltakozó kifelé és befelé mozgásából áll.

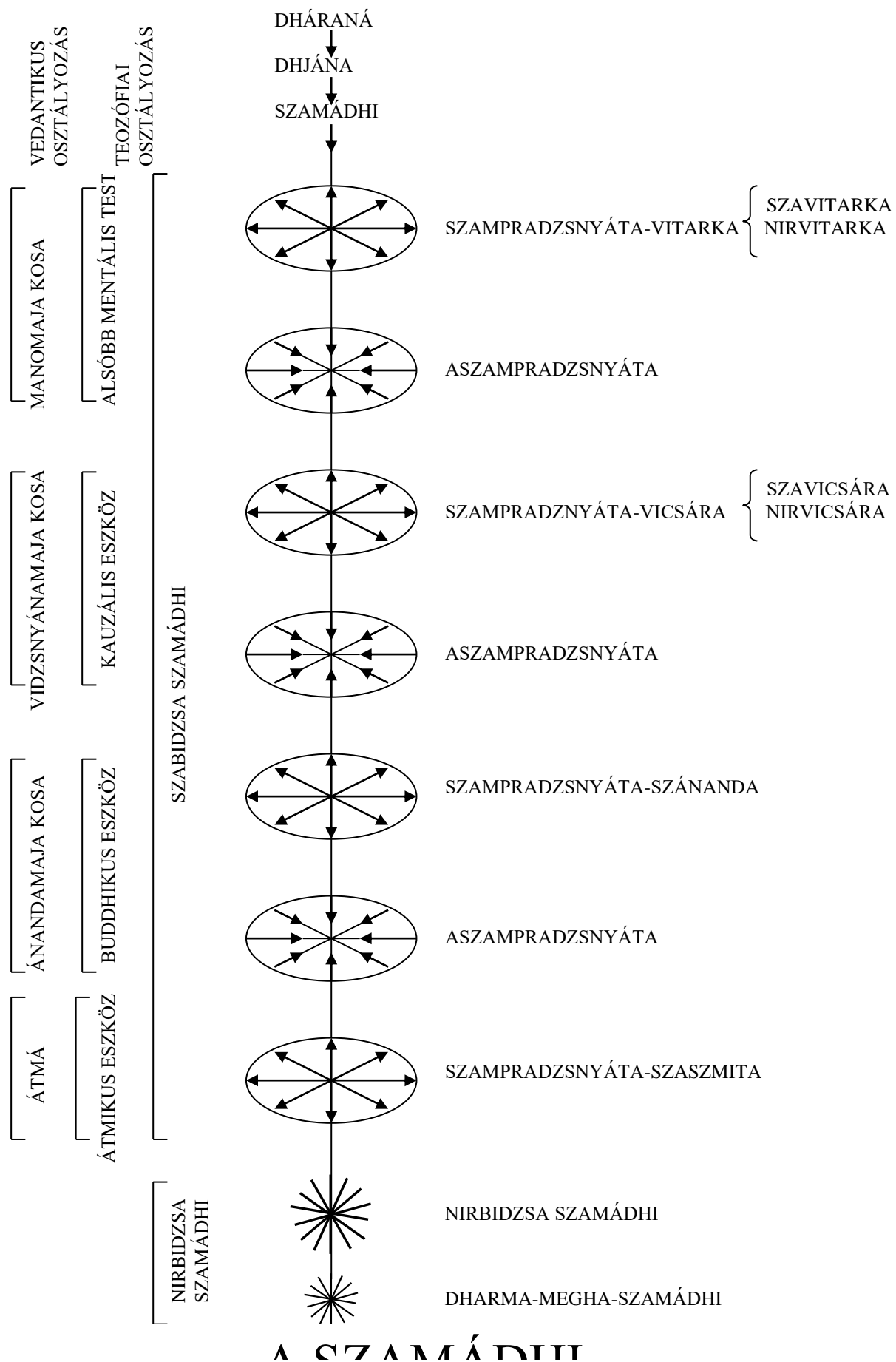
A különböző tudatsíkokon és a köztük lévő ürességeken való átmenetel a *jógai* fejlettségétől függ. Míg a kezdő éveken át maradhat belebonyolódva az alsóbb szintekbe, a fejlett jógai villámgyorsan képes tudatát az egyik tudataikról a másikra vinni és az adeptus esetében, aki már elérte a *kaivalyát*, valójában az összes tudatsíkok egybe olvadnak, mivel a fel és lemenetel oly gyors, hogy az csupán az egyik vagy a másik tudathordozóra összpontosítás kérdése marad. Amikor a *jógai* még tanulja a *szamádhi* technikáját, általában tetemes időt kell valamely tudataikon töltsön, hogy annak jelenségeit és tör-

vényeit tanulmányozza, mielőtt abban a helyzetben van, hogy megkísérelje egyik tudatszintről a másikra való átmenetet. Haladása nem csak jelenlegi erőfeszítéseitől függ, hanem az előző életekből magával hozott mozgató erők-től és a *szamszkáráktól* is. A *jóga* tudományát nem lehet egy élet alatt elsajátítani, hanem csak kizárólag a *jóga* eszményeinek szentelt fáradhatatlanul se-rény életek sorozatával. Akik türelmetlenek és nem képesek elfogadni ezt a nagytávlatú szempontot, még nincsenek készen, hogy erre az ösvényre lépjenek és folyamatosan haladjanak céljuk felé.

Miután általában foglalkoztunk a *sampradzsnyáta* és az *aszampra-dzsnyáta samádhi* természetével, fordítsuk most figyelmünket arra a két *szú-trára*, amelyben Patanydzsali a *samádhi*-nak erre a két aspektusára hivatko-zik. Az I. rész 17. *szútrájá*-ban a tudatnak ezekre a jellegzetességeire hivatko-zik, amelyek a *sampradzsnyáta samádhi* négy fokozatát bontakoztatják ki és a II. rész 19. *szútrájá*-ban említett *gunák* négy állapotának felelnek meg. Az *anugamát* szó azt jelenti, hogy "valamivel társult", vagy "valami által kísérve" és ezért a *szútra* nagyvonalakban azt jelenti, hogy a *sampradzsnyáta sza-mádhi* négy egymást követő fázisát, vagy fokozatát az elme olyan tevékeny-ségei, vagy állapotai kísérik, amelyeket megfelelően *vitarká*-nak, *ánandá*-nak neveznek. Bárki, aki ismeri a megnyilvánulás szintjei (síkjai) régi *vedantikus* osztályozását és a modern teozófiai osztályozását, valamint a tudathordozók működését azokon a síkokon, könnyen meg fogja látni, hogy a *szútrában* em-lített fokozatos tudat-kibontakozás milyen szorosan megegyezik ezzel az osz-tályozással. A *szánkhja* és a *jóga* filozófia szerint a világegyetem jelenségi oldalát képező elemek osztályozása funkcionális és nem strukturális jellegű és nyilvánvalóan az az oka annak, hogy Patanydzsali, a *sampradzsnyáta sza-mádhi* egymás utáni fokozataira utalva, csupán az elme lényeges és uralkodó működéseit nevezte meg és nem azoknak a tudathordozóknak a neveit említette, amelyek által ezeket a működéseket gyakoroljuk. Van valami, amit ezeknek a fokozatoknak a működés szerinti bemutatása javára lehet mondani,

összehasonlítva azt a szerkezeti bemutatással. Miközben bizonyosan homályosnak és nehezen érthetőnek tűnik, meg van az előnye, hogy független a tudatsíkok bármilyen különleges osztályozásától és a megnevezésükre elfogadott terminológiáktól. Mindezek mellett a misztikus ösvényt követő *jógi*, aki szíve szerint teljes mértékben szeretett eszményképének megtalálására törekszik, nem feltétlenül érdeklődik a különböző tudatszintek alkata és jelenség⁽¹⁷⁾ iránt és nem biztos, hogy ténylegesen szándékozik ezeket a síkokat tanulmányozni. Ezért a *sampradzsnyáta samádhi* különböző fokozatainak egyszerű és funkcionális megtárgyalása a legtöbb *jógát* gyakorló igényei szerinti kell legyen. Azonban, mivel az alkati kezelés figyelemre méltó módon az egész *jóga* technika megvilágításának nagy előnyével jár, nincs okunk arra, hogy ne használjuk a számunkra elérhető tudás előnyét.

Az alábbi ábrán láthatók a *sampradzsnyáta samádhi* és az *aszampradzsnyáta samádhi* különböző fokozatai, valamint a tanulmányunkba foglalt különböző tudathordozók és más aspektusok megfelelőségei. Látni fogjuk, hogy miután a tudat átment a *dhárana* és a *dhjana* előzetes fokozatain, a *sampradzsnyáta samádhi* akkor kezdődik, amikor a tudat teljesen el van vágva a külső világtól. Ezért az első fokozatban a *sampradzsnyáta samádhi* az alsóbb mentális világban összpontosul és a *manomaja kosán* át működik. Ezen a fokon az elme lényeges működését a *vitarka* szó jelzi.



Itt meg kell jegyezni, hogy ha valaki, aki képes hagyni a fizikai testét és az asztrális, vagy mentális testnek nevezett két finomabb tudathordozóban működik, szükségképpen még nincs a *szamádhi* állapotában, bár a fizikai teste mozdulatlan, érzéketlen állapotban van. Lehet, hogy a tisztánlátó képességeit használva, csupán közönséges módon működik ezekben a finomabb testekben, és amikor visszatér a fizikai testébe, az összegyűjtött tudást lehozza a fizikai agyába. Ez az állapot, amelyben a tisztánlátás és egyéb ilyen képességeket lehet gyakorolni, teljesen eltérő a *szamádhi* állapotától, mivel a III. rész 3-as *szútrájában* leírt különleges elmeállapot nincs jelen. Az elme egymást követően különféle tárgyra irányul és nem összpontosul egy tárgyra.

Miután a *jógi* az első fokozatban megtanulta a *szavitarka* és a *nirvitarka* technikáját, az *aszampradzsnnyáta szamádhit* fogja gyakorolni, és tudatát visszahúzza a következő magasabb tudataikra, miközben átmegy az *aszampradzsnnyátát* kísérő "felhőn", amely az *aszampradzsnnyáta szamádhit* kíséri. Ezután a *jógi* tudata a magasabb mentális világokba merül és a *vidzsnyánamaja kosában*, vagyis a kauzális testben működik. Ezen a tudathordozón át működő elme jellemző működését *vicsárának* nevezik. A *jógi* most ezen a tudatszinten kezd *szamádhit* gyakorolni, lassan megtanulja a *szavicsára* és a *nirvicsára* fázis technikáját és ismét *aszampradzsnnyáta szamádhit* gyakorol, hogy a magasabb mentális síktól szabadítsa meg tudatát. A *szampradzsnnyáta szamádhi* két utolsó fokozatában kétszer kell újra megismételni az egész ciklus folyamatot, hogy a *jógi* megszabadítsa a tudatát az *ánandamaja kosá*-nak és *átmának* nevezett rendkívül finom és nehezen érthető tudathordozójától, és amelynek lényeges funkcióját *ánandának* és *aszmitá*-nak nevezik. A *vitarka*, *vicsára*, *ánanda* és *aszmitá* szavak jelentését a II. rész 19. *szútrájában* a *gunák* négy fokozatát megtárgyaló rész mutatja be és a tanulmányozó ezzel kapcsolatban forduljon ahhoz a *szútrához*.

A tanulmányozó azt is jegyezze meg, hogy a tudatnak a négy fokozaton át tartó visszahúzódása folyamán van valami a tudatban. Igaz, hogy az *aszampradzsnyáta szamádh*i időszakában nincs *pratyaja*, csupán "felhő", vagy üresség van jelen, azonban ez is beborítja a tiszta tudatot. Ez a "felhő", vagy üresség csupán a tudat által előidézett homályos és elmosódott benyomás, mint két egymás után következő tudataik *pratyajája* közötti kritikus fázison megy át. Ez a fázis hasonlít az anyag két halmazállapota, a folyékony és a gázüzemű közötti kritikus állapotra, amikor az anyagot nem lehet sem folyékonnak, sem gázneműnek nevezni. Így valamilyen *pratyaja* jelentése, amely a *szampradzsnyáta szamádh*i minden fokozatára jellemző azt jelenti, hogy a *szampradzsnyáta szamádh*iban a tudat csupán a megvilágítási területébe helyezett dolgok természetét képes megismerni. Nem képes a saját természetét megismerni. Ha egy sötét szobán át fénysugarat bocsátunk és azután mindenféle tárgyat helyezünk a sugár útjába, a fény azonnal megvilágítja a tárgyakat és képessé tesz bennünket, hogy meglássuk azokat. A tárgyakat a fény segítségével látjuk, azonban nem láthatjuk magát a fényt, mivel ha az összes tárgyakat elmozdítjuk a fénysugár útjából, akkor a szoba teljesen sötét lesz, annak ellenére, hogy a fénysugár még mindig ott van. Van-e arra valamilyen lehetőség, hogy magát a fényt meglássuk? Arra nincs lehetőség, hogy a fizikai fényt az általa megvilágított tárgyak nélkül meglássuk. Azonban miután áthaladtunk a *szampradzsnyáta szamádh*i összes fokozatain és azért, hogy a valóságot, vagyis *purusa* tudatát borító végső és legfinomabb fátylat eltávolítsuk, a *nirbidzsa szamádh*it gyakoroljuk, a tudat fénye saját valóságában látható meg.

Hivatkoztunk a különféle síkok *pratyajájára* és a tanulmányozó tudni szeretné, hogy mik ezek a *pratyaják*. Annak ellenére, hogy minden korok misztikusai és okkultistái erőfeszítéseket tettek, hogy a magasabb tudatszíkok dicső és élénk *pratyajáját* leírják, azok, akik a leírásokat olvasták, láthatják, hogy ezek az erőfeszítések sikertelenek. Minél magasabb a leírni kívánt

tudataik, annál teljesebb a sikertelenség. Tény az, hogy lehetetlen ezekről a magas tudatszintekről bármilyen elképzelést kialakítani, kivéve a legáltalánosabb és leghomályosabb módon. Mindegyik világot csak azon a tudathordozón át lehet megismerni, amelyet a tudat abban a világban használ. A tudat egymást követő mind lejjebb helyeződése az alsóbb világokba nem olyan, mintha valamilyen ragyogó fényt fokozatosan és általában számos lepellel tompítanánk. Minden egymás után következő leereszkedés, a tér és az idő számos dimenziójának csökkenését jelenti és ez minden lépésnél további olyan korlátozásokat helyez a tudatra, amelyek annak a síknak a működésében rejlenek.

Néhány ezután következő *szútrában*, a *szamádhi* különböző fajtái természetének további kidolgozása következik. Azonban látni fogjuk, hogy sehol sem történt kísérlet arra, hogy a magasabb tudatsíkok tapasztalatait leírjuk. A *szútrák* által adott tudás olyan, mint az, amelyet valamely ország térképének tanulmányozásából nyerünk. Egy térkép semmilyen elképzelést nem ad valamely ország tájairól, látványáról, stb. Csupán az ország különböző részeinek körvonalaira és viszonylagos helyzetére vonatkozó tájékoztatást adhat. Amennyiben tényleg meg akarjuk ismerni azt az országot, akkor el kell oda utaznunk, és magunknak kell megnézni. Így, ha meg akarjuk tudni, milyenek azok a magasabb tudatsíkok, akkor *szamádhit* kell gyakorolnunk és közvetlenül kell azokkal a síkokkal kapcsolatba kerülnünk és ott működő megfelelő tudathordozókon át. De még ha magunk is láttuk azokat a tudatsíkokat, képtelenek vagyunk másoknak bármilyen elképzelést adni azokról. Az ilyen tudás mindig közvetlen és közölhetetlen.

18. Viráma-pratyajábhjasza-púrvaha szanszkáraseso' nyaha.

18. ... megszüntetés; felfüggesztés; elejtés; feladás ... az elme tartalma (szanpradzsnnyáta szamádhi "magja") ... gyakorlat ... vmi.

által megelőzve, ... impresszió; benyomások, ... maradék, maradvány, ... a másik.

18. Pratyaja előző gyakorlat utáni elejtésekor a másik benyomás (vagyis aszampradzsnnyáta szamádhi) marad az elmében.

Ebben a *szútrában* az *aszampradzsnnyáta szamádhi* természetét határozzák meg. Ennek a *szútrának* az értelme bizonyos mértékig világos kellene legyen annak fényében, amit ezzel kapcsolatban az előző *szútrában* mondtak. Most foglalkozunk kissé ennek a *szútrának* a különböző kifejezéseivel. *Viráma-pratyaja* azt jelenti, hogy "a *pratyaja* megszűnése". Ez természetesen a *sampradzsnnyáta szamádhi* elejtett "magjára" vonatkozik, és az *aszampradzsnnyáta szamádhi* gyakorlása közben eltűnik a tudat mezejéből. Egyes kommentátorok ezt a kifejezést úgy értelmezik, hogy "a megszűnés eszméje", vagy "a megszűnés oka". Ez azt jelentené, hogy a *jógi*, a *pratyaja* megszűnésének eszméjén, vagyis a *paravairágyán* meditál. Ez az értelmezés ebben az összefüggésben nem látszik igazoltnak és gondos elemzés esetén megláthatjuk, hogy nem jelent mást, mint az előző *sampradzsnnyáta szamádhiban* tartott "mag" elejtését. Valamely "magon" meditáló *jógi* elejtheti azt, ha az elmében üres állapotot hoz létre, azonban nem hagyhatja el a *sampradzsnnyáta szamádhi* "magját", hogy a megszüntetése eszméjén kezdjen meditálni. Bárki beláthatja, hogy a *samádhi* állapotán lehetetlen az egyik eszméről (gondolatról) egy teljesen más természetűre való átváltás.

Abhjásza púrvaha azt jelenti, hogy "gyakorlat által megelőzve". Minek a gyakorlata? A *sampradzsnnyáta szamádhi* "magjának" az elmében tartására irányuló gyakorlat. Ezért ez a kifejezés annak a ténynek a hangsúlyozására szolgál, hogy az *aszampradzsnnyáta szamádhit* csak a *sampradzsnnyáta szamádhi* hosszas gyakorlása után lehet gyakorolni. Amint már rámutattunk, ez erősen aktív és nem passzív állapot. A tudat visszahúzódása az

aszampradzsnnyáta szamádhiban és áthaladása a *laja* központon, ténylegesen az akarat állandó nyomásának folytonosságától függ, amely az elmének a *szampradzsnnyáta szamádh*i állapotában tartására irányuló erőfeszítés mögött van. Nincs változás az elme ezen állapotában, csupán a *pratyaja* tűnik el. Az akaratnak ezt a nyomását a *szampradzsnnyáta szamádh*i-ban kell felépíteni, mielőtt azt az *aszampradzsnnyáta szamádhiban* használni lehet. Az újat meg kell feszíteni, mielőtt a nyilat elengedjük, hogy áthatoljon a célon.

Szamszkára sesaha azt jelenti, hogy "a maradék benyomás". Miután az egyik tudatszint *pratyajáját* elrejtettük és mielőtt a következő szint *pratyajája* megjelenne, normál körülmények között az elmében megmaradó benyomás csak az üresség lehet. Ez az üresség azonban nem statikus állapot, annak ellenére, hogy miközben áthalad rajta, a *jógi* annak érezheti. Ez dinamikus állapot, mivel a tudatot lassan vagy gyorsan viszik át egyik síkról a másikra, amint az az 1-es ábrában látható. A tudat nem maradhat valamilyen ürességben végnélkül felfüggesztve. Fel kell merülnön a *laja* központ egyik vagy másik oldalán. Ha nem sajátítottuk el eléggé a *nirrodha paritnáma* technikáját, akkor a tudat visszaugrik az éppen elhagyott tudatszintre és az elejtett "magok" újra megjelennek. Azonban, ha az elme eléggé hosszú ideig képes a *nirudha* állapotában maradni, a III-10-es szútrában jelzettek szerint, akkor a tudat előbb vagy utóbb a következő magasabb szinten merül fel.

Van még két érdekes pont, amelyet meg lehet beszélni, mielőtt elhagyjuk az *aszampradzsnnyáta szamádh*i témáját. Az egyik az 1-es ábrán lévő 0 jelű pont természete, amelyen a tudat áthalad, miközben egyik tudatszintről a másikra megy. Ez a pont, amelyet a *laja* központnak neveztek, az a közös központ, amelyben úgy mondják, hogy a *dzsivátmá* összes tudathordozói összpontosulnak. Csak a *szanszkritül bindu*-nak nevezett ilyen központon át lehetséges a tudat átvitele egyik tudatszintről a másikra.

Tény az, hogy csak a több koncentrikus tudathordozó által körülvelt valóság központja létezik, és bármely tudathordozót világítja meg a tudat, a

megvilágosodását ebből a központból kapja. Azonban a tudat valamely különleges tudathordozóban való összpontosítása, azt a látszatot kelti, mintha a tudat az összes eszközöket összekötő vonal vagy pont mentén mozogna felfelé és lefelé. Az adeptus, akinek a tudata állandóan az *átmikus* tudatszinten összpontosul, időlegesen bármely tudathordozóba helyezi figyelmét gyújtópontját és arra az időre azzal az eszközzel kapcsolatos tárgyak kerülnek tudata terébe. Úgy tűnik, mintha tudata központja egyik vagy másik tudathordozóba mozgott volna, azonban a valóságban egyáltalán nem mozgott. Az egész idő alatt a valóságban összpontosult tudat csupán egyik, vagy másik tudathordozóba fókuszálódott. Ebben a sajátos értelemben kell megértenünk a tudat átvitelét egyik tudathordozóból a másikba *szamádhiban*, ha nem kívánunk beleboynyolódni abba a filozófiai abszurditásba, hogy a tudatot úgy képzeljük el, mint amely időn és téren túlemelkedve mozog egyik helyről a másikra.

A tanulmányozó számára ezzel kapcsolatban megjegyezhető másik pont az, hogy mivel az összes tudathordozók közös központja az összes tudat-síkok találkozási pontja, a tudatot mindig ebbe a pontba kell visszahúzni, mielőtt azt egy másik tudathordozóba lehet áthelyezni, éppen úgy, mint amikor valaki egy úton haladva vissza kell térjen az útkereszteződéshez, mielőtt egy másik útra térhet át. Így az *aszampradzsnjáta szamádhiról* azt fogjuk látni, hogy nem más, mint a tudat visszavonása ebbe a *laja* központba, mielőtt másik tudatszinten kezdene működni. Ha a tudat állandóan a valóság központjában marad megalapozódva, amint az valamely magasan fejlett adeptus esetében van, akkor a központba való visszahúzódnak kérdése fel sem merül. Ebből az előnyös helyzetből az összes alsóbb tudatszintek mindent átfogó kilátásával rendelkezik és tetszése szerinti bármely tudat-szinten kezdhet el azonnal működni.

Felmerülhet az a kérdés, hogy ha az összes tudathordozók közös központja, minden *jógi*-ban a valóság központja is, akkor miért nem kaphat egy futó pillantást a valóságról, amint egyik tudatszinttől a másikra megy át.

Ennek a pontnak az egyedülálló természete miatt bizonytalán létezik az ilyen futó pillantás lehetősége. Akkor hát mi akadályozza meg a *jógit* abban, hogy minden alkalommal érintse a valóságot, amikor *aszampradsnyáta szamádhit* gyakorol? Ennek a kérdésnek a választát a IV. rész későbbi szakaszában lévő néhány *szútra* tartalmazza. A jógi elméletét még terhelő *szamszkárák* homályosítják el a látását és akadályozzák meg őt abban, hogy futó pillantást vethessen a valóságra. Ezeket a *szamszkárákat* teljesen el kell pusztítani, mielőtt a *jógi* szabadabbá válik ahhoz, hogy tetszése szerinti bármely pontról hatolhasson be a valóság birodalmába. Azonban annak ellenére, hogy a *szamszkárákkal* még megterhelt *jógi* nem nyerheti el a valóság pillanatnyi meglátását, mintha mindinkább megérezné a valóságot, amint célja felé belső és a *szamszkárái* súlya könnyebbé válik. Így látva, mindegyik egymást követő *aszampradsnyáta szamádhit*, a *nirbidzsa szamádhit* előjele, amely azután egyedül képes megadni a valóság akadálytalan látomását.

19. Bhava-pratyajo videha-prakritilajánám.

19. ... születés; objektív létezés (által), ... okozva, ... a “testetlen”, ... a “prakritibe-merültek” közül való; prakritiban elmélyültek közül való.

19. Akik videhák (testetlenek) és prakritilaják (prakritibe merültek), azoknál születés az ok.

Ez és a következő *szútra* kétféle *jógi* között tesz különbséget. A *jógik* egyik csoportját, akiről a II. - 19-es *szútrában* van szó, *videháknak* és *prakritilajáknak* nevezik és transzállapotuk (révületük) nem a *jóga-szútrákban* körvonalazott szabályos önfegyelem eredménye. “Születésüktől” függ, vagyis az a képességük, hogy természetesen és bármilyen erőfeszítés nélkül menjenek át révületbe, különleges fizikai és mentális összetettségük

eredménye. A másikkéle *jógik* esetében, a *szamádhi* a *jóga* szabályos gyakorlásának eredménye, amely néhány magasrendű jellemvonást igényel, mint például az I-20-as *szútrában* említett hit, energia, stb. Míg az I. 20-as *szútra* értelmezése zavarossá vált, mivel a különféle kommentárok, különféle értelmezéssel kapcsolták össze a *bhava*, *videha* és *prakritilaja* szavakat. Ezért vizsgáljuk meg, nem lehetséges-e ennek a *szútrának* valamilyen ésszerű értelmezését találnunk, amely inkább a tapasztalataira és a józan- észre alapozódik, mint azokra a messzemenő értelmezésekre, amelyek csupán zavart keltenek.

Ennek a *szútrának* az értelmezésében az első megjegyzésre méltó pont az, hogy a *jógák* egyik osztályát jelöli meg, az I-20-as *szútrában* hivatkozott *jógik* osztályával szembeni megkülönböztetésül. Melyek az I-20-as *szútrában* leírt *jógik* jellemzői? Az ő esetükben a *szamádhi* vagy megvilágosodás állapotát hit, energia, emlékezet, magas fokú intelligencia előzi meg, más szavakkal, a *szamádhi* azon lényeges jellemvonások *jógi* általi birtoklásának eredménye, amelyek bármilyen magas szintű törekvéshez kelljenek. Az ehhez az osztályhoz tartozó igazi *jógik*, céljaikat a normális módon érik el, a *jóga-szútrákban* körvonalazott szokásos módszerek alkalmazásával. Ebből következik, hogy a képességeiket és erőiket, bármik is legyenek azok, nem a szokásos eszközök alkalmazásával érik el. A képességeik és erőik nem normális módon jönnek létre. Ez az a lényeges pont, amely megadja a *szútra* értelmezésének kulcsát.

Kik azok a *jógik*, akik a *jóga*-tulajdonságokat és erőket a szokásos erők alkalmazása nélkül érik el? Bárki, aki az ilyen képességekkel és erőkkel rendelkező emberek között mozog, valószínűleg találkozik néhány esettel, amelyekben ezek az erők és tulajdonságok nem az ebben az életben végzett *jóga*-gyakorlatok eredményei, azonban az életük folyamán részükről gyakorolt bármilyen figyelemre méltó erőfeszítés nélkül jelennek meg. Az ilyen emberek ezekkel a képességekkel vagy erőkkel születnek, amely tény a IV -

1-es *szútrában* is megerősítik azzal, hogy ott a “születést” említik a *sziddhik* megszerzésének egyik eszközeként. A *bhava szanszkrit* szónak másodlagos jelentése “történni”, amely ezen képességek jelenlétének véletlenszerű természetéről szóló elgondolást erősíti tovább. A minden részében természeti törvények által vezetett világegyetemben nincs semmi igazán véletlen. Minden, ami történik, az ismert vagy ismeretlen okok eredménye és a pszichikus képességek véletlen, váratlan megjelenése sem kivétel ezen törvények alól (lásd a IV-1-es *szútrát*).

Most az a kérdés merül fel, hogy kicsodák a *videhák* és a *prakritilaják*, az emberek azon két csoportja, akiknél a pszichikai erők minden látszólagos ok nélkül jelennek meg. *Videha* szó szerint azt jelenti: “testetlen” és *prakritilaja* jelentése “*prakriti*-be merült”. Egyes kommentátorok olyan jelentőségeket adtak azoknak a szavaknak, amelyek túl messze mennek és nem igazoltak abban az összefüggésben, amelybe a *szútra* van helyezve. A legvalószínűbb, hogy a *videhák* kifejezés a világon szétszórta élő nagyszámú pszichikus egyénre vonatkozik, akik természetüknél fogva mediumisztikusak. A médium olyan különleges fizikai alkatú személy, akinél a különlegesség abban van, hogy a sűrű fizikai testét részlegesen külön tudja választani az éterikus testmástól, vagyis a *pránamaja kosától*. Ez a különlegesség teszi képessé a médiumot arra, hogy transzba menjen át és hogy bizonyos pszichikus képességeket, erőket gyakoroljon. A *videha* kifejezés valószínűleg abból a különlegességből ered, hogy részben “testetlenné” válik. Ezt a különlegességet általában a szórványosan előforduló pszichikus adottságok működtetésének képessége kíséri.

A *prakritilaják* ugyanígy nem tartoznak a *jógik* magasabb rendű csoportjához, akik amint azt egyes kommentátorok állítják, valamilyen fajta *moksát* értek el. Másrészt ezek a pseudo-*jógik* azzal a képességgel rendelkeznek, hogy valamilyenfajta passzív állapotba vagy révületbe essenek, amely külsőleg hasonlít a *szamádhi*hoz, azonban nem az igazi *szamádhi*. Az ilyen

szamádhit dzsada-szamádhinak nevezik. Valódi *szamádhiban* a *jógi* tudata mindinkább elmerül, előbb az egyetemes elmében és azután az egyetemes tudatban, ami *kaitanya*. Hogyan lehet azokat, akik a *prakritibe* vannak merülve, ami *dzsada*, a *jógik* magasrendű osztályának tekinteni! Az ilyen pszeudo-*jógik* nagy számban találhatók mindenfelé és kétségtelenül rendelkeznek valamilyen képességgel arra, hogy a tudathordozóikban a magasabb tudatot tükröztessék. Azonban a birtokukban lévő ilyen erők nincsenek az ellenőrzésük miatt és az a tudat, amit lehoznak, zavaros, elmosódott, amely legjobb esetben a béke és az erő érzését, valamint a bennük elrejtett nagy misztérium homályos élményét adja nekik. Ezek az erők kétségtelenül a *szamszkáráknak* tulajdoníthatók, amelyeket olyan előző életeikből hoztak át, amelyekben *jógát* gyakoroltak, azonban valami olyasmit tettek, amivel eljátszották a jelenlegi tovább haladásuk jogát. Azok a *szamszkárák* különleges alkatúvá teszik az alsóbb tudathordozóikat, azonban nem adják meg számukra azt az akaratot és képességet, hogy a *jóga* szabályos útján járjanak. Ezek a képességek csak a következő szútrákban említett igazi *jógi* esetében vannak jelen.

A *szútra* fent vázolt értelmezése teljes ellentétben van a jól ismert ortodox kommentátorokéval. Ha ennek az értelmezésnek nincs is támogató autoritása, legalább az az előnye van, hogy a józan- észre és a tapasztalat tényeire alapozódik. Ha számításba vesszük a *szútra* összefüggését, nyilvánvaló, hogy az ebben a *szútrában* említett *jógik* a pszeudo-*jógik* változatához tartoznak és a *jóga-szútrában* körvonalazott normális *jóga*-ösvényen járók alatt vannak. Valójában Patanydzsáli feltehetően azért mutatott rá erre a megkülönböztetésre, hogy a fogalomzavar elkerülésében segítse a neofitát. Azt, hogy vajon Patanydzsáli ténylegesen a fent említett pseudo-*jógikat* értette-e, amikor a *videha* és a *prakritilaja* szavakat használta, nehéz teljes biztonsággal megmondani és a kérdés elméleti természetére való tekintettel nem sok jelentősége van.

20. Sraddhá-virja-szmriti-szamádhi-pradzsnyápúrvaka itaresám.
20. ... hit; ... megfékezhetetlen, vas energia vagy akarat; ... emlékezet; ... (és) intelligencia vagy “nagyfokú tudás” vagy éles intellektus lényeges a szamádhihoz; ... által megelőzve; ... másoknak; másokról.
20. Mások esetében (upája-pratyaja jógik) a szamádhihoz szükséges hit, fékezhetetlen energia vagy akarat, emlékezet és nagyfokú intelligencia előzi meg (a tudat előrehaladó állapotait).

Az előző *szútrában* említett *pszeudo-jógikkal* ellentétben, az igazi *jógik* esetében, a tudat különböző előrehaladó állapotainak *szamádhiban* történő elérését, a *szabadhakában* bizonyos olyan jellemvonások jelenléte előzi meg, amelyek lényegesek a magasrendű szellemi eszmények eléréséhez. Patanydzsali csupán négy ilyen jellemvonást említ meg a *szútrában*, azonban ez a felsorolás nem jelenti szükségszerűen azt, hogy kimerítő és mindegyik említett jellemvonás sokkal többet foglal magában, mint a szó betű szerinti értelme. A szerző által nyilvánvalóan hangsúlyozni kívánt lényeges eszme vagy elgondolás, amit a tanulmányozónak igyekezni kell felfogni az, hogy az igazi jóga eszmény elérése, az erőinek és képességeinek belülről történő kibontakoztatása érdekében történő jellemépítés és diszciplína hosszas és szigorú folyamatának tetőzése és nem a véletlen, a merész és meglepő mutatványok, illetve bárki által adományozott, juttatott kegy, vagy megkülönböztetett bánásmód eredménye, vagy az ön-kultúra bármilyen olcsó módszerének ötletszerű követése. Ez a figyelmeztetés a törekvők nagyon nagy számában jelenlévő azon rejtett vágy tekintetbe vétele miatt szükséges, amelynek ösztökélésére, a szükséges képzés és fegyelem vállalása nélkül kívánják a *jóga*-gyakorlatok gyümölcsét élvezni. Az igazi *jóga*-ösvényhez tartás és a szükséges kvalifikációk magukban történő kifejlesztése helyett, mindig könnyű módsze-

rek és új tanítók után járnak, akikről azt remélik, képesek lesznek nekik *sziddhiket* és egyebet kegyként adományozni.

A Patanydzsali által megadott négy kvalifikáció (képesítés, képzettség, alkalmasság), a hit, a fékezhetetlen energia vagy akarat és a szamádhihoz szükséges éles intelligencia vagy értelem. A hit a magunkban keresett igazság jelenlétére, valamint bennünket a cél elérése képessé tevő *jóga*-technika ilyen irányú hatékonyságaira vonatkozó szilárd meggyőződés. Nem olyan közönséges hit, amelyet ellentétes érvek vagy ismételt kudarcok meg tudnak rendíteni, hanem a belső bizonyosság olyan állapota, amely ott van jelen, ahol a megtisztult elmét a buddhi, vagy szellemi intuíció fénye sugározza be. Ilyen hit nélkül bárki számára is lehetetlen, hogy kitartson azon sok élet folyamán, amelyre az átlagos törekvőnek szüksége van, hogy a *jóga*-fegyelem célját elérje.

A *szanszkrit virja* szót nem lehet egyetlen szóval lefordítani. Ebben a szóban tevődik össze az energia, az eltökélt szándék, a bátorság, a vasakarat minden aspektusa, amely végül is minden akadályt legyőz és kierőlteti útját a kívánt célhoz. Ezen jellemvonás nélkül senki sem képes arra a majdnem ember feletti erőfeszítésre, amely a *jóga*-fegyelmen végighaladáshoz szükséges.

A *szmriti* szót itt nem a közönséges lélektani értelemben használják, hanem különleges értelemben. Az ösvényen haladó törekvők nagy többsége azt tapasztalja, hogy a tapasztalat leckéit újból és újból elfelejtik, és hogy ezért ugyanazokat kell időről-időre ismételni, ami így roppant nagy idő és erőfeszítés pazarlást jelent. A jógi meg kell, hogy szerezzék a tapasztalatok tanulságainak megjegyzésére való képességet, és hogy azokat a tanulságokat a jövőbeni mihez tartás végett a tudatában megtartsa. Vegyünk például egy olyan embert, aki emésztési zavarokkal küzd. Tudja, hogy egy bizonyos fajta élelem nem felel meg neki, azonban, amikor az a bizonyos fajta élelem elé kerül, elfelejti azokat az ismételt szenvedéseket, amelyeken átment, enged a kísértéseknek, magához veszi azt az élelmet és ismét átmegy azon a szenvedésen.

désen. Ez nagyon durva példa, azonban az elmének azt az állapotát illusztrálja, amely általában jelen van és amelyet meg kell változtatni, mielőbb a *jógában* lehetségessé válik a haladás. Az életek folyamán mindenféle nyomorúságon mentünk át, az öregkor nyomorúságán, az általunk nagyon szeretettektől való elszakadás nyomorúságán, a teljesületlen vágyak nyomorúságán és a vágyaink által mégis újból és újból belebonyolódunk ezekbe a nyomorúságokba. Miért? Azért, mert ezeknek a nyomorúságoknak a tanulságai nem képesek maradandó benyomást gyakorolni az elménkre. Így a felszabadulásra pályázó azzal a képességgel kell rendelkezzen, hogy gyorsan és véglegesen tanuljon minden tapasztalatból, hogy ne kelljen újból és újból átmennie ugyanazokon a tapasztalatokon, mivel nem sikerült azon tapasztalatok tanulságaira emlékezni. Ha az ilyen tanulságok emlékét állandó jelleggel tudnánk az emlékeztünkben megőrizni, akkor a fejlődésünk rendkívül gyors lenne. Az ilyen tanulságok tudatunkban tartásának képessége az előretartó utazásunk folyamán túlhaladt minden fokozatnak végleges jelleget ad és megelőzi az újra és újra ismételt visszacsúszásainkat.

A *szamádhi-prádzsnyá* kifejezés, a *szamádhi* gyakorlásához lényeges, különleges elme vagy tudatállapotot jelent. Ebben az állapotban az elme megszokottan befelé fordul és a benne rejtett valóság keresésére való hajlammal, az élet problémáiba merül, teljesen megfeledkezve a külső világról, még ha részt is vesz annak tevékenységeiben. *Szamádhi-prádzsnyá* nyilvánvalóan nem a *szamádhi* közbeni tudatállapotot jelenti, mivel a *szamádhi* állapotát megelőzi és a *szamádhi* a jóga célja.

Amennyiben a szabályos jóga-technika (*upája-pratyája*) követésével elértük a *szamádhit*, akkor az a valóságos *szamádhi*, amelyben a *jógi* élenken tudatában van a fizikain túli tudatszintek valóságának és a fizikai testébe való visszatérésekor vissza tudja hozni magával a magasabb tudatszintek tudását. Tudathordozóit egész idő alatt teljes mértékben ellenőrzése alatt tartja és az egyik tudatszintről, a másikkra szenvedés és a tudat közbe jövő elvesztése

nélkül tud átmenni. Ha viszont a *szamádhi* a születés eredménye (*bhava-pratyaja*), akkor az nem az előbb vázolt valódi *szamádhi*. Ez a szórványos természetű *szamádhi*, a legjobb esetben a magasabb tudatszintek rendszertelen villanásait nyújthatja, amelyek nem megbízhatóak és nincsenek az akarat ellenőrzése alatt és még ezek is ugyanolyan szeszélyesen tűnhetnek el, mint ahogyan megjelentek.

21. Tivra-szamvegánám ászannaha.

21. ... azok, akiknek kívánsága hevesen erős; ... 'közel ülve', keze ügyében.

21. Szamádhi azokhoz van a legközelebb, akiknek erre való vágya hevesen erős.

Ez és a következő *szútra* határozza meg azokat a fő tényezőket, amelyektől a jógai célja felé történő tovább haladási sebessége függ. Az első tényező a komolyság foka. Minél buzgóbban vágyik kutatása céljának elérésére, annál gyorsabb a haladása. A törekvés bármely vonalán történő haladást nagymértékben a komolyság határozza meg. A nagy intenzitású vágy, polarizálja az összes mentális képességeket és erőket, és ez igen erősen segít a célok megvalósításában. Azonban a *jógában* való haladás sokkal inkább a törekvő komolyságától és ezért az indítékaitól függ. A külső világgal kapcsolatos célok esetében, a haladás a külső világban bekövetkező változásokat is magában foglalja, vagy olyan feltételeket, amelyek lehetnek vagy nem olyan előnyösek, mint amennyire kívánják azokat. A *jóga* céljai esetében, a velejáró változások mind magának a *jóginak* a tudatában vannak és az akadályok többé-kevésbé szubjektív természetűek és a saját tudathordozóin belül vannak. Ezért kevésbé függenek a külső körülményektől és a fent említett belső körülmények ellenőrzése által jobban megközelíthetőek. Ha a törtető ember a hatalom és a befolyás helyzetébe kíván emelkedni, akkor emberek millióinak elméjével és ma-

gatartásával kell foglalkozzon, azonban a *jógi* csak a saját elméjével kell hogy foglalkozzon – a sajátjával. Ha csak komoly, sokkal könnyebb valakinek a saját elméjével foglalkozni, mint a másokéval. Valójában semmi sem áll a jógi és a célja között, csupán saját vágyai, kívánságai és a gyengeségei, amelyeket, - ha komolyan így szándékszik tenni – mind könnyen és gyorsan el lehet távolítani, ki lehet küszöbölni. Ez azért van, mert ezek a vágyak és a gyengeségek szubjektív természetűek és csupán megértést és a magatartás megváltoztatását igénylik.

Szenvedéseket magatok okozzátok.

Senki sem kényszerít, senki más nem tart vissza

Benneteket, hogy éljetez és halljatek

És a kin küllőit ölelve és csókolva,

A keréken forogjatek.

- Ázsia Világossága

Egy nagy bölcs megmondta egyszer, hogy könnyebb megismerni az *átmánkat*, mint virágot szedni, mivel az utóbbi esetben ki kell nyújtanunk a kezünket, míg az előbbi esetben csupán befelé kell tekintenünk.

A tanulmányozót alig kell arra emlékeztetni, hogy a tulajdonképpeni jóga gyakorlatában a tudat önmagába visszahúzódásával van dolgunk, és nem valami anyagi változással. A folyamat inkább 'elengedés', mint 'felépítés' természetű, amely utóbbi természetesen idővel jár. *Isvara-pranidhána*, amely például független és önmagában elegendő eszköz a *szamádhi* elérésére, rendkívül gyorsan elérhető, ha a szellemileg érett lélek teljes szívvel átadja magát *Isvarának*. Ez tényleg a világi élet vonzásainak és céljaink 'elengedése' és az ilyen folyamatban rendkívül gyors a haladás. A folyamatot ténylegesen egy pillanat alatt be lehet végezni. Amellett, hogy a folyamat gyors, valójában nagyon könnyű is, ha halálosan komolyak vagyunk. Míg a 'tartás' erőt

és erőfeszítést igényel, az 'elengedés' nem igényel semmilyen erőt, vagy erőfeszítést és pusztán a magatartás megváltoztatásával elérhető.

A legtöbb törekvőnél az a lényeges probléma, hogy igen gyenge a komolyság foka és nincs elegendő akaraterő az útkjában álló összes akadályok és nehézségek leküzdésére. Azok a gyengeségek és vágyak, amelyek egyszerűen eloszlanának a komolyság és az élet problémái reális megközelítésének légkörében, évről-évre, életről-életre tovább tartják őket megkötöttségben, mivel hiányzik a cél elérésére szolgáló elegendően komoly kívánság. Ezért van az, hogy a *jóga* útján, a gyors haladás *sine qua non*-ja (elengedhetetlen feltétele) a kívánság intenzitása és a cél eléréséhez szükséges idő lecsökkentésének nincs határa. Az önmegvalósítás ténylegesen pillanatnyi lehet, ha a kívánság intenzitása és komolysága ennek megfelelően nagy, azonban van itt egy nagy "ha". A kívánság intenzitása általában fokozatosan növekszik saját haladásunkkal együtt és csak amikor a törekvő már majdnem a célja közelében van, akkor éri el a kívánt ütemet.

Azonban itt meg kell jegyezni, hogy ez az önmagunk megtalálásának kívánsága, vágya, nem a közönséges értelemben vett vágy és mi kénytelenek vagyunk a gondolat kifejezésére alkalmas jobb kifejezések híján ugyanazokat a szavakat használni. Az itt említett vágy inkább a fékezhetetlen, vasakarát minőségével rendelkezik és a szándék olyan intenzív koncentrációja, amely előtt fokozatosan elolvad minden akadály és nehézség. Mivel ez a *mu-muksutva* néha a tudatunk emocionális területén tükröződik és ott célunk megvalósítása iránti erős vágyakozást okoz, ezért némileg jogos azt vágnak, vagy kívánságnak nevezni.

22. Mridu-madhjádhimátravát tato 'pi visesaha.

22. ... (mivel) szelíd; enyhe (lévén), ... közepes; mérsékelt mértékű, ... (és) intenzív vagy erőteljes, ... attól; azután, ... szintén;

még a, ... fokozatosság; megkülönböztetés.

22. Az alkalmazott eszközök enyhe, közepes és erőteljes természete miatt, további megkülönböztetés jön létre.

A *jógi* haladási sebességét meghatározó másik tényező, a céljai követésében alkalmazott eszközök természete. *Patanydzsali astánga* jógája nagy vonalakban az emberi tudatnak *avidjá* korlátozásai alól való felszabadításában és az ön-megvalósítás elérésében követendő általános módszer elveit jelöli meg. Igaz, hogy ebben a rendszerben, ennek a célnak az elérésére jól meghatározott technika rendszerét hozták létre, azonban ennek a rendszernek a különböző részei nem merev természetűek, hanem elegendően rugalmasak ahhoz, hogy a törekvő számára lehetővé tegyék a saját személyes szükségleteihez, vérmérsékletéhez és megfeleléseihez való alkalmazásukat. Olyan rendszer, amely különböző korokban és különféle lehetőségekkel és képességekkel rendelkező egyének különböző típusai szellemi igényeit kell, hogy kiszolgálja, sohasem bizonyult volna nagyon hasznosnak és sohasem állhatott volna ellen az idők viszontagságainak, ha a merev, rideg és egységes fegyelemhez való ragaszkodást követelte volna. *Patanydzsali jóga* rendszerének értéke rugalmasságában van és abban a képességében, hogy különböző típusú egyének igényeit szolgálja ki, akik abban az egy közös célban osztoznak, hogy a bennük elrejtve meglévő nagy misztériumot megfejtsék és készek, hogy annak eléréséhez megtegyék a szükséges erőfeszítést és meghozzák a szükséges áldozatokat. Tehát ez a *jóga* rendszer a meghatározott technika követésének minden előnyével rendelkezik, és nem rendelkezik valamely merev rendszerre korlátozottság egyetlen hátrányával sem.

Jóllehet, meghatározott cél eléréséhez alkalmazható eszközök tekintetében *Patanydzsali* rendszere nagy mozgási szabadságot tesz lehetővé, tudományos rendszerről lévén szó, a *szádhaka* különböző problémái megraga-

dásához, azokkal történő megbirkózáshoz, a rendszer jól meghatározott technikára alapozódik. Ahol technikai eszközöket használnak, ott bármilyen különleges cél elérése, az alkalmazott eszközök természetétől kell függjön. Ha valamilyen távoli helyre kívánjuk magunkat szállíttatni, bármennyire is szeretnénk oda jutni, haladásunk azon fog múlni, hogy vajon ökrös szekeret, gépkocsit, vagy repülőgépet használunk. Vannak olyan folyamatok, amelyek a kifejezés szokásos értelmében nem foglalnak magukban semmilyen jól meghatározott technikát. Ilyen esetekben, az eszközök kérdése egyáltalán nem merül fel. Például ha valakinek dührohama van és meg akar nyugodni, a magatartása kijavításával olyan gyorsan tud visszatérni a normál állapotába, hogy az szinte pillanatnyinak tűnik. Vannak bizonyos *jóga* rendszerek, amelyek nem foglalnak magukba bonyolult technikákat. Ilyen ön átadásra alapuló ösvényre utal a következő *szútra*. Az ilyen ösvényen járáshoz tényleg nincs technika és a haladás valamely elsődleges alapvető magatartás, vagy lélektani folyamat *ad infinitum* fokozásától függ, amely történhet abban a magatartásban, vagy folyamatban rejlő erő által, vagy bizonyos kiegészítő eszközökkel, mint a *dzsapa*.

Visszatérve a haladás sebességének kérdésére, azokban az esetekben, amikor valamilyen technikát alkalmaztak, vegyük szemügyre, hogyan osztályozta azokat az 'eszközöket' Patanydzsali. Ő három osztályba sorolta az eszközöket: enyhe, mérsékelt és erőteljes. Így a hindu filozófiai gondolkodásban alkalmazott klasszikus osztályozási módszert követte. Bárhol válik szükségessé számos, ugyanahhoz a kategóriához tartozó dolog osztályozása, amelyek nem térnek el egymástól élesen meghatározott különbségekkel, azokat a dolgokat nagy vonalakban a fenti három alcímbe osztályozzák. Tehát a II. rész 34. *Szútrájában*, ahol a *vitarkákat* osztályozták, ugyanazt a hármas besorozást alkalmazták. Ez először furcsa osztályozási rendszernek tűnhet, azonban a közelebbi vizsgálatnál látni fogjuk, hogy ugyan nem szigorúan tudományos, azonban sok dolog miatt ajánlatos. Egyszerűen rugalmas és a felhasz-

nált eszközök viszonylatos természetét veszi számításba. Amit a fejlődés egyik fokozatán lévő *jógi* 'erőteljesnek' vél, az a fejlettebb és teljesebb vágy által sarkalt másik jógi számára mérsékletnek tűnhet.

23. Isvara-pranidhánád vá.

23. ... Isten, ... (Isten)-be 'helyezve magát'; (Isten) iránti odaadó felajánlás, önátadás vagy megnyugvás által, ... vagy.

23. Vagy Isten iránti önátadás által.

Szamádhi elérése más út követésével is lehetséges, amelyen a törekvő nem hozza létre az akarat-erejével a *csitta-vrittik* szándékos elnyomását. Ezen az ösvényen egyszerűen átadja önmagát *Isvara* akaratának és minden kívánságát, vágyait egyesíti az isteni akarattal. A II. rész 32-es és 45-ös *szútrájában* részletesen elmagyarázták, hogy mi az *Isvara-pranidhána* és hogyan vezet a *szamádhihoz*. Ezért itt nem kell ezzel a kérdéssel foglalkoznunk. Azonban hadd kíséreljük megérteni a következő néhány *szútrát*, amelyek által bizonyos fogalmat alkothatunk *Isvaráról*, akinek a törekvő át kell adja magát a *szamádhi* elérésének ebben a módszerében.

Ezek az *Isvarára* vonatkozó *szútrák* ellentmondásokat váltottak ki a tudósok között, mivel *számkhjáról* úgy tudják, hogy ateista tan és a jógáról azt feltételezik, hogy a *számkhjára* alapozódik. A *számkhja* és a jóga közötti viszonyt nem állapították meg véglegesen annak ellenére, hogy a jóga filozófiája olyan szorosan össze van kötve *számkhjával*, hogy a jóga rendszeres néha *szasvara számkhja*-ként hivatkoznak.

A *jóga* gyakorlati tanulmányozója nem kell, hogy a filozófia ezen akadémiai kérdésével vesződjön. A *jóga* gyakorlati tudomány és általában minden gyakorlati tudománynak van elméleti alapja, amely egyezhet vagy nem egyezhet pontosan azokkal a tényekkel, amelyek a tudomány igazi alap-

ját képezik. Mivel Patanydzsali által körvonalazott *jóga*-rendszer lényegében tudományos rendszer, elkerülhetlen volt, hogy azt a sajátos rendszert fogadja el, alkalmazza elméleti alapként, amely a legtudományosabb formájú és a legátfogóbban kezelhető. Ezért egészen természetes volt *számkhja* e célra történő kiválasztása. Azonban ez nem azt jelenti, hogy a *jóga* a *számkhjára* alapozódik és egészében azt követi. A pusztán tény, hogy *Isvara* alapvető kérdésében különbözik a *számkhja* filozófiától és a *szamádhi* elérésére az *Isvara-pranidhána* általi független módszert javasolja, arra mutat, hogy a két rendszernek ezt a látszólagos hasonlóságát nem kell túl komolyan venni. Az a tény is nagy jelentőségű, hogy míg a *számkhja* hosszasan foglalkozik elméleti kérdésekkel, majdnem hallgat az *avidjá* megkötöttségétől való szabadulás gyakorlati módszereiről. Ez arra mutat, hogy a rendszer semmi többet nem jelentett, mint tisztán elméleti filozófiát, amely az intellektus kifejezéseivel, tudományos és a legelfogadhatóbb elméletet adja az életről és a világegyetemről. A lét valódi igazságolt, olyan gyakorlati rendszer követésével, mint amelyet a *jóga-szútrában* körvonalaztak, mindenki közvetlenül saját maga kellett, hogy felfedezze.

24. Klesa-karma-vipékásajair aperámriotaha purusa-visesa Isvara-ha.

24. ... szenvedések; nyomorúságok (által); nyomorúság oka, ... lettek; tevékenységek, ... mérlegelés; megérés vagy valóra váltás; gyümölcs hozás, ... mag-csírák vagy vágyak benyomásai, amelyekben a vágy szunnyad, ... érintetlen, ... szellem; az isteni tudat egyéni egysége vagy központja, ... különleges; sajátos, ... valamely Brahmánanda vagy naprendszer uralkodója vagy elnöklő istensége.

24. Isvara, az élet megpróbáltatásaitól, tevékenységeitől, azok által létrehozott eredményektől és benyomásoktól érintetlen szellem, a naprendszer uralkodó Istene.

Ebben a *szútrában* Patanydzsali két elgondolást adott *Isvarára* vonatkozóan. Az első elgondolás az, hogy *Ő purusa*, az isteni tudat individuális egysége, mint a többi *purusák*. A második pedig az, hogy *Isvarát* nem köti meg a *klésa*, a *karma*, stb., mint a többi *purusákat*, akik még bele vannak bonyolódva a fejlődés ciklusába. Miként később rámutatunk (IV-30), a *purusa*, a *kaivalja* elérésével szabaddá válik a *klésáktól* és a *karmától* és ebben az esetben elpusztítja azt a hordozót, amelyen át a *karma* működik (*karmásaja*). Akkor hát milyen tekintetben különbözik *Isvara* a többi *mukta purusáktól*, akik elérték a *kajvalját* és felszabadultak? Néha azt a magyarázatot adják, hogy *Ú* egy különleges *purusa*, aki nem ment át a fejlődési folyamatokon és aki mindig szabad volt és mindenkor érintetlen volt a megpróbáltatásoktól, de ez nem nagyon meggyőző és az okkult tudományokban ismert tények ellen szól.

A fent jelzett ellentmondás magyarázata abban a tényben rejlik, hogy *kajvalja* elérése után nincs vége a fejlődési, vagy kibontakozási folyamatnak, hanem új teljesítmények és munka távlatai nyílnak meg a felszabadult *purusa* előtt. Alig tudjuk megérteni ennek a folyamatnak, vagy munkának a természetét, amit ez magában foglal, azonban azt, hogy a *kaivalján* túl még vannak fokozatok, bizonyosnak veszik az okkult tudományokban. Sok fokozaton megy át a *kaivalján* túli fejlődési folyamatban a tudat további kibontakozása és végül annak a roppant magasrendű és dicső állapotnak a magasságát éri el, amelyen a *purusa* valamely naprendszer elnöklő istenségévé válik. Az előző fejlődési szakaszokon, fokozatosan mind magasabb és magasabb hivatalokat töltött be a naprendszer különféle tevékenységeit vezérlő és irányító hierarchiákban. A különféle fokozatú *adhikári purusák*, mint például a

buddhák, manuk, stb., mintegy a kaivalja szikláján nyugvó létra alsó végét képezik, viszont a másik vége elvész az isteni tudat elképzelhetetlen dicsőségében és ragyogásában. Az *Isvara* ennek a lépcsőnek egyik legmagasabb, ha nem a legmagasabb foka. Ő valamely naprendszer legfelsőbb uralkodója, vagy *Brahmánanda*. A naprendszer az Ő tudatában él, mozog és létezik. A naprendszer különböző síkjai az Ő testeit képezik és a naprendszer gépezetét működtető energiák, az Ő energiái. Röviden, Ő az a valóság, akit úgy említünk, mint Istent.

Azt nem tudjuk, hogy a tudat kibontakozásának hány további szakasza van, e között és a differenciálatlan végső valóság között, amelyre a *Védánta Parabrahmanként* hivatkozik. Az, hogy ilyen szakaszok, vagy fokozatok vannak, megállja az ésszerűség vizsgálatát és azokból a tényekből következik, hogy a Napok nem foglalnak el állandó helyet, hanem feltehetően más csillagok körül keringenek, hogy a naprendszerek, a tejútrendszereknek nevezett nagyobb egységek részét, ezek továbbá a világegyetemnek nevezett még nagyobb egységek részei. Bármilyen legyen is a naprendszerek, galaxisok, világegyetemek és a kozmosz, mint egész, valamint a megfelelő uralkodó istenségek közötti összefüggés (a csillagászat mind több és több fényt derít erre a lenyűgöző kérdésre), a számtalan naprendszerrel teliszórt kozmosz olyan felfogás, hogy mindegyik naprendszeren egy *Isvara* elnököl, már önmagában is nagyszerű gondolat, amelynek igazsága nem csak a költői képzeletre, hanem az okkultizmus adeptusainak határozott tudására alapozódik. Továbbá ha arra gondolunk, hogy mindezen naprendszerek uralkodó istensége egy *purusa visesa*, aki úgy haladt át a fejlődési cikluson, mint közülünk bárki és azt a felfoghatatlanul magas szintet érte el, új jelentőséget ad az emberi fejlődés eszméjének és teljesen új alapra helyezi azt. Ez lenyűgöző gondolatmenet, amelyet különböző irányokba lehetne követni, azonban ezen a ponton ez nem lehetséges. Azonban van egy pont, amelyet jobb, ha most tisztázunk, mielőtt a következő *szútra* megfontolásához tovább haladnánk.

Milyen viszony létezik valamely naprendszer *Isvarája* és azon megszámlálhatatlan *purusa* között, amelyek a *kajvalja* előtti fejlődésben vannak, vagy még hozzá tartoznak a naprendszerhez, miután elérték a felszabadulást? A *számkhja* filozófia szerint mindegyik *purusa* különálló és független tudategység és olyan is marad örökre. Így ezen filozófia szerint a *purusák*, akik a naprendszer fejlődési tervének részei, teljesen különállóak és függetlenek kell legyenek attól a *purusa visesától*, aki a naprendszer elnöklő istensége. Azonban az okkult tudomány szerint a különböző *purusák*, annak ellenére, hogy független és különálló tudategységek, valamilyen misztikus módon egyek és közös életben és tudatban osztoznak. *Isvara* tudata olyan erőteret biztosít, amelyben a naprendszerben lévő többi *purusa* tudata működhet és kibontakozhat. A naprendszer *Isvarája* fokról-fokra saját életével táplálja a többi *purusát*, amíg azok odáig fejlődnek, hogy sajátmaguk is képessé válnak egy újonnan teremtett naprendszer *Isvarájává* válni. Így, amíg az Ő naprendszerében vannak, benne léteznek és a legközvetlenebb módon egyek Vele és mégis végig fenntartják független központjukat és egyéni, egyedülálló páratlan jellegüket. Az egységnek és a különállóságnak ez az egészen végigvonuló együttes léte, a belső élet azon ellentmondásaihoz tartozik, amelyet a puszta értelem sohasem érthet meg és amelyet csak igazi természetünk megvalósítása képes megoldani.

Azonban nem kell ebbe a kérdésbe tovább belebocsátkoznunk. Eleget szoltunk róla, hogy bemutassuk, hogy *Isvara* eszméjét nem a kényelem kedvéért oltották bele mesterségesen a *számkhja* alapfilozófiájába, hanem az a Kelet filozófiájának szerves része és az adeptusok és misztikusok töretlen vonalának közvetlen tapasztalatára alapozódik, amelynek a *számkhja* csupán egyik oldala. Itt kell emlékeztetni arra, hogy a *jóga-szútrák* technikai természetű könyv, amely a *jóga* technikáját közli és meg kell érteni ennek az alapvető filozófiának a lényeges tanait, ha technikáját megfelelően akarjuk elsajátítani. Ez nem azt jelenti, hogy amit nem közölnek a *jóga-szútrákban*, az nem

egyezik a jóga filozófiájával, amelyen a könyv alapszik. A *jóga-szútrák* eszméit a teljes keleti filozófia háttérében kell tanulmányozni és semmi sem igazolja a *szútrák* elszigetelését és olyan módon történő tanulmányozásukat, mintha a *számkhján*, vagy más különálló és független filozófián alapulnának.

25. Tatra niratisajam szarvadzsanya-bidzsem.

25. ... Benne, ... a legmagasabb; felülmúlhatatlan, ... a mindentudás (-é), ... a mag; alapelv; vezérelv.

25. Benne van a mindentudás legmagasabb határa, elve.

Ez a *szútra*, a naprendszer uralkodó istenségére, *Isvarára* vonatkozóan még egy másik elgondolást ad. A *szútra* értelme könnyen érthető, azonban igazi jelentését általában félreértik. Ennek a jelentőségnek a megértése érdekében szükséges annak szem előtt tartása, hogy minden naprendszer az Egy Valóság különálló és bizonyos mértékig független megnyilvánulásának tekinthető, a térben a többi naprendszertől azt elválasztó roppant távolságok által okozott elszigetelődése és különállása miatt. A kozmoszban szétszórtan létező megszámlálhatatlan naprendszert úgy képzeljük el, mint a hindu filozófiában *Saguna Brahmának* nevezett, megnyilvánult Egy Valóság tudatának megannyi központját. Minden ilyen központ körül a Logosz, vagy annak a naprendszernek az *Isvarája* élete nyilvánul meg, nagyrészt ugyanolyan módon, mint ahogyan valamely *purusa* élete nyilvánul meg tudata központja körül, tudathordozó eszközein át. Tehát minden naprendszert úgy kell tekintelnünk, mint *Isvarájának* valamilyen újrászületését, aki minden új megnyilvánulásba, makrokozmoszban terjedelemben hozza magával az azt megelőző naprendszerek *szamszkáráit*.

Mivel mindegyik naprendszer saját *Isvarája* tudatának megnyilvánulása és mindegyik *Isvara*, a tudat végtelen kibontakozásában meghatározott fokozatot, szakaszt jelent a viszonylagos világban, ebből következik, hogy tudata, bár a naprendszerben lévő többi purusához viszonyítva majdnem határtalan, mégis korlátozottnak tekintendő a végső valósághoz viszonyítva, amelynek Ő részleges megnyilvánulása. Ne feledjük, hogy a megnyilvánulás mindig korlátozással jár és még *Isvara* is *Májá* birodalmában van, akármennyire vékony is a káprázat fátyla, amely tudatát *Nirguna Brahman* tudatától elválasztja, akit a kifejezés igazi értelmében egyedül lehet határtalannak tekinteni. Így *Isvara* mindentudása viszonylagos és határa van és erre a határra hivatkozik ez a *szútra*.

Valamely naprendszerben, vagy *brahmándában* lévő minden *purusa* fejlődési folyamaton megy át és minden *purusában* lévő minden tudás “magja” fokozatosan bontakozik ki. A normális fejlődés folyamán ez a kibontakozás lassan történik. Amikor a *jógát* gyakoroljuk és a tudat a fizikai fölötti finomabb tudat síkokon kezd működni, a kibontakozás figyelemre méltó mértékben felgyorsul és a tudás határa, a *szamádhi* minden következő szakaszában hirtelen kibővül. Amint a IV. rész 31. *szútrájában* olvasható, a *dharmamegha-szamádhi* után a *kajvalja* szintjére jutunk és akkor a tudat roppant nagy kiterjesztése következik be. Amint már korábban kifejtettük, még *kajvalja* elérése után sincs vége a tudat kibontakozásának és az ilyen kibontakozást a tudás megfelelő bővülése kell kísérje. Vajon van bármilyen határa a tudás kibővülésének a naprendszerben fejlődő *purusák* esetében, akiknek tudata a rendszer *Isvarája* tudatának részét képezi? Kell, hogy legyen és az természetesen *Isvara* viszonylagos minden tudásának határa, vagyis az a tudás, amely az Ő tudatában van. Azt a határt egyetlen *purusa* sem lépheti át, ameddig része a naprendszernek és tudata, úgy mondhatnánk *Isvara* tudatára alapozódik. Tudása továbbra is bővíthet és végtelennek tűnhet, azonban nem terjedhet túl a rendszer *Isvarájának* végtelen tudásán, éppen úgy, mint aho-

gyan egy szökőkút vize nem emelkedhet magasabbra, mint az azt tápláló tartály.

26. Sza púrvesám api guruhu kálenánavaccshedát.

26. ... Ő, ... az ősöknek; azoknak, akik előbb vagy először jöttek, ... még, ... tanító, ... idő által, ... mivel nem határolt vagy korlátozott.

26. Mivel Őt az idő nem korlátozza, még az ősöknek is tanítója.

Az előző szútrákban láthattuk, hogy egy *brahmánda* (naprendszer) *Isvarája* tudatában, de más vonatkozásokban, mint például a hatalomban is Ő kell legyen a naprendszeren belüli legmagasabb kifejeződés és az összes ennél kevésbé magas szinten kifejeződő lények, mint például a *Manuk*, *Buddhák* és *Devaták*, bármily magas is a tisztségük. Tőle kell származtassák hatalmukat. Ezért nevezik Őt *Isvarának*, a legfelsőbb Úrnak, vagy uralkodónak. Bár a kozmoszhoz hasonlítva, a naprendszer jelentéktelen, mégis gigantikus jelenség térben és időben. Sok bolygó születik benne, éli életét és azután eltűnik, miközben léte bizonyos periódusában, a naprendszer részét képező megszámlálhatatlan *dzsivátmá* számára biztosít fejlődési teret. Ezen évmillióig tartó elképesztően nagy periódus alatt, ki vezeti a lakható bolygókon megjelenő és azután eltűnő különböző emberiségeket és fajokat? Ki inspirálja és ad tudást azoknak, akik időről-időre az emberiség tanítói és vezetői lesznek? Ezt a szerepet csakig *Isvara* töltheti be, mivel csak Ő él tovább és folytatja munkáját mindezen döbbenetes változások alatt.

A *guru* szó, mind tanítót, mind mestert jelent, azonban itt, mivel a *jógáról* szóló tanulmányról van szó, a hangsúly nyilvánvalóan az előbbi értelmezésen van. Ez azt jelenti, hogy *Isvara* a legfelsőbb tanító, aki nemcsak a legmagasabb tanítónak ad tudást, de az igazi tanító, aki az összes olyan tanító

mögött van, akik a tudás és az isteni bölcsesség világosságát igyekeznek terjeszteni a világban. A tudósok és a tudás egyéb keresői hiába gondolják, hogy élesszerűségükkel, találékonyságukkal és fékezhetetlen akaratukkal ragadják el a természet titkait és bővítik az emberi tudás határait. Ez utóbbi teljesen hibás álláspont, és abból az egoizmusból és illúzióból születik, amely általában jellemzi a tisztán intellektuális törekvéseket. Az emberi fejlődés haladása mögötti isteni tudás és akarat nyomása az, amely az emberi tudás határait természetesen bővíti és az egyének csupán a minden tudást magában rejlő legfelsőbb *guru* eszközeivé válnak. Bárki, aki nyílt elmével és tiszteletteljes szívvel figyelte a modern idők tudományának tüneményes haladását és azokat a figyelemre méltó módokat, ahogyan egyik felfedezést a másik után tették, láthatja a felfedezések mögötti láthatatlan kezet és intelligenciát. Nagy kár, hogy a modern tudományból hiányzik a tiszteletnek ez a szelleme és a gyenge, ügyetlen ember, a nap teremtménye vette magához a tudásnak, az utóbbi időkben bekövetkezett gyors és tüneményes kiterjedése minden érdemét. A tiszteletnek ez a hiánya, a kirívó materializmus terméke van annak a rossz iránynak a háta mögött, amelyre a tudomány fokozatosan rátér, és amely tudást mind inkább a pusztítás eszközévé teszi, a rendezett haladás és az igazi boldogság helyett. Amennyiben megengedik, hogy ez az irányzat akadálytalanul és ellenőrizhetetlenül növekedjen, akkor egy napon olyan kataklizmában fog összeomlani a tudomány hatalmas építménye, amely el fogja pusztítani a századok alatt begyűjtött tudás gyümölcseit. Ahol a tudás keresésében nincs alázat és tisztelet, az rossz előjel mindazoknak, akik keresésével foglalkoznak.

Bárhogy is van a tudomány terén, az isteni bölcsesség területén, *Isvarát* nemcsak hogy minden tudás és bölcsesség forrásának, hanem a világon létező egyetlen tanítónak tekintik. Az összes nagy tanítót, akik az Ő nevében és ereje által tanítottak, a nagy *guru* megtestesülésének tekintették. “A világosság az ösvényen” az Ő tudásának világossága, “A cseng hangja” az Ő

hangja. Ez olyan igazság, amit a *jóga* ösvényén járó minden törekvő a szívébe kell véssen.

27. Taszja vácsakaha pranavaha.

27. ... az övé (Isvaráé), ... megnevezése; jelzője, ... „Om”, amit zümmögve A-U-M-ként kell kiejteni.

27. Megnevezése “Om”, amit zümmögve A-U-M-ként ejtünk.

Miután a szerző az előző három *szútrában* Isvaráról néhány szükséges tájékoztatást adott, a következő három *szútrában*, a vele létrehozandó közvetlen kapcsolathoz használható határozott módszerre mutat rá. Mielőtt ezzel a három *szútrával* foglalkoznánk, nagyon röviden valami elképzelést kell adni a *mantra-jóga* elméletéről, mivel a *jógának* ezen ágáról alkotott legalább általános elképzelés nélkül, lehetetlen ezen *szútrák* megfelelő megértése.

A *mantra-jóga*, a *jógának* az az ága, amely a 'hang' közvetítésével igyekszik az anyagban és a tudatban változásokat létrehozni, ahol azt a szót, hogy hang, nem a modern tudományos értelemben használjuk, hanem különleges értelemben, amit azonnal látni fogunk. Azon tan szerint, amelyre a *mantra-jóga* alapozódik, a végső valóság elsődleges megnyilvánulása, sajátos és finom (átható) rezgés közvetítésével történik, amit *szabdának* neveznek, és ami hangot, vagy szót jelent. Ez a *sabda* nemcsak teremtette, hanem fenn is tartja a világot, amely alaprezgés, szó, a jelenségek világának alapjául szolgáló megszámlálhatatlan rezgésformává differenciálódik.

Előbb annak megértése szükséges, hogy hogyan alapulhat végsőfokon a természet összes jelensége a rezgésen, vagy az energia sajátos megnyilvánulásain. Előbb ezen jelenségek anyagi oldalát vegyük szemügyre. A tudomány szerint a fizikai anyag atomokból és molekulákból van, amelyek

viszont kisebb részecskék, mint például elektronok, stb. különféle kombinációinak eredményeként jönnek létre. A fizikai anyag végső szerkezetére vonatkozóan, a tudománynak még nem sikerült tiszta képet kapni, azonban határozottan és meggyőzően mutatott rá arra, hogy az anyag és az energia egymásba átalakíthatók. A relativitás elmélete tárta elénk, hogy a tömeg és az energia nem két különböző entitás, hanem egy és ugyanaz, és a kettő közötti viszonyt Einstein jól ismert egyenletében kaptunk meg:

$$E = C^2 (m' = m)$$

Nem csak hogy az anyag az energia egyik kifejeződése, hanem az anyagi jelenségek észlelése különféle rezgésektől függ. Különböző fajta rezgések, az érzékelhető szerveket érintve hozzák létre az ötféle érzékelést, így tehát a fény, hang, stb. megszokott világa a rezgésen alapszik. A modern lélektan nem volt képes, hogy megvizsgálja vagy megértse a mentális jelenség természetét, azonban ezeknek a jelenségeknek okkult módszerekkel történő tanulmányozása, határozottan arra mutatott, hogy észlelésük a fizikainál finomabb közegekben lezajló rezgésektől függ. A modern pszichológusok által ismert néhány jelenség, mint a gondolat-átvitel, támogatják ezt a nézetet.

Ezért látni fogjuk, hogy nincs abban a tanban semmiféle benne rejlő abszurditás, hogy a sok megnyilvánulási síkon, szinten létező és megszámlálhatatlan jelenségből álló egész megnyilvánult világ, a különböző féle és fokozatú rezgések roppant összetett és hatalmasan kiterjedt együttese. Az energiának ezek a rezgései vagy kifejeződései, nemcsak hogy a megnyilvánult világ anyagát képezik (az anyagi szót a legtágabb értelemben véve), hanem működésükkel és kölcsönhatásaikkal hozzák létre a különböző megnyilvánulási szintek, síkok összes jelenségeit. Ez a következtetés annak ellenére, hogy elképesztő, semmi az okkult tudományok azzal a még misztikusabb tanával összehasonlítva, amely szerint megszámlálhatatlan változatban létező minden összetett rezgés, egyetlen rezgést kifejeződése és hogy ezt az egyetlen rezgést

annak a hatalmas lénynek az akarata hozza létre, aki annak a külön megnyilvánult világnak az uralkodó istensége, legyen az a világ akár egy naprendszer, univerzum, vagy a kozmosz. Ezt a hatalmas, roppant, elsődleges és integrált rezgést, amelyből a megnyilvánulásban lévő minden rezgés származik *Sabda-Brahman*-nak nevezünk és a másik a háttérként meglévő integrált tudat, amelyet *Brahma-Csaitanya*-nak neveznek (vagyis a valóság, annak tudat aspektusában). Ez a két kifejeződés egymást kiegészítő és egymástól kölcsönösen függő, mivel az egy valóság kettős kifejezései és egyidejűleg jelennek meg vagy tűnnek el.

A megnyilvánulás legmagasabb szintjén létező rezgésnek és tudatnak ebből az elsődleges viszonyából következik ennek a kettőnek a kapcsolata a megnyilvánulás összes szintjein, le egészen a fizikaiig. Így azt láthatjuk, hogy bárhol van a tudat megnyilvánulása, azzal rezgés társul, akár képesek vagyunk felfedezni a nyomát, akár nem. A rezgés és a tudat nemcsak hogy ilyen közvetlenül és szétválaszthatatlanul van összekapcsolva, azonban sajátos viszony létezik minden rezgésfajta és a tudat ezen különleges aspektusa között, amelynek kifejezést tud adni úgy, hogy minden rezgésfajta, mintegy a megfelelő tudatállapottal társul. Ez a kapcsolat bizonyos mértékig érthetővé válik, ha a legalacsonyabb szinten, nevezetesen az érzékszervi észlelés szintjén fontoljuk meg kifejeződését. Minden meghatározott hullámhosszú külön fényrezgés, annak megfelelő szín észlelését idézi elő a tudatban. Minden külön hangrezgés a megfelelő hang észlelését idézi elő a tudatban. Bár a tudomány még nem volt képes a többi észlelési fajták rejtett mechanizmusának kivizsgálására, amikor majd sikeresen végeznek ilyen vizsgálatokat, feltehetően rá fognak jönni arra, hogy minden ízlelési, szaglási és tapintási észlelés is valamilyenfajta megfelelő rezgéshez tartozik. Ami igaz a legalsó szinten, az igaz a megnyilvánulás legmagasabb szintjén is és ezért nincs semmilyen benne rejlő ésszerűtlenség annak feltételezésében, hogy a tudatot rezgéssel lehet befolyásolni vagy elérni, vagy más szavakkal kifejezve, bizonyos

különleges tudatállapotokat lehet létrehozni, különlegesfajta rezgések kezdeményezésével. A rezgésekkel nemcsak hogy hatni lehet a tudatra, de megfelelő rezgések kezdeményezésével a tudat is képes az anyagot befolyásolni és változásokat hozhat létre az anyagban.

A fent vázolt széleskörű és általános alapelvek képezik a *mantrasztra* alapját, amely a tudat *mantrák* segítségével történő egyesítésének, vagy kibontakoztatásának tudománya. Mindkettő alapjául szolgáló lényeges eszme az, hogy bizonyos fajta rezgés valamely tudathordozó eszköz általi létrehozásával, lehetséges valamilyen különlegesfajta erő lehozása az eszközön át, vagy bizonyos fajta tudatállapot létrehozása az eszközben. Ilyen rezgéseket *mantrák* segítségével lehet létrehozni, amelyek mindegyike a hangok különleges kombinációja, bizonyos sajátos eredmények érdekében.

Mivel valamilyen *mantra* összetett dolog, vagyis hangok különleges összetétele, különleges módon érdekes lehet feltenni azt a kérdést, hogy mik is ezekben az összetételekben felhasznált alapvető hangok. Anélkül, hogy ennek a kérdésnek a részleteibe bocsátkoznánk, egyszerűen megállapítható, hogy az összes *szanszkrit* eredetű *mantrák* elemeit a *szanszkrit* ábécé betűi képezik. A feltételezés szerint minden betű képezik. A feltételezés szerint minden betű alapvető örök erő hordozója (ezért hívják *aksarának*) és amikor bármelyiket bevezetik a *mantrába*, akkor hozzájárul a *mantra* tárgyát képező különleges befolyás teljes hatásához, igen hasonlóan ahhoz a folyamathoz, amikor különféle vegyi elemek különleges tulajdonságaikkal járulnak hozzá a belőlük származó vegyületekhez. A *szanszkrit* ábécében 52 betű van és ezért 52 alapvető elemi erő van, amelyek különféle permutációikkal és összetételükkel, a *mantrák* révén mindenféle hatás létrehozásához állnak rendelkezésre. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a *szanszkrit* ábécének valamilyen előnyben részesített helye van a természet tervében és hogy csak annak betűi segítségével létrehozott hangokat lehet *mantra* szerkesztéséhez felhasználni. Itt csupán arról van szó, hogy a *szanszkrit* ábécében lévő betűk alapján létre-

hozott hangokat vizsgálták meg és értékelték ki, és így azokat fel lehet használni *mantrák* szerkesztésében. Ezen rövid bevezető után foglalkozunk a tárgyalt fontos *szútrával*.

Az I. rész 26-os *szútrájában* mutattunk rá arra, hogy *Isvara* az igazi tanító és a belső világosság forrása, amely világosság segítségével halad a *jógi* a felszabadulás útján. Hogyan lehet azt a belső világosságot feltárni, felfedni úgy, hogy a *jóginak* tévedhetetlen és mindig jelenlévő vezérlője legyen saját magában? Ez a világosság akkor jelenik meg, amikor az elme a II. rész 28-as *szútrájában* vázoltak szerint eléggé megtisztul a *jóga* gyakorlása által. Azonban vannak bizonyos kezdeti nehézségek, amelyeken a *jóga* komoly gyakorlása előtt felül kell emelkedni. Ezek a nehézségek, az elme azon általános állapotára vonatkoznak, amelyek a jelöltek nagy többségénél egyáltalán nem előnyösek a *jóga* gyakorlásához. Az elme állandó és néha heves figyelem eltereléseknek van alávetve, amely a jelölt számára lehetetlenné teszi, hogy fegyelmezett életet éljen és hogy belemerüljön tudata rejtett mélységeibe. Hogyan lehet ezeken a figyelem eltérítéseken felülkerekedni és az elmét elegendően állhatatossá tenni, hogy a jelölt számára lehetővé váljon a *jóga* ösvényén való szilárd megalapozottság? A következő és az azt követő *szútrák* ezzel a fontos kérdéssel foglalkoznak.

Patandzsáli által előírt első és leghatékonyabb mód az elme ezen figyelem eltérített módján való felülkerekedésnek *Pranava Dzsapájá* és értelmén való meditálás. *Patandzsali* *Isvara* vácsakáját nevezi *pranavának*. Mi a *vácsaka*? *Vácsaka* betű szerinti jelentése név, vagy megnevezés, jelző, azonban a *mantra-jógában* különleges értelme van, és olyan névre használjuk, amely lényegében *mantra* természetű és az előírt módon történő használata esetén meg van az ereje ahhoz, hogy feltárja a tudatot és valamely *Devatá*, vagy isteni lény erejét, hatalmát szabadítsa fel. Mivel ez olyan hangkombináció, amely bizonyos lényt vagy említést jelöl meg, ezért olyan, mint egy név. Azonban valamely közönséges nevet önkényesen választanak ki,

hogy valakit megjelöljenek vele és az a név nem viszonyul természetesen, vagy misztikusan a személyhez. Viszont *vácsaka* olyan név, amely misztikusan viszonyul *Vácsajához* (a jelzett entitás) és benne rejlik a tudat felfedezésének ereje, és hogy felszabadítsa annak az egyednek a hatalmát, akit képvisel. Ilyen *vácsaka* az *Om* szó. Ezt a hinduk legmisztikusabb, legszentebb és leghatalmasabb *mantrának* tekintik, mivel *Isvara vácakája*, aki a naprendszert illetően a legnagyobb hatalom és a legfelsőbb tudat.

A belső étellel nem annyira ismerős átlagos ember számára abszurdnak tűnhet, hogy három betűből álló puszta szótag, magában hordozhatja azt a potenciális erőt, amit minden jógi tulajdonít neki és amelyre vonatkozó hivatkozásokat lehet a hinduk szent írásaiban szétszórtan találni. Azonban a tények, tények maradnak és azokat egyáltalán nem befolyásolja a bennük nem hívő emberek tudatlansága és előítéletei. Ki hitte volna ötven évvel ezelőtt, hogy egy puszta neutron, amely bizonyos számú uránium atom között mozog, olyan robbanást hozhat létre, amely elegendő egy egész város elpusztítására? Bárki, aki a *mantra-jóga* elméletét megérti és a rezgés viszonyát a tudathoz, képes kellene legyen annak meglátására, hogy nincs abban az elgondolásban semmi lehetetlen, hogy egy misztikus szótag ilyen erővel rendelkezzen. Ezek mellett, emlékezzünk arra, hogy azok a tények, amelyekkel a *jóga* foglalkozik nem kevésbé alapozódnak tapasztalatokra, mint a tudomány tényei, annak ellenére, hogy esetleg nem lehetséges, vagy kívánatos azok demonstrálása, bemutatása.

28. Tadzs-dzsasz tad-arthabhávanam.

28. ... állandó ismétlése, ... az értelmének; jelentésének, ... kitartás (a témán) az elmével; felfogás; meditáció.

28. Állandó ismétlése és meditáció a jelentésén.

Hogyan lehet valamely *mantra*, mint például a *pranava* hatóerejét kifejleszteni? Emlékeznünk kell arra, hogy ez az erő potenciális és nem aktív. Ez olyan, mint valamely magasban lévő erő, amelyet bizonyos lényeges feltételekről való gondoskodással lehet fokozatosan kifejleszteni és nem az elektromotor ereje, amely egy gomb pusztán megnyomásával már rendelkezésre is áll. Sok ember gyakran figyelmen kívül hagyja ezt a tényt. Azt hiszik, hogy valamely *mantra* csupán néhányszori ismétlésével elérhetik a kívánt eredményt. Nem érik el. Ezen a módon a *mantra* ugyanúgy nem eredményezheti azt, amire szerkesztették, mint ahogyan egy mangófa magja nem elégítheti ki az éhes embert. A magot el kell vetni, öntözni kell és a zsenge növényt éveken kell gondozni, mielőtt az gyümölcsöt terem és kielégíti az éhezőt. Ugyanígy kell a *mantrában* lévő potenciális erőt, a megfelelő módszerek alkalmazásával lassan kifejleszteni, mielőtt az a *szádhaka* szellemi fejlődéséhez rendelkezésre áll. Ez a folyamat általában éveken át tartó legbuzgóbb és összpontosított diszciplínát és gyakorlatot igényel, és ha nem gondoskodott a helyes feltételekről, előfordulhat, hogy a *szádhaka* azután nem lesz teljesen sikeres. Minél magasabb szintű a *mantra* célja, tárgya, annál nehezebb és hosszadalmasabb a benne rejlő képesség kibontakozásának folyamata.

A *pranavában* rejlő erő kifejlesztésének két lényeges módja, amely más hasonló *mantrákra* is ugyanúgy alkalmazható, a mostani fontolgatásunk tárgyát képező *szútrában* található. Az első módozat a *dzsapa*. Ez a *mantrajóga* jól ismert technikája, amelynek folyamán a *mantrát*, az előírt módon, újból és újból ismétlik (először hallhatóan, majd halkán és végül mentálisan), amíg a kívánt eredmények kezdenek megjelenni. A *mantra* ismétlése szükséges és a *szádhakáktól* olyan roppant sokszori ismétlést várnak el, hogy az a türelmük és a kitartásuk próbájává válik. Azonban annak ellenére, hogy az ismétlések száma nagy, nem ez a szám a legfontosabb tényező. A többi feltételek, - a mentális és az érzelmi, - ugyanolyan fontosak. *Dzsapa* mechanikai

ismétléssel kezdődik, azonban fokozatosan meditáció formává és a tudat mélyebb rétegeinek kibontakoztatásává kell váljon.

A *dzsapa* hatékonysága arra a tényre alapozódik, hogy mindegyik *dzsapatmá* egy mikrokozmosz és így potenciálisan magában hordozza a makrokozmoszban aktív formában jelenlévő összes tudatállapotokat és képességeket. Az összes erőket alkalmazni kell, amelyek segíthetik az emberi szívben lévő isteni szikrát, hogy a lobogó tűzzé váljon. A tudat kibontakozása inkább mindezen erők összetett tevékenysége eredményeként következik be, mint a mantra puszta ismétlése által. A mantrának mégis jelen kell lennie, hogy ezeket az erőket integrálja és polarizálja, ahogyan az apró magocskának is jelen kell lennie, hogy a fa kifejlesztésében felhasználja a talajt, a vizet, a levegőt és a napfényt. Itt most nincs arra mód, hogy *dzsapa* működési módjával foglalkozunk és azzal, ahogyan a *mikrokozmosz dzsivátmá* potenciális képességeit felébreszti. Csupán arra mutatunk rá, hogy lehetőségei az általa befolyásolt tudathordozón belüli finomabb rezgések felkeltésének képességén múlik. A *mantra*, hangkombináció és így olyan fizikai rezgést jelent, amely a fizikai fül által érzékelhető. Azonban ez a fizikai rezgés a legkülső kifejeződés és a fizikai rezgés mögött elrejtve és azzal összekapcsolva finomabb rezgések vannak, igen hasonlóan ahhoz, ahogyan egy ember sűrű fizikai teste a legkülső kifejeződése és a finomabb tudathordozóival van összekapcsolva. *Vák*, vagy “beszéd” különböző *aszpektusait vaikhari*-nak, *madhjamá*-nak, *pasjanti*-nak és *pará*-nak nevezik. *Vaikhari* a hallható hang, amely közbenső fokozatokon át vezethet a *pará vák* legkifinomultabb formájához. Valójában a “hang” ezen kifinomultabb formájának közvetítésével történik a tudat kibontakozása és az addig elrejtett lehetőségek aktív erőkké válnak. Az erőknél ez a felszabadítása, a *mantra* sajátos természete szerint meghatározott irányú, éppen úgy, miként egy mag fává növekszik, azonban a mag természete szerinti bizonyos fajta fává.

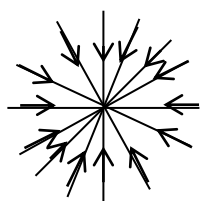
A *pranava*-ban rejlő erő felhasználásának másik módja a *khávaná*. Ez szó szerint azt jelenti, hogy 'rajta időzés az elmével'. Próbáljuk ebben az összefüggésben megérteni ennek jelentőségét. Az abban a *szútrában* előírt kettős gyakorlat tárgya, kapcsolatba kerülni *Isvara* isteni tudatával. *Dzsapa* hatása a tudat-hordozók összehangolásában nyilvánul meg. Azonban azért, hogy lehozzuk az isteni befolyást, és kapcsolatot hozunk létre az isteni tudattal, valamivel többre van szükség. Ha elektromos áramnak kell valamilyen mechanizmusba áramlania, akkor az áram továbbításához nem csak vezetőképességre, vagy kapacitásra van szükség, hanem feszültségre is, amely létrehozza az áramlást. Ugyanígy ahhoz, hogy lehetővé tegyük az egyéni tudat közelebb húzódását az isteni tudathoz, nem csak a tudat-hordozók összehangolására van szükség, hanem hajtóerőre is, vonzásra is, amely az elektromos áram folyásánál a feszültségnek felel meg. Ez az erő, amely a kettőt, - a *dzsivátmát* és a *paramátmát* egymáshoz vonja, különféle formákat ölthet. Például a *bhakti* jógában az intenzív odaadás, vagy a szeretet formáját öltheti magára. ^(28,29) A *mantra*-jógában, a *bhávaná* formájában nyilvánulhat meg, vagyis a *mantra* jelentőségén és az elérendő célon való intenzív meditációként jelenik meg. *Bhávaná* nem csupán intellektuális folyamat, mint amilyent egy matematikai probléma megoldásának megtalálásához alkalmazunk. Ez összes képességeink együttes működése a közös cél követésében. Így hát nem csak az intellektuális kérdés feltevés van jelen, hanem a szeretet személyt megtalálni kívánó szerető mélységes vágyakozása és a *batha-jógi* akarata, aki át akar törni mind azokon akadályokon, amelyek át a kutatása tárgyától elválasztják. Az ilyen fajta *bhávaná* az összes erőinket és képességeinket polarizálja és létrehozza a szándékhoz szükséges összpontosítást. Így fokozatosan kiküszöbölődnek azok a figyelem-elvonások, amelyek a törekvő elméjét elviszik kutatása tárgyától, és ő képesség válik arra, hogy figyelmét befelé fordítsa.

29. Tataha pratyak-csetanádhighamo 'pj antarájá –bhávas csa.

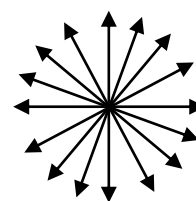
29. ... (ettől a gyakorlat)-tól, ... befelé fordult; az ellenkező irányba, ... tudat, ... megvalósítás; elérés, ... is, akadályok, ... hiányzás; eltűnés, ... és.

29. Ettől eltűnnek az akadályok és a tudat befelé fordul.

Ebben a *sztúrában* Patanydzsali két olyan eredményt nevezett meg, amely az előző *szútrában* előírt gyakorlatból származik. Először is újfajta tudat felébredését, amit *pratyak csetaná* alatt. Kétféle – átlósan ellentétes természetű tudat van, - *pratyak* és *paránga*, vagyis befelé fordult és kifelé fordult. Ha az átlagos egyén elméjét tanulmányozzuk, azt fogjuk találni, az teljesen kifelé fordult. Bele van merülve a külső világba és egész idő alatt a tudat mezejében áthaladó képek menetével van elfoglalva. Ezt a kifelé fordult tudatot *viksepa* okozza, ami az elme általi kivetítése annak, ami a központban van. Mivel a *viksepa* kérdését részletesen a következő *szútrában* tárgyaljuk meg, most hagyjuk el itt és igyekezzünk megérteni, hogy mit jelent *pratyak csetaná*. Amint már fentebb rámutattunk, *pratyak csetaná* a befelé fordított, vagyis a központja felé irányított tudat. Így tehát a kifelé fordított tudat, vagyis a *paránga csetaná* pontos ellentéte, ami az alábbi ábrákon látható:



PRATYAK CSETANÁ



PARÁNGA CSETANÁ

2. ábra

A *jóga* egész célja és folyamata a tudatnak kívülről befelé vonásából áll, mivel az élet végső misztériuma lényünk szívében és legbensőbb köz-

pontjában van elrejtve, csak ott található meg és sehol másutt. A *jógi* esetében, akik az alsóbb elmének azt a hajlamát, hogy kifelé fusson, és hogy a külső világ dolgai tartsák elfoglalva, fokozatosan azzal a hajlammal kell helyettesíteni, hogy erőfeszítés nélkül automatikusan térjen vissza az 'összpontosított' állapotba. Csak ezen feltételek mellett 'egyesíthető' hogy úgy mondjuk a magasabb szellemi alapelvekkel. Azonban rá kell mutatni arra, hogy pusztán a központra irányítottság irányzata nem *pratyak csetaná*, bár szükséges fokozat az elérésében. *Pratyak csetaná* lényege a magasabb tudatállapotokkal való tényleges kapcsolat, amelynek eredményeként a személyiséget elárasztja azoknak a magasabb tudatállapotoknak (szellemi alapelveknek) (*átmá-buddhi-manasz*) a befolyása. Ez kétségtelenül közvetett kapcsolat, azonban elegendően hatékony és valóságos ahhoz, hogy képessé tegye a személyiséget arra, hogy sokféle előnye származzon belőle. *Átmá* ereje, *buddhi* megvilágosítása és a magasabb elme tudása fokozatosan egyre nagyobb mértékben szivárogozik le a személyiségbe és gondoskodik a *jóga* útján járáshoz szükséges irányításról és mozgási erőről, lendületről. A kapcsolat csak a *szamádhi*-ban válik közvetlenné, amikor a tudat egyik tudathordozót a másik után hagyja el és mind mélyebb szintekre összpontosul.

A *dzsapá* gyakorlása és a *pranaván* való meditálás másik eredménye, a *jóga* útján lévő akadályok fokozatos eltűnése. Ezek az akadályok különfélék, - a tudathordozóban lévő tisztátalanságok és diszharmóniák, a jellemgyengesége, a fejlődés hiánya, stb. Azonban amint láttunk a *pranava* magát lényünk szívét érinti és a mikrokozmoszban olyan rezgéseket hoz létre, amelyek a benne szunnyadó rejtett erőket és képességeket hozzák elő. Így minden akadály, bármilyen is annak természete, enged *pranava* dinamikus serkentésének. A hiányosságokat, a megfelelő képességek növekedése, vagy további erő áramlása alakítja át. A tisztátalanságokat elmossa. A tudathordozókban lévő diszharmóniákat elsimítja és a tudathordozók összehangolódnak, illetve ráhangolódnak *Isvara* legfelsőbb tudatára. Így bekövetkezik az egyén teljes

regenerálódása, amely képessé teszi őt arra, hogy az *ástanga jóga*, vagy *Isva-ra-pranidhána* útján járjon.

Nyilvánvaló, hogy működésében ennyire hatékony és erőteljes eszközt nem lehet ötletszerűen és gondatlanul használni anélkül, hogy a *szádaka* mindenféle nehézségbe és veszélybe bonyolódna. Ezért teljes mértékben szükséges a feltételek és szigorú szabályaiknak gondos megfontolása. Itt nincs arra lehetőség, hogy részletesen foglalkozzunk ezekkel a feltételekkel. Most elegendő rámutatni arra, hogy a tisztaság, az önuralom és az erő nagyon óvatos és fokozatos használata képezi a lényeges feltételek részét. Így a *pranava* gyakorlását csak a *jama* és *nijama* figyelemre méltó elsajátítása után lehet hasznosan és *nijama* figyelemre méltó elsajátítása után lehet hasznosan és biztonságosan elkezdni.

Az I-23-tól az I-29-ig terjedő hét *szútra* bizonyos mértékben külön sorozatot képez, amely a miszticizmus útjának technikáját adja meg, amely által a törekvő közvetlenül a célja felé halad anélkül, hogy őt a kutatása tárgyától elválasztó közbenső tudatszinteket tanulmányozná, és ellenőrzése alá vonná. Ezen az úton az önátadás az egyetlen fegyver és a *dzsapa*, valamint a *pranaván* való meditálás az egyetlen technika. A *dzsapa* és a meditáció egyenesen a célja irányába fordítja a tudatot, elhárítja az összes akadályokat, és az önátadás megteszi a többit.

30. Vjádhi-sztjána-szamsaja-pramadálászjá-virati-gbhránti-darsaná-Labdhabhámi-katvánaszthitáni csitta-viksepász te'ntarájáhá.

30. ... betegség, ... tunyaság; tompaság; lankadtság; erőtlenség; kókadtság, ... kétely, ... gondatlanság, ... lustaság, ... tárgyak utáni ácsingózás; sóvárgás.

... tévedés; illúzió; téves nézet, ... valamely fokozat el nem érése; képtelenség hogy megvesse a lábát, ... (és) bizonytalan-

ság; ... elmének a, ... elterelések; figyelem-elvonások; zaklatottságok (a zaklatottságok okai), ... azok, ... az akadályok; gátló körülmények.

30. Betegség, tunyaság (tompultság, lankadtság), kétely, gondatlanság, lustaság, világiasság, tévedés, valamely fokozat el nem érése, állhatatlanság, ez az elme eltereléseinek, zaklatottságainak (kilenc) oka és ezek az akadályok.

A legutóbbi *szútrában* rámutattunk arra, hogy a tudat kifelé fordítását *viksepa* okozza. *Patanydzsali* ebben a *szútrában* számos olyan feltételt jelez, ami az elme elterelődését, zaklatottságát okozza, és amely lehetetlenné teszi a jóga sikeres gyakorlását. Az elme ezen zaklatott állapotát, amelyben állandóan minden irányban szétszóródik, elfelé a középtől, nevezik *viksepának*. Mivel az elmének ez az állapota az ellenkezője annak, amire szükség van a jóga gyakorlásához, világosan meg kell értenünk *viksepa* természetét és elkerülésének eszközeit, módjait. Hogy képesek legyünk ezt megtenni, vessünk előbb egy pillantást az átlag világi ember elméjére. Két általános jellemző van, amit az emberek nagy többségében megtalálhatunk. Az első a cél és szándék hiánya. Az élet áramlatai által tehetetlenül hordozva sodródnak át az életen. Nincs bennük olyan irányító erő, amely módosíthatja körülményeiket, és bizonyos irányt adhat életüknek. Még ha el is határozzák valamely különleges cél követését, könnyen eltéríti őket a nyomról bármely akadály, ami az újukba kerül. Röviden, nem fejlesztették ki a szándék összpontosítását, amely valamely embert képessé tesz arra, hogy valamilyen célt hajthatatlanul kövessen, amíg el nem érte. Természetesen van néhány kivételes ember, aki erős akaratot fejlesztett ki és ezeknek meg van a képességük, hogy egy meghatározott célt kövessenek, amíg sikert érnek el. Az ilyen emberek általában munka-

területük csúcsára emelkednek és az ipar vezetőivé, nagy feltalálókká, tudóssokká és politikai vezetőkké válnak.

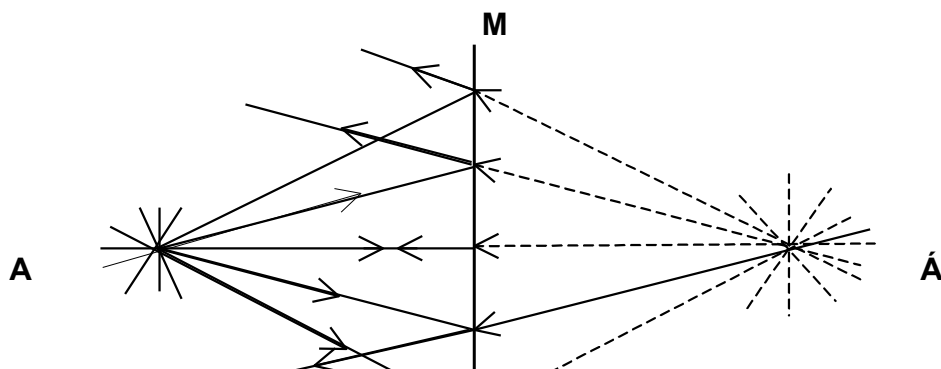
Nos, annak ellenére, hogy a jóginak nincs ambíciója és bármely világi cél követése nem képezi élete részét, mégis ugyanúgy szüksége van a cél és a szándék összpontosítására, mint bármely a külvilágban dolgozó ambiciózus embernek. A jóga eszméinek követése valójában a cél és a szándék összpontosítását igényli, mint bármely világi célkitűzés, mivel először is nagyobbak a nehézségek és másodsor, a munkaterület belül van és a cél nagymértékben ismeretlen és megfoghatatlan. A jóginak általában hátrányos helyzetben, nagy ellenféllel szemben kell küzdenie, erőfeszítéseinek eredményein hosszú idő után jelennek meg és még ha meg is jelennek, nem nyújtják ezt a fajta kielégülést, amelyre az ember alsóbb természete általában sóvárog. Így, csak a cél és a szándék rendkívüli összpontosítása teheti út képessé arra, hogy a nehézségek és akadályok ellenére, az útvonalán maradjon. Amennyiben ez nincs meg, akkor valószínűleg sikertelenséget és a mentális erejének szétesését kell elszenvednie, amihez az ilyen sikertelenség általában vezet. Ilyen körülmények között, az abban a *szútrában* említett mindenféle eltérítés és zaklatottság merülhet fel és az elme állandó kivetése az útvonaláról.

Az átlagos elme második általános jellemzője, hogy állandóan és teljesen kifelé van fordulva. Csak a külső világ tárgyai iránti érdeklődéshez szokott és ez a szokása olyan erőssé vált, hogy mentális küzdelemmel jár, bármilyen erőfeszítés a tudat irányának megfordítására és az elmét arra készíteni, hogy a periferiáról visszahúzódjon a központ felé. Még azoknak az embereknek is, akiket általában introverteknek neveznek, az a hajlamuk, hogy tekintet nélkül arra, hogy mi történik a külső világban, saját mentális képeikkel legyenek elfoglalva. Ez az elmének igen abnormális állapota és egészen eltér attól az állapottól, amelyben az elme a központja felé irányul és a magasabb szellemi tudatállapotokra van hangolva.

Az elmének ez a centrifugális hajlamának nincs jelentősége az átlagos ember esetében, mivel az érdeklődése és munkaterülete a külső világban van és az elme befelé vonásának kérdése fel sem merül. Azonban a jógi befelé kell vonja az elméjét és ezért a centrifugális tendenciát, a centripetálissal kell helyettesítenie, amely oly erős, hogy határozott akaraterőre van szüksége ahhoz, hogy kifelé irányuljon. Ez a két irányzat, amely az elmét kifelé vagy befelé fordítottá teszi, megfelel a *pratyak* és *paránga csetaná* állapotoknak és ugyanazzal a rajzzal lehet illusztrálni, amelyet a legutóbbi *szútrában* használtunk a tudat két formájának bemutatására.

Az elmének ezt az állapotát, amelyben kifelé van fordulva és eltéréseknek, zaklatásoknak van alávetve úgyszintén *viksepának* nevezik. Az átlagos embernél ez a normál állapot és ezt magától értetődőnek veszi, mivel ebben nő fel és nem akadályozza őt abban a munkában, amelyet elvárnak tőle. A *viksepa* szót általában csak ebben a közönséges értelemben használják és nagyon valószínű, hogy *Patanydzsali* is ebben az értelemben használta a jelen összefüggésben. De az elmének azon természetes irányzata és hajlama mögött, hogy kifelé fordulva maradjon, van valami misztérium, ami fényt vet *viksepa* természetére. Érdeemes vele itt röviden foglalkozni.

Ha ezt a misztériumot meg akarjuk érteni, vegyük előbb szemügyre valamely virtuális tükörkép kialakulását. Mindannyian tudjuk, hogy ha valamilyen tárgyat helyezünk egy sima tükör elé, akkor a tükörben annak pontos képét látjuk és úgy látszik, hogy ez a kép a tükör másik oldalán éppen olyan távolságban van, mint amilyen távol van a tárgy a tükör előtt. Az ilyen kép kialakulását az alábbi rajzzal lehet bemutatni.



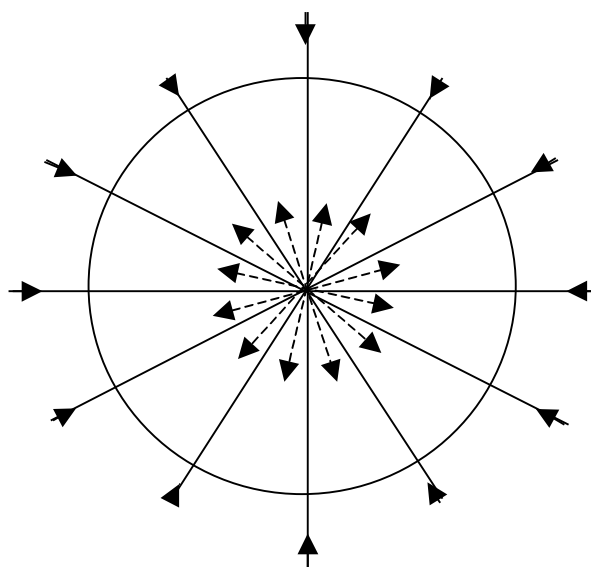
A-val van jelölve a tárgy és A'-vel annak az MN jelű tükörben kialakult képe. Látható, hogy a tárgyról jövő és a tükröt érintő sugarak oly módon verődnek vissza, hogy ha azokat meghosszabbítanánk, akkor ezek az A' pontban találkoznának, ott, ahol a tárgy képe látható. Mivel úgy tűnik, hogy a visszavert sugarak mind az A' pontból jönnek, azért látható a tárgy virtuális képe azon a ponton. Könnyen belátható, hogy a virtuális kép tiszta illúzió, amelyet a fénysugarak különleges visszaverődése okoz. Azonban ebben a jelenségben az a fontos és megjegyzendő, hogy azon a helyen látható egy tárgy, ahol semmi azzal megegyező nem létezik.

A rajtunk kívül látott formák, színek és hallott hangok, stb. ismert világa, amelyben életünket éljük, hasonló módon a mentális kivetítés misztikus folyamata által alakul ki. Az érzékszervek által az agyunkhoz továbbított rezgések, az elme eszközül való felhasználása, közbenjárása által, képet hoznak létre a tudatban, azonban az elme kivetíti ezt a képet és ezt a kivetítés hozza létre a rajtunk kívül lévő világ valódiságának benyomását. A rajtunk kívül lévő ismerősen szilárd és megfogható világ természetesen csupán illúzió. Az általunk látott világ képe látszólagos (virtuális) kép, abban az értelemben, hogy a rajtunk kívül látott tárgyak egyáltalán nincsenek ott. Ottani megjelenésük az atomok és molekulák külső világára és az érzékszerveinket ingerlő rezgéseikre alapozódik, valamint a valóság belső világára, amely a mentális képek végső alapja. Az elme hozza létre a szellem és az anyag közöt-

ti kölcsönhatást és ezt követően látszólagos képként vetíti ki ennek a kölcsönhatásnak az eredményét, miként az az alábbi ábrán vázlatosan látható:

Viksepa alapvető természetét az a képessége alkotja, amellyel kivetíti azt, ami valójában belül van. Ez az elme kifelé fordított állapotának alapja.

Az a tény, hogy a kívül látott világ képe ámitás, nem jelenti szükségszerűen a fizikai világ tagadását. A fizikai világ a világkép ingerlőkészüléke, azonban a kép az elme saját teremtménye (a valóság fényében). Ez nincs ellentétben a modern tudományos eszmékkel. Vegyük például a színek kérdését. Minden, amit erről a tudomány ismer az, hogy bizonyos frekvenciájú fényrezgések, bizonyos szín benyomását keltik. A tudomány ennek a jelen-



4. ábra

ségnek csak a tárgyi oldalát ismeri, azonban, hogy bizonyos rezgési frekvenciák miatt idézik elő bizonyos szín benyomását, nem tudja megmondani. A tudomány fizikai világa csupán az atomok és a molekulák örvénylő világa, valamint különféle energiák játéka. A mentális világ, amely a fizikai világnak eszközül való felhasználása által keletkezik a tudatunkban, bár függ a fizikai világtól, attól teljesen külön valami. A kettő között olyan szakadék van, amelyet a tudomány nem volt képes áthidalni és nem is lesz képes erre, amíg nem veszi számításba a valóság világát, amely a tudat jelenségén át fejeződik ki.

Patanydzsali az elme, vagy a test kilenc olyan állapotát sorolta fel, amelyek a *viksepát* okozzák, és így akadályokat képeznek a jógai útján. Vegyük ezeket röviden szemügyre, mielőtt tovább haladunk.

(1) BETEGSÉG: Ez nyilvánvalóan akadály a jógai útján, mivel az elme figyelmét újból és újból a fizikai testre vonja és megnehezíti azt, hogy befelé fordulva tartsuk. A jóga útján való haladáshoz tökéletes egészségre van szükség és nem kétséges, hogy ez az egyik ok, amiért a szerző belefoglalta a *hatha-jóga* két gyakorlatát, az *ászanát* és a *pránajámát* a rendszerébe.

(2) TUNYASÁG: Vannak emberek, akiknek szemmel láthatólag egészséges fizikai testük van, azonban hiányzik az idegeregük és így sohasem érzik magukat egészen jól, vagyis soha sincsenek formában ahhoz, hogy hosszabb erőfeszítést igénylő munkába kezdjenek. Ez a krónikus fáradtság sok esetben pszichológiai eredetű és valamilyen határozott és dinamikus élelcél hiánya okozza. Másik esetben a tunyaság, erőtlenség és kókadtság a *pránamaja kosa* valamilyen hibájának tulajdonítható, ami a fizikai test elégtelen életerő ellátását eredményezi. Bármilyen legyen is az oka, akadályként hat, mivel minden a *szádhaná* gyakorlatára, gyakorlására irányuló erőfeszítést aláaknáz.

(3) KÉTELY: A *jóga* hatékonyságába vetett megingathatatlan hit nélkülözhetetlen annak sikeres gyakorlásához. A siker elérésébe vetett ilyen hitre, a törekvés bármely vonalán szükség van, de a különleges feltételek miatt, amelyek alatt a jóginak dolgoznia kell, ezen a vonalon még inkább. Abban az isteni kalandban, amelyre vállalkozott ismeretlen a célpont és nincsenek olyan világosan meghatározott mérvadó jelzések, amelyek által megítélheti haladásának mértékét. Ezért az elméje különféle kételyek felmerülésének van kitéve. Van-e egyáltalán bármilyen valóság, amelyet fel kell fognia, meg kell valósítania, vagy pusztán délibábot kerget? Vajon tényleg hatékonyak az általa használt módszerek? Vajon az ő számára jók azok a

módszerek? Megvan-e a képessége, hogy mindezekben az akadályokon áthaladjon? Időről időre ilyen és ehhez hasonló kételyek rohanják meg az elméjét, különösen, amikor a depresszió időszakain megy át, amelyek elkerülhetetlenül jönnek minden törekvő útján. Ezek azok az idők, amikor *sraddhára* – megingathatatlan hitre van szüksége céljában, önmagában és az általa elfogadott módszerekben. A lehangoltság, csüggedés, levertség és kétely ezen időszakait esetleg nem lehet elkerülni, különösen a korai szakaszokon nem, azonban a saját viselkedése és visszahatása ezekre mutatja meg, hogy van-e igazi hite vagy nincs. Még ha érzi is, figyelmen kívül hagyhatja azokat, mert ismét kijön az árnyékból a napfényre, és megújult lelkesedéssel folytatja útját. Ha megengedi, hogy ezek a kételyek és hangulatok beleavatkozzanak a szádhanájába és lazítja erőfeszítéseit, akkor azok fokozódó mértékben ragadják meg elméjét, amíg teljesen mellékutakra terelődik, és teljesen elhagyja az ösvényt.

(4) GONDATLANSÁG: Ez egy másik akadály, amely sok jóga-életre törekvő útját elállja. Az elme lanyhulását, ellazulását idézi elő, és azáltal aláaknázza a figyelmét. Vannak emberek, akik természetük szerint gondatlanok, és amikor a jóga területére kerülnek, magukkal hozzák gondatlanságukat. A gondatlanság olyan gyengeség, amely az embert megakadályozza abban, hogy a törekvés bármilyen vonalán kiválóságot érjen el és középszerű életre ítéli őt. Azonban a jóga területén ez nem csak akadály, hanem nagy veszély és a figyelmetlen jógi olyan, mint a dinamittal játszó gyermek. Előbb vagy utóbb biztosan komoly bajt fog magának okozni. Senki se gondoljon az ezen az úton való haladásra, ha nem győzte le a gondatlanság szokását és nem tanulta meg, hogy gondos figyelmet szenteljen nemcsak az élet fontos dolgainak, hanem a nem fontosnak vált dolgoknak is.

(5) LUSTASÁG: Ez úgyszintén az elme elterelését eredményező szokás. Annak ellenére, hogy az élet ugyanolyan eredménytelenségét idézi elő, mint ami a tunyaság esetében következik be, mégis eltérő. Ez egy

rossz mentális szokás, az ember, amelyet a kényelemnek, testi nyugalomnak és jólétnek történt folytonos engedéssel, meghódolással sajátított el és azzal a hajlammal, hogy elkerüljön minden erőfeszítést. Úgy is mondhatnánk, hogy a tunyaság tisztán fizikai hatás, míg a lustaság általában tisztán lélektani állapot. Az egészség helyreállítása automatikusan meggyógyítja az előbbit, azonban az utóbbi meggyógyításának egyetlen eszköze (módja), a nehéz és kemény feladatok végrehajtásának hosszas fegyelme (diszciplinájára) alapozódik.

(6) VILÁGOSSÁG: A világi ember annyira bele van merülve a külső élethez tartozó érdekekbe, hogy még arra sincs ideje, hogy az élet valódi problémáiról gondolkozzon. Sokan vannak, akik anélkül haladnak át az életen, hogy valaha is komolyan gondoltak volna ezekre a problémákra. Amikor valaki *viveka* derengésének eredményeként tér a jóga útjára és éberré válik az élet káprázataival szemben, akkor a múlt mozgatóereje még mögötte van és nem olyan könnyű hirtelen és teljesen kikapcsolni a világi érdekeket. A világ tárgyai iránti sóvárgás még tovább fogja őt zavarni és az elme komoly elterelődését, zaklatottságát fogja előidézni. Természetesen minden a *viveka* valódiságán múlik. Ha valóban látjuk azokat az illúziókat, amelyek a világi tárgyak hajszolásában rejlenek, mint például a gazdagság, megbecsülés, név, stb., akkor minden vonzalmat elveszítünk irántuk, és természetesen feladjuk hajszolásukat. Azonban a *viveka* nem valóságos – hamis változathoz tartozik – csupán a pusztá “gondolkodás” eredményei, akkor állandó küzdelem van az elmét kifelé rángató vágyak és a jógi akarata között, hogy az elmét befelé merülésre készítse. Tehát a világias beállítottság *viksepa* komoly oka lehet.

(7) TÉVEDÉS: Ez azt jelenti, hogy olyannak vesszünk valamit, ami nem az. Ez általában az intelligencia és a megkülönböztető képesség hiánya. A *szádhaka*, például gyakorlatai elején különféle fényeket kezd látni, és hangokat kezd hallani. Ezek általában igen hamis dolgok és nem jelentenek sokat. Mégis sok *szádhaka* van, aki izgalomba jön ezektől a jelen-

téktelen tapasztalatoktól, és arra kezd gondolni, hogy nagy haladást tett. Hé-
hányan arra gondolnak, hogy magas tudatszintet értek el, vagy eléggé ostobák
ahhoz, hogy úgy gondolják, látták Istent. Ez a képtelenség arra, hogy megfe-
lelő értékükön becsüljük föl tapasztalatainkat, alapvetően a lélek éretlenségé-
nek tulajdonítható és azok, akik szellemi kibontakozásuk folyamán nem tud-
nak különbséget tenni a lényeges és a nem lényeges között, kéntelenek lesz-
nek tapasztalni, hogy fejlődésük igen korai fokon torlaszolódik el. Hajlamossá
válnak arra, hogy ezekbe a pszichikai természetű hamis tapasztalatokba bo-
nyolódjanak és hamarosan mellékútra terelődnek, vagy kerülnek. Könnyen
belátható, hogy az elme ilyen nem kívánatos állapotait kísérő egészségtelen
izgalom, annak nagy eltéréseit és zaklatottságait fogja előidézni, és meg-
fogja akadályozni, hogy befelé merüljön.

(8) VALAMELY ÁLLAPOT VAGY FOKOZAT
EL NEM ÉRÉSE: A jóga lényeges technikája, a korai fokozatokon abból áll,
hogy az elmét határozottan megerősítse a *dháraná*, *dhjana* és *szamádhi* álla-
potaiban és miután elérte a *szamádhit*, lépésről lépésre állhatatosan nyomja a
tudat mélyebb rétegei felé. Mindezekkel a fokozatokkal az egyik állapotról a
másikra váltás jár együtt és ezt az akarat kitartó erőfeszítésével éri el. Ez az
átmenet néha könnyű és ésszerű “mennyiségű erőfeszítés után következik.
Máskor úgy tűnik, hogy a jógi semmit sem halad és mintha holt fallal kerülne
szembe. Ez a sikertelenség, hogy megvesse a lábát a következő fokozaton,
előidézheti az elme eltéréseit és zaklatottságát és zavarhatja a tökéletes lelki
egyensúlyt, amíg a jógi nem fejlesztett ki kimeríthetetlen türelmet és az ön-
átadás képességét.

(9) ÁLLHATATLANSÁG: Másfajta nehézség ke-
letkezik, ha a *jógi* meg képes vetni a lábát a következő fokozaton, azonban
nem tudja hosszasan megtartani. Az elme visszaáll az előbbi fokozatra és fi-
gyelemre méltó erőfeszítést kell kifejtetni, hogy ismét visszanyerje az előbbi
helyét. Természetesen az összes ilyen mentális folyamatok, az előbbi állapot-

hoz való ilyen természetű visszatérések, bizonyos mértékig elkerülhetetlenek. Azonban ezért elveszíteni a talajt a lába alól, mert csak a gyakorlat tesz tökéletessé az egyik dolog és más dolog azt az elmében rejlő állhatatlanság miatt elveszíteni. Csak amikor az állhatatlanság az elmében rejlő ingadozásnak tulajdonítható, lehet azt mondani, hogy *viksepa* van jelen és ebben az esetben különleges kezelésre van szükség.

Megjegyzendő, hogy az ebben a *szútrában* felsorolt kilenc akadály különleges típusú. Ezek *viksepát* idéznek elő és így akadályozzák a jógit a *dháraná*, *dhijána* és *szamádhi* gyakorlásában. Másféle akadályok is lehetnek. Minden komoly jellemhiba akadállyá válhat. A *karma* is helyezhet olyan akadályokat a törekvő útjába, amely a *jóga* gyakorlását jelenleg lehetetlenné teszi. Tárgyakhoz, személyekhez vagy eszmékhez való ragaszkodás gyakran áll a *jóga*-életbe kezdő sok törekvő útjába. Ezekkel a különféle akadályokkal, a megfelelő helyen fogunk foglalkozni. A jellem hibáit, például a *jama-nijama* megtárgyaláskor fogjuk tanulmányozni.

Az ok, hogy Patanydzsali miért foglalkozott különösen az akadályoknak ezzel az osztályával, természetesen az, hogy ez a *szamádhi páda* az összes olyan ténnyel foglalkozik, amely ennek a fontos témának a megértéséhez tartozik. Ebben a *szútrában* a *viksepát* okozó akadályok természetére vonatkozó néhány elgondolást ad, mielőtt a következő nyolc *szútrában* (I-32-39) azokkal a különféle módszerekkel foglalkozna, amelyeket ennek a hajlamnak a leküzdéséhez lehet alkalmazni.

31. Duhkha-daurmanaszjángamedzsajatva – svásza – prasvásza – viksepa – szahabhuvaha.

31. ... kín, ... mentális betegség által okozott kétségbe esés, depresszió, stb., ... a test megrázása; a test ellenőrzésének hiánya;

idegesség, ... (és) belégzés és kilégzés; kemény (erős) légzés, ... elterelés, zaklatottság, ... kísérő (jelenségek).

31. (Mentális) kín, kétségbeesés, idegesség és kemény (zavart) légzés, az elme zaklatottságának jelenségei.

Miután a szerző a legutóbbi *szútrában* azokat a feltételeket sorolta fel, amelyek *viksepát* okoznak, most ebben a *szútrában* számos olyan jelenséget sorol fel, amelyről *viksepa* jelenlétét lehet felismerni. Ezek közül az első a kín. Akár fizikai, akár mentális kín jelenléte, a tudathordozóban lévő komoly hibára vagy díszharmóniára utal. A fizikai kín tényleges betegség jele, míg a mentális kín határozattan arra mutat, hogy az elme nem a természetes egészséges állapotában van. Vagy az ellentétes vágyak között őrlődve, belső konfliktus állapotában van, vagy a *klésák* uralma alatt. A kín a természet által biztosított jelzés, hogy az illető ember tudomására hozza, hogy nincs minden rendben vele. Azonban míg a legtöbb ember orvoshoz rohan, ha bármilyen fizikai kínja van, igen kevés ember gondol arra, hogy megvizsgálta, vagy saját maga megvizsgálja az elméjét, amikor gyötrelmes mentális kínoktól szenved. Azonban valójában erre van szüksége.

Amikor a kín, annak hatékony megszüntetésére irányuló tehetetlenség vagy képtelenség tudatával társul, akkor az kétségbeeséshez vezet, a kétségbeesés idegességhez, ami csupán az utóbbi külső fizikai jelensége. Amikor az idegesség intenzitása akár egy bizonyos fokot, akkor az megzavarja a légzést, mivel szétzilálja a *pránikus* áramok folyását. Így ez a négy jelenség jelenti azt a négy fokozatot, amely egymást követi, amikor az elme abban a nem kívánatos állapotban van, amely a *viksepát* okozza.

Mivel ezek csupán jelenségek, a velük való helyes bánásmód az, hogy az elmét kigyógyítjuk az őt sújtó alapvető betegségből. Ez azután az egész természetünk fegyelmének hosszas és unalmas (fáradtságos) folyamatát

vonja maga után, mivel természetünk minden része kölcsönös kapcsolatban van egymással. Az emberi szenvedés és nyomorúság teljes problémáját mesteri módon tárgyalta meg Patanydzsali a II. részben, a *klésák* elméletében. Annak, aki azt az elméletet megértette, világossá válik, hogy az emberi szenvedésnek nincs olcsó, de hatékony megoldása. Az csak a nagy káprázat legyőzésével oldható meg. Amíg azt el nem értük és az elme az alsóbb élet illúzióinak marad alávetve, meg kell maradjon a szenvedés és a nyomorúság és nagyobb vagy kisebb mértékben folytatódniuk kell az elme szétzilált állapotát tükröző külső jelenségeknek.

Azonban amint már rámutattunk, Patanydzsali itt nem az emberi szenvedés és nyomorúság alapvető problémájával foglalkozik, hanem az elmének azokkal a különleges feltételeivel, amelyek *viksepát* idéznek elő és beavatkoznak a *dhárana*, *dhjána* és *szamádhi* gyakorlásába. Ez a probléma korlátozottabb természetű és azokat korlátozottabb és specifikusabb természetű eszközök alkalmazásával kell megragadni. Ezekről lesz szó a következő nyolc *szútrában*.

32. Tat-pratisedhártam eka-tattvábbjászaha.

32. ... az (ott), ... eltávolításra; meggátolásra, ... egyik (nek), (32)
alapelv; igazság, ... gyakorlat; erőteljes alkalmazás.

32. Ezen akadályok eltávolítására egy igazságot vagy alapelvet kell állandóan gyakorolni.

Egyes kommentátorok teljesen szükségtelen misztifikálást vittek bele ennek a *szútrának* az értelmezésébe és néhányan olyan abszurd megállapításig mentek el, hogy a *viksepa* eltávolítására és a szándékok összpontosítására írt következő hat *szútra*, a *szamádhi* gyakorlásának módszere! Mivel a valóság az életet minden ponton érinti, egyik értelemben, elméletileg nem le-

het határa annak a mélységnek, amilyen messzire be akarunk hatolni bármely igazság nyomon követésébe és ez *szamádhihoz* vezet. Azonban az összefüggés, amelyben ez a szútra megjelenik és a következő szútrák kommentárjában látható illusztráció módszerek, nem hagynak kétséget az értelmezésére vonatkozóan. Ezeknek a gyakorlatoknak a célja nem a *szamádhi* elérése, mivel annak elérését az *ástanga* jógában körvonalazott, különböző, világosan meghatározott lépések sorozatával próbálják elérni. A cél nyilvánvalóan az elme azon irányzatának megfordítása, hogy állandóan a külső világban lévő tárgyak, célok sokasága után fusson, és hogy kifejlesszék a tudat birodalmán belül lévő cél állandó követésének képességét.

Már korábban rámutattunk arra, hogy az átlag ember nemcsak hogy híján van a szándékok összpontosításának, de annak a képességnek is, hogy az elmét befelé irányítva tartsa. Ez mindkettő nélkülözhetetlen a *jóga* gyakorlásához és innen származik a törekvő számára az a szükségesség, hogy magas fokon fejlessze ki ezeket a képességeket. Amint megfelelő mértékben fejlesztette ki a szándékok összpontosítását, természetes módon következik be az akadályok eltávolítása. Amint valakinek, aki addig céltalan életet élt, erőteljes célkitűzések jelennek meg az életében, a mentális és egyéb erői fokozatosan polarizálódnak és az összes nehézségek, - mint amilyenek az I – 30-as *szútrában* vannak említve, - kezdenek eltűnni. Azonban természetesen, a jóga-életre törekvőnek nemcsak azt a képességét kell elsajátítania, hogy egy célkitűzést energikusan kövessen, de ehhez még az is járul, hogy ez a célkitűzés belül kell legyen. A Patanydzsali által ajánlott gyakorlatok olyanok, hogy mindkét képességet egyidőben fejlesztik.

33. Maitri-karuná-muditopeksánám szukha-dukha-punjápunjá-
visajaman

33. ... barátságosság, ... együttérzés, ... (és) öröm, ... közömsőség, ... vidámság; boldogság; ... szomorúság; bánat; nyomorúság, ... erény, ... (és) bűn, ... (amelyeknek) céljai, ... (az iránti) magatartások művelésével; elmében (azon) időzve, ... elmé (-nek), ... tisztázása; megtisztulása.
33. Barátságosság, együttérzés, öröm magatartásának gyakorlásával, valamint a boldogság, nyomorúság, erény és bűn iránti közömbösség által válik az elme megvilágosodottá.

Miközben a szerző, a *viksepán* felülkerekedésnek számos gyakorlatváltozatát nyújtja, két olyan *szútrával* kezdi, amelyeknek a megfontolásunk témájával kapcsolatos jelentősége nem mindig világos a tanulmányozó számára. Ebben a *szútrában*, amellyel éppen most foglalkozunk, Patanydzsali a leendő jogi helyes magatartását határozza meg azokban a különféle helyzetekben, amelyek a körülötte élőkkel kapcsolatosan keletkeznek. Elménk zavarának egyik legnagyobb forrása, az ellenőrizetlen reagálásunk az emberi környezetünkre, arra, hogy mit csinálnak körülöttünk az emberek és az ezzel járó kellemes vagy kellemetlen körülményekre. Az átlagos embernek nincs jól – meghatározott elvi felfogása ezeknek a reagálásoknak a szabályozására. Szeszélyei és hangulatai szerint rendszertelenül (ötletszerűen) reagál ezekre a hatásokra, amelynek eredményeként állandóan mindenféle heves emóciók zavarják. Vannak, akik ezeket az érzelmi reagálásokat kellemetleneknek találják, és úgy döntenek, hogy egyáltalán nem reagálnak és fokozatosan hidegekké, kemény-szívűekké és a körülöttük lévők iránt közömbösekké válnak. Egyik magatartás sem kívánatos és nem vezethet a nyugodt, finom és együttérző természet elsajátításához, amely megfelelne a magasabb élet követelményeinek. A szellemi élet nem fér össze sem a heves visszahatásokkal, sem a hideg közömbösséggel, amelyet néhány félrevezetett sztoikus ajánl a követői-

nek. Viszont a szellemi élet kiegyensúlyozott természetet igényel, amelyben a legmagasabb indítóokok helyesen szabályozzák visszahatásaikat, és amelyek harmóniában vannak a Nagy Törvénnyel. Itt megjegyzendő, hogy kemény és érzéketlen, szívtelen természet kifejlesztése, amely közömbös mások boldogsága és szenvedése iránt, nem megoldás a mentális egyensúly problémájában és az így elért zavarmentesség inkább látszólagos, mint valódi, mivel mesterséges és a szeretet törvénye ellen van. Ezek mellett, az olyan *jógi* számára, akik megengedi magának, hogy kemény szívű legyen, fennáll annak veszélye, hogy a baloldali ösvényre téved, amellyel kimondhatatlan szenvedéseket okoz saját magának és másoknak is.

Patanydzsali nemcsak annak szükségességére mutatott rá, hogy a *jóginak* ellenőriznie és szabályoznia kell reakcióit a környezetére, azonban azokat az általános elveket is lefektette, amelyekre ez a szabályozás alapozódik. Ez az elv természetesen a lélektan és a gyakorlat azon törvényéből származik, amely a környezetbe való beilleszkedésünkkel foglalkozik. A *jógi* számára mind az elme egyensúlyát, mind a bonyodalmaktól való mentességet biztosítja, amelyre céljának állhatatos követéséhez van szüksége.

A szútra alapján teljesen világos az az elv, amely szerint a *jóginak* a magatartását és a reakcióit kell szabályoznia, azonban van egy pont, amellyel kapcsolatban kételyek merülhetnek fel a tanulmányozó elméjében. Patanydzsali a bűn iránti közömbösséget írja elő. Egyesek számára úgy tűnhet, hogy ez nincs összhangban a szellemi élet legmagasabb eszményeivel és a gonosz iránti aktív segítség és részvét jobb lenne, mint a pusztán közömbösség. Ez az ellenvetés teljesen ésszerűnek látszik és ennek az érvek az alátámasztására eseteket lehet idézni a nagy szellemi tanítók és szentek életéből. Azonban emlékeznünk kell arra, hogy ez a *szútra* nem azt a célt szolgálja, hogy általában az emberek számára írjon elő magatartási szabályokat, vagy azok számára, akik már megvilágosodtak és abban a helyzetben vannak, hogy szellemi tanítóként szolgáljanak. Ez a *jóga* gyakorlati tanulmányozójának, a meg-

világosodására pályázónak ajánlott magatartási szabály. A jógai rendkívül bonyolult, nehéz természetű cél követésével van elfoglalva, és nem engedheti meg magának, hogy energiáit mások megreformálására fordítsa. A keleti hagyományok és a szellemiség felfogása szerint, mások szellemi regenerálásáért végzendő aktív munka, az önmaga által elért megvilágosodás bizonyos foka után következik. Ha mások átalakításába úgy kezdünk, hogy magunk mindenféle illúziók és korlátozások kötöttségeiben vagyunk, akkor nem valószínű, hogy sok sikert érünk el törekvéseinkben, és komolyan veszélyeztetjük saját haladásunkat. A *jógára* törekvő nem nézhet görbe szemmel a gonoszakra, mert akkor gyűlöletet kelt és annak nem kívánatos visszahatásai lennének saját elméjére. Nem mutathat feléjük szimpátiát sem, mert az bátorítaná a bűnt. Így a számára egyedül nyitott út a közömbösség magatartása.

Az ebben a *szútrában* adott szabály követésének eredményeként következik be a elme megvilágosodása és a kezdőnél megszűnteti a mentális zavarok egyikét. Az átlagemberből, a másokkal való összeütköző kapcsolataiban kifejlődő torzulásokat és komplexusokat kell kifésülni és a lelket egészségessé, és harmonikussá kell tenni. Ellenkező esetben *viksepa* továbbra is zavarokat fog nála okozni és ez lehetetlenné teszi a jóga gyakorlását.

A megvilágosodott elme mellett, a másik lényeges kellék a jóga gyakorlásához az erős és nyugodt idegrendszer. Hogy ezt miként kell biztosítani, a következő *szútra* jelzi.

34. Praccshardana-vidhāranābhjām vā prānaszja.

34. ... kilövelés; kilégzés (által), ... (és) visszatartás; tartás, ...
vagy, ... lélegzetnek a.

34. Vagy kilégzés és a lélegzés visszatartása által.

A *pránájáma* témájával a II. rész 49-53-as *szútrákban* foglalkozunk. A fenti *szútrában* csupán néhány előzetes gyakorlatra utalt, amelyeknek korlátozott céljuk van, nevezetesen a nádik megtisztítása. Ezek a nádik olyan csatornák (vezetékek), amelyek mentén a *práma*, vagyis az életerő áramai áramlanak a *pránamaja kosában*. Ha azok a csatornák nem egészen tiszták és a práha áramai nem áramlanak bennük simán, akkor különféle ideges zavarok jönnek létre. Ezek főleg a fizikai és mentális nyugtalanság általános érzésében nyilvánul meg, ami *viksepát* idéznek elő. Ezeket a feltételeket a nádik megtisztítására alkalmas egyik jól ismert légzési gyakorlat (*nádi suddhi*) alkalmazásával lehet kiküszöbölni. Mivel a *kumbhaka* ezen gyakorlatok egyik részében sem játszik szerepet és semmilyen túlfeszítést nem alkalmaznak, ezek teljesen ártalmatlanok, bár rendkívül jótékony hatásuk van az idegrendszerre. Ha ezeket hosszú időszakon át helyesen gyakorolják és ugyanakkor *jóga* rendszerű életet élnek, akkor a fizikai test könnyűvé és életerőssé, az elme pedig nyugodttá és higgadttá válik.

Azonban ezeket a gyakorlatokat nem szabad a mélylégzés változataiként venni, amelynek nincs más hatása, mint hogy fokozza a test oxigén felvételét és így elősegíti az egészséget. Ezek valahová a mélylégzés és a tulajdonképpeni *pránájáma* közé tartoznak, amely utóbbi a test *prána* áramlatai fölötti teljes uralom elérését célozza. Ez a pont akkor válik világossá, amikor a II. részben a *pránájáma* témájával foglalkozunk.

Megjegyzendő, hogy Patanydzsali ezeket a nádik megtisztítására szolgáló előzetes gyakorlatokat nem tekinti *pránájámának*. A *pránájámát* a II. rész 49. *szútrájában* határozza meg és az szerint *kumbhaka*, a belégzés és a kilégzés megszüntetése, a *pránájámá* tényleges része.

35. Visajavati vá pravrittir utpanná manaszaha szthiti-nibandhani.

35. ... érzékeny, ... vagy, ... működő; elfoglaltság; törekvés, ... keletkezett; született, ... az elmétől, ... állhatatosság, ... kötőanyag; kötél; segítő a létrehozásban.
35. Magasabb érzékek működésbe lépése is segítség lehet az elme kiegyensúlyozottságának létrehozásában.

Az elme állhatatossá tételére Patanydzsali által adott következő mód az, ha elmerül valamilyen a fizikain túli érzékelés észlelésében. Az ilyen észlelést számos módon lehet létrehozni, például azzal, hogy az elmét a testben lévő bizonyos életfontosságú központokra koncentráljuk. Ennek a módszernek tipikus példája a *laja-jóga*, amelyben az elme a *nádákra* koncentrál, vagyis a test bizonyos pontjain hallható fizikain túli hangokra. Az elme megnyugtatásának ezt a módját annyira hatékonynak tekintik, hogy erre az elvre a jóga külön ága alakult ki.

Nehéz azt megmondani, hogy milyen messzire viszi a *szádhakát* a valóság kutatásában ez az elmének a *nádával* történő egyesítése, ami a *laja-jóga* alapja. Mivel ez a módszer a jóga különálló és független irányzatának alapját képezi, lehetséges, hogy néhány jógi figyelemre méltó haladást volt képes elérni ezen módszer általi kutatásban. Azon nagyon lehetséges, hogy a *laja-jóga*, sok más kisebb *jóga* – rendszerhez hasonlóan egyik vagy másik fokon végül is belemerül a *radzsa-jógába* és csupán az előzetes munkában hasznos azzal, hogy az elmét állhatatossá és zavartalanná tegye, ezáltal lehetővé téve a *szádhaka* számára valamilyen fizikain túli jelenség közvetlen tapasztalását. Mindenesetre kétségen kívüli ennek a módszernek a hasznossága a *viksepán* való felülkerekedésben és az elmének a haladottabb *jóga*-fokokra való előkészítésében.

36. Visoká vá dzsotismati.

36. ... bánatnélküli; nyugodt; derűs; ... vagy; szintén, ... világító; sugárzó.

36. Úgyszintén (a belül tapasztalt) derű vagy világosság.

A laja-jógában, az elmét azáltal lehet megszilárdítani, hogy az anáhata sabdában mélyül el. Ugyanezt az eredményt lehet elérni azáltal, hogy más fizikain túli érzékelésekkel, vagy tudatállapotokkal hozzuk kapcsolatba. Az ember alkata, - beleértve a fizikai és a fizikain túli testeket, rendkívül összetett és számos olyan elérhető módszer van, amellyel részleges kapcsolatot lehet létrehozni az alsóbb és a felsőbb eszközök között. Ezen módszerek némelyike pusztán mesterséges segédeszközök felhasználásától függ, mások valamely mantra *dzsapájától*, míg ismét mások valamilyen különleges típusú meditációtól.

Hogy a *szádhaka* ezek közül melyiket alkalmazza, az az általa előző életekből hozott *szamszkáráktól* függ, valamint az őt ezekbe az előzetes gyakorlatokba beavató tanító képességétől és vérmérsékletétől. Az ilyen gyakorlat eredményeként a *szádhaka* szokatlan fényt kezd saját magában látni, vagy a béke és nyugalom legteljesebb érzése hatja magában látni, vagy a béke és nyugalom legteljesebb érzése hatja át. Miközben ezek a tapasztalatok önmagukban nem nagy jelentőségűek, vonzó erejük által megfoghatják az elmét és fokozatosan létre hozhatják az állhatatosság megkívánt feltételét.

Azonban a *szádhaka* tartsa észben ezeknek a gyakorlatoknak a célját és szándékát. Első sorban ne tulajdonítson nekik túl nagy fontosságot és jelentőséget, és ne képzelje, hogy nagyot haladt a jóga útján. Csupán a *jóga ABC-t* tanulja. Másodsor ne engedje, hogy ezek a tapasztalatok az érzelmi és mentális kielégüléseknek pusztá forrásaivá váljanak. Sok ember bódítószerként kezdi ezeket a gyakorlatokat használni és azért, hogy megmeneküljön a közönséges élet igénybevételétől és feszültségétől. Amennyiben ilyen rossz

magatartást tanúsít, akkor ezek a gyakorlatok gyakran inkább akadályokká válnak a szádharma útján e helyett, hogy segítenék.

37. Vita-rága-visajam vá csittam.

37. ... az emberi szenvedélyeken és ragaszkodásokon túlhaladt emberi lény, ... gondolkodása tárgyaként véve, ... vagy; szintén, ... az elme.

37. az elme állandósága azzal is elsajátítható, ha rögzítjük azokon, akik ragaszkodásmentesek.

A *vitarágák* olyan lelkek, akik legyőzték az emberi szenvedélyt és a *rága-dvesa* föléemelkedtek. Ilyen lelkek életén és jellemén való meditáció, természetesen segíteni fogja a *szádhakát* abban, hogy maga is elérje a *rága-dvesától* való szabadságot és így nyugodt, és állandó elmét fejlesszen ki. Az élet jól ismert törvénye az, hogy igyekszünk reprodukálni azokat az eszméket, amelyek állandóan elfoglalják az elménket. Az eredmény nagymértékben fokozódik, ha szándékosan kiválasztunk valamilyen erényt, és állandóan meditálunk –azon. A jellemépítés ésszerű magyarázatát a III-24-es *szútrában* tárgyaljuk meg és nem szükséges ezt a pontot itt ismét kidolgozni. Azonban meg kell jegyeznünk, hogy Patandzsali nem absztrakt, hanem emberi személyiségben megtestesült erényen való meditálást ajánl. Ennek határozott értelme van. Először is valamely kezdő, aki még csak igyekszik elérni az elme állandóságát, nyugalmát, nem valószínű, hogy sokat nyerne valamilyen elvont erényen való meditációból. A szeretett emberi vagy isteni személyiség társítása valamely aránnyal, roppant mértékben fokozza annak az erénynek a vonzóerejét és ezért hatását életünkre. Másodszor az ilyen személyiségen történő komoly meditáció, kapcsolatba hoz bennünket vele és az erő és hatás áramlását idézi

elő, ami meggyorsítja a haladásunkat. A meditáció tárgya a saját Mesterünk, vagy valamelyik nagy Tanító, vagy egyik isteni testet-öltés lehet.

38. Szvapna-nidrá-dzsnyánálambanam vá.

38. ... álom állapot, ... álomtalan alvás állapota, ... (és) tudás, ... támogatásul van; amin valami nyugszik vagy függ, ... szintén.

38. Az álmokból vagy álomtalan alvásból származó tudás által támogatva, az elme úgyszintén eléri az állhatatosságot.

Miután ez a *szútra* a *viksepán* való felülkerekedés másik módszerét adja, ezt teljes félreértették és sok kommentátor bő szószaporítással igyekezett megmagyarázni. A *szútra* értelmének nyitja a *szvapna* és a *nidrá* szavakban van. Ha a szútrát úgy fordítjuk, hogy “meditálás az álmokban, vagy álomtalan alvásban kapott tudáson”, akkor értelmetlennek látszik. Senki sem fordított figyelmet annak megkérdezésére, hogy vajon milyen hasznos célt szolgálna, az agyon áthaladó káótikus képeken való meditálás. De még ha el is fogadjuk az álom állapotával kapcsolatos szempontot, amelyben ugyan káótikusan, de vannak bizonyos képek, mit mondunk az álomtalan állapotról, amelyben az elme teljesen üresnek tűnik? Hogyan vesződik a *szádhaka* a *viksepával*, hogy az elmének ezt az üres állapotát használja fel az egypontúság kifejlesztésére?

A tény az, hogy a *szvapna* és a *nidrá* nem az agy alvás közbeni állapotára vonatkoznak, hanem azokra a finomabb tudathordozókra, amelyekbe a tudat az alvás idején átmegy. Amikor aludni megyünk, akkor a *dzsivátmá* elhagyja a fizikai testet és a következő finomabb tudathordozóban kezd működni. Annak érdekében, hogy a test a normális fiziológiai működéseit folytathassa, nagyon részleges kapcsolat marad fenn, azonban a tudatos elme valójában a finomabb tudathordozóban működik. Sok pszichikusnak nevezett ember rendelkezik azzal a természetes képességgel, hogy a fizikai testéből a

következő finomabb világba menjen át és a fizikai agyba az abban a világban szerzett tapasztalatainak többé kevésbé homályos tudását hozza vissza. Az átlagos ember, annak ellenére, hogy alvása közben ő is ugyanabban a finomabb világban van, általában nem tudja ottani tapasztalatainak semmilyen emlékét visszahozni, mivel az agya nincs az ahhoz szükséges különleges állapotban. Ha bármilyen mentális kép kerül át, az eltorzulttá válik és összekeveredik az agy automatikusan tevékenysége által létrehozott képekkel és az eredmény az átlagos káotikus és értelmetlen álom. A *dzsivátmá* néha képes az agyban valamilyen gondolat, vagy eszme benyomását kelteni és ennek eredménye valamilyen jelentős álom, azonban ez nagyon ritka. Minden ilyen mentális tevékenység a *szvapna* állapotban van.

Van a tudatnak a *szvapna* állapot mögött lévő mélyebb tudatállapota is, amely még finomabb világnak felel meg, amelybe az ember alvás közben becsúszhat. Ez az asztrális világ magasabb alsíkjainak felel meg, vagy ritka esetekben a mentális világ alsóbb alsíkjainak. Amikor ez történik, akkor a fizikai agy teljesen el van vágva az elme tevékenységeitől, és természetesen üressé válik. Ezt az állapotot technikailag *nidrának* nevezik. Később majd látni fogjuk, hogy annak ellenére, hogy ebben az állapotban az agy üres, az elme magasabb szinten mégis működik és finomabb természetű jelenségekkel foglalkozik.

Azonban különleges felkészüléssel és gyakorlattal lehetővé válik a *szvapna* és a *nidrá* állapotoknak megfelelő világokban szerzett tapasztalatoknak a lehozatala a fizikai agyba. Ilyen feltételek között az elme minden torzítás nélkül képes a mentális képek továbbítására és az ilyen körülmények között szerzett tudás megbízható. Amikor ezt meg lehet tenni, akkor sok hasznos információt lehet összegyűjteni és az alvás ideje alatt munkát lehet azokon a finomabb tudatszinteken végezni. Az ébrenlétben töltött élet fokozatosan belemérül az úgynevezett alvásban töltött életbe és nincs olyan hirtelen törés, mint amely a test elhagyásakor, vagy az alvás után abba visszatéréskor általá-

ban történik. Ebben a *szútrában* arra a határozott és hasznos tudásra hivatkoznak, amelyet az alvás ideje alatt a fizikain túli szintekre vonatkozóan lehet megszerezni és nem azokra a *káótikus* álmokra, vagy ürességi állapotra, amelyet az átlagos ember tapasztal. Ennek a tudásnak az összegyűjtése és az éber állapotba történő lehozása leköti az érdeklődést és a *viksepa* állapotán felülkerekedés egyik módját biztosítja. Ebben az esetben az elme mind egypontúbbá válik, mert “belül” lévő tárgy foglalja le a figyelmét.

Itt azonban emlékeztetni kell arra, hogy ennek a fajta mentális tevékenységnek semmi köze sincs a *szamádhihoz*. Ez azonos jellegű a pszichizmussal és abban különbözik attól, hogy határozott képzés eredménye és ezért a megszerzett tudás hasznosabb és megbízhatóbb.

39. Jathábhimata-dhjánád vá.

39. ... mint, ... kívánt; kellemes, ... meditáció által, ... vagy,

39. Vagy kívánság szerinti meditációval.

Miután Patanydzsali a *viksepa* állapotán való felülkerekedésre számos módszert adott, ennek a tárgynak a lezárásához azt mondja, hogy a *szád-haka*, előszeretete szerinti meditációs módszert alkalmazhat. Ez meg kellene, hogy értesse a tanulmányozóval, hogy a szerző által ajánlott gyakorlatok csupán a cél elérésének eszközei és ezt mindig észben kell tartani. Az elmét állhatatossá és egypontúvá tevő bármely más módszert is lehet alkalmazni.

Ebben a *szútrába* hallgatólagosan beleértett másik elgondolás az, hogy a választott módszer összhangban legyen a tanulmányozó vérmérsékletével. Így kap az elme segítséget a követett tárgy természetes vonzása általi egy-pontúság eléréséhez. Így a tisztán látó hajlamokkal rendelkező *szádhaka* nemcsak vonzónak, de segítőnek is fogja találni az I. rész 38-as *szútrájában* megadott módszert. Az ilyen előszeretetek az előző életekben végzett gyakor-

latok és tapasztalatok eredményei és általában az egyén “sugarára”, vagy alapvető típusára utalnak, amelyhez tartozik.

A módszer kiválasztásában megengedhető lehet egy kis kísérletezés, azonban nem szabad megengedni, hogy szokássá váljék egyik módszernek a másik utáni próbálgatása, mivel éppen azt a bajt fogja súlyosbítani, amelynek gyógyítását keresik.

40. Paramánu-parama-mahattvánto ’szja vasikáraha.

40. ... végső; legkisebb, ... atom, ... (és) végső; legnagyobb, ... nagyság; végtelenség, ... (-ben) végződik; (-ig) terjed, ... az övé (a jógié), ... uralom; alapos (beható ismeret.

40. Beható ismerete a legfinomabb atomtól a legnagyobb végtelenségig terjed.

Ebben a *szútrában* Patanydzsali azokat az erőket összegezi, amelyeket a jóga gyakorlásával meg lehet szerezni. Ténylegesen azt mondja, hogy a jógi erőnek nincs határa. A modern ember számára ez hihetetlen állításnak tűnik és a *puránákhoz* hasonló keleti könyvekben szétszórtan található túlzó kijelentésként veti el. Azt kész lesz elfoglalni, hogy a jóga bizonyos erőkben részesíti a híveit. Ennek tagadása számos intelligens ember tapasztalati tényeinek megtámadása lenne. Azonban a jógi mindenhatóságát állítani, a tények abszurd eltúlzásának tűnik. Pedig más szóval ez a *szútra* megállapításának a jelentése.

Önmagában véve az ebben a *szútrában* lévő kijelentés túl lendületesnek tűnik. Azonban figyelembe kell venni azt, hogy Patanydzsali majdnem egy teljes részt szentelt a jóga által elérhető *sziddhik*, vagyis erők tárgyának. Ezért ezt a *szútrát* mindannak fényében ajánlatos olvasni, amit később a III. részben mond a sziddhikről. Ezért az ebben a *szútrában* lévő általánosítás

nem csupán ilyen értelemben tett kijelentés és ha a III. résszel, és különösen annak a résznek a 16-os *szútrájában* lévő általános megjegyzésekkel együtt tanulmányozzuk, akkor teljesen ésszerűnek és érthetőnek mutatkozik.

41. Ksina-vritter abhidzsátaszjeva maner ganitri-grahana-grahj⁽⁴¹⁾ tatsztha-tadanydzsanatá számápatihí.

41. ... annak, akinek esetében az elme módosítással majdnem teljesen megsemmisültek, ... áttetsző; átlátszó; jól csiszolt, ... mint, ... a drágakő vagy kristály, ... megismerő(ben); alany(ban), ... megismerés; az alany és a tárgy közötti viszony, ... (és) megismert tárgyak, ... amelyen nyugszik, ... színének és formájának felvétele (átvétele), ... beteljesülés; végeredmény, következmény; fúzió; beolvadás.

41. Annak esetében, akinél az elme módosításai (csitta-vritti) majdnem teljesen megsemmisültek, a megismerő, a megismerés és a megismert egybeolvadása, vagy egymásba történő teljes elmélyedése, elmerülése következik be, úgy, mint a színes felületen nyugvó áttetsző drágakő esetében.

Több okból ez az egyik legfontosabb és legérdekesebb *szútra* a könyvben. Először is olyan fényt vet a *szamádhi* természetére, ahogy a többi szútrák közül egyik sem teszi; másodsor képessé tesz bennünket, hogy betekintést nyerjünk a tudat és a mentális észlelés természetébe, és végül megadja a nyitját a jógai által kezelhető sokféle erő működési módjának.

Ha a *szútra* alapvető jelentőségét kívánjuk megérteni, akkor előbb fel kell idéznünk az alapját képező filozófiai elgondolást. Ezen felfogás szerint, a megnyilvánult világegyetem a végső valóság emanációja és a különbö-

ző látható és számunkra láthatatlan megnyilvánulási, illetve tudatszinteket úgy tekinthetjük, mint amelyek a tudat valamilyen folyamatos összesűritése, tömörülése, vagy involúciója. A folyamatos tömörülés minden fokán alanyi és tárgyi kapcsolat jön létre a tudat kondenzáltabb és kevésbé kondenzált aspektusai között, ahol a kevésbé tömörült veszi magára az alanyi és az inkább tömörült a tárgyi szerepet. A megnyilvánult világegyetem alapját képező végső valóság az egyetlen tisztán szubjektív (alanyi) alapelv, míg annak a valóságnak az összes többi részleges kifejeződései a megnyilvánulás világában kettős alanyi-tárgyi szerepűek, éspedig úgy, hogy az inkább belemerült, belebonyolódott kifejeződések felé alanyi és a kevésbé belemerültek felé tárgyi. Nemcsak hogy minden ponton meg van az alanyinak és tárgyának ez a találkozása, de bárhol és bármikor is történik ilyen találkozás, határozott viszony, kapcsolat jön létre a kettő között. Így a megnyilvánult világegyetem valójában nem kettősség, hanem hármasság és ezért van az, hogy a valóság minden megnyilvánulása, minden szinten, vagy bármely szférában, három aspektusu. A megnyilvánulás alanyi és tárgyi oldalának és a közöttük lévő viszonynak megfelelő három aspektusra hivatkozik Patanydzsali a jelen *szútrában* mint *grahitri-ra*, *grahana-ra* és *gráhja-ra*, amit a tudó, a tudás és a tudott, vagy a megismerő, a megismerés és a megismert, vagy az észlelő, észlelés, észlelt szókészletekkel lehet lefordítani.

A hármasság látszólagosan különböző összetevői között létező misztikus azonosság alapja az a megnyilvánulás háttérét képező alapvető tény, hogy az egy hárommá vált. Mivel az egy valóság hárommá vált, azért lehetséges a háromnak eggyé fuzionálását megvalósítani és ez a fúzió, vagyis egybe olvadás a *szamádhi* lényeges technikája és titka. Ez az *eggyé válás* a tudat négy különböző szintjén történhet meg, amelyek a *szampradzsnjáta szamádhi*, - *vitarka*, *vicsára*, *ánanda* és *aszmitá* fokozatainak felelnek meg, azonban a három egybe olvadásának alapvető elve minden szinten ugyanaz és

az eredmény is ugyanaz, vagyis nevezetesen, hogy a tudó tökéletes és teljes tudást szerez a tudotról.

Mielőtt ennek a fúzióknak a különböző szinteken történő véghez viteli kérdésével kezdenénk foglalkozni, vizsgáljuk meg Patanydzsali nagyon találó hasonlatát, amellyel érthetővé teszi a tanulmányozó számára a *szamádhi* lényeges természetét.

Ha kis darab közönséges követ helyezünk színes papírlapra, akkor a papírról jövő színes fény egyáltalán nem gyakorol semmilyen hatást a köre. Ugyanúgy kiemelkedik a papírból, mint korábban, mivel ez a fény nem képes rajta áthatolni. Amennyiben ugyanarra a papírra színtelen kristályt helyezünk, azonnal látni fogjuk a papírról jövő fényvel szembeni viselkedésében bekövetkezett változást. A színtelen kristály elnyeli a fény egy részét és legalább is részben asszimilálódik a papírral hogy majdnem teljesen eltűnik az abból jövő fényben. Azonban láthatatlan formában ott lesz és csak azt a fényt bocsátja ki magából, mint a papír, amelyre helyezték. Meg kell jegyeznünk azt, hogy a kristály hiba, jellegzetesség, jelölés vagy tulajdonság-mentessége teszi azt képessé, hogy teljesen asszimilálódjon azzal a papírral, amelyre helyezték. A színnek még csak a nyoma is meg fogja akadályozni az egyébként tökéletes kristályt a tökéletes asszimilációban.

Az elme viselkedése a kontempláció tárgyával kapcsolatban figyelemre méltóan hasonlít a kristálynak a színes papírral kapcsolatos viselkedéséhez. A kontempláció tárgyától eltérő bármilyen elme-tevékenység, impresszió, vagy előítélet, a vele való teljes egybeolvadás útjában fog állni. Csak amikor az elme mintha teljesen megsemmisítette volna magát és elpusztította volna független létezését, akkor asszimilálódik szemlélődésének tárgyával és akkor ragyoghat az abban a tárgyban rejtőző tiszta igazság fényével.

Gondoljuk most meg azokat a különféle tényezőket, amelyek megakadályozzák az asszimiláció folyamatát. Mindenekelőtt ott vannak a különféle hajlamok, némelyik majdnem ösztönös jellegű, amelyek erős előítéletek-

kel látják el az elmét és bizonyos előre meghatározott vonal mentén, természetesen és erőteljesen készítetik áramlásra. Ilyen hajlamok például a javak gyűjtése, szabad folyást engedni mindenféle élvezetnek, vonzalomnak és t (41) szításnak. A különféle vágyakból származó hajlamok, természetüknek megfelelő képeket és kísértéseket igyekeznek felvetni. A törekvő a jama, nijama és vairágya (vágytalanság) gyakorlásával igyekszik kiküszöbölni az összes ilyen hajlamokat az elméből. Ezután következnek az érzékelési benyomások, amelyek az érzékszervek külső világgal való érintkezéséből származnak. Az érzékszervek útján a benyomások folytonosan áramlanak az elmébe, folytonosan soha végett nem érő képsorozatokra módosítván azt. Ezek a benyomások akkor szűnnek meg, amikor a *szmádhit*, az *ászana*, *pránájámá* és a *pratyáhára* segítségével gyakoroljuk. A jóginak most maga az elme veleszületett tevékenységével van dolga, az elmének azzal a tevékenységével, amelyet az emlékezetében tárolt képek segítségével folytathat és azzal az erejével, hogy azokat a képeket számtalan elrendezésben alakíthatja, és újra alakíthatja. Ennek a tevékenységnek az ellenőrzésére és szabályozására törekszik a tanuló a *dháraná* és a *dhjána* segítségével és arra készíti az elmét, hogy egyedül egy csatornán működjön. Most semmi sem maradt az elmében, semmi sincs, ami az elmében felmerülhet, kivéve a *szamjama* “magja”, vagyis a szemlélődés tárgya. Azonban az elme még mindig különálló a tárgytól és ameddig megtartja az alanyi szerepét, nem válhat eggyé a tárggyal. Azonban az elme még mindig különálló a tárgytól és ameddig megtartja az alanyi szerepét, nem válhat eggyé a tárggyal. A *szamádhiban* ezt az elmének önmagáról való tudatosságát küszöbölik ki, amely útjában áll annak, hogy az elme egybeolvadjon a szemlélődése tárgyával és csakis az abban a tárgyban rejtett igazsággal “ragyogjon”. A következő *szútrák* témája az, hogy a tudó, a tudott és a tudás teljes egybeolvadásához hogyan kell feloldani ezt az ön-tudatosságot.

Ha a színes papírra helyezett tökéletesen áttetsző kristály hasonlatát szemléljük, észre kell vegyük, hogy a kristály ugyan mentes a saját hibáktól,

mégis a papírról jövő színes fény színezi. Így még mindig nem mentes a hibáktól. Még mindig külső hatás módosítja a kristályt, annak ellenére, hogy ez a hatás nagyon finom természetű. Csak amikor fehér fényt adó fehér papírra helyezük, csak akkor fog az összes színeket harmonikusan magába foglaló fehér fénnel ragyogni és így válik a teljes igazság, vagy valóság szimbólumává.

Ugyanígy van a *szabidzsa szamádhiban*, mert annak ellenére, hogy az elme minden más hibáját kiküszöböltük, hogy egy hiba még mindig marad ott. Ez a hiba a szelélődés “magjával” való áthatottsága. A minden részleges igazságot magába foglaló és integráló teljes igazsággal összehasonlítva, a “mag” részleges igazsága akadályként hat és megakadályozza az elmét abban, hogy a teljes igazsággal ragyogjon. Így amíg bármilyen durva vagy finom “mag” részleges igazsága foglalja el az elmét, az egy valóság teljes igazsága nem képes átragyogni rajta. A teljes valóság realizálásához, amely a *jóga* terminológiája szerint csak *purusa* tudatában található meg, a *szabidzsa szamádhiban* felfogott bármilyen részleges igazságnak még csak a benyomását is el kell távolítani. Ezt csak a *nirbidzsa szamádhi* gyakorlásával lehet teljesíteni, vagyis a “magnélküli *szamádhival*”. Akkor az elme áttetsző és tökéletes kristálya az igazság tiszta fehér fényével ragyoghat. Ezért látható, hogy a *szabidzsa szamádhiban* az elme vrittiit a valóság egyik sajátos *aszpektusának* tiszta, de részleges tudása helyettesíti, azonban a *nirbidzsa szamádhiban* ezt a tiszta, de részleges tudást a valóság, vagy magának *purusának* a tudata helyettesíti. Az elme az egyetlen valóságba merül és észrevétlenül csak azért létezik, hogy elképzelhetetlen fényességét, ragyogását sugározza.

A fentiekben vázolt feltételek, - amelyeket azelőtt kell teljesíteni, mielőtt a *szamádhiban* létrehozható a tudó egybeolvadása a tudottal, - világossá kell tegyék, hogy a *jóga* technikáját teljesként kell alkalmazni és nem részletenként. Ha például a közönséges vágyakat nem küszöböljük ki, csupán megzaboláztuk, akkor lehetetlen a *szamádhzi* gyakorlása. Ezek a vágyak tu-

datlanul folyamatosan fognak nyomást gyakorolni és mindenféle képeket v[']₍₄₁₎ nek fel az elmében és ilyen körülmények között nem lesz lehetséges az elme azon megszakítatlan és nyugodt, békés, zavartalan állapotának fenntartása, amelyben egyedül lehetséges a *szamádhi* gyakorlása. Ezt az állapotot nem lehet pusztán az akaraterő alkalmazásával létrehozni, ahogyan azt egyes emberek feltételezik, mivel az akaraterő felhasználása akár még a tudat alatti vágyak által izgatott elménél is, mentális túlfeszítettséget hoz létre és az észrevehetetlen, vagy alig észrevehető megterhelés alatti elme, teljesen alkalmatlan a *szamádhi* gyakorlására. A *szamádhi* előfeltételül szükséges a nyugodt derű, rendkívüli és szokásossá vált stabilitás állapota és nem létezhet ott igazi stabilitás, ahol túlfeszítettség és túlterhelés van. Ezeket a tényeket újból és újból kell hangsúlyozni, mivel a *jóga*-életet nem ismerő törekvők, minden előkészület nélkül merülnek bele a meditáció gyakorlásába és azután ingerültek, rossz kedvűek lesznek, és azon csodálkoznak, hogy miért nem érnek el semmilyen eredményt. A magasabb *jóga* gyakorlása alapos és körkörös előkészületet igényel, amely hosszú időszakokra terjed ki. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a törekvő ne kezdje el néhány egyszerűbb gyakorlattal, hogy azután kiterjessze igyekezetének körét, amíg megtanulja az előkészítő feladatokat.

Van ebben a *szútrában* egy szó, amelynek meg kell jegyezni a jelentését. Ez a *ksina*. Ez a szó azt jelenti, hogy “csökkentett”, “csillapított”, “gyengített”. Nem azt jelenti, hogy “megsemmisített”, vagy teljesen “halott”. A *szabidzsa samádhiban* végzett *samjama* közben mindig van valamilyen “mag” az elmében. Így azután az elméről nem lehet azt állítani, hogy *vritti*, vagyis a módosítás nélküli. Az igaz, hogy a *sampradzsnyáta samádhi-nak* a *vitarka*, *vicsára*, *ánanda* és *ászmitó* fokozata mindegyik végső fázisában átragyogó részleges igazságot alig lehet a szó közönséges értelmében vett *vritti-nek* nevezni. Még nem mondhatjuk, hogy az elme módosítatlan állapotban van jelen, mivel ahogyan fent elmondtuk, a részleges tudás fénye még színezi

az elmét. Az elme közönséges állapotából, - ahol mindenféle átalakulások folyamatosan mennek végbe, - arra az állapotra történő átváltás, amikor a továbbiakban csak egy tárgy foglalja el az elmét, *szamádhi parinámának* nevezik a III. rész 11-es *szútrájában*, és az átalakulásba elért végső állapotot a legjobban úgy lehet leírni, hogy abban az elme *vrittiei, ksinává* váltak. Azonban nyilvánvaló kellene, hogy legyen, hogy ez nem jelenti a *vrittik* teljes megsemmisítését, vagy eltűnését, ahogyan azt néhány kommentátor állítja.

42. Tatra sabdhátha-dzsnyána-vikalpaihi szamkirná szavitarká.

42. ... ott; abban, ... szó (-val), ... a *jógi* által kívánt tárgy valóságos jelentése; igaz tudása, ... azérzékelésen és a következtetésen alapuló közönséges tudás, ... (éás) a kétely és bizonytalanságnak tulajdonítható különböző változatok közötti váltakozás, ... összekevert; konfundált, határozatlan; belebnyolódott, ... *vitarka* által jellemzett *szamádhi* állapota (Lásd az I. rész 17-es és a II. rész 19-es szútrákat.)

42. *Szavitarka szamádhi* az, amelyben a csak szavakon alapuló tudás, a valóságos tudás, továbbá az érzékelésen vagy következtetésen alapuló tudás kevert állapotban van jelen és az elme közöttük váltakozik.

A III. rész első három *szútrájával* foglalkozva részletesen elmagyarázzuk a *dháraná*, *dhjána* és *szamádhi* három tisztán mentális folyamatát. Az I. rész 41-es *szútrájában* *szamádhi* természetét beszéltük meg. Azonban meg kell jegyezni, hogy a *szamádhi* szót nem használatos az elme bármely különleges, vagy meghatározott állapotára. Ez a kifejezés a *kaivaljában* végződő tudat feletti elmeállapotok nagy tartományát jelenti. Mielőtt a tudat magasabb

tartományaiba való belépés lehetségessé válna, el kell érni a *szamádhi* állapotát. Ez vezeti be a *jógit* azokba a világokba, de azoknak a kutatását és azokon a világokon dolgozó erőknek és energiáknak a beható ismeretét a *jóginak* még el kell érnie. Ezért látni fogjuk, hogy a III. rész 3-as *szútrájában* meghatározott mentális állapotot csupán előzetes feltétel, amely a *jógit* arra minősíti, hogy ehhez a kutatási és ellenőrzési feladathoz kezdjen, éppen úgy, mint valamely egyetem magiszteri fokozatának elérése, az önálló tudományos kutatás irányába lépésre minősíti a tanulót. Az I. rész 42-es szútrával kezdődő tíz *szútrában* további fény derül a *szamádhi* technikájára, amely egyrészt ezeknek a világoknak a kutatásával és alapos ismeretével van kapcsolatban és másrészt azokon a világokon túl lévő valóság megértésével. Az előző tárgyú *szamádhit* nevezik *szabidzsa szamádhinak* és az utóbbit *nirbidzsa szamádhinak*.

Amikor a *jógi* teljesen elsajátította a *szamádhi* technikáját, amint az az I. rész 3-as *szútrájában* van leírva és *szamjamát* tud végezni, mindenben, ami a *szamjama* tárgya lehet, és amelynél fel kell fedezni a belső valóságot, akkor felmerül a kérdés: Hogyan haladhat tovább? Hogyan használhatja fel az eddig megszerzett erőket a létezés azon magasabb világainak kutatására és ellenőrzésére, amelyekkel most finomabb tudathordozóin át kapcsolatba kerülhet?

Az I. rész 42-től 52-ig terjedő *szútrái* utalnak a haladás további fokozatainak technikájára. Ez nem részletes, mivel még elméletileg sem értheti meg ezeket a dolgokat igazán senki sem, aki nem haladt át a *jóga* diszciplinán és még nem érte el azt a haladott fokot, ahol *szamjamát* végezhet. A fent említett *szútrákat* azért nem úgy kell érteni, hogy azok a *szamádhi* magasabb fokozatait testesítik meg, hanem úgy, hogy utalnak – a létező fokozatokra és a haladás vonalán lévő helyzetükre. Azok a szútrák a képzeletre ható ösztönzők és nem magyarázhatóak. Olyanok, mint az utazó által felkutatni, felfedezni szándékozott ország térképvázlata. Az ilyen térképvázlat csupán az ország különböző részeinek viszonylagos helyzetét adja meg, valamint azt az irányt,

amelybe az utazónak haladnia kellene, hogy célját elérje. Azonban valamely ország felfedezéséhez többre van szükség, mint csupán egy térkép-vázlatra.

Mielőtt a fent említett szútrák végig gondolásához tovább haladnánk, előbb igyekezzünk megérteni a különbséget a *szabidzsa* és a *nirbidzsa* *szamádhi* között. A *szampradzsnnyáta* *szamádhi*val foglalkozó 17-es szútrával kapcsolatban, az I. részben, megállapítottuk, hogy az ilyen fajta *szamádhinak* négy fokozata van. Amint már szó volt róla, ezek a fokozatok azt a négy különálló és megkülönböztethető fokozatot jelentik, amelyeken a tudat a négy finomabb tudathordozón át működik és amelyek a II. rész *szútrájában* említett *gunák* négy fokozatának felelnek meg. A III. rész 5-ös *szútrájával* kapcsolatban arra is rá fogunk mutatni, hogy a *szamádhi* állapotában azokon a szinteken működő magasabb tudat egészen más, mint az általunk megszokott és *pradzsnnyának* nevezett közönséges mentális tudat. Ezért nevezik a *szamádhinak* ezt az osztályát *szampradzsnnyátának*. Amint az I. rész 46-os szútrája rámutat, a *szabidzsa* *szamádhi* magában foglalja a *szampradzsnnyáta* *szamádhi* mind a négy fokozatát.

Miért tartozik a *szamádhi* a *szabidzsa* *szamádhinak* nevezett négy fokozathoz? A kérdés kulcsa a *bidzsa* vagyis a mag szó jelentésében van. Milyen egy mag lényeges formája? A mag különböző rétegekben elrendezett különféle anyagok halmaza, konglomerátuma, ahol a legkülsőbb réteg képezi a védő és a legkevésbé lényeges részt és a legbelsőbb réteg, vagyis a veleje alkotja az egész elrendezés valódi, vagy lényeges részét. Ahhoz, hogy a mag lényeges részéhez, vagy a mag valóságos szubsztanciájához jussunk, egyik réteget a másik után kell felnyissuk, amíg elérjük a velejét.

A fent leírt mag általános szerkezete egyszerűen megmutatja annak helyénvalóságát, hogy bármely *szampradzsnnyáta* típusú *szamádhit*, *szabidzsa* *szamádhinak* nevezzük. A *szampradzsnnyáta* *szamádhiban* mindig valamilyen “tárggyal” kapcsolatban végzik a *szamjamát*, amit “magnak” neveznek, mivel a tárgy valóságát jelentő lényeg velejét takaró különféle jelentési rétegei és

egyéb részei vannak. A *szamádhi* technikája segítségével érintkezésbe lépünk a tárgy, vagy a “mag” különböző rétegeivel, mentálisan mintegy felhívva azokat. A *szamádhi* minden következő fokozata a tárgy valóságának különböző és mélyebb réteget fed fel a tudatunk számára és azzal, hogy az egymást követő fokozatokon átvisszük a *szamjama* folyamatát, végül is eljutunk a tárgy legbelsőbb valóságához. A *szamádhi* minden fokozata a tárgyon belül elrejtett teljes valóságnak csak egy réteget teszi szabaddá, és mielőtt feltárul a tárgyban rejtett végső valóság, a behatolás folyamatát egyes esetekben mind a négy fokozaton át kell vinni.

A fent leírt mag általános szerkezete egyszerűen megmutatja annak helyénvalóságát, hogy bármely *szampradzsnnyáta* típusú *szamádhit*, *szabidzsa szamádhiban* nevezzük. A *szampradzsnnyáta szamádhiban* mindig valamilyen “tárggyal” kapcsolatban végzik a *szamjamát*, amit “magnak” neveznek, mivel a tárgy valóságát jelentő lényeg velejét takaró különféle jelentési rétegei és egyéb részei vannak. A *szamádhi* technikája segítségével érintkezésbe lépünk a tárgy, vagy a “mag” különböző rétegeivel, mentálisan mintegy felhívva azokat. A *szamádhi* minden következő fokozata a tárgy valóságának különböző és mélyebb réteget fed fel a tudatunk számára és azzal, hogy az egymást követő fokozatokon átvisszük a *szamjama* folyamatát, végül is eljutunk a tárgy legbelsőbb valóságához. A *szamádhi* minden fokozata a tárgyon belül elrejtett teljes valóságnak csak egy réteget teszi szabaddá, és mielőtt feltárul a tárgyban rejtett végső valóság, a behatolás folyamatát egyes esetekben mind a négy fokozaton át kell vinni.

Annak ellenére, hogy a *szabidzsa szamádhiban* négy fokozat van – és mielőtt a *szamjama* tárgy, amelyen *szamjamát* lehet végezni, elegendően összetett ahhoz, hogy mind a négy fokozaton való áthaladást igényelné. Összetettséget és finomságukat tekintve, a különféle tárgyak eltérnek egymástól, egyesek összetettebbek és finomabb megfelelőik vannak, mint más tárgyaknak, amint arról a III. rész 6-os *szútrájában* van szó. Patanydzsali nem

tárgyalta meg rendszeresen és részletesen azoknak a “magoknak” a különféle típusait, amelyeken *szamjamát* lehet végezni, valamint a *szamádhiban* történő “felhasításuk” módszerét, azonban a III. rész 6-os *szútrájában* van szó. Patandzsali nem tárgyalta meg rendszeresen és részletesen azoknak a “magoknak” a különféle típusait, amelyeken *szamjamát* lehet végezni, valamint a *szamádhiban* történő “felhasításuk” módszerét, azonban a III. rész későbbi szakaszában lévő *szútrák* tanulmányozása megfelelően jó elképzelést ad a tanulmányozónak, a *jóga*- gyakorlatban végzett *szamjamába* felvett tárgyak nagy változatosságáról. Ezeknek a *szútráknak* a gondos tanulmányozása nemcsak hogy valamilyen elképzelést ad a tanulmányozónak a *szabidzsa* és a *nirbidzsa* *szamádhi* különféle céljaira vonatkozóan, szemben a *szamádhi* technikájára is fényt vet. Ez segíteni fogja a tanulmányozót, hogy világosabb betekintése legyen az I. rész eléggé rejtélyes és talányos 42-es és 43-as *szútraiba*, amelyekben néhány határozott tájékoztatást adott csak a *szamádhi*val járó mentális folyamatokra vonatkozóan.

Mielőtt eme két szútra megtárgyalásához fognánk, vegyük tekintetbe néhány olyan következtetést, amelyeket a *szamjama* tárgyainak (*visaja*) általános tanulmányozásából lehet levonni, továbbá azokat az eredményeket, amelyek ebből a gyakorlatból származnak. Ezeket a következtetéseket az alábbiakban lehet nagyon röviden megállapítani:

(1) Ha két dolog, mint ok és következmény van egymással kapcsolatban, akkor *szamjamát* végezvén a következményen, lehetővé válik a mögötte lévő ok ismerete, vagy fordítva, mint például a III. rész 16-os szútrában.

(2) Ha bizonyos jelenség bármilyen közegben nyomot hagy, akkor a benyomások újra élesztésével végzett *szamjama* segítségével lehetségessé válik a kapcsolat a jelenséggel, mint ahogy például a III. rész 18-as szútrájában olvasható.

(3) Amennyiben a természetben lévő valamely különle-

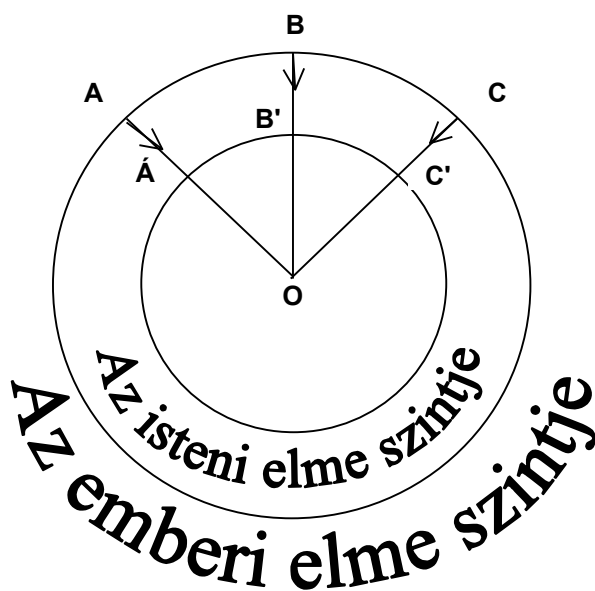
ges elv egy bizonyos jelenség által fejeződik ki, akkor a jelenségen végzett *szamjamával* lehetségessé válik a mögötte lévő elv közvetlen megismerése, mint például az a III. rész 28-as és 29-es *szútrájában* olvasható.

(4) Amennyiben valamely tárgy, valamely őstípus kifejeződése, akkor a tárgyon *szamjamát* végezve lehetővé válik az őstípus közvetlen megismerése, miként például a III. rész 30-as *szútrában* olvasható.

(5) Ha a testben lévő valamely központ egy, magasabb tudathordozó képesség, stb. különleges központja, akkor azon a központon végzett *szamjama* által hozhatunk létre közvetlen kapcsolatot azzal a tudathordozóval, képességgel, stb., ahogyan az például a III. rész 33-as és 35-ös *szútrájában* olvasható.

(6) Amennyiben valamely dolog a finomság különböző fokozataiban létezik, úgy, hogy egyik a másikból következik, akkor a legkülső, a legkevésbé finom formán *szamjamát* végezve, lehetővé válik az összes formák lépésről-lépésre történő megismerése, mint az például a III. rész 45-ös *szútrájában* olvasható.

Az említett tények gondos megfontolása utal arra, hogy a *szamjama* tényleg a külső kifejeződésektől a belső valósághoz vezető lehetőség, bármi legyen is a külső kifejeződés és a belső valóság közötti viszony természete. Mivel minden tárgy mögötti valóság benne van az isteni elmében és a *szam-*



5. ábra

bidzsa-szamádhi-ban végzett *samjama* célja ennek a valóságnak a megismerése, ebből következik, hogy amit a jógi a *samjamában* tesz az, hogy addig merül bele saját tudatába, amíg eléri az isteni elme szintjét, amelyben a vizsgált tárgy valósága megtalálható. A mag, amelyre figyelmét fordítva a *samjamát* végzi, csupán a tudat bemerülésének vonalát határozza meg. Ezt az alábbi ábra illusztrálja:

Az ábrán A, B, C-vel jelzett pontok, azok a különféle tárgyak, amelyek a *szabidzsa samádhi* “magja”-ként szolgálhatnak. Az A', B', C'-vel jelzett pontok viszont azoknak a tárgyaknak valóságai, amelyeket a *samjama* révén fedezhetünk fel az isteni elmében, 0-val van jelezve az isteni tudat központja. Látható, hogy a folyamat lényege minden esetben ugyanaz, vagyis a perem felől sugár mentén a központ felé haladás, amíg a közből lévő kört elérjük. Azonban a külső körön jelzett különféle tárgyakat jelentő különböző pontok, a központ felé való haladást különböző sugarak mentén teszik szükségessé. Ezen módon eljárva amint a tudat eléri az isteni elme szintjét, automatikusan érinti annak a különleges tárgynak a valóságát. Így azután a “mag” csupán azt az irányt szabja meg, amelynek mentén kell a tudatnak belemerülni az isteni elmébe. A *samjama* lényeges folyamatát tekintve nincs semmilyen különbség, csupán a kutatás tárgyát képező valóság felé vezeti a tudatot.

Nirbidzsa samádhiban a jógi célja a 0 jellel ábrázolt isteni tudat középpontja. A 0-jelű pont eléréséhez egyik sugár mentén kell haladnia, és kereszteznie kell a közben lévő tudatállapotokat. Ezért következhet a *nirbidzsa samádhi* csak a *szabidzsa samádhi* után, amikor már áthaladtunk a *sampradzsnjata samádhi* összes állapotán.

Miután bizonyos mértékben előkészítettük a talajt, most folytassuk az I. rész 42-es *szútrájának* megfontolását, amely valamelyes fényt vet a 'szabidzsa' *samádhi* 'magjának' felnyitási technikájára. Ez a *szútra* a *samádhi*

legelső fokozatával járó mentális folyamattal foglalkozik és a legjobban, a névvel és formával rendelkező konkrét tárggyal kapcsolatban érthető meg. Annyira hozzá vagyunk szokva ahhoz, hogy mindent, ami a tapasztalati területünkre jön, természetesnek és magától értetődőnek veszünk, hogy már sohasem fordítunk figyelmet azokra a misztériumokra, amelyek nyilvánvalóan rejtve vannak a legegyszerűbb tárgyakban is. Az érzékszerveink által felfogható minden fizikai tárgy, valójában többféle mentális impresszió konglomerátuma, amelyeket az érzékelésünk és a tudomány által felfedezett más tények ismerete alapján mentális elemzési folyamattal bizonyos mértékig szétválogathatunk. A folyamat illusztrálásaként vegyünk egy egyszerű konkrét tárgyat, mint például egy rózsát. A rózsára vonatkozó ismereteink olyan keverékből tevődnek össze, amelyekbe az alábbi tények tartoznak:

(1) Neve van, amelyet önkényesen választottak és semmilyen természetes kapcsolata nincs a tárggyal.

(2) Van formája, színe, illata, stb., amelyeket érzékszerveinkkel foghatunk fel. Ezek rózsánként változnak, azonban van egy lecsökkenhetetlen minőségi minimum, amely minden rózsánál közös és ami a rózsát rózsává teszi.

(3) A rózsa bizonyos módon a térben elosztott atomok és molekulák (vagy mélyebb szinten elektronok) különleges kombinációja. E tudományos ismeret alapján az elménkben kialakuló mentális kép teljesen eltérő attól a mentális képtől, amely az érzékszerveinktől származik.

(4) A rózsa valamilyen őstípus különleges példánya, mert minden létrejövő rózsa ennek az őstípusnak a kivetítődése.

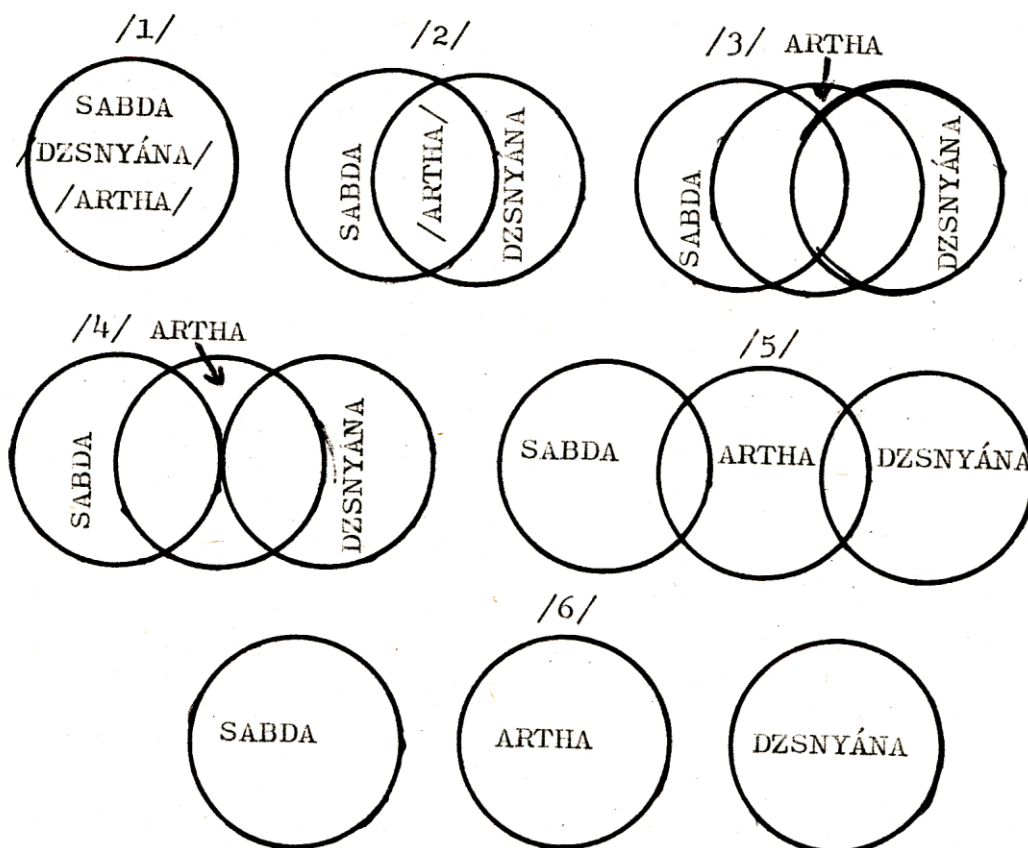
A fenti néhány tényen elgondolkozva, a tanulmányozó látni fogja, hogy az elképzeléseink mennyire keverték még azokra a közönséges tárgyakra vonatkozóan is, amelyekkel naponta kerülünk kapcsolatba. A valódi tárgyra vonatkozó igazi ismereteink mindenféle mentális képpel vannak összekeverve és zavarva és az igazi tudást nem lehet mentális elemzéssel, vagy kö-

vetkeztetéssel, okoskodással szétválasztani a mentális képektől. Az egyetlen mód ennek elvégzésére, hogy a tárgyon *szamjamát* végzünk és az I. rész 41-es *szútrájában* elmagyarázottak szerint egyesítjük az elménket vele. A tárgyra vonatkozó tiszta, valóságos, belső tudás elszigetelődik, elválasztódik a kevert külső tudástól és akkor a jógi azzal egyesítve az elméjét, megismerheti az igazi tárgyat.

Nyilvánvaló, hogy ebben “az egyesülés vagy összeolvadás általi tudás” folyamatban két fokozatnak kell lennie. Az első fokozatban a tárgyra vonatkozó heterogén tudást különféle összetevőire kell szétválasztani. Ebben a fokozatban jelen van a tudás minden összetevője, a belső és a külső is, azonban differenciálatlan és zavart állapotából, mind világosabban meghatározott és differenciált összetevőinek állapotára bontódik fel. A második fokozatban az elme egyesül az első fokozatban elválasztott tiszta tudással. A szelektív egybeolvadásnak ebben a folyamatában, természetes módon, automatikusan kicsik az emlékeitől függő minden más összetevő és az elme csakis a tárgy tiszta ismeretével ragyog és semmi mással. Az I. rész 42-es *szútra* az első és a 43-as *szútra* a második fokozattal foglalkozik.

Ezek után nézzük meg az I. rész 42-es *szútrájában* használt szavak jelentőségét, hogy rámutassunk a tárgyra vonatkozó összetett tudás világosan meghatározott összetevőire bontására és differenciálására. A *tatra* szó, az előbbi *szútrában* leírt *szamádhi* állapotra vonatkozik és nyilvánvalóan annak világossá tételére szánták, hogy az elemekre bontás folyamatát csak *szamádhi* állapotban lehet elvégezni, és nem lehet a mentális elemzés közösleges folyamatával teljesíteni. Csak amikor az elme teljesen el van szigetelve a külső befolyásoktól és elérte a *dhjana* koncentrált állapotát, akkor bírkózhat meg sikeresen ezzel a felbontási problémával. A *sabda-artha-dzsnyána* kifejezés határozza meg a tudás három kategóriáját, amelyek az átlagember elméjében kibogozhatatlanul össze vannak keverve és azokat csak a *szavitarka-szamádhi* állapotban lehet alkotóelemeire feloldani. *Sabda* a csak szavakon alapuló

tudásra vonatkozik, amely semmilyen módon nincs kapcsolatban a mérlegelés tárgyával. Gondolkodásunk nagy része ilyen felszínes természetű, amely csupán szavakra támaszkodik és egyáltalán nem érinti a tárgyat. *Artha* a tárgyra vonatkozó és a *jógi* által keresett igazi tudásra, vagy annak valóságos jelentésére vonatkozik. *Dzsnjána* az érzékszervek felfogásán és az elme gondolkodásán alapuló közönséges tudásra vonatkozik. E háromféle tudás közötti világos megkülönböztetésre való képtelenség állapotát, - amelynek az az eredménye, hogy az elme közöttük lebeg, - igyekeznek a *vikalpaihi* szóval közölni. Ez elkerülhetetlen addig, amíg a háromféle tudás nincs mintegy három rétegre elkülönítve, hanem kevert, vagyis konfúzió állapotában van jelen, amely állapotot a *szamkirná* szó jelzi. Talán segíteni fogja a tanulmányozót e háromféle tudás fokozatos feloldásának megértésében, ha a folyamatot az alábbi vázlat-tal illusztráljuk:



6. ábra.

(42)

Az ábrán is látható, hogy míg a *sabdán* alapuló első lépéssel megközelített tudás csupán eltakarja a másik kettőt, a progresszív feloldás, az utolsó lépésben, a háromnak teljes elkülönítését eredményezi. Ennél a két külön és eltérő összetevővé történő progresszív feloldásnál és elkülönítésnél, a tudományos tanulmányozók, az emulzió analógiáját is hasznosnak fogják találni. Ha két összekeverhetetlen folyadékot erőteljesen összekeverünk, akkor olyan emulziót lehet készíteni, amelyben úgy tűnik, hogy mindkettő homogén állapotban van jelen, annak ellenére, hogy valójában elkülönülve maradnak. Azonban ha az emulziót egy bizonyos ideig állni hagyjuk, akkor a két folyadék fokozatosan két külön rétegben különül el. Ez az analógia azért is különösen megfelelő, mert éppen a mozgatás, felkavarás, megzavarás hiánya az, amely a két réteg elkülönítéséhez vezet, éppen úgy, mint a *szavitarka szamádhiban*, valójában az elme legnagyobb mértékű lecsöndesítése, lecsillapítása az, amely a különféle tudások elkülönülését idézi elő.

Amikor a különböző mentális összetevők elkülönültek, és helyes viszonyukban látszanak, akkor már nem lehet konfúzió, vagy az egyikről a másikra való áttérés. Mivel ezeket az összetevőket összetévesztjük egymással és mindegyik külön tartománya nincs meghatározva, az összezavarás és ebből következően a *vitarka* állapota van jelen. (Ezzel kapcsolatban lásd még a III. rész 17-es *szútrát*). Amikor a mentális kép feltisztul és mindegyik összetevőt az igazi perspektívájában látjuk, akkor meg kell szűnjön a *vitarka* állapota.

43. Szmriti-parisuddhau szvarúpa-súnyevártha-mátra-nirbhásá nirvitarká.

43. ... emlékezet, ... tisztázás (-án); tisztázása alapján; ... saját forma; lényeges természet; ön-tudatosság, ... (attól) mentes, ... mintha; szinte, ... tárgy; valódi jelentés; a tárgy igazi ismerete,

... csak, ... fellépés; (általa) ragyog; megjelenik (mint), ... vitarka hiánya által jellemzett szamádhi-révület.

43. Az emlékezet kitisztulásával akkor érjük el a *nirvitarka szamádhit*, amikor az elme szinte elveszíti lényeges természetét (alanyiságát) és csak a tárgy valódi ismerete ragyog át rajta.

A *szamádhi szavitarka* fokozata, amellyel az előző *szútrában* foglalkoztunk, - készíti elő az alapot a *nirvitarka* fokozat számára. A különféle összekevert tudást tükröző összekuszált elmeállapotot fokozatosan tisztázott állapottal helyettesítettük, amelyben el van különülve a háromféle tudás és világosan megkülönböztethető. Ezt a tisztázást nevezik ebben a *szútrában* *szmriti-parisúddhi*-nak. Miért nevezik ezt a *jógi* elméjében lévő tudásfelbonthatást az “emlékezet tisztázása”-nak? A *szmriti* szónak ebben az összefüggésében történő megértéséhez térjen vissza a tanulmányozó az I. rész 6-os *szútrájához*, ahol a *vritti*-ket, vagyis az elme módosításait öt pontban osztályozzák, és ahol közülük az egyik, a *szmriti*, vagyis az emlékezet. Amennyiben a tanulmányozó megértette annak az osztályozásnak a lényegét, azonnal meg fogja látni, hogy a *szavitarka szamádhi*-ban történő elme-módosítás a *szmriti*-hez, vagyis az emlékezethez tartozik. Mivel a *jógi* elméje teljesen el van vágva a külső világtól, a módosítás nem tarthat a “helyes-tudás” vagy a “helytelen-tudás” kifejezésekhez. Mivel nem alszik, hanem teljesen tudatos, nem tarthat az “alvás” kifejezéshez sem. Mivel nem képzeletbeli dolgon, hanem meghatározott dolgon végez *szamjamát*, amelynél meg kell tudni a valóságot, ezt a módosítást nem lehet “képzelet”-nek sem nevezni. A módosítás valóban emlékezet természetű, mivel az elmében korábban tapasztalt dolgot reprodukál. Ezért nevezi Patanydzsali a tisztázásnak ezt a folyamatát “az elme tisztázásának vagy megtisztításának”.

Amikor az elmét tisztázták, akkor az készen van a következő lépésre, vagyis az önmagáról való tudatosságának a legmesszebb menő lecsökkenésére. Ezt a mentális folyamatot nevezik *szvarúpa-súnyának* és magyarázata a III. rész 3-as *szútrájában* következik a *parisuddhau* szóból, ami azt jelenti, hogy “kitisztításával”. A második dolog, amire oda lehet figyelni a *súnya* szó utáni *iva* szó. *Iva* azt jelenti, hogy “mintha”, vagy “szinte” és ez viszont azt jelenti, hogy úgy látszik, mintha az elme eltűnne, azonban mégis ott van. Maga az a tény, hogy a “tárgy” az elmében “ragyog”, arra utal, hogy jelen van. Csupán mintha az alanyi természete tűnt volna el a tárgyban, így hozva létre az alanyinak és a tárgyának a *szamádhi* eléréséhez szükséges egyesülését. Ez az egyesülés, vagy fúzió hozza létre a másik két összetevő, a *sabda* és a *dzsnyána* eltűnését, ezáltal lehetővé téve, hogy csak a tárgy tiszta ismerete, vagyis a *szvarúpa* töltse be az elmét. Akkor a tárgyat pusztán valóságában lehet látni. A *nirbhásá* szó használata, ami “ragyogó”-t jelent, annak leírására, hogy az elmének a “tárgy” valódi ismeretével, vagyis *szvarúpával* való megtöltése, természetesen következik az I. rész 41-es *szútrájában* használt hasonlatból, amely az alanyi és a tárgyi fúziójának illusztrálására vonatkozott. Annak ellenére, hogy az elme, az áttetsző drágakőhöz hasonlóan észrevehetetlen, mégis a tárgy igazi ismeretének, tudásának fényében ragyog. Valamelyes magyarázatot igényel a *nirvitarka* szó használata azzal a *szamádhi*val kapcsolatban, ahol nincs *vitarka*. A *szavitarka* szónak az előző *szútrában* való használatát meg lehet érteni, mivel a *szamádhi* állapotot ott a *vitarka* kíséri.

Azonban miért használják a *nirvitarka* szót olyan állapotra, ahol nincs *vitarka*? Egyszerűen az előző állapot természetére való utalás miatt. Ha valaki azt mondja, hogy az elméje tehermentesített állapotban van, akkor az nem csak azt jelenti, hogy most nincs megterhelve, hanem azt is, hogy előzőleg meg volt terhelve. Ezért a *nirvitarka* szó használata ebben a *szútrában* azt jelenti, hogy a jelzett állapotba a *szavitarka* állapotban való áthaladás után lehet jutni, és hogy ez az állapot csupán az előző állapot beteljesülése vagy be-

tetőzése. A tudat még ugyanazon a szinten és ugyanabban a tudathordozóban működik, bár ami arra a tárgyra vonatkozó tudását illeti, ahhoz a tudatszinthez elérte a legvégső határt. Ebben az állapotban bármilyen további változás csupán önmaga ismétlése lenne, amint az a III. rész 12-es *szútrájával* kapcsolatos magyarázatból kitűnik. Csakis a *nirodha* gyakorlása által juthat a tudat a következő tudat hordozóba, és magasabb szinten elkezdődhet a változások új sorozata.

Ezzel kapcsolatban, a tanulmányozó elméjében a következő érdekes kérdés merülhet fel: ki hozza létre az alanyi és a tárgyi egyesülést, valamint a *szamádhi* további szakaszaiban történő ez utáni változásokat? Ameddig *vitarka* jelen van, az átalakulások feltételezés szerint a még jelenlévő alanyi elme közreműködésével jönnek létre. Azonban ki biztosítja az alanyi elme számára a tárgyba merülése utáni irányító és hajtóerőt? Nyilvánvalóan *purusa* aki a háttérben az egész idő alatt jelen van és a IV. rész 18-as *szútrájában* kifejtettek szerint az elme ura. Maga az elme tehetetlen és a háttérben állandóan jelenlévő *purusa* az, aki nemcsak az észlelés képességével ruházza fel, hanem a változás iránti akarattal is. Az elme mindig eszköz. Az igazi *driastá* és *kartá* mindig *purusa*. Így, amikor az alsó elme a *nirvitarka szamádhiban* egybeolvad a tárggyal, akkor a magasabb alapelvében működő *purusa* az, aki a felügyeletet végzi és végső fokon felelős a *szamádhi* további fokozatain végbe menő folyamatos és kényes átalakulásokért. A jóga folyamán végbe menő folyamatos kibontakozás közben, egészen a *kaivalya* eléréséig, ténylegesen a *purusa* tekintendő a fejlődés irányítójának. Igaz, hogy ez a nézet nincs összhangban a *számkhja* filozófiájával, amelyben *purusát* csupán *driastá*-nak, vagyis a szemlélőnek tekintik, azonban amint másutt rámutatnak, a jóga technikája nem csak a *számkhjára* alapozódik és *purusa* vezető szerepének feltételezése nélkül ez a technika érthetetlen lenne. Azonban ezen a helyen nem merülhetünk bele ebbe a filozófiai problémába.

44. Etajaiva szavicsára nirvicsará csa szúksmavisjá vjákhátá.
44. ... ezáltal, ... még ha; egyedül; önmaga, ... vicsárát vagyis elmélkedéssel járó szamádhi (lásd I. 17-es és II. 19-es szútrákat), ... vicsarával nem járó szamádhi, ... (még több) finom „tárgyat” magában foglaló szamádhi, ... leírt vagy elmagyarázott.
44. Ezáltal (amit az előző két szútrában mondtak), a *szavicsára* és a *nirvicsára szamádhi*kat, valamint a finomabb fokozatokat (I. 17.) is elmagyarázták.

Az, hogy a *szamádhi* megértése a legalsóbb *szavitarka-nirvitarka* fokozaton is nehézségekbe ütközik azon tény ellenére, hogy a nevek és formák világában élünk és bizonyos mértékben ismerjük a konkrét elme működését, könnyen érthetővé kell tegye, miért nem foglalkozott *Patanydzsali* részletesen a *szamádhi* magasabb fokozataival és miért rendezte el az egész témát két *szútrában*. Az I. résznek ez a 44-es *szútrája* csupán a *szavicsára-nirvicsára* mentális folyamataira mutat rá és a *szamádhi* magasabb fokozatait a *szavitarka-nirvitarka szamádhi*-val analógnak lehet tekinteni, vagyis a *szúksma-visajakkal* kapcsolatos *szamádhi* a tárgy legkülsőbb aspektusán kezdődik, amely a legösszetettebb és a tárgynak valóságos állapotában történő elkülönítésében végződik, ami a legegyszerűbb. Itt meg lehet említeni, hogy a tudat folyamatos belebonyolódását, hanyatlását az anyagba, általában a működések fokozódó összetettsége kíséri, míg a fordított folyamat, vagyis a tudatnak az anyag korlátozásaiból történő kiszabadulása, a működések egyszerűsödését jelenti. Erre az általános elvre egy példa igyekszik valamelyes fényt vetni. A külső világ érzékelésének folyamatához, a fizikai világban lévő érzékszervek közreműködésére van szükség, mégpedig úgy, hogy minden *bhu-*

tával külön érzékszerv érintkezik. Azonban a magasabb szellemi szinteken az észlelés a *prathibának* nevezett egyetlen képesség által történik, amely mind az öt érzékszerv funkcióját integráltan végzi el.

Ennek az alapvető elvnek a világos felfogása segíti a tanulmányozót, hogy a megnyilvánult világegyetemben lévő tárgyak finomabb és mélysebb aspektusainak felfedési folyamatában megértse a *szamádhi* szerepét. A *szamádhi* semmi mást nem eredményez, mint hogy megfordítja ezt a tudat belebonyolódást (involúciót) az anyagba és a tudatnak ez a fejlődése vagy kibontakozása automatikusan fedi fel e tárgyak nehezebben felfogható megjelenését, (aszpektusait), jellegét. Amit a jógi tesz az, hogy mind mélyebbre és mélyebbre merül a saját tudatába. Ez a fokozódóan finomabb tudatszintek átfogóbb képességeit hozza működésbe és csak azok képesek felfedni a tárgyak megmagyarázhatatlanabb külsejét, alakját, megjelenését, jellegét (aszpektusait). Ezeknek a magasabb szintű képességeknek a fényében magától értetődővé válik az, amit az intellektus a legnagyobb erőfeszítéssel majdnem sikertelenül igyekszik megérteni. Ezért nem igyekezett *Patanydzsali* olyan dolgokkal foglalkozni, amelyek tényleg túl vannak az agyhoz kötött intellektus felfogóképességén.

45. Szúksma-visajatvam csalinga-parjvaszánam.

45. ... a finom, megmagyarázhatatlan, nehezen felfogható tárgyakra vonatkozó *szamádhi* foka, ... a *gunák* utolsó foka (II.rész 19. Szútra), ... kiterjed (addig).

45. A kifinomult tárgyakra vonatkozó *szamádhi* tartománya egészen a *gunák* *alinga* fokozatáig terjed.

Ha különféle tárgyak különböző mértékben finomak, akkor hogyan lehet azokat a finomsági fokozatokat osztályozni? A finomság különböző fo-

kait a legérthetőbb módon úgy lehet osztályozni, hogy azoknak a tudatszinteknek részül jelöljük ki, amelyeken léteznek. Azonban az I. rész 17-es *szútrájának* megtárgyalásakor kifejtett okok miatt, Patanydzsali a jelenségek osztályozására funkcionális, vagyis gyakorlati és nem szerkezeti alapot fogadott el és így a II. rész 19-es *szútrájában* kifejtett *gunák* fokozatai szerint osztályozta a finomsági fokokat. Mivel a témát abban az összefüggésben tárgyaljuk meg ott, itt nem szükséges megbeszélni. Azonban meg lehet jegyezni, hogy a *számkhja* szerint minden tárgy a *gunák* különféle kombinációjának eredménye és így a tárgyaknak a *gunák* négy fokozata szerinti, négy kategóriába történő osztályozása tökéletesen logikus. A *gunák* utolsó fokozatát *alingának* nevezik és így természetesen a finomság határa az *alinga* fokozatnak felel meg.

46. Tá eva szabidzsaha számádhihi.

46. ... azok, ... csak, ... „mag”-gal; tárggyal rendelkező; objektív, ... számádhi.

46. Azok (a kifinomult tárgyaknak megfelelő fokozatok) csak a „mag”-gal rendelkező számádhit alkotják.

A *prakriti* birodalmában lévő minden tárgyat, amelyen *szamjamát* lehet végezni, az I. rész 45-ös *szútrájában* összegezték. E tárgyak bármelyikével foglalkozó *szamádhit*, az I. rész 42-es *szútrájával* kapcsolatban elmagyarázott okok miatt *szabidzsza számádhinak* nevezik. A meditáció technikáját tekintve „mag”-nak neveznek valamilyen tárgyat, amelyen *szamádhit* végeznek, akár durva, akár finom is legyen az. Így a *szabidzsza számádhit* objektív vagy tárgyi *szamádhinak* lehet nevezni, ellentétben a *nirbidzsza számádhival*, vagyis a szubjektív, alanyi *szamádhival*, amelyben a meditációnak nincs „tárgya” vagy „magja”. Maga a kereső a kutatásának tárgya. A látó, aki elnyerte

azt a képességet, hogy a *prakriti* birodalmában lévő minden tárgyat igazából lásson, most úgy kívánja látni saját magát, amilyen ő a valójában.

Ami ezért a *szabidzsa szamádhit* a *nirbidzsa szamádhitól* megkülönbözteti, az a prakritivel társult tárgy jelenléte, amelynek viszonylagos valóságát meg kell érteni. *Nirbidzsa szamádhiban* a *prakriti* birodalmán túl lévő *purusa*, a „tárgy nélküli” vagy „tárgytalan” tárgy. Ő a *pususa*, mind a kereső, mind a tárgy kutatásban. Valójában a *szabidzsa szamádhiban* is önmagát keresi, azonban bármilyen vékonyan, de még mindig fátyol takarja el a látását. A *nirbidzsa szamádhiban* megkísérli az utolsó fátyol letépését, hogy önmagáról teljesen akadálytalan látomása legyen. Ezt értjük ön-megvalósításon.

47. Nirvicsára-vaisáradje 'dhjátma-praszádaha.

47. ... a nirvicsára fokozat szamádhija, ... kifinomultságánál; tisztultságánál; tökéletesebb (kidolgozottabb állapotnál; a legnagyobb tisztaság elérésénél, ... szellemi, ... világosság; fény; tisztaság; ragyogás; csillogás; (kristály) tisztaság.

47. A szellemi fény, a szamádhi nirvicsára állapota legnagyobb tisztaságának elérésekor dereng.

Az I. rész 47. szútrájának célja, hogy különbséget tegyen a *szamádhi* alsóbb és felsőbb fokozatai között, és hogy kihangsúlyozza, miszerint a szellemiség nem kapcsolatos szükségszerűen az összes fokozatokkal. Már láttuk, hogy a *szabidzsa szamádhi* az alsóbb elme szintjén kezdődik és tartománya egészen fel az *átmikusig* terjed. A *szamádhi* egymást követő fokozatainak, mely pontján kezd a tudatban a szellemiség derengeni? Ennek a kérdésnek a megválaszolása érdekében idézzük vissza az emlékezetünkbe, hogy az intellektus az emberben lévő elkülönítő, szétválasztó és össze-szerkesztő elv, amely eltorzítja a létezését és amely az alsóbb élet közönséges illúzióiért fele-

lős. Amíg a tudat csakis az intellektus birodalmain belül működik, hozzá kell kötődjön azokhoz az illúziókhöz. Míg a *szamádhi* az intellektus birodalmában a *szamjama* tárgyai mögött felfedi a rejtett valóság alsóbb megjelenését, jellegét, nem hozza szükségszerűen magával valamely szellemi természetű magasabb igazság észlelését, például nem nyújtja az élet alapvető egységének látomását. Elképzelhető például, hogy valamely tudós a *szamádhi* segítségével felfedezhet a fizikai világ alapjául szolgáló sok igazságot, azonban mégis teljesen tudatán kívül maradnak a szellemiséggel kapcsolatos mélyebb szellemi igazságok. Így lehet megszervezni a III. rész 28-32-es *szútráiban* megtárgyalt alsóbb *szidhik* némelyikét. A fekete mágusok, akiket az árnyék testvéreinek neveznek, tulajdonképpen mind olyan *jógik*, akik jártasak az alsóbb jóga technikájában és kétségtelenül sok alsóbb *sziddhi* birtokában vannak. Azonban munkájuk az intellektus birodalmára korlátozódik és a létezés magasabb igazságai vonatkozásában tudatlanok maradnak. Önző szemléletük és gonosz módszereik kizárják őket abból, hogy a tudat mélyebb és szellemi birodalomba lépjenek és így igazi bölcsességet és szellemi megvilágosodást nyerjenek.

Ez a *szútra* arra mutat rá, hogy a szellemi megvilágosodás akkor kezd elárasztani az elmét, amikor a jógi elérte a *nirvicsára szamádhi* utolsó fokozatát és az intellektust a következő magasabb szellemi alapelvtől, a *buddhitól*, vagy intuíciótól elválasztó határterületen tartózkodik. A bölcsesség és szellemiség forrása, *buddhi* világossága itt kezd besugározni az intellektust. Ily módon megvilágosodva, az intellektus megszűnik az alsóbb én rab-szolgája lenni és az *átmá-buddhi-manasz-on* át működő magasabb én készséges eszközévé válik. Ez azért lehetséges, mert az intellektussal kapcsolatos torzulások és illúziók valójában nem ebben az intellektuális principiumban rejlenek. Ezek a szellemi megvilágosodás hiánya miatt vannak. A *buddhi* világossága által megvilágosodott és az *átma* ellenőrzése alatt lévő intellektus nagyszerű és erőteljes eszköz, amelyet munkájuk közben még az adeptusok is állandóan használnak.

48. Ritambhará tatra pradzsnyá.

48. ... igazság-viselés; - hordozás; - tartalmazás; helyesség-viselés, ... ott, ... szamádhiban tapasztalt magasabb tudatállapot.

48. Ott a tudat igazság- és – helyesség – hordozó.

Az előző *szútrában* arra a fokozatra mutattunk rá, amelynél a pusztán intellektuális tudat, *szamádhiban*, szellemi tudattá alakul át. Ez a *szútra* ennek a változásnak eredményeként felmerülő új típusú tudatnak egyik fontos sajátosságát adja meg. Ezt a sajátosságot, jellegzetességet *ritambharának* nevezik. Ez a szó a *szanszkrit ritam* és *bhara* szógyökökből származik. Az előbbi azt jelenti, hogy „a helyes” és az utóbbi azt jelenti, hogy „viselni”, hordozni” vagy „tartani”, „tartalmazni”. Ezért a *ritambhará* szó szerint azt jelenti, hogy helyesség-hordozás (tartalmazás). *Ritam* és *szatyam* (az igaz) a hindu írások nagyon mély jelentőségű szavai és mivel kölcsönösen összefüggenek, általában együtt használják azokat. Annak ellenére, hogy néha szinonimaként használják, mégis van egy finom különbség az értelmükben, amelyet sok ember nehezen felfoghatónak talál. Ennek megértése érdekében idézzük vissza az emlékezetünkbe a keleti filozófiának azt a jól ismert tanát, amely szerint mind a látható, mind a láthatatlan világegyetem, a benne lakozó isteni valóság vagy szellem megnyilvánulása és mindannak a végső oka és forrása, ami a világegyetemben időben és térben végbemegy. Arra a valóságra, mint *szat*-ra hivatkoznak és a világegyetemben annak léte két alapvető módon nyilvánul meg. Első helyen *szat* az igazságot, vagy minden dolog legbelső lényegét képezi. Ezt *szatyamnak* nevezik. A második helyen *szat* a dolgok rendezett menetét határozza meg, mind azok anyagi, mind erkölcsi aspektusában. Ezt nevezik *ritam*-nak. *Szatyam* tehát minden dolgok valóságát képező és a meg-

nyilvánulás alapjául szolgáló viszonylagos igazságot jelenti. *Ritam* az összes természeti, erkölcsi vagy szellemi törvényeket összességükben magába foglaló kozmikus rend, amely törvények természete örök és sérthetetlen. Ezért *szatyam*-ot és *ritam*-ot szat megnyilvánulásban lévő két aspektusának látják, az egyik sztatikus és a másik dinamikus. Ezek elválaszthatatlanok egymástól és együtt képezik a megnyilvánult világegyetem legvalóságosabb alapját. Ezért tehát *ritambhara pradzsnyá* az a fajta tudat, amely a megnyilvánulás alapját képező helyes és igaz tévedhetetlen észlelését teszi lehetővé. Bármilyen, amit *pradzsnjá* fényében észlelünk helyes és igaz kell legyen.

Az előző *szútra* tárgyalásakor az intellektus torzító befolyására hívatkoztunk és láttuk, hogy a *buddhi* megvilágosítása nélküli intellektus mennyire képtelen az élet mélyebb igazságainak az észlelésére. Vegyük most röviden szemügyre, hogyan működik ez az intellektus által előidézett elhomályosítás. A tudás keresése közben az igazságot, mint egészet szeretnénk felfogni, azonban az intellektus egyidőben az igazságnak csak egy részét engedi meglátni. Így az intellektus által szerzett, azon át származó igazság sohasem lehet tökéletes, éppen annak természete miatt nem lehet sohasem tökéletes. A mód, ahogyan az intellektusunk az igazságnak ezt a töredezését, széttörését előidézi és akadályoz meg bennünket abban, hogy a dolgokat úgy lássuk amilyenek, csak akkor érthetjük meg, ha a *szamádhiban* túlemelkedünk az intellektuson és az intellektus mögötti mélyebb tudat-birodalmakba hatolunk. Nemcsak, hogy az intellektus által semmit sem látunk teljesként, de semmit sem látunk az ugyanakkor létező más dolgokkal, más igazságokkal kapcsolatban helyes perspektívában. Ez a részleges igazságok fontosságának eltúlzását eredményezi, továbbá a természet erőire vonatkozó tudás téves használatát, azzal való visszaélést, helyes célok érdekében történő rossz eszközök használatát és oly sok további rosszat, amelyből oly sok kirívó példát szolgáltat az intellektusra alapozott modern civilizáció. Ez a teljességnek és helyes pers-

pektívának a hiánya kell, hogy jellemezzen minden bölcsességtől elszakadt, elválasztott intellektusra alapozódó tudást és tevékenységet.

Amikor *buddhi* világossága világosítja meg az elmét a *szamádhiban* nyert tudás nemcsak mentes a hibáktól és kételytől, de összefügg az alapját képező és a megnyilvánulást kormányozó kozmikus törvényei is. Nemcsak az igazságra, hanem a helyesre is alapozódik. Ezért nevezik *ritambharának* a *pradzsnyát*, vagy a *szamádhi* magasabb fokozataiban működő tudatot. A *jógi* által kapott tudás nemcsak hogy tökéletesen igaz, de ő képtelen azzal a tudással visszaélni, mivel csak az intellektuson át szerzett tudást lehet rossz célra használni. Az ilyen tudásra alapozott élet és tevékenység igazságos és összhangban kell legyen az egész világegyetemet kormányzó nagy törvénnyel.

49. Srutánumána-pradzsnyábhjám anya-visajá vissárthatvát.
49. ... hallott; kinyilatkoztatáson vagy bizonyágtételen alapuló, ... következtetésen; levezetésen alapuló, ... a magasabb tudat a két magasabb szintjéről, ... másik tárgya vagy tartalma lévén, ... mivel különleges tárgya van.
49. Mivel különleges tárgyra (vagy aszpektusra) korlátozódik, a következtetésen vagy bizonyágtételen alapuló tudás, más, mint a tudat magasabb állapotaiban (I-48) elért közvetlen tudás.

Az előző *szútrában* rámutattunk a *nirvicsára szamádhi* kifinomításával felderengő új tudatállapot kiemelkedő jellegzetességére. Ez a *szútra* tovább tisztázza az intellektuális és az intuitív tudás közötti különbséget. Amint az I. rész 7-es *szútrájában* rámutattunk, a helyes tudásnak három forrása van, - a közvetlen megismerés, a következtetés és a bizonyágtétel. Az intellektus

tudat tartományában mindez a három elérhető. Azonban ebben a tudattartományban nagyon kis szerepet játszik, mivel az érzékszerveken át kapott megbízhatatlan tájékoztatásokra korlátozódik a közvetlen megismerés, maguk ezek érzékeléséből származó tájékoztatások nem nyújtanak nekünk helyes tudást és azokat a fent említett másik két módszerrel állandóan ellenőrizni, és helyesbíteni kell. A napot minden reggel keleten látjuk felkelni, látjuk, amint az égbolton végighalad és azt, hogy nyugaton nyugszik le, azonban következtetéssel tudjuk, hogy ez csupán illúzió és hogy a Nap, a föld tengelykörüli forgása miatt látszólagosan mozog így. Ugyanígy nincs valóságos létezése az érzékszerveinkkel észlelt formák és színek megszokott világának sem. Ez mind a tudomány által felfedezett elektronok, atomok, molekulák és különféle energiák játéka. Alig fogjuk fel, hogy milyen fontos szerepet játszik életünkben a következtetés és a bizonyágtétel, amíg nem elemezzük a közönséges tudásunkat és azokat a módokat, ahogyan kaptuk. A tudás szerzésének és helyesbítésének ez a két eszköze különösen intellektuális és nincs szükségszerűen az elme magasabb tartományaiban, amelyek túlhaladják az intellektust. Ha valakinek egy teljesen sötét szobában kell tárgyakat felfedezni, óvatosan körül kell tapogassa azokat, de nem szükséges a felfedezés és a vizsgálat a durva módszereit alkalmaznia, ha képes fényhez jutni, vagy lámpát gyújtani. Akkor közvetlenül láthatja azokat. Az intellektuson túli szellemi szint tudása sem következtetésre, sem bizonytalanságtételre nem alapozódik, hanem csak a közvetlen tudásra. Azonban ez a közvetlen tudás, az érzékszerveken át szerzett közvetlen tudástól eltérően nincs hibának alávetve és nem szorul a következtetés és a bizonyágtétel általi helyesbítésre.

Mit is jelent az a mondás, hogy *vissárthatvát*? Szó szerint azt jelenti: „mivel különleges tárgya van”. Már rámutattunk arra, hogy az intellektus egyszerre csak egy dolgot képes felfogni, vagy egy tárgyat, vagy egy tárgynak egy aspektusát. A tudásnak ez a széttöredezése, ez a képtelenség, hogy az egész háttérében lássa a dolgokat, az intellektuális észlelés legnagyobb korlá-

tozása és az intuitív felfogás mentes ettől a korlátozástól. A tudat magasabb birodalmaiban nem elszigeteltségében látunk minden tárgyat, hanem mint az egész részét, amelyben minden igazságnak, törvénynek és alapelvnek meg van a megfelelő helye. Az intellektus olyan, mint a távcső, amelyet csak egy bizonyos csillagra lehet irányítani és azt a többitől elszigetelten látjuk. Az intuitív tudat olyan, mint a szem, amely az egész mennybölt egyszerre képes látni és azt a megfelelő távlatban. Nem kétséges, hogy ez az analógia a kissé durva, azonban segíteni fogja a tanulót, hogy a kétféle tudat közötti különbséget megértse.

A következtetés és mások bizonyágtétele segítségül hívásának szükségessége a tudás elégtelensége miatt merül fel és ez az elégtelenség a háttérben lévő egésznek a hiánya miatt van. Igaz, lehet, hogy az intuitív tudás nem tökéletes és hiányozhat belőle az intellektuális tudás pontossága és részletessége, azonban ameddig megy, mentes a hiba, tévedés és torzítás –lehetőségétől. Lehet, hogy valamilyen nagy helyiségben lévő halvány fény nem nyújt világos képet a benne lévőkről, azonban lehetővé teszi, hogy a dolgokat megfelelő arányukban és távlatukban lássuk. Amint erősödik a fény, minden dolgot világosabban látunk, azonban ugyanabban az arányban és távlatban. Másrészt, a sötétben tapogatózó ember, aki egyik tárgyat a másik után érzékeli, bármely tárgyra vonatkozóan teljesen téves elképzelést kaphat és bizonytalan következtetéseit állandóan újra kell értékelje és azt néha drasztikusan.

50. Tadzs-dzsaha szamszkáró 'nya-szamszkára-pratibandhi.

50. ... tőle született, ... impresszió; benyomás, ... másiktól, ... impresszió; benyomás, ... akadályozó; az, amely útjában áll.

50. Az általa (szabidzsa szamádhi) létrehozott benyomás áll más benyomások útjában.

Szabidzsa szamádhiban, a *csitta*_mindig bizonyos elrendeződésben formálódik, alakul és ezt az elrendeződést a *szamjama* tárgyát képező „mag” határozza meg. Az akarat ellenőrzése az elme fölött annyira teljes, hogy semmilyen figyelem elvonás nem képes a tárgy által létrehozott benyomás legkisebb megváltoztatására sem. A tárgy természete, a *szamádhi* fokozata szerint lesz eltérő, azonban mindig ott kell lenni valamilyen tárgynak és ez akadályozza meg, hogy más tárgyak vegyék birtokukba az elmét.

Még a közönséges életben is találkozunk azzal a jelenséggel, hogy ha az elme bizonyos vonal mentén mély gondolkodással van elfoglalva, akkor nehezebben jut hozzá bármilyen háborgató gondolat. Minél mélyebb az összpontosítás, annál nehezebb bármilyen elgondolás behatolása az elmébe. Azonban abban a pillanatban, amint az elme abbahagyja az akarat ellenőrzése alatti működését és ellazult állapotba kerül, akkor a tudat alattiban távol tartott mindenféle elképzelés és gondolat újból kezd megjelenni a tudatos elmében. Valami hasonló, - azonban sokkal mélyebb szinten, - következne be, ha a „mag”által a *szampradzsnjáta szamádhiban* létrehozott benyomást azelőtt távolítanánk el, mielőtt elsajátítanánk azt a képességet, hogy az elmét megüresedett állapotban, ugyanolyan mértékben tartsuk éber, mint összpontosított állapotban. Mindenféle komoly komplikációhoz vezetne, ha a létrehozott vákuum miatt ellenőrizhetetlen módon hirtelen mindenféle gondolatok és elképzelések lépnének be az elmébe.

Ezért látni fogjuk, hogy a *szampradzsnjáta szamádhi* nem csak a tudás és a hatalom megszerzésének eszköze *prakriti* birodalmaiban, hanem az önmegvalósítás végső céljának elnyerésére szolgáló módszer is. Mert csupán a *szampradzsnjáta szamádhi* elegendő gyakorlása után lehet az *aszampradzsnjáta szamádhit* gyakorolni és csak a *szabidzsa szamádhi* négy fokozatban történő megfelelő gyakorlása után lehet a *nirbidzsa szamádhit* gyakorolni. Ez szolgáljon a túl-lelkes törekvők bizonyos csoportjában meglévő olyan félreértés eloszlatására, hogy közvetlenül lehetséges belemerülni a valóság birodal-

maiba anélkül, hogy hosszas unalmas mentális diszciplinán mennének át és megszereznék bármely tárgyon végzendő *szamjama* képességét. Ez magyarázza meg azt is, hogy a szellemi tanítók általában miért írnak elő *szaguna upászanát* és a korai szakaszokban helytelenítik, hogy a törekvők a *nirguna upászaná*-ra térjenek. A szellemi élet és az ön-megvalósítás túl könnyű lenne, ha a tanítványoknak csupán le kellene ülni és az elméjüket a közönséges módon lehetne megüresíteni!

51. Taszjápi nirodhe szarva-nirodhán nirbidzsáhá szamádhihi.
51. ... annak, ...is, ... felfüggesztésnél, (- mellett;) elnyomásnál; megállapításnál; visszatartásnál, ... mindnek, ... elnyomás; megállítást; visszatartás, ... „mag nélküli”; alanyi; ... szamádhi.
51. Az elme összes módosításainak felfüggesztése mellett, még annak is megállítással, a „mag nélküli” szamádhi(-t érik el).

Ha elsajátította a *szamjama* végzésének képességét és a *jógi* könnyen át tud menni a *szampradzsnnyáta szamádhi aszmitá* fokozatának megfelelő *szabidzsa szamádhi* utolsó fokozatába (I. rész 17-es szútra), valamint a *gunák alinga* fokozatába (II. rész 19-es szútra), akkor készen van az utolsó lépés megtételére, nevezetesen, teljesen túlhaladni a *prakriti* birodalmán van, bizonyos mértékben korlátozott kell legyen. Egymás után eltávolította az illúzió lepleit, azonban még egy utolsó, majdnem észrevehetetlen fátyol ott van, amely megakadályozza a teljes ön-megvalósítást és a *nirbidzsa szamádhi* célja ennek az utolsó fátyolnak az eltávolítása. *Szampradzsnnyáta szamádhi* korábbi fokozataiban, a „mag” elejtése vezet a tudatnak a következő finomabb szinten való felmerüléséhez, azonban az *aszmitá* fokozat elérése után, amikor a tudat az *átmikus* szinten van összpontosítva, a „mag” elejtése a tudatnak magának *puru-*

sának a szintjén való felmerüléséhez vezet. Az a világosság, ami eddig a fokozatig más tárgyakat világított meg, most saját magát világítja meg, mivel a tárgyak tartományából visszahúzódott. A látó most saját énjében állapodott meg (I. rész 3-as *szútra*).

Ezt az állapotot lehetetlen elképzelni, melyben a tudat világossága ahelyett, hogy a saját magán kívüli tárgyakat világítaná meg, saját magát világítja meg, de végül is a tanulmányozó ne kövesse el azt a hibát, hogy ezt úgy képzelje el, mint amelyben a *jógi* az üdvösség és tudás tengerébe merülve találja magát. A tudat kibontakozásának minden egymást követő fokozata roppant mértékben fokozza az élénkséget és a világosságot és a tudás és hatalom további beáramlását idézi elő. Ezért abszurd dolog annak feltételezése, hogy kibontakozásának betetőzését jelentő utolsó fokozatban a tudat hirtelen visszacsúszik valamilyen homályos és ködös állapotba. Csupán a tudathordozóink korlátozásai, amelyeken át arról az állapotról látomást igyekszünk szerezni, akadályoznak meg bennünket abban, hogy még korlátozott mértékben is fel fogjuk azt az állapotot. Amikor a hangrezgések túl gyorsakká válnak, akkor az csendnek tűnik. Ugyanúgy tűnik az elme számára ürességnek a valóság transzcendens tudatának ez a rendkívül finom természete.

A fent nyújtott magyarázat képessé kell tegye a tanulmányozót, hogy világosan megértse a *nirbidzsa szamádhi* és az *aszampradzsnnyáta szamádhi* közötti viszonyt. Látni fogja, hogy a *nirbidzsa szamádhi* nem más, mint az *aszampradzsnnyáta szamádhi* legutolsó fokozata. Az előző *aszampradzsnnyáta szamádhi*től abban különbözik, hogy nincs a *csittának* mélyebb szintje, amelybe a tudat visszahúzódhat. Most már bármilyen visszahúzódás, magának *purusának* a tudatába kell történjen. A megnyilvánult világegyetem szélén, a *jógi* tudata mintegy meredély szélén lebegve, a *prakriti* birodalmának utolsó talpalatnyi helyéről, kell belemerüljön a valóság óceánjába. A *jógi* olyan, mint egy magas kiugró szirten álló úszó. Egyik sziklapadról a másikra ugrik le, hogy végül a legalsóbb szintre érkezve, arról azután közvetlenül a

tengerbe ugorjon. Az utolsó ugrás minden előző ugrástól eltér, mert ezáltal teljesen újfajta közegbe jut.

A *nirbidzsa szamádhit* nem csak azért nevezik így, mert a tudat mezejében nincs „mag”, hanem mert a szamádhinak ebben a fajtájában a jógi nem teremt új *szamszkárákat*. A „mag” egyik jellegzetességét, nevezetesen az összetett és sokrétű természetét, már megtárgyaltuk az I. rész 42-es *szútrájában* és ez az oka annak, hogy a *szamjama* tárgyát a *szamádhiban* „magnak” nevezzük. Azonban a mag másik jellegzetessége, hogy a talajba vetve reprodukálódik. A kedvező körülmények közötti ön-reprodukálásnak ez a potencialitása a *szampradzsnnyáta szamádh* „magjaiban” is jelen van. A *nirbidzsa szamádhiban* nincs „mag” és nem lehet *szamszkárákat* létrehozni, de a *szabidzsa szamádh* régi *szamszkárái* is fokozatosan széteszlanak a *para-vairágya* által és a *purusával* való részleges érintkezés által (IV. rész 29-es *szútra*). Így a tudat fokozatosan szabadabbá válik, hogy a *prakriti* birodalmába őt visszahúzni igyekvő fajtájú *szamszkárák*-tól tehermentesen működjön. Ezért a *nirbidzsa szamádh* nemcsak a *prakriti* birodalmából való kijutás eszköze (módja), hanem még megmaradó kifinomult *szamszkárákat* is kimeríti. Ezeket a *szamszkárákat* a *kaivalja* elérése előtt teljesen el kell pusztítani.

II. RÉSZ

SZÁDHANA PÁDA

A TANULÁS ÚTJA

SZÁDHANA PÁDA

1. Tapah-szvadhjájcsvara-pranidhánáni krijá-jogaha.
1. ... aszkétizmus ; szigorúság; józan mértékletesség, ... ön-tanulmányozás; dzsapa által az Én ismeretéhez vezető tanulmányozás, ... (és) ön-átadás, vagy Istenben való megnyugvás, ... előkészítő (gyakorlati) jóga.
1. Az előkészítő jógához tartozik a szigoróság, a józan mértékletesség, az ön-tanulmányozás és Isvarában való megnyugvás.

A fenti *szútrában*, a II. rész 32-es *szútrájában* lévő *nijánának* a felsorolt öt eleme közül az utolsó hármat foglalták össze a *krijá-jóga* cím alatt. Ez igen szokatlan eljárás és egy olyan könyvben, amely a tudást a legnagyobb mértékben igyekszik összesűriteni, meg kellene kísérelnünk felfogni ennek az ismétlésnek a jelentőségét. Az ok, hogy a tapasz, *szvadhjája* és *Isvara-pranidhána* két különböző összefüggésben van említve, azon a tényen alapszik, hogy a két említés különböző célt szolgál. A *jóga-szútrák* II. részében az ön-művelési téma kifejtésének haladó jellegéből következik, hogy a három elemnek a II. rész 1-es *szútrájában* való említése előkészítőbb természetű célt szolgál, mint a II. rész 32-es *szútrájában* való említése. Tehát most vizsgáljuk meg mi is a célja itt a II. rész 1. szútrában történő említésnek.

Bárki aki a *jóga* szerinti élet célját és az elérésével járó erőfeszítések természetét ismeri, meg fogja érteni, hogy nem lehetséges, de nem is ajánlatos senki számára, aki a világ életével van lekötve és teljes mértékben a *klésák* hatása alatt van, hogy egyszeriben belemerüljön a *jóga* rendszeres gyakorlásába. Ha elegendő mértékben érdeklődik a *jóga* filozófia iránt és céljához vezető ösvényre akar lépni, először is szoktassa magát hozzá a fegyelemhez (diszciplinához), szerezze meg a *dharma-sásztrák* és különösen a *jóga-*

sásztrák szükséges ismeretét, továbbá csökkentse le önzése, valamint az összes abból következő egyéb *klésák* intenzitását. Olyan nagy a különbség a közönséges világi ember szemléletmódja és élete és azon életmód között, amelyet a *jógitól* várnak el, hogy nem lehetséges az egyikről a másikra hirtelen átváltani. Amennyiben mégis megkísérelné, az olyan heves visszahatást váltana ki a törekvő elméjében, lelkében, hogy az még nagyobb erővel dobna vissza a világ életébe. Az önképzés előkészítő időszak, amelyben a törekvő fokozatosan sajátítja el a *jóga* filozófiáját és technikáját, és ön-fegyelemhez szoktatja hozzá magát, könnyebbé és biztonságosabbá teszi az egyik életformáról a másikra való átmenetet. Egyébként magát a tanulmányozót teszi képessé arra, hogy rájöjjön vajon elegendően lelkes és buzgó-e ahhoz, hogy elfogadja és alkalmazza a *jóga* szerinti életet, és hogy komoly kísérletet tegyen a *jóga* eszményeinek elérésére. Túl sok esetben van olyan lelkesedő törekvő, aki látható ok nélkül hidegül el, vagy a *jóga* fegyelmet túl terhesnek és fárasztónak találja, és feladja. Az ilyenek még nem készek a *jóga* életre.

Még ahol meg is van a *jóga* ösvényén járáshoz megkíván komolyság és eltökéltség (határozottság), ott is létre kell hozni az eszme követésének állandó kedélyállapotát, lelkiállapotát, valamint szokását. A pusztá óhaj, vagy szándék nem elég. A *szádhaka* minden mentális erejét és kívánságát a *jóga* eszméje szerint kell polarizálni és felsorakoztatni. A *jóga* célját és technikáját tekintve sok törekvőnek igen összekevert vagy éppen zavaros és néha teljesen rossz elképzelése van. Komolyságukra, valamint a *jóga* ösvényén való haladási képességükre vonatkozóan közülük soknak eltúlzott fogalmai van. A *krijá-jóga* gyakorlásának megkísérlésével tisztázódnak elképzeléseik, eszméik, valamint komoly próbára tevődik a képességük és a komolyságuk. Akkor az történik, hogy tisztán meghatározott céllal és eltökéltséggel, valamint azzal a képességgel kerülnek ki az előzetes ön-fegyelemből, hogy ezt az utat erőteljesen és céltudatos odaadással végig követik, vagy fokozatosan rájönnek arra,

hogy még nincsenek készen a jóga gyakorlására és úgy döntenek, hogy törekvésüket a pusztán intellektuális tanulmányozás alsóbb szintjére hangolják.

Az emberi lény hármasságának megfelelően, ez az előkészítő ön-fegyelm is hármasság. *Tapasz* az akarattal kapcsolatos, *szvadhjája* az intellektussal és *Isvara-pranidhána* az érzelmekkel. Ezért ez a *diszciplína* az emberi természet mindhárom *aszpektusát* vizsgálja és fejleszti és az egyéniségnek bármely magasrendű eszmény eléréséhez oly lényeges kör-körös és kiegyensúlyozott növekedését hozza létre. Ez a pont akkor válik világossá, amikor a II. rész 32. *szútrájának* megtárgyalásakor, a *krijá-jóga* ezen három elemének jelentőségét fontoljuk meg.

A *krijá szanszkrit* szó jelentésével kapcsolatban bizonyos mértékű konfúzió létezik, mivel egyes kommentátorok ezt a szót „előkészítőnek”, míg mások „gyakorlatinak” fordítják. A *krijá-jóga* tulajdonképpen mind gyakorlati, mind az előkészítő. Előzetes vagy előkészítő azért, mert a *jóga* gyakorlásának kezdeti fokozatain kell elkezdeni és gyakorlati azért, mert a *szádhaka* törekvéseit és komolyságát teszi próbára és a jóga gyakorlásának megkezdésére való képességet fejleszti ki benne, amely különbözik a pusztán elméleti tanulmányozástól, bármilyen mély is lenne az.

2. Szamádhi-bhávánáráthaha klesa-tanúkaranáráthas csa.
2. ... révület, ... előidézésére; létrehozására, ... szenvedések; nyomorúságok; megpróbáltatások, ... csökkentésére; gyengítésére; ... és.
2. (*Krijá-jógát*) a *klesák* csökkentésére, gyengítésére, valamint a szamádhi előidézésére gyakorolják.

Annak ellenére, hogy a *krijá-jóga* három eleméről azt feltételezzük, hogy a törekvő előkészítő képzését segíti elő, ne tételezzük fel, hogy másod-

lagos jelentőségűek és hogy a *szádhaka* életében csupán korlátozott hasznuk van. A most végiggondolandó második *szútrából* lesz látható, hogy mennyire hatásos ez a képzés és hogy a *krijá-jóga* gyakorlásának eredménye a kibontakozás milyen magas szintű fokára képes a törekvőt vezetni.

A *krijá-jóga* nemcsak, hogy lecsökkenti, legyengíti a *klesákat* és lerakja a *jóga* szerinti élet alapjait, hanem a törekvőt a *szamádhihoz* is vezeti, ami a *jóga* lényeges és végső technikája. Ezért képes ez a *jóga* szerinti élet felsőbb szerkezetének nagymértékű felépítésére is. A *krijá-jóga* nagy fontossága és az a magas fejlődési fok, amelyre a *szamádhakát* elvezetheti akkor lesz világos, amikor a II. rész 43-tól 45-ig terjedő *szútráiban* a *tapasz*, *szvád-hjája* és *Isvara-pranidhána* gyakorlásának végső eredményeit gondoljuk végig.

A *szamádhi* végső fokozatát természetesen az I. rész 23-as *szútrájában*, valamint a II. rész 45-ös *szútrájában* jelzett *Isvara-pranidhána* gyakorlása által lehet elérni. Bár a *krijá-jóga* gyakorlásáról a II. rész 2-es *szútrájában* felsorolt két eredmény, a *jóga* gyakorlatok kezdeti és végső fokozatával kapcsolatos, azok tulajdonképpen igen szoros kapcsolatban vannak egymással és egyik értelemben kiegészítik egymást. Minél több *klesát* gyengít is a *szádhaka*, annál nagyobb lesz a *szamádhi* gyakorlására való képessége, és annál közelebb kerül céljához a *kaivalyához*. Amikor a *klesákat* a megszűnési pontig csökkentette, a tanulmányozó a *kaivalya* küszöbén, a szokásos *szamádhiban* van (*szahadzsa-szamádhi*).

A II. rész 32-es *szútrájában*, a *nijama* részenként még visszatérünk a *krijá-jóga* ezen három elemének megbeszéléséhez.

3. Avidjászmitá-rága-dvesábhinivesáha kiesáha.
3. ... tudatlanság; éber tudatosság hiánya; illúzió, ... „én-vagyok-ság”; önzés, ... vonzerő; vonzalom, ... erős ellen-

szenv; írtózás; iszonyodás; undor; idegenkedés; utálat, ... (és) ragaszkodás (az élethez); halálfélelem, ... kínok; szenvedések; nyomorúságok; a kín okai.

3. A nagy szenvedések, vagy az élet minden nyomorúságának oka, a valóság tudatos ismeretének hiánya, az önzés vagy az „én-vagyok-ság” (énség) érzése, a tárgyak iránti vonzalom és ellenszenv, és az élet iránti erős vágy.

A *klesák* filozófiája ténylegesen a *Patanydzsali* által körvonalazott jóga-rendszer alapja. Ezt a filozófiát alaposan meg kell érteni, mert kielégítő választ ad arra a kezdeti és helyén való kérdésre, hogy: „Miért kell a jógát gyakorolnunk?” A *klesák* filozófiája nem ennek a jóga-rendszernek a különlegessége. Lényeges elgondolásai az összes indiai jóga-iskola alapját képezik, bár azokban nincs olyan világosan és rendszeresen kifejtve, mint a *számkhjában* és a jóga *darsanákban*.

Sok nyugati tudós nem értette meg teljesen a *klesák* filozófiájának jelentőségét és hajlamos arra, hogy csupán a hindu filozófiai gondolat általa hit pesszimizmusa egyik kifejeződésének tekintse. A legjobb esetben olyan ügyes és leleményes filozófiai elgondolásnak tekinti, amely bizonyos filozófiai rendszerek alapját biztosítja. Alig lenne kész elfogadni, hogy a *klesák* filozófiája a létezés kemény tényeivel van kapcsolatban, és hogy az emberi élet jelenségeinek közvetlen és tudományos elemzésére alapozódik.

A tisztán akadémiai filozófia mindig spekulatív volt és valamely új filozófiai rendszer kifejtőjének lényeges feladata, hogy az élet és a létezés alapvető tényeinek valószerű, elfogadható magyarázatát adja. Bizonyos filozófiai rendszerek alapját képező néhány ilyen magyarázat az okos gondolat rendkívül ügyes és leleményes kifejtése és illusztrálása, azonban csupán spekulatívak és az érzékeken át megfigyelt élet felületes jelenségeire alapozódnak. A filozófi-

át az életről és a világegyetemről szóló fejlődő elméletekre vonatkozó egyik ágazatnak tekintik. Az, hogy vajon ezek az elméletek helyesek-e és vajon segítenek-e megoldani az élet valóságos problémáit, nem érdekli a filozófust. Neki csak azt kell látni, hogy az általa előterjesztett elmélet intellektuálisan egészséges legyen és az élet megfigyelt tényeinek egyik maximálisan valószínű magyarázatát nyújtsa. Ennek a magyarázatnak az értéke az ésszerűségében és találékonyságában és esetleges intellektuális ragyogásában van, nem abban a képességében, hogy az emberi élettel járó nyomorúságon és szenvedésen való felülkerekedés eszközeit biztosítsa.

Nem csoda, hogy az akadémiai filozófiát a közönséges ember üresnek és hiába valónak tekinti és közömbösséggel, ha nem leplezett megvetéssel kezeli.

Keleten időről időre sok ügyes, találékony és pusztán spekulatív filozófiát fejtenek ki, a filozófiát, mégis egészében véve mindig az emberi élet valóságos és mélyebb problémái kifejtésére szolgáló eszköznek tekintették, amely megoldásuk világosan körülhatárolt és hatékony eszközét biztosította. Nem sok szükség van a pusztán spekulatív filozófiai rendszerekre és azokat, amelyek léteznek, amolyan mulattató toleranciával kezelik, mint intellektuális furaságokat, - semmi többet. Az emberi élet nagy problémái túl sürgősek, túl komolyak, túl mélységesek és túl borzalmasak ahhoz, hogy hely maradjon a pusztán intellektuális elméletnek megfontolására, akármennyire ragyogóak is lennének azok. Ha a házad ég, akkor a menekülés eszközeit és módjait keresed és egyáltalán nem vagy abban a hangulatban, hogy leülj és ott, és akkor az építészetre vonatkozó ragyogó értekezést olvassál. Akik megelégszenek a pusztán spekulatív filozófiákkal, azok nem értették meg igazán az emberi élet nagy és sürgős problémáját, valamint annak mélyebb jelentőségét. Amennyiben úgy látják a problémát, ahogyan ténylegesen van, akkor csak olyan filozófiák iránt érdeklődhetnek, amelyek megoldásának hatékony eszközeit és módjait ajánlják fel.

Annak ellenére, hogy az emberi élet tényleges problémája belső jelentőségének észlelése a tudat változásától és a szellemi képességek felébredésétől függ és nem lehet kívülről ráerőltetett intellektuális okoskodási folyamattal megvalósítani, mégis, vegyük szemügyre az embert időben és térben és nézzük meg, hogy vajon körülményei igazolják-e azt a rendkívüli ön-elégültséget, amelyet nem csak az egyszerű emberek között találunk, hanem az úgynevezett filozófusok között is.

Először a térben vegyük szemügyre az embert. Semmi sem segített bennünket annyira abban, hogy igaz képet kaptunk az emberről a fizikai világegyetemben, amelynek része, mint a modern tudomány felfedezései. Még mielőtt az ember a távcsövet tudta volna használni, az éjszakai égbolt látomása bámulattal és csodálattal töltötte el a világegyetem mérhetetlen nagysága miatt, amelyben ő jelentéktelen résznek érezte magát. Azonban a csillagászok megmutatták, hogy a fizikai világegyetem szinte hihetetlenül nagyobb, mint ahogyan az a pusztá szemnek tűnik. Az a körülbelül 6000 csillag, amely a segítőeszköz nélküli szemünk látási tartományában van, a tudomány szerint, olyan csoportot képez, amelyből legalább egy milliárd másik csoport terjed ki a végtelenségbe, minden irányban. A nagyerejű távcsöveink tartományában lévő csillagok számára vonatkozóan, a csillagászok mostanában durva számításokat végeztek, és úgy gondolják, hogy csak a mi galaxisunkban legalább 100 milliárd csillag kell legyen, amelyek közül némelyek kisebbek, mint a mi napunk és mások sokkal nagyobbak. Ez a galaxis, amely csak az egyik a csillagászok által már véglegesen ismert kb. 100.000 közül, olyan hatalmas, hogy a másodpercenként kereken 299.793 km-es sebességgel száguldó fénynek körülbelül 100.000 évre van szüksége ahhoz, hogy az egyik végétől a másikig jusson. Ebben a hatalmas „ismert” világegyetemben összehasonlításként a maximálisan 11-12 milliárd km-es átmérőjű bolygó pályájával még a mi naprendszerünk is csak jelentéktelen helyet foglal el. Tekintetünket a naprendszerre szűkítve ismét azt látjuk, hogy a szóba jövő nagy távolságokban Föl-

dünk jelentéktelennek számít. 12.756 km-es átmérője van, amelyet a Nap 1.392.000 km-es átmérőjével hasonlítunk össze és körülbelül 149.597.900 km-es középérték sugarú pályán kering lassan a nap körül. Földünkkel kapcsolatban még kisebb mértéket szemügyre véve azt találjuk, hogy amennyiben a fizikai testét vesszük figyelembe, akkor az ember jelentéktelen helyet foglal el. Az iskolai földgömb felületén mozgó baktérium fizikailag szörnyűségeen nagy élőlény a Föld felületén mozgó emberhez viszonyítva.

Ez az a rettenetes kép, amit a tudomány ad a fizikai világegyetemben lévő emberről, azonban *májá* káprázata és az általa szült önelégültség olyan nagy, hogy nemcsak hogy nem ámuldozunk az emberi életen, és reszketünk a sorsunk miatt. Jelentéktelen elfoglaltságainkba merülten haladunk át az életen és még időnként önmagunk fontosságának az érzése is megszáll bennünket. Még ezt a mérhetetlen világegyetemet éjszakánként a távcsöveikkel végigpásztázó tudósok sincsenek tudatában annak, amit látnak. Nem kevésbé zavarba hozó és meghökkentő az a kép, amit a tudomány a fizikai világunkról, annak végtelen kicsi aszpektusában mutat be. Az már eléggé régen ismert volt, hogy a testünket képező fizikai anyag atomokból és molekulákból van összetéve. Azonban a tudománynak e téren végzett újabb kutatásai néhány elképesztő felfedezéshez vezettek. A modern tudományos materializmus lényegét képező kemény és elpusztíthatatlan atomokkal kapcsolatban azt találják, hogy nem mások, mint két alapvető típusú pozitívan és negatívan töltött részecske, a proton és az elektron különféle permutációt és kombinációi. A protonok képezik az atomok magját, amely körül különféle pályákon roppant sebességgel változó számban keringenek elektronok és így az atom, mintha miniatűr naprendszer lenne. Ami viszont még elképesztőbb, arra is rájöttek, hogy az elektronok tulajdonképpen anyagi alap nélküli elektromos töltések, mivel azon a sebességen, amelyen az elektronok a pályájukon mozognak, a tömeg és az energia megkülönböztethetlenné válik. Tény az, hogy az anyagnak energiává történő átalakítása, ami most már megvalósított dolog,

arra mutat, hogy az anyag nem több, mint bezárt, befogott, megkötött energia. Erre a következtetésre, ami tényleg azt jelenti, hogy az anyag eltűnik az energiában, a sors iróniája folytán, a materialista tudomány erőfeszítései révén jutottak el, amely tudomány a gondolkodásunk és életünk nagymértékben materialista elfogultságának és egyoldalúságának előidézője. Ez a kemény tény azt jelenti, - és az olvasó gondosan vizsgálja meg ezt a problémát, - hogy az a jól ismert és úgynevezett valóságos világ, amelyet az érzékszerveinkkel ismerünk meg, a formák, színek, hangok, stb. világa, olyan látszólagos, fantom világra alapozódik, amelyben csupán protonok és elektronok vannak. Ezek a tények általánosan ismertté váltak, azonban közülünk hányan, még azok a tudósok is, akik ezeken a problémákon dolgoznak, fogják fel ezeknek a tényeknek a jelentőségét. Hányan jutnak el odáig, hogy feltegyék azt a kérdést, amelynek oly természetesen kellene ezen tények fényében felmerülni, hogy: „Mi az ember?” Van-e további bizonyítékra szükség ahhoz, hogy a pusztá intellektus vak és hogy még az élet nyilvánvaló igazságait is képtelen meglátni, még kevésbé az igazságok igazságát?

A tér világát most elhagyva, tekintsünk egy ideig az idő világára. Úgy tűnik, hogy a változások egymásutánisága a múltba és a jövőbe mindkét oldalon a végtelenségbe nyúlik. Az időnek ebből a végtelen kiterjedéséből csupán az éppen mögöttünk lévő néhány ezer év az, amit megbízhatóan, míg arról, ami a bizonytalan jövő ölében nyugszik, csak homályos és ködbe vesző fogalmaink vannak. Nem tudjuk azt sem, hogy a Nap a következő pillanatban is felrobbanhat, és még mielőtt megtudnánk mi történt, elpusztíthat minden életet a naprendszerben. Majdnem biztosak vagyunk abban, hogy év milliók vannak mögöttünk, de hogy azokban az időkben mi történt, csupán a körülöttünk lévő csillagok látható világegyetemében megfigyeltekből való következtetés által tudhatunk valamelyest. A múlt hatalmas dagály-hullámként halad előre és útjában mindent felfal. A csak nyomokat hátrahagyott csodálatos földi civilizációk, de még egész bolygók és naprendszerek is eltűntek abban az

árhullámban, hogy soha többé ne jelenjenek meg és ugyanilyen kérlelhetetlen sors vár mindenre, a porszemtől a naprendszerig. Az idő, a nagy illúzió eszköze mindent felfal. És mégis, íme hogyan parádéskodik, páváskodik a neki juttatott néhány pillanatnyi rövidke tekintélybe, vagy dicsőségbe öltözötten a világszínpadon a jelentéktelen, satnya ember, akinek eredményei, teljesítményei és dicsőségei úgyszintén el fognak tűnni abban a semmiben. A szeme előtt kibontakozó szüntelen változás félelmetes látképe pillanatnyi megállásra kellene készítse őt, hogy legalább elcsodálkozzon, mit is jelent mindez. Azonban megteszi-e?

Az emberről időben és térben bemutatott kép egyáltalán nincs eltulozva. Az embernek csupán egy kis időre kell magát elszigetelnie a vaskossá tevő környezetétől és eltűnődnie az élet ezen tényein, hogy felfogja élete illuzórikus természetét és hogy érezze az úgynevezett életélvezet szétolvadását. Azonban csak néhányunknak van bátorsága, hogy erre a félelmetes látomásra nézzünk és ha bármely véletlen folytán egy kis időre kinyílik a szemünk, akkor túl ijesztőnek találjuk a látványt és gyorsan ismét becsukjuk. Az élet igazi természetéről teljesen megfeledkezve és tudatosságának hiányában folytatjuk örömeinkkel és szomorúságainkkal töltött életünket, míg életünk lángját a halál keze kioltja.

Mármost az ember fenti idő- és térbeli képét nem azért adtuk, hogy az intellektuálisan kíváncsiaknak gondoskodjunk szórakozásról, vagy hogy a gondolkodónak nyújtsunk tápot a gondolkodáshoz, hanem azért, hogy előkészítsük a talajt a *jóga*-filozófia alapját képező *klesák* filozófiájának megfontolására. A *jóga* filozófiája az élet kemény tényeire alapozódik, amelyek keményebbek, mint a tudomány által nekünk adott természeti valóságok. Akik ezeknek a valóságoknak nincsenek tudatában, vagy csak felületesen, csak intellektuális aspektusában vannak tudatában, azok, akik képesek helyesen megítélni, méltányolni a *jóga* célját, vagy technikáját. Tanulmányozás céljából nagyon érdekesnek találhatják a *jógát* és bizonyos aspektusaiban még

lenyüggőzőnek is, azonban nincs meg az elhatározásuk, hogy a tér és idő által létrehozott illúziók fátylainak szétszakításához szükséges roppant nagy munkán és megpróbáltatáson átmenjenek.

Ezután a kis bevezető után, forduljunk most a *jóga-szútrákban* körvonalazott *klesák* filozófiájának megfontolásához. Vegyük először a *klesa szanszkrit* szót figyelembe. Kínt, megpróbáltatást, vagy nyomorúságot jelent, azonban fokozatosan a kín, a megpróbáltatás, vagy a nyomorúság okát kezdte jelenteni. A *klesák* filozófiája tehát az emberi nyomorúság és szenvedés alapvető oka és ezen ok hatékony megszüntetéséhez vezető út elemzése. Ez az elemzés nem az érzékszerveken át megfigyelt élet felületes tényeinek figyelembe vételére, megfontolására alapozódik. Ezt a filozófiát kifejtő *rishik* nagy adeptusok voltak, akik a vallási tanító, a tudós és a filozófus képességeit összegezték magukban. Ezzel a hármas képességgel és szintetikus meglátással támadták meg az élet nagy problémáját, azzal az elhatározással, hogy megoldást találjanak arra a talányra, amelyet az idő és a tér hozott létre az illúziókhöz kötött ember számára. Az élet jelenségét nem csupán az érzékszerveik és az elméjük segítségével figyelték meg, hanem abban a teljes meggyőződésben, hogy a megoldás még az intellektuson is túl van, egyik fátylat a másik után félretolva, mind mélyebbre és mélyebbre merültek saját tudatukban, amíg felfedezték a Nagy Káprázat végső okát, valamint a nyomorúságát és a szenvedését, amely annak elkerülhetetlen eredménye. Kutatásuk közben, közvetőleg a látható fizikai világ alatt elrejtve elragadó szépségű finomabb világokat fedeztek fel. Új képességeket és erőket fedeztek fel magukban, olyan képességeket és erőket, amelyeket ezen finomabb világok tanulmányozására lehetett fordítani, valamint arra, hogy saját tudatuk még mélyebb rétegeiben folytassák kutatásukat, vizsgálódásukat. Azonban nem engedték meg maguknak, hogy belebonyolódjanak azokba a finomabb világokba és nem nyugodtak megelégedetten, amíg eléggé mélyre nem hatoltak saját tudatukban ahhoz, hogy az élet nagy problémájára hatékony és állandó megoldást találjanak.

Ezen az úton nem csak az emberi nyomorúság és szenvedés végző okát fedezték fel, de ezeknek a megpróbáltatásoknak állandó, végleges és egyedül hatékony elpusztítására szolgáló eszközöket, módszereket is.

A tanulmányozó számára igen szükséges, hogy a *klesák* ezen filozófiájának kísérleti természetét, valamint a jóga nagyobb filozófiáját, amelynek az előbbi szerves részét képezi, felfogja és megértse. Ez nem a spekuláció, vagy az okoskodó gondolkodás eredménye, mint oly sok filozófiai rendszer. A *jóga* filozófiája azt állítja magáról, hogy vallásos odaadás által inspirált, filozófiai kutatás szellemében vezetett tudományos kísérletek eredményéből származik. Ezt a tudományos rendszert nyilvánvalóan nem tudjuk a tudomány közönséges módszereivel igazolni és a szkeptikusnak azt mondani: „Gyere itt a szemed előtt fogom bebizonyítani.” Nem tudjuk az ezen dolgok megítélésére tisztán intellektuális kritériumokat alkalmazó filozófusok közönséges akadémiai mértékével sem megítélni. Az egyetlen mód, ahogyan mindezt igazolni lehet az, hogy a *jógának* ebben a rendszerében kifejtett, körvonalazott és az eredeti felfedezők által követett ösvényen járunk. A szkeptikus azt érezheti, hogy nem tisztességes dolog azt elvárni tőle, hogy annak érvényességét tételje fel, amit bizonyítani akar magának, de ezen a a dolgok természete miatt, sajnos nem lehet segíteni. Akik igazi aspektusaikban látták az élet alapvető problémáit, érdemesnek fogják találni a kockázat vállalását, mert csak az biztosítja a nagy káprázatból kivezető utat. A többieknél nem számít, hogy hisznek vagy sem a *jóga* tanításaiban. Ők még nem készek az isteni kalandra.

Mielőtt a *jóga-szútrák* II. részében körvonalazott *klesák* filozófiáját részleteiben megbeszelnénk, jó lesz az egész tárgy elemzését táblázat formájában felvázolni. Ez a tárgy különféle aspektusainak és az egymáshoz való viszonyuknak áttekintést nyújtja. E táblázat összesítéséből láthatóvá válik az, amit máskülönben nehezen lehet felfogni, hogy az egész tárgyat rendszeresen és mesteri módon dolgozták fel. Mielőtt a tárgy részletes tanulmányozásába

fog, jól teszi, ha gondosan végighalad és elgondolkozik az alábbi összesítésben az a tanulmányozó, aki világosan akarja látni *a klesák* filozófiáját.

A KLESÁK FILOZÓFIÁJÁNAK ÁTTEKINTÉSE

Sorsz.	A megtárgyalt kérdés	Tárgy	A II. részben ezzel a témával foglalkozó szútrák száma
1.	Mik a <i>klesák</i> ?	Felsorolás és meghatározások	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
2.	Hogyan kell azokat elpusztítani?	Elpusztításuk általános módszerei.	10, 11.
3.	Miért kell a <i>klesákat</i> elpusztítani?	A születés és a halál és az élet mindenféle nyomorúságának sohasem végződő ciklusába bonyolítanak bennünket.	12, 13, 14, 15.
4.	Eredményüket, - az élet nyomorúságait – el lehet-e pusztítani?	Igen, azokat, amelyek még a jövőben vannak.	16.
Sorsz.	A megtárgyalt kérdés	Tárgy	A II. részben ezzel a témával foglalkozó szútrák száma
5.	Mi ezen nyomorúságok alapvető oka?	A megismerő és a megismert egyesülése és azonosulása.	17.
6.	Mi az ismert természet?	A <i>bhúták, inrdiják és gunák</i> kölcsönös egymásra hatása, ami tapasztalatot és felszaba-	18, 19.

		dulást eredményez.	
7.	Mi a megismerő természete?	A megismerő tiszta tudat.	20, 21, 22.
8.	Miért hozták össze a megismerőt és az ismertet?	<i>Prakriti</i> erőinek fejlesztésére és <i>purusa</i> ön-megvalósítására.	23.
9.	Hogyan hozták össze a megismerőt és az ismertet?	<i>Avidjá</i> által okozott káprázat fátylán át.	24.
10.	Hogyan lehet a megismerőt és az ismeretet szétválasztani?	<i>Avidjá</i> fátylának elpusztításával.	25.
11.	Hogyan lehet <i>svidjá</i> fátylát elpusztítani?	<i>Vivekával</i> , ami <i>pususa</i> által, saját természete fokozódó tudatosságához vezet, 7 fokozaton át.	26, 27.
12.	Hogyan lehet <i>vivekát</i> kifejleszteni?	A jóga gyakorlása által.	28.

A szerző, a témát a II. rész 3. *szútrájában* az öt *klesa* felsorolásával kezdi. A *szanszkrit* szavak magyar megfelelői nem tolmácsolják helyesen és teljesen a benn foglalt fogalmakat és ezért azokat a magyar szavakat közöljük, amelyek a legjobban megközelítik a *klesák szanszkrit* neveit. Az öt *klesa* alapvető jelentőségét az ezután következő *szútrák* megtárgyalásakor magyarázzuk el.

4. *Avidjá ksetram uttaresám praszupta-tanú-viccsinodaránám.*
4. ... tudatlanság, vagy a valóság tudatos ismeretének hiánya, ...

mező; forrás; eredet, ... a következők, ... szunnyadó; rejtett; alvó, ... gyöngített; vékony; híg, ... szétszórt; feloldott; változó, ... (és) kiterjesztett; teljesen működő.

4. Akár szunnyadó, legyengült, váltakozó vagy kiterjedt állapotban vannak, *avidjá* az utána említettek eredete és terve.

A *klesák* természetére vonatkozó ez a *szútra* fontos tényeket közöl. Az első a kölcsönös viszonyuk, *Avidjá* a többi négy *klesa* gyökere és oka, amelyek viszont az emberi élet összes nyomorúságait okozzák. A négy *klesa* természetének közelebbi tanulmányozása révén rájöhethetünk arra, hogy nem csak hogy kizárólag *avidjá* talaján nőhetnek, de az öt *klesa* az okok és következmények összefüggő sorozatát képezi. Az öt *klesa* közötti összefüggést valamely fa gyökeréhez, törzséhez, ágaihoz, leveleihez és gyümölcséhez lehet hasonlítani. A II. rész 10-es *szútrája* tovább erősíti azt a következtetést, hogy az öt *klesa* így függ össze egymással, de ezt a kérdést annál a *szútránál* fogjuk megbeszélni.

Az ebben a *szútrában* lévő másik elgondolás, azoknak az állapotoknak, körülményeknek, feltételeknek az osztályozása, amelyekben ezek a *klesák* létezhetnek. Ezt a négy állapotot (1) szunnyadóként, (2) legyengültként, (3) változóként és (4) kiterjedtként lehet meghatározni. A szunnyadó állapot az, amelyben a *klesa* jelen van, de lappangó formában. Kifejeződése megfelelő feltételeinek hiánya miatt nem juthat kifejeződéshez és a kinetikus energiája potenciálissá vált. Legyengült állapotban a *klesa* igen gyengén vagy erőtlenül, bizonytalanul van jelen. Nem aktív, de ösztönzés esetén szelíd mértékben aktívvá válhat. Teljesen kiterjedt állapotban a *klesa* teljes működésben van és tevékenysége legalább annyira szembe tűnő, mint a viharos tenger felszínén lévő hullámok. A váltakozó feltételben két ellentétes irányzat kerekedik felváltva egymás fölé, mint két szerelmes esetében, akik váltakozva vál-

nak mérgessé és szeretetteljessé. A vonzódás és a taszítás érzései változnak, pedig alapjában véve mindkettő a ragaszkodáson alapszik. A *klesák* csak a haladott *jógik* esetében vannak szunnyadó formában jelen. Az átlagos emberek esetében a *klesák*, a külső körülményektől függően, a másik három állapotban vannak jelen.

5. Anitásucsi-duhukhánátmaszu nitya-sucsi-szukhátmahkjátir avidjá.
5. ... nem-örök, ... tisztátalan, ... nyomorúság; kín; rossz, ... (és) nem-*átman*; nem-Én, ... örök, ... tiszta, ... boldogság, élvezet; jó, ... (és) Én, ... tudás; tudat, (veszi), ... tudatlanság.
5. Avidjá a nem-örököt, tisztátalant, rosszat és nem-átmant veszi, tekinti öröknek, tisztának, jónak, illetve átmannak.

Ez a *szútra* a *klesák* gyökerét, *avidját* határozza meg. Teljesen nyilvánvaló, hogy az *avidjá* szót nem a tudatlanság, vagy a tudás hiánya közönséges értelmében használják, hanem annak legmagasabb filozófiai értelmében. Annak érdekében, hogy a szónak ezt az értelmét ragadjuk meg, azt az eredeti folyamatot kell visszaidéznünk, melyben a *jóga*-filozófia szerint, a tudat, a megnyilvánulás alapját képező valóság, belemerül az anyagba. Lényeges természetében a tudat és az anyag teljesen különböző, de az ezt követő *szútrában* megbeszélendő okok miatt a kettőt össze kell hozni. Hogyan lehet az örökké szabad és önmagában is megálló, önvaló *átmánt* arra készíteni, hogy az anyaggal való társulással járó korlátozásokat magára vegye? Ez az örök és önvaló természetének ismertétől, vagy inkább tudatosságától való megfosztása által történik. Ezt az igazi természetének ismeretétől való megfosztását, amely a fejlődési ciklusba vonja, a végső valóságban rejlő *májá*, vagy a Nagy Illúzióknak nevezett transzcendens erő hozza létre.

Ez a transzcendens igazságról szóló egyszerű megállapítás, természetesen számtalan filozófiai kérdést idézhet fel, mint például: „Miért kell, hogy az önmagában is megálló, önmagában is elegendő, önvaló *átmá* belemerüljön az anyagba?” „Hogyan bonyolódhat bele az örökkévaló *átmá* az idő és a tér korlátozáiba?” Az ilyen végső kérdésekre nincs igazi válasz, bár időről időre sokféle, nyilvánvalóan abszurd választ nyújtottak a különféle filozófusok. Azok szerint, akik a valósággal szemtől szembe kerültek és ismerik a titkot, a misztérium megoldásának egyetlen módja, a megnyilvánulás alapjául szolgáló igazság ismerete, tudása, amely viszont pusztán természete miatt közölhetetlen.

A káprázat miatt, amelybe a tudat belebonyolódik, azonosítani kezdi magát azzal az anyaggal, amellyel kapcsolatba kerül. Ez az azonosítás fokozódó mértékben válik teljessé, amint a tudat mind tovább merül az anyagba, amíg el nem éri a fordulópontot és az ellenkező irányú felfelé emelkedés elkezdődik. A fejlődés fordított, ellentétes irányú folyamata, amelyben a tudat fokozatosan mintegy kiszabadítja magát az anyagból, igazi természetének megértését, megvalósulását eredményezi és ez a teljes ön-megvalósításban, *kaivalyában* végződik. Igazi természetének ismeretétől való, és *májá* hatalma által előidézett alapvető megfosztottsága, ami a fejlődési ciklussal kezdődik és *kaivalyában* való felszabadulás elérésével végződik az, amit *avidjának* neveznek. *Avidjának* semmi köze az intellektus által szerzett tudáshoz, amely a jelenségek világaival kapcsolatos dolgokra vonatkozik. Valaki nagy tudós lehet, vagy ahogyan mondani szokták kétlábon járó enciklopédia, és mégis annyira bele lehet merülve az elme által létrehozott illúziókba, hogy sokkal az egyszerű-elméjű *szádhaka* alatt állhat, aki részben tudatában van az intellektus és a jelenség világok illúzióinak. Az intellektushoz tartozó hatalmas tudásbeli különbség ellenére, az utóbbi *avidjája* sokkal kevesebb, mint az előbbié. Igazi természetünk tudatos ismeretének hiánya az örök, tiszta, üdvös Én és a nem-

örök, tisztátalan és szenvedés-teli nem-Én közötti megkülönböztetésre való képtelenséget eredményezi.

Itt az „örök” szó, mint általában, az általunk a jelenségek folyamatosságaként ismert idő korlátozásai fölé emelkedettség tudatállapotát jelenti. A „tisztá” a tudat tisztaságára vonatkozik, ahogyan az anyagi módosításoktól érintetlenül létezik, amely anyagi módosítások a három *guna* és az abból következő káprázatok korlátozásait vetik rá. Az „üdvösség” természetesen *átma* üdvösségére, *ánandájára* vonatkozik, amely elválaszthatatlan tőle és amely bármilyen külső forrástól, vagy körülménytől független. Ez a *szukhától*, vagyis az üdvösségtől való megfosztottsága, amely elkerülhetetlen az anyaggal azonosult tudat számára, a *duhukha*, vagyis a nyomorúság állapotát idézi elő. Mindez az Én és a nem-Én közötti megkülönböztetésben említett három tulajdonság, csupán illusztratív és nem teljes, mivel az Én természetét lehetetlen meghatározni és azt az intellektus korlátozott forgalmaival a nem-Éntől megkülönböztetni. A megértendő és felfogandó központi eszme az, hogy teljes tisztaságában *átmá* a valódi természetének teljesen tudatában van. Az anyagba történő folyamatos involúciója fokozódó mértékben fosztja meg ettől az öntudatosságától és ettől a tudástól való megfosztottsága az, amit *avidjának* neveznek. Mivel ez az intellektus látókörén túli valóságokhoz tartozik, nem lehetséges csupán az intellektus közepén át történő megértése.

6. Drig-darsana-saktyor ekátmatevászmitá.
6. ... a tudat erejének (a); látó; *purusa*, ... (és) a látás ereje; ismerés; észlelés; buddhi, ... azonosság; összeolvadás; egyesítés, ... mintha, ... „én-vagyok-ság”.
6. *Aszmitá* mintegy a tudat (*purusa*) erejének az észlelés, megismerés (buddhi) erejével történő azonosulása vagy egybeolvadása.

Ebben a *szútrában aszmitát* a tudat erejének a megismerés erejével való azonosulásaként határozzák meg, de mivel az észlelés, a megismerés ereje mindig valamely eszközön, vagy tudathordozón át nyilvánul meg, azért a tágabb és érthetőbb jelentésében, a tudatnak azzal az eszközzel, vagy tudathordozóval bekövetkező azonosulásaként értelmezik, amelyen át kifejeződik. Ha el akarjuk sajátítani a tudat átlagos egyénben való működése korlátozásai alóli felszabadítási technikáját, akkor ez nagyon fontos és érdekes elgondolás, amelyet teljesen meg kell értenünk. Az *aszmitá* szanszkrit szó az *aszmi*-ből származik, ami betű szerint azt jelenti, hogy „én vagyok”. Az „én vagyok” az önmagában létezés tiszta tudatossága és ezért a tiszta tudatnak, vagyis *puruśának* a kifejeződése, vagy ahogyan mondják, *bhávája*. Amikor a tiszta tudat belebonyolódik az anyagba és *májá* hatalmának köszönhetően elvesz igazi természetének ismerete, akkor az „én-vagyok”, „én ez vagyok”-ra változik, ahol az „ez” akár a legfinomabb tudathordozó is lehet, amelyen át működik, vagy a legdurvább tudathordozó, nevezetesen a fizikai test. A két folyamat, vagyis igazi természete ismeretének elvesztése és a tudathordozóval való azonosulása egyidőben történik. Abban a pillanatban, amikor a tudat azonosítja magát az eszközeivel, a tudathordozóival, máris leesett tiszta állapotából és *avidjá* korlátozásai által megkötötté válik, vagy azt is mondják, hogy abban a pillanatban, amint *avidjá* fátyla ráhull a tudatra, azonnal bekövetkezik a tudathordozóval való azonosulás, bár filozófiailag *avidjá* meg kell előznie *aszmitát*.

A tudatnak az anyagba való involúciója haladó folyamat és azért annak ellenére, hogy *avidjá* és *aszmitá* ott kezdődik, ahol *májá* legvékonyabb, legfinomabb fátyla foglalja magában a tiszta tudatot, vagyis *avidjá* és *aszmitá* mértéke mégis a legfinomabb tudathordozóban tovább fokozódik, ahogyan a tudatnak az anyaggal való társulása mind erősebb lesz. Ahogyan a tudat egyik tudathordozó után a másikba ereszkedik le, *avidjá* mintegy vastagabb lesz és a

tudathordozóval való azonosulás tendenciája mind erősebb és durvább lesz az emberben. Másrészt, amikor a fordított folyamat játszódik le és a tudat a felfelé haladása közben kiszabadul a korlátozásai alól, akkor *avidjá* fátyla elvékonyodik, és ennek eredményeként *aszmitá* is gyengébb és finomabb lesz. Ez a felfelé fejlődés hét határozott és világosan megjelölt fokozatban történik, amint az a II. rész 27. szútrájában olvasható. Ezek a fokozatok az egyik tudathordozóból a másik finomabba történő tudat-áthelyeződésnek felelnek meg.

Most térjünk vissza az elvont alapelvekről és fontoljuk meg a számkra ismerős és könnyebben érthető dolgokkal kapcsolatos problémákat. Gondoljuk végig a fizikai testen át történő tudat kifejeződés problémáit. Amikor ezt a kérdést mérlegeljük, emlékezzünk arra, hogy a normál körülmények között a fizikai testen át kifejeződő tudat nem a tiszta és valamely tudathordozóba merült módosíthatlan tudat. Ez a tudat már több ilyen involúción haladt át és már erősen meg van terhelve, amikor a legkülsőbb, vagyis legdurvább eszközén át igyekszik kifejeződni. Ezért ez a tudat már az összes közben lévő tudathordozók által kondicionált, bizonyos állapotban van. Ezek a tudathordozók egyféle hidat képeznek a tiszta tudat és a fizikai test között. De mivel az involúció (hanyatlás, visszafejlődés, elfajulás, elkorcsosulás) és az ezt követő azonosulás lényegében ugyanaz az involúció minden fokozatán, még akkor is némi elképzelést, elgondolást kaphatunk az alapul szolgáló elvekről, ha a fizikai testen át történő kifejeződést a fent említett tényezők komplikálják.

Problémánkra visszatérve azt látjuk, hogy a fentiek szerint kondicionált tudat azonosulása a fizikai testtel, az eszközzel való azonosulásához kell vezessen és az általános társalgás folyamán mindannyiunk által használt nyelvezet ezt teljes mértékben tükrözi is. Mindig ilyen kifejezéseket használunk, hogy „én látom”, „hallom”, „megyek”, „ülök”. A vadember és a gyermek esetében a testtel való azonosulás annyira teljes, hogy az ilyen kifejezések használatában nincs a leghalványabb ellentmondás sem. Azonban a művelt és intelligens ember esetében, akinél a testtel való azonosítás nem teljes és aki bi-

zonyos mértékig érzi, hogy ő más, mint a teste, legalábbis homályosan tudatában van annak, hogy nem ő lát, hall, jár és ül. A tevékenységei a fizikai testhez tartoznak és ő csupán az elméjén át tanulja azoknak. Szokásból, vagy a dolgok mélyére hatolásra való hajlandóság hiánya miatt, vagy attól való féltelmében, vagy különösnek tűnhet, ha a helyes kifejezéseket használná, még tovább használja a közös, megszokott mondatszerkezeteket. Ez az azonosulás annyira mélyen gyökeredzik, hogy még a fiziológusok, pszichológusok és filozófusok is, - akikről feltételezhető, hogy tisztában vannak az érzékeléssel és intellektuálisan felismerik a fizikai test eszköz voltát, - alig vannak ténylegesen ennek a hajlandóságnak tudatában és időnként teljesen azonosulnak a testtel. Itt érdemes megjegyezni, hogy az ilyen nyilvánvaló tények pusztán intellektuális ismerete, önmagában még nem tesz képessé valakit arra, hogy elkülönítse magát a fizikai testétől. Kinek van a fizikai testre és annak működésére vonatkozó részletesebb tudása, mint például egy orvosnak, aki esetleg a testek százait boncolta már és tudja, hogy ez csak egy mechanizmus. Legalább az orvostól, - aki előtt a testen belül semmi sincs elrejtve, - azt lehetne várni, hogy föléje emelkedik annak a hajlamosságnak, hogy önmagát a testeként tekintse. De jobb helyzetben van egy orvos ebben a tekintetben, mint egy laikus? Egyáltalán nem. Ez egyáltalán nem a közönséges látás és megértés dolga.

Aszmitá, vagyis a tudathordozóval való azonosulás nem egyszerű, hanem igen összetett folyamat és sok aspektusa van. Az általunk meggondolandó aspektus, a tudathordozókkal társuló erőkkel és képességekkel való azonosulás. Például, ha valaki azt mondja „látok”, akkor ténylegesen az történik, hogy a test a szemén keresztül gyakorolja a látás képességét és a benn lakozó lény csupán tudomást szerez az eredményekről, vagyis a szem előtt bemutatott látványról. Ismét, ha valaki azt mondja, hogy „járok”, akkor ténylegesen az történik, hogy az elmén át működő akarat hordozható műszerként

mozgatja a testet a lábain és a benn lakozó lény a mozgással azonosítva magát, azt mondja „járok”.

A második aspektus, a finomabb tudathordozónak ebben az azonosulási folyamatban való társulása, egyesülése, ahol az összetett *aszmitá* jön létre, - ha egyáltalán lehet ilyen kifejezést használni. Tehát, amikor valaki azt mondja, hogy fáj a feje, akkor ténylegesen az történik, egy kis apró rendellenesség van az agyában. Ez a rendellenesség, a következő finomabb tudathordozóra, - amelyen át észlel és érzéseket érez, - való visszahatása révén a fájdalom érzését kelti. A benn lakozó lény ennek a két eszköznek az együttesen létrehozott hatásával azonosítja magát és ez azt eredményezi, hogy „neki” fáj a feje, pedig egy kis gondolkodás megmutatná, hogy nem neki, hanem az eszköznek fáj, aminek ő tudatában van. Egy kissé magasabb szinten is ugyanez működik és ott olyan reakciókat hoz létre, hogy „én gondolkozom”, „én helyeslek”. Az elme az, amely gondolkodik és elfogad, vagy jóváhagy, és a tudat csupán tudatában van a fizikai testben reflektálódó gondolkodási folyamatnak. Az ambíció, büszkeség, gőg és az emberi jellem hasonló kellemetlen vonásai, csupán az elme működésével való azonosításunk nagymértékben kifejlődött formái.

Ebben az azonosulási folyamatban figyelembe veendő harmadik aspektus, a környezetben lévő egyéb tartozékok és kellékek belefoglalása az én-tudatba. A fizikai test olyan központtű válik, amely körül kisebb vagy nagyobb mértékben az én részévé váló számos tárgy társul. Ezek élő, vagy élettelen tárgyak is lehetnek. Valakinek a testéből születő másik testek az „én-gyermekeim”-mé válnak. A ház, amelyben a testünk lakik, az „én házam”, „az én lakásom”-má válik. Így az *aszmitá* által a testtel létrehozott umbra (teljes árnyék) körül lévő pneumbra (részleges árnyék) tartalmazza mindazokat a tárgyakat és személyeket, amelyek a testen át működő „én”-hez tartoznak, és azok hozzák létre az „enyém”, „enyéim” beállítottságát, magatartását, vagy *bháváját*.

A fizikai testtel társult *aszmitá* fenti rövid és általános megtárgyalása, a tanuló számára ennek a *klesának* a természetére vonatkozó bizonyos elképzelést nyújt. A fizikai testen át megnyilvánuló *aszmitá*, természetesen a *klesa* legdurvább formája és mint ennek a hajlamnak a finomabb testeken való működését igyekszünk tanulmányozni, mind megfoghatatlanabbnak és nehezebben kezelhetőnek találjuk. Gondolatban bármely gondolkodó ember, külön tudja magát választani a fizikai testétől és azt észrevenni, hogy ő nem az a hús, csont és velő csomag, amelyen át a fizikai világgal kerül kapcsolatba. Azonban értelmüktől kevesen tudják magukat különválasztani, és azt megérteni, hogy a véleményeik és elgondolásaik csupán az elméjük által létrehozott gondolat minták, éppen úgy, mint a más elmék által létrehozott gondolati minták vagy sablonok. Annak, hogy annyira érdekesnek találjuk, és oly nagy fontosságot tulajdonítunk a saját elképzeléseinknek, természetesen az a tény az oka, hogy az értelmünkkel azonosítjuk magunkat. Gondolataink, véleményeink, előítéleteink és részrehajlásaink mentális tulajdonaink, elménk gyermekei és ezért érzünk és mutatunk olyan indokolatlan és kényes, érzékeny törődést irántuk.

Természetesen az értelmén, az intellektuson túl is vannak még tudatszintek. *Aszmitá* mindezekben jelen van, bár amint egyik tudathordozót a másik után elhagyjuk, mind finomabbá és kifinomultabbá válik. Nincs értelme, hogy *aszmitá* ezen finomabb megnyilvánulásaival foglalkozunk, mert ha nem vagyunk képesek túlhaladni az intellektuson, és az azon túli tereken működni, nem is érthetjük meg azokat a megnyilvánulásokat igazán.

Annak ellenére, hogy a *klesák* elpusztításának kérdésével az ezután következő *szútrákban* fogunk foglalkozni, egy tényre azért mégis hasznos lesz itt rámutatni. Sok módszert javasoltak már, amellyel fokozatosan is lehet csökkenteni, le lehet gyengíteni a saját tudathordozónkkal való azonosulásunk hajlamát. Ezek közül a módszerek közül sok, egészen hasznos és bizonyos mértékben segít bennünket abban, hogy kibogozzuk, kiszabadítsuk tudatunkat

a tudathordozóinkból. Azonban figyelembe kell tartani, hogy a tudathordozótól történő teljes elkülönülés csak akkor következik be, amikor a tudat szándékosan képes elhagyni az eszközt és tudatosan működni a következő finomabb tudathordozóban (természetesen az összes többi még finomabb tudathordozókkal a háttérben). Amikor a *dzsivátmá* akarata szerint képes elhagyni valamely eszközt és azt magától különállónak „látni”, csak akkor van az azonosulás téves érzése teljesen elpusztítva. Évekig meditálhatunk és próbálhatjuk gondolatban elkülöníteni magunkat a testünktől, de mindezek eredménye nem lesz olyan nagy, mint a tudathordozó eszköz elhagyásának egyetlen tapasztalata, amikor ténylegesen magunktól különállóként látjuk azt. Természetesen ismét belépünk abba a testbe és magunkra vesszük annak összes korlátozásait, de soha többé nem gyakorolhatja már ránk ugyanazt az illuzórikus befolyást mint korábban. Felfogtuk, megértettük, hogy nem vagyunk azonosak a testünkkel. A haladott *jógi* számára, aki bármikor elhagyhatja és el is hagyja a testét és rutinosan működhet attól függetlenül, az a test éppen csak olyan, mint egy tartózkodási hely, mint a lakóháza. A testtel való azonosulásnak a pusztá gondolata is teljesen abszurdnak tűnik a számára. Ezért később látni fogjuk, hogy *aszmitá* teljes és végleges elpusztításának leghatékonyabb eszköze a *jóga* gyakorlása. Amint a *jógi* a *szamádhiban* egyik tudathordozó eszközt a másik után hagyja el, fokozatosan pusztítja el önmagának azokkal az eszközökkel történő azonosítási hajlamát és *aszmitának* ily módon való elpusztításával automatikusan vékonyabb lesz *avidjá* fátyla.

7. Szukhánusaji rágaha.

7. ... élvezet; boldogság, ... valamivel jár; valamiből következik, ... vonzerő; vonzalom.

7. *Rága* az élvezetet kísérő (azzal járó) vonzerő.

Ebben a *szútrában* a *rágát* olyan vonzódás, vagy vonzalomként határozzák meg, amelyet az ember bármely személy, vagy tárgy iránt érez, amennyiben azoktól bármiféle élvezetet, vagy boldogságot nyerhet. Mivel a kötődésekkel teli lélek elveszítette a belül lévő közvetlen *ánanda* forrását és az ilyenfajta vonzódás egészen természetes a számára, *ánandát* vaktában keresi a külső világban és bármi igen kedvező válik a számára ami közönséges élvezet, vagy boldogság formájában annak csak az árnyékával is rendelkezik. Amikor bármely személyhez vagy tárgyhoz egy tevékenységben vonzódnak, akkor azt a vonzalmat alaposan megvizsgálva mindig rájövünk, hogy az valamiféle fizikai, érzelmi, vagy mentális élvezetnek tulajdonítható. Valamilyen különleges étel rabjává válhatunk, mivel azt élvezetesnek találjuk. Ragaszkodhatunk valamely személyhez, mert valamiféle fizikai, vagy érzelmi élvezetet kapunk tőle. Valamilyen különleges törekvésnek, vagy elfoglaltságnak szenteljük magunkat, mert az intellektuális kielégülést nyújt nekünk.

8. Duhukhánusají dvesaha.

8. ... kín; szenvedés, ... kísérő; velejáró; (annak) eredményeként, ... erős ellenszenv; heves ellenérzés; idegenkedés; irtózás, iszonyodás; undor.

8. Dvesa a kint és szenvedést kísérő ellenszenv, iszonyodás és undor.

Dvesa a számunkra kín, szenvedés vagy boldogtalanság forrását képező bármely személlyel vagy tárggyal szemben érzett természetes ellenszenv, idegenkedés, irtózás, iszonyodás vagy undor. Az Én lényeges belső természete üdvös és azért bármitől visszahúzódik, ami a külső eszközökben, tudathordozókban szenvedést vagy boldogtalanságot okoz. Amit a *rágáról* mondtunk az ellentétes értelemben a *dvesára* is alkalmazható, mivel *dvesa*

tulajdonképpen negatív formában megnyilvánuló *rága* és a kettő együtt képez egy ellentétpárt.

Mivel ez a két *klesa* az emberi nyomorúság és szenvedés megszámlálhatatlan gyümölcsét termő ötágú fának a legjelentősebb részét képezi, érdemes erre vonatkozóan néhány tényt figyelembe venni.

(1) Hihetetlen mértékben kondicionálják, meghatározzák az életünket azok a vonzódások és idegenkedések, amelyek az előbb említett módon kötnek bennünket számtalan személyhez és dologhoz. Tudattalanul vagy tudatosan gondolkodunk, érzünk és cselekszünk ezen láthatatlan kötelékek által létrehozott elfogultságok, előítéletek vagy részrehajlások százai szerint, és mint egyénnek, alig marad valami cselekvési, érzési és gondolkodási szabadságunk. Bármely felülkerekedő vonzódás vagy taszítás uralma alatt bekövetkező kondicionálást általában felismerjük, azonban kevés embernek van elképzelése arról a torzulásról, amelyet a kevésbé jelentős vonzódások és ellenszenvek hoznak létre az életünkben, vagy életünket meghatározó terjedelmük mértékéről.

(2) Ezek a vonzódások és taszítások a tudat alsóbb szintjeihez kötnek bennünket, mivel csak ezekben a szinteken lehet azoknak szabad játéka. Az élet egyik alapvető törvénye, hogy előbb vagy utóbb ott találjuk magunkat, ahol a tudatos vagy tudattalan vágyainkat ki lehet elégíteni. Mivel ezek a vonzalmak és ellenszenvek tulajdonképpen az alsóbb élethez tartozó vágyak előidézői és tenyésztői, természetes módon tartanak bennünket lekötve azokban az alsóbb világokban, amelyekben a tudat a legnagyobb korlátozásoknak van alávetve.

(3) A taszítások, ellenszenvek, idegenkedések, irtózások, undor, stb. ugyanúgy megkötnek bennünket, mint a vonzódások, vonzalmak. Sokan homályosan tudatában vannak a vonzódások megkötő természetének, azonban kevesen tudják megérteni, hogy miért kötnek meg a taszítások is. Azonban a taszítások ugyanúgy megkötnek, mint a vonzódások, mivel azok is az egy-

mástól elszakított két részt összekötő erő kifejeződése. Az általunk gyűlölt személyhez talán jobban hozzá vagyunk kötve, mint ahhoz, akit szeretünk, mivel a személyes szeretetet könnyen át lehet alakítani személytelen szeretetté és akkor az elveszíti a megkötő erejét. Azonban a gyűlölet erejét nem ilyen könnyű átalakítani és csak nehézségek árán lehet az ember természetéből eltávolítani az által okozott mérget. Mivel *rága* és *dvesa* ellentétpárt képez, nem tudunk túlhaladni az egyikén, anélkül, hogy a másikon is túlhaladnánk. Azok olyanok, mint egy érem két oldala. A fenti megállapítások fényében látható, hogy a *vairágya* nem csak a *rágától* való szabadságot jelenti, hanem a *dvesától* is. A szabad és kondicionáltság-mentes elme nem leng egyik oldalról a másikra, hanem a közepén marad állva.

(4) A vonzalmak és ellenszenvek valójában a tudathordozókhoz tartoznak, azonban a tudatnak a hordozóival való azonosulása miatt úgy érezzük, hogy mi vonzódunk vagy taszítódunk. Amikor ezeket a vonzódásokat és ellenszenveket elkezdjük ellenőrizni és kiküszöbölni, akkor ébredünk fokozatosan e ténynek tudatára, és akkor ez a tudat tesz képessé bennünket arra, hogy hatékonyabban ellenőrizhessük és kiküszöbölhessük azokat.

(5) Hogy a *rága* és a *dvesa* durvább formájában az emberi nyomorúság és szenvedés nagy részéért felelős, az bárki számára nyilvánvalóvá válik, aki szenvedélymentesen képes az életet szemlélni és intelligensen képes nyomon követni az okokat és a következményeket. Azonban csak akik a *kri-já-jóga* segítségével rendszeresen igyekeznek a *klesákat* legyengíteni, képesek ezeknek a *klesáknak* a finomabb működéseit meglátni és azt, hogyan hatják át a világi életünk egész szövevényét és akadályoznak meg bennünket abban, hogy az elménk bármilyen békéjét elérjük.

9. Szvaraszaváhí viduso 'pi tathárúdho 'bhinivesah.

9. ... a saját erői által fenntartva; automatikusan tovább áramlik, ... a tanultak (vagy a bölcsek), ... még ... azon a módon is, ... rajta van; uralkodik rajta, ... nagy halálfélelem; erős életvágy; (az elme) beszivárgása által; élni-akarás.
9. *Abhinivesa* az erős életvágy, amely még a tanultakon (vagy bölcseken) is uralkodik.

Avidjá utolsó származékát nevezik *abhinivesának*. Általában életváagnak, vagy életakaratnak nevezik. Azzal természetesen mindenki tisztában van, hogy minden emberi lény és ténylegesen minden élőlény folytatni kívánja az életét. Néha olyan embereket is látunk, akik már semmit sem nyernek az életről. Az életük egy hosszú elnyújtott nyomorúság, és az élethez való ragaszkodásuk oly nagy, mint bármikor más időben. Ennek a nyilvánvaló anomáliának az oka természetesen az, hogy az életvágyban vagy *abhinivasában* végződő többi négy *klesa* teljes működésben van még a megfelelően külső körülmények esetében is.

Ebben a *szútrában* két magyarázatra szoruló pont van. Először is, hogy ez az élethez való erős ragaszkodás egyetemes és még a tanult emberekben is jól megalapozott. Várhatóan az egyszerű embereknél lenne érthető, ha ezt a ragaszkodást érzik, azonban legalább az élet valóságairól mindenfélét tudó bölcs embernél az lenne várható, hogy lazán ül a nyergében. Azonban valójában nem így van. A világ minden filozófiájában járatos filozófus, aki intellektuálisan az élet összes mélyebb problémáit ismeri, legalább annyira ragaszkodik az élethez, mint az egyszerű ember, aki mindezek irányában tudatlan. Annak oka, hogy Patanydzsali oly határozottan hangsúlyozza ezt a tényt, talán ennek a szándékának köszönhető, hogy a leendő *jógi* tudomására hozza, hogy a pusztán intellektuális tudás (*vidusaha* itt valójában a tanultat jelentő és nem a bölcset), önmagában nem elegendő, hogy az embert megszaba-

dítsa az élethez való ragaszkodástól. Hacsak, és amíg a *klesák* fája, gyökere és ágai nincsenek elpusztítva a *jóga*-diszciplína rendezett folyamatában, kisebb vagy nagyobb mértékben mindazon filozófiák ellenére, amelyet tudunk, vagy prédikálunk, folytatódni fog az élethez való ragaszkodás. Ezért a leendő jógi nem bízik az ilyen elméleti tudásban. Ő a jógának azon az ösvényén jár, amely egyedül vezethet a *klesáktól* való szabadsághoz.

Az ebben a *szútrában* megjegyzendő második pontot a *szvaraszaváhi* kifejezés tartalmazza, ami azt jelenti, hogy saját benne lakozó ereje, vagy hatása által fenntartva. *Abhinivesa* egyetemessége arra mutat, hogy az életben van valamilyen állandó és egyetemes erő, amely automatikusan fejlődik ki ebben az "életvágban". Az életvág nem a fejlődés folyamán létrejött véletlen fejlemény. Úgy látszik, hogy ez a folyamat lényeges jellegzetessége. Mi ez a mindenható erő, amely az életáram alapját látszik képezni, amely minden élő teremtményt arra készítet, hogy piócaként ragaszkodjon az élethez? A *jóga* filozófiája szerint, ez az erő a dolgok legbenső eredetében gyökeredzik és abban a pillanatban működésbe kezd, amint a tudat kapcsolatba kerül az anyaggal és a fejlődési ciklus megkezdődik. A II. rész 4. *szútrájában* rámutattunk arra, hogy *avidjá* az összes *klesák* gyökere és *abhinivesa* csupán *avidjá* megszületésével és a tudatnak az anyagba hanyatlásával mozgásba hozott okok és hatások gyümölcse vagy végső kifejeződése.

Rámutattunk arra is, hogy a különböző *klesák* kapcsolatban vannak egymással (nem függetlenek egymástól). Ezek *avidjával* kezdődő és *abhinivesával* végződő sorozatot képeznek. Ezt a nézetet támogatja a II. rész 10-es *szútrája*, amely szerint a *klesák* finomabb formái elpusztításának módszere, a létrehozásuk folyamatának megfordítása. Akkor e nézet szerint *abhinivasa* a *klesák* kifejlődésének csupán a végső fázisa és ezért *szvaraszaváhi*, vagyis saját erői által automatikusan fenntartott. Amíg az indító, a kezdeti ok el nem tűnik, addig végtelen folyamatban kell az azt követő hatásoknak megjelenni.

A *klesák* összekapcsolt sorozatában, *rága* és *dvesa* az élethez való ragaszkodás közvetlen okaként jelenik meg. Ebből az következik, hogy minél nagyobb valakinek az életében a vonzódások és a taszítások játéka, annál nagyobb kell legyen az élethez való ragaszkodása is. Az életet megfigyelve látszik csak igazán, hogy ez mennyire igaz. Azok az emberek ragaszkodnak leginkább az élethez, akik a leghevesebb vonzódások és taszítások uralma alatt vannak. Az is észrevehető, hogy idősebb korban bizonyos mértékig időlegetesen veszítenek erejükből ezek a vonzódások és taszítások és ezzel együtt viszonylag gyengébb lesz az életvágy is.

10. Te pratipraszava-hejáhá szúksmáha.
10. ... azok, ... újra-feloldódás; újra-beolvadás, -elmerülés; okra vagy eredetre való felbontás, ... a lesökkentésre, vagy elkerülésre, vagy megszüntetésre való képesség. ... finom; kifinomult.
10. Ezeket, a kifinomultakat, visszafelé az eredetükbe feloldva lehet lecsökkenteni.

A II. rész 10-es és 11-es szútrájában Patanydzsali előbb a *klesák* legyengítésének és végül elpusztításának általános elveit adja meg. A *klesák* két állapotban létezhetnek, aktívban és potenciálisban. Aktív állapotukban a külső kifejeződések által, valamint a *szádhaka* elméjében létrehozott határozott tudatosság által ezek könnyen felismerhetők. Dühkitörésben lévő ember esetében könnyen felismerhető, hogy a *dvesa* állapotában van. Ugyanez a személy, amikor merev önfegyelemnek veti alá magát és eléri azt, hogy teljesen nyugodtan és bárkivel szembeni taszítástól mentesen tudja magát tartani, akkor a *klesáit* potenciális állapotra csökkenti. A *dvesa* megszűnt működni, azonban a csírái még ott vannak és igen kedvező helyzetbe kerülve, ismét aktívvá tehető.

Tehát ereje potenciálissá vált, de nem teljesen elpusztítottá. A teljesen tevékenytől, a tökéletesen szunnyadó állapotba történő átmenet számos fokozaton át történik, amelyek a II. rész 4-es *szútrájában* vannak kifejtve. A *krijá-jóga* gyakorlása által a *klesákat* fokozatosan addig lehet gyengíteni, amíg egészen szunnyadókká válnak és képtelenné arra, hogy a külső világból jövő közönséges ösztönzések felébresszék. Azonban rendkívüli feltételek mellett ismét aktívvá tehetők. Így a *klesák* teljes kiküszöbölésében két problémával van dolgunk, először, hogy az inaktív, vagy *szúksma* állapotba csökkentjük le azokat és azután, hogy még a potenciális erejüket is elpusztítsuk. Az első probléma megoldásáról általában úgy beszélnek, mint amelynek folyamán "magok" formájára csökkentjük a *klesákat*, amelyeknek számukra előnyös körülmények között még meg van a képességük, az erejük ahhoz, hogy fává nőjenek, a másodikról pedig úgy mondják, hogy "megperzseljük a magokat" úgy, hogy miközben megtartják a "magok" külső formáját, valójában már képtelenek kicsírázni és fává nőni.

A *klesáknak* "maggá" való redukálása önmagában is két alfejezetre osztható, vagyis a teljesen aktív formáknak a legyengített formákra való lecsökkentése (*tanu*) és azután az utóbbi tovább csökkentése, gyengítése a szélsőségesen inaktív állapotba (*praszupta*), amelyből már nem ébreszthető fel könnyen. Mivel a kettő közül, a természetét tekintve az első a fontosabb és alapvetőbb probléma, Patanydzsali előbb foglalkozik ezzel a II. rész 10-es *szútrájában*. A *klesáknak* az aktív formákról a részben szunnyadó állapotúvá történő lecsökkentésének második problémája viszonylag könnyebb, azzal a II. rész 41-es *szútrában* foglalkozik, annak ellenére, hogy a *száadhanában* valójában megelőzi az előbbi problémát.

A II. rész 10. *szútrájában* a már szunnyadó állapotúvá gyengített *klesák* lecsökkentésének módszerére van utalás. A Patanydzsali által használt kifejezés rendkívül találó és kifejező, azonban sokan nehezen találják érthetőnek ezt az értelemtől terhes *szútrát*. A *pratipraszava* kifejezés a hatásnak az

okba történő involúcióját, visszafejlesztését vagy újra-feloldását jelenti, vagyis a *praszava*, vagy a fejlődés folyamatának megfordítását. Amikor fejlődési folyamattal valamely elsődleges dologból sorozatban számos dolog származtatható, akkor azok involúciós ellenfolyamattal az eredeti dologra redukálhatók és az ilyen ellenfolyamatot nevezik *pratipraszavának*. Most gondoljuk végig ennek a kifejezésnek az alapvető jelentőségét a jelen összefüggésben.

Már láttuk, hogy a II. rész 3-as *szútrájában* említett *klesák* nem függetlenek egymástól, hanem *avidjával* kezdődő és *abhinivasával* végződő sorozatot képeznek. *Avidjának* a végső kifejeződésébe, *abhinivesába* történő kifejlődési folyamata, kauzális folyamat, amelyben az egyik fokozat természetesen és elkerülhetetlenül vezet a másikba. Ezért tehát elkerülhetetlen az, hogy ha ennek az ötös sorozatnak a végső elemét kívánjuk eltávolítani, akkor vissza kell fordítanunk a folyamatot, amelynek folyamán mindegyik hatás a saját közvetlen okába abszorbeálódik és így az egész sorozat eltűnik. Ez a mindet vagy egyiket se eltávolításának a kérdése. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy *abhinivesát* visszafelé kell követni *rága-dvesába*, *rága-dvesát aszmitába*, *aszmitát avidjába* és *avidját* a megvilágosodásba. Ez a visszafelé követés nem pusztán intellektuális felismerés vagy elismerés, hanem olyan megvalósítás, amely semmissé teszi a *klesák* erejét ahhoz és képtelenné arra, hogy a *jógi* elméjére hatást gyakoroljanak. Ez a megvalósulás bizonyos mértékig a fizikai szinten is megtörténhet, azonban teljességében a magasabb tudatszinteken lehet elérni, amikor a *jógi* azokba a magasabb szintekbe emelkedhet a *szamádhi* folyamán. A fentiekben elmondottakból azért láthatóvá válik, hogy a *klesák* elpusztításához nincs rövidített út. Az a művelet a *jóga*-diszciplína egész technikáját igényli.

Nagy jelentősége van annak a ténynek, hogy a *klesák* finomabb formái "mag"-ként még azután is megmaradnak, miután a legvégső határig legyengítették azokat. Ez azt jelenti, hogy amíg *kaivalya* küszöbén át nem haladt és el nem érte a végső célját, a *szádhaka* nem mentes a veszélytől. Amíg

(10)

azok a "magok" ott lappanganak benne, sohasem lehet tudni, mikor válik áldozatukká. A *klesáknak* ezek a megperzselt "magjai" az oka a jógi hirtelen és váratlan bukásának, miután már a megvilágosodás és hatalom nagy magasságait érték el. Ez világít rá a legvégsőig menő megkülönböztető-képesség gyakorlásának szükségességére, egészen az ösvény legvégéig.

Amikor a *klesák* lappangó formáit a legvégső határukig legyengítettük és az ezekből következő tendenciákat egészen gyengévé tettük, - majd-hogy nulla szintre csökkentettük, akkor felmerül az a kérdés, hogy: "Hogyan lehet ezeknek a hajlamoknak a potencialitását úgy elpusztítani, hogy semmilyen körülmények között ne legyen lehetőségük az újra éledésre?" Hogyan pörköljük meg a *klesák* "magjait" úgy, hogy ne csírázhassanak ki újra? Az előrehaladott *jógi* számára ez nagyon fontos kérdés, mert amíg ezt el nem végezte, addig nincs befejezve a munkája. Az erre a kérdésre következő válasz, az előbb megbeszélte *klesák* pusztán természetéből következik. Amennyiben a *klesák avidjában* gyökeredznek, azokat nem lehet elpusztítani, amíg *avidja* nincs elpusztítva. Ez azt jelenti, hogy a *klesák* legfinomabb formáitól addig nem lehet megszabadulni, amíg a *jógi* el nem érte *kaivalya* teljes megvilágosodását a *dharma-megha-szamádhiban*. Ezt a következtetést erősíti meg a IV. rész 30-as *szútrája*, amely szerint a *klesáktól* és a *karmáktól* való szabadságot csak a *kaivalya* megvalósulását megelőző *dharma-megha-szamádhi* után lehet elérni.

11. Dhyána-hejász tad-vrittajaha.

11. ... meditáció (által), ... (*klesák*, amelyeket) el kell kerülni, ... módosulásaik; létezési módjuk; tevékenységek.

11. Módosításaikat meditációval kell elnyomni, illetve elkerülni.

Ez a *szútra* adja meg a *klesákkal* a kezdeti fokon való bánás módját, amikor azokat az aktívról a passzív állapotra kell lecsökkenteni. Az alkalmazandó módszereket a *dhjana* szóval adják meg. Ezért szükségessé válik, hogy ennek a szónak a jelentését egész terjedelmében megismerjük. A *dhjana* szó természetesen a másutt már elmagyarázottak szerint, szó szerint meditációt vagy kontemplációt jelent, azonban itt nyilvánvalóan egy teljes, átfogó öndisziplinát, amelynek a meditáció a tengelye. Azt könnyen észre lehet venni, hogy a *klesák* aktív formájának uralma alatt lévő *szádhaka* egyszerre sok oldalról kell megtámadja a problémát. Tulajdonképpen a *krijá-jóga* teljes technikáját kell erre a célra felhasználni, mert a *krijá-jóga* két tárgya közül az egyik a *klesák* legyengítése. Viszont a *klesák* lecsökkentése aktív formájukról a passzív formájukra, ennek a legyengítésnek az első lépése. Ezért ebben a munkában a *krijá-jóga* mindhárom elemét, *szvádhját*, *tapaszt* és *Isvara-pranidhánát* kell használni. Azonban mind a háromnak lényeges része valójában *dhjana*, az elme intenzív összpontosítása annak érdekében, hogy megértjük az élet mélyebb problémáit és hogy a fő tárgy megvalósítása céljából hatékonyan megoldjuk azokat. Még a *tapasz* is, a *krijá-jóginak* az az eleme, - amely külsőleg csak azt látszik magában foglalni, hogy bizonyos önfegyelmi és megtisztítási gyakorlatokon kell átmenni, - hatékonyságát tekintve, nagymértékben függ a *dhjánától*. Mert nem csak a tett külső végrehajtása hozza meg a kívánt eredményt, hanem a célra való belső összpontosítás és az éber, élénk és eleven elme, amely a tett mögött van. Amennyiben ezek az utóbbiak nincsenek jelen, akkor a külső cselekedet hasztalan lesz. A *jógában* semmilyen siker nem lehetséges, ha a lélek összes energiái nincsenek a központi cél elérésére polarizálva és munkába állítva. Így a II. rész 11-es *szútrájában* a *dhjana* szó mindazokat a mentális folyamatokat és gyakorlatokat magában foglalja, amelyek a *szádhakát* az aktív *klesáknak* passzívakká való lecsökkentésében segítik. Magában foglalja az élet mélyebb problémáin való elmélkedést, gondolkodást, a gondolkodási és magatartási szokások megváltoztatását

meditáció segítségével (II-33), továbbá *tapaszt*, valamint a meditációt, annak általános értelmében.

Ezzel kapcsolatban meg kell jegyezni, hogy a *klesáknak* passzív állapotba történő lecsökkentése nem csak azt jelenti, hogy időleges elcsendesedés állapotába tettük azokat. A *klesák* működéséből (*klesa-vrittik*) származó heves elme- és érzelemhullámzások nincsenek mindig jelen, és mi mindannyian átmegyünk olyan életfázisokon, amelyekben az olyan *klesák*, mint például a *rága-dvesa* látszólag szunnyadókká váltak. A *szádhaka* időnként esetleg visszavonul a magányba. Ameddig ilyenkor a tanuló mindenféle társadalmi kapcsolattól el van vágva, a *rága* és a *dvesa* természetesen megszűnik működni, azonban ez nem azt jelenti, hogy szunnyadó állapotra csökkentette azokat. Csupán a külső működésüket függesztette fel és abban a pillanatban, amikor folytatni fogja a társadalmi életét, ezek a *klesák* a szokásos erejükkel fogják magukat kihangsúlyozni. A *klesákat* a szunnyadó állapotukra csökkenteni azt jelenti, hogy bár még nincsenek kiirtva, a hajlamokat oly gyengékké tette, hogy azokat nem könnyű feléleszteni.

A másik megjegyzendő pont az, hogy valamely *klesa* bizonyos kifejeződési formájának a megtámadása nem sok haszonnal jár, bár eleinte ezt azért lehet megtenni, hogy a tanuló bizonyos mértékű tudásra tegyen szert a *klesák* működésével kapcsolatban, valamint azok uralom alá hajtásának technikájáról. Valamely *klesa* számtalan megnyilvánulási formát ölthet és amennyiben az egyik kifejezési formáját elnyomjuk, akkor más formákat ölthet. Ezzel az általános hajlammal meg kell birkózni és ennek a hajlamnak mintegy az elszigetelése, és mint az egészszel való megbirkózás az, amely próbára teszi a *szádhaka* intelligenciáját és a vállalkozás, a törekvés sikerét határozza meg.

12. Klesa múlaha karmásajo dristádrista-dzsanma-vedeni jaha.

12. ... a *klesákban* gyökeredző, ... a *karmák* tárháza; gyűjtőhelye; a karma magjainak hordozója, ... látott; jelen, ... láthatatlan; jövő, ... életek, ... megismerő; tapasztalandó.
12. A *klesákban* gyökeredző karmák tárháza a jelen és a jövő életben mindenféle tapasztalatot okoz.

A 12-es, 13-as és 14-es *szútrák* a *karma* és reinkarnáció kettős törvényének lényeges jellegzetességeit nagyon tömören és világosan magyarázzák meg. Ez a jól ismert tan az emberi élet alapját képező egyetemes erkölcsi törvényt, valamint az élet és halál jól ismert tanait fogalmazza meg. Mivel a jóga tanulmányozói nagyvonalakban ismerik ezen tanok szempontjait, itt nem szükséges a részletes megbeszélés és így ebben a három *szútrában* hivatkozott különleges nézőpontokra korlátozzuk magunkat. Már az elején rá kell mutatni arra, hogy Patanydzsali nem kísérelte meg a *karma* és a reinkarnáció törvényeire vonatkozó általános elgondolásokat. Tárgya csupán az, hogy úgy rámutasson az emberi nyomorúság alapvető okaira, hogy azok hatékony eltávolításához képesek legyünk a jóga *diszciplinában* elfogadott eszközök és lehetőségek helyes megítélésére, méltánylására. Ezért Patanydzsali e törvényeknek csak azokat a különleges szempontjait veszi fejtegetése alapjául, amelyek az ő érvéhez kellene. Azonban közbevetőleg, a három rövid *szútrában*, ezeknek a mindent átölelő törvényeknek az igazi lényegét vázolta.

A II. rész 12-es *szútrájában* vázolt első megjegyzendő elgondolás az, hogy a *klesák*, a gondolataink, érzelmeink és tevékenységünk által létrehozott *karmák* alapjául szolgáló okok. Minden emberi lélek a testet öltés és folyamatos sorozatán megy át és miközben a múltbeli gondolatai, érzelmei és cselekedetei gyümölcsét aratja le, a folyamatban olyan új okokat hoz létre, amelyek a jövő életei folyamán hozzák meg a gyümölcseiket. Ezért mindegyik emberi élet olyan, mint egy áramlás, amelyben egyidőben két folyamat

(12)

működik, a múltban létrehozott *karma* ledolgozása és olyan új karma létrehozása, amely a jövőben terem gyümölcsöt. Minden gondolat, vágy, érzelem és tett matematikai pontossággal hoz létre megfelelő eredményt és ez az eredmény természetesen és automatikusan jegyződik fel életünk könyvelésébe, nyilvántartásába.

Milyen ennek a feljegyzési mechanizmusnak a természete, amelytől matematikai pontossággal függ az okok és következmények kidolgozása? Erre a kérdésre ebben a *szútrában* a választ egyetlen szó tartalmazza, *karmásaja*. Ez a szó betű szerint a *karma* tartályát, tárházát vagy alvóhelyét *jelenti*. *Karmásaja* a belső alkatunkban lévő tudathordozóra vonatkozik, amely gondolataink, vágyaink, érzéseink és cselekedeteink által létrehozott összes *szamszkárák* vagy benyomások tárháza. Ez a tudathordozó eszköz sorozatára kiterjedő hosszú fejlődési folyamatban mindannak állandó feljegyzésére szolgál, amit gondoltunk, éreztünk vagy tettünk és ezután egymást követő élethez biztosít módot és tartalmat. Ennek az elgondolásnak a megértése és felfogása az elemi lélektannal ismerős emberek számára sem okozhat nehézséget, mert a fizikai szinten a tapasztalataink által okozott benyomások ezzel pontos párhuzamot képeznek. Minden, amit az érzékszerveinken át tapasztalunk, feljegyződik, illetve rögzítődik az agyunkban és azon tapasztalatok emléke formájában idézhető vissza. Ezeket a tapasztalatokat nem láthatjuk, azonban mégis tudjuk, hogy léteznek. (12,13)

A hindu filozófiai gondolkodás módot ismerő tanulmányozóknál nem lesz nehéz a *karmásaját* a *kárana sarirával*, vagyis belső alkatunknak a *vedántikus* osztályozás szerinti "kauzális test"-tel azonosítani. Ez a tudat finom eszközeinek egyike, amely a *manomaja kosán* túl van és azért nevezik így, mert mindazon okok forrása, amelyek működésbe jönnek, és a jelen, valamint a jövőbeli életünket fogják formálni. Ez az a tárház, amelybe állandóan beleáramlik mindannak a hatása, amit teszünk és ott azoknak a tapasztalatoknak az okává alakul át, amelyeken ebben és a következő életben átmegyünk.

A fontos megjegyzendő pont itt az, hogy ugyan ez a "kauzális" tudathordozó a jelen és a jövő életek közvetlen vagy hatékony oka és hogy nagyrészt belőle áramlanak azok a tapasztalatok, amelyek az életeket alkotják, mégis a *klesák* ezeknek a tapasztalatoknak a valóságos és végső okai. Ezért a *klesák* a felelősek a *karma* folytonos létrehozásáért és a *kauzális* tudathordozó ezeknek a *karmikus* hatásoknak a beállítására, beszabályozására szolgáló mechanizmus.

13. Szati múle tad-vipáko dzsáty-ájur-bhogáhá.

13. mivel a gyökér ott van, ott lévén a gyökere, ... annak (*karmásaja*), ... gyümölcsözés; érés, ... osztály, ... élettartam, ... (és) tapasztalatok.

13. Amíg ott van a gyökér, a gyümölcsöknek érni kell és azok különböző osztályú, hosszúságú és tapasztalatú életeket eredményeznek.

Amíg valamely egyén életében működnek a *klesák*, a *karma* tudathordozóját folyamatosan új kauzális benyomások táplálják és nincs lehetőség az életek sorának befejezésére. Amennyiben a gyökér érintetlen marad, a kauzális eszközben lévő *szamszkárák* természetesen folytatják beérésüket és elkerülhetetlen nyomorával és szenvedéseivel együtt, egyik életet a másik után fogják létrehozni. Bár a tapasztalatok természete és tartalma, - amelyeken az emberi lények életük folyamán átmennek, - végtelenül változatos, Patandzsali mégis három részre osztotta azokat, vagyis (1) társadalmi osztály, környezet, (2) élethossz és (3) kellemes vagy kellemetlen tapasztalatok. Ezek az élet természetét meghatározó fő jellegzetességek. Először a *dzsáti*, vagyis a társadalmi osztály. Ez az egyén környezetét határozza meg, és így a lehetőségeit és az életnek azt a típusát, amelyet képes lesz élni. A nyomorne-

gyedben született embernek nincsenek azok a lehetőségei, mint a művelt emberek között született embernek.

A második fontos tényező az élet hossza. Ez természetesen a tapasztalatok össz számát is meghatározza. A gyermekkorra rövide szabott élet, viszonylag kevesebb tapasztalatot tartalmaz, mint a normál útját befutó élet. Mivel az egyén egymást követő életei folyamatos egészet képeznek, ebből a szélesebb körű szempontból nézve, az ilyen módon közbejövő rövid élet természetesen nem nagyon számít igazán. Olyan ez, mintha valakinek nem lehetett volna egy teljes munkanapja, hanem korán ágyba kellett volna mennie. Másik nap fog felvirradni, amikor a szokásos módon folytatja a munkáját.

A harmadik tényező a végig élt tapasztalatok természetének kellemes, vagy kellemetlen minőségére vonatkozik. *Dzsáti* is meghatározza a tapasztalatok természetét, de ott a tapasztalatokat a lélek növekedésének lehetőségeivel kapcsolatban vesszük tekintetbe. Vannak emberek, akik az életben jó helyen vannak, azonban nehéz életük van, - a születéstől a halálig semmi más, csak szenvedés és boldogtalanság. Másrészt viszonylag szegényes körülmények közötti életük lehet, de a tapasztalataik végig kellemesek lehetnek. Az élvezeteink és a kínjaink, amelyeket el kell viselnünk, nem függenek teljesen a *dzsáti*-tól. Ezzel személyes tényező jár együtt, mint azt a körülöttünk lévő emberek életében megfigyelhetjük.

14. Te hláda-paritápa-phaláhá punyápunya-hetutvát.

14. ... ök, ... öröm, ... (és) szomorúság, ... gyümölcseiként, ... érdem a bűnnel és az érdemtelenséggel szemben, ... érdemtelen-ség; bűn (*punyá* és *apunya* a lélekben a fizikain túl regisztrált aktívák és passzívák, vagyon és teher), ... által okozva, miatt; következtében.

14. Az szerint, hogy okuk erény vagy bűn, gyümölcsük öröm vagy szomorúság.

Mitől függ azoknak a tapasztalatoknak a természete, amelyeken életünk folyamán át kell mennünk? Mivel a világegyetemben minden rejtett és megváltoztathatatlan törvények szerint működik, nem lehet pusztán véletlen az, hogy a tapasztalatok némelyike örömteli, mások pedig szomorúak. Mi határozza meg a tapasztalatok élvezetes vagy fájdalmas, kincs minőségét? A II. rész 14-es *szútrája* válaszol erre a kérdésre. Az életünkben megjelenő élvezetes és fájdalmas tapasztalatok minőségét, az azokat létrehozó okok határozzák meg. A hatás mindig természetes viszonyban van az okokkal és természetét az ok határozza meg. Az "erényes" gondolatok, érzések és cselekedetek kellemes tapasztalatokat hoznak létre, míg a "bűnös" megnyilvánulások kellemetlen tapasztalatokat. Azonban az "erényes" és "bűnös" kifejezéseket nem szabad a szűk, ortodox vallásos értelemben venni, hanem a nagy erkölcsi törvényekkel összhangban élés tágabb és tudományos értelmében. A nagy erkölcsi törvények működése egyetemes és kifejeződésük matematikai pontosságú. A természetben a hatás mindig az okhoz viszonylik, és pontosan megfelel annak az oknak, amely mozgásba hozta. Amennyiben pusztán kis fizikai fájdalmat okozunk valakinek, ésszerű annak feltételezése, hogy tettünk gyümölcse annak megfelelő fizikai fájdalmat okozó valamilyen tapasztalat lesz. Ez nem lehet valamilyen borzalmas mentális gyötrelmes félelmetes balsorsa. Ez igazságtalan lenne és a *karma* törvénye az általunk felfogható legtökéletesebb igazság kifejeződése. Mivel a *karma* természeti törvény és a természeti törvények matematikai pontossággal működnek, következményeik elképzelése által bizonyos mértékig előre megmondhatjuk tetteink és gondolataink eredményeit. Valamely cselekedet *karmikus* eredménye, vagy ahogyan mondani szokták, "gyümölcse" úgy viszonylik a cselekedetekhez, mint a fénykép másolat annak negatívjához, annak ellenére, hogy számos hatás összetevődése

egy tapasztalatban nehezzé teszi, hogy a hatásokat azok megfelelő okaihoz kövessük nyomon. Az ortodox vallási felfogások pokla és menny-országa, - ahol az okok és hatások természetes viszonyára való tekintet nélkül biztosítanak jutalmakat és büntetéseket, - néha szélsőségesen abszurdak, azonban általában az erénnyel hozzák kapcsolatba az élvezetet és a bűnnel a kint.

15. Paridnáma-tápa-szamszkára-dukhhair guna-vritti-virodhács
csa dukkham eva szarvam vivekinaha. (15)
15. ... változás miatt, ... heves aggodalom; szenvedés, ... benyomás; rányomás; benyomódás; irányzattal, tendenciával történő belenyomódás, megjelölés, ... kínok; fájdalmak (a három ok fentebb említve), ... a három *guna* között, ... (és az elme) módosítása, ... ellentét vagy konfliktus miatt, ... és, ... szenvedés; nyomorúság, ... csak, ... a megvilágosodott számára; a megkülönböztető képességet kifejlesztett ember számára.
15. A megkülönböztető képességet kifejlesztett emberek számára, a változások, aggodalom és tendenciák eredményeként létrejövő szenvedések és kín miatt, valamint a *gunák* és (az elme) *vrittiei* működése közötti konfliktusok miatt, minden gyötrellem, kín és szenvedés.

Ha az erény és a bűn megfelelően élvezetes, illetve szenvedésteli tapasztalatokat okoz, felmerülhet a kérdés: "Miért ne éljünk erényes életet, hogy azután idővel megszakítás nélküli élvezetek sorozatát biztosítsuk magunknak, és hogy teljesen kiküszöböljünk minden fájdalmas tapasztalatot?". A múltban végzett bűnös tevékenységeink eredményei természetesen még egy ideig továbbra is megjelenének, ha azonban kitartanánk erőfeszítéseink mel-

lett és életünket folyamatosan és szigorúan erkölcsössé tennénk, kiküszöbölve minden elképzelhető bűnt, el kellene jöjjön egy idő, amikor a múlt bűnös gondolatai és tettei által teremtett *szamszkárák* és *karmák* kimerülnének, és attól kezdve az élet az élvezetek és a boldogság okozó tapasztalatok állandó sorozata lenne. Ez a gondolatsor különösen ahhoz a törekvőhöz fog szólni, akinek kellemesen telik az ideje és ragaszkodik a világ szép dolgaihoz. A *klesák* filozófiája szükségtelenül kíméletlennek és pesszimistának tűnik a számára, és teljesen erényes élet eszménye nagyon boldog megoldásnak tűnik az élet nagy problémáiban. Ki fogja elégíteni a vele született erkölcsi és vallásos érzékét és biztosítani fogja a számára azt a boldog és erényes életet, amire igazából vágyik. Az az ortodox vallási eszmény, amely azt kívánja az emberektől, hogy jók és erkölcsösek legyenek, hogy azzal itt és odaát boldog életük legyen, valójában az emberi gyengeségnek tett engedmény és az a kívánság (vágy), hogy a megvilágosodással szemben előnyben részesítse az úgynevezett boldogságot. (15)

Az erények segítségével biztosított boldog élet eszménye, - azon kívül, hogy amíg az illúziókhöz vagyunk kötve, teljesíthetetlen, - az átlag ember által boldogságnak nevezett állapot valódi természete felőli téveszmére alapozódik és a II. rész 15-ös *szútrája* magyarázza meg, hogy miért van így. A *klesák* filozófiájára vonatkozóan talán ez az egyik legfontosabb *szútra*, ha nem a legfontosabb és a benne kifejtett alapvető eszme jelentőségének tényleges felfogása, nemcsak a *klesák* filozófiájának megértéséhez szükséges, hanem a *jóga* filozófiájának, mint egésznek a megértéséhez is. Amíg a törekvő nem értette meg, bizonyos mértékig az általa a világban keresett úgynevezett "boldogság" alapját képező illúziót, addig nem képes feladni a hiába való keresését, és teljes szívvel odaadni magát (rászánni magát) a nagy illúzió való felül emelkedés és azon valóság megtalálása feladatának, amely egyedül biztosíthatja az igazi megvilágosodást és békét. Ezért a komoly tanulmányozó gondosan vegye fontolóra e *szútra* mélységes jelentőségét.

Általában véve ez a *szútra* azt jelenti, hogy a felébredt, szellemi fel-fogás a bölcs ember számára aktívan vagy potenciálisan minden tapasztalat nyomorúsággal telített. Ez azért van így, mert bizonyos feltételek, körülmé-nyek, mint a változás, az aggodalom, a megszokás, a működő *gunák* és *vrittik* közötti konfliktusok az étellel járnak. Vegyük szemügyre mindezen feltételeket és nézzük meg, hogy mit jelentenek.

Parináma: azt jelenti, hogy változás. A legtöbb intelligens ember számára nyilvánvaló kellene legyen, hogy az általunk ismert életet kérlelhetet- (15) len mindent átható változás törvénye irányítja, és ez mindig minden dologra vonatkozik. A naprendszeről a porszemig az életben semmi sem marad moz- dulatlan, minden a mozgó áramlás állapotában van, bár a változás néha na- gyon lassú is lehet, olyan lassú, hogy esetleg nem is vagyunk tudatában. *Májá* egyik hatása az, hogy öntudatlanná tesz bennünket a bennünk és kívülünk tör- ténő állandó változás irányába. Az emberek félnek a haláltól, azonban nem látják azt a tényt, hogy a halál csupán egy közbejött esemény a bennünk és körülöttünk lévő folytonos változások sorozatában. Amikor valakinél kezd felderengeni az életben mindent befolyásoló folyamatos, kérlelhetetlen válto- zás megértése, akkor kezd ráésmélni, hogy mit jelent az illúzió. Ez a ráesz- melés igen határozott tapasztalat és *vivekának*, a megkülönböztető képesség- nek egyik megjelenése. Az átlagos ember annyira bele van merülve és teljesen azonosulva az étellel, amelybe bele van keveredve, hogy nem képes magát mentálisan elkülöníteni ettől a gyorsan mozgó áramlattól. Elméletileg felis- meri a változás törvényét, azonban nem érti meg és nem tűnik valónak a szá- mára.

Amikor *viveka* derengeni kezd, akkor ennek a ráésmelésnek az el- ső eredménye a félelem. Úgy tűnik, hogy lábunk alól kirántották a talajt. Eb- ben a gyorsan mozgó időáramlásban és anyagi változásokban úgy látszik, hogy nincs semmi, amin megvethetnénk a lábunkat, semmi, amibe kapasz- kodhatnánk. A híd alatt rohanó vízhez hasonlóan az egész világegyetem a je-

lenségek örvénylő áradatának tűnik. Abban a látképben, amely elvonul előttünk, a körülöttünk lévő emberek és tárgyak, amelyek oly valóságosnak tűntek, pusztá fantomokká válnak. Úgy érezzük, mintha ürességben lennénk és kimondhatatlan egyedüllét borzalma vesz körül bennünket.

Mit teszünk, ha ennek megértése véletlenszerűen ér bennünket, vagy a jelenségekkel teli élet valóságos természetén folytatott mély, és folyamatos gondolkodás eredményeként? Annak ellenére, hogy továbbra is hisszük (15) a körülöttünk lévő dolgok valótlanágát, általában megriadunk, megrémülünk és azzal kíséreljük meg ismét kizárni, hogy még hevesebben merülünk bele a világi élet tevékenységeibe és érdekeibe. Ha azonban nem igyekszünk elfojtani ezt a borzalmas látomást, hanem szemtől szembe nézünk vele és a *jógában* előírt ön-fegyelemhez tartjuk magunkat, akkor előbb, vagy utóbb valami maradandót kezdünk el érezni, majd felismerni, megkülönböztetni a sebesen áramló jelenségek alatt és az a valami maradandó túlelmeledik a változásokon és örök támaszt nyújt számunkra. Kezdjük megérteni, hogy a jelenségek változnak, de nem az, amiben a jelenségek történnek. Előbb csak homályosan, majd később teljességében fejlődik ki bennünk és növekszik az örökké való megértése. Azonban, mielőtt ez a megértés megvalósul bennünk, át kell mennünk a félelem völgyén. Mielőtt képesek vagyunk a valótlan mögött és alatt elrejtve meglátni a valóságot, látnunk kell, amint az emberek és dolgok egész szilárd világa pusztá jelenségekké bomlik fel és tűnik el.

Csak amikor átmentünk az ilyenfajta tapasztalatokon, akkor látjuk meg szomorúan az illúziót, és a szálnalmas pátoszt a világ életében, a kis élvezetek és ambíciók követésében, a tisztavirág életű szerelemben és boldogságban, amelybe oly kétségbeesetten kapaszkodnak emberek, a hatalmon lévő ember rövid életű dicsőségében, abban az erőfeszítésben, hogy szívósan megtartsunk olyan dolgokat, amelyeket előbb vagy utóbb fel kell adnunk. Ebben a megvilágításban nézve még az élet legkiválóbb élvezetei és ragyogó eredményei is jelentéktelenné halványulnak, sőt mi több, a nyomorúság formáját öl-

tik. A halálra ítélt embertől szokás megkérdezni, hogy van-e valamilyen egyszerű élvezete, amelyet kivégzése előtt még élvezni szeretne, esetleg valamilyen ital, vagy kedvelt étel. Azonban, akik egy ilyen embert látnak, amint utoljára elégíti ki szenvedélyét, tudatában vannak különleges szánalmasságának, amint az élvezethez kíván ragaszkodni, abba belekapaszkodni, mielőtt életét a halál kioltja. Akiben a *viveka* kifejlődött, az élvezetek, ambíciók és hasonló szánalmas hajszolása hasonló megvilágításban tűnik fel. Bizonyos módon mindannyian halálra vagyunk ítélve, csupán nem vagyunk e tény tudatában és nem tudjuk, mikor kerül sor a halálos ítélet végrehajtására. Ha tudatában lennénk, akkor az összes úgynevezett élvezeteink megszűnnének élvezetek lenni. (15)

Tápa: az emberi életben rejlő második szerencsétlenség és baj a *tápa*, vagyis az aggodalom. Minden élvezet, engedékenység a gyönyörűségnek és az úgynevezett boldogság, tudatos vagy tudat alatti aggodalommal jár. Az élvezetekbe való belemerülés vagy a boldogságunk miatt a külső világ bizonytalan és múló dolgaitól való függés és az azokhoz való ragaszkodás félelmet jelent, hogy elveszítjük a számunkra élvezetet és boldogságot adó tárgyakat. Ha pénzünk van, akkor állandóan félünk, hogy elveszítjük azt és veszélybe kerül a biztonságunk. Ha szeretünk valakit, akkor eltölt bennünket a félelem, hogy a szeretett lény meghalhat, vagy elveszik tőlünk. Ilyen módon a legtöbben félünk és az aggodalom folytonosan gyötri a szívünket, bár lehet, hogy nem vesszük tudomásul vagy nem is vagyunk a tény tudatában. Csak amikor krízisbe kerül az életünk, akkor merülnek fel ezek a félelmek a tudatunkban, de a tudat-alattinkban mindig jelen vannak és titokban mérgezik az életünket. Esetleg túl tompák vagyunk ahhoz, hogy észrevegyük ezeket, vagy mentálisan túl "erősek" ahhoz, hogy ezeknek a félelmeknek megengedjük, hogy kifejezetten zaklassanak, de azok között, akik a *jóga* ösvényeit nem követik, alig van akárki ezek fölé emelkedett állapotban.

Szamszkára: ez a szó benyomást jelent, azonban, amint most látni fogjuk, a jelen összefüggésben ez a szó a "megszokás" kifejezéssel fordítható le a legjobban. Van a természetben egy törvény, amely szerint bármely tapasztalat, amelyen átmegyünk, az összes tudathordozó eszközünkben benyomást hoz létre. Az így létrehozott benyomás valamilyen csatornát, vezetékét készít a megfelelő erő áramlásához és amint a tapasztalatot megismételjük, ez a csatorna vezeték mind mélyebbé válik. Ez viszont a különféle szokásainkat eredményezi és a különféle környezethez, életmódhoz és élvezetekhez való hozzászokásunkat. Azonban ugyanakkor a már hivatkozott változás törvénye is működik, amely változtatja a külső környezetünket és új környezetbe, körülményekbe és emberek közé helyez bennünket. Két természeti törvénynek ez az egyidejű működése eredményezi azt, hogy állandóan új szokásokat fejlesztünk ki, új környezeteket szokunk meg és ki is kényszerülünk belőlük. Nem állapodunk meg valamilyen új szokásban vagy környezetben hamarabb, mint amilyen hamar kikényszerülünk belőlük, néha könnyen és fokozatosan, máskor durván és hirtelen. Az élethez való igazodásnak, alkalmazkodásnak ez a folytonos szükségessége, a legtöbb egyén számára állandó kényelmetlenség forrása. A természet alig hagy lélegzetvételnyi időt és folytonosan újfajta tapasztalatokba hajt bennünket, bármennyire is szeretnénk megállapodni a rutinos kerékvágásainkban és azokban a kényelmes pozíciókban, amelyeket elérünk, megszereztünk. Az intelligens ember természetesen elfogadja az alkalmazkodás e szükségességét, és megteszi amit tud, hogy kibéküljön a helyzettel, azonban az tény marad, hogy mindez az élet egyik nagy nyomorúsága és baja, amitől mindenki szeretne szabadulni.

Guna-vritti-virodha: a *vritti* szót néha a *gunákra* vonatkoztatják és hogy azok módosulását vagy működését jelenti. Ezen értelmezés szerint a *guna-vritti-virodha* a három *guna* egymás közötti ellentéte vagy működésük közötti konfliktus lenne. Mivel ennek nem sok értelme van, jobb, ha a *vrittiket* az elme állapotaira vonatkozóan értelmezzük. Így a *guna-vritti-virodha* a

gunák egyikének túlsúlyba kerülése által okozott természetes tendenciák, valamint az állandóan változó elme állapotai közötti összeütközést jelentené. Az ilyen összeütközések igen gyakoriak az emberi életben és az átlagos egyén életében sok elégedetlenség okozói. Ezt az összeütközést, küzdelmet az alábbi példa illusztrálja és rámutat arra, hogy mennyire súlyos oka van az emberi nyomorúságnak. (15)

Van például egy ember, aki a *tamasz* túlsúlya miatti vérmérséklete által lusta. Gyűlöli a tevékenységet, azonban olyan körülmények közé kerül, ahol a megélhetése miatt meg kell erőltetnie magát. Így állandóan békés és aktivitás nélküli életet kíván és a kitartóan gyakorolt erős kívánsága, vágya a következő életében termi meg gyümölcsét és az olyan környezet lesz, hogy rákényszerül a teljes tétlenségre (esetleg eszkimóként születik meg vagy világítótorony őrévé teszik). Azonban ebben az életében esetleg a *radzsasz* kerül túlsúlyba a természetében és ezért olyan környezetben kíván sok tevékenységet, ahol az nem lehetséges. Ezért nyugtalan és ingerült lesz az új sorsában éppen olyan elégedetlen, mint amilyen a régivel volt. Adott időben a *gunák* és az elme vagy a vágy közötti összetűzés esetleg csak időleges természetű, azonban arra az időre, amikor az összetűzés folyamatban van, mindig az elégedetlenség hatását kelti.

Így tehát a természet törvényei természetes működése által állandóan létrehozza a hajlamaink és az elménk állapotai közötti ellentéteket és ezért láthatunk mindenhol általános elégedetlenséget. Senki sem látszik megelégedettnek a sorsával vagy a körülményeivel, mindenki azt szeretné, amit nem kapott meg. Így válik a *guna-vritti-viredha* az általános emberi nyomorúság egyik okává. A bölcs ember látja mindezek elkerülhetetlenségét, és ezért teljesen lemond a vágyakról és ujjongás vagy megbántódás és bosszankodás nélkül fogad mindent, ami az életben őt éri, vagy hozzá jön. Amire ezzel összefüggésben emlékeznünk kell az, hogy minden körülménysor, amelyben magunkat találjuk, a saját kívánságaink eredménye, annak ellenére, hogy

amikor egyik időben egy bizonyos vágy hozza meg gyümölcseit, azt már egy másik, azzal ellentétes vágy helyettesítheti. A dolgok természeténél fogva nem teljesezhetnek be azonnal a vágyaink és kell, hogy legyen egy bizonyos időkülönbség a megvalósulásukig. Az így eltelt időtartam alatt a természetünk, a vérmelegletünk és a vágyaink figyelemre méltó változásokon mehetnek át, és amikor a saját vágyunk beteljesülésével kerülünk szembe, esetleg alig hisszük el, hogy mi magunk kívántuk azt, ami most elért bennünket.

Az emberi élettel járó, előbb említett négyféle nyomorúság létezése olyan körülményeket hoz létre, hogy senki, aki vivekát vagy szellemi megkülönböztető képességet fejlesztett ki, nem tekintheti valóságos boldogságnak a közönséges élet úgynevezett boldogságát. Igaz, úgy tűnik, hogy az élvezetek vagy a hatalmi élet illuzórikus hajszolásába merült világi ember, az élvezetek és kínok, az örömök és szomorúságok keverékéből áll, azonban a bölcs ember számára, akinek felébredtek a szellemi képességei, minden élet nyomorúsággal telinek kell tűnjön, és az illuzórikus boldogságra, csupán cukorbevonatú pirulának, amely belül csak kint és szenvedést rejt. Ez az életről szóló megállapítás látszólag eltorzult képet ad, azonban a tanulmányozó vegye komolyan és mélyen fontolóra ezeket a tényeket, - az élet ezen kemény tényeit, - és akkor feltehetően ugyanazokra a következtetésekre jut. Mindenesetre, amíg a *jóga* szerinti életre törekvő meg nem érti az ebben a *szútrában* rejtett igazságot, nem teljesen érett arra, hogy megkísérelje az ön-megvalósítás hegycsúcsára vezető hosszú és nehéz, küzdelmes hegymászást.

16. Hejam dukkham anágam.

16. ... elkerülendő, ... nyomorúság; szenvedés; kín; baj; gyötrelme,
... még el nem jött; még be nem következett; a jövőben.

16. A még be nem következett nyomorúságot, gyötrelmet el lehet,
és el is kell kerülni.

A következő természetesen felmerülő kérdés, hogy vajon el lehet-e kerülni ezt a nyomorúságot, amelyről az előző *szútrában* kimutattuk, hogy az emberi élettel jár. Sok gondolkodó ember, aki mélyen elmerengett, elmélkedett ezen a problémán, talán elismeri, hogy az élet lényegében vegyítetlen, csupasz nyomorúság. Azonban azt fogják mondani, hogy az életet úgy kell venni, amilyen, és a legjobbat kihozni belőle, mivel az életből nincs más kiút, mint a halál kapuja. Talán az átlagos ortodox vallásos embertől eltérően nem hisznek abban, hogy minden szomorúságért és szenvedésért valahogyan kárpótlást kapnak a halál utáni életben, de azt sem látják, mit lehet tenni ebben az ügyben, kivéve azt, hogy hálásan elfogadják a kis élvezeteket és a kínokat sztoikus közönnyel viselik. (16)

Nos, hát a jóga filozófiája ebben a tekintetben különbözik alapvetően a világ legtöbb ortodox vallásától, amelyek semmi jobbat nem tudnak ajánlani, mint bizonytalan és ködös boldogságot a halál utáni életben. Tulajdonképpen azt mondják, hogy: "Élj jó életet, hogy biztosítsd a halál utáni boldogságot, higgyél, és helyezd bizalmadat Istenbe és reméld a legjobbakat". A *jóga* filozófiája értelmében a halál nem oldja meg a szellemi problémánkat jobban, mint ahogyan az éjszaka sem oldja meg a gazdasági problémánkat. Ha szegények vagyunk, aludni menve nem várjuk azt, hogy a következő napra automatikusan megoldódnak a gazdasági problémáink. Másnap fel kell kelni és ott folytatni, ahol az előző este abbahagytuk. Amennyiben gazdaságilag szegények vagyunk, nem várjuk, hogy egy éjszaka alatt gazdaggá válunk és amennyiben szellemileg szegények vagyunk és mindenféle illúziók és korlátozások által megkötve, nem remélhetjük, hogy a következő életünkben megvilágosodottá válunk, vagy hogyha a reinkarnációban nem hiszünk, akkor majd abban a halált feltételezetten követő homályos és vég nélküli életben.

A *jóga* filozófiája értelmében teljesen felül lehet emelkedni az élet illúzióin és nyomorúságain és a megvilágosodás által, amíg a fizikai testben

vagyunk *itt, és most* elérni a végtelen tudást, üdvösséget és hatalmat. Amennyiben nem érzük el ezt a megvilágosodást, míg életben vagyunk, újból és újból vissza kell jönnünk ebbe a világba, amíg megvalósítjuk ezt a kitűzött célt és feladatot. Így hát nem az a kérdés, hogy a *jóga* ösvényét választjuk, vagy elvetjük azt. A kérdés az, hogy most választjuk-e vagy valamely jövő életben. Az itt a kérdés, hogy elérjük-e a megvilágosodást, amilyen hamar csak lehet és ezzel elkerüljük a jövőbeni szenvedést, vagy elhalasztjuk az erőfeszítést és további szenvedéseken megyünk át, ami szükségtelen és elkerülhető. Ez a II. rész 16-os *szútrájának* az értelme. Ez nem valamilyen bizonytalan és a halál utáni boldogság ígérete, hanem egy tényre vonatkozó olyan határozott tudományos kijelentés, állítás, amelyet számtalan *jógi*, szent és bölcs ember tapasztalata igazolt, akik a korszakok folyamán jártak a *jóga* ösvényén. (16)

17. Drastri-drisyajoho szamjogo heja-hetuhu.

17. ... látó; (Purusa), ... (és) látott; Prakriti, ... egyesülés; társulás, ... az, amit el kell kerülni; elkerülendő, ... oka.

17. Az elkerülendőnek az oka, a látó és a látott egyesülése.

Most nem a *jóga* tényleges technikájához, hanem azoknak az eszközöknek és módoknak a kérdéséhez jutunk, amelyeket alkalmazni kell, továbbá ahhoz az általános alapelvhez, amely szerint a *klesáktól* való szabadulásunkat ki kell dolgoznunk. Meg kell jegyezni, hogy itt nem a problémáknak valamiféle ideiglenes és részleges megoldása a cél, sem valamiféle tüneti enyhítőszer, hanem olyan gyógyszer, ellenszer, amely teljesen és gyökerestől szünteti meg a betegséget. Amennyiben a betegséget gyökerestől kell kiküszöbölni, akkor a kór gyökerében lévő okhoz kell jutnunk és nem a felszínes jelenségekkel bajlódunk. Mi a *klesák* által okozott nyomorúság és szenvedés alap-oka, amelyet el kell kerülnünk? A választ a II. rész 17. *szútrája* adja

meg. Az ezután következő *szútrákban* a látó és a látott természete, valamint annak oka van elmagyarázva, hogy miért vannak közös igába fogva. Azonban mielőtt azokkal a kérdésekkel foglalkoznánk, igyekezzünk a problémát általános módon megérteni.

Aszmitá természetével foglalkozva, - vagyis a tudatnak azzal a hajlamával, hogy eszközeivel azonosítsa magát, - már rámutattunk, hogy ez a folyamat *májá* fátylának eredményeként, a tudatnak és az anyagnak a találkozásával kezdődik és azzal a tudat káprázatba és az azt követő tudatlanságba (*avidjá*) bonyolódik. Ez a probléma, amely a dolgok eredetével van kapcsolatban, és az egyéni tudatnak az anyagba történő kezdeti hanyatlása, belebonyolódása kérdéséhez térít vissza bennünket, valójában a filozófiának az egyik olyan végső problémája, amelyről a filozófusok az idők kezdete óta gondolkoznak. Mint az összes ilyen probléma, túl van a korlátozott intellektus látókörén és nincs értelme annak az intellektus segítségével való megoldását megkísérelni. Csak a megvilágosodással elnyerhető transzcendens tudás fényében oldható meg, - vagy helyesebb, ha azt mondjuk, hogy oldható fel. Így hát ne igyekezzünk arra a kérdésre válaszolni, hogy miért van a tiszta és tökéletes *purusa* a *prakritivel* közös igába fogva. Tartsuk lelkünket békés türelemben és várjuk meg, amíg felül emelkedünk az intellektuson és annak illúzióin és szemtől szembe kerülünk azzal a valósággal, amely erre a végső kérdésre a választ magában foglalja.

Annak ellenére, hogy erre az alapvető kérdésre nem tudhatjuk a választ, az nem ütközik nehézségekbe, hogy a látó és a látott ilyen közös járomba fogásának megtörténtét megértsük és hogy ez a közös járomba fogás a leigázottság és a rabság oka. A közös igába fogottság még a közönséges életben is mindig leigázottságot jelent és nagyon is elképzelhető, hogy a *purusa* esetében is ez kell legyen a rabság oka. Azonban, hogy ennek a leigázottságnak és rabságnak mi a természetes, azt lehetetlen a *klesák* filozófiájában megadottakon túl elképzelni, megérteni. E kifejezés igazi értelmében való ismerete, az

élet végső misztériumának ismeretét jelentené és azt, hogy már elértük a megvilágosodást. Az biztos, hogy ez az a végcél, amit a törekvő a *jóga* által elérni igyekszik.

Miután Patanydzsali a II. rész 17. *szútrájában* kifejtette a megköttőség okát, éspedig azt, hogy a látó és a látott közös igába van fogva, vagyis a tiszta tudatnak az anyagba való bonyolódását, - most azzal folytatja, hogy elmagyarázza a látó és a látott lényeges természetét. A két következő *szútrában*, a II. rész 18. és 19-ben, dióhéjban foglalta össze mindazokat a lényeges tényeket, amelyek a jelenségek világára vonatkoznak és ezzel a látott mesteri elemzését nyújtotta.

18. Prakása-krijá-szthiti-sílam bhútendriját-makam bhogá-pavar-gártham drisjam.
18. ... fényesség; fény; világosság; megismerés (-ből); valaminek a tudata, ... tevékenység, ... rendíthetlenség; állhatatosság, ... tulajdonságokkal vagy minőségekkel rendelkezve, ... elemek, ... érzékszervek, ... természetű, ... tapasztalat, ... és felszabadulás, ... valamiért; valami célból, ... a látott (prakriti).
18. A látott (a megnyilvánulás tárgyi oldala) az elemekből és az érzékszervekből tevődik össze a megismerés, tevékenység és stabilitás természetével rendelkezik (*szattya*, *radzsasz* és *tamasz*) és célja, hogy *purusa* számára tapasztalatról és felszabadulásról gondoskodjon.

A II. rész 18. *szútrájában* láthatjuk, hogyan volt meg a jóga tudományát kifejlesztő mester elméknek az a képességük, hogy minden dolog szívébe hatoljanak és a lényegesnek a lényegtelenről való elkülönítése után ho-

gyan fogták föl és fogalmazták meg a lényeges tényeket. Patanydzsali egy rövid *szútrában* elemezte és helyezte elénk a jelenség világának, észlelésének és céljának, értelmének lényeges természetére vonatkozó alapvető tényeket. Előbb az észlelés tárgyát képező összes jelenségek lényegbe vágó természetét adja meg. Ezek a jelenségek a hindu filozófia jól ismert felfogása szerint a három *gunából* állnak, amelyek természetét később magyarázzuk el. Azután kifejti, hogy a jelenségek világának észlelése, érzékelése valójában a *bhúták* és az *indriják*, az "elemek" és az "érzékszervek" kölcsönös egymásra hatásának eredményei. Végül rámutat a jelenségek világának céljára és működésére, ami kétféle. Ebből az egyik az, hogy az abban fejlődő *purusáknak* biztosítsa a tapasztalatokat és a második, hogy ezeken a tapasztalatokon át vezesse őket fokozatosan a felszabaduláshoz és a megvilágosodáshoz.

Itt meg kell jegyezni, hogy a jelenségek világának megjelölésére a *drisjam* szót használja, aminek jelentése "a látott", vagy "látható". *Purusa* és *prakriti* érintkezése olyan kettősség megjelenését eredményezi, amelyet a modern nyelvben a természet alanyi és tárgyi oldalának neveznek. Ezekből *purusa* az alanyinak a lényege vagy szubsztanciája és *prakriti* a tárgyi oldala ennek a kettősségnek. Amint a tudat befelé visszahúzódik, az alanyi és a tárgyi közötti elválasztó vonal folyamatosan eltolódik, azonban a kettő közötti összefüggés ugyanaz marad.

A *purusa* alkotja ennek a kettős összefüggésnek az alanyi részét, mindazokkal a tudathordozókkal, amelyek nincsenek leválasztva a tudatáról és ezért *drastának*, vagyis látónak nevezik. *Prakritinek* az a része, amely különvált, alkotja a tárgyi részt és *drajamnak*, vagyis látottnak nevezik. Ezért tehát a jelenségek világához mind a *drastá*-ra, mind a *drasjam*-ra szükség van.

Előbb vegyük szemügyre az érzékelhető tárgyak minden jelenségének lényeges természetét. Ez a jelen *szútra* szerint a megismerés, a tevékenység és a stabilitás által kifejeződő három *guna* játékának eredménye. A *gunák*

elmélete, a hindu filozófia szerves részét képezi és ezen filozófia szerint, a megnyilvánult világegyetem egész szerkezetét úgy lehet tekinteni, mint amely *prakritinak* ezen a három alapvető minőségén vagy tulajdonságán nyugszik. A *számkhja* tanítása szerint, a *prakriti* tulajdonképpen nem más, mint a *gunák* tökéletes egyensúlyának feltétele, vagyis a *triguna-számjával*.

Annak ellenére, hogy a *gunák* elmélete a hindu filozófia alapvető tanításainak egyike, mégis meglepő, mennyire kevésbé értik meg. A *Bhagavad-Gitá*-ban újra és újra hivatkoznak a *gunákra*. Alig van a vallással vagy a filozófiával foglalkozó fontos könyv, amelyben ne jelenne meg a *triguna* szó, de ennek ellenére úgy tűnik, senki sem tudja mit jelentenek a *gunák*. Van egy homályos elképzelés arról, hogy valami közük van a tulajdonságokhoz, mivel *szanszkritül* a *guna* tulajdonságot, sajátosságot, jellegzetességet jelent. Az is általános benyomás, amit a szót használó különféle összefüggések látszanak létrehozni. Azonban a modern gondolkodás kifejezéseiben hiába keressük a szónak vagy tényleges jelentésének világos kifejtését.

Nem nehéz megérteni, hogy miért oly nehéz felfogni a *gunák* természetét. A *gunák* a megnyilvánult világ alapját képezik és még az elme működése is, amellyel megkíséreljük megérteni, felfogni természetüket, a kölcsönhatásuktól függ. A *gunák* természetének az elme segítségével próbált megértése olyan, mintha egy a kézben tartott fogó segítségével próbálnánk megfogni a kezét. Addig nem képes a *jógi* igazi természetüket felfogni, amíg a megnyilvánulás határán túl nem halad és amint arra a IV. rész 34-es *szútrájában* rámutatnak, túl nem halad a *gunák* birodalmán. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a *jóga* tanulmányozója egyáltalán nem képes természetüket megérteni és azokkal a homályos és ködös fogalmakkal kell megelégedjen, amelyek ezzel az alapvető tannal kapcsolatban el vannak terjedve. A fizikai tudományok területén bekövetkezett haladás, valamint az anyag szerkezetére és a fizikai jelenség természetére vetett fény, abban a helyzetbe hozott bennünket, hogy a *gunák* lényeges természetére futó pillantást vethessünk. Igaz,

hogyan ez a tudás a *gunák* felületi aspektusaival van kapcsolatban, azonban a mély gondolkodás és intuíció gyakorlásával, a tanulmányozó a tárgy bizonyos mértékű megértéséhez juthat, ami elegendő ahhoz, hogy meggyőzze, hogy a *gunák* nem a filozófia eltűnő fantomjai, hanem annak a mélylétes misztériumnak részei, amelyek a megnyilvánult világegyetem alapjait veszik körül. Ez nem az a hely, ahol ezzel az érdekes, de nehezen érthető tárggyal kimerítően foglalkozhatunk, azonban annak érdekében, hogy a tanulmányozót képessé tegyük a tárgy megértésére, megbeszélünk néhány elgondolást, hogy milyen irányban kutasson, ha több tudást akar szerezni ennek a tárgynak a teljesebb megértéséhez. Ez a megtárgyalás a modern tudományos eszmék bizonyos mértékű tudását tételezi fel, bár törekedni fogunk arra, hogy amennyiben lehetséges, kerüljük a technikai kifejezéseket. Végül is, ha a modern tudományos tények bármilyen problémáját kívánjuk megérteni, akkor azokra a tényekre vonatkozóan legalábbis általános ismeretekkel kell rendelkezünk.

Mi azoknak a jelenségeknek a lényeges természete, amelyeket az érzékszervek szerkezetén át fogunk fel? Ezzel a kérdéssel kapcsolatban a válasz eléréséhez, az első pont, amit meg kell jegyeznünk az, hogy az észlelés valamely tárgya elemzésekor az számos tulajdonságból, vagyis *dharmából* áll, amelyeket az érzékszervekkel ismerünk meg. Az, hogy minden tárgyra vonatkozó tudásunk azoknak a tulajdonságoknak a közvetlen vagy közvetett megfigyelésére korlátozódik, minden tanulmányozó által megérthető, jól ismert filozófiai felfogás.

A második felmerülő kérdés: mi ezeknek a tulajdonságoknak a természete, vagyis inkább mitől függ ezeknek a tulajdonságoknak az ismerete? Amennyiben a fizikai jelenségek körülöttünk lévő áramlását a modern tudományos ismeretek fényében elemezzük, akkor ezen jelenségek alapjaként három alapvető elvet találunk. Ez a végső soron minden jelenség természetét meghatározó három alapelv, mind a mozgással van kapcsolatban, és azt a mozgás különféle aspektusainak lehet nevezni. Ezt a három alapelvet nagyon

nehéz különálló szavakkal kifejezni, mivel nem ismeretesek eléggé átfogó jelentőségű szavak erre a célra, azonban jobb szavak hiányában a következőképpen mondhatjuk: (1) rezgés, ami a részecskék ritmikus mozgását is magába foglalja, (2) mozgékonyág, ami a részecskék nem-ritmikus mozgását, energia átvitelével foglalja magában, (3) tehetetlenség, ami a részecskék viszonylagos helyzetét foglalja magában. Ezek az alapelvek valóban a mozgás három alapvető aspektusa és durva illusztrációval, például gyakorlótéren gyakorló számos katonát jelenthet, vagy tömegben mozgó számos embert, illetve külön cellákba zárt számos foglyot. Bármilyen természetű is legyen a jelenség, annak a jelenségnek az alapjánál ezt a különféle módon működő alapelvet fogjuk találni, amely a megnyilvánuló *dharmákat* vagy tulajdonságokat határozza meg.

Illusztrációként vegyük egyenként szemügyre az öt érzékszerven át érzékelt jelenségeket. A látási jelenségek ismerete a fényrezgések jelenlététől függ, amelyek a szem renehártyájára gyakorolt hatásukkal a forma és a szín benyomását keltik. A hallási jelenségek azoktól a hangrezgésektől függenek, amelyek a dohártyára hatva a hang érzékelését idézik elő. A hő, stb. érzékelése, a mozgásban lévő atomok és molekuláknak a bőrre gyakorolt hatásától függ. Az íz vagy szag érzékelése, a vegyi anyagoknak az íny, illetve az orr nyálkahártyájára gyakorolt hatásától függ (amit az atomoknak a molekulákban lévő viszonylagos helyzete határoz meg), ami viszont a tapasztalt érzékelést határozza meg. Minden esetben rezgést vagy ritmikus mozgást, mozgékonyágot vagy szabálytalan mozgást, tehetetlenséget vagy viszonylagos helyzetet vehetünk észre működése közben és az határozza meg az érzékletes jelenség természetét.

Eddig olyan részecskék jelenlétét tételeztük fel, amelyek a mozgásukkal határozták meg a jelenséget. Azonban micsodák ezek a részecskék? A tudomány azt állítja, hogy ezek a részecskék úgyszintén nem mások, mint protonok, neutronok, elektronok, stb. kombinációi, ahol pl. az elektronok rop-

pant nagy sebességgel örvénylenek a protonokból és neutronokból álló mag körül és ezzel meghatározzák az atomok tulajdonságait. A tömeg és az energia egyenértékűsége és egymásba átalakíthatósága felfedezésének fényében, esetleg végül arra is rá fognak jönni, hogy az atommag is csak az energia egyik megnyilvánulása és hogy a fizikai világegyetem végső alapja nem más, mint mozgás és energia. Azon a napon, amint ezt meggyőző, bizonyító erővel bebizonyították, az ortodox materializmust örökre el lehet temetni és a jóga filozófiája igazolódik.

Ezért azt látjuk, hogy minden tulajdonságot a legegyszerűbb elemekre lehet bontani, hullám-mozgás (*prakása*), tevékenység, működés (*krijá*) és helyzet (*sthití*), legalább is, ami a fizikai világegyetemet illeti és mivel ezek az elgondolások a három *guna* természetével is kapcsolatban vannak, a tudomány igazolta és alátámasztotta a *gunák* elméletét. Igaz az, hogy a *gunák* az egész megnyilvánult világegyetem alapját képezik és nem csak a fizikai világot és így egyszerűen csak a fizikai megnyilvánulásukat számításba véve, nem tudjuk megérteni az igazi természetüket. Azonban a fizikai világban lezajló kölcsönös egymásra hatásuk és játékuk tanulmányozása segítheti a tanulmányozót abban, hogy futó pillantást vethessen ezek igazi természetére, valamint a IV. rész 13-as *szútrája* alapjául szolgáló igazságra.

A *gunákkal* kapcsolatban még egy másik fontos szempontot kell megértenünk, ha fel akarjuk fogni a III. rész 56-os *szútrájában*, valamint a IV. rész 34-es *szútrájában* leírt eszmék, elgondolások jelentőségét. Ez a pont a három *guna* egymás közötti összefüggésével van kapcsolatban. Az elemi tudomány minden tanulója tudja, hogy a hullám-mozgás vagy rezgés, a mozgás, a mozgékonyság és a tehetetlenség harmónikus kombinációja. Amennyiben ez a három *guna* úgy van egymással összekapcsolva, mint ahogyan azt a mozgás három aspektusánál láttuk, akkor abból az következik, hogy *szattva*, a *radzsasz* és a *tamasz* harmónikus kombinációja és egyáltalán nem valami a *radzsasztól* és a *tamasztól* különálló tulajdonság. Így tehát a *szattva* kifejlödé-

se nem valami új teremtése, hanem a már meglévő *radzsasz* és *tamasz* harmonizálódása. Ez a tény azért fontos, mert a *purusa* és a *szattva* közötti összefüggésre segít némi fényt vetni. Amikor a fejlődési ciklus elején *purusa* kapcsolatba kerül *prakritivel*, akkor kapcsolatuk megzavarja a három *guna* egyensúlyát és fokozatosan működésbe hozza *prakriti* erőit. A megzavart atmoszférán át *purusa* nem képes a *szvarúpáját* látni, mivel ezt a *szvarúpát* csak megfelelően megtisztított *szattva gunán* át lehet kifejezni vagy tükrözni. A fejlődés korai szakaszaiban nem merült fel ez a kérdés. A tudat eszközei lassanként megszerveződnek és a *prakritiben* rejlő erők kibontakoznak. Azonban miután a fejlődés már eléggé haladott fokozathoz ért, és a lélekben felmerül az ön-megvalósítás vágya, akkor a *radzsaszt* és a *tamaszt*, fokozatosan a *szattva* kell helyettesítse. Így a *jóga* tárgya a *radzsasz*nak és a *tamasz*nak a *szattvába* történő harmonizálása. Mivel itt két ellentét harmonizálásáról van szó, a tökéletes harmonizálás az ellentétpárok tulajdonképpeni eltűnését jelenti, és olyan állapot elérését, amely szabad az ellentétektől.

Felmerül a kérdés: "Mielőtt *purusa* kapcsolatba került *prakritivel*, pontosan olyan a *triguna-számjávasthá*, mint a tiszta *szattva* állapota, miután átment a fejlődési cikluson és elérte a *kaivalját*?" Az erre a kérdésre adott válasz negatív kell legyen. Mivel, ha a két állapot ugyanaz lenne, akkor a II. rész 23-as *szútrájában* vázolt fejlődés egész értelme és célja megghiúsulna. Ez annak a feltételezését jelentené, hogy a *purusa* leereszkedik az anyagba, áthalad a hosszas és unalmas fejlődési cikluson és azután ismét visszaáll abba az állapotba, amelyből elindult.

Amennyiben a két állapot nem azonos, akkor mi a különbség közöttük? Ez nem az a hely, ahol nagymértékben filozofikus kérdésekbe lehet bocsátkozni, azonban a tudomány területéről vett analógia valami fényt deríthet a különbség természetére. Valamely egyensúlyi feltétel kétféle lehet, amelyet kényelemből sztatikusnak és dinamikusnak nevezhetünk. Sztatikus egyensúlyban két egyenlő és ellentétes dolog oly módon kombinálódhat, hogy az a

kombináció halott dolog. Semmit sem lehet kivenni vagy nyerni a kombinációból, mivel az potenciálisan nem tartalmaz semmilyen energiát. Ha egyenlő mennyiségű savat és lúgot összekeverünk, - amely két ellentét, - akkor semleges sót kaphatunk, melyből nem kaphatunk semmit. Másrészt lehetséges két olyan egyenlő, de ellentétes dologból harmonikus egyensúlyt létrehozni, amely dinamikus és potenciális energiát tartalmaz. Vegyünk például egy feltölthető telepet (akkumulátort). Két ellentétes fajtájú elektromosság van benne egyenlően és harmonikusan kombinálva. A telep kívülről szemlélve úgyszintén halott vagy élettelen, semleges dolognak tűnik. Azonban csak külsőleg. Csupán össze kell kötni a két pólust, hogy a különbséget észrevegyük.

Mármost, *szattva* egyensúlya az ilyen akkumulátor egyensúlyával analóg. Potenciálisan azt az energiát tartalmazza, amellyel a szükség szerinti *guna*-kombinációt létrehozni és mégis azonnal visszaállhat (visszatérhet) az eredeti állapotba, amikor az energiára már nincs szükség. Ebben az értelemben kell érteni a *gunáknak* az eredetükbe való visszahúzódását, amint az a IV. rész 34-es szútrájában van leírva. Az ön-megvalósult *purusa* számára a *gunák* nem szűnnek meg állandóan működni. Akkor szűnnek meg működni, amikor a *purusa* önmagába visszahúzódik és azonnal működni kezdenek, amint kifelé vetíti a tudatát. Vagyis röviden, elveszítik önálló tevékenységüket, és pusztá eszközévé válnak.

A *gunátitának* ez a felfogása nemcsak, hogy új jelentőséget ad a fejlődési ciklusnak, és az okkultizmusban ismert tényekkel is összhangban van. A *jóga* hatalmas adeptusai, akik *dzsivanmuktaként* merülnek fel a fejlődési ciklusból, nem merülnek Istenbe és nem válnak Tőle megkülönböztethetlenné, örökre elveszítve identitásukat. A *gunák* uralmától és *prakriti* illúziójától szabaddá válnak és mégis megtartják mindazt a tudást és erőket, hatalmat, amelyet a fejlődés folyamán megszereztek. A hindu filozófia minden téves felfogása és részleges megértése közül semmi sem olyan abszurd és a valóságos tények eredeti jellegükből való kiforgatása, mint a *purusákról* való elgon-

dolás, hogy teljesen belevésznek, beleolvadnak Istenbe és örökre elvesznek benne. Amennyiben valamely emberi lény házat építene és amint készen lenne, lebontaná, lerombolná azt, akkor örültnek tekintenék. De amikor azt hisszük, hogy a *dzsivanmukti* elérésekor *dzsivátmá* belemerül a *paramátmába* és örökre elvész, akkor még rosszabb fajtájú értelmetlenséget tulajdonítunk Istennek.

Miután megfontoltuk a jelenségek világa anyagi alapjának természetét, most térjünk át a *szútrában* lévő második általánosításra, amely e világ észlelésének működési módját (modus operandi) adja meg. Hogyan észleljük ezt a világot, amely a *gunák* kölcsönhatásának eredménye? Melyek az ebben az észlelésben lévő alapelemek? Az erre a kérdésre adott válasz ismét olyan általánosításban van, amely az elemző technika mesterműve. A *jóga* filozófiája szerint az észlelés csak két tényezőt foglal magában, - a *bhútákat* és az *indrijákat*. Azt, hogy kicsodák ezek a *bhúták* és *indriják* és kölcsönös egymásra hatásukkal hogyan hozzák létre a külső világ éber tudatosságát a *purusa* tudatában, bizonyos mértékig elmagyarázzuk a III. rész 45-ös, 48-as *szútrájának* megtárgyalásában. Ezért is most nem kell ebbe a kérdésbe belebocsátkoznunk, azonban van egy fontos tény, amelyre rá kell mutatni, mielőtt a *szútra* harmadik általánosítására térünk át. A *bhúta* és *indrija* szavakat, ezeknek a kifejezéseknek a legtágabb értelmében használják és mind a fizikai, mind a fizikain túli szintekre. Tudatszintről tudatszintre változik az a mechanizmus, amely által az ember a tárgyról tudatossá válik, azonban ennek a mechanizmusnak a működési módja lényegében minden szinten ugyanaz, vagyis a *bhúták* és az *indriják* egymásra hatása. Nemcsak hogy a működési mód, de a III. rész 45-ös és 48-as *szútrájában* említett *bhúták* és *indriják* öt állapota is azonos minden szinten. Ezekben az állapotokon történő *szamjama* ezért minden szinten a *bhútákon* és az *indrijákon* való uralkodáshoz vezet.

Ennek a *szútrának* a harmadik általánosítása a jelenségek világának értelmét tárja fel. Ez pedig az, hogy a *purusának* tapasztalatot és végső soron

felszabadulást nyújtson. Az intellektus számára nem egészen érthető módon, mielőtt a *purusa* tökéletessé válhat és az anyag uralmától szabaddá, valahogyan szüksége van arra, hogy leszálljon, leereszkedjen az anyagba és hogy átmenjen a fejlődési folyamatokon. A jelenségek világa biztosítja számára azokat a tapasztalatokat, amelyek elkerülhetetlenül szükségesek a tudathordozó eszközeinek a fejlődéséhez és a tudatának kibontakozásához. Ahogyan az elvetett mag, magába szívja a környezetéből a táplálékot és fokozatosan elődjéhez hasonló felnövekedett fává válik, ugyanúgy történik az isteni életcsírával is, amikor a jelenségek világába helyeződik és mindenféle serkentésnek, ösztönzésnek és befolyásoknak van kitéve és azok hatnak reá. Azok azután fokozatosan kibontakoztatják a benne rejlő isteni életet és erőket. Mivel ezt a témát később a II. rész 23-as *szútrájában* részletesen megtárgyaljuk, itt most nem vesszük fontolóra.

A *jógának* az az eszméje, elgondolása, hogy a jelenségek világa határozottan az egyéni tudatközpontok növekedéséért és tökéletesedéséért van, felfrissítő ellentétben áll a modern tudomány által, a megnyilvánult világegyetem eredetéről és céljáról adott zord, barátságtalan és hiába való spekulációkkal. Valójában inzultus az emberi intelligenciával szemben az olyan elgondolás, hogy ennek a csodálatosan és szépen tervezett világegyetemünknek, amelyben élünk, nincs értelme és célja és a modern tudósok nagy többsége vagy az úgynevezett intellektuálisak halgatólagosan mégis elfogadják. Ha egy átlagos tudóst arról kérdezik meg, hogy mi mondani valója van a világegyetem értelméről és céljáról, akkor a legvalószínűbb, hogy türelmetlen lesz és azt fogja válaszolni, hogy nem tudja és nem is törődik vele, hogy tudja. Kényelmesen félretette a világegyetem "miért"-jére vonatkozó kérdést, hogy ezután teljesen a "hogyan"-nak szentelje magát anélkül, hogy annak hasznosságával kapcsolatban amit csinál, kényelmetlen kételyek zaklatnák. A legkényelmesebb mód a vádlóink elkerülésére az, hogy becsukjuk a szemünket és elfeledkezünk róluk.

19. Visesávisesa-lingamátrálingáni guna-parváni.
19. ... különleges; minden részletre kiterjedő; szabatos; specifikus, ... nem - specifikus; őstípus; egyetemes, ... pusztá megjelölése, ... (és) megjelölés vagy differenciáló jellegzetesség nélkül, ... a gunák (-nak a), ... fejlődési fokok; állapotok.
19. A *gunák* fokozatai az egyetemes, a differenciált és a differenciálatlan.

A legutóbbi *szútrában* jelzett három *guna* természete abban az utóbbi *szútrában* van tovább kidolgozva. E *szútra* szerint a *gunáknak* négy fejlődési állapota vagy fokozata van, ami megfelel az I. rész 17-es *szútrájában* említett *szampradzsnnyáta szamádhi* négy fokozatának. Amint a tudat és az anyag együtt működik a jelenségek világában, várható, hogy a tudat rétegeinek kifejezéséhez, a három *guna* mind finomabb formájára van szükség. A *gunák* lényeges A *gunák* lényeges természete ugyanaz marad, azonban bizonyos fajta finomításon, mintegy illeszkedésen megy át, mintha illeszkedne ezekkel a mélyebb és finomabb tudat-állapotokhoz, és képessé tenné ezeket arra, hogy az anyagon át kifejeződjenek. A tudomány területéről vett illusztráció talán képessé teszi a tanulmányozót a tudatállapotok és a *gunák* fokozatai közötti összefüggés megértésére. A hangot a levegő is képes továbbítani, amely viszonylag nehéz közeg, azonban a fényként megnyilvánuló sokkal finomabb rezgés továbbításához sokkal nehezebben megfogható, áthatóbb közegre van szükség, az éterre.

Mint ahogy négy tudatállapot van, amelyen a *jóginak* a *szamádhi-ban* át kell mennie, mielőtt a *gunák* uralmától megszabadul, természetesen négy *guna* fokozatnak is lennie kell. Míg könnyen érthető, hogy miért kell négy fokozatnak lennie, mégis, amikor az ebben a *szútrában* meghatározott

négy fokozathoz jutunk, bizonyos mértékű nehézségbe ütközünk az ezekre használt szavak kifinomult jelentésének megértésében. Mivel ezek a fokozatok a tudatnak a *szamádhiban* történő kibontakozása négy fokozatának felelnek meg, nézzük meg, vajon találunk-e valamilyen segítséget ezeknek a megfeleléseknek a tanulmányozásában.

Az alábbi táblázatban láthatók felsorolva a tudat négy állapotának jellemzői, a *gunák* fokozatai és azok a tudathordozók, amelyeken át a tudatnak ezen állapotai kifejeződnek:

Tudatállapotok jellemzői	A gunák fokozatai	A kifejező tudathordozó a vedantikus terminológia szerint
Vitarka	Visesa	Manomaja kosa
Vicsara	Avisesa	Vidzsnyánamaja kosa
Ánanda	Linga	Ánandamaja kosa
Aszmitá	Alinga	Átmá

A *szampradzsnjáta szamádhi* négy fokozatát már az I. rész 17-es *szútrájában* megbeszéltük, és ott rámutattunk, hogy ezek a fokozatok a fent vázolt négy tudathordozón át működő tudatnak felelnek meg. Amikor a *gunák* fokozatait ezeknek a megfeleléseknek fényében tanulmányozzák, akkor ezeknek a fokozatoknak a jelölésére használt szavak értelme bizonyos mértékig világossá válik, annak ellenére, hogy az intellektus és a fizikai agy korlátozásai miatt lehetetlen ezek teljes jelentőségét felfogni. A jelen korlátozottságaink mellett, tegyük meg a tőlünk telhető legtöbbet.

A *visesa* kifejezés különlegest, különöst, sajátágost jelent és a *gunák* *visesa* állapota, az alsóbb elmének nyilvánvalóan arra az állapotára vonatkozik, amely minden tárgyat csupán névvel és formával ellátott különleges dologként lát. Az alsóbb elme számára úgy tűnik minden tárgynak különálló és független léte és külön indentitása van. Minden tárgy elszigetelt és az östí-

pusától, valamint az isteni tudattól, - amelynek része és amelybe mintegy bele van ágyazva, - különálló. A *gunáknak* az a fokozata megfelel a *szamádhi vitarka* fokozatának, mert miközben a tudat az alsóbb elmén át működik, a legfontosabb és leglényegesebb működése a *vitarka*. *Vitarka* az alsóbb elmének az a tevékenysége, amely által valamely különleges tárgyat minden mástól megkülönböztet, elkülönít, különválaszt. Például hogyan különböztetünk meg egy bizonyos kutyát a jelenségek világának minden más tárgyától? Az ilyenkor lezajló mentális folyamatot a következő okoskodással illusztrálhatjuk. Valamely kutya, mondjuk Bonzó, élő állat. Ez minden más élettelen tárgytól elkülöníti. Bonzó a kutyafélékhez tartozó állat. Ez a megállapítás minden más fajtától különválasztja. Bonzó fox-terrier. Ez a többi kutyaféléktől különbözteti meg. Ilyen módon azon tárgyak sokaságától, amelyektől Bonzót meg kell különböztetni, addig az utolsó fokozatig szűkíthetjük le, amíg az elmében teljesen el van szigetelve és minden más tárgytól különbözően és megkülönböztethetően, mint sajátos tárgy áll külön a világegyetemben. A fentiekből a tanulmányozó a *visesa*, vagyis különleges, sajátos kifejezés jelentőségét is meg fogja érteni, hogy az miként jelzi a *gunák* első vagy legdurvább fokozatát.

Azután a következő fokozathoz, szakaszhoz jutunk, az *avisesához*, ami egyetemeset vagy nem-specifikust, nem sajátost jelent. Ez a magasabb elme tevékenységének felel meg, amelynek működése a nevek és formák világának hátterét, alapját szolgáló egyetemessé, őstípusokkal és alapelvekkel foglalkozik. Az alsóbb elme a nevekkel és formákkal rendelkező különleges tárgyakkal foglalkozik, míg a magasabb elme az elvont eszmékkel és őstípusokkal. Visszatérve az előző illusztrációhoz, úgy láttuk, hogy Bonzó egy különleges kutyaféléhez tartozó sajátos kutya. Azonban mi az a dolog, hogy "kutya", melynek Bonzó egyik különleges képviselője? A "kutya" kifejezés egy elvont eszmét jelent. Számos kutya megfigyeléséből szigeteljük el mindazokat a jelenségeket, amelyek azok "kutyaságát" alkotják és azokat egyetlen

fogalomba rakjuk össze, amit a "kutya" szóval jelölünk. Minden közfőnév ilyen absztrakció, bár amikor az ilyen szavakat használjuk, alig vagyunk tudában ennek a ténynek. Azokat a mentális folyamatokat, amelyek által ezeket a tulajdonságokat elszigeteljük a különleges tárgytól, és egyetlen elvont fogalomban kombináljuk, *vicsáranak* nevezzük. A magasabb elme működésének célja, hogy ilyen egyetemes fogalmakat alakítson ki és hogy belső jelentésüket felfogja. Itt meg kell jegyezni, hogy míg *vitarka* egy bizonyos tárgyat az összes többitől elszigetel, addig *vicsára* egy bizonyos különleges fogalmat, őstípust, törvényt vagy egyetemes alapelvet szigetel el az összes ilyen, az I. rész 44-es szútrájában említett *szúksma visajától*. Ez a szakasz, amelyben a tudat a magasabb elmén át működik, a *szampradzsnáta szamádhi vicsára* fokozatának és a *gunák avisesa* fokozatának felel meg. A fentiekben mondatokból bizonyos mértékben kiderül, hogy miért használják a *gunáknak* erre a második szakaszára az *avisesa*, vagyis egyetemes kifejezést.

Itt rá lehet mutatni arra, hogy tanulmányozásunk és gondolkodásunk folyamán használt *vitarka* vagy *vicsára* egyszerű mentális folyamatát ne vegyük egyenértékűnek azzal a megfelelő mentális folyamattal, amely a *szamádhi* állapotában az elme teljesen el van szigetelve a külső világtól, mintegy absztrakció állapotában egyesült a *szamádhi* tárgyával. Különleges és az átlagos ember számára érthetetlen állapotban van. Így azután a konkrét és az elvont gondolkodás csupán halvány tükröződése, minőségi képviselője annak a rendkívül kifinomult mentális folyamatnak, amely a *szamádhiban* történik. Az ok, amiért ezeknek a kifinomult mentális folyamatoknak a jelölésére *vitarka* és a *vicsára* szavakat használják, abban a tényben keresendő, hogy a tanulmányozó az általános gondolkodási folyamatokat ismeri és csak ezen a módon kaphat valamilyen elképzelést a finomabb folyamatokról. Az elme birodalmában mindig az ismertből az ismeretlen felé való haladás a helyes módszer.

Azután a *gunák* következő szakaszához jutunk, a *lingához*. Ez a szó azonosításra szolgáló jelzést jelent és a jelen összefüggésben a *linga-mátra* a tudatnak olyan állapotát jelenti, amelyben a különleges tárgyak vagy éppen alapelvek pusztán jelzések vagy jelek, amelyek más tárgyaktól való megkülönböztetésüket szolgálják. A *gunáknak* ez a szakasza, fokozata az intellektust meghaladó mentális-fölötti tudatnak felel meg, amely a *buddhin*, vagyis az intuición át fejeződik ki. A *szamádhiban* ennek megfelelő állapot az *ánanda*, amely megerősíti azt a következtetést, hogy a *gunáknak* ez a fokozata a *buddhikus* tudathordozón, vagyis *ánandamaja kosán* át működő tudatnak felel meg, ahogyan azt a *vedantikus* kifejezésekkel nevezik.

De miért nevezik *lingának* a *gunák* ezen állapotát? Azért, mert a tudat megfelelő állapotában minden tárgy és egyetemes alapelv, az egyetemes tudat részévé válik. Ezeket mintegy az egyetemes (egy) tudatba ágyazva lehet látni, mint az osztatlan egész részeit. Azonban még megvan az azonosságuk, még megkülönböztethetők vagy felismerhetők. Minden tárgy saját maga és mégis az egész része. Ez az egység állapota a különbözőségben.

A *gunák* következő és legutolsó fokozatát *alingának*, vagyis jelölés vagy megkülönböztető jellegzetesség nélkülinek nevezik. Ezen a fokozaton a tárgyak és az alapelvek elveszítik a külön azonosságukat. A tudat annyira túlsúlyba kerül, hogy az előbbieket mintegy kimennek a tudat gyújtópontjából. A hindu filozófia legmagasabb felfogása szerint minden tárgy, őstípus, minden, ami a megnyilvánult világegyetemben van, a tudat módosítása, vagyis *brahma-vritti*. A *linga* fokon a tárgy iránti tudatosság együtt jár, egymás mellett létezik a tudat éber tudatosságával. Az *alinga* fokon az előbbieket kimennek a tudat gyújtópontjából és csupán az isteni tudat éber tudatossága marad meg, amelynek a tárgyak csak módosításai. Egy konkrét példa talán segítheti a tanulmányozót, hogy megértse a *gunák* különböző fokozatának jelentőségét. Tétélezzük fel, hogy számos aranyból készült tárgy van előttünk az asztalra helyezve, - gyűrű, karperec, nyaklánc. Pusztán tárgyakként látjuk azokat, aho-

gyan egy gyermek látná. Ez a *visesa* fokozatnak felel meg. Dísz tárgyként is láthatjuk azokat, amelyeknek az a közös funkciója, hogy az emberi test díszítését szolgálják, ahogyan egy nő látná. Ez az *avisesa* fokozat. Továbbá láthatjuk azokat közös díszítésül szolgáló tárgyakként is, az a tény is felkeltheti az érdeklődésünket, hogy aranyból vannak, vagyis a közös alapanyagukat, lényegüket és a külön identitásukat egyszerre láthatjuk, ahogyan az aranyműves látná. Ez a *linga* fokozatnak felel meg. Végül úgy is nézhetjük, hogy csak az aranyat látjuk, és alig vagyunk tudatában külön azonosságuknak vagy közös funkciójuknak, ahogyan egy tolvaj látná azokat. Ez az *alinga* fokozat analóg. Ezen a fokon a *jógi* minden jelenségi tárgynak, - legyen az akár különleges vagy egyetemes, - főleg a lényegéről tudatos. Túlnyomórészt az isteni tudat iránt tudatos, amelyben ezek a tárgyak pusztán *vrittik* vagy módosításuk. A tárgyak, mint külön entitások léteznek, azonban minden jelentőségük megszűnt a számára. A *gunák* ezen fokozata a *szamprádzsnyáta szamádhi* utolsó állapotának felel meg, amelynél *aszmitá* jelentőségű van túlsúlyban. A tiszta létezés tudata, amelyet *aszmitával* jelölnek, felemészteti a tárgyról való tudatosságot.

A tudat fokozatos növekedése és kiterjedése, amely a *szamádhi* különböző állapotain áthaladva következik be, nem azt jelenti, hogy ezek a tudatállapotok vízmentes rekeszekkel vannak egymástól elválasztva, és hogy a tárgyak alsóbb aspektusai eltűnnek, amikor a magasabb kerül előtérbe. Sok tanulmányozó össze van zavarva, mert a tudatnak a magasabb világokban való növekedésével kapcsolatban általános félreértésben szenved. Úgy gondolják, hogy például, amikor a *jógi* a magasabb elme világába megy át, akkor kizárólagosan az elvont eszmék, őstípusok és alapelvek világában él, ahol nincsenek a számára ismerős névvel és formával rendelkező tárgyak. Az ilyen tisztán elvontságok világában nem lehetne élni és amint minden misztikus és okkultista tapasztalata bizonyítja, nem is létezik sehol. A magasabb mindig magában foglalja és gazdagítja az alsóbbat, de ugyanakkor lehetővé teszi,

hogy az alsóbbat a helyes perspektívában lássuk. Amit addig lényegesnek vélt, most lényegtelennek látja, vagy amit addig jelentéktelennek vett, most lehet, hogy roppant jelentőssé válik, és fordítva, de minden ott van a kiterjedt tudaton belül és a jógi ezért nem érti azt, hogy különleges érthetetlen világba lépett. Másrészt minden tudat kiterjedés képessé teszi arra, hogy mindenben, ami a felfogása körébe kerül, nagyobb gazdagságot, szépséget és jelentőséget lásson. A tudat kiterjedése mind több és több magába foglalását jelenti, és semminek a kizárását. Ez a tény egészen világosan derül ki abból, ami a III. rész 50-es és 55-ös, valamint a IV. rész 31-es *szútrájában* le van írva.

Látni fogjuk, hogy a *gunák* négy fokozatát, az általuk jellemzett fokozatok mentális felfogásának és tevékenységének a túlsúlyban lévő természete jelzi. Megmondják nekünk, hogy hogyan hatnak a *gunák* változásai a tudat általuk történő kifejezésére, azonban semmi utalást nem kapunk magukban a *gunákban* végbemenő változások természetére vonatkozóan. Ezért ez az osztályozás, amely a *gunák* változásainak másodlagos hatásaira van alapozva, nem vet sokkal több fényt maguknak a *gunáknak* a természetére. Mivel a *gunák* a megnyilvánult világegyetemnek egészen az alapját jelentik, és gyökereik a tudat legmélyebb gyökereibe vannak beleágyazva, a finomabb természetüket csak a *szamádhiban* lehet teljesen felfogni (III. rész 45-ös *szútra*). Az intellektus legfeljebb arra tehet bennünket képessé, hogy természetükre és a legalsóbb szinteken lévő durvább kifejeződésükre vonatkozóan általános elképzelést kapjunk.

20. Drastá drisimátraha suddhe 'pi pratyajánupasjaha.

20. ... a látó; *purusa*, ... csupán tiszta tudat; csupán éber tudatos-ság, ... tiszta, ... (ám)bár; habár; soha; mindamellet; mindazon által, ... felfogás, az elme tartalma, ... úgy tűnik, azzal együtt lát.

20. A látó tiszta tudat, és mind amellett úgy tűnik, hogy az elmén át lát.

Miután Patanydzsali a II. rész 18-as és 19-es *szútrában drisjam-*mal, vagyis a jelenségek világának tárgyi oldalával foglalkozott, most megkísérli, hogy *drastá*-ról, a látóról adjon néhány elgondolást, aki a jelenségek világa alanyi oldalának alapja. Ez utóbbi azért nehezebb feladat, a *jóga* filozófiája szerint *purusa* a jelenségek világa mögött, annak alanyi aspektusában, a rejtett végső valóság. Annak ellenére, hogy *prakriti purusa* által keltődik életre és bekövetkezik az észlelés, a megismerés, *purusa* mind eltűnik a szemünk elől, előlünk, mivel az alanyin át mindig mintegy fátyol mögötti rejtegetett tanúja a tárgyinak. Ha például nagy teljesítményű elektromos fényforrást veszünk elő és azt számos félig fényáteresztő, és színes gömbbel borítjuk be úgy, hogy egyik gömb a másikon legyen, akkor a fényforrás bizonyos mértékig meg fogja világítani a legkülsőbb gömböt is. Azonban annak ellenére, hogy ez a kivilágítás az elektromos fényforrástól származik, mégsem leszünk képesek a fényforrás fényét úgy látni milyen, hanem csak úgy, ahogyan az összes közben lévő gömbök által megszűrve és tompítva létezik. Amennyiben a legkülsőbb gömböt eltávolítjuk, akkor a következő gömb látszik és a fény erősebbé és tisztábbá válik. De most már látjuk az elektromos fényforrás fényét? Nem! Az még továbbra is rejtve marad a még megmaradó gömbök mögött. Amint egyik gömböt a másik után távolítjuk el, a fény mind erősebbé válik és tisztábbá, de addig, ameddig továbbra is akár csak egyetlen gömb is elfedi a fényforrást, azt sohasem fogjuk eredeti tisztaságában és teljességében meglátni. Csak akkor látjuk meg a fényforrást teljes ragyogásában, amikor az utolsó burkoló-gömböt is eltávolítottuk. Vajon az olyan ember, aki még sohasem látott elektromos fényforrást, tudhatja-e, hogy milyen egy elektromos

fényforrás, ha csupán a legkülsőbb fedő-gömböt figyelheti meg? Addig biztosan nem, amíg egyenként el nem távolította az összes gömböket.

Ehhez hasonló *purusa* viszonyulása a tudathordozókhoz, amelyeken át megnyilvánul. Tudata fénye a tudathordozók teljes együttesén át áramlik ki, és mindegyik tudathordozó mintegy elvesz a fény összetevőiből és lecsökkeneti erősségét, míg végül a fizikai testben a legtompább és a legtöbb korlátozással terhelt. Tiszta tudata meglátásának egyetlen módja az, hogy mindegyik tudathordozótól elválasztjuk és még a IV. rész 22-es *szútrájában* említett legfinomabb tudathordozó elhomályosítását is kiküszöbölve lehet csak teljes tisztaságában látni a fényét. Ez a *kaivalja* elérésével járó tiszta tudat különválasztása, elérése, ami a jögi életének végső célja.

Az ebben a *szútrában* megjegyzendő első pont az, hogy a jelenségek világában az alanyi elemet képező (alkotó) látó, tiszta tudat és semmi más. A *mátraha* kifejezés természetesen azt jelenti, hogy „csak” és annak a szükségességnek a kihangsúlyozására használják, hogy a látót ne tévesszük össze tudata valamely finomabb tudathordozója általi részleges megnyilvánulásával. Amikor a tudat lépésről lépésre *szamádhiba* húzódik vissza az alsóbb világokból és a szellem magasabb régióiban kezd működni, akkor a változás olyan roppant nagy és az erő, hatalom, tudás és üdvösség hirtelen beáramlása olyan mindent elsöprő a korlátok fokozatos eltávolításával, hogy az ember hajlamos ezt a részleges megnyilvánulást a végső valósággal összetéveszteni. Azonban a tény az, hogy a tudatot még mindig az anyag fátylai terhelik, amelyek ugyan vékonyak, de mégis csak fátylak, amelyek bizonyos korlátozásokat és illúziókat keltenek. A tudatot teljes tisztaságában csak akkor lehet megismerni, amikor az utolsó fátylat is eltávolítottuk. Az a *purusa*, az igazi *drashta*.

A második megjegyzendő pont az, hogy bár a látó tiszta tudat és nem a tudathordozók által módosított tudat, mégis amikor valamely tudathordozón át nyilvánul meg, akkor *úgy tűnik*, hogy elvesz abban a pratyajában,

amely pillanatnyilag az elméjében van, vagyis abban, ami abban a pillanatban az elméjét eltölti, amit az elme abban a pillanatban tartalmaz. Éppen úgy, ahogyan valamely tükör bármit tükröz, amit eléje tettek, vagyis annak formája látszik benne, a tiszta tudatról is azt lehet mondani, hogy felveszi *pratyaja* formáját, és megkülönböztethetlenné válik a *pratyajától*. Vagy vegyünk egy másik példát, hogy amikor az elektromos fényforrás tiszta fénye a filmszínházban a vetítövászónra esik, a vetített kép formájában látszik annak ellenére, hogy a fény önmagában tiszta és egészen más, mint a kép. Amint már másutt szó volt róla, *pratyaja* természetesen az elme tartalma, amikor a tudat bármilyen tudathordozóval kerül kapcsolatba, és tudathordozónként változik, eltérő.

Pratyaja nemcsak, hogy megkülönböztethetetlen a tudattól, hanem a kettő keveredésének eredményeként úgy tűnik, mintha a működéseket *purusa* végezné. Tehát amikor a magasabb elmén át elvont gondolkodás történik, akkor *purusa* végzi a gondolkodást? Nem! A gondolkodás a tudathordozó működése. A tudatnak a tudathordozóval történő kapcsolata mozgásba hozza az utóbbit, és képessé teszi arra, hogy a megfelelő működést elvégezze. Amikor valamely huzaltekercsbe mágnest helyeznek, akkor a huzalban elektromos áram keletkezik. Annak, aki nem ismeri, vagy nem tudja a tényeket, úgy tűnik, mintha a mágnes hozta volna létre az elektromos áramot. A tény az, hogy nem csak a mágnes hozza létre az áramot, mégis valamilyen misztikus módon össze van kapcsolva az áram létrehozásával. Ha az elektromos áram létrehozásához szükséges egész mechanizmus jelen van és minden szükséges feltételt biztosítottak, akkor csak a mágnes behelyezése idézi elő azt, hogy a mechanizmus elektromos áramot hozzon létre. Az, hogy hogyan kelti életre *prakritit purusával* való kapcsolata, és idézi elő, hogy *prakriti* magas szintű intelligens működést végezzen, a filozófusok által sokat vitatott téma. A *jóga* gyakorlati tanulmányozója számára, ennek a kérdésnek nincs nagy jelentősége. Tudja, hogy minden ilyen elméleti kérdést csak közvetlen ismerettel, tudással lehet megoldani.

21. Tad-aritha eva drisjasjátmá.

21. ... , ... annak (a látónak) a céljára (szánva), ... csakis, ... a látott (prakriti), ... (lét); természet.

21. Maga a látott léte ő érte van (vagyis *prakriti* csakis ő miatta van).

Az előbbi *szútrában* mutattunk rá a látó és a látott lényeges természetére, és azt is elmagyaráztuk, hogy még amikor a közvetlen kapcsolatban, visszavonulásukban teljesen egymásba olvadottnak látszanak is, valójában egészen eltérnek és különböznek egymástól, mint valamely emulzióban lévő olaj és víz. Ez a *szútra* arra mutat, hogy *purusának* és *prakritinek* ebben a szoros társulásában, az utóbbi alárendelt szerepet játszik, és pedig csak *purusa* szolgálatát. A látott értelmét és célját már a II. rész 18-as *szútrájában* megjelölték, és pedig abban, hogy *purusa* számára biztosítsa a tapasztalatokat és a felszabadulás eszközeit. A fenti *szútra* tovább tisztázza ezt az állítást és kihangsúlyozza, hogy *prakriti purusa* céljainak van alárendelve, és azt szolgálja. Nincs saját célja. A teremtés egész drámája azért játszódik, hogy játékába belevont *purusák* számára a növekedéshez és az önmegvalósításhoz gondoskodjon tapasztalatokról, lehetőséget nyújtson a tapasztalatok megszerzésére.

22. Kritártham prati mastam apj anastam tad-anya-szádharanatvát.

22. ... akinek beteljesedett a célja, ... -nak; nek, ... elpusztított; nem-létező, ... (mint) hogy, ... mások számára, ... mivel közös.

22. Habár annak, aki célját beteljesítette, prakriti nem-létezővé válik, mégis mivel (ő-mellette) másokkal közös, mások számára tovább létezik.

Ez a *szútra* ismét *purusa* és *prakriti* közötti viszonyulással kapcsolatos tisztán elméleti problémákkal foglalkozik. Amennyiben *prakriti* célja az, hogy *purusát* az ön-megvalósítás elérésére tegye képessé, akkor mi történik *prakritivel*, ha az a cél teljesült? A felelet az, hogy amennyiben az *purusára* vonatkozik, számára *prakriti* megszűnik létezni. Azonban mit jelent ez? *Prakriti* általában megszűnik létezni? Nyilvánvalóan nem, mivel a többi *purusák*, akik még nem érték el *kaivalját*, továbbra is befolyása alatt maradnak, és tovább dolgoznak a felszabadulásukért.

Ha *prakriti* csak az ön-megvalósult *purusa* számára szűnik meg létezni, akkor csak alanyi természetű vagy van saját független léte? Erre az alapvető kérdésre adott válasz azon különféle gondolkodói iskolák szerint változik, amelyek megkísérelték az ezen való spekulálást, gondolkodást. A *Védánta* szerint még a jelenségek világa alapját képező *prakriti* is tisztán alanyi dolog és *májá* terméke. A *számkhja* filozófia szerint, amely nagymértékben szolgál a *jóga*-filozófia elméleti alapjaként, *prakritinek* saját független léte van. *Purusa* és *prakriti* a létezés két végső, örök és független alapelve. Sok *purusa* van és egy *prakriti*. A *purusák* belebonyolódnak az anyagba és *prakriti* előmozdító, tápláló gondosságával mennek át a fejlődés ciklusán, elérik az ön-megvalósulást és azután teljesen túlhaladnak *prakriti* illúzióján és befolyásán. Azonban *prakriti* mindig ugyanaz marad. Később látni fogjuk, hogy ezen két nézet között nincs valóságos ellentmondás. A *Védánta* filozófia, az idealizáció folyamatát csupán arra a további fokozatra viszi, amely önmagában a végső cél lehet. Azon a szinten egyrészt a *purusák* sokasága, másrészt a *purusák* és *prakriti* kettőssége, az Egy Valóság magasabb koncepciójába (fogalmába) egészül ki.

Itt rá kell mutatni arra, hogy bármily magasrendű és igaz legyen valamely filozófiai rendszer, nem lehet elvárni, hogy teljesen helyes képet adjon a transzcendens igazságokról úgy, amilyenek azok valóban. Mivel a filozófia

az értelem közegén át működik, és mivel az értelemnek meg vannak a velejáró korlátozásai, azért képtelen a látókörén túl lévő igazságokat megérteni vagy megfogalmazni. Így azután, mivel a szellemi élet ezen valóságaival a maga módján bánik, azokról a valóságokról csupán részleges és torzult magyarázatokat képes adni. Amikor azokat a valóságokat az értelem eszközén át kíséreljük meg látni és értelmezni, akkor elkerülhetetlenek az ellentmondások, szokatlan állítások, paradoxonok és következtelenségek, összeegyeztetlenségek. Amikor ezeknek az igazságoknak a megértéséhez és felfedezéséhez eszközül az értelmet használjuk, akkor már a kezdeti fokozatokon el kell fogadnunk ezeket a korlátozásokat. Bármilyen szegényes és tökéletlen is, az sem használ, ha elvetjük ezt az eszközt, mert legalább azon az egyetlen módon van segítségünkre az igazság megismerése irányába teendő erőfeszítésünk megszervezésében, ahogyan az igazság megismerhető, vagyis az önmegvalósítás által. Ha valamely országot meg akarjuk ismerni, akkor az egyetlen mód ennek megtételére az, hogy oda utazunk, és saját szemünkkel nézzük meg. Azonban ez nem jelenti azt, hogy el kell dobnunk arról az országról nagyvonalakban valami elképzelést adó térképeket, és útvonalterveket. Arról az országról ezek a térképek nem nyújtanak nekünk valódi ismereteket, azonban segítenek megtalálni az országot, hogy azután a saját szemünkkel láthassuk. A filozófia, legjobb esetben csakis ezt a célt szolgálja. Nagyot tévednek azok, akik a filozófiát a tényleges igazság helyettesítőjeként fogják fel. Azok is hibát követnek el, akik teljesen figyelmen kívül hagyják, mivel olyan eszközt dobnak el maguktól, amelyet céljaik elérésében hasznosan alkalmazhatnának. A *jóga* bölcs tanulmányozója, a filozófia és a vallás különféle tanításait könnyedén veszi, mint az értelem birodalmán túli igazságok megközelítő magyarázatait és értelmezéseit, azonban legjobb tudása szerint használja azokat azon igazságok közvetlen felfedezésében. A *jóga* lényegében gyakorlati tudomány és azok az igazságok és tapasztalatok, amelyekkel bánik (foglalkozik), nem függenek attól a filozófiától vagy filozófiáktól, ame-

lyeket a tárgy és a hozzá vezető különféle eljárások ésszerű képének biztosítására tárnak eléje. Valójában nem ismerjük az elektromosság természetét. Sokféle elmélet van. Azonban ez nem akadályoz meg bennünket abban, hogy ezt az erőt, energiát ezer és egy különféle módon használjuk fizikai céljainkra. Ugyanígy a *jóga* elméleti háttérét képező filozófia és annak elégtelenségei nem befolyásolják anyagi módon a jóga gyakorlása által elérhető eredményeket. Adjuk meg a filozófiának a megfelelő helyét a jóga tanulmányozásában, és ne keverjük össze a tárgy gyakorlati és tudományos részével.

23. Szva-szvámi-saktyoho szvarúpalabdhi-hetuhu szamjogaha.

23. ... annak (prakritinak), ... (és) a mesternek (purusának), ... a két erőnek, ... saját forma; valóságos vagy lényeges természet, ... tapasztalás; tudás; ismeret, ... ok; indíték; indok; cél, ... egyesülés; összejövés.

23. *Purusa* és *prakriti* összehozásának célja az, hogy *purusa* elnyerje igaz természetének éber tudatosságát, valamint, hogy a benne és *prakritiben* rejlő erők, lehetőségek és képességek kibontakozása megvalósuljon.

Általában az a felfogás van elterjedve, hogy a fejlődés eszméje, elmélete, a tudomány teljesen új hozzájárulása a modern civilizációhoz és Darwint tekintik ezen eszme atyjának. Azonban, ahogyan sokszor említettük, semmi új nincs a Nap alatt és egyik vagy másik formájában a fejlődés gondolata a legkorábbi időkből származik. Valóban meglepő lenne, ha azok a múltban élt mesterei elmék, akiknek olyan csodálatos áttekintésük volt az élet lényeges valóságairól, figyelmen kívül hagyták volna az élet megnyilvánulásának ezt a fontos és mindent átható törvényét. Talán az is igaz, hogy ezt a törvényt nem tanulmányozták és mutatták be abban a részletes formájában, ahogyan ma áll rendelkezésünkre, de azokban a régi időkben semmi olyasmit nem tanulmányoztak nagy részletességgel, ami nem volt lényeges a tényleges emberi boldogsághoz. Úgy gondolták, elegendő az alapvető elvek általános elgondolása. Azok a régi gondolkodók és kutatók sohasem hagyták figyelmen kívül az értelem korlátozásait, és feltehetően nem tartották érdemesnek, hogy idejüket és energiájukat az általános alapelvekre vonatkozó szükségtelen részletek gyűjtésére vesztegessék, amelyet a káprázathoz kötött intellektus közege át, a legjobb esetben is csak tökéletlenül lettek volna képesek megérteni. Arra gondoltak, hogy a nem – lényeges részletekre vonatkozó ismeretek gyűj-

téséhez szükséges energiát, jobb magának az élet nagy misztériumának a megfejtésére fordítani, mert amennyiben azt a misztériumot megfejtették, akkor az élet minden más problémáját is magától, és egyidejűleg meg lehetett érteni és azt olyan módon, ahogyan az intellektuális elemzés és gondolkodás révén sohasem érthették volna meg.

Miközben az élet tudományának ezek az adeptusai nem vélték érdemesnek, hogy a jelenségek világainak nem – lényeges részleteibe bocsátkozzanak, megkísérelték és sikeresen meg is valósították, hogy az alapvető elvekről csodálatosan teljes és igaz, valóságos képet nyerjenek. Az alapvető elveknek és törvényeknek ez a világos és biztonságos felfogása tette őket képessé, hogy ezeket az alapelveket és általánosításokat *szútrák* formájába öntsék. Aminek közlésére egy modern írónak talán egy fejezetre, vagyis éppen egy egész könyvre lenne szüksége, mesteri módon egyetlen *szútrában* sűrítették össze. A *jóga-szútrákban* sok példa van az ilyen összesűrített tudásra és a továbbiakban megtárgyalandó II. rész 23-as *szútrát* az ilyen természetű sűrités megdöbbentő példájának lehet tekinteni. Patanydzsali egy *szútrába* sűrítette a fejlődés elméletének alapjául szolgáló lényeges és alapvető ideát, továbbá sikerült neki ebbe az általánosításba a fejlődésnek azt a legfontosabb aspektusát is belevenni, ami sajnálatos módon hiányzik a modern tudományos elméletből. Modern tudósaink legtöbbje annyira el van merülve a részletekbe, annyira telítve van saját sikereivel és eredményeivel, továbbá anyagelvű szemléletének annyira megszállottja, hogy sok esetben figyelmen kívül hagyja kutatásai legfontosabb aspektusait, olyanokat, amelyek ott vannak a szeme előtt, és amelyeket nem téveszthetne szem elől, amennyiben egyáltalán nyitott elmével dolgozna. A most megfontolandó fejlődés elmélet éppen ilyen.

A nagyon általános értelemben vett modern elmélet szerint, a növények és az állatok testében a fejlődésre való hajlam, irányzat fedezhető fel és a környezetükhöz való alkalmazkodásuk iránti erőfeszítéseikben új erőket, képességeket és tulajdonságokat fejlesztenek ki. Ha ezt az elgondolást más-

képpen kívánjuk megfogalmazni, akkor azt mondhatjuk, hogy amennyiben az élőlényeket a formák oldaláról tanulmányozzuk, akkor észrevehető, hogy a formák állandóan, bár lassan mind összetettebbé és az életben rejlő képességek kifejezésére alkalmasabbá válnak. Az élet és a forma mindig együtt található meg. A formákról megállapítható, hogy fejlődnek. Mi mondható az életről? A modern tudomány nem igen tudja, és ami meglepő, nem is nagyon tördök azzal, hogy valójában megtudja. Jól ismert elgondolás az, hogy az élet együtt fejlődik a formákkal, és ez valójában kiegészíti a formák fejlődésének ideáját, amelyet a tudomány fejlesztett ki. Éppen az által válik a fejlődés elmélete érthetővé, valamint szépsége és jelentősége nyilvánvalóvá, hogy az élet fejlődésének elgondolását a formák fejlődésének elgondolásával kapcsolják össze. A formák azért fejlődnek, hogy a fejlődő élet számára nyújtsanak jobb lehetőségeket, eszközöket.

Olyan világegyetemben, amelyben úgy tűnik, hogy minden természeti jelenséget intelligens tervezés irányít, a puszta forma – fejlődés értelmetlen folyamattá válna. A modern tudomány ennek ellenére a formák fejlődésének elgondolását követi és visszautasítja a hozzá tartozó kiegészítő elgondolással való összekapcsolását. Nem csoda, hogy ezen a területen a részletek özönébe bonyolódtak és elmulasztották néhány alapvető és az emberiség életfontosságú érdekét képező tény felfedezését.

A II. rész 23-as *szútrája* válaszol arra a kérdésre, hogy: „Miért került *purusa prakritivel* kapcsolatban?” A válasz az, hogy prakritiben és saját magában lévő erőket kibontakoztassa, és hogy képessé váljon önmaga megvalósítására. Dióhéjban ez a fejlődés teljes eszméje. Azonban ezen elgondolás egész jelentőségének és horderejének megértéséhez ezt még ki kell dolgozni. Előbb lássuk, melyek *purusának* és *prakritinek* ebben a *szútrában* említett erői. Ennek megértéséhez csupán vissza kell idézni az emlékezetünkbe, hogyan vezet a teljes fejlődés egyrészt a tudat fokozatos kibontakozásához és azzal együtt haladva, hogyan fokozódik, másrészt a tudathordozó eszközök

hatékonysága. Ha az ásványvilágot, - amelyben a tudat kibontakozása annyira kezdetleges, hogy alig érzékelhető, - most kihagyjuk a számításból, akkor a növényi, állati és emberi fejlődési területek tanulmányozásakor, a tudat kibontakozásában figyelemre méltó fokozódást fogunk tapasztalni, amikor tanulmányozásunkban egyik birodalomról a másikra megyünk át. Azt találjuk, hogy a tudathordozó eszköz úgyszintén mind összetettebbé és hatékonyabbá válik a kibontakozó tudat kifejeződésére. Az élet és a forma e kettős fejlődésében nemcsak akkor láthatunk figyelemre méltó fokozódást, amikor annak tanulmányozása közben egyik fejlődési birodalomból a másikba megyünk át, hanem amikor bármely birodalmat önmagában veszünk, akkor egyik lépésről a másikra követhetjük a folyamatos fejlődést annyira, amennyire korlátozásaink azt lehetővé teszik, és akkor láthatjuk az élet egész fejlődési létráját, amint az ásványi birodalomtól, az emberi birodalom civilizált fokozatáig terjed, és amelyben alig hiányzik egyetlen létrafok.

Mit értünk *prakritinek* erői alatt ebben a *szútrában*? Ezek nyilvánvalóan nem a természethez tartozó általános erők, amelyek mintegy függetlenek az élet és a formák körülöttünk zajló kettős fejlődésétől. Az itt hivatkozott *prakriti* erők kétségtelenül azok a képességek, amelyek a tudattal együtt fejlődő tudathordozókban fejlődnek ki. Csak össze kell hasonlítani valamely csiga agyát egy majoméval, és azt ismét magas szinten művelt emberével, hogy felismerhető legyen a tudathordozó képességének az a roppant változása, a tudatban rejlő erők kifejezése érdekében. Továbbá a jelenleg élő magas szinten művelt és intellektuális férfiak és nők által kinyilvánított mentális és szellemi képességek szinte semmik azokhoz a képességekhez viszonyítva, amelyeket a fejlődésben és kibontakozásban messze előrehaladt *jógi* fejleszt ki, és amelyek olyan emberre várnak, aki a magasabb fejlődésre vállalkozik. A *jóga-szútrák* III. részében tárgyalt különféle *szidhik*, vagyis okkult erők tanulmányozása fog a tanulmányozónak valamelyes fogalmat nyújtani azokról a szunnyadó képességekről, amelyek ott rejlenek mindannyiunkban, és amely

képességek az ebben a könyvben körvonalazott módszerekkel fejleszthetők ki.

Prakriti és *purusa* erői között annak ellenére is különbséget kell tenni, hogy ez a kettő általában együttesen nyilvánul meg. *Prakriti* ereje nyilvánvalóan a tudathordozónak az a képessége, hogy válaszoljon a tudat követelményeire. A tudat valamely hordozó eszköze az anyag bizonyos sűrűségi szintjén lévő kombináció, amelyeket különféle erők integrálnak és tartanak össze, és hatékonysága attól függ, hogy mennyire képes a tudat erőhatásaira reagálni. Valamely idióta agya ugyanabból az anyagból van, mint a magas szinten intellektuális emberré, azonban a gondolatrezgésekre való reagálási képesség tekintetében egy világnyi különbség van a kettő között. A tudathordozó fokozódó különlegessége és összetettsége a nagyobb válaszadási képesség és hatékonyság titka és valójában az jelenti a tudathordozó fejlődését.

Ha a tudat hatásaira való reagálás határozza meg a tudathordozó fejlődését, akkor az értendő a tudat, vagyis *purusa* képességeinek kibontakozásán? A *jóga* filozófiája szerint, maga a tudat nem fejlődik. Az értelem számára érthetetlen módon valahogyan tökéletes, teljes és örökké való. Amikor a kettő képességeinek együttes kibontakozására hivatkozunk, akkor *purusa* képességei alatt, a tudatnak a hordozó eszközén át és azzal együtt működésben történő működését értjük. Mivel *purusa* tiszta tudat és a tudat örökkévaló, azért képességeinek fejlődését nem abban az értelemben értjük, ahogyan a fejlődés szót általában. Azonban feltételezhetjük, hogy *purusa* meg kell szerezze ezt a képességet, hogy erőit a különböző anyagszintekkel társulva használja úgy, hogy a fejlődés előrehaladtával tudata mind teljesebben tudja magát ezeken az anyagszinteken kifejezni, és hogy tudathordozóit fokozódó szabadsággal és hatékonysággal legyen képes kezelni és ellenőrizni, vezérelni. Az, hogy ez milyen roppant hatalmas feladat, csak akkor fogható fel, ha a fejlődés hosszú folyamatát a természet különböző birodalmain és részletesen tanulmányozzuk, valamint az ebbe a folyamatba belevont ember teljes megalkotottsá-

gát. Ameddig a fizikai szint jelenségeire korlátozzuk magunkat, sohasem lehet megfelelő elképzelésünk ennek a feladatnak a hatalmasságáról és természetéről, még akkor sem, ha ennek a hosszú folyamatnak a különböző fázisai a fizikai szinten is csodás és elképesztően káprázatos látványt –nyújtanak. A fejlődés, az elme és a szellem számunkra láthatatlan birodalmaiban hozza létre a legnagyobb eredményeket, és ez teszi lehetővé *purusa* erőinek fő kifejeződését.

E fejlődés szükségességéről és módjáról hasonlittal lehet talán valamit elképzelni. Nagy zenész által létrehozható, bemutatható lenne, a hangszer minőségétől és hatékonyságától függ. Amennyiben olyan hangszert adunk a zenész kezébe, amelyet sohasem használt akkor, amíg meg nem tanulta annak a hangszernek a kezelését, tehetetlennek fogja magát érezni. Óriási mértékben fogja őt akadályozni a hangszer gyenge minősége is. A zenész által produkált zene minősége három tényezőtől függ: a zenész képességeitől, a hangszer hatékonyságától, teljesítőképességétől és a kettő koordinálásától. Annak ellenére, hogy *purusának* potenciálisan minden képessége meg van, hacsak nem áll rendelkezésére a tudathordozók működőképes, hatékony együttese és nem tanulja meg azok ellenőrzését, vezérlését, valamint használatát, akkor a körülötte rejlő, játszódó világdramának csupán tehetetlen nézője marad. Valahogyan így tudjuk az értelmünkkel szemléltetően elképzelni *purusa* erőinek, *prakriti* képességeivel együtt történő fokozatos kibontakozását, habár ez a kérdés alapjában véve a megnyilvánulás „miért”-jével kapcsolatos végső kérdés, és így túl van az intellektuslátó, felfogó képességén.

A tudathordozónak a megnyilvánulás minden szintjén történő egyidejű fejlődése, valamint használatuk képességének megszerzése, nem egyedül célja *purusa* és *prakriti* összehozásának. *Purusa* nemcsak hogy meg kell tanulja ezen tudathordozó eszközök mesteri kezelését, de túl is kell haladnia azokon. Amíg és hacsak ezt meg nem tudja tenni, azon tudatszintek korlátozása alatt marad, amelyek elkülönítve fogva tartják és alá lesz vetve azok káp-

rázatának. *Purusa* arra hivatott, hogy azoknak az anyag és tudatszinteknek a korlátozásai és káprázatai fölött, de ugyanakkor ezeknek a szinteknek uralkodó mestere is legyen. Ennek megvalósulását jelenti az a kifejezés, hogy önmegvalósulás vagy *szanszkrit* szóval *szvarúpopalabdhi*. A fölébe rendelés, a túlhaladás, valamint a mesteri kezelés nem két egymástól független cél és feladat. Az alsóbb tudat és anyagszintek kezelésének teljes elsajátítása, valamint az azokon való túlemelkedés nem lehetséges, amíg *purusa* ki nem szabadul *prakriti* ellenőrzése alól. Bárminek alapos és tökéletes ismeretében az utolsó lépés általában a túlhaladás azon vagy túllépés annak befolyása és ellenőrzése alól. Csak akkor ismerhetjük meg egészen és ellenőrizhetjük teljesen.

24. Taszja hetur avidjá.

24. ... annak (az egyesülésnek), ... (hatékony, tényleges) ok, ... tudatlanság, valódi természete éber tudatosságának hiánya.

24. Az azonosuláson alapuló eggyé válás oka (purusa) igazi természete éber tudatosságának hiánya.

Miután a legutóbbi *szútrában*, *purusa* és *prakriti* egyesülésének célját írta le, Patanydzsali ebben a *szútrában* az egyesülés tényleges okát tárgyalja, valamint azokat a módokat, amelyekkel az egyesülést meg lehet valósítani. Meg kell jegyezni, hogy a *hetuhu* kifejezést mind tárgy értelmében, mind a tényleges ok értelmében lehet használni és ebben a szútrában az utóbbi értelemben használják. *Purusa* valóságos természete révén örök, mindentudó és szabad és roppant korlátozásokkal járó involúciója az anyagba úgy valósul meg, hogy igazi természetére vonatkozó éber tudatosságát elveszíti. Az erőt, amely a tudástól, vagyis inkább igazi természete éber tudatosságától megfosztja őt, *májá*-nak, vagyis káprázatnak nevezik a hindu filozófiában és a tudástól való megfosztottság eredményét *avidjá*-nak vagy tudatlanságnak mondják. A káprázat és a tudatlanság szavakat itt nyilvánvalóan a legmagasabb filozófiai értelemben használják és ezen szavak tényleges jelentésére vonatkozóan alig lehet sejtelmünk. *Májá* és *avidjá* igazi jelentésének megértése az élet nagy misztériumának megoldását jelenti és azt is, hogy szabaddá válnunk uralmuk alól. Ez a kutatás végeredménye és nem a kiinduló pont.

Amikor a klesák természetének magyarázatával foglalkoztunk, akkor fejtettük ki, hogyan hozza létre *avidja* egymás után a többi *klesákat* és hogyan van ott a tudatlanság a megtestesült étellel járó minden nyomorúság gyökerében. Azonban *purusa* és *prakriti* ezen egyesülésének van egy másik aspektusa is, amelyet ki kell fejtenünk, ha meg akarjuk érteni a fejlődéssel

kétségtelenül együtt járó küszködés és szenvedés értelmét. Azt már láttuk, hogy úgy tűnik, a világegyetem működése mögött rejtve hatalmas cél van, amelynek természete túl lehet a megértésünkön. Ennek az általunk látható és megérthető célnak része, a *purusák*-nak nevezett egyedi egységek tökéletességében és felszabadulásában tetőző élet fokozatos fejlődése. Azért küldtek bennünket az alsóbb világokba, hogy ezekben a világokban átélt tapasztalatok révén érjük el a tökéletességet. Ez roppant hosszadalmas és fáradságos diszciplína, azonban ha bárki megérti, hogy mit jelent ez a tökéletesség és ismeri azokat, akikben ez a tökéletesség megvalósult, megtestesült, érdemesnek fogja tartani ez út megtételét, akárhogy is van, akár tetszik nekünk ez a folyamat, akár nem, benne vagyunk, és át kell mennünk rajta és semmi értelme, haszna nincs, ha olyan gyermekek módjára viselkedünk, akik igyekeznek elkerülni az iskolába járást és ezért akaratunk ellenére kell őket oda küldeni. Ezen szükségességtől való megszabadulásunk legjobb módja, hogy olyan gyorsan, ahogyan csak tudjuk, igyekezzünk elérni a tökéletességet. Akkor már nem lesz szükség, hogy ebben az iskolában maradásra kényszerítsenek bennünket és szabadságunk szinte magától jön el.

Megkötöttségünk ezen szempontjának kihangsúlyozására nagy szükség van, mivel számos törekvőnek, különösen Indiában, igen különös fogalma, elképzelése van azoknak a megkötöttségeknek a természetére vonatkozóan, amelyekben vannak. Az alsóbb szinteken lévő életet nem tekintik olyan iskolának, amelyben bizonyos dolgokat meg kell tanulniuk, hanem inkább börtönnek, amelyből olyan gyorsan meg kell szabadulniuk, ahogyan csak lehet. Alig értik meg ennek a szemléletnek a velejáró következményeit, amelyek azt jelentik, hogy Istent szívtelen lénynek tekintik, aki gyermekeit csak úgy szórakozásból

küldi az alsóbb világokba, hogy láthassa, amint mindezen kínszenvedéseken átmennek. Amennyiben az alsóbb világokban lévő életünket iskolaként fogjuk fel, akkor nem csak, hogy nem érzünk ellenszenvet a szigorú fegyelem ellen, amelynek alá vagyunk vetve, hanem a helyes eszközöket is fogjuk alkalmazni, hogy az étellel együtt járó nyomorúságokból és szenvedésekből kikerüljünk. A helyes eszköz nyilvánvalóan az, hogy a szükséges feladatokat olyan alaposan és gyorsan tanuljuk meg, amennyire csak lehet, ahelyett, hogy csupán a menekülés módjait és eszközeit tervezzük, amelyek hosszú távon amúgy is hatástalanoknak fognak bizonyulni. Ennek fényében nézve, a jógaélettel járó fegyelem csupán oktatásunk és kiképzésünk utolsó fázisa, amely által teljessé, és körkörösé válik a neveltetésünk, mielőtt a szabad és független életvitelhez lehetőséget kapnánk.

- 25, Tad-abhávát szamjogábhávo hánama tad drisehe kejvaljam.
25. ... annak az (avidjá), ... hiányából vagy kiküszöböléséből, ... egységnek; társításnak, ... eltűnés, ... elkerülése; helyrehozása; ellenszere, ... annak a, ... látónak, ... elszigetelődése; mindentől különválása (felszabadulás).
25. *Purusa* és *prakriti avidjá* elosztásával kiküszöbölésével) létrehozott szétválasztása a valóságos helyreállítás és a látó felszabadulása.

Ha *purusa* és *prakriti* egyesülését *májá* vagy *avidjá* idézte elő és ez a klesák kialakulása által a testi létezés nyomorúságaihoz, és szenvedéseihez vezet, akkor ebből logikusan következtethető, hogy ezen utóbbiak eltávolítása csak akkor lehetséges, amikor *avidjá* elpusztításával megtörtént annak az egyesülésnek a megszüntetése. Az az egyesülés a kötöttség egyedüli oka. Tehát a látó emancipálásához, felszabadításához, vagyis a *kajvaljá*hoz az egyedüli rendelkezésre álló mód, annak az egyesülésnek a megszüntetése. A kötöttséget *purusa* azzal tartja fenn, hogy az atmikus szinttől a fizikai szintig azonosítja magát a tudathordozó eszközeivel. A kiszabadulás azáltal jön létre, hogy a látó, tudatában egymás után mindegyik tudathordozóból kibonyolódik egészen addig a fokig, amíg ezektől szabaddá válik, még akkor is, ha eszközként továbbra is használja azokat.

Világosan meg kell érteni, hogy a tudatnak valamely tudathordozó eszköztől való elvonatkoztatása nem csupán gondolkodási és intellektuális elemzés folyamata által létrehozott megértés dolga, ámbar az ilyen erőfeszítések bizonyos mértékben segíthetnek az alsóbb tudathordozó eszközökhöz való viszonyunkban. A káprázatot a *jógi* akkor semmisíti meg teljesen és valóságos értelemben, amikor a *szamádhí* tudatállapotban akarati elhatározással tudja elhagyni a tudathordozó eszközt és mintegy magasabb szintről néz le arra. Akkor érti meg véglegesen, hogy nem azonos azzal az eszközzel és ilyen tapasztalat után, amint azt a II. rész 6-os *szútrájával* kapcsolatban megtárgyaltuk, - már sohasem lesz képes magát azzal az eszközzel azonosítani. A tudathordozó eszköztől való elkülönülés folyamatát, valamint a tudatnak az abból történő kibonyolítását, kibogozását a fizikain túli szinteken újból és újból megismétli a *jógi*, amíg az utolsó tudathordozó eszközt, - az atmikusat - is túlhaladja a *nirbidzsa szamádhí* tudatállapotban és akkor van *purusa* szabadon "a saját - formájában" (*szvarúpe' vaszthánam*). Ebből látható, hogy a finomabb tudatszinteken, a tudathordozó eszközök egymás utáni elvetése, - amit *szamádhí* gyakorlásával lehet megtenni, - aszmitá és *avidjá* elpusztításának

egyedüli útja és hogy azok az emberek, akik úgy hiszik, hogy az "Ahama Brahmászmi" (én Brahman vagyok) vagy ehhez hasonló mentális formulák pusztán ismételtetésével vagy azzal, hogy különvalónak képzelik magukat a tudathordozó eszközöktől, elérhetik az ön-megvalósulást, valójában nem ismerik az általuk elvégezni megkísérelt feladat természetét. Tulajdonképpen ámulatba ejtő, hogy emberek milyen mértékben képesek túl - egyszerűsíteni a problémákat, és magukat szinte belehipnotizálni abba a hiedelembe, hogy az általában hétköznapi tapasztalataik a végső valóság megértését jelentik.

26. Viveka-khjátir aviplavá hánsopájaha.

26. ... megkülönböztető ismeret, az Én és a nem-Én közötti különbség éber tudatossága; az éber valóság tudatok, ... töretlen; váltakozásmentes; hullámvészmentes; tévedhetetlen; szüntelen, ... az elkerülés eszközei; az abolíció (megszüntetés) módjai, eszközei; helyreállítás; a szétosztás módjai, eszközei.

26. A nem-tudás (tudatlanság-avidjá) elosztásának módja az éber valóság szakadatlan gyakorlása.

Miután az első szútrában a szerző tárta elénk avidjá megsemmisítésének alapvető általános elvét, ebben a *szútrában* a véghez vitelénél alkalmazandó gyakorlati módszereket adja meg. A módszer *viveka-khjáti* szakadatlan, folytonos gyakorlása. Mi is ez a *viveka-khjáti*? *Viveka* természetesen a való és a valótlan közötti megkülönböztetést jelenti és e szó mögötti általános elv ismert a *jóga*-filozófia tanulmányozói előtt. *Khjáti*-t általában tudásnak vagy tudatnak, ismeretnek fordítják. Így tehát *viveka - khjáti* a való és a valótlan közötti megkülönböztetés tudását, ismeretét jelenti. Mivel ennek így nincs sok értelme, vizsgáljuk meg teljesebben a *viveka* és a *khjáti* szavakat.

A *viveka* kifejezést általában arra az elmeállapotra használják, amelyben az élet nagy problémái, valamint az átlagos emberi élettel járó illúziók, káprázatok az elme éber tudatában vannak. A *viveka* állapotában mindent természetesnek, magától értetődőnek veszünk. Ebben az állapotban az élet problémái számunkra nem léteznek, vagy ha mégis, akkor pusztán akadémiai, elméleti érdeklődést váltanak ki belőlünk. Ilyenkor nem kívánunk az életnek kérdéseket feltenni, kérdezni, az élet közönséges illúziói mögé tekinteni, a valós és maradandó értékek, valamint a múltó érdeklődések, érdekek közötti megkülönböztetést alkalmazni. Amikor *viveka* fénye derengeni kezd, minden megváltozik. Az élet alapvető problémái iránt igencsak élénkké válnunk, és az élet eddigi értékeit elkezdjük megkérdőjelezni, elszakadunk a közönséges gondolatok és érzések áramától és mindenek fölött, a jelenségek áramlása mögötti rejtett valóságot szeretnénk megtalálni. Ez nem pusztán gondolkodási folyamat eredménye, hanem az elme megvilágosodott állapota. Ez az állapot időlegesen valamilyen megrázkódtatása következtében jelenik meg, vagy természetesen is növekedhet az életszemléletünk állandó jellegzetességévé válhat.

Amikor ez életünk normál jellegzetessége, akkor ez az állapot valójában a később bekövetkező szellemi kibontakozás előfutára, szállás-csinálója. A lélek felébred hosszas szellemi alvásából, és most önmagát kívánja megtalálni. Érettséget ért el és be akar lépni isteni örökségébe. A közönséges *viveka* csupán tünete a lélek berkeiben bekövetkező változásoknak.

Amit itt most hangsúlyozottan meg kell jegyezni, az, hogy *vivekának* ez a megnyilvánulási módja a szellemi a tudatnak még csak tükröződése az alsóbb elmében, mintegy a bennünk rejlő valóság érzékelése. Ez még nem a valóságról alkotott tényleges éber tudatosság. *Viveka-khjāti* a ténylegesen éber valóságtudat, közvetlen, azonnali kapcsolat a szellemi tudattal, vagyis *pratyaksa* a valóság ismerete. Amit a látás érzékelésének a tapintás érzékelése jelent, az *viveka-khjátinak* a *viveka*. Az utóbbi esetében, csupán többé-

kevésbé homályosan érzékeljük a valóságot. Az előbbi esetében különböző fokozatokon át közvetlen kapcsolatban vagyunk vele.

Az éber valóságtudat, vagyis *viveka-khjāti*, az éber valóságtudat hiányát jelentő *avidjá* ellentéte, ahol a kettő úgy viszonylik egymáshoz, mint a világosság és a sötétség. Amikor *purusa* a valóság teljesen éber tudatosságában van, akkor kikerült *avidja* uralma alól. Viszont amikor elveszíti éber tudatosságát, akkor visszacsúszik *avidjába* és a többi *klesákba*. Látni fogjuk, hogy a való és a valótlan közötti tényleges megkülönböztetés csak akkor lehetséges, amikor megtapasztaljuk a valóságot, és mind a valót, mind a valótlant ismerjük. Amikor valamely kezdőt ezen az úton, a való és a valótlan közötti megkülönböztetésre szólítanak fel, akkor ez alatt valójában az élet maradandó értékei és a mulandó értékek közötti megkülönböztetést értik.

A fentebb elmondottak fényében világossá kell váljon ennek a *szútrának* az értelme. Mivel *avidját* csak az éber valóságtudattal lehet legyőzni, nyilvánvaló, hogy az utóbbi művelése az egyetlen mód, amellyel a kötöttségből való megszabadulást el lehet érni. *Aviplavá* jelentése nyilvánvaló, az éber tudatosság folyamatos és zavartalan kell legyen. Csak akkor vehető figyelembe *kaivalja* elérése. Egy puszta villanás, vagy pillantás valóságra nem *kaivalja*, bár bizonyára a cél közelségét jelzi. *Purusának* olyan fokot kell elérnie, ahol ezt az éber tudatosságot *avidjá* még időlegesen sem homályosíthatja el. Ezt az állítást az utolsó részben fejtjük ki teljesebben.

27. Tasja szaptadhá pránta-bhumihī pradzsnyá.
27. ... az övé (*purusáé*), ... hétszeres, ... valamely meghatározott fokozat; lépés; réteg; „határos” tartomány, ... megismerő, észlelő tudat.
27. *Purusa* esetében a megvilágosodás legmagasabb fokának elérése hét fokozaton át történik.

Ez a *szútra* csupán arra mutat rá, hogy a valóság megszakítás nélküli folyamatos éber tudatos állapotát hét fokozaton át lehet elérni. Miután a jögi először pillantotta meg a valóságot, a fokozódó éber tudatosság hét fokán kell áthaladnia, mielőtt *kaivalját*, a végső célját elérné. A *prántha-bhúmihi* kifejezést annak jelölésére használják, hogy ezeken a fokozatokon nem lehet mintegy hirtelen ugrásokkal végighaladni, hanem fokozatosan lehet egyik állapotból a másikba haladni, mintha hét egymással szomszédos tartományon át haladnánk végig.

Néhány kommentátor ennek a *szútrának* a magyarázata címén rengeteg szószaporítást írt. Az egészen természetes, hogy a teljes megvilágosodás elérése fokozatos kell legyen és lépésenként lehet elérni. Azonban ezeknek a tudatban létrejövő transzcendens változásoknak az általános gondolkodási folyamattal történő azonosítása, - amint azt néhány magyarázó tette, - valóban abszurd dolog. Jobb ezt a problémát úgy hagyni, ahogyan van, mivel a transzcendens, azaz a bennünk működő tudatot meghaladó tapasztalatokat nem lehet a gondolkodási folyamatok kifejezéseivel meghatározni.

28. Jogángánusthánád asuddhi-ksaje dzsnyánadíptir á viveka-khjáthe.

28. ... a *jóga* részei; (gyakorlatok) vagy a *jóga* lépcsőfokai, ... gyakorlással vagy követéssel, ... tisztátalanság, ... elpusztításával (a fokozatos csökkentése elgondolása), ... tudás (szellemi tudás), ... ragyogás; sugárzás, ... amíg az éber valóságtudat vagy megkülönböztető tudás (létrejön, keletkezik).

28. A *jóga* összetett gyakorlatai végzéséből, a tisztátalanság elpusztításával jön létre az a szellemi megvilágosodás, amely éber valóságtudattá fejlődik.

A II. rész 28-as *szútrája* a *jóga* ösvényén történő irányítás problémájával foglalkozik. Már szó volt arról, hogy az átlagos, un. közönséges *viveka*, az elme mögötti rejtett szellemi tudat kifejeződése. Amennyiben valóságos, akkor megfelelően erőteljes ösztönzést nyújt a törekvőnek, hogy a *jóga* ösvényére térjen és elfogadja az azzal járó diszciplinát. Azonban nem eléggé határozott ahhoz, hogy a *jóga* ösvényén vezesse, továbbá, hogy a nagy ismeretlen misztikus birodalmában a szükséges irányítással ellássa. Honnan kell ennek az irányításnak jönnie? Ezen *szútra* szerint, a *jóga* ösvényén történő irányítás, vezetés, szellemi megvilágosodás formájában, belülről jön. A szellemi tudatnak ez a világossága közel áll az intuícióhoz, azonban működése csak akkor válik határozottabbá, amikor a *jóga* diszciplina gyakorlásával, az elme tisztátalanságai nagymértékben elpusztultak. A bölcsesség a belső világosságát sok szép és képzeletkeltő, sokat mondó néven nevezték, mint például „A csend hangja”, vagy „Világosság az ösvényen”, és kifejeződési módjának talán legfestőibb, legszemléltetőbb és legmegvilágosítóbb természetét, Mabel Collins: „Világosság az ösvényen” című kis könyvecskéjében érte el.

Két fontos szempont van, amit a *szádhakának* ezzel a *dzsnyánadipti*-vel kapcsolatban meg kell jegyeznie. Az első az, hogy az a világosság belülről jön, és nagymértékben függetleníti a külső vezetéstől, irányítástól.

Minél jobban behatolunk tudatunk mélyebb régióiba, annál inkább a saját belső forrásainkra kell támaszkodjunk, mivel semmi külső nem képes nekünk segíteni. Bizonyos értelemben, a *szádhaka* csak akkor válik képessé a *jóga* ösvényén való haladásra, ha ez a belső világosság már megjelent az elméjében. A *jóga* minden előzetes, vagy másként mondva előkészítő tanítása, képzése, a megvilágosodás a belső forrásához kell vezesse a törekvőt. Mindazok a tanítók, akik a korai szakaszokon segítik őt, fő céljuknak azt tekintik, hogy képessé tegyék a saját lábán való megállásra (vagy haladásra).

Ezzel kapcsolatos a második megjegyzendő szempont, hogy a bölcsesség e belső világossága *viveka-khjāti* elérésének fokozatáig növekszik tovább, és nyújt vezetést, irányítást. Ebben a *szútrában* ez a *viveka-khjāti* kifejezést megelőző „á” szócskának a jelentése. A világosság mind erőteljesebbé válik, amint a *szádhaka* tovább halad az ösvényen és közelebb kerül a céljához, egészen addig, ameddig a valóságról első kézből szerzi a saját tapasztalatokat. Akkor ami őt illeti, a szellemi bölcsesség világossága szükségtelenné válik, mivel most már a belső megvilágosodottság, magának a valóság megvilágosodottságának elsődleges forrásában van. Látni fogjuk, hogy az általános *viveka*, a *dzsnyána-dípti* és a *viveka-khjāti*, csupán ugyanannak a világosságnek a különböző fokú és mértékű megnyilvánulása, amely legteljesebb és megszakítatlan ragyogásában *kaivalja* állapotában fog fényleni. *Viveka* teszi a *szádhakát* alkalmassá az ösvényre való rátérésre, *dzsnyána-dípti* teszi képessé arra, hogy biztonságosan és állhatatosan haladjon, *viveka-khjāti* adja meg számára a valóság tapasztalását és *kaivalja* állapotában állandóan és véglegesen megalapozottá, megállapodottá válik a valóságban.

A *klesákról*, a II. rész első felében Patanydzsali által oly mesteri módon kifejtett filozófia teljes mértékben és hatékonyan foglalkozik az emberi élet nagy problémáival. Az emberi megkötöttség és szenvedés okának gyökerébe hatol és olyan gyógyírt ad, amely nemcsak hatékony, hanem maradandó gyógyulást is hoz. Ezt a filozófiát, ezért ne csak a jóga- filozófiai tartozé-

kaként kezeljük, hanem annak összefüggő részeként és csak arra építhető a jóga-élet megingathatatlan szerkezete. Akik csak kíváncsiságból jönnek a jóga-hoz, előbb vagy utóbb kikerülnek belőle, mivel képtelenek lesznek elviselni szüntelen feszültségét, igénybe vételét és a személyiség velejáró kíméletlen lecsupaszítását. Vannak, akik közönséges ambícióból, törtetésből jönnek és az ön-felmagasztalás szelleméhez. Amennyiben a pályafutása nem szakad meg valamilyen módon, akkor általában katasztrófában végződik, vagy ami még rosszabb, a bal oldali ösvényen. Csupán néhányan jönnek a *jóga*-hoz azért, mert úgy érzik, hogy ez nyújtja számukra az emberi élet korlátozottságaiból és káprázataiból, valamint nyomorúságaiból való megszabadulás egyetlen eszközét. Teljesen és alaposan megértették a *klesákról* szóló filozófiát és még a *szidhiknek*, valamint a *jóga*-élet egyéb attrakcióinak sincs hatalma ahhoz, hogy a magasabb régiók káprázatai habozóvá tegyék őket. Ők az egyedüli emberek, akik valóban képesítettek ezen az ösvényen való haladásra.

29. Jama-nijamászana-pránájámá-pratyáhára-dhāranā-dhjāna samādho'stāv angāni.
29. ... ön-megtartóztatások; ön-mérséklések, tartózkodási fogalmak, ... határozott szabályok; betartandó kötelező szabályok, ... testhelyzetek, ... légzésszabályozás, ... elvonatkoztatás, ... összpontosítás; a figyelem egy eszmén vagy tárgyon tartása az elmében, vagy az elme által, ... meditáció; szemlélődés; elmélkedés; kontempláció (vagyis "kon-templá-ció", ami azt jelenti, hogy a megfigyelés számára térséget, templum-ot (templomot) kidolgozni, amely megegyezik a szövegben lévő meghatározással és az összpontosítással (kon-centrá-lás-sal), ami behatárol valamilyen központhoz, ami viszont beleilleszkedik ... meghatározásba, amint a szövegben van. Azonban általában a két szó hagyományos használatát figyelembe véve a ... szó összpontosítást jelent és ... pedig kontemplációt), ... és révület (szellemi elmélyedés), ... a nyolc, ... tagja; alkotó része.
29. Ön-megtartóztatás, betartandó szabályok, testhelyzet, a légzés szabályozása, elvonatkoztatás, összpontosítás, elmélkedés-elmélyedés, révület (a *jóga* ön-fegyelmének nyolc része).

Patanydzsáli által bemutatott *jóga* - rendszernek nyolc része van, és ezért nevezik *satānga jógának*. Más gyakorlási technikára alapozott, más rendszerek, természetesen más osztályozást alkalmaznak és ezért ott az *angák* száma is eltérő lehet.

Ebben a fenti *szútrában* csupán felsorolja azt a *jóga* - rendszert alkotó nyolc részt. Ebben a *szútrában* csupán egy megfontolandó pont van és pedig az, hogy ennek a rendszernek a nyolc *angáját* külön részekként kell-e venni, vagy olyan fokozatoknak, amelyek természetes sorrendben követik egymást. Az *angá* szó használata, amely testrészhez hasonló tagokat jelent, azt foglalja magában, hogy ezeket nem sorrendben lévő tagokként kell felfogni, azonban ez a mód ahogyan Patanydzsali kezelte az *angákat*, arra mutat, hogy mégis van bizonyos sorrendi kapcsolatuk egymással. Ha bárki gondosan megvizsgálja ezeknek a részeknek a természetét, nem hagyhatja figyelmen kívül, hogy az *angák* meghatározott módon viszonyulnak egymáshoz, és természetes módon követik egymást, ahogyan fentebb leírták. Ezért a magasabb rendű *jóga* rendszeres gyakorlásakor, a fokozatok értelmében ajánlatos gyakorlásukba fogni és amennyire lehetséges, jó, ha ragaszkodunk a megadott sorrendhez. Azonban, mivel valamelyik *szádhaka* a sorrendhez való ragaszkodás nélkül is belefoghat bármely *anga* gyakorlásába, bizonyos mértékben független részekként is felfoghatók.

30. Ahimszá-szatyászteja-brahmacsar jáparigrahá jamáhá.
30. ... erőszakmentesség; ártalmatlanság, ... igazmondás; szavahihetőség; őszinteség, ... becsületesség; hűtlen kezeléstől való mentesség, ... nemi önmegettartóztatás; mértékletesség; önuralom, ... mentesség a kisajátítási törekvéstől, a birtokvágytól, a birvágytól; mentesség a gyűjtési és szerzési vágytól, a nyereséghajhászástól, ... ezek önuralmak, önmérsékletek; tartózkodási fogalmak.
30. Önmérséklési fogadalmak az erőszaktól, a hazudozástól (valamint hamisságtól és kétszínűségtől), a tolvajlástól, a nemi mértéktelenségtől és a szerzési vágytól való tartózkodást foglalják magukban.

A *jóga* első két *angáját*, a *jamát* és a *nijamát* szánták arra, hogy a *jóga* képzés megfelelő erkölcsi alapját biztosítsa. Alapvető jellegükre maga az a tény mutat rá, hogy ezeket a többi *anga* elé helyezték. Mielőtt a *jama-nijamában* foglalt erkölcsi képességekkel és általános életmóddal foglalkoznánk, az erkölcsiségnek a *jóga*-életben betöltött helyéről kell néhány dolgot elmagyaráznunk.

Bármily hihetetlennek hangzik is, a *jóga* gyakorlásához nincs mindig magasrendű erkölcsösségre szükség. Kétféle *jóga* van, - az alacsonyabb és a magasabb. Az alacsony rendűbbnek bizonyos pszichikus képességek és a normálistól eltérő erők kifejlesztése a tárgya. Ehhez egyáltalán nem szükséges a *jama-nijama* transzcendentális erkölcsisége. Valójában akadályt képez, mivel belső összeütközéseket okoz, és a *jógit* megakadályozza abban, hogy a személyes hatalom és ambíciók követésében előre törjön. Mind Indiában,

mind Tibetben, továbbá más országokban is sok olyan *jógi* él szétszórtan, aki kétségtelenül rendelkezik a természetest meghaladó erőkkal és képességekkel, akit azonban semmilyen erkölcsi vagy jellembeli vonásban sem lehet a közönséges világi embertől megkülönböztetni. Ezek közül némelyik jó ember, önmagára összpontosult vagy hiú és beképzelt, azonban ártalmatlan. Mások, akik már az efféle emberek másik csoportjához tartoznak, nem nevezhetők ártatlanoknak és ártalmatlanoknak. Hajlamosak kétes jellegű tevékenységekben részt venni és amennyiben provokálják őket, árthatnak azoknak, akik útjaikat keresztezik. Van az ilyen *jógiknak* harmadik osztálya, csoportja is, akik határozottan a bal oldali ösvényen haladnak és őket az árnyék testvéreinek nevezik. Különféle magas fokon kifejlesztett erőik vannak, gátlástalanok és veszélyesek, bár külsőleg vallásosnak látszó életmódot alkalmazhatnak. Azonban bárki, akiben az intuíció kifejlődött, felismerheti az ilyen embereket és a kegyetlenségre, gátlástalanságra, valamint önteltségre, önhittségre való hajlamuk alapján lehet őket a jobbkéz-ösvény követőitől megkülönböztetni.

A *jóga-szútrákban* kifejtett magasabb *jógát* nagyon gondosan meg kell különböztetni a fentebb említett alacsonyabb rendű *jógától*. A magasabb *jóga* tárgya és célja nem a saját maga felmagasztalása, az önimádat, az önhittség kielégítése, hanem a megvilágosodás és az azt követő megszabadulás az alsóbb rendű élet káprázataitól és korlátozásaitól. Mivel az ilyen megvilágosodás eléréséhez a *szádhaka* bizonyos olyan fizikai és mentális fegyelemnek kell alávesse magát, amelyek azonosak a balkéz-ösvényen haladók által követettel, a két ösvény bizonyos távon át látszólag párhuzamosan halad. Azonban már korai szakaszban eljön az ideje, hogy az utak gyorsan kezdenek egymástól eltérni. Az egyik az erőnek és a hatalomnak az egyénben történő egyre fokozódó összpontosításához, továbbá az egy élettől való elszigetelődéshez vezet, a másik pedig az egyéni tudatnak az egy tudatba való fokozatos elmerüléséhez és az anyag megkötöttségeitől, rabságától, valamint a káprázattól való megszabaduláshoz vezet. Az előbbinek a reménysége természetesen igen kor-

látozott és főleg az intellektus birodalmára szorítkozik, míg a másikon, a jobbkez-ösvényén haladó *jógi* teljesítményének nincs határa.

A magasabb szintű *jóga* ösvényén lényeges a magasabb rendű erkölcsiség és az nem a hagyományos típusú erkölcsösség, de még csak nem is az általános vallásos jellegű. Ez az általános tapasztalaton felüli erkölcsösség, amely a természet magasabb, átfogóbb törvényeire alapozódik, és olyan szempontból van megszervezve, hogy az egyénnek a káprázat és a tudatlanság megkötöttségeitől, rabságából való megszabadulását hozza létre. Tárgya és célja nem az alsóbb rendű élet káprázatain belüli korlátozott boldogság elérése, hanem hogy azokon a káprázatokon túlhaladva, az igazi és tartós boldogságot vagy békét érje el. Ezt a gondolatot világosan meg kell érteni, mivel a *jóga* filozófiájának sok tanulmányozója szükségtelenül tiltónak és keményen kíméletlennek találja a *jóga* erkölcsét. Képtelenek megérteni, hogy miért ne lehetne olyan erkölcsösség szerint élni, amely megengedi számunkra a világi élet ésszerű örömeit és élvezeteit és ugyanakkor a magasabb rendű békét és tudást is. Ahogy mondani szoktuk, mindkét világból a legjobbat. Egyesek szerint, *brahmacsarja* összeegyeztethető kellene legyen a mérsékelt szekszuális engedékenységgel és élvezetekkel. *Ahimszá* lehetővé kellene tegye azt, hogy mások támadásával szemben megvédjük magunkat. A *jóga* erkölcsi követelményeivel szembeni ilyen kompromisszumok, vagyis megalkuvások, a világi szempontból egészen ésszerűnek látszanak, azonban, ha a *jóga* filozófiáját bárki gondosan tanulmányozza, rá fog jönni, hogy mennyire teljesen hiábavaló próbálkozás megtartani ennek a világnak az élvezeteit, miközben a nagy káprázatot kísérli meg legyőzni. Ez nem azt jelenti, hogy ezeknek a dolgoknak a teljes feladása nélkül lehetetlen a *jóga* gyakorlása, azonban amennyiben megkísérli ezeket a megalkuvásokat, a *szádhaka* a haladás egyik vagy másik fokozatán meg fog állni.

A *jóga* erkölcsiségére vonatkozóan megértendő másik pont az, hogy az előírt erényeknek sokkal tágabb értelme és mélyebb jelentősége van,

mint ami a felszínen megjelenik. Például a *jama* elnevezéssel jelölt ötféle tartózkodásban minden erény tipikus képviselője valamely erény-csoportnak, vagy osztálynak, amelyeket a tökéletesség magas fokáig kell gyakorolni. *Jama* címszava alatt a gyilkolás, a lopás, a hazudozás, stb. elleni parancs vagy rendelkezés, még az általános mérték szerint sem képvisel nagyon magas szintet. Minden becsületes, tisztességes és jó egyéntől elvárható, hogy tartózkodik az ilyen társadalomellenes viselkedéstől. Akkor hol van az a magas szintű erkölcsiség, amelyet a magasabb *jógában* várnak el? Ennek a kételynek az eloszlatása érdekében, - amint arra már fentebb rámutattunk, - emlékezni kell arra, hogy mindegyik erény sokkal átfogóbb jelentőségű, mint ahogyan azt általában vélik. Így *ahimszá* nem csupán a gyilkosságtól, öléstől való tartózkodást jelenti, hanem azt is, hogy szóban, gondolatban vagy tettben akaratlagosan nem sértünk, nem bántunk, nem okozunk kárt, szenvedést, vagy kint semmilyen élőlénynek. Tehát *ahimszá* azt a magas fokú ártalmatlanságot jelenti, amely csak a szenteknél található és bármely átlagos ember, aki megkísérli ezt életében komolyan gyakorolni, hamarosan érezni kezdi, hogy a tökéletes ártalmatlanság megvalósíthatatlan eszmény. Ugyanez igaz a *jamában* foglalt többi erények esetében is. A II. rész 35-től 45-ig terjedő tizenegy szútrában olvasható, hogy milyen tökéletességi fokig fejleszthetők ki ezek az erények.

Ebből következően világos kell legyen, hogy *jama-nijamában* előírt erkölcsiség, annak ellenére, hogy egyszerűnek tűnik, mégis igen drasztikus etikai viselkedési szabályt jelent és arra tervezték, hogy elegendően, megfelelően erős alapként szolgáljon a magasabb *jóga*-életre. Nem az emberi természet felszínes eltévelyedéseivel és kudarcaival bajlódik, továbbá nem csak az a célja, hogy jó, társadalmilag jól beilleszkedő, törvénytisztelő egyéneket alakítson ki. Az emberi természet valódi szikla-alapjaiba hatol be, és ott rakja le a *jóga*-élet alapjait úgy, hogy az képes legyen a jóga életet jelképező felhőkarcoló roppant nagy súlyát elviselni.

Ennek a hajthatatlan etikai szabálynak fő célja, hogy az átlagos emberi természetből teljesen kiküszöböljön minden azt jellemző mentális és érzelmi zavart. Bárki, aki ismeri az emberi elme működését, könnyen megértheti, hogy nem lehetséges az érzelmi és mentális zavaroktól való megszabadulás, amíg a *jama-nijama* kifejezésekben foglalt hajlamokat ki nem irtotta, vagy legalább is amíg sikerülni fog elegendő mértékben uralkodni azokon. az emberiség közös és begyökeresedett hibái: a gyűlölet, a becstelenség, a család és a félrevezetés, az érzékiség, a bírvágy és még több ilyen. Ameddig valamely emberi lény alá van vetve az ilyen bűnök durvább vagy finomabb formájának, addig elméje az érzelmi zavarok erőszakos vagy alig észrevehető megnyilvánulásainak prédája marad. Az ilyen érzelmi zavarok végső eredeti ezekben a vétkekben és bűnökben van. Amíg viszont ezek a zavarok az elmére való hatásukat folytatják, addig hasztalan a *jóga* rendszeresebb és haladotabb gyakorlásába fogni.

Miután általánosságban gondoltuk végig a *jama-nijamát*, most röviden beszéljük meg a II. rész 30-as *szútrájában* szereplő öt erkölcsi tulajdonság jelentőségét. Mivel a kezdő számára ez a legfontosabb dolog, részletesebben fogjuk megtárgyalni.

Ahimszá: Az erőszakmentesség és ártalmatlanság az élet egységét alapul vevő felismerésből kiinduló beállítottság és viselkedési mód, minden élőlény iránt. Mivel a *jóga* filozófiája az egy élet tanára alapozódik, könnyen felismerhető, hogy miért kell a külső viselkedésünket, az élet e mindent átölelő törvénye szerint alakítanunk. Ha ezt az alapelvet teljesen megértettük, akkor sokkal könnyebb lesz ennek az eszménynek életünkben való alkalmazása.

Anélkül, hogy komoly erőfeszítést tennénk, sokan kezdenek képzelt problémákat létrehozni, és akadémiai vitákba bonyolódnak arról, hogy mi is valójában *ahimszá*, és hogy mennyire alkalmazható a gyakorlati életben. Ez azért rossz módja a probléma megközelítésének, mert viselkedésünkre vonatkozóan nem lehet kemény és gyors szabályokat, törvényeket lefektetni, rögzí-

teni. Az élet minden helyzete egyedi és friss ételszerű megközelítést igényel. Ami valamilyen különleges körülmények között helyes, az összes tények mérlegelésével és egyenleg készítésével nem határozható meg mechanikusan. A minden körülmények közötti helyes cselekvés jó meglátása, fejlett és tisztult *buddhi*, vagy megkülönböztető képesség eredménye, és az elménk komplexumai által nem akadályozott *buddhi* működése, csupán a helyes dolog mindenáron való végzésének hosszas gyakorlása után lehetséges. Csakis a helyes dolog megtétele adhat erőt, hogy a jövőben is a helyeset tegyük, és hogy megszerezzük a helyes meglátásának képességét. Nincs más út. Így hát az a *szád-haka*, aki *ahimszá* gyakorlásában kívánja magát tökéletesíteni, félre tesz minden akadémiái megfontolást, szigorúan ügyel az elméjére, érzelmeire, szavaira és tetteire és elkezdi azokat eszményeinek megfelelően szabályozni. Amint sikerül az eszményeit a gyakorlatba átvinni, lassanként, fokozatosan felfedik magukat a gondolataival, érzelmeivel és tetteivel járó kegyetlenségek és igazságtalanságok, látása kitisztul és a minden körülmények közötti helyes magatartás intuitíven válik ismertté. Az ártalmatlanságnak ez a látszólag negatív eszménye, a szeretet pozitív és dinamikus életévé alakul át és minden élőlény iránti gyengéd együtt érzésben, valamint gyakorlati formájában, a szolgálatban nyilvánul meg.

Szatyá: az ezzel a kifejezéssel jelölt második erkölcsi tulajdonságot, úgyszintén sokkal átfogóbb értelemben kell venni, mint a pusztán igazmondás és megbízhatóság. Valójában minden túlzás, étértelmű beszéd, mellébeszélés, csűrés-csavarás, színlelés, nagyra vágás, hivalkodás, pózolás és hasonló hibák szigorú kerülését jelenti, amelyek benne vannak mindabban, amit akkor mondunk, vagy olyankor teszünk, amikor a dolgok nem felelnek meg pontosan annak, amit igaznak tudunk. A merő hazugság rossznak számít a civilizált társadalomban, azonban a szóbeli hamisságnak sok olyan változata létezik, amelyet konvenciókkal telített életünkben nem tekintenek kifogásolhatónak, vagy elítélendőnek. Azonban a *szád-haka* életéből mindezeket teljesen ki kell

küszöbölni. Miért olyan fontos a *jóga* szerinti életben az igazmondás, vagyis a megbízhatóság? Először is azért, mert a hamisság sok különféle formája, mindenféle szükségtelen komplikációt okoz az életünkben és ezért az elmében lévő zavarok állandó forrása. Az olyan ostoba ember számára, akinél az intuición elhomályosult, a hazugság a legegyszerűbb és legkönnyebb módja nem kívánatos helyzetből vagy nehézségből való kiszabaduláshoz. Képtelen meglátni, hogy valamely nehézség ilyen módon való megkerülésével, sok más komolyabb természetű nehéz helyzetet hoz létre. Bárki, aki figyelemmel kíséri a saját gondolatait, és tetteit, észre fogja venni, hogy egy hazugság általában számos más, azt támogató hazugságot követel és minden erőlködése ellenére, a legtöbb esetben az események olyan váratlan fordulatot vesznek, hogy előbb-utóbb kiderül a hazugság. Ez az erőlködés, hogy a hamisságot és a hamis látszatot fenntartsuk, különös feszültséget okoz a tudat alatti elménkben és mindenféle emocionális zavar táptalaja. Az átlagos ember, aki konvencionális képmutatásban éli életét, természetesen nem veszi észre az ilyesmit. Csak amikor az igazságosságot kezdi gyakorolni, akkor kezdenek szemei előtt a hamisság finomabb formái lelepleződni. Természeti törvény az, hogy amikor bármely hiba vagy bán durvább formáit már kiküszöböltük, akkor ébredünk annak finomabb formái tudatára.

A fenti megfontolások mellett azért is kell a szádhanának az igazmondást és a megbízhatóságot gyakorolni, mert az feltétlenül szükséges a *buddhikus* képesség vagy intuición kibontakoztatásához. A *jóginak* számos olyan problémával kell szembe néznie, amelyek megoldása nem található sem a kézi könyvekben, sem a helyes gondolkozáson alapuló következtetésekből. Ezen problémák megoldására rendelkezésre álló egyetlen eszköz a felhőtlen, el nem homályosult, vagyis tiszta *buddhi* vagy intuición. Mármost semmi nincs, ami annyira elhomályosítja az intuición, és gyakorlatilag megszünteti a működését, mint a hamisság bármilyen formája. Ha valaki a jógát a teljes igazságosság, igazmondás és megbízhatóság erényének elsajátítása nélkül

kezdi el gyakorolni, olyan emberhez válik hasonlónak, mint aki minden fényforrás nélkül indul el éjszaka a dzsungelt kutatni. Semmije nincs, ami nehézségeiben irányíthatná őt, és az árnyék-testvérei által létrehozott káprázatok félre fogják vezetni. Ezért kell a *jóginak* előbb a tökéletes igazságosságot magára öltetnie, mind gondolatban, mind szóban és cselekedetben, mert az ilyen vértén semmilyen káprázat nem képes áthatolni.

Ezeket a hasznossági megfontolásokat félre téve, a jógai tökéletesen őszinte és egyenes életének feltétlen szükségessége, magának a valóságnak a természetéből következik, amelyre a mi életünk és a világegyetem is alapozódik. Ez a valóság lényeges természetében szeretet és az igazságosság és a kettő nagy alapvető törvényszerűségei által fejeződik ki, ami végül is mindent meghódít. Amennyiben erőfeszítéseit siker kell koronázza, - a valóságot kereső *jógai* külső és belső élete szigorúan meg kell feleljen a természet ezen alapvető törvényeinek. Bármilyen, ami a szeretet törvénye ellen van, kizökölt bennünket e törvénnyel való harmóniából és előbb vagy utóbb, magunknak okozott sok szenvedés árán visszahúzza bennünket. Ezért olyan kedvelt az *ahimszá*. Ugyanígy, a hamisság bármilyen formája az igazság alapvető törvényével esetleg meglévő harmóniából zökölt ki bennünket és valamilyenfajta mentális és érzelmi feszültséget hoz létre, ami megakadályoz bennünket az elménk harmonizálásában és megnyugtatózásában, lecsendesítésében.

Aszteja: ez szó szerint a lopástól való tartózkodást jelenti. Itt is nagyon átfogó értelemben kell a szót venni és nem csupán a büntető törvénykönyv értelmében. Azok közül, akik valamelyes erkölcsi érzéket fejlesztettek ki, kevesen mennek el a tényleges lopásig, azonban a szigorúan vett erkölcsi szempontból véve, kevesen értékelhetők teljesen vétlennek. Ez azért van így, mert konvenciókkal telített életünkben, az illetéktelen kisajátítás sok közvetett és finomabb formája fölött hunynak szemet és igencsak érzéketlen lelkiismeretünk nem érzi magát eléggé zavartnak, amikor ezekben a gyanús tranzakciókban részt veszünk. Az úgynevezett civilizált ember nem engedi meg magá-

nak, hogy közebedről való távoztában, ezüstkanalat tegyen a zsebébe, azonban lelkiismerete nem fogja eléggé piszkálni, amikor kötelesség végzésért külön juttatást ad vagy fogad el.

Az *aszteja* fogalmát ténylegesen nem csak a lopástól való tartózkodásként kell értelmezni, hanem az illetéktelen kisajátítás mindenféle fajtájától való tartózkodásként. A leendő *jógi* nem engedheti meg magának, hogy bármit elvegyen, ami ténylegesen nem az övé, nemcsak pénz, vagy javak formájában, hanem az olyan megfoghatatlan és mégis nagyra értékelt dolgokban is, mint az általa el nem végzett dolgok és feladatok érdeme, valamint olyan előnyök, amelyek ténylegesen nem illetik meg. Csak amikor valaki az illetéktelen kisajátítás iránti hajlam durvább formáit már bizonyos mértékben kiküszöbölte, akkor kezdi a tisztességtelenség finomabb formáit felfedezni, amelyek bele vannak szövődve az életünkbe, és amelyek felől alig vagyunk tudatosak. A *jóga* magasabb ösvényeire törekvőnek addig kell rendszeresen a nem kívánatos hajlamok fokozatos kiküszöbölésében haladni, amíg azok utolsó nyomait is eltávolította és az elméjét megtisztította és ezért az megnyugodott és elcsendesedett. Szépművészetként gyakorolja ezeket az előírt erényeket, az erkölcsi alapelveknek, a mindennapi élet problémáihoz való alkalmazás mind nagyobb finomsága céljából.

Brahmacsarja. A *jama-nijama* keretében gyakorolt összes erények közül ez tűnik a legijesztőbbnek, és a *jóga* filozófiájában mélyen érdekelt sok komoly tanulmányozó szemérmesen küzd, és szenved az életében való gyakorlati alkalmazásától, mert attól fél, hogy fel kell adni a nemi élvezeteket. Sok nyugati író kísérelte meg a probléma olyan megoldását, hogy *brahmacsarja* liberális értelmezését javasolták, és úgy vették, hogy az nem teljes megtartóztatást jelent, hanem a törvényes házasságon belüli szabályozott, mértékletes, józan engedékenységet. A keleti tanulmányozó, aki jobban ismeri a *jóga*-élet hagyományait, és tényleges feltételeit, nem követi el ezt a hibát. Tudja, hogy a tényleges *jóga*-életet nem lehet az önmagunk iránti engedé-

kenységgel, valamint a nemi élet élvezeteivel járó életerő pazarlással összekombinálni, és hogy választania kell a kettő között. Nem követelhetik tőle, hogy azonnal adja fel a nemi életet, azonban teljesen fel kell adnia, mielőtt a magasabb jóga pusztán elméleti tanulmányozásától, - de még az előkészítő természetű jóga-gyakorlatoktól is eltérő komoly gyakorlásba kezd.

A komoly és haladott tanulmányozó számára igen szánalmasnak és szívszaggatónak tűnik, a világi élet örömeinek és a magasabb rendű élet békéjének és a transzcendens tudásnak összeegyeztetésére irányuló vágy. Ez a *jóga* szerinti élet valóságaira vonatkozó értékek iránti érzék hiányát és ezért az ilyen magasabb életvitelre való alkalmatlanságára mutat. Akik az érzéki örömeket egyenlőnek vagy éppen összehasonlíthatónak tekintik a magasabb életnek azzal a békéjével és üdvösségével, amelyre a jógi törekszik és ennek következtében tétováznak az előbbi feladásában, azoknak még erős intuíciót kell kifejlesztetniük, amely azután egyértelműen megmondja nekik, hogy pusztán árnyékot kell feláldozniuk a valódi dologért, múltó érzést az élet legnagyobb ajándékáért. Az a tanulmányozó, aki tétovázik ilyen örömeinek feladása tekintetében, vagy megalkuvást keres, tegye fel saját magának őszintén a kérdést, hogy vajon hiszi-e, hogy egy olyan ember, aki a szenvedélyei rabja, valóban alkalmas-e elindulni erre az isteni kalandra és a belülről kapott válasz világos és egyértelmű lesz.

Így hát ez az első dolog, amit *brahmácsarjával* kapcsolatban meg kell érteni. A magasabb *jóga* gyakorlása, a nemi élettől való teljes tartózkodást igényli és itt semmilyen megalkuvás nem lehetséges. Természetesen sok olyan *anga* van a *jógában*, amelyet a leendő jógi az előkészület útján bizonyos mértékig gyakorolhat, de határozottan és rendszeresen elő kell készítenie magát, nemcsak a fizikai engedékenység és kielégítés teljes feladására, hanem még a nemi élvezetekkel kapcsolatos gondolatok és érzelmek feladására is.

Az ezzel kapcsolatos második pont az, hogy *brahmácsarja* tágabb értelmében nem csak a nemi élvezetektől való tartózkodást jelenti, hanem

mindenféle érzéki örömök iránti sóvárgástól való szabadságot is. Az érzéki örömök követése annyira része életünknek és boldogulásunkért olyan mértékben függünk ezeken, hogy bárkinél egészen természetesnek és kifogástalannak veszik az ilyen örömökben, a mértékletesség és a társadalmi kötelezettségek keretein belüli elmerülést. Az illatszerek használata, az ínycsókák örömeibe való elmerülés, a szőrmék viselete és az érzékek hasonló élvezetei, annyira általánosak, hogy még ott sem tapad vád az ilyen örömök követéséhez, ahol számtalan élő teremtmény borzasztó szenvedésével járnak. Mindezt természetesnek veszik, és kevés ember fordít akár csak futó gondolatot is ezekre a dolgokra. A világ általános életét élő ember számára nem számítanak igazán azok a mérsékelt élvezetek, amelyek nem járnak más teremtmények szenvedésével. Ezen a fokon, ezek a normális élet részei. Azonban ezek a látszólag ártatlan örömök, a leendő *jógi* számára ártalmasak. Nem azért, mintha valami "bűnös" lenne bennük, hanem azért, mert állandó mentális és érzelmi zavarok lehetőségeit hordozzák magukban. Azok közül, akik megengedik, hogy az "érzékek tárgyai" vonzzák őket, senki nem remélheti, hogy azoktól a gondoktól és aggodalmaktól szabadon élhetnek, amelyek a világi ember életére jellemzőek. Amellett, hogy a mentális zavarok állandó forrása, az érzéki örömök követése az akarat aláadására hajlik, továbbá fenntartja a *jóga*-eszmény teljes szívvel való követésével szembe szálló elméleti beállítottságot.

Mindenesetre szükséges megérteni, hogy valójában mi az érzéki örömök feladásának célja. Amíg a világban élünk, és az érzékszervekre ható mindenféle tárgyak között mozgunk, elkerülhetetlen, hogy mindenféle érzékszervi élvezetet érezzünk. Amikor ízletes ételt eszünk, nem tehetünk róla, ha érzékszervi élvezetet érzünk, - ez az étel ízlelő szemölcsökkel való érintkezésnek természetes eredménye. Ezek szerint a *jóginak* azt a lehetetlen feladatot kell megkísérelnie, hogy kizárja a kellemes érzékeléseket? Nem! Egyáltalán nem. A baj nem az érzékelés érzésében van, ami egészen természetes, és önmagában ártalmatlan, hanem az élvezetes érzékelések tapasztalatainak meg-

ismétlődése iránti sóvárgásban. Ez az, amitől óvakodni kell, és ki kell irtani, mivel a vágy (*káma*) az, ami az elmét zavarja és *számszkárákat* hoz létre és nem a tényleges érzékelés. A *jógi* mindenki máshoz hasonlóan, mindenféle tárgyak között mozog, azonban elméje nem ragaszkodik az élvezetet adó tárgyakhoz, és nem taszítódik a kint okozó tárgytól. Ezért nincs rá hatással a tárgyak jelenléte vagy hiánya. Valamilyen tárggyal való kapcsolat bizonyos érzékelést hoz létre, de a dolog a számára ott be is fejeződik.

A ragaszkodásmentességnek ezt az állapotát csak nagyon hosszas és szigorú önfegyelemmel és minden élvezetet adó tárgyról való lemondással lehet elérni, bár néhány kivételes *szádhaka* számára, aki az előző életeiből erőteljes számszkárákat hozott magával, ez természetes és könnyen megvalósítható. Vannak, akik megengedik maguknak, hogy abban az önámításban maradjanak, hogy már nem ragaszkodnak az érzékek örömeihez, annak ellenére, külsőleg, látszólag folytatják az élvezetekben való elmerülést. Az ilyen embereket segíteni fogja ennek az önámításnak a szétrombolásában, ha komolyan megkérdezik magukat, hogy miért folytatják az élvezetek iránti engedékenységét, ha már ténylegesen kinőtték azokat. Tény az, hogy az átlagos *szádhaka* számára csakis az érzékek élvezeteiről való lemondás által fejleszhető ki és próbálható ki az irántuk való közömbösség. Tehát a szigorúság a *jóga* fegyelem szükséges része. Azok, akik megengedik maguknak, hogy abban a káprázatban folytassák az érzéki élvezetek kellemes életét, hogy "ezek a dolgok őket nem érintik", csupán elhalasztják a *jóga* eszmény komoly követése iránti erőfeszítést. A világi beállítottságú ember számára ijesztő ez a szigorúság, vagy éppen értelmetlennek tekintik, és sok esetben csodálkoznak, hogy a *jógi* tulajdonképpen miért is él. Azonban a *jógi* számára ez a ragaszkodásoktól való mentesség, az elme meghatározhatatlan békéjét és azt a belső erőt hozza magával, amely mellett az érzékek örömei elviselhetetlenek tűnnek.

Aparigraha. Ezt a kifejezést néha a kapzsiság hiányának fordítják, azonban a bírvágytól való mentesség jobban fejezi ki a mögötte lévő fogal-

makat. Ahhoz, hogy megértsük, miért lényeges a leendő *jógi* számára életének e hajlamát kiküszöbölni, csupán el kell gondoljuk azt a roppant nagy hátrányt, amit ez a hajlam életünkben jelent. A világi javak gyűjtésének hajlama annyira erős, hogy úgyszólván az emberi élet alapvető ösztöneként kell tekinteni. Amíg a fizikai világban élünk, a testünk fenntartásához néhány lényeges dologra van szükségünk, bár a lényeges és nem- lényeges viszonylagos kifejezések, és úgy tűnik, nincs határa az élethez szükséges dolgok lefaragásának. Azonban mi nem elégszünk meg az élet szükségleteivel. Nekünk luxus dolgok kellene. Ezek nem a testünk és lelkünk együtt tartásához szükségesek, hanem a kényelmünk és az élvezeteink, örömeink fokozatát célozzák. Azonban a fényűzési tárgyakkal sem állunk meg. Amikor már minden eszköz a rendelkezésünkre áll, amellyel életünk hátra lévő részére minden lehetséges kényelmet és élvezetet biztosítottunk, még mindig nem vagyunk megelégedve és folytatjuk a gazdagság és a vagyoni tárgyak halmozását. Azt lehetne hinni, hogy egy emberi lénynek elegendő egy hely a valódi szükségleteihez, azonban akinek már van egy háza, az még néhány másikat épít. Ezek a külön dolgok természetesen nem szolgálnak semmilyen más célt, csak azt, hogy gyermekes hiúságunkat kielégítsük és azt a vágyat, hogy embertársainknak fölényünket biztosítsuk. A gazdagodás vágyának nincs határa és korlátlan az anyagi dolgok iránti igény, amelyeket magunk körül szeretünk tudni és ezért ezekben az esetekben nyilvánvalóan olyan ösztönnel van dolgunk, amelynek semmi köze a józan észhez, és okos gondolkodáshoz.

Itt nem szükséges megbeszelnünk azokat a komplikációkat, amelyeket ez az emberi ösztön a társadalmi és gazdasági területeken okoz a világban, azonban az egyén életében ennek az ösztönnel olyan hatása van, ami miatt a leendő *jógi* életében kiküszöbölése feltétlenül szükségessé válik. A belevont tényezők közül néhányat vizsgáljunk meg. Először is olyan dolgok, és tárgyak gyűjtésére kell időt és energiát fordítani, amelyekre igazából nincs is szükség. Azután az összegyűjtött dolgok fenntartására és óvására kell

ugyanígy időt és energiát fordítani, miközben az élet gondjai, aggodalmai és félelmei az összegyűjtött dolgok arányában fokozódnak. Azután gondoljunk a dolgok esetleges elvesztése miatti állandó félelemre, továbbá amikor időnként el is vész némelyik, micsoda kín és gyötrelem származik belőle, és mennyi sajnálkozás van, amikor végül is búcsút kell mondani ennek a világnak. Most mindezeket adjuk össze és nézzük meg, milyen óriási idő, energia és mentális erőpocsékolással jár ez az egész. Senki, aki komolyan törekszik az élet mélyebb problémáinak megértésére, nem engedheti meg magának, hogy ilyen módon herdálja el korlátozott lehetőségeit. Ezért a leendő *jógi* minden tulajdonát és igényét a minimálisra csökkenti, és életéből kiküszöböli és eltávolít minden olyan szükségtelen gyűjtést és halmozást, valamint tevékenységet, amelyek szétforgácsolják az energiáit, továbbá emeljék az elme állandó zavarának forrásai. Megelégszik azzal, ami a *karma* törvényének természetes működése által jön hozzá.

Azonban rá kell mutatni arra, hogy valójában nem a bennünket körül vevő dolgok mennyisége az, ami számít, hanem a mi beállítottságunk azok irányába. Lehet csak néhány dolog a birtokunkban, de bírvágyunk ösztöne ennek ellenére nagyon erős lehet. Másrészt dúskálhatunk a gazdagságban, és mégis szabadok lehetünk a birtoklás érzésétől.

Ezt a tételt a hindu szentírásokban sok történettel illusztrálják, például jól ismert történet Janakáé, aki palotában lakott és mellette a remete pedig egy kunyhóban. Lehet a legfényűzőbb körülmények között lakni a birtoklás minden érzése nélkül és készen, hogy a legkisebb tétozás nélkül mondjon le mindenről. Azonban annak ellenére, hogy ez lehetséges, mégsem könnyű és a leendő *jógi* jól tenné, ha minden szükségtelen dologtól megszabadulna, mert csak így tanulhatja meg, hogy egyszerű és szigorú életet éljen. Még ha nem is ragaszkodik a tulajdonaihoz, akkor is időt és energiát kell a holmijai rendben tartására fordítania, és ezt nem engedheti meg magának.

Azonban világosan meg kell érteni, hogy ezen erény kultiválásának szükségessége főleg a ragaszkodás-mentes elmeállapot biztosításában van. A fentebb hivatkozott további előnyök, bár fontosak, járulékos természetűek.

31. Dzsáti-desa kála szamajánavaccshinnáhá szárvabhaumá mahá-vratam.

31. ... társadalmi osztály; születési típus (által), ... hely, ... idő, ... (és) alkalom; körülmény; feltétel, ... nem-korlátozott, minősített vagy feltételes, ... minden fokozatra kiterjedő vagy alkalmazódó, ... a nagy fogadalom.

31. Társadalmi osztály, idő, vagy alkalom által nem feltételezetten és minden fokozatra kiterjedően, ez (az öt fogadalom) alkotja a nagy fogadalmat.

Miután Patanydzsali a II. rész 30. *szútrájában* leírja azt az öt alapvető erényt vagy tulajdonságot, amelyet a leendő *jóginak* gyakorolni kell, most olyan újabb alapelvet vázol, amelynek fontosságát általában nem értik. Bármilyen erény gyakorlása közben vannak olyan alkalmak, amikor kételyek támadnak, vajon megfelelő-e vagy tanácsos-e azt a bizonyos erényt, abban a bizonyos létrejött helyzetben gyakorolni. Azokba a helyzetekbe, a társadalmi osztályra, a helyre vagy az alkalomra vonatkozó megfontolások bonyolódhatnak bele és a *szádhakának* nehéz lehet eldöntenie, hogy azon körülmények között mit is tegyen. Ennek illusztrálására vizsgáljuk meg a következő feltételezett helyzetet. Egyik barátodat, akiről tudod, hogy ártatlan, akasztani viszik, azonban egyetlen hazugsággal megmenthető lenne. Ebben az esetben mond ki a hazugságot, vagy nem? (Alkalom.) A hindu *varnásrama dharma* szerint, a gazdaság és vagyon gyűjtése és megfelelő szétosztása a vaisja kaszthoz tartozó *dharmája*. Ezért, ha valamely *vaisja jógi* szeretne lenni, engedje el, mond-

jon le az *aparigraha*-ra vonatkozó fogadalmáról és folytassa a vagyon felhalmozását? (Osztály,) Hazád egy másik országgal áll hadban. Csatlakozzál a hadsereghez és értsék egyet az ellenséges nemzet gyilkolásával, ahogyan azt tőled elvárják? (Idő.) Arktikus vidékre kell menned, ahol ahhoz, hogy ehessél, állatokat kell ölnöd. Módosíthatod-e azon különleges körülmények között, amelyekbe kerültél az *ahimszara* vonatkozó fogadalmat? (Hely.) A leendő *jógi* életében százával merülhetnek fel ilyen kérdések és néha kétségei lehetnek, hogy vajon az öt fogadalmat szigorúan kell-e alkalmazni, vagy bizonyos különleges körülmények között kivételt tehet-e. Ez a *szútra* minden kétséget kizár azzal, hogy teljesen világossá teszi, semmilyen kivétel nem lehetséges a nagy fogadalom gyakorlásában, ahogyan az öt fogadalmat együttesen nevezik. Nagy kényelmetlenségekbe kerülhet, továbbá ezen fogadalmak betartásáért nagy árat fizethet, - amely még a végső halálos büntetést is magában foglalhatja, - azonban ezen fogadalmak egyike sem szeghető meg semmilyen körülmények között. Még ha életét is kell áldoznia fogadalmá betartásáért, emelt lélekkel menjen át a megpróbáltatáson, azzal a szilárd meggyőződéssel, hogy az ilyen körülmények között beáramló roppant szellemi erő, messze meghaladja egyetlen élet elvesztésének megpróbáltatását. Aki az élet végső misztériumainak megoldására indult el, a helyes megcselekvése közben sok esetben kell életét áldozza, azonban a kockán lévő roppant teljesítmény természetét tekintve, egy vagy akár két élet elvesztése nem számít igazán ember fölötti teljesítménynek. Emellett tudnia kell, hogy a világegyetemet törvény irányítja, és hogy az igazság alapján állva, semmi meg nem érdemelt bántódás nem érheti azt, aki a helyeset igyekszik tenni. Amennyiben ilyen körülmények között szenvednie kell, az rendszerint a múltból származó *karma* és ezért jobb azon a kellemetlen tapasztalaton túl lenni és mindenkorra letudni azt a *karmikus* kötelezettséget. A felmerülő problémák általában a végsőig való kipróbálásunkat célozzák, és amikor elszántuk magunkat a helyes dolog bármi áron való megtételére, akkor azok a legváratlanabb módon oldódnak meg.

Míg az alapelveinkhez való ilyen megalkuvás nélküli hűség egyrészről nem teszi könnyűvé a nagy fogadalom követelését, és esetenként nagy nehézségekkel járhat, másrészről nagyon nagymértékben egyszerűsíti az életünk és viselkedésünk problémáját. Teljesen kiküszöböli a miként cselekvés nehéz döntését, azokban a sokféle helyzetekben, amelyekben a *szádhaka* magát találhatja. A fogadalom egyetemessége nem tesz lehetővé olyan kibúvót, amely által elméje menekülésre kísértheti, és a legtöbb esetben, cselekvési iránya teljesen világos lesz. Tudván, hogy számára nincs más nyitott út, tétovázás nélkül követheti a helyes utat.

Itt azonban meg kell jegyezni, hogy bár a helyes cselekvésre készte-tést kap az, hogy minden esetben mi a helyes, az ő döntésére van bízva. Azt kell tennie, amit helyesnek gondol, és nem azt, amit mások mondanak neki. Amennyiben abban a hitben, hogy a helyeset teszi, rosszat tesz, a természet szenvedése által fogja őt megtanítani. Azonban a minden áron helyeset tenni akarása fokozatosan meg fogja tisztítani a látását és arra a fokozatra fogja vezetni, ahol tévedéstől mentesen láthatja a helyzetet. A helyes meglátása a helyes cselekvésétől függ. Itt van a *jógi* életében az igazság szerinti élet roppant jelentősége.

32. Saucsa-szamtosa-tapaha-szvádhjájésvara-pranidhánáni nijamáhá.

32. ... tisztaság; rendesség, ... meglegedettség, ... szigorúság; józan mértékletesség, ... ön-tanulmányozás; a belső Én ismeretéhez vezető tanulmányozás, ... (és) önátadás; megnyugvás Istenben, ... (állandó) szabályok.

32. Tisztaság, meglegedettség (nyugodt derű), szigorúság (józan mértékletesség), önmagunk tanulmányozása és önátadás képezik a szabályokat.

Ezzel a *nijamához*, a jóga- fegyelem második *angájához* jutottunk, amely a jóga szerinti élet alapjainak lerakására szolgál. Mielőtt az ebben a *szútrában* felsorolt *nijama* öt elemével foglalkozunk, szükséges, hogy a *jama* és a *nijama* közötti különbségeket fontoljuk meg. Felszínesen vizsgálva, mind *jamának*, mind *nijamának* az a közös célja, - hogy úgy változtassa át az alsóbb természetet, hogy az megfelelően szolgáljon a jóga szerinti élet eszközüül. Azonban a két megállapításban foglalt elemek közelebbi tanulmányozása, azonnal fel fogja fedni a *szádhaka* jellemében szükséges változások megvalósítása érdekében végzett gyakorlatok általános természetében lévő különbségeket. A *jama*-ban foglalt gyakorlatok általában véve erkölcsiek és tiltóak, míg a *nijamában* lévők fegyelmezők és alkotóak. Az előbbi a *jóga* szerinti élet etikai alapjainak lerakását célozza, míg az utóbbi a *szádhaka* életének, az ezután a következő *jóga*-fegyelem erős igénybe vételéhez szükséges megszervezését célozza.

Jama és *nijama* általános célja közötti ilyen különbség, maguknak a gyakorlatoknak a természetében is megfelelő különbségeket von maga után.

A *jamával* kapcsolatos nagy fogadalom betartásához nem kívánják a *szadhakától*, hogy bármit tegyen. Nap-mint nap elvárják tőle, hogy az életében lévő eseményekre és történésekre jól meghatározott módon reagáljon, de az életében felmerülő alkalmak száma és jellege, - amely az öt erény gyakorlását követeli meg tőle, - természetes módon az ő körülményeitől függenek majd. Ha például elmegy, és mint egy aszkéta egyedül él a dzsungelben, akkor alig lesz bármilyen alkalma ezen erények gyakorlatba vitelére. A nagy fogadalom állandóan kötelező lesz a számára, azonban azt mondhatjuk, hogy gyakorlási lehetőség hiányában működésképtelenné válik.

Nem így van a *nijama* esetében, amely olyan gyakorlati életet ajánl, hogy a *szadhakának* napról napra rendszeresen át kell küzdenie magát, - bármilyen körülmények közé is kerüljön. Még ha minden társadalmi kapcsolattól teljesen el is lenne szigetelve, akkor is ugyanolyan szükséges maradna ezeknek a gyakorlatoknak a végzése, mintha nyüzsgő embertömegek között élne.

Saucsa: *Nijama* első eleme *saucsa*, vagyis a tisztaság. Mielőtt megértenénk, hogyan kell természetünk megtisztításának problémájával bánni, világossá kellene tennünk a tisztaságra vonatkozó elgondolásainkat. Mi a tisztaság? A *jóga* filozófiája szerint az egész világegyetem, mind a látható, mind a láthatatlan, az isteni tudattól áthatott isteni élet megnyilvánulása. Az isteni látomásban részesült megvilágosodott bölcs vagy szent számára, az atomtól valamely *Brahmánda Isvarajág*, - vagyis egy naprendszer uráig, - minden az isteni élet eszköze, hordozója és ezért tiszta és megszentelt. Ezért magasabb szempontból, abszolút értelemben semmi sem tekinthető tisztátalannak. Így, amikor életünkkel kapcsolatban, a tiszta és a tisztátalan szavakat, vagyis kifejezéseket használjuk, nyilvánvalóan viszonylagos értelemben használjuk azokat. Itt azt a szót, hogy tisztaság, a tudathordozóinkkal kapcsolatban használjuk, és ezt nemcsak a fizikai érzékszervekkel megismerhető testünkre vonatkozóan, hanem a fizikain túli tudathordozóinkra vonatkozóan is, amelyek az érzelmeink, gondolataink és más szellemi képességeink eszközéül szolgálnak.

Egy tudathordozóhoz viszonyítva, valami akkor tiszta, ha azt a tudathordozót képessé teszi vagy segíti, hogy azon a bizonyos fejlődési fokon, hatékonyan szolgáljon az iisteni élet eszközéül. Viszont akkor tisztátalan, ha annak az életnek a teljes kifejeződésében akadályozza, vagy nehézségeket okoz a tudathordozó működésének gyakorlásában. Ezért a tisztaság egyáltalán nem abszolút, csupán funkcionális és az élet által elérni szándékolt következő fejlődési fokozathoz viszonyított. Ezért a tisztaság, valamely egyén tudathordozói-ból mindazon elemek és működések eltávolítását jelenti, amelyek a megfelelő működésükben és a tekintetbe vett cél elérésében akadályozzák. A *jógi* számára ez a cél az önmegvalósítás, azáltal, hogy egyéni tudatát a legfelsőbb tudatába meríti, vagyis a *jógaszútra* értelmében eléri a *kaivalját*. Ezért a *jógi* számára a megtisztulás, kifejezetten azt jelenti, hogy olyan módon tartja fenn, tartja karban és alakítja át a tudathordozókat, hogy azok fokozottan szolgálhassák ezt az egyesítést.

Annak ellenére, hogy működési jellegű, a tisztaság nagymértékben annak az anyagnak a működésétől függ, amiből egy bizonyos tudathordozó össze van állítva. A tudathordozó működésének hatékonysága nem csupán szerkezeti szervezetségén múlik, hanem a beleépített anyag természetén is. A tudatnak valamely tudathordozó általi kifejezését, kifeszített fémhúr által létrehozott különféle hangok keltéséhez lehet hasonlítani. Tudjuk, hogy a létrehozott hang három tényezőtől függ, éspedig a fém természetétől, a fémhuzal szerkezetétől (átmérője és hossza), valamint a ráható feszítő erőttől. Valamely tudathordozónak a tudat különböző állapotaira való reagálási képessége ugyanígy függ az anyagától, a fejlődés eredményeként fokozódó szerkezeti összetettségétől, valamint az érzékenységétől.

Az ok, hogy a tudathordozó anyaga miért határozza meg bizonyos mértékig az eszköz rezgési képességeit, abban a tényben keresendő, hogy az anyag és a rezgési képesség a természetben szétválaszthatatlanul összekapcsolódik. Minden anyagfajta bizonyos korlátozott rezgéstartományra rezonál.

Ezért, ha az emberi tudat mélyebb (vagy magasabb) rétegeinek megfelelő magasabb és finomabb rezgéseket, az alsóbb tudathordozó eszközökbe kívánjuk lehozni, akkor gondoskodnunk kell, hogy a helyes és megfelelő anyag típus épüljön beléjük.

A *dzsivatmá* minden alsóbb tudathordozója állandóan változik és a megtisztítás azt jelenti, hogy a testben lévő viszonylag durvább anyagot fokozatosan és rendszeresen, finomabb típusú anyaggal helyettesítjük. A fizikai test esetében viszonylag könnyű a kitisztítás és úgy valósítható meg, hogy élelem és ital formájában a megfelelő anyagfélésekkel látjuk el a testet. A hindu *jóga* – műveltség szerint három osztályba sorolják az ételeket és az italokat: *tamaszikus*-ba, *radzsaszikus*-ba és *száttvikus*ba és annak a *jóginak*, aki tiszta és kifinomult testet kíván felépíteni, csak a *száttvikusnak* minősített ételek és italok engedélyezettek. A hús, szesz és a modern étrend annyi más tartozéka, teljesen használhatatlanná teszik a testet a *jóga* szerinti életre. Ha viszont a törekvő ilyen anyagok bevitelével nehezítette el és durvította meg a testét, akkor ahhoz, hogy megszabaduljon a nem kívánatos anyagtól, és testét megfelelően kifinomítsa, a hosszú diétázás periódusán kell átmennie.

A gondolatok és érzelmek kifejezésére szolgáló finomabb tudathordozó eszközök megtisztítása más és kifinomultabb folyamatokkal végezhető el. E tudathordozók esetében a rezgési hajlamokat minden nem kívánatos gondolatnak és érzelemnek az elméből történő kizárásával lehet fokozatosan megváltoztatni úgy, hogy állandóan és kitartóan magasabb és finomabb természetű gondolatokkal és érzelmekkel helyettesítik. Ahogyan ezeknek a testeknek a rezgési hajlamai változnak, ezzel egyenlő mértékben, bizonyos idő után úgy változik a testek anyaga is, és ha az erőfeszítést elegendő kitartással és hosszasan folytatják, akkor ennek megfelelően tisztulnak meg a tudathordozó eszközök is. Az igazi megtisztulás próbája, az ezekben a testekben felfedezhető természetes rezgési hajlamok vizsgálatával állapítható meg. A tiszta elme könnyen és természetesen gondol tiszta gondolatokat és érez tiszta ér-

zelmeket és nehezebbre esik a nem kívánatos gondolatok és emóciók fenntartása, ugyanúgy ahogyan a tisztátalan elmének nehezebbre esik a nemes gondolatokkal és érzelmekkel való foglalkozás.

A finomabb tudathordozók megtisztításához, a hindu szellemi rendszerben ajánlott másik módszer a mantrák és imák állandó használata. Ez a tudathordozók gyakori nagy rezgés-számú vibrációját és a felsőbb szintekről való szellemi erők beáramlását idézi elő, és az így nap- mint nap történő megmozgatás, a különféle tudathordozó eszközökből lassanként mintegy kimos minden nem kívánatos elemet. Ebből látható lesz, hogy a megtisztítás vagy *saucsa* pozitív gyakorlat, de nem következik be magától. Hosszú időszakon át, naponta kell átmennünk a megtisztító gyakorlatokon. Ezért foglalták a *nijamába*.

Szamtosa: A *nijama* gyakorlatsor második tagja *szamtosa*, amit általában meglegedettségnek fordítanak. A *jóga* szerinti életre törekvőnek a legmagasabb rendű meglegedettséget kell gyakorolni, mivel e nélkül nem lehetséges az elméjét az egyensúly állapotában tartania. A világban élő átlagos ember egész napon át mindenféle hatásnak van kitéve, és ezekre a hatásokra, szokásai, előítéletei, gyakorlatai, vagy pillanatnyi hangulata alapján reagál, vagy ahogyan mondani szoktuk, a természete szerint. Ezek a visszahatások, a legtöbb esetben, az elmében fellépő kisebb, vagy nagyobb zavarokkal járnak, szinte alig van bármilyen reagálás, amelyet nem kísérnének az érzelmek, vagy az elme fodrozódásai, felborzolódásai. Alig volt még idő, hogy az egyik benyomás által okozott megrázkódtatás zavara elüljön, amikor egy másik megrázkódtatás ismét kilöki az elmét az egyensúlyából. Az elme néha látszólag nyugodt, azonban ez a nyugalom csak felszínes. A felszín alatt a zavarok olyan alsó áramlata van, amely a felszínesen nyugodt tengerszint alatt bekövetkező hömpölygő áramlathoz hasonlít.

Az elmének ez az állapota nem feltétlenül kellemetlen, és a legtöbb ember természetesnek veszi, de ez egyáltalán nem vezet az egy-pontúságra,

és ameddig tart, *viksepát* kell eredményeznie, amely az elme kifelé fordulásra irányuló erős hajlama. Ezért az állandó zavarnak ezt az állapotát, a *szádhaka* az akarat, a meditáció, és más rendelkezésre álló eszközök tudatos és határozott gyakorlásával, az állandó egyensúly és nyugalom állapotára kell változtassa. Célja az olyan állapot elérése, amelyben bármi történjen is a külső világban, vagy elméje belső világában, tökéletesen nyugodt maradjon. Célja nem csupán az, hogy a mentális zavarok esetére, vagy amikor bekövetkeznek, megszerezze azok elfojtására vagy lecsillapítására való erőt, hanem, hogy azt a ritkább erőt szerezze meg, amellyel képes bármilyen zavar keletkezésének még csak a bekövetkezését is megelőzni. Tudja, hogy ha megengedte valamely zavar bekövetkezését, sokkal több energiát követel azon teljesen felül emelkedni. De még ha külsőleg gyorsan el is tűnne a zavar, a belső tudat alatti része még hosszú ideig megmarad.

Az egykedvűségnek, higgadtságnak, lelki nyugalomnak ezt a fajtáját csak a tökéletes elégedettség alapjaira lehet építeni, amely az a képesség, hogy akármi történik a *szádhakával* megelégedett maradjon. Ez az elme rendkívül pozitív és dinamikus állapota, amelynek semmi köze nincs ahhoz a negatív mentalitáshoz, amely a lustaságra és a kezdeményező képesség hiányára alapozódik, és amelyet az emberek világszerte joggal vetnek meg mélységesen. Ez a pozitív állapot, az emberiséget irányító és befolyásoló személyes élvezetek, kényelmek és más megfontolásokkal szembeni tökéletes közömbösségre alapozódik. Célja annak a békének az elérése, amely az embert teljesen túlviszi a káprázat és nyomorúság birodalmán.

E legfőbb, legmagasabb szintű megelégedettség művelése és az elmének ebből következő békés nyugalma, hosszas önfegyelem eredménye, de ehhez sok kínnal és szenvedéssel járó tapasztalaton kell átmenni. Nem szerzhető meg egyszer a mindenkorra az akarat pusztá kifejtésével. A természetnél erősebb szokásokat és számtalan élet idején kifejlesztett szokásokat nem lehet mind egyszerre megváltoztatni. A helyes magatartás gyakorlásában

ezért van szükség az elme állandó éber élénkségére és működtetésére, és úgyszintén ezért került ez az erény a *nijama* keretébe.

Tapaszról és a *nijama* következő két eleméről már volt szó a II. rész 1-es *szútrájában* és annak a *szútrának* a megtárgyalásában olvashattuk, hogy ezt a három tulajdonságot miért nevezik együttesen *krijá-jóganak*. Tapasz igen átfogó kifejezés és az európai nyelveken valójában nincs is pontos megfelelője. Számos kifejezés jelentőségét foglalja magában: megtisztítás, önfegyelem, szigorúság. Ez a szanszkrit kifejezés különféle gyakorlatok olyan csoportját jelenti, amelynek célja az alsóbb természet megtisztítása és fegyelmezése, továbbá, hogy a *dzsivátmá* tudathordozóit vaskemény akarat ellenőrzése alá vonja. A szó értelme valószínűleg abból az eljárásból származik, amikor az ötvözött aranyat erős „túlhevítéssel” kezelik, ami által kiég a salak és a tiszta arany marad vissza. Az egész jellem építés tudományát *tapasz* gyakorlatként lehet felfogni, mivel az alsóbb tudathordozó eszközeinket eközben tisztítjuk meg és helyezzük ellenőrzés alá. Azonban ortodox értelemben a *tapasz* kifejezést különösképpen bizonyos meghatározott gyakorlatokra értik, amelyeket a fizikai test megtisztítására és ellenőrzésére, valamint az akaraterő kifejlesztésére alkalmaznak. Ezek a gyakorlatok böjtölést, különféle fogadalmak betartását, *pránajámát*, stb. foglalnak magukban. A *tapasz* gyakorlatához, egyes félrevezetett emberek a legszélsőségesebb fogadalmakat teszik, mint például a kar felemelését és számos éven át abban a helyzetben tartását, még akkor is, ha az a kar elsorvad. Azonban a jóga megvilágosodott iskoláiban nagyon helytelenítik az ilyen gyakorlatokat és *ászurikusnak*, démoninak nevezik.

Tapasz rendszeres gyakorlása általában olyan egyszerű és könnyű gyakorlatokkal kezdődik, amelyek az akaraterő használatát igénylik és olyan összetettebb gyakorlatok folyamatos fokozataival folytatódnak, amelyek célja a tudathordozó eszköz és a tudat különválasztása. A tudat a legtöbb embernél általában erősen azonosul azzal a tudathordozóval, amelyen át működik. *Ta-*

pasz gyakorlása fokozatosan fellazítja ezt a társulást és a tudatot képessé teszi, hogy részben elkülönüljön a tudathordozótól. Azzal, hogy mind inkább a „nem-én” részeként ismeri fel a tudathordozó eszközt, csökken „*ászmitá*”, vagyis az „én ez vagyok” tudata. Csak miután a *szádhaka* bizonyos mértékig megszerezte a tudatnak az eszközeitől való különválás képességét, akkor tudja azokat az eszközöket megtisztítani és ellenőrizni, irányítani és a *jóga* céljaira használni.

Szavadhjája: Ezt a kifejezést az ősi szentírások tanulmányozásához néha korlátozott értelemben használják. Azonban ez az értelmezés az elvégzendő munkánk csak egy része, - az első lépés. A tanulmányozó, - ahogyan azt minden más tudomány tanulmányozásánál teszi, - előbb természetesen alaposan meg kell ismerjen minden, a *jóga* különféle aspektusaival foglalkozó lényeges irodalmat. Ezen a módon szerzi meg a *jóga* eszményei követésével járó elméleti alapelvek és gyakorlatok szükséges ismeretét. Továbbá fogalmat alkot a *jóga* gyakorlataival kapcsolatos minden dologra vonatkozó helyes szempontról, valamint a különféle módszerek viszonylagos értékéről is.

Miközben ez a tanulmányozás csupán elméleti és nem viszi nagyon messzire az ön-megvalósulás útján, mégis nagyon sokat jelent a tanulmányozónak. A keresés és kutatás ezen útjára induló sok embernek nagyon homályos és zavaros az intellektuális háttere és hiányzik nekik a téma világos és széleskörű felfogása és megértése, amely olyan szükséges az állandó haladáshoz. Mivel elégtelen a keresés és kutatás különféle problémáira vonatkozó szükséges tudásuk, hajlamosak, hogy ezeket a problémákat túl egyszerűsítsék és lehetetlen eredményeket várjanak. Előbb, vagy utóbb kiábrándulnak, és sikertelenné válnak, vagy azon gátlástalan emberek áldozatai lesznek, akik *jógik*-ként pózolnak, akik annak érdekében, hogy áldozataikat követőik táborába csalják, mindenféle fantasztikus dolgot ígérnek nekik. A tudományos törekvés bármely körében elérendő sikerhez, széleskörű és általános intellek-

tuális háttérre van szükség, és mivel a *jóga* kiváltképpen és mindenek előtt tudomány, így ez a követelmény erre a tudományra is igaz.

Azonban annak ellenére, hogy a jóga-irodalom alapos és részletes tanulmányozása *szvádhjája* szükséges része, az mégis csak az első lépés. A következő lépés a könyvek által és más módokon, azok intellektuális aspektusaiban tanulmányozott mélyebb problémákon való állandó gondolkodás és elmélkedés. Ez az állandó elmélkedés készíti elő az elmét a belülről jövő igazi tudás fogadására. Bizonyos fajta szívó hatást gyakorol és az intuíció lélegzetét vonja be az elmébe. A tanulmányozó így mélyebben lát a jóga szerinti élet problémáiba. Minél világosabb a betekintés ezekbe a problémákba, annál lelkesebbé válik a tényleges megoldásra való törekvés vagy annak a transzcendentális tudásnak a megszerzésére irányuló kívánság, amelynek fényében minden kétely teljesen megoldódik, és el lehet érni az örökké való békéjét. Az élet nagy és alapvető igazságain való gondolkodás és elmélkedés, fokozatosan és észrevétlenül, a közönséges értelemben vett meditációvá kezd alakulni és az elme mind fokozottabban válik elfoglalttá a kutatás tárgyában. Ez a tárgy nem kell, hogy feltétlenül valamilyen filozófiai természetű elvont igazság legyen. Lehet az odaadás valamely tárgya is, akivel a *szádhaka* bensőséges kapcsolatba akar lépni, akivel egyesülni kíván. Az odaadás tárgya az egyén vérmérséklete szerint fog különbözni, azonban az elme állapota, - amely a szellemi elmélyedés és erős tudásvágy, - többé kevésbé ugyanaz marad.

A szellemi elmélyedés egypontúságának megvalósításához nagyon segítő a mantrák használata. A *szádhaka Ista-Devatá*-jának (isteni lény, aki iránt odaadást érez) mantráját vagy bármilyen jól ismert mantrát, mint például a *gájatrit* vagy a *pranavát* (Om) használhatja. Amint már mondtuk és rámutattunk, ezek a *mantrák* a tudat alsóbb eszközeit harmonizálják, érzékenyebbé teszik azokat a finomabb rezgések iránt és végül az alsóbb és a felsőbb tudat részleges egyesülését hozzák létre. Így láthatjuk, hogy bár a *szádhaka* intellektuális tanulmányozással kezd, azt az elmélkedés, meditáció, *tapasz*, stb.

haladó fokozatain át kell tovább vinni addig a pontig, amíg a *szádhaka* minden tudást vagy odaadást, a saját erőfeszítése révén belülről kap meg. Ezt jelenti a *szvádhjája* szóban a *szva* előképző szótag. Minden külső segítséget elhagy, mint például a könyveket, előadásokat, megtárgyalásokat, megbeszéléseket, vitákat, stb. és saját elméjébe merül el mindenért, amire keresései és kutatásai közben szüksége van.

Isvara-pranidhána: Ezt a kifejezést rendszerint *Isvará*-ban vagy Istenben való megnyugvásként fordítják, azonban annak a ténynek a figyelembe vételével, hogy *Isvara-pranidhána* haladott gyakorlata *szamádhí* tudatállapotot képes létrehozni, nyilvánvaló, hogy a szót mélyebb értelemben használják, mint az átlagos vallásos embernek az a felszínes mentális erőfeszítése, hogy belenyugodjon Isten akaratába. Amikor az ilyen ember effajta mentális kijelentést vagy megállapítást tesz, akkor valójában arra gondol, hogy Isten akarat a legfelsőbb abban a világban, amelyen uralkodik és hogy örömmel veti alá magát annak az akaratnak, bár lehet, hogy a megállapítást előidéző tapasztalat nem kellemes. Ez a magatartás hasonló a király döntését lojálisan fogadó alattvalóéhoz.

Azonban világos, hogy bár az istenfélő embernek ez a beállítottsága jobb, mint az élet bonyodalmaival és szenvedéseivel szembeni neheztelés, ez önmagában nem viheti túl messzire a szellemi kibontakozás és megvalósulás útján, amely végül is a *szamádhiban* éri el a csúcspontját. A tény, hogy *Isvara-pranidhána* folyamatos gyakorlása végül *szamádhíhoz* vezethet, határozottan arra mutat, hogy ez a folyamat a *szádhakában* sokkal mélyrehatóbb átalakulást jelent, mint az élete folyamán őt elérő bármilyen tapasztalat és megpróbáltatás pusztá elfogadását.

Isvara-pranidhána jelentőségének és technikájának megértéséhez szükséges újra felidézni, hogyan kerül *purusa* a *prakriti*-vel *avidjá* által kapcsolatban, ami a káprázatok és abból következő szenvedések, valamint az élet nyomorúságai alá vetettséget eredményezi. Mivel ezt a kérdést a *klesák* elmé-

letének megtárgyalásakor már alaposan megvizsgáltuk, nem szükséges itt részletekbe bocsátkozni, azonban a megfontolás tárgyát képező problémával kapcsolatban van egy lényeges elgondolás, amelyre ezzel kapcsolatban röviden utalni kell. A *jóga* tudományának alapját képező filozófia szerint, a bennünk lévő valóság mentes az életünk korlátozásainak és nyomorúságainak okát képező alapvető káprázattól.

Az egyéni tudat vagy *purusa* ennek a valóságnak a megnyilvánulása. Akkor mégis hogyan kerül a nagy káprázat és az alsóbb élet abból következő szenvedései befolyása alá? Az „én”-tudat megterhelése által, amely arra készíti őt, hogy a tudathordozó eszközeivel és a környezetével, amelybe került, azonosítsa magát. Amíg *aszmitá*-nak, vagyis az „én”-ségnek ez a fátyla borítja az igazi természetét, - *szvarupát* – továbbra is megkötik az élet korlátozásai és illúziói és az egyedüli mód, hogy szabadságát ismét elnyerje az, hogy eltávolítsa az „én”-tudatnak ezt a burkát. Ez az egész jóga-filozófia mögött lévő alapeszme és minden *jóga*-rendszer, közvetlenül vagy közvetve, egyik módszerrel vagy a másikkal, ennek az „én”-tudatnak az elpusztítását célozza. Az egyik ilyen mód vagy eszköz *Isvara-pranidhána* gyakorlása. Célja *aszmitá* szétosztatása, feloldása azzal, hogy az egyéni akaratot rendszeresen és folyamatosan belemeríti *Isvara* akaratába és ezzel magát a *klesák* gyökerét pusztítja el.

Ezért az *Isvara-pranidhána* gyakorlása annak megállapításával, kihangsúlyozásával, kijelentésével kezdődik, hogy: „Nem az én, hanem a Te akaratod legyen meg”. Ennek Ennek azonban itt nincs vége. Állandó erőfeszítés történik, a tudatnak a személyiség szintjéről, - amely az „én”-tudat székhelye, - történő visszavonására abba a legfelsőbb tudatba, akinek akarata a megnyilvánult világban működik. Ez az erőfeszítés a *szádhaka* vérmérséklete és korábbi *szamszkárái* szerint sokféle formát ölthet. Felmerülhet a komoly vágy, hogy annak a legfelsőbb akaratnak a tudatos eszközévé váljon, amely a megnyilvánult világegyetem kibontakoztatásában fejeződik ki. A személyiség

korlátozottságai miatt, ennek az akaratnak a kifejeződése akadályozást szenved és minél nagyobb az önzés, annál nagyobb az akadályozás és az ebből következő akadály. Az *Isvara-pranidhánát* gyakorolni kívánó *szádhaka*, *nis-káma-karma* végzésével igyekszik ezt az akadályt úgy elhárítani, hogy személyisége az isteni akarat tudatos eszközévé váljon. Szükségtelen mondani, hogy ez fokozatos folyamat és a *szádhaka* hosszú ideig, mintegy a sötétben kell dolgozzon, igyekezve lelkiismeretesen és pontosan végezni, amit helyesnek gondol, anélkül, hogy tudatosan ismerné az isteni akaratot. Azonban, amíg a személyiséget nem vnta ellenőrzése alá, nem szükséges az isteni akarat ismerete, mert még ha ismerné is azt az akaratot, az önfejű makacs, személyes, kiszámíthatatlan és ellenőrizhetetlen személyisége nem teszi lehetővé annak az akaratnak a szabad és teljes kifejezését. Azonban, mint minden ilyen természetű folyamatban, eljárásban, valamely eszme megvalósítása iránti erőfeszítés, fokozatosan eltávolítja a megvalósulás útjában lévő akadályokat és amennyiben a *szádhaka* kitartóan követi eszményét, sikerül neki az isteni akarat tudatos véghez vivőjévé válni. Hamis alsóbb „én”-je eltűnik és az isteni akarat szabadon működhet tudata „én”-nélküli központján át. Ez az igazi karma-jóga.

Isvara-pranidhána másképpen alakul, ha a *szádhaka* magas szinten emocionális természetű és a *bjakti* útján jár. Ott a hangsúly nem az egyéni akaratnak az isteni akaratban való elmerülésében van, hanem a szeretett isteni lényel, szeretet általi egyesülésen. De mivel a szeretet természetes módon önmaga megtagadásában és a személyes kívánságoknak, vágyaknak a szeretett isteni lény akarata alá vetettségében nyilvánul meg, a *bhakti* útja közvetve az „én” vagyis *aszmitá* feloldódásához vezet.

Itt a hajtóerő a szeretet, amely az önzés megsemmisítését vonja maga után, továbbá a tudat egyesülését, aminek eredménye a *szamádhí*.

A gondos tanulmányozó *Isvara-pranidhánában* a *bhakti-jóga* lényegét fogja látni. A *jóga-szútrákban* körvonalazott *jóga*-rendszer sok tanul-

mányozója azt tanítja, hogy ebben a rendszerben nincs sok helye a *bhaktának* és figyelembe véve a szellemi fejlődésben lévő fontosságát, a *bhakti*-nak nem adták meg az általa megérdemelt súlyt. Igaz, hogy a mód, ahogyan Patanydzsali ezt a tárgyat kezelte, ezt a benyomást kelti, azonban *Isvara-pranidhána* vajon nem tartalmaz-e dióhéjban a *bhakti-jóga* egész lényeges technikáját? A *bhakti-jóga* gyakorlati oldalát tartalmazó *návadhá-bhakti* csupán előkészítő természetű és arra szolgál, hogy a *szádhakát* elvezesse arra a fokra, ahol teljesen átadhatja magát az Úr akaratának és mindenért teljesen rajta és tőle függjön. A szellemi kultúrának ez a haladott technikája és a szeretett isteni lényvel *szamádhiban* való végső egyesülés teljes bizonyossággal nem más, mint *Isvara-pranidhána*.

33. Vitarka-bádthane-pratipaksa-bhávanama.

33.... rossz gondolatok; rossz szenvedélyek, ... valami általi elnyomással; valami általi zavarással, ... az ellentétek, ... gondolatban azzal foglalkozva, azon való (állandó) elmélkedéssel.

33. Amikor az elmét helytelen gondolatok zavarják, akkor a segítők azok ellentétén való állandó elmélkedésben van.

A *jama-nijamával* foglalkozva, Patanydzsali két olyan *szútrát* is leírt, amelyek nagyon segítők a *jóga* gyakorlati tanulmányozója számára. Ezek közül az első, amellyel most foglalkozunk, hatékony módszerét adja, a *jama-nijama* gyakorlásával ellentétesen zavaró szokásokkal és hajlamokkal való bánásmódnak. A *jama-nijamát* gyakorolni igyekvő tanulóknak, az előző életeiből magával hozott mindenféle hajlamok hajtóerejével kell szembe néznie és elhatározása ellenére, ezek a nem kívánatos szokások és hajlamok, amelyeknek korábban engedett, erősen kifejezik magukat és olyan módokon való cselekvésekre, érzésekre és gondolkodásra kényszerítik, amelyek ellentétesek az eszményeivel és ideáljaival. Ilyen körülmények között mit tehet? Amikor ezek a nem kívánatos hajlamok zavarják, akkor elmélkedjen állandóan azok ellentétén. A szerző, a jellemképzés egyik legfontosabb törvényét ebben a *szútrában* írta le, olyan törvényt, amelyet az ön-képzés törvényével foglalkozó modern lélektan is elismer és ajánl.

Akár cselekvéssel, akár érzéssel vagy gondolkodással vannak kapcsolatban, a rossz szokások és nem kívánatos hajlamok legyőzési technikájának ésszerűsége arra a törvényre alapozódik, hogy a rossz hajlamok, a gondolkodás és a viszonyulások hibás szokásaiban gyökereznek, ezért teljes és végleges eltávolításuknak egyelten hatékony módszere az, hogy a bajt gyöke-

rében kell megtámadni és a nem kívánatos megnyilvánulások alapját képező gondolatok, és viszonyulásokat kell megváltoztatni.

Amint ismeretes, valamely nem kívánatos mentális szokást, csakis azzal pontosan ellentétes mentális szokás általi helyettesítéssel lehet megváltoztatni, például a gyűlöletet szeretettel, a becstelenséget becsületességgel. Így az új gondolatok révén, új és kívánatos mentális vezetékek és utak jönnek létre, amelyekbe egyre nagyobb mértékben kezd mentális energia áramlani, és amelynek segítségével a nem kívánatos gondolkodási szokások és a belőlük származó hibás viszonyulások kiéheződnek és fokozatosan helyettesítődnek. Az ehhez szükséges mentális energia és idő, természetesen a nem kívánatos szokás erősségétől és a *szádhaka* akaraterajtól függ, azonban ha komolyan veszi és szívét, lelkét beleadja a munkába, és ebben az erőfeszítésében kitart, akkor a feladat elvégezhető.

34. Vitarká himszádajaha-káritánomoditá lobha-krodha-mohapúrvaká mridu-madhjádhimátrá dukkhádzsnyánanta-phalá iti pratipaksa-bhávanam.

34. ... rossz vagy (nem megfelelő) helytelen gondolatok és érzések, ... erőszak(-csak) stb., ... önmaga által tett, ... mások által végzett, (továbbá) elősegített, támogatott; jóváhagyott, ... kapzsiság; mohóság; bírvágy; zsugoriság, ... düh, ... zavarodottság, káprázat, ... megelőzött; okozott, ... enyhe, közepes, ... (és) erőteljes, ... kín; nyomorúság, ... tudatlanság, ... végnélküli, ... gyümölcs eredmény, ... tehát; így; ily módon, ... az ellentéteken, ... az elmében foglalkozni, elmélkedni.

34. Nem megfelelő (helytelen) gondolatok, érzelmek (és tettek), mint például az erőszakból és hasonlókból származók, és ezeket

akár magunk tettük, megengedtük magunknak, vagy megtételét előidéztük, vagy elősegítettük, akár kapzsiság, düh, vagy megtévesztés okából és mindezek akár enyhe, közepes vagy erőteljes mértékben vannak jelen, végnélküli kint és tudatlanságot eredményeznek. Ezért szükséges ezek ellentétjén elmélkedni.

Patanydzsali ebben a *szútrában* a nem kívánatos irányzatoknak a kívánatosabbá történő fokozatos átalakításában lévő tényezők ragyogó elemzését írta le és a modern lélektan bele kellene építse etikai rendszerébe az ebben a *szútrában* olvasható sok értékes gondolatot. Ez a *szútra* tipikus példa, hogy milyen kiterjedt és különféle információt lehet egy *szútra* néhány szavába sűríteni és a gyakorlati tanulmányozó számára hozzá férhetővé tenni. A *jama-nijama* által legyőzni kívánt rossz hajlamokkal kapcsolatosan az első tény, amivel találkozunk a közben járás vagy az eszközül való felhasználás kérdése.

Az eszközül való felhasználás: Valamely rossz tettet lehet (a) közvetlenül elkövetni, (b) más közvetítésével végeztetni, (c) szemet hunyni felettel, hallgatólagosan eltűnni, elnézni, támogatni, vagy éppen fedezni, jóváhagyni. A szokásjog és a magánjog (a) és (b) esetében veszi tudomásul és ismeri el a felelősséget, azonban (c) esetében nem. Azonban a *jóga* etikája szerint az egyén mindhárom rossz tett típusban hibáztatott és a felelősség, illetve vétesség csupán fokozat kérdése. Aki látja, amint a tolvaj betör valamely házba, és semmit sem tesz azért, hogy a bűntényt megelőzze, részben felelős ezért a bűntényért és annak mértéke szerint kell viselnie a karmikus következményt, valamint jellemének lealacsonyodását.

Jó, ha ezzel a kérdéssel kapcsolatban világos elgondolásaink vannak, mivel igen sok embernek, - jó és tisztességes embernek, - úgy sikerül megtévesztetni önmagát és lelkiismeretén könnyíteni, hogy feltételezi, ameny-

nyiben közvetlenül nem vett részt valamely rossz cselekedetben, akkor teljesen mentes a vétkességtől. Így például Indiában sok ember borzalommal riadna vissza, ha arra kérnék, hogy egy kecskét megöljön, lemészároljon és mégis megengedik maguknak, hogy elhigyjék, miszerint számukra nem jár *karmikus* felelősséggel a húsfogyasztás, mivel a mészáros öli meg a kecskét. Ez remekül példázza, hogy amikor az előítéleteik kerülnek szem elé, vagy az élvezeteik forognak kockán, az emberi lényeknek milyen roppant nagy képességük van az ön-csalásra, önámításra.

Azonban ennél a közvetve végzett rossz cselekedetnél talán figyelemre méltóbb, a benne való részvétel harmadik módja. Néha tanúi vagyunk valamilyen bűnténynek, azonban érzéketlenségünk, részvétlenségük miatt vagy azért, hogy elkerüljük a kellemetlenségekbe bonyolódást, nem teszünk semmit ellene, vagy éppen csendben egyetértünk vele. Abból indulunk ki, hogy mivel sem közvetlenül, sem közvetve nem vettünk részt a bűntényben, teljesen mentesek vagyunk a részesedés alól, a vétkességtől. Azonban a *jama-és nijamában* megfogalmazott jóga-etika szerint ez nem így van. A jóga-erkölcsiesség szigorúbb törvényei szerint, aki szemet huny, hallgatólagosan eltűr, elnéz, támogat vagy éppen fedez vagy közömbös valamely jelenlétében elkövetett bűnténnyel kapcsolatban, amelybe az általános emberieségből bele kellett volna avatkoznia, részben bűnös abban a bűntényben. Buddha figyelemztetése szerint: „Könyörületességben, irgalomban való tétlenség, egyenlő valamely halálos bűn elkövetésével.” Ha például azt látjuk, hogy valakit halálra vernek, vagy gyermekkel, állattal nagyon kegyetlenül bánnak, bármilyen következménnyel is járna az számunkra, kötelességünk beleavatkozni. Azonban, ha közömbösen vagy tétlenül maradunk és így megmentjük a bőrünket, akkor felelősséget vállalunk és karmikus következményeket vonunk le magunkra. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy kellemetlenkedőkké váljunk, és fontoskodó emberhez hasonlóan, a hibák kijavítása céljából állandóan bele

avatkozunk mások életébe. A *jóga* – szerinti élet nem jelent búcsút az ésszerűségtől és a józan észről.

Az ok: A másik tényező, a *jama-nijama* gyakorlatában bennünket akadályozó rossz hajlamok oka. Patanydzsali három okot nevezett meg: a kapzsiságot, a dühöt és a káprázatot. Meg kell itt említeni, hogy ez a három a rossz gondolatokat, érzéseket és tetteket megelőző elmeállapot. Ezt a *púrvaka* szóval jelzik. Lobha, az elmének az az állapota, amely a dolgoknak, tárgyaknak, saját magunk számára való megragadására irányuló vágyat idézi elő. *Krodha* kifejezéssel jelölik a vágyunk beteljesítésének útjában lévő bármilyen személy vagy dolog, tárgy által előidézett izgatott elmeállapotot. Noha az elmének az a beállítottsága, amely bármely személyhez, dologhoz vagy tárgyhöz való ragaszkodás eredményeként jön létre. Mindezek a feltételek a *buddhi* elhomályosulását idézik elő, ami a személyt képtelenné teszi a helyes és a helytelen megítélésére. Az elmének ez a zavart és megvilágosulatlan állapota az, amely a rossz gondolatokhoz, érzésekhez és cselekedetekhez biztosítja a szükséges talajt. Ezért van az előző szútrában segítő megoldásként az ellentétes érényeken való elmélkedés és ezáltal a zavar tisztázása előírva. Itt arra kell emlékezni, hogy a rossznak a gyökeréhez kell lehatolnunk és ott elbánni vele.

A fokozat, a mérték: Vitarkára vonatkozóan, a következő megfontolandó kérdés a fokozat vagy a mérték. A hindu bölcséleti rendszerekben, különböző fokozatú vagy erősségű (intenzitású) számos dolog osztályozásának szokásos módja az enyhe, közepes és erős átfogó címekben történő megfogalmazás. Ez az albeosztási módszer, annak ellenére, hogy egyszerű és rugalmas, a meghatározottság hiányában szenved. Azonban, mivel a *szádhaka* ezektől a rossz hajlamoktól teljesen meg kell szabadítsa magát, semmilyen gyakorlati fontossága nincs a felosztás meghatározottsága e hiányának.

Vitarka fokának vagy erősségének albeosztása nem azért fontos, hogy ezzel tudományos osztályozási módszert hozzanak létre. Tényleges célja az, hogy a *szádhakával* megértesse a kis hibákra való ügyelés fontosságát,

amelyeket oly szívesen hagy figyelmen kívül, vagy nem vesz észre. A törekvő tanulmányozó a gondolataiban, érzéseiben, érzelmeiben és cselekedeteiben nagyfokú lelkiismeretességet kell kifejlesszen, ami az erkölcsös életet élni igyekvőkől sajnos általában hiányzik. A külső és belső életünkre fordított kínosan lelkiismeretes, pedáns figyelem hozza létre az erkölcsi tökéletességet, valamint a II. rész 35. *szútrájával* kezdődően, tizenegy *szútrán* át említett eredményeket.

Észben kell tartani, hogy valamely rossz hajlam finomabb formái addig nem kerülnek a felszínre, ameddig a durvább formáit ki nem küszöböltük. Így azután úgy látszik, hogy *vitarka* bármely különleges formájának teljes kiküszöbölése állandóan távolodik és a törekvő számára úgy tűnik, hogy sohasem éri el azt a tökéletességet, amelyre törekszik. Azonban sokkal jobb a soha-el-nem-végzettség érzése, mint a könnyed elégedettség, vagy éppen önelégültség vagy önteltség, ami a *jóga* útján haladó ember számára végzetes. Azok az eredmények, amelyekben a *jama* és *nijama* különféle elemeinek gyakorlása kicsúcsosodik (II.rész 35-45-ig terjedő *szútrák*), mindig képessé teszik a *szádhakát*, hogy haladását ellenőrizze, és hogy határozottan tudja, vajon teljesítette-e valamely különleges útvonalon adódó feladatok elvégzését.

Az eredmény: Az ebben a *szútrában* kezelt utolsó pont, azon hajlamok eredménye, amelyeket éppen *jama* és *nijama* gyakorlása által kívánt kiírni. A fegyelmezetlen és igazságtalan, igaztalan élet két elkerülhetetlen következménye *duhukha* és *adzsnyána*, a kín és a tudatlanság. Mindkét szót nem csupán közönséges értelemben használják, hanem az átfogóbb filozófiai értelmezésben is. A *duhukha* kifejezést a jóga-filozófiában nem csak a rossz gondolatok és tettek karmikus következményei eredményezte közönséges kínokra és szenvedésekre értik, hanem arra az általános boldogtalanságra is, amely az egész emberi életet áthatja és valójában létezésünk legjobb és legboldogabb időszakát is megmérgezi. A II. rész 15-ös *szútrájában* ezt a tételt

alaposan megtárgyaltuk és itt nem szükséges újra belebocsátkoznunk. Az *adzsnyána* kifejezés ugyanígy nemcsak a rossz hajlamok következményeiként összezavarodó elmét és a bölcsesség hiányát jelenti, hanem az igazi isteni természetünk alapvető ismeretének azt a hiányát is, amely az emberi életünkben lévő megkötöttségekért és szenvedésekért felelős.

Duhukha és *adzsnyána* tehát az olyan élet két általános és elkerülhetetlen eredménye, amelyet nem alakítottunk a *jamában* és *nijamában* megfogalmazott javaslatok és eszmék szerint. Jellemünkben lévő minden nem kívánatos hajlam vagy irányzat, az okok és következmények vég nélküli (ananta) sorozatát hozza létre, ami a lelket megkötöttségben és következképpen nyomorúságban tartja. Az emberi lény számára, az okok és következmények e végtelen köréből való megszabadulás egyedüli módszere először is az, hogy alsóbb természetét *jama* és *nijama* eszméi szerint fegyelmezi és azután tovább halad a *jóga* fokozatain, hogy a megvilágosodást elérje.

Ez az igazi ok, hogy miért kell *jamát* és *nijamát* a tökéletességig gyakorolni és az „ellentétes jó tulajdonságokon elmélkedve”, minden *vitarkát* eltávolítani.

Érdemes lehet itt megjegyezni, hogy bár a *jamában* és *nijamában* foglalt tíz elemet kifejezetten kiemeltük és azokat külön kell gyakorolni, mégsem szabad elfelejteni az emberi természet alapját képező egységet. Annak ellenére, hogy természetünknek látszólag különböző oldalai vannak, az lényegében mégis csak egy. Ezért az életet nem oszthatjuk lég- és vízmentesen zárt szakaszokra, részekre és nem gyakorolhatjuk *jama* és *nijama* különféle elemét úgy egyenként, mintha egymástól független létük lenne és azért azokat egymástól el lehetne szigetelni. A tény azonban az, hogy ezek az elemek szoros kölcsönkapcsolatban vannak, és azok a tulajdonságok, amelyek kifejtését szolgálják, belső életünknek csupán különböző aspektusai. Az, hogy mennyire vagyunk képesek a tulajdonságok egyikét vagy másikat kifejleszteni, az nagymértékben életünk általános hangvételétől függ. Még ha a tőle tel-

hető legtöbbet teszi is, senki sem gyakorolhatja például *ahimszát*, ha *jama-nijama* többi elemét elhanyagolja, annyira össze van kapcsolódva természetünk egyik része a többi résszel. Természetünk minden része összefügg, és leginkább, mint egész, emelkedünk, vagy bukunk el. Ezért annak ellenére, hogy egy ideig különböző képességekre összpontosíthatunk, mégis életünk és erkölcsi természetünk általános minőségét kell megjavítanunk. Valamely gyémánt értéke a kőnek, mint egésznek, a minőségétől függ és nem csak valamely oldalának csiszoltságától. Azonban annak érdekében, hogy egy teljesen befejezett drágakövet hozzunk létre, egyenként kell az oldalakat megmunkálnunk.

Érdekes lehet feltenni a kérdést, hogy miért a *vitarka* szót használjuk a *jama* és *nijama* gyakorlása közben az elméből kiküszöbölendő, kizárandó nem megfelelő gondolatokra. A *vitarka* kifejezést olyan elmeállapot megjelölésére használják, amelyben az, amint az I. rész 42. szútrájában már rámutattunk, egyik változatról a másikra megy át. Ez az elmeállapot korábbi fokozatokon is jelen van, amikor az adott személy valamely eszmény szerint igyekszik élni. Mivel az elme két irányzat változata között szinte lebeg, mindig van ingadozás és küzdelem. Csak amikor a *szádhaka* azzal, hogy minden körülmények között a helyeset teszi, már jól megalapozott a helyes irányzatban, az igazságosságban, csak akkor szűnik meg *vitarka* és ő késlekedés nélkül, változatlanul a helyeset teszi. Ezért a tanulmányozó a jelen összefüggésben helyesnek fogja találni a *vitarka* kifejezés alkalmazását.

35. Ahimszá-pratisthájámá tat-szamnidhau vairatyágaha.

35. ... ártalmatlanság(ban), ... szilárdan megalapozottnak lenni, ... a (jógi) környezetében, ... ellenségeskedés, ... elmaradás, elhagyás.

35. Szilárd megalapozottság az ártalmatlanságban és a jógi jelenlétben megszűnik, elmarad az ellenségeskedés.

Ebben és a következő tíz *szútrában*, Patanydzsali a *jama* és *nijama* gyakorlásának különleges eredményeit közli. *Jama* és *nijama* gyakorlásának csúcspontját jelző megvalósult eredményekre való utalásnak két célja van. Először is az hangsúlyozódik ki, hogy az erényt a tökéletesség magas szintjére kell emelni, kifejleszteni és ugyanígy a gyakorlat folytatását is. Túl sok ember kezdi azt képzelni, hogy valamely erény kifejlesztésében nagy tökéletességet ért el, miközben még csak a kezdeti szakaszban van. Másodszor is jelezvén az erény tökéletes megvalósulásakor bekövetkező fejlemények természetét, a szerző olyan mértéket bocsát a *szádhaka* rendelkezésére, amelynek segítségével meg tudja ítélni a haladását, és végérvényesen megtudhatja, mikor sikerült azt a különleges feladatot megoldania. Alig szükséges rámutatni a tényre, hogy ezek a rendkívüli fejlemények nem kegyes reményekre alapozódnak, hanem szigorú és tudományos törvényekre, amelyeket számtalan *jógi* és szent igazolt. Az eredmények olyan biztosan, de nem olyan könnyen következnek be, mint ahogyan a megfelelő talajba ültetett és gondosan ápolt, kezelt palántából megterem a gyümölcs. Azonban természetesen mint minden tudományos kísérletnél, ha el akarjuk érni a kívánt eredményeket, akkor biztosítani kell, létre kell hozni a helyes feltételeket is. Az más kérdés, hogy a *szádhakának* szükséges-e a *szútrában* jelzett mértékig minden tulajdonságot kifejlesztenie, azonban semmi kétség nem fér hozzá, ezt meg lehet tenni.

A jama és nijama gyakorlati élése közben bekövetkező ilyen szokatlan fejleményben, a jóga-bölcsélet tanulmányozója, az élet látszólag egyszerű dolgaiban rejlő roppant lehetőségeket fogja meglátni. Úgy tűnik, hogy csak mélyen bele kell hatolnunk az élet bármilyen megnyilvánulásába, hogy a legragyogóbb, legcsodálatosabb misztériumokra és erőforrásokra találjunk. Az élet legdurvább megnyilvánulásaival foglalkozó fizikai tudomány mind ezen misztériumoknak csupán a külső szélével foglalkozik és az általa elért eredmények mégis közel járnak a csodákhoz. Ezért semmi meglepő nincs abban a tényben, hogy a *jógi*, aki az elme és a tudat sokkal finomabb jelenségeibe hatol, mélyebb misztériumokat és rendkívüli erőket talál. Ez az állítás sokkal világosabbá válik, amikor a *sziddhik* kérdésével foglalkozunk.

A II. résznek ez a 35. szútrája, ahismá kifejlésének különleges eredményét jelzi. Ez várható, amennyiben *ahimszá* az egyetemes szeretet pozitív és dinamikus minősége és nem csupán az ártalmatlanság negatív magatartása. Az egyén, aki *ahimszát* teljesen kifejllesztette, szeretettel és részvétellel együtt érzéssel, megértéssel telített aurát hord maga körül, még akkor is, ha az nem feltétlenül nyilvánul meg az érzelmi szinten. Úgyszintén, mivel a szeretet az, amely az egy élet különálló töredékeit szellemi egységbe összekötő erő, az, akiben ilyen szeretet van, belsőleg ráhangolódik, illeszkedik minden élő teremtményhez és szinte automatikusan bizalmat és szeretet sugall nekik, ébreszt bennük. Ezért történik meg, hogy amikor valaki erőszakos és gyűlölettel telített rezgésekkel kerül a *jógi* közelébe, arra az időre legyőzi őket a *jógiból* áradó sokkal erősebb szeretet és kedvesség kisugárzása és még a ragadozó vadállatok is ártalmatlanokká és szelídekké válnak arra az időre. Amikor egy ilyen teremtmény kikerül a *jógi* közvetlen befolyása alól, akkor természetesen az átlagos magatartása hangsúlyozódik ki, azonban még az ilyen rövidke kapcsolat is állandó nyomot hagy és egy kissé felemeli azt a lényt.

36. Szatya-prajsthájámá krijá-phalásrajatvam.

36. ... igazság (-ban); igazsághoz való hűségben), ... szilárdan megalapozottnak lenni, ... tevékenység; tett(-nek a), ... gyümölcse, eredménye, ... alapot, megalapozást képező állapot.

36. Határozott megalapozottság az igazsághoz való hűségben és a tett gyümölcse csak a *jógi* tevékenységétől függ.

Ez az igazsághoz való tökéletes hűség szerinti élet elérésének eredményével foglalkozó *szútra* némi magyarázatra szorul. A *szútra* nyilvánvaló értelme, hogy amennyiben valamely *jógi* ezt az erényt a tökéletességig megvalósította, akkor bármilyen tettének gyümölcse tévedhetetlenül bekövetkezik. Például, ha a jövőre vonatkozóan mond valamit, akkor a megjósolt esemény, az előre jelzés szerint következik be. Ezt sok magyarázatban igen abszurd módon értelmezték és feltételezik, hogy a természet összes törvénye megsérthető, hogy az ilyen ember kijelentése fenntartható legyen. Például, ha azt mondja, hogy a Nap estére nem nyugszik le, akkor a Föld mozgása meg fog állni, hogy szavai bebizonyosodjanak.

Az ilyen nézet alátámasztására a *Puránák*-ból vesznek történeteket, amelyek a legtöbb esetben csupán allegóriák.

Azonban, ha értjük az alapjául szolgáló jelentőségét, akkor nem szükséges ennek a *szútrának* az értelmezését így a logikus és abszurd következtetésig vinnünk. Vizsgáljuk csak meg ezt a kérdést.

Amikor valamely átlagos ember, valamilyen meghatározott eredmény elérése érdekében bármit mond, vagy tesz, akkor a célul kitűzött dolog megvalósul, vagy nem valósul meg, anyagi formát ölt vagy nem. Az összes vonatkozó feltételek ismeretében, természetesen bármely intelligens ember nagy megközelítéssel előre megmondhatja az eredményt, azonban senki sem

lehet teljesen biztos, mivel sok előre nem látott körülmény lehet a jövőben, amely az események folyamatát befolyásolhatja. Csak az olyan ember jelezheti teljes biztonsággal előre az eredményt, akinél a *buddhikus* tudat elegendően ki van fejlődve, bontakozva és megtisztulva ahhoz, hogy az egyetemes elmét tükrözze, amelyben a múltat, a jelent és a jövőt erős megközelítéssel lehet előre látni. Amint már szó volt róla, az igazságosság gyakorlása figyelemre méltó módon bontakoztatja ki és tisztítja meg a *buddhikus* tudatot és annak az embernek az elméje, aki ebben az erényben tökéletességet ért el, olyan tükörhöz válik hasonlónak, amelyben bizonyos mértékben az isteni elme tükröződik. Mintegy az igazság tükrevé vált és bármit mond vagy tesz, legalább is részben tükrözi azt az igazságot. Amit az ilyen ember mond, az természetesen bekövetkezik és bármit igyekszik megvalósítani, az megvalósul. Azonban az, hogy nála „a gyümölcs a tettől függ”, nem annak a ténynek köszönhető, hogy Isten az események folyamatát változtatja meg és annak érdekében, hogy annak az embernek a szavai és döntései beteljesüljenek, megengedi, lehetővé teszi a természeti törvények megszegését, hanem annak, hogy az ilyen egyén szavai és cselekedetei csupán Isten akaratát tükrözik és ezért előre jelzik azt, ami a jövőben történni fog. A szútra értelmezését ebben a megvilágításban vizsgálva, már egészen érthetővé válik és ezzel elkerülhető az az abszurd feltételezés, hogy a kozmoszban lévő isteni rendet, valamely tökéletesen igaz ember szeszélyei és döntései felboríthatják. Az ilyen elgondolás arra a feltételezésre alapozódik, hogy az ilyen ember ugyanolyan gondatlan és felelőtlen lehet, mint bármely átlagos világi ember. Aki az igazsághoz való hűséget ilyen magas szinten bontakoztatta ki, annak már előbb meg kellett szerezni azt a képességet, hogy minden a száján kiejtett szót előbb mérlegeljen és hogy bármit is mond, azt szándékosan és valamilyen cél érdekében mondja.

37. Aszteja-pratisthájámá szarva-ratnopaszthánam.

37. ... Tisztesség (-ben); becsületesség (-ben); hűtlen kezeléstől való mentesség, ... szilárdan megalapozottnak lenni, ... mind (-ből), ... drágakövek; értékes dolgok, ... önmagától jelentkezés; önmagát ajándékozás; felérkezés; közeledés.

37. Szilárd megalapozottsággal a becsületességben, a jógi előtt mindenféle drágakövek jelennek meg.

A „mindenféle drágakövek jelennek meg” kifejezés nem azt jelenti, hogy értékes kövek kezdenek a levegőn át repülve a *jógi* lábai elé hullni. Ez csupán egyik kifejezőmódja annak, hogy a környezetében lévő mindenféle kincsről tudomást szerez, tudatossá válik ilyenek jelenlétéről a közelében. Például, ha a dzsungelen halad át, tudomást szerez arról, ha a közelében bármilyen kincs van elrejtve, vagy bármilyen a föld alatt lévő drágakő bányáról. Ez az ismert tisztánlátásra alapozódhat vagy csupán intuíciós tudatosulás lehet, mint a varázsvesszővel vizet keresésnél.

Ameddig bennünk van a nem hozzánk tartozó tárgyak kisajátításának, eltulajdonításának vagy megragadásának hajlama, addig a természet közösleges törvényei vezetnek bennünket, azok uralma alatt vagyunk. Amikor már teljesen ezen hajlam fölé emelkedtünk és még csak nem is gondolunk bármit is elvenni, még ha kincs is kerülne a kezünkbe, akkor mintegy azon törvény fölé emelkedtünk, amely szigorúan a karmánk által nekünk juttatott csekély lehetőségekre korlátoz bennünket. Akkor a körülöttünk lévő emberek lábainknál ajánlják fel gazdaságukat és titokzatos módon mindenféle rejtett kincsről és a föld mélyén rejlő drágakövek bányájáról szerzünk tudomást. Azonban mindez most haszontalan a számunkra. Semmit nem vehetünk el a saját magunk számára. Amikor a gazdaság és ehhez hasonlók iránti közönsé-

ges vágyak kötnek meg bennünket, akkor a közönséges módszerek alkalmazásával kell mindent a magunk számára megkeresnünk. Amikor ezeket a kívánságokat és vágyakat legyőztük, akkor a közönséges, általános törvények nem kötnek meg bennünket, ránk nézve nem kötelezőek.

38. Brahmácsarja-pratishájámá vírja-lábhaha.

38. ... a nemi önmegtartóztatás, önuralom, ... szilárdan megalapozottnak lenni, ... eleven életerő; energia, ... szerzés.

38. A nemi önmegtartóztatásban, önuralomban való határozott megalapozottsággal eleven életerőt nyer.

Vírja, amit életerőnek, eleven erőnek fordítanak, nem csupán a fizikai életerőt jelenti, ami a nemi energiák megtartásának kétségtelen eredménye. *Vírja* a teljes alkatunkkal van kapcsolatban és arra a vitalitásra, életerőre vonatkozik, amely alkatunk minden részét rezgésbe hozza úgy, hogy eltűnik minden gyengeség, lazaság, erélytelenség, ernyedtség és alkalmatlanság, elégtelenség és helyébe rendkívüli rugalmasság, lendület, erő és energia lép. Úgy tűnik, hogy ilyenkor a magasabb energia-szintekről roppant nagy eleven életerő beáramlás történik, amely az általa érintett minden tudathordozó eszköznek életenergiát és erőt ad.

Érdeemes itt a *brahmácsarjával* járó nemi energia megtartással kapcsolatos érdekes tényre hivatkozni. A jóga filozófiai tanításaiban jól ismert, hogy nagyon közvetlen kapcsolat van a nemi energia és azon energia között, amely a mentális, erkölcsi és szellemi regenerálódást célozza, a *jóga* szerinti fegyelemben. Valójában a nemi energiát csupán a finomabb energia durvább formájának lehet tekinteni és ezt a teljes energiát *odzsasznak* nevezik. Amíg a nemi élet folytatódik, ez a testben rendelkezésre álló különleges fajtájú energia ilyen módon használódik fel. Azonban, miután a *brahmácsarja* képesség

jól megalapozottá vált, megnyílik a lehetőség, hogy a fenntartott és összegyűjtött energiát azokra a különféle változásokra használja fel, amelyeket a *szád-haka* a testében és az elméjében igyekszik elérni. Azt az energia áramot, amelyet korábban a nemi részek felé irányított a tanuló, és így a nemi élvezetekben merült ki, most már a fentebb említett célokra lehet felhasználni. Azonban ennek az energiának a szublimálása és felfelé irányítása csak azoknál lehetséges, akik teljes önuralmat valósítottak meg a nemi ösztönökön, és nem csupán tartózkodtak a nemi élvezetektől. Az ilyen embereket, akik képessé váltak ennek az energiának a megtartására, átalakítására és folyamatosan az agy felé átirányítására, *úrdhava-retász*-nak nevezik, ahol *úrdhava* azt jelenti, hogy felfelé és *retász* pedig azt, hogy nemi energia.

A nemi energiának ezt a teljes ellenőrzését nem lehet csupán a nemi aktustól való tartózkodással elérni, hanem a gondolatok és vágyak nagyon szigorú ellenőrzése szükséges hozzá úgy, hogy a nemiséggel kapcsolatos vagy a nemiséget ingerlő leghalványabb gondolat egyáltalán be se hatolhat a *szád-haka* elméjébe.

Ez azért szükséges, mert a fent hivatkozott energia rendkívül érzékeny a gondolatokra és a nemi vágyakkal kapcsolatos legenyhébb gondolatok is azonnal felkavarják és az energia áramlást a nemi szervek felé irányítják. Ezért a *brahmácsarja* eszményi megvalósítása nem annyira a nemi aktustól való tartózkodás, hanem inkább a gondolatok olyan teljes ellenőrzése, hogy sohase legyen lehetséges a nemi ösztönnek legenyhébb felkavarása, felidézése sem. Csakis ilyen feltételek mellett lehetséges, hogy a durvább testi energiáinkat szublimáljuk és azok a lélek magasabb céljait szolgálják.

39. Aparigraha-sthairje dzsnama-kathamtá-szambodhaha.

39. ... birtoklás mentesség (-ben), ... állandósulttá, vagy megerősítetté válással, ... születés(-által), ... a „hogyan” és „miért”, „mi célból”, „mi okból”, ... tudás.

39. A megerősített birtoklásmentesség felkelti a létezés „hogyan”-jának és „miért”-jének ismeretét.

Amikor a jógai tökéletes *aparigrahát* ért el, akkor megszerzi a születére és a halálra vonatkozó „hogyan és miért, mi célból, mi okból” kérdésekre kapott válaszok ismeretének képességét. Annak ellenére, hogy a *szútra* betű szerinti értelmében nincs kétértelműség és a *dzsanma-kathantá* kifejezést az előző életek ismereteként használják, mégis nehéz a *szútra* alapjául szolgáló jelentés megértése. Miért jönne létre az előző születések ismerete annál a *jóginál*, aki legyőzte a birtoklás ösztönét? Ennek a talánynak a megértéséhez vissza kell idézni az emlékezetünkbe a minden testet öltés alkalmával újra alakított múlandó személyiség és a mindegyik személyiség gyökerét képező és a testet öltésnek egymásutánjában is megmaradó állandó egyéniség közötti kapcsolatot.

Nos, a személyiség minden egymásután következő testet öltés alkalmával kialakított új test együttesével a három legalsóbb világban működik. Mivel ezek a testek minden test-öltés végén egymás után elpusztulnak és nem mennek át az előző életek tapasztalatain, ezért nincsenek e tapasztalatokra vonatkozó benyomásaik (*szamszkáráik*). Mivel az emlékezet valamely tapasztalatra vonatkozó benyomások lététől függ, azért természetes, hogy nincs azokra az előző életek tapasztalataira vonatkozó emlékezet és az életek száza-ira terjedő hosszú múlt, teljes ürességet jelent a személyiség számára. Azonban, amint már korábban rámutattunk, az egyéniség „halhatatlan” testekben

él, amelyek viszont mindazon tapasztalatokon áthaladtak és az azoknak megfelelő benyomásokat magukkal hordozzák. Így a *dzsívátmának*, vagyis az egyéniiségnek a finomabb tudathordozóiban meglévő állandó feljegyzései alapján az összes tapasztalatokról részletes emlékezettel rendelkezik.

Ezért érthető kell legyen, hogy ha a benyomásokkal kapcsolatba lehet kerülni és ezekkel a megfelelő emlékeket is lehet hozni a jelenlegi személyiség alsóbb tudathordozóiba, akkor az előző életekben átélt tapasztalatok ismerete, tudása a személyiség számára elérhető kell legyen. Ez történik, amikor *aparigrahát* a tökéletesség magas fokára fejlesztik ki. A személyiség lényeges az „és”-tudat, ami viszont a tudatnak a környezetében lévő dolgokkal, beleértve a fizikai testet is, és az alsóbb tudathordozókkal való azonosulása. A birtoklásmentesség kifejlesztése nagymértékben megszabadít bennünket attól a szokástól, hogy testeinkkel és a bennünket körülvevő tárgyakkal azonosuljunk, de így lazítja a személyiség kötöttségeit. Ennek a kilazításnak a természetes eredménye az, hogy a tudat központja fokozatosan a *dzsívátmá* magasabb tudathordozóiba helyeződik át és az azokban a tudathordozókban lévő tudás mind inkább tükröződik az alsóbb tudathordozókban. Így azután annak ellenére, hogy az alsóbb tudathordozók nem mentek át az előző életek tapasztalatain, a személyiség és az egyéniség ezen összeolvadása, egyesülése, a tudás és ismeret egy részének leszűrődését eredményezi, és így képessé teszi a személyiséget arra, hogy mindezekben az ismeretekben osztozzon. Így teszi *aparigraha* gyakorlása a *jógit* képessé, hogy az előző születések ismeretével rendelkezzen.

Az, hogy *aparigraha* erőteljes gyakorlásával ilyen rendkívüli képesség fejleszthető ki, bizonyítja a dolgok intenzív végzésének fontosságát, és úgy tűnik, hogy az életben lévő rejtett és misztikus tények felfedezésének titka az erőfeszítés intenzitásában van. Az élet jelenségeivel felszínesen találkozunk és ennek természetes következménye, hogy csak természetes tapasztalatokat nyerünk belőle. Azonban abban a pillanatban, amint bármit nagy igye-

kezettel és erővel végzünk és az élet mélyebb berkeibe igyekszünk hatolni, a legrendkívülibb eredményekkel és tapasztalatokkal találkozunk. A tudománynak az atomkutatás terén elért rendkívüli eredményei világossá kellett volna tegyék ezt a nagy igazságot, azonban mi emberek csak az anyagban hiszünk és az elmével, lélekkel és tudattal kapcsolatos jelenségeket megfoghatatlannak és ezért valótlannak véljük. Azonban az anyaggal kapcsolatos igazság az, hogy az anyag birodalmában rejlő misztériumok szinte semmik az elmével, a lélekkel és a tudattal kapcsolatos misztériumokhoz képest. Ezt bizonyította be a *jóga*-tudománya. A *jógi* számára, aki ezen misztériumokból csupán enyhe felvillanásokat kapott, a tudománynak az anyag és energia birodalmában elért figyelemre méltó eredményei, szinte olyan jelentéktelenségé halványulnak, hogy alig érdemes velük foglalkozni.

40. Saucsát szvánga-dzsuguszá parair aszamszargaha.

40.... Tisztátalanságból, ... az ember testrészei(-vel), vagyis a testével, ... ellenszenv, undor, ... másokkal, ... érintkezésmentesség; kapcsolatmentesség.

40. A fizikai tisztaság által jön létre a saját test iránti undor vagy ellenszenv és másokkal való fizikai kapcsolat hajlandóságának hiánya.

A tisztaság kifejlesztésének eredményei két *szútrában* következnek, ahol az egyik a fizikai test tisztaságára vonatkozik, a másik az elme tisztaságára. A fizikai test teljes megtisztítását követő két eredmény olyan, hogy azt alig vártuk volna.

Amint egy kis fiziológiai ismeret bárkit meggyőzhet, a fizikai test lényegében egy szennyes tárgy. A fizikai szépség közmondásosan csupán a bőr mélységéig terjed és e bőr alatt csupán egy tömeg hús, csont és mindenfé-

le váladék, valamint ürülék van, amelyek amikor a testből távoznak, az emberekben undort keltenek. Csupán a képzelet egy kis megerőltetésére van szükség ahhoz, hogy a testet olyannak lássuk, amilyen az belülről valójában, azonban a testtel való azonosulásunk annyira teljes, hogy tartalmának részletes ismerete ellenére nemcsak, hogy nem érzünk vele szemben undort, hanem a legkedvesebb tulajdonunknak tekintjük. Ebben a legtöbbünk addig megy, hogy azt gondoljuk, mi vagyunk a fizikai test.

A fizikai test közönséges megtisztításával érzékenyebbé válunk és a dolgokat azok valódi megvilágításában kezdjük látni. A tisztaság leginkább az érzékenység dolga. Ami a kifinomult természetű és szokású ember számára tűrhetetlenül undorító és kiábrándító, azt a durva és érzéketlen természetű ember alig veszi észre. Így a megtisztítása folyamán a saját testünk iránt kifejlődő undor érzése semmi többet nem jelent, mint azt, hogy eléggé érzékennyé váltunk ahhoz, hogy a dolgokat olyannak lássuk, amilyenek a valóságban. Az itt említett tisztaság természetesen a felszínesebb jellegűekhez tartozik, amelyeket közönséges külső eljárásokkal valósítanak meg, mint például a fürdés-sel, a jóga szerinti *krijákkal*, mint amilyen a *neti*, a *dhauti*, stb. Ettől eltérő és alapvetőbb jellegű tisztaságot lehet a II. rész 43-as *szútrájában* jelzett tapasztalással kifejleszteni.

A fizikai test tisztaságának második eredménye természetesen viszonylik az elsőhöz. Ha valaki saját teste iránt is undort érez, nem valószínű, hogy bármilyen vonzódást érezzen mások, feltehetően viszonylag kevésbé tiszta teste iránt. A másokkal való fizikai kapcsolatra való hajlandóság hiánya tehát természetes és várható és talán ez az oka annak, hogy a magasan fejlett jógi a visszavonultságot keresik és kerülnek a világgal való külső kapcsolatot. Azonban itt meg kell jegyezni, hogy ez nem jelent másokkal szemben semmilyen és semmi féle taszító érzést, mivel az nagyon is helyteleníthető lenne és a szeretet alapvető törvénye ellen való. A tudathordozó test tulajdonosa iránti pozitív szeretet, teljesen összeegyeztethető magával a tudathordozóval történő

érintkezési vágy hiányával, ha valakinek megvan a kettő megkülönböztetésének képessége.

41. Szattvasuddhi-szaumanasjaikágrjendrija-dzsajátma-darsana-jogjatváni csa.

41. ... *szattva* tisztasága; *antaha-karana* tisztasága, vidámság, vidám emeállapot, ... egypontúság; a figyelem rögzítettsége, ... az érzékek ellenőrzése, ... az Én vagy átmá látomása, ... (és) valamire való alkalmasság, ... és; is (következik).

41. Mentális tisztaság hozza létre *szattva* tisztaságát, a jó kedélyállapotot, egypontúságot, az érzékek ellenőrzését és az Én meglátására való alkalmasságot.

A fenti *szútra* a belső vagy mentális tisztaság eredményeit közli. Míg a mentális tisztaságból következő további három eredmény könnyen érthető, *szattva-suddhi*-ra vonatkozóan némi magyarázatra van szükség. Már rámutattunk arra, hogy minden sokrétű jelenségével együtt, a megnyilvánult világ hindu felfogása a három alapvető *gunán* alapszik, ami a *szattva*, *radzsasz* és *jamasz*. Arra is rámutattunk, hogy *szattva*, - amely az egyensúlynak megfelelő *guna*, - már önmagában is képessé teheti az elmét a tudat tükrözésére. A tárgyra vonatkozó sok *szútra* szerint világos tény, hogy amennyire a tudathordozóra vonatkozik, a *jógi* célja az, hogy *radzsaszt* és *tamaszt* kiküszöbölje és amennyire csak lehet, *szattvát* tegye uralkodóvá, hogy *csitta* a lehető legnagyobb mértékben tükrözze *purusát*. Úgy, hogy a legmagasabb szempontból nézve a megtisztítás tulajdonképpen az ön-megvalósításhoz tartozó alapvető probléma és ez a megtisztítási folyamat lényegében a különböző tudatszinteken működő *csittá*-ban lévő *radzsaszikus* és *tamaszikus* elemek eltá-

volítása. Ez a kiküszöbölés természetesen csak viszonylagos. *Radzsasznak* és *tamasznak* nullára való lecsökkentése azt jelentené, hogy a *gunákat* a tökéletes egyensúly állapotára csökkentenénk, és hogy a tudatot a IV. rész 34. *szútrában* jelzettek szerint teljesen kivennénk a megnyilvánulásból. Ezért a *szattva-suddhi* a *gunák* kifejezéseiben értelmezett megtisztulás, mivel mindkettő azonos lépésben, mértékben változik.

Ebből az is láthatóvá válik, hogy *szattva-suddhi* a belső megtisztulásban foglalt alapvető változás és a megvalósított további három eredmény ennek a változásnak a természetes következménye. Az I. rész 31-es *szútrájában*, *viksepa* kíséretében említetten megjelenő összes körülmények a természetünkben túlsúlyban lévő *radzsaszikus* és *tamaszikus* elemek eredménye. A zavart és dízsharmonizált elme semmiképpen sem alkalmas az Én látomására.

42. Szamtosád anuttamaha szukha-lábhaha.

42. ... meglegedettségből, ... összehasonlíthatatlan; felülmúlhatatlan, ... boldogság, (-nak) ... elnyerése.

42. A meglegedettségből felülmúlhatatlan boldogság származik.

A tökéletes meglegedettség kifejlesztésének eredménye a felülmúlhatatlan, mindenek feletti boldogság. Ez egészen természetes. Állandó boldogtalanságunk fő oka elménknek mindenféle vágyak általi állandó zavarása. Amikor valamelyik vágyat, kívánságot kielégítjük, ennek a boldogtalanságnak időleges megszűnése következik be, amit viszonylagosan boldogságként érzékelünk, azonban hamarosan a többi szunnyadó vágy is kifejeződik, és ismét visszacsúszunk a boldogtalanság átlagos állapotába. Néha úgy érezzük, hogy vágytalanok vagyunk. Azonban ez az érzés csalóka. A vágy bármikori hiánya a tudatos elméből, természetesen nem azt jelenti, hogy vágytalanokká váltunk volna. Számtalan vágy lehet, amelyek közül némelyek igen

mélyen vannak a tudat alattiba elrejtve. Ezek összességükben még akkor is az elégedetlenség általános érzését kelthetik, amikor a tudatos elmében nincs jelen erőteljes kívánság vagy vágy. A valóságos és tökéletes megelégedettség a boldogtalanságunk forrását képező személyes vágyaink kiküszöbölésének következménye.

Itt esetleg ellenkezni lehetne azzal a véleménnyel, hogy a boldogtalanság távolléte nem jelenti szükségképpen a boldogság jelenlétét, amely az elme pozitív állapota. Határozott oka van annak, hogy a mindent felülmúló boldogság miért lakozik a tökéletesen nyugodt és elégedett elmében. Csak a higgadt és nyugodt elme képes önmagában azt az üdvösséget tükrözi, amely igazi isteni természetünkben van. A vágyak állandó felbuzdulása ezt az üdvösséget megakadályozza abban, hogy az elmében megnyilvánuljon. Csak amikor ezeket a vágyakat már kiküszöböltük és az elme tökéletesen nyugodttá válik, akkor tudjuk meg, mi az igazi boldogság. Ez az a kifinomult és állandó öröm az, amit *szúkhának* neveznek, és ami belülről jön, független a külső körülményektől, és valóban *ánanda* tükröződése, ami viszont az Én három alapvető aspektusának egyike.

43. Kájendrija-sziddhir asuddhi-ksaját tapaszaha.

43. ... a test, ... érzékszervek, ... okkult erők, képességek; tökéletesség, ... tisztátalanság, ... (fokozatos) elpusztításán, ... szigorúságok által.

43. A tisztátalanság szigorúság általi elpusztítása után következik be az érzékszervek és a test tökéletesedése.

A *szidhi* kifejezést kétféle értelmezésben használják. Ez mind okkult hatalmat, erőt, képességet, mind tökéletességet jelent. Itt a szót nyilvánvalóan főleg az utóbbi értelemben használják. A testtel kapcsolatos *sziddhi* kifejlesztése, amint a III. rész 47-es *szútrájában* mutatunk rá, a *bhúta-dzsáján*, vagyis a *bhutákon* való uralkodással történik. Mivel *bhuta-dzsaja* úgyszintén a test tökéletesedéséhez vezet, vagyis *kája-szampat*-hoz – ahogyan azt a III. rész 47-es *szútrájában* találjuk meghatározva. Ebben a II. rész 43-as *szútrájában* foglalt test-tökéletesítés más és alacsonyabb szintű, mint az, amely a III. rész 47-es *szútrájában* van megfogalmazva. Az itt említett tökéletesítés nyilvánvalóan funkcionális, vagyis a jógit képessé teszi, hogy testét a *jóga* céljaira anélkül használja, hogy teste részéről bármilyen fajta ellenállásba vagy akadályba ütközne.

Mivel a *tapasz* lényeges célja a test megtisztítása és az akarat ellenőrzése alá helyezése, amint azt a II. rész 32-es *szútrájában* elmagyaráztuk, könnyen belátható, hogy ez a megtisztítás és ellenőrzés miért kell, hogy a test működésének tökéletesítéséhez vezessen. A testben lévő tisztátalanság és az ellenőrzés hiánya áll a tudat tökéletes eszközként való használatának útjában. Az érzékszervek működése úgyszintén tökéletesedik, mivel ez a működés valójában a prána áramlásától függ, amit a jógi a *pránájáma* gyakorlásával von ellenőrzése alá. A *pránájámát* sokan *par excellence tapasz*nak értelmezik.

Mivel a különösen érzékeny emberek esetében a szigorúságok és önmegtartóztatások gyakorlása, néha egyes alsóbb típusú *sziddhik* kifejlődéséhez vezethetnek, a *sziddhi* kifejezést mindkét fenti értelemben lehet használni.

Az *asuddhi-ksaját* kifejezés jelentőségét észben kell tartani. Ez következetesen *tapasz* végzésének fő céljára, a tisztátalanság eltávolítására mutat és arra is, hogy amennyiben a testet teljesen sikerült megtisztítani, csak akkor működhet a tudat tökéletes eszközeként

44. Szvádjhájád ista-devatá-szamprajogaha.

44. ... önmagunk tanulmányozása által (az Én ismeretéhez vezető tanulmányozás), ... az óhajtott, áhított istenség (-gel), ... egyesülés; kommunió; bensőséges érintkezésbe kerülés.

44. Az áhított istenséggel való egyesülés önmagunk tanulmányozása által jön létre.

Szvádjhájá a tetőfokát *Ista-devatá*-val létrejövő bensőséges kapcsolatban éri el, mivel ez a végső célja. Amint arra a II. rész 32-es *szútrájában* rámutattunk annak ellenére, hogy a szellemi életre vonatkozó tanulmányozásával kezdődik, a fő célja, hogy a *szádhaka* és kutatásának tárgya közötti csatornát vagy vezetéket nyisson meg. Ezen kommunió természete a *szádhaka* vérmérséklete és képességei, valamint az *Ista-devata* természete szerint fog változni. Az ilyen bensőséges kapcsolat lényeges eleme a magasabb tudatból az alsóbb felé szabadon áramló tudás, hatalom, vezetés és irányítás.

45. Szamádhi-sziddhir Isvara-pranídhanát.

45. ... révület; transzállapot, ... siker; teljesítés; beteljesülés; tökéletesítés, ... Isten (-hez, iránt), ... önátadás által; lemondás- megnyugvás által.

45. *Szamádhi* Istenben való megnyugvással teljeseedik be.

A tény, hogy *Isvara-pranidhána* végül is *szamádhi*hoz vezethet megdöbbenő kijelentés. Erre a tényre már hivatkoztunk az I. rész 23-as *szútrájában*, ahol Patanydzsali nemcsak hogy rámutat *szamádhi Isvara-pranidhána* általi elérésének lehetőségeire, hanem az azt követő *szútrákban* bemutatja, hogy *Isvara-pranidhána* ösvénye gyakorlatilag egy másik és független út annak a célnak az elérésére, amelyet az *astángha-jóga* nyolc fokozatának vagy részének követésével lehet elérni. Más esetekben már előbb láttuk, hogy rendkívüli eredményeket lehet elérni valamely erény vagy jó tulajdonság végső határig történő kifejlesztésével, azonban talán *szamádhinak Isvara-pranidhána* általi elérése az ilyen teljesítmény legfigyelemreméltóbb példája. Az, hogy Isten iránti önátadás, vagy Istenben való megnyugvás beállítottságát folyamatosan és rendszeresen finomítva és erősítve fokenként elérhetjük a legmagasabb megvilágosodást, olyasmi, ami megállásra kell késztesen bennünket és arra, hogy elálmélkodjunk és elcsodálkozzunk az élet közönséges dolgai mögött lévő csodálatos misztériumokon. Ennek az egyedülálló teljesítménynek az ésszerű elemzését bizonyos mértékben már elmagyaráztuk a II. rész 32-es *szútrájában*, azonban az okfejtések láncolatában itt érdemes a főbb pontokat összegezni.

Purusa megkötöttségét az anyagban a *csitta-vritti*-k elhomályosító ereje tartja fenn, és az akadályozza meg abban, hogy létezésének alapvető igazságát meglássa, és hogy olyannak ismerje magát, mint amilyen valójában

isteni természetében. Ezeket a *csitta-vrittiket* az „én” tudat okozza és tartja fenn. Ez az „én” számos vágy okozója, és az elmét állandó izgalmi állapotban tartja, hogy vágyait kielégítse. Amennyiben ezt, az elmét állandó mozgásban és változásban tartó hajtóerőt valahogyan meg lehet szüntetni, az elme automatikusan nyugvó állapotba kerül (*csitta-vritti-nirodhaha*), ugyanúgy, ahogyan a gépkocsi, a gáz levétele után fokozatosan megáll. Még a fék használatára sincs szükség, bár ez kétségtelenül meggyorsítja a megállási folyamatot, Hogyan lehet ezt a hajtóerőt, amely az elmét állandó izgatottságban tartja és végső soron felelős a *csitta-vrittikért* megsemmisíteni? Nyilvánvalóan az elme számára hajtóerőt biztosító vágyak elpusztítása által, vagy másként fogalmazva, az „én” feloszlata által. Amint már láttuk, pontosan ez az, aminek teljesítését *Isvara-pranidhana* gyakorlásával igyekszünk elérni. *Isvara-pranidhána* a *para-vairágyát* fejleszti ki, széttöri a szív kötelékeit, kiiktatja a személyiség vágyait és így az elmét természetesen és elkerülhetetlenül *csitta-vritti-nirodha* állapotára állítja be, ami nem más mint a *szamádhi*.

A II. rész 43-as *szútráját* tárgyalva megemlítettük, hogy a *sziddhi* kifejezést két értelemben használják, a tökéletesedés és az okkult hatalom értelmében. A teljesítmény, illetve beteljesedés értelmében is használják. A most tárgyalt *szútrában* két értelemben is használják. A most tárgyalt *szútrában* két értelemben, a beteljesedés és a tökéletesedés értelmében használják. *Isvara-pranidhana* gyakorlása által nemcsak hogy el lehet érni a *szamádhit*, hanem ugyanazzal a technikával még tökéletesíteni is lehet. Ez a IV. rész 29-es *szútrájából* is világossá válik, amelyben a *dharma-megha szamádhi* technikájáról van szó. A tanulmányozó ezt az állapotot fogja *Isvara-pranidhána* legmagasabb fokozataként felismerni.

46. Szthira-szukham ászanam.

46. ... biztos; szilárd; mozdulatlan; kiegyensúlyozott, ... (és) kényelmes, ... testtartás.

46. A testtartás kiegyensúlyozottan biztos és kényelmes legyen.

A *jóga* tanulói számára általában ismertek az *ászanáknak* nevezett gyakorlatok. Sokan, akik semmit sem tudnak a jógáról, tulajdonképpen összekeverik a *jógát* ezekkel a fizikai gyakorlatokkal. Azonban a *jóga* tanulmányozójának világosan meg kell érteni az *ászanák* helyét és rendeltetését a *rádzsa-jógában*, mivel a *batha-jógában* és a fizikai kultúra bizonyos más rendszereiben nagyon eltérő a céljuk. A *batha-jógában* és *ászanákat* hosszasan tárgyalják és legalább 84 *ászanát* írnak le részletesen és igen különleges és néha eltúlzott eredményeket tulajdonítanak nekik. Ahhoz nem fér kétség, hogy a belső elválasztású mirigyeket és a *prána* áramlatokat befolyásoló *ászanák* közül sok igen jelentős változásokat hozhat létre a testben és amennyiben helyesen és elég hosszú ideig gyakorolták, figyelemre méltó módon mozdítják elő az egészséget. A *hatha-jóga* alapelve, hogy a fizikai testben lévő bizonyos finomabb erők fajtái (*prána, kundalini*) mozgásba hozatalával változásokat lehet létrehozni a tudatban. Ezért a tudat mélyebb szintjeivel kapcsolatba kerüléshez vezető első lépés a fizikai test tökéletesen egészséges tétéle, hogy ezzel alkalmassá váljon ezen erők beáramlására és kezelésére. Ezért van olyan nagy hangsúly a fizikai test előkészítésén és a *szádhakától* a *batha-jógáról* szóló értekezésekben leírt különféle fizikai gyakorlatok végigvitelét várják el.

Azonban a *rádzsa-jógában* a tudat-változások létrehozására alkalmazott módszer, lényegében az elmének akarat általi ellenőrzésére, valamint a *csitta-vrittik* fokozatos visszaszorítására alapozódik. Ezért a *rádzsa-jóga* technikája minden zavarának az elméből történő kiküszöbölésére irányul, legyenek azok a zavaró okok, akár külsők, akár belsők. Mármost az elme zavarainak

egyik fontos forrása éppen a fizikai test. A modern lélektan is elismeri az elme és a test közötti szoros kapcsolatot és azt, ahogyan azok egymásra folytonosan hatnak. Így mielőtt magának az elmének a problémáival kísérli meg a bajlódást, teljesen ki kell küszöbölnie a fizikai test által keletkező zavarokat. Ezt az *ászana* gyakorlásával éri el. A tanuló a fizikai testet egy bizonyos helyzetben rögzíti, és arra jöttek rá, hogy ha hosszú ideig képes így tartani a testet, akkor az megszűnik az elme számára a zavarok forrása lenni.

Az *ászanák* technikájára vonatkozóan, Patanydzsali csupán három *szútrában* ír, azonban ezekben sűrített össze az ezekre a témákra vonatkozó minden lényeges tudást. Az *ászanák* gyakorlásának két lényeges követelménye, hogy kiegyensúlyozottan biztos és kényelmes legyen. A *jóginak* ki kell választania a meditáció gyakorlásához alkalmas, jól ismert *ászanák* egyikét, mint például a *padmászanát* vagy a *sziddhászanát* és azután addig gyakorolni azt a testtartást, ameddig anélkül, hogy a legkisebb mozgási hajlandósága felébredne, hosszú ideig abban a testhelyzetben lesz képes maradni. Bármely *ászanában* való ülés néhány perc múlva kényelmetlenné válik, és azt fogja találni, hogy nem képes eléggé hosszú ideig fenntartani, anélkül, hogy a teste különböző részeiben kisebb-nagyobb kényelmetlenségeket érezzen. Ha azonban az *ászanát* helyesen választotta ki és megfelelően gyakorolja, akkor az állhatatos és kitartó gyakorlás fokozatosan minden olyan kis kényelmetlenséget ki fog küszöbölni, ami az elméjét az összpontosításról állandóan elvonja. Ekkor a *jógi* már vég nélkül képes a helyes testtartásban maradni, és testét teljesen elfelejteni. Ha valaki hosszas gyakorlat és jó egészség ellenére mégis kényelmetlenséget érez a testhelyzet hosszú fenntartása miatt, akkor esetleg rosszul választotta ki az *ászanát*, vagy a gyakorlási módszert és ilyenkor ajánlatos szakember tanácsához fordulni.

Az is szükséges, hogy a „kiegyensúlyozottan biztos” kifejezés jelentőségét teljesen megértsük. Ez a kifejezés nem csupán ezt a képességet jelenti, hogy többé-kevésbé ugyanabban a testtartásban maradjunk, annak meg-

engedésével, hogy időnként kis mozdulatokat és kiigazításokat tegyünk. Ez a kiegyensúlyozottan biztos testtartás bizonyos fokú mozdulatlanságot jelent, amely gyakorlatilag a testnek egy helyzetben való rögzítéséig terjed és ez bármiféle mozgást kiküszöböl. A kezdő, miközben megkísérli ennek a mozdulatlanságnak a fenntartását, bizonyos mértékű merevség bevezetésére válik hajlamossá, ami a testet feszültté teszi. Ez teljesen rossz és ellentétes értelemben fog a test egészségére hatni. Amire törekedni kell, az, hogy a mozdulatlanság és a relaxáció ideális összetétele jöjjön létre. Csakis ekkor lehet a testet teljesen elfelejteni.

Egy bizonyos *ászanát* akkor lehet megtanultnak minősíteni, amikor a *szádhaka* kiegyensúlyozott biztonsággal és könnyedén tudja négy órán és húsz percen át fenntartani. Ennek az egyes *batha-jógáról* szóló könyvekben megadott időtartamnak valójában nincs nagy jelentősége és csupán megközelítő elképzelést nyújt az alapos tudáshoz szükséges gyakorlat időhosszáról. Ha a szokást elsajátította, akkor a testtartást bármilyen hosszú ideig fenn tudja tartani, miközben a *jógi* figyelme az elméjére összpontosul.

47. Prajatna-saithilánanta-szamápattibhjám.

47. ... erőfeszítés (-nek a), ... relaxáció (által), ... a végtelen (-en); a vég nélküli (-n); az állandó (-n), ... (és) meditációval.

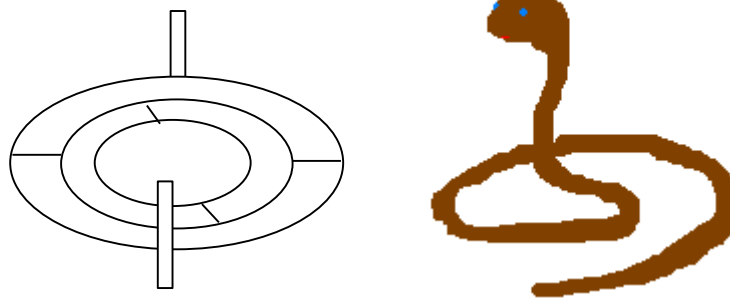
47. A testtartást az erőfeszítés relaxálásával és a „végtelen”-en meditálással lehet elsajátítani.

Valamely *ászana* elsajátításához Patanydzsali két hasznos javaslatot tesz. Az egyik az erőfeszítés fokozatos lazítása. Az, hogy a testet hosszú időtartamra mozdulatlanul tartsuk, nagy akaratú erőfeszítést igényel, és az elmének állandóan a testére kell irányulnia, hogy azt állandó és rögzített helyzetben tartsa. Teljesen nyilvánvaló, hogy az az elmeállapot a célul kitűzöttel tel-

jesen ellentétes. Az elmét a test tudatától teljesen meg kell szabadítani, ne-hogy azon erőfeszítésben, hogy egy bizonyos testhelyzetben tartsuk, teljesen hozzá kötődjön. Így a *szádhakának* azt tanácsolják, hogy az erőfeszítést fokozatosan lazítsa és a test ellenőrzését a tudatosból a tudat alattiba helyezze át.

Így a tudatos elmét anélkül lehet a testből visszavonni, hogy a test rögzítettségét bármilyen módon is befolyásolnánk. Ez fokozatonként lezajló folyamat, azonban határozott erőfeszítésre van szükség az elme és a test közötti kapcsolat megszakításához úgy, hogy az utóbbi az előírt testtartásban maradjon anélkül, hogy az előbbi részéről bármilyen figyelmet igényelne.

Ezen kiegyensúlyozottan biztos állapot elérésére ajánlott másik módszer *anantán*, a nagy kígyón való meditálás, amely kígyó a hindu mitológia szerint a földet tartja. A modern képzettségű ember számára ez az irányzat teljesen értelmetlennek tűnik, azonban, ha az alapjául szolgáló jelentőséget megérti, azt fogja tapasztalni, hogy ez teljesen ésszerű. Mi ez az *anantának* nevezett kígyó? Ez annak az erőnek a szimbólikus jelképe, amely a földet egyensúlyban és a nap körüli pályán tartja. Azonnal látható, hogy ez az erő azonos kell legyen a giroszkópban működővel, amely eszköz jól ismert és sokféle módon használják valamely tárgy egyensúlyban tartására. Bármikor olyan testtel van dolgunk, amely hajlamos az egyik oldalról a másikra billenésre vagy, hogy valamilyen más módon elmozduljon egyensúlyából és azt automatikusan vissza kell hozni és megtartani egyensúlyi állapotában, a szükséges mechanizmus tervezésétől függetlenül a giroszkóp elvét használják. Mármost a probléma nagyon hasonló, amikor valaki meditáció céljából bizonyos fajta *ászanában* ül. A test hajlamos arra, hogy fix helyzetéből elmozduljon, de el kell sajátítania azt a hajlamot, hogy stabil helyzetébe automatikusan visszatérjen. Ezért írják itt első *anantán*, e különlegesfajta erőt jelképező kígyón való meditálást. Az ok, amiért ezt az erőt kígyóval szimbolizálják, bárki számára nyilvánvalóvá válik, aki giroszkópot látott, amely összetekeredett és fejét felemelő kígyóra hasonlít, amint ez a következő ábrán látható:



7. ábra

A hindu szimbolikában valamely dolgot általában olyan tárggyal jelképeznek, amely külső megjelenésében leginkább hasonlít rá.

Hogyan segíti a *szádhakát* az ezen erőn való meditálás, hogy elérje az általa fenntartani kívánt fizikai testtartás stabilitását? Itt sincs többre szükség, mint arra a jól ismert természeti törvényre utalni, amely szerint valamely eszmén vagy alapelven való meditálás, az annak megfelelő erőt, fokozatosan létrehozza életünkbe valójában, ahogy azt a jóga-szútrák III. részében kifejtjük, a *sziddhik*, vagy okkult képességek elérések egész tudománya, a jóga-filozófia ezen axiomatikus igazságán alapszik. Megjegyzendő, hogy itt a *samápattibhjám* kifejezést használják, ami azt jelenti, hogy „az elmének azzal való egybeolvadása, egyesülése”. Valójában ez történik, amikor mélyen elmélkedünk, vagy meditálunk valamilyen eszmén és csatornát nyitunk megfelelő energiájának beáramlására

48. Tato dvandvánabhighátaha.

48. ... attól (a testhelyzet elsajátításától), ... ellentét párok(tól), ... nincsenek támadások; megtámadások.

48. Ebből következik, hogy az ellentétpárok nem támadnak.

Az erről a témáról szóló harmadik szútra és ászana gyakorlatában való tökéletesség elérésének legfontosabb eredményére utal, - az ellentétpárokkal szembeni ellenállásra.

Ezek az ellentétpárok, vagy ahogyan azokat szanszkrit nyelven mondják, a *dvandvák*, a külső és belső környezetünkben, állapotunkban lévő jól ismert ellentétes feltételek, amelyek közötti életünk állandóan oszcillál. Ezek a *dvandvák* sokfélék és némelyek a fizikai természetünkkel, mások az elménkkel vannak kapcsolatban. Így például a meleg és a hideg olyan ellentétpár, amely elsősorban a fizikai testünket befolyásolja. Az öröm és a szomorúság ellentét párja pedig az elménket befolyásolja. Mindezek az elmére vagy a testre vonatkozó és állandóan változó feltételek a külső környezet vonzásában tartják a tudatot és az elmét a befelé hatolásban akadályozzák. *Viksepát*, vagyis figyelem elvonást okoznak és a *szádhakának* meg kell valósítani a föléjük emelkedés képességét, ha elméjét a saját belső zavarai és módosításai elnyomásának nehezebb feladatai végzésére kívánja szabaddá tenni. Az *ászanák* gyakorlásának tökéletesítésében elért egyik fontos eredmény a külső világban lévő változásokra bekövetkező zavaró reakcióktól való mentesség. Az ebben a *szútrában* említett *dvandvák* nyilvánvalóan azok, amelyek a fizikai testre hatnak, mint például a meleg és a hideg, a nedvesség és a szárazság és nem olyan más zavaró körülmények, amelyek az elmére vonatkoznak.

Ebben a *szútrában* Patanydzsali, az *ászanák* gyakorlásának csak egyik eredményét jelölte meg, olyan eredményt, amely közvetlenül a jóga

gyakorlására vonatkozik. Azonban más fontos előnyök is származnak ebből a gyakorlatból. Az *ászana* gyakorlásának néhány járulékos eredménye a következő:

(1) A testet tökéletesen egészségessé és az génybe vételekkel szemben ellenállóvá teszi.

(2) A testben lévő *pránikus* áramlatok megfelelő szabályozásának eredményeként, a *pránájama* gyakorlására való készség elsajátítása. Azok, akik jártassá válnak az *ászana* gyakorlásában, valójában rá fognak jönni arra, hogy a légzési mozgásaik természetes módon kezdenek megfelelni a *pránájama* követelményeinek és a *pránájama* gyakorlása a legnagyobb könnyedséggel válik lehetségessé.

(3) Az akaraterő kifejlődése. A fizikai test közvetlenül és valamilyen misztikus módon van az *atmával*, a szellemi energia forrásával kapcsolatban. A fizikai test ellenőrzésének elérése, ami az *ászanák* elsajátításával jár, annak a szellemi erőnek a rendkívüli mértékű beáramlását vonja maga után, amely a külső életben mint akaraterő fejeződik ki.

49. Taszmin szati svásza-prasvászajor gati-vicshedaha pránájáma.

49. ... (*ászana* tökéletesítése) által, ... miután (elvégezte, befejezte), ... a belégzésnek és a kilégzésnek a; a be- és kilégzésnek a, ... a mozgásnak a, ... megszűnés vagy megszakítás, ... a légzés szabályozása (a *jóga* negyedik alkotó része).

49. Ennek elvégzése után *pránájáma* következik, ami a belégzés és kilégzés megszűnése.

Az ok, amiért *pránájáma* oly fontos szerepet játszik a jóga technikájában, *prána* és az elme közötti szoros viszonyban keresendő. A megnyilvánulás minden szintjén létező *prána* egyrészt az anyag és az energia, másrészt a tudat és az elme közötti összekötő kapocs. *Prána* közvetítő jelenléte nélkül, az elmén át kifejeződő tudat nem képes az anyaggal érintkezésbe jutni és általa működni. Viszont az energiával társult anyag, *prána* közreműködése nélkül képtelen a tudatra hatni. Ezért a *prána* mindenszinten jelen van. A tudat minden eszközének, hordozójának vitalizálásához és működtetéséhez van rá szükség, legyenek azok az eszközök akár fizikaiak, akár a fizikain túliak. Közvetítőként való működési képessége különleges szerkezetéből adódik. Valamilyen misztikus módon mind az anyag, mind a tudat lényeges minőségét összesíti magában, és így képes egymásra való hatásuk és visszahatásuk eszközeként szolgálni.

Prána és az elme közötti ezen szoros viszonyt különféle módokon használják a különféle iskolákban. A *hatha-jógában*, a *prána* áramlatok manipulálását a *csitta-vrittiken* való uralkodás megvalósítására és a tudatváltozások elérésére használják. A *rádzsa-jógában* a *csitta-vrittiket* az akarat által ellenőrzi a tudat és így *prána* az elme vezérlése alá kerül. Patanydzsali a rend-

szerébe mindkét technikát belefoglalta, hogy olyan átfogóvá és hatékonyá tegye, amennyire csak lehet. Így azután a *pránájámát* egyrészt az elmének *dháránára*, *dhjánára*, valamint *szamádhira* való előkészítésére használják, másrészt a *sziddhik* elérésének céljára, különféle tárgyakon vagy alapelveken történő *szamjamára*.

Annak ellenére, hogy a *jóga*-filozófia tanulmányozói általában ismerik *pránájama* elméletét és igen terjedelmes irodalom is létezik erről a témakörrel, mégis érdemes lenne itt igen röviden ezzel kapcsolatos néhány alapvető tényt megtárgyalni. Ez tisztázni fogja a terepet azon öt *szútra* belső jelentőségének a megértéséhez, amelyekben Patanydzsali ezzel a témakörrel foglalkozott.

Azok közül, akik nem tanulmányozták vagy csak nagyon felszínesen tanulmányozták *pránájama* fogalmát, sokan azt képzelik, hogy az a légzés pusztá szabályozása. Az fel sem tűnik nekik, hogyan lehetséges egy test normális fiziológiai folyamatát képező légzés pusztá szabályozásával, a *pránájámának* tulajdonított rendkívüli eredményeket elérni. *Pránájama* természetét az összetett kifejezést képező két szó jelzi, amelyek a *prána* és az *ájama* (visszatartás, korlátozás, mérséklet) szavak. Ez a *prána* szabályozása. Azonban mi a *prána*? Ez nem a lélegzet, hanem a fizikai test működéseit fenntartó élet-erő. Ez az orvosi tudomány azt hiszi, hogy a testben létezik, hogy annak egyensúlyát fenntartsa és óvja a betegségek a halál ellen. *Prána* valóságos és nagymértékben specializált összetett energia, amelynek anyagi alapja van, és amely teljesen eltérő a testben működő többi energiafajtaétól. *Prána* hordozója nem a fiziológusok által ismert sűrű fizikai test, hanem a *pranamaja kosa*, amely valamivel finomabb eszköz és teljesen áthatja a fizikai testet és azzal egyesülve működik. Ebben a finomabb eszközben, amely gyakorlatilag a sűrű fizikai test megfelelője, *prána* áramlatok futnak, amely jól észrevehető csatornáknak áramlanak minden szervhez és testrészhez és azokat különféle módon vitalizálják. Ez azért van így, mert bár *pránának* általánosan vitalizáló

ereje van, mégis a test különféle szerveiben és részeiben, különlegesen elvégzendő működései vannak és olyankor különféle ismert nevei vannak. Ennek a *pránának* az ellenőrzése és vezérlése a *pránájama* célja és nem a légzés szabályozása, amely a fizikai testben lévő működési megnyilvánulásai közül csak az egyik.

Annak ellenére, hogy a *prána* annyira különbözik a légzéstől, mint az elektromos áram az elektromos ventilátor lapjaitól, a kettő között mégis szoros kapcsolat van, olyan kapcsolat, amely bennünket képessé tesz, hogy a légzés manipulálásával, a *prána* áramlatait is manipuláljuk. Kétségtelen, hogy a kettő összekeverésének az oka, a légzés és *prána* közötti ezen szoros kapcsolat, azonban a tanulmányozó számra fontos, hogy világosan észben tartsa ezt a megkülönböztetést.

Prána ellenőrzésében és manipulálásában alkalmazott módszerek szigorúan őrzött titkok, amelyeket csakis hozzá értő és megfelelő tanítótól lehet megkapni. Akik ezekhez a gyakorlatokhoz pusztán könyvek olvasása után kezdenek hozzá, biztosak lehetnek, hogy tönkreteszik egészségüket, de még az ép elméjüket vagy az életüket is kockáztatják. Így tehát senki se kon-tárkodjon bele a *pránájámába* pusztán szórakozásból vagy kedvtelésből, vagy éppen azért, hogy ezzel siettesse szellemi fejlődését. Ezek az erők nagyon is valóságosak, bár a tudomány által még nem ismertek és sok ember tette tönkre életét azzal, hogy meggondolatlanul és elhamarkodottan vagy éretlen és túl-bizalmas „jógik” tanácsai alapján kezdet jógaírodalom utánzatokban leírt gyakorlatokba. A *prána jáma* gyakorlatokat biztonságosan és hasznosan csak mint a teljes jóga *diszciplína* részeként lehet elkezdni és ha a *jóga* többi részeinek gyakorlatai által van megfelelően felkészítve, mint például a *jama-nijama*, *ászana*, stb. által, továbbá mindezt megfelelően képesített *guru* felügyelete mellett végzi a tanulmányozó.

Azonban miközben szigorúan megtartóztatjuk magunkat a *pránájama* téves tanácsok alapján való gyakorlásától, abból nem származik kár, ha

ésszerű magyarázatát és azt a határt igyekszünk megérteni, ameddig a fizikai és mentális egészség elősegítése érdekében a légzés manipulálásával el lehet menni. A téma ezen *aszpektusára* vonatkozó lényegbeli ismereteket az alábbiakban lehet összegezni:

- (1) A mély légzésnek semmi köze a *pránájámához* és mint egészség előmozdító gyakorlat, bármilyen ésszerű határig gyakorolható. Jótékony hatása főleg a testbe történő nagyobb oxigén felvételtől és kissé nagyobb *prána* beáramlástól függ. Mivel a *prána* áramlatokra ez nem fejt ki hatást, gyakorlása nem jár semmilyen kockázattal.
- (2) A két orrnyíláson át felváltva történő légzés bizonyos mértékben azonnal hatni kezd a *prána*-áramlatokra, még hozzá abba az irányba, hogy azokból a csatornákból távolítsa el a tolulásokot, amelyekben a *prána* általában áramlik. Már rámutattunk arra, hogy szoros kapcsolat van a légzés és a *pránának* a *pránamaja kosában* valóáramlása között. Amikor normálisan légzünk, akkor a *prána*-áramlatok a megszokott pályájukon áramlanak. Amikor felváltva kezdünk lélegezni hol az egyik, hol a másik orrnyílásunkon át, bizonyos módon zavarás következik be a normális áramlásban. A hatást a vízvezeték csőben történő áramláshoz hasonlíthatjuk. Amikor a víz csöndesen folyik az egyik irányba, akkor a cső alján hordalék és más tárgyak ülepednek le és a víz azokat semmilyen észrevehető módon nem zavarja fel. Azonban, ha a vizet ellentétes irányokba igyekszünk erőltetni, akkor azonnal felkavarjuk a lerakódásokat, és ha a folyamatot elég hosszasan csináljuk, a cső végül is kitisztulhat. A két orrnyíláson át történő felváltott légzés valószínűleg így tisztítja meg, vagy ki a *pránikus* csatornákat, vagyis ahogyan mondani szoktuk: „megtisztítja a *nádikat*”.

Mármost ezeknek a *nádiknak* a megtisztítása előkészítő gyakorlat és mindazok, akik *pránájámát* szándékoznak gyakorolni több hónapon vagy éven át tartó hosszas folyamaton kell átmenjenek. Ez hasonló az I. rész 34-es *szútrájában* Paranydzsali által javasolt gyakorlathoz és ugyanazokat a feltételeket hozza létre az idegrendszerben, nevezetesen az irritáció hiányát, valamint békés nyugalmat. Ez a gyakorlat nem jár semmilyen kockázattal és óvatossággal alkalmazható mindazok által, akik jól-szabályozott és tiszta életet élnek és semmilyen szélsőségek nem adják oda magukat. Mivel azonban ebben a folyamatban a *pránikus* áramlatok befolyásolódnak, óvatosságra és mérsékletre van szükség, továbbá tanácsos hozzá értő szakember felügyelete mellett dolgozni.

- (3) A valódi *pránájáma* akkor kezdődik, amikor a belégzés és a kilégzés között megállítjuk a légzés folyamatát. Miközben a két orrnyíláson át felváltva történő légzést végezzük, a légzést egy időre meg lehet állítani, és ezt az időtartamot fokozatosan és óvatosan növelni lehet. A légzés visszatartása, amit technikailag a *kumbhaka* szóval jelölnek, a *prána* áramlatokat igen kifejtett és alapvető módon befolyásolja és a jógit képessé teszi, hogy ezen áramlatok fölötti ellenőrzés növekedését érje el úgy, hogy azután azokat az áramlatokat bármilyen kívánt módon lehessen irányítani.
- (4) *Pránájámát púrakával és recsakával* (belégzés és kilégzés) kell hosszú időn át gyakorolni, miközben *kumbhaka* (a ki- és belégzés szünete) időtartamát hosszú időn át lassan növeljük. *A púrakával és recsakával kísért kumbhakát, szahita kumbhakának* nevezik. Azonban hosszas gyakorlat után lehetségessé válik *púrika* és *recsaka* abba hagyása és csak *kumbhaka* gya-

korlása. Az ilyen *kevala kumbhakának* nevezett *pránájáma* teljes ellenőrzést és uralmat ad *prána* fölött és a *jógit* nemcsak mindenféle látványos fizikai mutatvány vagy kiváló teljesítmény elvégzésére teszi képessé, hanem arra is, hogy felébreszse és a testben lévő különféle központokba irányítsa *kindalinit*. Ez a tudomány szigorúan őrzött titok és csakis megfelelően képzett *csélá* tanulhatja meg, úgyszintén megfelelően képzett és képességekkel rendelkező *gurutól*.

A fontos és észben tartandó itt nemcsak az, hogy *kumbhaka* a valódi *pránájáma* lényeges eleme, hanem ez a *pránájáma* gyakorlásában a veszélyforrás. Abban a pillanatban, amikor valaki elkezdi a lélegzet visszatartását, különösen belélegzett állapotban, vagy bármilyen abnormális módon, elkezdődik a veszély, és nem lehet tudni, hová fog vezetni, hacsak nincs kéznél egy gyakorlati és kompetens tanító, hogy szükség esetén az erők áramlását vezesse, irányítsa és helyesbítse. Ha minden szükséges feltétel jelen van és a *kumbhakát* kellően képesített tanító irányítása alatt gyakorolják, akkor az nem várt tapasztalatok és erők, képességek kapuit nyitja meg. Amennyiben a szükséges előkészítés és vezetés vagy irányítás nélkül fog valaki bele, biztos, hogy katasztrófához vezet és talán még halálhoz is, ahogyan már sok meggondolatlan és ostoba, esztelen ember meg is fizette az árát.

Meg kell gondolni és észben kell tartani a *szútra* elején lévő *taszmin szati* kifejezés jelentőségét. Mivel ez a *szútra* az *ászanákkal* foglalkozó három *szútra* után következik, ezek a szavak nyilvánvalóan azt jelentik, hogy *kumbhakát* magába foglaló *pránájámát* nem lehet az *ászanák* egyikének elsajátítása előtt elkezdeni. Az *ászana* gyakorlása határozottan és lassan készíti elő a testet a *pránájámára*. A jóga gyakorlati tanulmányozóinak közös tapasztalata, hogy amint az *ászana* gyakorlásában a tanuló tökéletességet ér el, a teste természetes módon egyre inkább magára veszi a *pránájáma* gyakorlásához

szükséges feltételt, állapotot. A légzés lassúbbá és ritmikusabbá válik és természetes módon, rövid időszakokra még *kumbhaka* is előfordul.

Tény az, hogy nemcsak az *ászana* teljes elsajátítása szükséges, hanem a *pránájáma* gyakorlásának megkezdése előtt bizonyos jártasságot, előmenetelt kell elérni *jama-nijama* gyakorlásában is. *Pránájáma* haladott gyakorlása előbb vagy utóbb felébreszti *kundalinit*. Ezt csak azután lehet biztonnával megtenni, ha a törekvő a nemi vágyak kielégítése fölött teljes uralmat sajátított el és azt kiküszöbölte. Ezért, mielőtt a *szádhaka* hosszú időn át gyakorolta *brahmácsárját* és *jama-nijama* más elemeit és tudatos, valamint valóságos uralmat ért el vágyai és hajlamai, hajlamosságai fölött, végzetes lenne számára *pránájáma* gyakorlásába kezdeni. Világosan meg kell érteni, hogy ezek a tanítások nem az olyan emberek számára valók, akik az átlagos és közönséges világi életet élik, annak minden vágyaival és engedékenységeivel, élvezeteivel és kielégítéseivel együtt és akik a külső világ élvezeteihez naivan még a belső élet békéjét és üdvösségét is meg szeretnék szerezni. Mielőtt bárki azt remélhetné, hogy a *jóga* útján tényleges előmenetelt tesz, előbb az alsóbb élet örömeinek és kényelmeinek kapuját teljesen és egyszer és mindenkorra be kell zárni.

Az *ástangha jóga* különböző elemei nem csupán nyolc, de egymástól egészen független részei a *jógának*, amelyeket egymástól külön lehet gyakorolni.

Ezeket haladó fokozatokként, azok fényében kell vizsgálni, ahol minden fokozat a következőket készíti elő és az előzők megfelelő fokú tökéletesítését igényli. Ezt a nézetet támasztja alá Patanydzsalinak az *ástanga jógáról* szóló egész fejtegetése, valamint a *szádhakák* tapasztalatai.

Az is szükséges, hogy figyelembe vegyük az I. rész 34-es, valamint a II. rész 49-es *szútrában* használt kifejezések közötti különbségeket. A korábbi *szútrában* a „kilégzés és visszatartás” kifejezést, míg az utóbbiban a „belégzés és kilégzés megszűnése” kifejezést használja. Nem a kifejezés laza-

sága miatt van, hogy a légzés-szabályozás leírására különböző helyeken, különböző kifejezéseket használt. A *jóga-szútrákban* egyetlen szó sincs jelentőség és szükségesség nélkül, annak ellenére, hogy ezt nem mindig vagyunk képesek tisztán látni. A szerző nyilvánvaló szándéka jelezni, hogy a *jamanijamát*, valamint az *ászanát* követő *pránájáma* gyakorlat az, amely *dhárana*, *dhjána*, valamint *szamádhi* további fokozataira készíti elő az elmét és hogy ez lényegében a *kumbhaka* gyakorlása, annak ellenére, hogy ezt a gyakorlatot a *pránájáma* hosszú tanulási folyamata kell megelőzze, amelyben *púrakának* és *recsakának* szintén szerepe van.

50. Báhjábhiantara-sztambha-vrittir desakálaszamkhjábhihi paridristo dírghaszúksmaha.

50. ... külső; kívül lévő, ... belső, ... elnyomott, paralizált, megbénított, (hirtelen megállított) módosítás, ... hely (által), ... idő (által), ... (és) szám (által), ... megmérve, szabályozva, ... meghosszabbítva; elnyújtva, ... (és) finom; kifinomult; csökkentett; elgyöngített.

50. Külső, belső vagy elnyomott módosítással létezik; hely, idő és szám által van szabályozva, továbbá fokozatosan elnyújtottá és csökkenten kifinomulttá válik.

A fenti *szútrában*, igen tömör formában, a *pránájáma* gyakorlásával járó különféle tényezőket olvashatjuk. Az előző tényező az a helyzet, amelyben a lélegzetet tartják. *Kumbhakát* háromféle módon lehet végezni és az ebben a *szútrában* tárgyalt három féle *pránájáma* ezektől függ. A lélegzetet kiégzés után kívül lehet hagyni, tartani, vagy belégzés után benn lehet tartani, vagy meg lehet állítani ott, ahol éppen pillanatnyilag van. A *pránájáma* fajtáját az a helyzet vagy mód határozza meg, amelyben a lélegzetet visszatartják. A második tényező a hely, ahol a *pránájámát* végzik. Ezt nyilvánvalóan figyelembe kell venni azon időtartam meghatározásánál, ameddig a *pránájámát* végzik, ugyanígy a fogyasztott élelmet és más dolgokat is. Annak a *szádhának*, aki a trópusokon végez *pránájámát* nyilvánvalóan más étrendet és életmódot kell alkalmaznia, mint annak, aki fenn, magasan, a *Himalájában* gyakorol. Az idő a harmadik tényező. Az idő itt nem csupán *púraka*, *recsaka* és *kumbhaka* viszonylagos tartamát jelenti, hanem az évszakot is, amikor a *pránájámát* végzik. Az étrendet (diétát) az évszaknak megfelelően kell változ-

tatni. A szám, nyilván az egy ülés közbeni légzési sorra, valamint a naponkénti ülésekre vonatkozik. A szádhaka ülésenként általában kisszámú légzési sorozattal kezd és tanítója útmutatásai alapján fokozatosan és óvatosan növeli a számot. A következő *szútrában* tárgyalt *pránájámát* addig nem lehet gyakorolni, ameddig a *szádhaka* el nem sajátította azt a képességet, hogy *kumbhákát* eléggé hosszasan tudja gyakorolni. Nemcsak meg kell hosszabbítania *kumbhaka* periódusát, hanem abba az irányba is kell dolgoznia, hogy a folyamatot fokozatosan a külsőről, a belső láthatatlan szintre vigye. Ez azt jelenti, hogy a *pránájáma* onnan, hogy a légzés csupán látható folyamatának vezérlője és irányítója, egyre inkább a *pránamaja kosa pránikus* áramlatainak ellenőrzőjévé, vezérlőjévé és kezelőjévé válik. A működésnek ez a külsőről a belső szintre történő átvitele, csak azután következhet be, amikor *kumbhákát* minden nehézség nélkül eléggé hosszú ideig képes gyakorolni, de ennek be kell következnie, ha a *pránájámát* a *jóga*-diszciplinában valódi céljáért kívánjuk alkalmazni.

51. Báhjábhjantara-visajaksepi csaturthaha.

51. ... külső, ... (és) belső, ... tartomány; szféra; terület (domén),
... túlmenni rajta, ... a negyedik (változat).

51. A belső és a külső szférán túlmenő *pránájáma* a negyedik (változat).

Az ebben a *szútrában* tárgyalt negyedik és legmagasabb fajta *pránájáma* teljesen túlmegy, felülmúlja a légző-mozgásokat. A külső légzés bármely helyzetben, külsőleg vagy belsőben van felfüggesztve és semmi sem mutat arra, hogy bármiféle tevékenység folyik. És mégis a *pránamaja-kosá*-ban lévő *pránikus* áramlatok teljesen a *szádhaka* ellenőrzése alatt vannak és a tudathordozóban elérendő változások létrehozása érdekében kezeli és irányítja azokat.

Az ilyen finomságú és jelentőségű műveletek irányításához, a *szádhaka* világosan kell lássa a *pránamaja kosa* mechanizmusát és a *prána* áramokat szándékoltan és tévedhetetlenül kell irányítsa. Az ilyenfajta közvetlen meglátás, ami a tisztán látás legalsóbb módja, a *pránájámá* gyakorlása közben természetesen és automatikusan fejlődik ki.

A *szútrában* tárgyalt negyedik fajta *pránájáma* az igazi, amelyhez az összes előbbi gyakorlatok csupán előkészületek voltak. Patanydzsali nem említi azt, hogy mi történik ezen gyakorlatok közben, hogy a *pránikus* áramlatok hogyan ébresztik fel *kundalinit*, továbbá *kundalini* hogyan aktiválja a *szusumnában* lévő *csakrákat*, mivel ezek a dolgok gyakorlati jellegűek, veszélyesek, és a *guru* azokat személyesen tanítja meg a *csélának*. Patanydzsali végig általános alapelvekkel foglalkozott és kihagyta a gyakorlati részletekre vonatkozó instrukciókat.

52. Tataha ksijate prakásávaranam.

52. ... akkor; attól, ... feloldódik; eltűnik, ... világosságé, ... burkolat.

52. Attól a fényburkolat feloldódik.

Ebben, és a következő *szútrában* a *pránájána* gyakorlásának a *jógi* számára nagy fontosságú két eredményről van szó. Az első a fényburkolat eltűnése. Mivel a szóban forgó fényt, a lélek fényének vették, e *szútra* értelmezésekor sok kommentátor teljesen téves nyomra ment. Így azután olyan eredmények elérését tulajdonították a *pránájána* gyakorlatnak, amelyek csak a *dháraná*, *dhjana* és a *samadhi* ezután következő gyakorlatainál elért figyelemre méltó sikerek után jelennek meg. Ez a félreértés az ezután következő *szútra* figyelembe vételével még meglepőbb. Amennyiben a *pránájána* az elmét *dháraná* gyakorlására készíti elő, ami a mentális ellenőrzés első lépése, akkor hogyan hozhatná létre a lélek fényburkolatának elmozdítását, ami viszont a mentális ellenőrzés csúcspontja ?

Az ebben a *szútrában* tárgyalt fényburkolat nyilvánvalóan nem a lélek fényére vonatkozik, hanem a fizikai testtel társult és azt átható fényre vagy luminczításra. Az átlagos egyénben a *prána* eloszlása a *pránamaja kosában*, valamint a pszichikai központok fejlettségi állapota olyan, hogy az teljesen érzéketlenné teszi a finomabb szintek felé. Amikor a *pránájána* gyakorlása által, a *prána* eloszlásában elvégezte a szükséges változásokat és a pszichikai központok aktíválódtak, akkor a finomabb testek mechanizmusa közelebbi és közvetlenebb kapcsolatba, érintkezésbe kerül a fizikai aggyal. Ettől válik lehetővé a finomabb tudathordozók és azokhoz tartozó luminczítás tudatosítása.

A finomabb tudathordozókkal történt „kontaktus” egyik további előnye a *szádhaka* számára az, hogy a *dháraná* és *dhjana* gyakorlása közben

létrejövő mentális képek igen pontosakká és szinte megfoghatókká válnak. Az átlagos személynél tapasztalhatóan az agyában létrehozott ködös az elmosódott mentális képek helyett, most világosan körvonalazott és éles képek jelennek meg a finomabb tudathordozókban. Ezeket azután sokkal könnyebb kezelni és ellenőrizni.

53. Dháranászu csa jogjátá manaszaha.

53. ... az összpontosítás (fokozataihoz), ... és, ... alkalmasság, ... az elmének a.

53. És az elme alkalmassá válik az összpontosításra.

Pránájáma gyakorlásának második eredménye az, hogy az elmét az *antaranga* jóga (belső jóga) gyakorlására készíti elő. *Dhárana* hatékony gyakorlásához az eleven és eleven és éles mentális képek létrehozásának képességét kell elsajátítani. Amint azt mindenki, aki meditálni próbál, gyakorlati tapasztalatból tudja, nem könnyű a mentális képekre összpontosítani és azokat kezelni, amíg azok elmosódottak és zavarosak. Az elme nem képes azokat alaposan megragadni és könnyen elillannak. Az által, hogy a *pránájáma* eltávolítja ezeket a nehézségeket, nagymértékben megkönnyíti az összpontosítást. Talán nem egészen helytálló azt mondani, hogy a *pránájáma* abszolút szükséges *dháranához*, ha azokra a sikerekre gondolunk, amelyeket más *jóga*-iskolák követői értek el. Azonban ahhoz nem fér kétség, hogy roppant nagy mértékben segíti *dháraná* gyakorlatát. Ezért tette Patanydzsali *jóga* technikájának integrált részévé.

54. Szva-visajászamprajoge csitta-szvarúpánukára ivendri-jánámá pratyáhára.
54. ... a sajátjukkal; az ő megfelelőjükkel, ... tárgyak, ... nem kapcsolatba kerülve, ... az egyéni elmének a, ... saját forma; természet, ... valaminek megfelelően imitálni vagy működni, ... mintha; úgy, mint, ... az érzékek által, ... elvonatkoztatás (absztrahálás) (a jóga ötödik alkotó része).
54. Pratjáhára vagy elvonatkoztatva mintegy az elme érzékszervek általi utánczása, mialatt tárgyaiktól visszahúzódnak.

Pránájama után, a jóga következő *angája*, vagyis alkotórésze a *pratyáhára*. Az átlagos tanuló elméjében úgy tűnik ezen *jóga*-gyakorlat természetét illetően, hogy sok a bizonytalanság. Ezzel a témával, Patanydzsali csupán két *szútrában* foglalkozott és az ezzel kapcsolatos kommentárok sem túlzottan felvilágosítóak. Annak érdekében, hogy megértsük, mit jelent valóban *pratyáhára*, idézzük fel, hogyan is történik a külső világban lévő tárgyak észlelése. Valamely tárgyat akkor érzékeljük, amikor arról különféle rezgések érkeznek az érzékszerveinkhez, és ezután az elme hozzá kapcsolódik az így aktivált érzékszervekhez. A rezgések érzékszerveink általi fogadása és azok elme általi felfogása közé mind fiziológiai, mind lélektani szempontból ténylegesen sok fokozat jön közbe, azonban az egyszerűség kedvéért korlátozódjunk az általánosan értelmezett érzékelés – észlelés mechanizmusának egyszerű ábrázolására. Vázlatosan ezt az alábbiak szerint lehet ábrázolni:



Amennyiben a megfelelő rezgések bármely érzékszervet mégis érintenék, de az elme úgy is mondhatnánk nincs rákapcsolva, akkor az általános tapasztalat szerint azon az érzékszerven a rezgések észrevételnek maradnak. Például a szobánkban lévő óra állandóan ketyeg, de mi azt ritkán vesszük tudomásul. Annak ellenére, hogy hangrezgések állandóan érik a fülünket, azokat a rezgéseket illetően a tudatos elme nincs a hallószervre irányítva. Amikor az utcán haladunk, tárgyak százairól érkeznek a szemünkhöz rezgések, azonban ezek közül csak egy néhányat veszünk észre, és a többi egyáltalán nem hatol a tudatunkba, mivel az elme és azon rezgések között hiányzik a kapcsolat. Mindenféle tárgyról számtalan rezgés éri az érzékszerveinket, azonban a legtöbbjük észrevétlen marad. De néhány mégis megragadja a figyelmünket és azok egésze képezi a külső világról alkotott tudatosságunk tartalmát.

Az érzékelés – észlelés folyamatra vonatkozó nagyon érdekes tény, hogy annak ellenére, hogy az elme az érzékszerveit bombázó rezgések nagy többségét automatikusan figyelmen kívül hagyja, mégsem képes, - amennyiben óhajtaná, - mindet önkényesen kizárni. Néhány rezgésnek mégis sikerül megragadni a figyelmét és az elme ezen nem kívánatos betolakodók áradatával szemben általában tehetetlen. Tény, hogy minél inkább igyekszik azokat kizárni, annál több lesz belőlük, és kitartóbbakká válnak, mint ahogyan azt bárki, aki ebbe az irányba erőfeszítéseket tett, már tapasztalhatta.

Azonban, ha a *radzsa-jóga* gyakorlásához az bármikor szükségessé válna, hogy a *jógi* egyedül viaskodhasson az elméjével. Foglalkozzunk ezzel a

kérdéssel egy kissé részletesebben. Ha az elménk tartalmát olyankor vizsgáljuk meg, amikor semmilyen különleges mentális erőfeszítést nem teszünk, akkor azt találjuk, hogy a jelenlévő és állandóan változó mentális képeket a következő három kategóriába lehet sorolni:

- (1) Az érzékszerveinkre ható rezgésekkel, a külvilág által létrehozott állandóan változó benyomások.
- (2) A múlt tapasztalatoknak az elmében lebegő emlékei.
- (3) A jövővel kapcsolatos előérzetekkel kapcsolatos mentális képek.

A (2) és a (3)-as kategóriába tartozók teljesen mentálisak és nem függenek az elmén kívüli tárgyi valóságtól, míg az (1)-es kategóriába tartozók a külvilággal való kapcsolat közvetlen eredményei. *Pratyáhára* célja, hogy teljesen kiküszöbölje az elméből az (1)-es kategória szerinti benyomásokat és így csak a (2)-es és a (3)-as szerintieket meghagyva, azokat *dháranával* és *dhjánával* kell legyőzni. *Pratyáhára* mintegy elzáró eszközt helyez az érzékszervek és az elme közé és ezzel az utóbbit teljesen elszigeteli a külső világtól.

A fentiek megvilágításában, a tárgyalt igen talányos *szútra* értelmét könnyen meg lehet érteni. Az elgondolás kifejezésének módja segíteni fog az értékelésben, ha emlékezünk arra, hogy a *jóga* lélektana szerint, az érzékek tulajdonképpen az alsó elme részei. Az érzékek, mintegy az elme külvilágbeli előőrsei és az elme irányítását kellene, hogy kövessék. Amikor az elme a külvilággal kíván kapcsolatba kerülni, az érzékeknek működésbe kellene lépni. Amikor viszont az elme vissza kíván húzódní, képesek kellene legyenek vele együtt visszahúzódní és így minden kapcsolatot megszakítani a külvilággal. Az elme és az érzékek közötti ezen viszont nagyon megfelelően a méhkasban, vagy kaptárban lévő méhek közötti kapcsolattal hasonlították össze. Amikor a méhkirálynő egyik helyről a másikra repül, a méhek egy testként követik és nem működnek a királynőjüktől függetlenül.

Lehetséges-e a külvilággal való kapcsolatnak ilyen teljes megszakítása a jelzett módon? Nemcsak lehetséges, de abszolút szükséges is, amennyiben a tanuló a *jóga*-ösvény magasabb fokozatain szándékozik járni. Ha sikert akar elérni, akkor egészében alkalmaznia kell a *jóga*-szerinti életmódot. A *jóga*-fegyelem minden lépése vagy alkotó része kapcsolatban van egymással és bármely különleges problémával való küszködés nagymértékben azon múlik, hogy a többi kapcsolt problémákat, különösen a korábban említetteket, milyen mértékben oldotta meg. Amennyiben *jamát* és *nijamát* nem gyakorolta elegendő mértékben és azzal nem küszöbölte ki az összes emocionális problémákat, ha az *ászanákat* és a *pránájámát* nem sajátította el és nem helyezte egészen ellenőrzése alá a fizikai testet, akkor a *pratyáhára* biztos kudarcra van ítélve. Azonban, ha a *szádhaka* élete a jóga eszményeinek felel meg, és az összes energiáit a végső cél elérésére fordítja, akkor a sikernek előbb, vagy utóbb be kell következnie.

Itt azonban meg kell említeni, hogy bár *pratyáhára* az érzékek elme általi ellenőrzésének tűnik, a technika lényege az elme önmagába való visszahúzódása. Ez az elvonatkoztatás olyan teljes, hogy az érzékszervek megszűnnek működni. Valamely regény olvasása közben érdeklődését erőteljesen a tartalomra fordító gyermek-olvasó is teljesen elvágja magát a külvilágtól. Bármely feltaláló, mint például Edison volt, annyira belemerülhet valamely problémába, hogy teljesen elfeledkezhetik a külvilágról. Azonban minden ilyen esetben nem akaratlagos az elvonatkoztatás és van valami a külvilágban, amire az elme összpontosul. *Pratyáhára* esetében, az elvonatkoztatás akaratlagos és az elmének nincs a külső világban olyan tárgya, amely vonzaná. Az elme tevékenységi területe, mezeje teljesen önmagában van és a külvilágot a pusztá akaratlaltartja távol, miként a *rádzsa-jóga* esetében történik, vagy a szeretete tárgyának legfelsőbb belső vonzó hatalmával, miként a *bhakti-jóga* esetében.

55. Tataha paramá vasjatendrijánám.
55. ... akkor; attól, ... a legmagasabb; a legnagyobb, ... elsajátítás; uralmat szerez fölötté, ... az érzékek fölött.
55. Ezt az érzékek fölötti legmagasabb fokú uralom követi.

Amint az előző szútrákban láthattuk, *pratyáhára* sikeres gyakorlása abban az értelemben biztosítja az *indriják* fölötti teljes ellenőrzést, hogy már nem vagyunk azok rabszolgái, hanem uruk és képesek vagyunk azokat ki és bekapcsolni, mint a szobánkban lévő elektromos világítást. Hogy az ilyen hatalom mit jelent az átlagos embernek, az könnyen elképzelhető, azonban a rádza-jógi számára ez „sine qua non” (nélkülözhetetlen előfeltétel).

Érdekes megfigyelni, hogy a jóga első öt *angája* hogyan szünteti meg, távolítja el egymás után az elme zavaró forrásait, és hogyan készíti elő azt a saját *vrittieivel* való végső küzdelemre. Először a *jama-nijamával* küszöböljük ki a saját természetünkben lévő erkölcsi hibákból eredő emocionális zavarokat. Azután az *ászanák* gyakorlásával, a fizikai testben létrejövő zavarokat hárítjuk el. Azt követi a *pránikus* burokban az életerők szabálytalan és elégtelen áramlásából keletkező zavarok kiküszöbölése. A *prána-jáma* gyakorlása mindezt teljesen eltávolítja. Végül *pratyáhára* segítségével az érzékszerveken át jövő zavarok fő forrásait távolítjuk el. Így teljesül a *bahiransa*, vagyis a külső jóga és a *szádhaka* képessé válik az *antaranga*, vagy belső jóga további fokozatra lépni.

III. RÉSZ

VIBHÚTI PÁDA

A MEGVALÓSÍTÁS ÚTJA

VIBHÚTI PÁDA
A MEGVALÓSULÁS ÚTJA

1. Desa-bandhas csittaszja dháraná.
1. ... hely; pont; helyszín, ... kötés, rögzítés; elzárás; elkülönítés; határok közé szorítás; megállapítás; megszab; kijelöl, ... az elmének az, ... összpontosítása.
1. Összpontosítás az elme rögzítése valamely korlátozott mentális területre (az összpontosítás tárgyára).

Amint már szó volt róla, a jóga első öt *angája* lépésről lépésre küszöböli ki a mentális zaklatottság és figyelem elvonás külső okait. *Jama* és *nijama* küszöböli ki az ellenőrizetlen érzelmek és vágyak által okozott zavarokat. *Ászana* és *pránájáma* küszöböli ki a fizikai testből származó zavarokat. *Pratyáhára* kapcsolja ki a külső világot és az elmében kellett benyomásait azzal, hogy az érzékszerveket leválasztja az elméről. Így az elme teljesen el van szigetelve a külső világtól, tehát a *szádhaka* abban a helyzetben van, hogy minden külső behatástól mentesen viaskodjon vele. Csak ilyen feltételek mellett lehetséges a *dháraná*, *dhjána* és *szamádhi* sikeres gyakorlása.

Noha a jóga különféle angái egymástól függetlennek tűnnek, és esetleg lehetséges az *aszanát*, *dhjánát*, stb. bizonyos mértékig a többi *angától* függetlenül is gyakorolni, mégis figyelembe kell vennünk, hogy egymással folyamatosági viszonyban vannak és az egyik *anga* hatékony gyakorlása az azt megelőző legalább részleges ismeretét igényli. A fő ok, amiért a jóga szerinti életre törekvők nagy többsége továbbra is éveken át folytonosan küzd az elmével és azután általában, mint reménytelen feladatot, feladja a küzdelmet, a rendszeres előkészület hiányában keresendő, amely nélkül még *dháraná*

elemi gyakorlása is nagyon nehéz, nem is beszélve *dhjána* és *szamádhi* további fokozatairól. A tanuló számára elméletileg lehetséges, hogy azonnal az elmével kezdje és bizonyos mértékig sikeresen gyakorolhatja a meditációt, de ezen a módon nem mehet nagyon messzire és haladása előbb, vagy utóbb meg kell szűnjön. Csak ha a fentiekben jelzettek szerint készíti fel magát, csak akkor folytathatja útját egészen a végéig. Azokban a ritka esetekben, amikor emberek bármilyen más előkészület nélkül is sikerrel gyakorolták a meditációt, felismerhető lesz, hogy a szükséges tulajdonságokat már kifejlesztették, még ha ebben az életükben nem is mentek át az összes gyakorlatokon. A *dháraná*, *dhjána* és *szamádhi* elkezdésére a *szádhaka* alkalmasságát a képességek megléte határozza meg és nem az előírt gyakorlatok végig csinálása. A *jóga* szerinti életre való ezen képességek, az ebbe az irányba tett sok életem át tartó erőfeszítések összesített eredménye és nem szükséges minden gyakorlatot végig venni egy bizonyos életben. Például egyes emberek magas szintű *vairágyával* születnek és már gyermekkorukban is a tudathordozóik figyelemre méltó ellenőrző képességével rendelkeznek. Nem kell átmenniük az átlagos ember számára annyira lényeges hosszú és fáradságos fegyelmen. Patandzsali mindenesetre félreérthetetlenül utalt, pl. a II. rész 53-as *szútrájában*, a *dháraná* gyakorlásának megkezdése előtt, a *jóga* első öt *angáján* végighaladás szükségességére.

Mielőtt belemélyednénk *dháraná* kérdésére, rá kell mutatni, hogy annak ellenére, hogy *dháraná* lefordításához az összpontosítás (koncentráció) kifejezést kell használni, mégis nagy különbség van aközött, amit egy átlagos ember ért az elme összpontosításán, és amit ez a kifejezés a *jóga* lélektanában jelent. Anélkül, hogy részletekbe mennénk, megállapítható, hogy a fő különbség, és ez nagyon alapvető különbség, hogy a modern lélektan szerint az elmét nem lehet semmilyen tárgyon bármilyen figyelemre méltó ideig rögzíteni, az elmének a mozgás állapotában kell maradnia, még amikor az összpontosítás legmagasabb fokát éri is el. Az e nézet szerinti összpontosítással az elmé-

nek korlátozott szférában való ellenőrzött mozgásával az elmét ily módon korlátozott állapotban tartva, az összpontosított mentális erőfeszítés minden eredménye elérhető. Azonban a keleti lélektan szerint, amire a jóga tudománya alapozódik, bár az összpontosítás az elme ellenőrzött mozgásával kezdődik, elérhető az az állapot, amelyben az elme minden változása megszűnik. Ebben a végső állapotban, vagy ezen a végső fokozaton az elme eggyé válik a koncentráció tárgyának lényeges természetével, és nem mozoghat tovább.

A keleti lélektan elismeri a közönséges típusú összpontosítás hasznát, azonban azt állítja, hogy az ilyen fajta összpontosításban két korlátozás van. Az egyik az, hogy az elme sohasem foghatja fel teljesen az összpontosítás tárgyának lényeges természetét. Bármily mélyre is hatolna, még mindig csak a szélét vagy a természetének felszínes aspektusait érinti és sohasem érheti el a magvát. A második korlátozás az, hogy ezzel a fajta összpontosítással a tudat mindig az intellektus börtönére korlátozva marad. Nem szabadulhat ki az intellektus korlátozásaiból, hogy képes legyen a finomabb tudathordozókon át a mélyebb szinteken működni. Ahhoz, hogy az elme képes legyen az egyik tudatszintről a másikra ugrani, előbb abba az állapotba kell vinni, vagy juttatni, amelyben mozgás nélkül van, bár a tudat mezejében tartott tárgytól „ragyog”. Ezt már másutt kidolgoztuk és itt most nem szükséges ebben tovább mennünk.

Foglalkozzunk az összpontosításnak azzal a különleges fokozatával, amelyről ebben a *szútrában* van szó. *Dhāraná* állapotában, ahogyan ezt az első fokozatot nevezik, az elme az összpontosítás tárgya által meghatározott korlátozott szférán belül van. A *desa-bandha* korlátozott mozgási szabadságot lehetővé tevő területen belüli határok közé szorítást jelent. Az elme mintegy internálva, fogva van a korlátozott mentális területen belül, és azonnal vissza kell hozni, ha elvándorol, elkóborol. A korlátozott mozgás-szabadság oka, amikor az elme bizonyos tárgyra van összpontosítva, akkor válik érthetővé, ha emlékezetünkbe idézzük, hogy minden tárgynak számtalan aspektusa van és

az elme azokat csak egyenként veheti figyelembe. Így hát, miközben egyik aspektust a másik után szemléli, az elme mozog, és mégis valójában az összpontosítás tárgyára rögzül. De az is lehetséges, hogy az összpontosítás tárgya sok egymással logikailag összekapcsolt gondolkodási folyamatot von maga után, amely lépések egymással összegezett egészt képeznek. Itt is lehet olyan mozgás, amelyben valójában nem hagyjuk el az összpontosítás tárgyát. *Dháránát* csak akkor vehetjük megszakítottnak, ha az elme elveszíti a tárggyal való kapcsolatát és oda nem kapcsolt, a tárgyhoz nem tartozó másik tárgy hatol be az elmébe. *Bháránában* végzendő fő munka vagy tevékenység ezért abban van, hogy az elmét folyamatosan a tárgy megfontolásával tartjuk elfoglalva, és azonnal visszahozzuk, amint a kapcsolat megszakad. A *szádhaka* célja az kell, hogy legyen, hogy fokozatosan csökkentse az ilyen megszakítások frekvenciáját, ismétlődését és végül teljesen kiküszöbölje azokat. Azonban nem csak a megszakítások kiküszöbölése a cél, hanem az elme teljes összpontosítása az összpontosítás tárgyán. A bizonytalan és zavaros benyomásokat élesen meghatározott mentális képekkel kell helyettesíteni, miközben fokozzuk a figyelem élénkségét és erejét. Tehát az elmén tárggyal való elfoglaltságának időszakában lévő állapota az legalább olyan fontos, mint a kapcsolatot megszakító állapotok ismétlődése. De mivel az összpontosítás természetének ezt a fokozatát általában megértik, nem szükséges ezt a pontot tovább kidolgozni.

2. Tatra pratyajaikatánátá dhyánam.
2. ... ott; azon a (helyen), ... a tudat tartalma, ... egyként kiterjed vagy megszakítás nélkül áramlik, ... meditáció; kontempláció; szemlélődés; elmélkedés.
2. Kontempláció, az elme megszakítás nélküli áramlása a meditációra kiválasztott tárgy (vagy téma) irányába.

Az előző *szútrában* rámutattunk, hogy a *szádhaka* célja a zaklatottságnak, figyelem elvonásnak nevezett betolakodó gondolatok kiküszöbölése kell legyen és igyekezzon, hogy az ilyen megszakítások ismétlődése folyamatosan csökkenjen. Amikor a figyelemelvonásokat teljesen sikerül kiküszöbölni, és képes a tárgyon való összpontosítást megszakítás nélkül olyan sokáig folytatni, ahogyan azt eldönti, akkor eléri a *dhjána* fokozatát. Fel fogjuk ismerni, hogy figyelemelvonások esetenkénti megjelenése az elmében az, ami *dháraná* és *dhjána* közötti lényeges különbséget jelenti. Mivel ez a szútra gyakorlati szempontból igen fontos, előbb vizsgáljuk meg a *dhjánát* meghatározó különféle szanszkrit szavak jelentését.

Vegyük először a *pratyaja* kifejezést, amelyet a *jóga*-szútrákban gyakran használnak. Ez a szó a fogalmak széles körét fejezi ki, mint például fogalom, eszme, ok, stb., azonban a *jóga* terminológiában az elme azon teljes tartalmára vonatkozik, ami egy adott időben elfoglalja a tudat mezejét. Mivel az elme egy időben a tárgyak változatát képes felfogni, valamilyen szót kell használni mindezen tárgyak együttes megjelölésére, tekintet nélkül a természetükre. *Pratyaja*, az elme ezen össz tartalmára vonatkozó, vagy azt kifejező technikai szó. Tekintetbe véve azt, amit fentebb *dháranáról* mondtunk, fel fogjuk ismerni, hogy ez a *pratyaja*, amellyel *dhyánában* az elme folyamatos kapcsolatban marad, rögzített és mégis mozgó valami. Rögzített abban az ér-

telemben, hogy a terület, amelyben az elme mozog meghatározott, és mégis ugyanaz marad. Változó, mivel azon korlátozott területen vagy szférán belül mozgás van. Ezt néhány példa teszi világossá. Amikor valamely tudós mikroszkópját egy csepp szennyes vízre állítja be, akkor a látómező meghatározott és bizonyos körre korlátozódik és a tudós ezen kívül nem láthat semmit. De azon a fényfolton belül mindenféle dolgok vannak állandó mozgásban. Vagy vegyünk például szemügyre egy olyan folyót, amely jól meghatározott partok között áramlik. A folyó állandó mozgásban van és ez a mozgás a folyó partjai közé szorítkozik. Ha valaki a folyóra repülőgépről tekint le, akkor lát valamit, ami egy időben korlátozott és mozog is. Ezek az illusztrációk segítenek bennünket a *dhjáná*-ban működő *pratyaja* kettős természetének megértésében, valamint ennek a lehetőségnek a megértésében, hogy az elmét a meditáció tárgya által meghatározott korlátokon belül tartsuk mozgásban.

Szanszkrit nyelvben a *tatra* kifejezés azt jelenti „abban a helyben” és nyilvánvalóan *desá*-ra vonatkozik, vagyis helyre vagy arra a mentális területre, amelyre az elme korlátozódik. Az elme a *dháraná*-ban meghatározott korlátokon belüli *pratyajával* egyesülve kell maradjon. Bármely személy elméje *pratyajával* egyesülten marad, miközben éber tudat-állapotban van. Azonban nem csak *pratyaja* változik egész idő alatt, hanem a mentális terület úgyszintén, mivel az elme egyik témáról a másikra suhan tova.

Ekatánatá jelentése, „folyamatos vagy megszakítás nélküli kiterjedés, bővülés” és *dháraná*-ban jelen lévő figyelemelvonásból vagy zaklatottságból származó megszakítások hiányára vonatkozik.

Ténylegesen, amint a fentiekben már rámutattunk, technikai szempontból nézve, csupán *pratyaja* folytonossága az, ami *dháranát dhjáná*-tól megkülönbözteti. Ez a folytonosság, folyamatosság a víznek valamely folyóban áramlásával vagy olajnak egyik edényből a másikba öntésével hasonlítható össze. Miért lényeges ezt a fajta folyamatosságot elérni, mielőtt *szamádhit*

lehetne gyakorolni? Miért a folyamatosság mindenmegszakítása a figyelem elterelődését jelenti, ez pedig a megfelelő összpontosítás és az elme kézben tartásának hiányát jelenti. Ha az elme a választott tárgyról elvándorol, az azt jelenti, hogy annak helyét más tárgy foglalta el, mivel meg kell legyen az elme mozgásának folyamatosságának megszakítása anélkül, hogy bármi-lyen tárgy foglalta volna el az elmét. Mármost, amennyiben a figyelem elterelődése megszakítja a folyamatosságot, abból látszólag nem származik nagy baj, mivel az elme azon nyomban felveheti a fonalat és folytathatja a mélyen a témába merülés munkáját. Azonban a figyelem-elterelődés valójában nem olyan ártalmatlan, mint amilyennek látszik. Az elme elegendő kézben tartásának hiányára utal és ennek megfelelően az összpontosítás mélységének hiányára. *Dhárana* gyakorlása közben rá lehet jönni, hogy amint fokozódik az elvonatkoztatás mélysége, és az elme kézben tartása erősödik, a figyelem elterelődések gyakorisága csökken. Így hát a folyamatosságot úgy lehet tekinteni, mint az elme ellenőrzésének és az összpontosítás intenzitásának mérésére szolgáló mércét. *Dhjána avasthá*, vagyis az állapotának elérése utal, hogy az elme valóban felkészült a *jóga* tényleges gyakorlására. Hacsak, és amíg ez a feltétel teljesül, *samádhi* gyakorlását nem lehet elkezdni és a *jóga* igazi titkai rejtve maradnak a *szádhaka* előtt.

3. Tad evarthamátra-nirbhászama szvarúpa súnjam iva számádhihi.
3. ... ugyanaz, ... a „tárgy”; a meditáció tárgya, ... csak, ... „ragyog”; „fénylik” vagy megjelenik benne, ... igaz vagy lényeges forma, ... üres; úr; mentes (vmitől); zéró; nulla, ... mintha, ... (az) *szamádhi*; révület.
3. Amikor csakis a meditáció tárgya tudatosul és nem önmaga (az elme), akkor ugyanaz (a kontempláció vagy de mélyebben, vagyis *szamádhi*).

Most az elme összpontosításának utolsó fokozatához érünk. Ez jelzi a korábbi előkészítés csúcspontját, hogy az elmét előkészítsük a jelenségvilág mögé rejtett valóság világába merüléshez. *Szamádhi* témájával az I. részben alaposan foglalkoztunk. De abban a részben az általánosabb és mélyebb aspektusaival foglalkoztunk. Ezért jelen összefüggésben csupán *szamádhi* bevezető aspektusaival kell foglalkozni, különösen annak *dháranával* és *dhjánával* való összefüggésével. *Szamádhi* témájának *Patanydzsali* általi szokatlan tárgyalási módja miatt, a tanulmányozó számára szükséges, hogy különféle aspektusait többször tanulmányozza, mielőtt felfogni képes annak lényeges természetét és technikáját. Azonban az erre fordított idő és mentális energia megéri, mivel ezen a módon szerzi meg a *jóga* lényeges technikájának megértését, amely technika egyedül képes a valóság világának kapuját megnyitni.

Amikor *dhjána* állapota jól megalapozottá vált és az elme a meditáció tárgyát minden figyelem-elterelődés nélkül képes tartani, akkor a tárgyat sokkal közvetlenebbül lehet megismerni, mint a közönséges gondolkodásban, azonban igazi lényegének közvetlen ismerete akkor sem érhető el és a tárgy-

ban rejlő valóság elsiklik a *jógi* elől. A *jógi* ilyenkor olyan, mint az a tábornok, aki elérte az elfoglalandó vár kapuit, azonban azok csukva vannak és ő képtelen a várba behatolni. Mi áll közbe és a megismerni vágyott tárgy valósága között? Erre a III. rész 3-as *szútrája* adja meg a választ. Maga az elme akadályozza meg a meditáció tárgya igazi lényegének megértését. Minden figyelem elterelődés teljesen ki van küszöbölve és a tudat teljesen a meditáció tárgyára összpontosul. Hogyan interferál, avatkozik be az elme a tárgy lényegének megértésébe? Azzal, hogy magát a tudatot helyezi a tárgy mögé rejtett valóság és a *jógi* tudata közé. Egész egyszerűen a szubjektivitás, vagyis az öntudatosság szolgál fátyolként, hogy a tárgytól elkülönítve tartsa és hogy az általa keresett valóságot elrejtse.

Annak megértéséhez, hogy magának az elmének a tudata hogyan lehet akadálya a további haladásnak, idézzük fel, hogyan avatkozik bele a legmagasabb szintű intellektuális munkába az öntudatosság. Valamely nagy zeneszerző akkor képes a legjobb produkcióit alkotni, amikor teljesen belefeljedkezik a munkájába. Valamely feltaláló akkor képes a legnagyobb problémái megoldására, amikor nincs tudatában semmilyen probléma megoldásnak. Az ilyen pillanatokban kapnak az ilyen emberek inspirációt és léphetnek kapcsolatba azzal, amit keresnek, természetesen feltéve, ha a technikáját már elsajátították és az elméjük teljesen összpontosított. Az öntudatosság eltűnése az, ami valahogyan megnyitja az új világ kapuját, ahová normál módon nem képesek belépni.

Sokkal magasabb szinten valami hasonló történik, amikor a *dhjána* állapotból *szamádhi* állapotba megy át a *jógi* és azzal a valósághoz vezető kapu megnyílik. Patanydzsali az elmének ezt az önmagáról alkotott tudatosságának eltűnését *szvarupa súnjam ivanak* nevezi az elme „saját formája” vagy lényeges természete mintegy eltűnik. Vizsgáljuk meg gondosan ennek a mondatnak minden szavát, mivel mindegyik jelentőségteljes. Mi a *szvarúpa*? A megnyilvánulásban mindennek két formája van. Egy külső forma, amely a

felszínes nem lényeges természetét fejezi ki, és amelyet *rupá*-nak neveznek és egy belső forma, ami igazi természetének lényegét vagy szubsztanciáját alkotja, amit viszont *szvarúpa*-nak neveznek. *Dhjána* állapotában lévő elme esetén *rupa* a meditáció tárgya, vagyis *pratyajá*-ja. Az elme ezen át fejeződik ki. *Szvarúpa* a *dhjána* folyamatában lezajló tevékenységének vagy szerepének megmaradó, fennmaradó tudata és lényegében az elme szubjektív természete. Ez a tudat folyamatosan gyengül, ahogyan *dháraná dhjáná*-ba megy át és az elme összpontosítása a *dhjána* állapotban fokozódik. De még jelen van, még ha gyenge formában is *dhjána* minden fokozatán, és csak amikor teljesen eltűnik, akkor megy át *dhjána* a *szamádhi* állapotba.

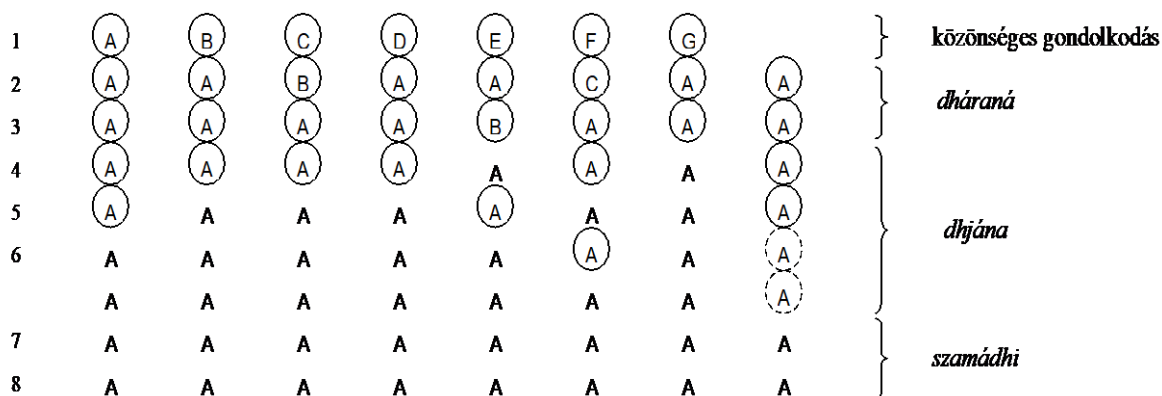
A *súnyam* kifejezés ürességet vagy nullát jelent és itt nullának kell értelmezni, mivel itt az öntudatosság maradékának az az eltűnési pontig való lecsökkentéséről van szó és nem bárminek a szélső határig való kiüresítéséről. Valójában, mivel a meditáció tárgyai továbbra is teljesen megtöltik az elmét, nem lehet szó az elme megüresítéséről. Ezért *szvarúpa súnyam* az öntudatosságnak, vagyis az elme szubjektív szerepének a végső határig való redukálását jelenti. Nehogy a tanuló azt képzelje, hogy *szvarúpa* tényleg eltűnik, amikor *szamádhi* állapot foglalja el a *dhjána* állapot helyét, a szerző hozzáfűzi az *iva* szócskát, ami azt jelenti, hogy „mintegy” vagy „mintha”. *Szvarúpa* csak látszólag tűnik el, de a valóságban nem, mivel amint a *szamádhi* állapot befejeződik, azonnal ismét megnyilvánul.

Nagyon érdekes kérdés, hogyan lehetséges valamely meditáció tárgyának legbelső természetét megismerni azáltal, hogy az elmét egyesítik vele, de ezzel teljességében foglalkoztunk, amikor az I. rész 41-es *szútráját* tárgyaltuk meg. Itt most elegendő lesz rámutatni, hogy az öntudatosság látszólagos eltűnése, valóban az alany-tárgy viszonyulás szétosztatását jelenti és a tudatban való egyesülésüket. A mentális *szvarúpa* eltűnésével, az intellektusnál magasabb képesség lép működésbe és ezen képesség segítségével a tárgy mögötti rejtett valóság felfogása következik be. Ezzel a magasabb képességgel, a

percepció tárgyával egyesülve észlelünk. Az észlelő, az észlelés tárgya és maga az észlelés egy állapotban fuzionálnak.

Mi marad az elmében, amikor az öntudatosság eltűnt? Csakis a meditáció tárgya maradhat, mivel a figyelem eltérítések minden fajtája ki van küszöbölve, mielőtt *dhjána* állapotát határozottan létre lehet hozni. Az *arthamáttra-nirbhászama* mondatrésznek ez az értelme. A *tad eva* kifejezés jelentése az, hogy „ugyanaz” és annak a ténynek hangsúlyozására van itt, hogy *szamádhi* csupán a *dhjána* haladottabb állapota és nem valami új technika. A köztük lévő egyetlen különbség, amint már láttuk, a mentális öntudatosság hiánya, ami a meditáció tárgyát új fényben ragyogtatja fel.

A *szamádhi*-ban kicsúcsosodó ugyanazon folyamat három fázisa közötti különbséget a következő módon lehet ábrázolni. Amennyiben A-val jelöljük a *szamjama*-hoz választott tárgyat és B, C, D, E, stb-vel jelöljük a figyelem-eltérítéseket, akkor a három fázis egymást követő pillanatai szabályos időközében, az elme tartalmát, az elmében jelenlévő *pratyaják* ezután következő három fázisával lehet bemutatni. A betűjelek körüli körök, a fentebb hivatkozott mentális öntudatosságot jelzik.



Ebből látható, hogy a figyelem eltérítések gyakorisága folyamatosan csökken a *dháraná* állapotban és a mentális öntudatosság gyakorisága és foka tovább csökken a *dhjána* állapotban. A *szamádhi* állapotban teljesen

szabadok vagyunk mind a figyelem elterelődésektől, mind az öntudatosságtól és maga a tárgy egyedül marad a tudat mezejében. Igaz az, hogy további változások is lehetségesek, azonban azok a változások magával a tárggyal vannak kapcsolatban, és nem befolyásolják a *szamádhi* meghatározó két feltételt. Azonban ezeket a további fejleményeket az I. rész 42-től 49-ig terjedő szűtrákban tárgyaltuk meg.

Mindebből láthatjuk, hogy a *dháraná*, *dhjána* és *szamádhi* állapotokban történő átalakulások tisztán mentális jelenségek és a tudathoz viszonyulnak. Az elme ilyenkor már ki van kapcsolva a testből, és bármi történik is az elme birodalmában, azt nem lehet a test állapotával megítélni. A fiziológiai működések tökéletesen folytatódnak tovább, azonban a test nem reagál sem a belső világra, sem a külsőre. A fizikai testnek, a *szamádhi* állapotbani külső stimulusokra, ingerekre való reagálás hiányát, sokan összetévesztik a transzállapotokkal, vagyis a transzállapotokat tévesztik össze *szamádhi*val. Azonban a puszta transzállapot nem lehet a *szamádhi* állapot elérésének bizonyítéka. A test alvásban és érzéstelenítés hatására is reagálásra képtelenné válik. Akkor is reagálás-képtelenné válik, amikor pszichikus képességekkel rendelkezők esetében, a finomabb tudathordozók visszahúzódnak a fizikai testből és a tudat a fizikainál finomabb következő világban kezd el működni. A test minden ilyen esetben tehetetlen, azonban az alsóbb elme részben vagy teljesen a következő finomabb tudathordozóban működik. Miként előbb, továbbra is a figyelem elterelődések teljes befolyása, uralma alatt van. A *szamádhi*-hoz vezető mentális folyamatok az alsóbb mentális testben történnek és ezért az alsóbb tudathordozók nyugalma van szükség. Ezért azt a tényt, hogy valaki valóban *szamádhi* állapotában van, kizárólag az elméje állapota határozza meg és egyáltalán nem a fizikai testének tehetetlensége, érzéketlensége.

Ezekre a nyilvánvaló tényekre fel kell hívni a figyelmet, mivel akik nem nagyon járatosak a *jóga* filozófiájában, és az alsóbb pszichizmusokban kontárokodnak, általában összetévesztik a fizikai test mozdulatlan tehetetlenség-

gét a *szamádhi* állapottal, és ha valamely személy hosszú ideig öntudatlan állapotban képes maradni, azt nagy *jógik*-nak tekintik! A mozdulatlan tehetetlenség ezen puszta állapotát általában *dzsada-szamádhi*-nak nevezik és valójában semmi köze az igazi *szamádhi*hoz, bár külsőleg igen hasonlóak tűnik. Aki a valódi *szamádhi*-ból merül fel, a belső élet transzcendens tudását, bölcsességét, békéjét és erejét hozza magával, míg az, aki *dzsada-szamádhi* állapotából tér magához, nem bölcsőbb, mint aki éppen álmából ébredt. Amennyiben pszichikus képességekkel rendelkezik, néha képes, hogy a fizikai agyába, a következő finomabb tudatszinten szerzett tapasztalatai világos vagy zavaros emlékét hozza le, azonban azokban a tapasztalatokban semmi figyelemre méltó vagy megbízható nincs és biztos, hogy semmi közös nincs az igazi *szamádhi* állapotban szerzett vagy elérhető transzcendens tudással. Megdöbbentő az ezekre a dolgokra vonatkozó elterjedt tudatlanság. Bizonyos idővel ezelőtt egyik jól ismert *Hindi* újságban cikk jelent meg a *szamádhi* különböző fokozatairól. Abban a cikkben valamely *jógi* feltételezetten a *szamádhi* különféle fokozataiba egymás után történő átmeneteiről jelentek meg fényképsorozatok. Amennyire látni lehetett, a fényképsorozat a szem fokozódó tompaságát és homályosságát mutatta be, de ami a legmeglepőbb volt, a fényképeken egyre több fizikai fény kisugárzása volt látható a *szamádhi* haladott állapotaiban! Mintha valódi *szamádhiban* lévő *jógi* tudatában derengő világosságot le lehetne fényképezni! De ilyen a tudatlanság hatalma arra, hogy az élet legmagasabb igazságait eltorzítsa és vulgarizálja, és hogy mindent a fizikai kifejezésekben vegyen figyelembe, amely az átlagos ember számára az egyetlen kézzel fogható és látható része az életnek.

4. Trajam ekatra szamjamaha.
4. ... a három, ... egy helyen; együtt, ... (az) *szamjama*; ez a *dháraná*, *dhjána* és *szamádh*i állapot együttesére vonatkozó szakkifejezés.
4. A három együtt véve alkotja *szamjamát*.

A *dháraná*, *dhjána* és *szamádh*i-ről korábban elmondottak alapján világos kell legyen, hogy ezek valójában ugyanazon mentális folyamatok különböző fázisai, ahol minden egymást követő fokozat az előbbtől a már elért összpontosítottság mélységében, valamint a komtempláció tárgyának a zavartól való még teljesebb elszigetelésében különbözik. A *dháranával* kezdődő és *szamádhival* végződő teljes folyamatot *szamjamának* nevezik a jóga szerinti terminológiában és technikájának gyakorlati elsajátítása nemcsak hogy különféle tudások felé nyit kaput, hanem a *szidhik* elnevezésen ismert erőkhöz és fizikain túli teljesítményekhez.

A *szamjamáról* két tény szükséges észben tartani. Először is összefüggő folyamat és egyik fokozatról a másikra való átmenetet nem jelzi semmilyen hirtelen tudatváltozás. Másodsor, az utolsó fokozat eléréséhez szükséges idő teljesen a jógi haladásától függ. A kezdőnek órákra, napokra lehet szüksége a végző fokozat eléréséhez, míg az adeptus szinte azonnal és erőfeszítés nélkül mehet át abba a fokozatba. *Szamádh*i nem jár semmilyen térbeli mozgással, csupán mintegy a saját tudatközpont felé való süllyedéssel. Ebben a folyamatban az idő nem lényeges tényező. A jógi számára ehhez szükséges idő teljes mértékben a technika elsajátításának hiányából származik.

5. Tadzs-dzsaját pradzsnyálokaha.
5. ... annak elsajátítása által, ... a magasabb tudat, ... a világosság.
5. *Szamjama* elsajátításával, a magasabb tudat világossága következik be.

Az I. rész 17-es szútrájában *szampradzsnyáta* *szamádhival* foglalkozva rámutattunk, hogy *pradzsnyá* a *szamádh*i állapotban megjelenő magasabb tudat. De mivel a *szamádh*i kifejezés a tudatállapotok széles tartományát foglalja magában, így *pradzsnyá* a *szamádh*iban bekövetkező tudatállapotokat jelenti, *vitarká*-tól kezdve az *aszmitá* fokozatig. Ezek egyikére az I. rész 47-es szútrájában, mint a mentális tudatot bevilágító szellemi fényre hivatkoztunk. A másikra a III. rész 36-os szútrájában utalunk, amikor *purusa* tudata kezdi bevilágítani, megvilágosítani a jögi tudatát. *Pradzsnyá* szerepe akkor fejeződik be, amikor amint arra a IV. rész 29-es szútrájában fogunk utalni, *viveka khjáti*, vagyis a valóság tiszta éber tudatossága foglalja el a helyét.

6. Taszja bhúmisu vinijogaha.
6. ... annak, ... fokozatokban, ... alkalmazása; felhasználása.
6. *szamjama* fokozatos használata.

Ez a *szútra*, *szamjama* alkalmazásának másik fontos tényét emeli ki. Amint már rámutattunk, *szamjama* bármilyen tárgyra alkalmazott *dháraná*, *dhjána* és *szamádh*i összetett folyamata. Azonban, annak ellenére, hogy a folyamat lényegében minden esetben ugyanaz, mégis többé kevésbé összetette válik, a tárgy természetének megfelelően, amelyre alkalmazzák. A világ-

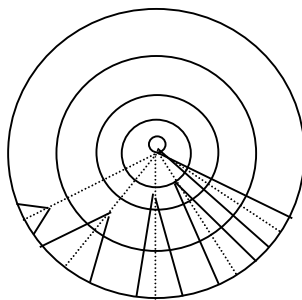
egyetemben nem minden tárgy ugyanolyan misztikus, ha lehet így mondani. A mögöttük rejtett misztérium azon valóság mélységétől függ, amelyben azok gyökereznek. Vegyünk például következő három dolgot: egy kődarabot, egy rózsát és egy emberi lényt. Mindhárom tárgynak megvan a fizikai foglalata és annak ellenére, hogy a fizikai forma fizikai részecskéi fokozatosan mind szervezettebbek, amint az első tárgyról a harmadik felé haladunk, még sincs sok különbség közöttük, ha csak a fizikai természetüket vesszük figyelembe. Azonban micsoda roppant különbség van közöttük, amennyiben a külső formák mögé igyekszünk hatolni, hogy megfejtjük a bennük rejlő misztériumot! Mindenki láthatja, hogy valamilyen különbség van közöttük, annak ellenére, hogy fizikailag mind a három ugyanazon a szinten van. A rózsza még az átlagos emberben is gondolatokat és érzelmeket fakaszt, amit a kődarab sohasem tehet meg és az emberi forma mögött rejlő misztérium a világegyetem egyik örök rejtélye.

A materialista filozófia mindezt a logikát használhatja, amellyel rendelkezik, hogy bebizonyítsa miszerint a tárgyak között a funkciójukat és szerkezetüket kivéve, nincs lényeges különbség. Azután emberek gondolat nélkül ismétélgethetik a mechanisztikus világegyetemre vonatkozó ezen dogmákat, azonban a tényleges életben ezeket senki sem veszi komolyan és még a magas rangú materialistának is figyelembe kell venni életében ezeket a különbségeket. Az intuición hangját ezek az intellektuális dogmák nem képesek elhallgattatni.

Mi okozza a fentebb említett „tárgyak” közötti különbségeket? Miért misztikusabb tárgy egy rózsza, mint egy kődarab? Ezen különbségek megértéséhez figyelembe kell venni, hogy bármely fizikai vagy mentális tárgy külső formája, a belső valóságnak csupán külső leple és amit mi mentálisan a tárgyból látunk, nem a tárgy összességét jelenti. Miként valamely hajó esetében, ahol a víz alá merült része sokkal nagyobb, mint a látható része, ugyanúgy, amit valamely tárgyból mentálisan látunk, csupán csíny töredéke annak,

ami el van rejtve a tekintetünk elől. A tudomány területén végzett kutatások, kísérleti és következtetési módszerekkel hozták tudomásunkra ezen rejtett valóságnak egy részét, azonban amit ilyen módon megtudhattunk, igen csekély és viszonylag kevésbé jelentős, a tudományos kutatás területén túli teljességgel összehasonlítva. Minden tárgy alámerült aspektusait alaposan csak a jóga módszerekkel lehet kikutatni és *szamjama* az a kulcs, amely ezen rejtett világok ajtóit kinyitja.

Amint már rámutattunk, a megnyilvánult világegyetem minden tárgya a végső valóság kifejezése, azonban a különböző tárgyak gyökerei, a szellem-anyag kombináció különböző szintjén vannak. Ez a valóság ezen szellem-anyag kombináción át nyilvánul meg. Ezt a tényt az alábbi vázlattal ábrázolhatjuk, ahol a koncentrikus körök központja a végső valóságot jelenti és a kifelé egymást követő körök, sűrűségük fokozódó rendjében jelképezik a létezés különböző síkjait.



8. ábra

Az A, B, C, D jelű tárgyak, amelyeket a legkülsőbb körön lévő ívszakaszok reprezentálnak, az ábrán láthatóak szerint, a létezés egyre finomabb szintjeiben gyökeredznek, míg az E-vel jelölt tárgy gyökere magában a végső valóságban van.

Amennyiben a fenti tárgykból hármat veszünk összehasonlítás-ként, könnyen felismerhetjük, hogy egy kódarab esetében pusztán fizikai

anyag halmazáról van szó és hogy gyökere nem nyúlhat nagyon mélyre. Valamely rózsza esetében úgyszintén anyaghalmozódást találunk, de az másféle és két dologban tér el a kőnél felismertektől. Először is rendelkezik a benne rejlő szerves növekedés és szétesés képességével és másodszor őstípusnak felel meg. Még felszínes megfigyelő számára és nyilvánvaló kellene, hogy legyen, hogy a rózsának mélyebben vannak a valósággyökerei, mint valamely kődarabnak. Az emberi formához jutva, mindenképpen fel kell ismernünk, hogy mélységes misztériummal szembesülünk. Itt nemcsak kidolgozottabb, megdolgozottabb anyagi szerkezetünk van, és a forma összetett jelenségek hordozója is, mint például a gondolatoké és az érzelmeké, vagy a tudat más aspektusaié. Bármilyen is legyen az emberi tudat természete és potencialitása, a legkisebb kétség sem fér hozzá, hogy az emberi lény szellemi gyökerei mélyebben vannak, mint a rózsáé. Itt most nem szükséges arról beszélni, hogy azok a gyökerek milyen mélyre nyúlnak a megnyilvánult világegyetem szívébe. Azon bölcsélet szerint, amelyre a *jóga* tudománya alapozódik, azok a gyökerek magának a végső valóságnak a központjába nyúlnak. Valójában erre vonatkozik a *dzsivatmák* és *paramatmák* azonos természetének tana.

A tárgyak benső összetettségében lévő roppant különbségek tényét figyelembe kell vennünk, ha meg akarjuk érteni miért oly komplikált tudomány a *szamjama* és hogy miért kell azt fokozatokban elsajátítani. Egyes tárgyak csupán a valóság felszínét érintik, míg mások a mélyére hatolnak. Annak ellenére, hogy az alapmisztérium felderítéséhez minden esetben *szamjama*ra van szükség, a tényleges gyakorlatban mégsem lehet ugyanaz. Ezért van világnyi különbség a *szamádh*i technikáját éppen csak elsajátított kezdő és azon adeptus között, aki nagy erőfeszítés nélkül, szinte azonnal a létezés legmagasabb szintjeire képes átváltani. A matematika egész tudománya az összeadás, kivonás, szorzás és osztás négy alapműveletére alapozódik, azonban a kezdőnek, aki elsajátította ezen alapműveletek ismeretét, igen messzire kell még menni, mielőtt szakképzett matematikussá válhatna.

A jóga-szútrák nyelvezetében, a *szamjamához* tartozó ezen különböző fokozatok az I. rész 17-es *szútrájában* említett *szampradzsnnyáta samádhi* négy egymást követő fokozatának elérését jelentik, valamint az I. rész 51-es *szútrájában* említett *nirbídza samádhi* fokozatát. Az okkultizmus nyelvezetében ezek a fokozatok a tudatnak az I. rész 17-es *szútrájával* kapcsolatos egyre finomabb tudathordozókon át való működését jelentik. De mindkettő alapja ugyanaz, *csitta* különböző fokozatain át kifejeződő különböző tudatmélységekbe, vagy magasságokba való hatolás. A jóga-szútrák, *samádhi*val a működés szempontjából foglalkoznak, míg az okkultizmus szerkezeti szempontból foglalkozik ugyanazzal. Külsőleg nézve, ezért látszik a két kezelési mód eltérőnek. De a tanulmányozó, aki felfogja *samádhi* természetét, tapasztalni fogja, hogy a kettő között nincs lényeges különbség, mivel *samádhi* állapotában egyik tudathordozóból a másikba átmenetel, a tudat mélyebb szintjeivel és aspektusaival történő kapcsolatfelvételt jelenti. Az ezek közötti megfelelésre már a II. rész 19. *szútrában* is rámutattunk.

7. Trajam antarangama púrvebhjaha.
7. ... a három együtt véve, ... belső; benső, ... az előzőekhez viszonyítva.
7. Az előzőekhez viszonyítva, ez a három belsőnek számít.

A *dháraná*-nak, *dhjáná*-nak és *samádhi*-nak nevezett három mentális folyamat alkotja a tulajdonképpeni jógát, míg a három ezt megelőző *anga* csupán előkészületnek is vehető. *Szamjama* egész folyamata az elme birodalmában történik és a látható ember egyik része sem vesz benne részt. Ezért nevezik *antarangam*-nak. Azonban ezt ne vegyük úgy, mintha az előző öt *anga*, amelyek az utóbbi háromhoz viszonyítva külsőek, bármilyen módon is nem lényegesnek minősülnének. Valójában, az előbbivel járó előkészítő mun-

ka nélkül, lehetetlen az utóbbival járó finomabb és nehezebb feladatot elvégezni. Legalább is az első öt *anga* feladataként jelzett lényeges feltételeket kell megvalósítani, bár nem szükségszerű azonos módon. Azokat *jóga*-gyakorlatokkal vagy *Isvara-pranidhánával* lehet megvalósítani, amint az I. rész 23-as szútrájában olvasható.

8. Tad api bahir-angam nirbidzsaszja.
8. ... az ... is ... külső ... a mag nélküli (szamádhi)-hoz.
8. A mag nélkülihez (*nirbidzsa szamádhi*) viszonyítva még az is (*szabidzsa szamádhi*) külső.

Az I. rész 51-es szútrájával kapcsolatban már szó volt a nirbidzsa szamádhi-ról. Nirbidzsa szamádhi-val kapcsolatban még több más dologról is lesz szó a IV. részben. Ezt a szútrát itt csak azért vezettük be, hogy a szabidzsa és a nirbidzsa szamádhi közötti különbséget kihangsúlyozzuk, továbbá, hogy a tanulmányozóval megértessük, hogy az önmegvalósulás útján a *nirbidzsa szamádhi* előrehaladottabb fokozat mint a *szabidzsa szamádhi*. *Szabidzsa szamádhi*, a *kaivaljá*hoz vezető kapu innenső oldalán, *prakriti* birodalmán belül gyakorolt tudásra és képességekre vonatkozik. Másrészt *nirbidzsa szamádhi* célja *prakiti* birodalmán túlhaladni és *kaivalja* szerinti, és azzal járó megvilágosodottság állapotában élni. Ezért természetesen az utóbbi az előbbihez viszonyítva külső. *Purusa* előbb *szabidzsa szamádhi* által kell meghódítsa *prakriti* egész birodalmát és csak ezen birodalmak meghódítása után érheti el a teljes önmegvalósulást, amely *purusát* nem csak e birodalmak urává teszi, hanem azoktól függetlenné is.

9. Vjutthána-nirodha-szamszkárajor abhibhava-prádurbhávau nirodha-ksana-csittánvajo nirodha-parinámaha.
9. ... távozó: (aminek el kell tűnni), ... érkező (ami a távozó benyomás ellen van), ... a benyomásoknak a, ... elnyomás: lá-
tenssé válik, ... megjelenés: látszat, ... (az elme, ... áthatolás, átszűrődés: átjárás, áthatolás, ... elnyomás, ... átalakulás.
9. *Nirodha-parináma* az elme azon átalakulása, amelyben fokozatosan átítatódik *nirodha* azon állapotával, amely az eltűnő benyomás és a folyamatban lévő benyomás között pillanatnyilag következik be.

Szamádhi-hoz vezető meditáció három fokozatának megtárgyalása után, Patanydzsali a magasabb jóga gyakorlásával járó mentális átalakulások három alapvető típusának kérdését veti fel. Ezzel a kérdéssel foglalkozó következő négy *szútra* (III. rész 9-12-es *szútrák*) igen fontosak, mivel a *jóga* gyakorlásával járó mentális folyamatok lényegi természetére világítanak rá, továbbá világosabbá teszik *szamádhi* technikáját.

Ezzel a három *paránámával* kapcsolatban lényeges gondolat, hogy ezek nem az átalakulás állapotai, fokozatai, hanem módjai, vagy más szavakkal, nem statikus, hanem dinamikus feltételeket jelentenek. A *szamádhi* általi önmegvalósulás fokozatosan haladó folyamatban, az elme egyik állapotról a másikra, az átalakulás három és csakis három fajtájának használatával mehet tovább. Az átalakulás e három fajtája folyamatosan viszonyul egymáshoz, és ténylegesen egy nagyobb összetett folyamat szerves részét képezi, amelyet minden tudatszinten meg kell ismételni, amint a tudat lépésről lépésre húzódik vissza a valóság központjába. Az elme mindennapi, közönséges átalakulá-

sai a gondolat-társítás vagy következtetés vagy az érzékszerveken át a külvilágból érkező ösztönzések szerint történnek. Az a háromféle átalakulás, amivel most foglalkozunk, különleges, és csak a magasabb *jóga* gyakorlataiban használják, amikor a *jógi* a *szamádhíba* történő akaratlagos átmenetel képességét már megszerezte.

A jelenleg tárgyalt *szútra* azt a *pirodha parinámát* határozza meg, amely a *csitta-vrittik* elnyomását eredményezi. Tekintetbe véve azt a tényt, hogy a *jógát* az I. rész, 2. *szútrájában*, mint a *csitta-vrittik* elnyomásaként írják le. Könnyel felismerhető, hogy a *szútra* alapos megértése milyen fontos. Amint az elme ellenőrzése megkezdődött, *nirodha* azonnal szerepehze jut. szanszkrit nyelven a *nirodha* kifejezés mind tartózkodást, megfékezést, mind elnyomást, elfojtást jelent, és a *dháranával* kezdődő korábbi elmeellenőrzési törekvéseknél nem annyira az elnyomás értelmében alkalmazzák *nirodhát*, mint inkább a tartózkodás értelmében. Azonban egy kevés alapos gondolkodás is rámutat, hogy még *dháraná* előzetes gyakorlásakor is bizonyos mértékben az elnyomás értelmében alkalmazzák *nirodhát*. *Dháraná* gyakorlására igyekezve, az akarat egész idő alatt törekszik elnyomni a figyelem elterelődéseket és helyükre behelyezni azt az egy tárgyat, amelyen meditálni kell. Bárki számára nyilvánvaló lesz, hogy az elterelődéseknek a választott tárggyal való helyettesítésére irányuló minden erőfeszítésben kell legyen egy olyan pillanatnyi állapot, amelyben sem az elterelődés, sem a választott tárgy nincs jelen, és az elme ténylegesen bármilyen *pratyaja* nélkül van. Ez ugyanolyan, mint amikor valamely mozgó tárgy iránya hirtelen az ellentétesre fordul, akkor kell legyen egy olyan pillanat, amikor a tárgy nem mozog, hanem nyugalmi állapotban van. Mivel *nirodha* ebben a korlátozott értelemben kerül bele már egészen a kezdettől fogva az elme ellenőrzésének problémájába, azért vette fel *Patanydzsali nirodha parinámát* a téma megtárgyalásába. Azonban megjegyzendő, hogy az igazi *nirodha*, vagyis a teljes elnyomás, visszafojtás

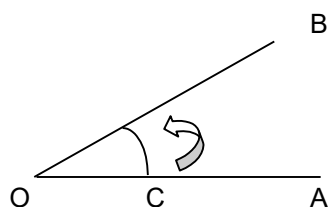
az utolsó az átalakulások ciklusában, és *szamádhi parináma* és *ekágratá parináma* után kerül tényleges gyakorlatba.

Láttuk, hogy *nirodha* az elme azon pillanatnyi módosulatlan állapota, amely akkor jön közbe, amikor a tudat mezejét elfoglaló egyik benyomást egy másik helyettesíti. A benyomást, amely a tudat mezejét elfoglalja *vjutthána szamszkárának* nevezik, és azt a benyomást, amely ellenszegül, illetve *vjutthána szamszkárát* helyettesíteni igyekszik, ebben a *szútrában nirodha szanszkárának* nevezik. A két egymást követő benyomás között kell legyen egy olyan pillanatnyi állapot, amelyben az elmén semmilyen benyomás nincs, vagyis módosulatlan állapotban van jelen. *Nirodha parináma* célja e pillanatnyi állapot akaratlagos létrehozása és annak fokozatos kiterjesztése úgy, hogy az elme hosszabb ideig maradhasson ebben a módosulás nélküli állapotban. A *niruddha* állapot ismételt erőfeszítések általi kiterjesztését fejezik ki a *nirodha-ksana-csittanvaja* szavak, ami azt jelenti, hogy az elme átítatódik (azt átjárja) *nirodha* pillanatnyi állapota, vagyis a *vrittik* teljes elnyomása. *Nirodha parináma* a teljes folyamatot tartalmazza, amely a „mag” elnyomásával kezdődik, és a *niruddha* állapot szilárd megalapozásával végződik. A jógi képes kell legyen a *niruddha* állapotot eléggé hosszú ideig fenntartani, hogy a tudat képessé váljon áthaladni a „felhőn”, vagy az ürességen és a következő tudatszintbe merüljön.

Abból az állapotból, amelyben a tudat mezejében *szamádhi* „magja” van, a teljes *nirodha* állapotba való átmenetnél küzdelem folyik a két ellentétes tendencia között, vagyis a „mag” azon tendenciája, hogy ismét felemelkedjen a tudat mezejébe és az elme azon tendenciája között, hogy *nirodha* állapotában maradjon. Semmilyen más figyelemelvonás nem következhet be, hogy a tudat mezejét elfoglalja, mivel azokat a tendenciákat a *szamádhi parináma* és *ekágratá parináma* előző két folyamatában már kiküszöbölték. A *szamádhi parináma* kiküszöbölte a tudat mezejében megjelenő figyelem elterelődések tendenciáját és az *ekágratá parináma* hozta létre

ugyanazon benyomás, - a „mag” – megszakítás nélküli fennmaradásának tendenciáját. Ezért van az, hogy amikor az akaraterőt a „mag” elnyomására alkalmazzák, csakis az a mag jelenhet meg újra. Ez viszont megmutatja, hogy miért kell a *szamádhi* és *ekágratá* állapotokat elérni mielőtt az akaratot a *niruddha* állapot létrehozására lehet alkalmazni. Amennyiben nem sajátították el ezt a technikát, akkor minden elnyomásra irányuló erőfeszítés után új *pratyaja*, vagy figyelemelterelődés alakulhat ki, mint ahogyan az a *nirodhát* gyakorolni igyekvő átlagos embernél történik. A tanulmányozó most már képes lesz megérteni az I. rész 18. *szútrájában* olvasható *abhyásza púrvaha* kifejezés jelentőségét, mivel *aszampradzsnyáta szamádhi* nem más, mint az elme azon állapota, amelyben *pratyaját* vagy a „mag”-ot *nirodha* gyakorlása eltüntette. Ez a *nirodha* állapot nem közönséges mentális vákuum, hanem olyan *szamádhi* állapot, amelyben a jógí az elmét teljesen ellenőrzése alatt tartja.

Szampradzsnyáta szamádhi „mag”-jának elnyomására irányuló első kísérlet csupán pillanatnyi ürességet hoz létre. A „mag” hajlama, hogy újra megjelenjen a tudatban, az *ekágratá* korábbi gyakorlása miatt annyira erős, hogy újból birtokba veszi az elmét, és saját képre alakítja. Azonban az elnyomásra irányuló erőfeszítés ismétlése minden alkalommal kissé könnyebbé teszi a *niruddha* állapot létrehozását és az elmének hosszabb ideig abban tartását. Az ilyen gyakorlat folytatása fokozatosan növeli az elme azon hajlamát, hogy a *niruddha* állapotban maradjon, és gyengíti a „mag” tendenciáját, hogy a tudat mezejében ismét megjelenjen, miként arra a következő *szútrában* rámutatunk. Talán egyszerű fizikai kísérlet illusztrálja a fent leírt két tendencia ellentétét. OB egy OA jelű állványra erősített rúd, amelyet C jelű rugó tart a helyén.



9.ábra

Ha valamely gyereket megkérnek, hogy nyomja az OB jelű rudat az OA állásába, akkor nehezen lesz képes abba a helyzetbe vinni, és az első kísérletben csak egy pillanatra lesz képes az OA állást elérni. Azonban minden következő kísérlettel könnyebb lesz számára a rudat az OA helyzetbe nyomni és ott hosszabb ideig megtartani. Elegendő gyakorlással a gyermek megtanulja a rudat tetszőleges ideig az OA helyzetben tartani. Gyakorlással teljesen úrrá lett a rúd azon hajlamán, hogy visszaugorjon. Megfelelő gyakorlással ugyanígy úrrá lehet lenni a „mag” azon tendenciáján, hogy visszaugorjon a tudat mezejébe, és a *niruddha* állapotot elgendően hosszú ideig fenn lehet tartani ahhoz, hogy a tudat átmenjen a laja központon és belemerüljön a következő magasabb világ tudatszintjébe.

10. Taszja prasánta-váhitá samskárát.

10. ... (Nirodha Parináma)-nak a, ... békés; nyugodt; zavartalan ... áramlás ... (ismételt) benyomás által.

10. Áramlása ismételt benyomás által nyugodttá válik.

E *szútra* értelme, az előző *szútrában* elmondottak alapján válik világossá. Az elme hajlama, hogy a *niruddha* állapotban maradjon, gyakorlással szintén fokozódik és végül a *szamszkárák* ereje által annyira erőssé válik, hogy bármilyen hosszú ideig könnyedén abban az állapotban maradhat. A *prasánta váhitá* kifejezést ajánlatos megjegyezni. Elegendő gyakorlás után könnyűvé és békéssé válik ennek a *niruddha* tudatállapotnak az áramlása. Nincs az a küzdelem, amely bizonyos mértékig jelen lehet a korábbi szakaszokban, amikor a tendencia nem alapozódott meg határozottan. Az ilyen

küzdelem, az elme bizonytalan állapotát hozná létre, ami teljesen alkalmatlan az elérendő célra.

Itt rá lehet mutatni, hogy az ellenállás, amellyel a különféle átalakulások megvalósítása közben az elménél találkozunk, nem annyira az elmének tulajdonítható, mint a *vászanák* benne rejlő *szamszkáráinak*. Ha azokat elegendő mértékben eltávolították, akkor az egyik állapotból a másikba való átmenet minden ellenállás nélkül történhet meg, valójában, amennyiben *vairágyát* magas szinten valósították meg, akkor a szükséges változások viszonylag könnyen valósíthatók meg, amint azt a világ nagy szellemi tanítóinak élete is bizonyítja. Ezért van az, hogy a jóginak *vairágya* és *abhjasza* két szárnyán kell felemelkednie, amint arra az I. rész. 12-ik *szútrájában* rámutattunk. Még az utolsó fokozaton is, amikor *dharma-megha-szamádhit* gyakorolja (IV. rész, 29. *szútra*) *kaivalja* elérésére, ott is a végső *vairágya* az, ami a legfinomabb *vászanák* megmaradó *szamszkáráit* pusztítja el és felszabadítja a jógitudatát.

11. Szarváthataikágratajoho ksajodajau csittaszja szamádhiparinámaha.
11. ... „minden-tárgyúság”; sok-pontúság; mentális figyelem elterelődés állapota, ... egypontúságnak a; összpontosítottságnak
11. a, ... bomlás és felülemelkedés, felülkerekedés, ... az elme, ... transz: révület, ... átalakulás.
11. *Szamádhi* átalakulás a figyelem-elterelődések (fokozatos) lenyugvása és az egypontúság egyidejű felülkerekedése.

A *szamádi* különböző fokozataiba foglalt mentális átalakulások második fajtája a *szamádhi parináma*. Ez az átalakulás valójában *dháranú* gyakorlásával kezdődik és addig folytatódik, ameddig a gyakorló az *ekágratá* ál-

lapotot eléri. Amint a *szamádhi parináma* szerző általi meghatározása jelzi, annak lényeges természete az elme minden-pontú állapotából, az egy-pontú állapotba történő fokozatos redukálása. Először is, az átlagos ember elméjét elfoglaló tárgyak sokaságát, egymás után egy kiválasztott tárggyal, a *szamádhi* 'magvával' kell helyettesíteni. Amikorra *dhjana* teljessé válik, *szamjama* számára kiválasztott tárgyat kivéve, az összes többi tárgyat teljesen ki kell küszöbölni. Ekkor az elme újfajta mozgása vagy átalakítása kezdődik el, amelyben a tudat mintegy mélyre hatol és a gondolat tárgyát burkaitól, vagy a nem lényeges elemeitől, mint például a névtől és a formától megfosztja. A 'magot' megnyitjuk, hogy előkerüljenek a különböző szintjei, és hogy a lényegéhez jussunk, ami a *szvarúpája*. Amikor ezt az I. rész 43. *szútrájában* tárgyalt folyamatot végrehajtottuk, és a tárgy az elmében valódi *szvarúpájában* 'ragyog', akkor azon a tudatszinten már nincs további tenni való. A *nirvitarka* fokozat elérése jelzi a *szamádhi parináma* teljesítését, ami a *szampradzsnjata samádhi vitarka* fokozatát illeti. Amennyiben az elmét a tárgyra összpontosítva tartjuk, az csupán a tárgy lecsökkenthetetlen *szarúpáját* fogja reprodukálni. Itt kezdődik a következő *szútrában* tárgyalandó *ekágratá parináma*.

12. Tataha punaha sántoditau tulya-pratyajau: csittaszjaikágratá-parinámaha.
12. akkor, ... ismét, ... lecsillapodott, letűnt és felemelkedett, ... egyenlő; pontosan azonos, ... feltételek; az elme tartalma két különböző pillanatban, ... az elmének a, ... egy-pontúság, ... átalakulás.

12. Az elme azon állapotát, amelyben az elmében letűnő 'tárgy', akkor ismét pontosan azonos (a következő pillanatban) felmerülő 'tárggyal' *ekágratá parináma*-nak nevezik.

Ekágratá parináma jellegzetessége, - amiről azt láttuk, hogy a *szamádhi parináma* beteljesülése, - az, hogy a tudat mezejében újból és újból ugyanaz a *pratyaja* merül fel és azt a benyomást kelti, hogy egyetlen rögzített változatlan *pratyaja* foglalja el azt a mezőt. A látszólag álló *pratyajában* felmerülő pontosan azonos képek sorozata, a megnyilvánult világegyetem időszakosságából következik, amelyet a IV. rész 33. *szútrájával* kapcsolatban magyarázunk el röviden. Az egész világegyetem váltakozva megjelenik és eltűnik, azonban a *ksana* elnevezésű időköz oly rövid, hogy folyamatos jelenségnek tűnik. Villanyégőben, váltakozó áram esetén is folyamatos ízzást látunk annak ellenére, hogy tudjuk, hogy igen rövid időközökben bekövetkező világító fázist, a sötét fázis váltja fel periodikusan. A *pratyaja* érzékelésekor nemcsak a *szamádhiban* lép fel ez a diszkontinuitás. Minden érzékelésben és gondolkodásban jelen van, az alsóbb mentális szinttől fel egészen az *átmikus* szintig. Bármikor, amikor megnyilvánulás van, diszkontinuitás, vagy egymás utániség kell legyen, amit a III. rész 15-ös és a IV. rész 33-as *szútrájában kramahának* nevezünk.

A három *parináma* közötti különbséget, bizonyos mértékben a mozgóképeknek a vetítövásznonra vetítése illusztrálja. A vetítövásznon mozgó kép, a IV. rész 33-as *szútrájával* kapcsolatban elmagyarázottak szerint jön létre azáltal, hogy egymástól kissé eltérő képek vetítődnek 1/10 másodpercnél kevesebb időközönként. Ez idézi elő a folyamatosság káprázatát, miközben a vetítésben ténylegesen diszkontinuitás van. Ha a filmtekercsen lévő összes képet teljesen egyformára készítenék, akkor a vetítövásznon állókép jönne létre. Azonban tudjuk, hogy az ilyen álló és változatlan kép csupán illúzió.

Amit változatlan képként látunk, gyors egymás utáni számos azonos (tulya) képek sorából van úgy, hogy azokat egymástól nem lehet megkülönböztetni. Amennyiben a vetítés sebességét lelassítjuk, akkor eltűnik az illúzió és akkor szabályos időközökben egymást követő azonos képeket fogunk látni. Ugyanígy az *ekágratá parináma pratyajája* látszólag azonos marad, holott a valóságban egy sorozat azonos (*tulya*) *pratyaja* követi egymást felfoghatatlanul nagy sebességgel. Azért nevezik *parinámának* (átalakulásnak) és nem *avaszt-hának* (állapotnak), mivel a jelenség dinamikus és nem sztatikus.

Ha most azt feltételezzük, hogy a vetítővászon változatlan ábrát létrehozó képet is eltávolítjuk, és az egyetlen képnek megfelelő film minden része teljesen átlátszó, akkor magától értetődik, hogy egységes megvilágítást látunk a képernyőn. Itt megszakad az analógia. *Ekágratá parináma pratyajájának nirodha* segítségével történő elejtése vagy elnyomása nem hozza létre a valóság megvilágosodását, hanem a következő finomabb szint tudatát, és a három *parináma* teljes ciklusát el kell ismételni ezen a szinten azért, hogy a tudat számára ismét lehetővé tegyük a következő finomabb szintre való átmenetelt. Csak amikor az utolsó szint (*átmikus*) *pratyajáját* is elejtjük vagy elnyomjuk, akkor dereng fel a valóság megvilágosodása, vagy *purusa* tudata.

Amikor az *ekágratá parináma*ban jelenlévő 'mag'-ot elnyomjuk, a következő finomabb szinthez tartozó *pratyaja* felmerülésének okát azon összetett mechanizmus természetében kell keresni, amelyen át a tudat a különféle szinteken működik, valamint azon *szamszkárák* természetében, amelyek a tudatot a tudathordozó eszközeihez kötik. Az *ekágratá* állapotot követő *nirodha*, elméletileg a valósághoz történő közvetlen kapcsolathoz kellene vezetessen, de ez nem történik meg. Mivel ezt a kérdést egy másik helyen (az I. rész 18-as *szútrájában*) már megtárgyaltuk, itt már nem szükséges belemenni.

13. Etena bhútendriyesu dharma-laksaná-vasthá-parinámá vjákhjáhá.
13. ... ezáltal, ... az elemekben, ... az érzékszervekben, ... tulajdonság, ... jelleg, ... feltétel, ... átalakulások; változások, ... megmagyarázva.
13. Ezáltal (amit az utóbbi négy *szútrában* mondtunk), meg vannak magyarázva az elemek és az érzékszervek tulajdonságai, jellege és feltétel változásai.

Mivel a gondolkodás nyersanyagát az elme az *indriják* közrendszerén át a *bhútáktól* kapja, az következik, hogy a *csittával* kapcsolatban korábban tárgyalt három *parinámának* megfelelően, a *bhúták* és *indriják* területén is analóg *parinámák* kell legyenek. Ezekre a *parinámákra* ebben a *szútrában* azért hivatkozunk, hogy először is kihangsúlyozzuk mindent átható jellegüket *prakriti* minden területén, továbbá másodsor, hogy megkönnyítsük e fejezet további részén tárgyalandó sok *sziddhi* működési módjának megértését. A jóga bölcselete szerint, a természet mindenféle átalakulása a *gunák* változásaira alapozódik és ezért alapvetően azonos törvények kell, hogy irányítsák azokat. Ezért könnyű megérteni, hogy a jóga gyakorlatában, *csitta* ellenőrzésében és kezelésében alkalmazott átalakulások három típusát vezérlő törvények a *bhúták* és *indriják* területén is igazak kell legyenek. Azonban a közeg különbségei miatt, működési módjuk, bár analóg, nem lesz ugyanaz. Éppen úgy, ahogyan *csitta* területén lévő háromféle átalakulás technikájának ismerete a *jógit* képessé teszi *csitta* ellenőrzésére és kezelésére, e technika ismerete a *bhúták* és *indriják* területén is képessé teszi őt, hogy a természeti jelenségeket ellenőrizze és kezelje. Azután használhatja a *sziddhiknek* nevezett rendkívüli képességeket.

Patanydzsali csupán utalt az átalakítás három törvényének a *bhúták* és az *indriják* mezején történ alkalmazására, anélkül, hogy ezt az elgondolást világosabbá tette volna. A tanulmányozónak magának kell az analóg kapcsolatokat kidolgoznia. Fontolóra véve azt, amit *csitta* működésével kapcsolatban mondtunk, most nézzük meg, hogyan lehet ezt elvégezni.

Vegyük előbb a *bhúták* mezejét, vagyis az elemeket. Már másutt (a II. rész 19. *szútrájában*) elmagyaráztuk, hogy a *bhútáknak* az *indrijákra* hatása által jön létre az érzékelés. Végső elemzésben minek tulajdonítható a *bhúták* működése? Nyilvánvalóan a különféle anyagok fizikai és vegyi tulajdonságainak. Ezen tulajdonságok által látunk színeket, hallunk hangokat és hozzuk létre azt a megszámlálhatatlan érzékelést, amely a mentális életünk nyersanyaga. Ezek a tulajdonságok együtt járnak az anyaggal és olyan különféle feltételek mellett jelennek meg, amelyek a *bhúták* specifikus eszközei, és az *indrijákra* való hatásukkal mindenféle érzékelést hoznak létre. Jelen összefüggésben, ezeket a tulajdonságokat összességükben *dharmáknak* nevezik.

Az anyagról a jóga szerint alkotott felfogásban, a különféle vegyi és fizikai tulajdonságok nem a tudomány által felfedezett különféle elemek és vegyületek külön tulajdonságai. Azok egyetlen szülő szubsztanciában vannak. A különféle elemek és vegyületek csupán az eredeti szülő szubsztanciában rejlő tulajdonságok megnyilvánulását előidéző eszközökként szolgálnak. Ezt az összes tulajdonságok közeget vagy tárházát a következő *szútrában dharmínak* nevezik.

A *bhútákhoz* viszonyítva mi a jelentősége a három *parinámának*? *Csitta nirodha parinámájának* megfelelően, a *dharmi* állapotra redukálás történik, vagyis arra az alap közegre, amelyben minden tulajdonság látenssé válik, és a *dharmi* tökéletesen nyugalmi állapotban van jelen. *Csitta samádhi parinámájának* megfelelően, a tulajdonságok bizonyos készlete felé történik összpontosítás, a meglévő természetes körülményeknek megfelelő véletlen módon folytonosan változó tulajdonságoknak megfelelően. *Csitta ekágratá parinámájának* megfelelően mozdulatlan állapot következik be, amelyben a

tulajdonságok egy különleges készlete tartja egy ideig a mezőt, vagy a *dharmi* egy bizonyos időszakra pontosan ugyanaz marad.

A természeti erők által az anyagban létrehozott folyamatos változások, az egyik tárgyról a másikra össze vissza ugráló elme gondolattársítási törvényeinek felelnek meg. Az anyagban valamilyen különleges módon történő szándékos szabályozással létrehozott változások a *szamádhi parinámával* analógok. Ezt, vagy a külső feltételek szabályozásával lehet megtenni, ahogyan azt valamely tudós teszi, vagy az összes tulajdonságok eredetéhez hatolva és onnan manipulálva azokat, ahogyan azt egy *jógi* teszi. Az utóbbi technikában rejlik sok *sziddhi* titka, mint például a III. rész 45-ös *szútrájában* tárgyalt *bhúta dzsaja*.

Mivel az érzékszervek csupán a megfelelő érzékelésekké alakítják át a *dharmiban* aktív formában jelenlévő tulajdonságokat, az *indriják* mezejében lévő *parinámák* csupán a *bhúták* mezejében lévő *parinámáknak* felelnek meg és az analóg megfelelések könnyen kidolgozhatók. Csupán *dharmát* vagyis tulajdonságokat kell *laksanával*, vagyis jellegzetességekkel helyettesítenünk. Ezen a téren a *szamjama* végzésére képes jógi végső eredetükhöz követheti vissza az érzékeléseket és ezáltal az érzékszerveken teljes ellenőrzést érhet el, amire a III. rész 48. *szútrájában* mutatunk rá.

A *szamádhi* különböző fokozataiba foglalt mentális átalakulások második fajtája a *szamádhi parináma*. Ez az átalakulás valójában *dháraná* gyakorlásával kezdődik és addig folytatódik ameddig a gyakorló eléri az *ekágratá* állapotot. Amint a *szamádhi parináma* szerző általi meghatározása jelzi, annak lényeges természete az elme minden-pontú állapottól, az egy-pontú állapotba történő fokozatos redukálása. Először is, az átlagos ember elméjét elfoglaló tárgyak sokaságát, egymásután egy kiválasztott tárggyal, a *szamádhi* ‘magvával’ kell helyettesíteni. Amikorra *dhjána* teljessé válik, a *szamjama* számára kiválasztott tárgyat kivéve, az összes többi tárgyat teljesen ki kell küszöbölni. Ekkor az elme újfajta mozgása vagy átalakítása kezdődik el, amelyben a tudat mintegy mélyrehatol, és a gondolat tárgyát burkaitól, vagy a nem lényeges elemeitől, mint például a névtől és a formától megfosztja. A ‘magot’ megnyitjuk, hogy előkerüljenek a különböző szintjei és hogy a lényegéhez jussunk, ami a *szvarúpája*. Amikor ezt az I. rész 43. *szútrájában* tárgyalt folyamatot végrehajtottuk, és a tárgy az elmében valódi *szvarúpájában* ‘ragyog’, akkor azon a tudatszinten már nincs további tenni való. A *nirvitarka* fokozat elérése jelzi a *szamádhi parináma* teljesítését, ami a *szampradzsnyáta szamádhi vitarka* fokozatát illeti. Amennyiben az elmét a tárgyra összpontosítva tartjuk, az csupán a tárgy lecsökkenthetetlen *szarúpáját* fogja reprodukálni. Itt kezdődik a következő *szútrában* tárgyalandó *ekágratá parináma*.

12. Tataha punaha sántoditau tulya-pratyajau: csittaszjaikágratá-parinámaha.
12. akkor, ismét, lecsillapodott, letűnt és felemelkedett, egyenlő; pontosan azonos, feltételek; az elme tartalma két különböző pillanatban, az elmének a, egy-pontúság, átalakulás.
12. Az elme azon állapotát amelyben az elmében letűnő ‘tárgy’ azután ismét pontosan azonos (a következő pillanatban) felmerülő ‘tárggyal’ *ekágratá parináma* -nak nevezik.

Ekágratá parináma jellegzetessége, - amiről azt láttuk, hogy a *szamádhí parináma* beteljesülése, - az, hogy a tudat mezejében újból és újból ugyanaz a *pratyaja* merül fel és azt a benyomást kelti, hogy egyetlen rögzített változatlan *pratyaja* foglalja el azt a mezőt. A látszólag álló *pratyajában* felmerülő pontosan azonos képek sorozata, a megnyilvánult világegyetem időszakosságából következik, amelyet a IV. rész 33. *szútrájával* kapcsolatban magyarázunk el röviden. Az egész világegyetem váltakozva jelenik meg és tűnik el, azonban ez a *ksana* elnevezésű időköz oly rövid, hogy folyamatos jelenségnek tűnik. Villanyégőben, váltakozó áram esetén is folyamatos izzást látunk annak ellenére, hogy tudjuk, hogy igen rövid időközökben bekövetkező világitó fázist, a sötét fázis váltja fel periodikusan. A *pratyaja* érzékelésekor nemcsak a *szamádhiban* lép fel ez a diszkontinuitás. Minden érzékelésben és gondolkodásban jelen van, az alsóbb mentális szinttől fel egészen az *átmikus* szintig. Bármikor amikor megnyilvánulás van, diszkontinuitás vagy egymásutánosság kell legyen, amit a III. rész 15-ös és a IV. rész 33-as *szútrájában kramahának* nevezünk.

A három *parináma* közötti különbséget, bizonyos mértékben a mozgóképeknek a vetítövászonra vetítése illusztrálja. A vetítövászon mozgó kép, a IV. rész 33-as *szútrájával* kapcsolatban elmagyarázottak szerint jön létre azáltal, hogy egymástól kissé eltérő képek vetítődnek 1/10 másodpercnél kevesebb időközönként. Ez idézi elő a folyamatosság káprázatát, miközben a vetítésben ténylegesen diszkontinuitás van. Ha a filmtekercsen lévő összes képet teljesen egyformára készítenék, akkor a vetítövászon állókép jönne létre. Azonban tudjuk, hogy az ilyen álló és változatlan kép csupán illúzió. Amit változatlan képként látunk, gyors egymás utáni számos azonos (*tulya*) képek sorából van úgy, hogy azokat egymástól nem lehet megkülönböztetni. Amennyiben a vetítés sebességét lelassítjuk, akkor eltűnik az illúzió és akkor szabályos időközökben egymást követő azonos képeket fogunk látni. Ugyanígy az *ekágratá parináma pratyajája* látszólag azonos marad, holott a valóságban egy sorozat azonos (*tulya*) *pratyaja* követi egymást felfoghatatlanul nagy sebességgel. Azért nevezik *parinámanak* (átalakulásnak) és nem *avaszthának* (állapotnak), mivel a jelenség dinamikus és nem sztatikus.

Ha most azt feltételezzük, hogy a vetítövászon változatlan ábrát létrehozó képet is eltávolítjuk és az egyetlen képnek megfelelő film minden része teljesen átlátszó, akkor magától értetődik, hogy egységes megvilágítást látunk a képernyőn. Az analógia itt megszakad. *Ekágratá parináma pratyajájának nirodha* segítségével történő elejtése vagy elnyomása nem hozza létre a valóság megvilágosodását, hanem a következő finomabb szint tudatát, és a három *parináma* teljes ciklusát ezen a szinten azért kell elismételni, hogy a tudat számára ismét lehetővé tegyük a következő finomabb szintre való átmenetelt. Csak amikor az utolsó szint (*átmikus*) *pratyajáját* is elejtjük vagy elnyomjuk, akkor dereng fel a valóság megvilágosodása vagy *purusa* tudata.

Amikor az *ekágratá parinámában* jelenlévő ‘mag’-ot elnyomjuk, a következő finomabb szinthez tartozó *pratyaja* felmerülésének okát azon összetett mechanizmus természetében kell keresni, amelyen át a tudat a különféle szinteken működik, valamint azon *szamszkárák* természetében, amelyek a tudatot a tudathordozó eszközeihez kötik. Az *ekágratá* állapotot követő *nirodha*, elméletileg a valósághoz történő közvetlen kapcsolathoz kellene vezessen, de ez nem történik meg. Mivel ezt a kérdést egy másik helyen (az I. rész 18-as *szútrájában*) már megtárgyaltuk, itt már nem szükséges belemenni.

13. Etena bhútendrijesu dharmá-laksaná-vasthá-parinámá vjákhjátáhá.

13. ezáltal, az elemekben, az érzékszervekben, tulajdonság, jelleg, feltétel, átalakulások; változások, megmagyarázva.

13. Ezáltal (miként az utóbbi négy *szútrában* mondtunk), az elemek és az érzékszervek tulajdonságai, jellege és feltétel változásai úgyszintén meg vannak magyarázva.

Mivel a gondolkodás nyersanyagát az elme az *indriják* eszközrendszerén át a *bhútáktól* kapja, az következik, hogy a *csittával* kapcsolatban korábban tárgyalt három *parinámának* megfelelően, a *bhúták* és *indriják* területén is analóg *parinámák* kell legyenek. Ebben a *szútrában* ezekre a *parinámákra* azért hivatkozunk, hogy először is kihangsúlyozzuk mindent átható jellegüket *prakriti* minden területén és másodsor, hogy megkönnyítsük e fejezet további részén tárgyalandó sok *sziddhi* működési módjának megértését. A *jóga* bölcselete szerint, a természet mindenféle átalakulása a *gunák* változásaira alapozódik és ezért alapvetően azonos törvények kell, hogy irányítsák azokat. Ezért könnyű megérteni, hogy a *jóga* gyakorlatában, *csitta* ellenőrzésében és kezelésében alkalmazott átalakulások három típusát vezérlő törvények a *bhúták* és *indriják* területén is igazak kell legyenek. Azonban a közeg különbségei miatt, működési módjuk, bár analóg, mégsem lesz ugyanaz. Éppen úgy, ahogyan *csitta* területén lévő háromféle átalakulás technikájának ismerete a *jógit* képessé teszi *csitta* ellenőrzésére és kezelésére, e technika ismerete a *bhúták* és *indriják* területén is képessé teszi őt, hogy a természeti jelenségeket ellenőrizze és kezelje. Azután használhatja a *sziddhiknek* nevezett rendkívüli képességeket.

Patanydzsali csupán utalt az átalakítás három törvényének a *bhúták* és az *indriják* mezején történő alkalmazására, anélkül, hogy ezt az elgondolást világosabbá tette volna. A tanulmányozónak magának kell az analóg kapcsolatokat kidolgoznia. Fontolóra véve azt amit *csitta* működésével kapcsolatban mondtunk, most nézzük meg, hogyan lehet ezt elvégezni.

Vegyük előbb a *bhúták* mezejét, vagyis az elemeket. Már másutt (a II. rész, 19. *Szútrájában*) elmagyaráztuk, hogy a *bhútáknak* az *indrijákra* hatása által jön létre az érzékelés. Végső elemzésben minek tulajdonítható a *bhúták* működése? Nyilvánvalóan a különféle anyagok fizikai és vegyi tulajdonságainak. Ezen tulajdonságok által látunk színeket, hallunk hangokat és hozzájuk létre azt a megszámlálhatatlan érzékelést, amely a mentális életünk nyersanyaga. Ezek a tulajdonságok együtt járnak az anyaggal és olyan különféle feltételek mellett jelennek meg, amelyek a *bhúták* specifikus eszközei, és az *indrijákra* való hatásukkal mindenféle érzékelést hoznak létre. Jelen összefüggésben, ezeket a tulajdonságokat összességükben *dharmának* nevezik.

Az anyagról a *jóga* szerint alkotott felfogásban, a különféle vegyi és fizikai tulajdonságok nem a tudomány által felfedezett különféle elemek és vegyületek külön tulajdonságai. Azok egyetlen szülő szubsztanciában vannak. A különféle elemek és vegyületek csupán az eredeti szülő szubsztanciában rejlő tulajdonságok megnyilvánulását előidéző eszközökként

szolgálnak. Ezt az összes tulajdonságok közegét vagy tárházát a következő *szútrában dharmínak* nevezik.

A *bhútákhoz* viszonyítva mi a jelentősége a három *parinámának*? *Csitta nirodha parinámájának* megfelelően, a *dharmí* állapotra redukálás történik, vagyis arra az alap közegre, amelyben minden tulajdonság látenssé válik, és a *dharmí* tökéletesen nyugalmi állapotban van jelen. *Csitta samádhi parinámájának* megfelelően, a tulajdonságok bizonyos készlete felé történik összpontosítás, a meglévő természetes körülményeknek megfelelő véletlen módon folytonosan változó tulajdonságoknak megfelelően. *Csitta ekágratá parinámájának* megfelelően mozdulatlan állapot következik be, amelyben a tulajdonságok egy különleges készlete tartja egy ideig elfoglalva a mezőt, vagyis a *dharmí* egy bizonyos időszakra pontosan ugyanaz marad.

A természeti erők által az anyagban létrehozott folyamatos változások, az egyik tárgyról a másikra összevissza ugráló elme gondolatátsírási törvényeinek felelnek meg. Az anyagban valamilyen különleges módon történő szándékos szabályozással létrehozott változások a *samádhi parinámával* analógok. Ezt a külső feltételek szabályozásával lehet megtenni, ahogyan azt valamely tudós teszi, vagy az összes tulajdonságok eredetéhez hatolva és onnan manipulálva azokat, ahogyan azt egy *jógi* teszi. Az utóbbi technikában rejlik sok *sziddhi* titka, mint például a III. rész 45-ös *szútrájában* tárgyalt *bhúta dzsaja*.

Mivel az érzékszervek csupán a megfelelő érzékelésekké alakítják át a *dharmiban* aktív formában jelenlévő tulajdonságokat, az *indriják* mezejében lévő *parinámák* csupán a *bhúták* mezejében lévő *parinámáknak* felelnek meg és az analóg megfelelőségek könnyen kidolgozhatók. Csupán *dharmát* vagyis tulajdonságokat kell *laksanával* vagyis jellegzetességekkel helyettesítenünk. Ezen a téren a *samjama* végzésére képes *jógi* végső eredetükhöz követheti vissza az érzékeléseket és ezáltal az érzékszerveken teljes ellenőrzést érhet el, amire a III. rész 48. *szútrájában* mutatunk rá.

Azért könnyű megérteni, hogy mi a *dharmá parináma* és a *laksana parináma*, mivel ezek az átlagos tapasztalataink tartományába esnek. De mi az *avasthá parináma*? *Avasthá* állapotot jelent, és ezért *avasthá parináma* állapot változást. Az ilyenfajta átalakulások jelentőségének megértéséhez forduljunk a III. rész 45-ös és 48-as *szútráihoz*. A *bhúták* és *indriják* öt állapotban léteznek, ahol mindegyik következőként említett finomabb mint a megelőző. Valójában a *bhúták* vagy *indriják* legdurvább formája, a közbenső három állapoton át a legfinomabb forma fokozatos sűrűsödése által jön létre, és ezért a folyamat megfordítása által a legfinomabb állapotra lehet ismét redukálni. Az egyik állapotról a másikra történő változásra, jelen *szútrában* mint *avasthá parináma*ra hivatkoznak, és ezek analógok a háromféle *parináma*val, amelyeket a *jógi* a tulajdonságokkal és jellegzetességekkel kapcsolatban valósíthat meg. Az ilyenfajta átalakulás túl van az általános tapasztalaton, és csakis a *samjama* gyakorlása által használható.

14. Sántoditávjapadesja - dharmánupáti dharmí.

14. a leülepedett; a látens, a felkelt; a megnyilvánult, a megnyilvánulatlan; még a jövőben lévő, a tulajdonságok,
viszonylagos; valamivel közös, az alap amelyben a tulajdonságok
rejlnek.

14. Az alap az amelyben a látens, aktív vagy megnyilvánulatlan tulajdonságok rejlnek.

Amint már az előző *szútrában* rámutattunk, a különféle elemek akár megnyilvánult, akár megnyilvánulatlan tulajdonságait úgy értelmezzük, hogy a *dharmínak* nevezett alapon rejlenek és abból származnak. Az alap, amely minden tulajdonság gyökere, nem más mint *prakriti*. Amikor valamely különleges tulajdonság eltűnik, azt mondhatjuk, hogy *prakritiben* vált látenssé. Amikor megnyilvánulttá válik, akkor azt mondhatjuk, hogy aktívvá vált a *prakritiben*. Így a természetben lévő mindenféle tulajdonságnak a különféle elemek és összetételek közege általi megnyilvánulása vagy eltűnése, csupán megnyilvánulás vagy megnyilvánulatlanúság kérdése. Mindegyikük örökké jelen van *prakritiben*, és a megfelelő feltételek létrehozása által válnak aktívvá vagy látenssé.

Az a nézet, hogy minden természetes jelenség, mindenféle tulajdonságnak valamilyen alapon való megjelenésének és eltűnésének tulajdonítható, amely alap azon tulajdonságok tárháza, fantasztikusnak tűnhet a modern tudományos elgondolásokat ismerő emberek számára. Azonban mélyebbre hatoló gondolkodás fel fogja fedni a fenti elgondolások lenyűgöző természetét és a tanulmányozót meg fogja győzni, hogy nem annyira abszurdak, mint amilyenek első látásra tűnnek. Valójában azok akik kapcsolatban vannak a tudomány legutóbbi fejleményeivel és ismerik modern tudományos gondolkodás irányzatait, azokban a fejleményekben szorosabb közeledést fognak látni a *jóga* tanításaihoz, mint az anyagelvűséghez. Az a tény, hogy a vegyi elemek néhány alapvető részecske típusból vannak összeállítva, mint például a protonok és az elektronok, továbbá, hogy az energia és a tömeg kölcsönösen felcserélhetők és hasonló ilyen természetű felfedezések, tényleg meg-ingatták az ortodox anyagelvűség alapjait, és rámutattak arra, hogy a *jóga* bölcséletre alapozódó tanítások végül is nem olyan fantasztikusak, mint amilyenek első látásra tűnnek. Az elmélet, hogy minden vegyi elem tulajdonsága, az elektronoknak az elemekben lévő számától és elrendezésétől függ, csupán egy vagy két lépésre van attól a tanítástól, hogy az anyag minden tulajdonsága egy alaptól, szubsztrátumból származik és potenciálisan abban létezik.

15. Kramányatvam parinámányatve hetuhu.

15. egymásutániség; valaminek alapjául szolgáló folyamat; természeti törvény, különbség; változat, átalakulás; változás, változásban vagy különbségben, ok.

15. Az átalakulásban lévő különbség oka, az alapul szolgáló folyamatban lévő különbség.

A modern tudomány haladása meggyőzően mutatott rá arra, hogy az élet különféle területein általunk megfigyelt különféle jelenségek mögött, a természeti törvények rejtett szerkezete van, amelyek ezeket a jelenségeket matematikai pontossággal hozzák létre és szabályozzák. A természeti jelenségek az embert régebben misztikus érzéssel töltötték el, mivel nem tudta, hogy azok természeti törvényekre alapozódnak és ezért a jelenségekkel szemben tehetetlennek érezte magát. Azonban a tudomány megjelenése, valamint a természeti törvények felfedezése, - amihez a tudomány vezetett, - hatalommal és bizalommal töltötte el. Az ember ma már tudja, hogy amennyiben képes a természetes jelenségek bármely területén az alapul szolgáló törvényeket megtalálni, akkor teljes bizonyossággal képes azokat ellenőrizni és kezelni. Azt is tudja, hogy az általa megfigyelt külső jelenségek mögött belső folyamatok vannak, amelyek a külső változásokat létrehozzák és azoknak okai. Napjainkban végzett tudományos munka nagy részének célja ezen belső folyamatok nyomon követése, és ellenőrzésük, valamint kezelésük által bármilyen kívánt eredmény elérése a fizikai világban.

A természet sokrétű jelenségeinek alapjául szolgáló rejtett folyamat vagy természetes egymásutánosság fejeződik ki az éppen tárgyalt *szútrában*. A *karma*, *szanszkrit* kifejezés majdnem pontosan fejezi ki a természeti törvények mögött lévő ideát. Valamely természeti törvény nem más, mint valamilyen különleges rend és mód ahogyan a dolgok a körülmények különleges elrendezésében történnek. Mi nem tudjuk igazán, hogy a dolgok miért történnek bizonyos körülmények között, bizonyos módon. Mi csak azt tudjuk, hogyan történnek, és ezen működési mód pontos leírása a természeti törvény. A természeti törvények terén működő *karma* kifejezés mögött is ez a lényeges idea van. Az előző *szútra* mutat rá, hogy minden jelenség, akár a természetes erők működése által jön létre, akár a *jógi* akarata által, a *prakritiben* lévő megfelelő tulajdonságok megjelenésének és eltűnésének tulajdonítható. Ez a *szútra* azt hangsúlyozza ki, hogy ezek a változások nem véletlenszerűen történnek, hanem meghatározott és pontos természeti törvények szerint, amelyek matematikai pontossággal határozzák meg a változások módját és rendjét.

Annak szüksége, hogy ezt a fontos tényt a tanulmányozóval megismertessük, akkor válik nyilvánvalóvá ha emlékszünk, hogy ennek a résznek összes *szútrái* a különféle *sziddhikkel* foglalkoznak, amelyeket *szamjama* gyakorlásával lehet elsajátítani. Ezen képességek vagy megvalósítások némelyike olyan rendkívüli természetű, hogy a tanulmányozónak nagyon is az a benyomása támadhat, mintha azokat valamilyen csodálatos módszerrel lehetne megszerezni. Ez nemcsak helytelen benyomást adna e megvalósítások természetére vonatkozóan, hanem aláásná a *jógi* bizalmát azon képessége iránt, hogy *jóga* eljárásokkal sajátítsa el azokat. A csodák ideájával mindig társul valamilyen bizonytalansági elem. Valamilyen csoda megtörténik vagy nem történik meg. Tudományos eljárás azonban, amennyiben a helyes feltételek biztosítottak, a kívánt eredményt *kell* létrehozni. A *jóga* eljárások tudományos természete biztosítja általuk a siker garanciáját.

E tény kihangsúlyozására azért van különösen szükség, mivel napjaink tudósai minden olyan jelenséggel szemben furcsán viselkednek, amelyek nem tisztán fizikai jellegűek és azokat nem lehet tudományos laboratóriumokban fizikai műszerekkel kezelni. Nemcsak, hogy minden olyan dologgal szemben bizalmatlanok, amelyeket nem lehet fizikai műszerekkel megvizsgálni, hanem a természeti törvények területén kívülinek tekintik azokat. Számukra csakis a fizikai jelenségeket szabályozzák a természet törvényei. Minden más, az emberiség mentális, pszichikai és szellemi tapasztalata magától értetődően a káosz világhoz tartozik, amelyben nincsenek meghatározott és pontos törvények és ezért nincs lehetőség sem azok tudományos módon történő vizsgálatára.

A *jóga* bölcsélet ésszerűbb és tudományosabb nézetet vall. Az egész megnyilvánult világegyetemet kozmosznak tekinti. Nyomatékosan és hangsúlyozottan kijelenti, hogy a világegyetemen belül minden jelenség, - mind a fizikain túli, mind a fizikai, - matematikai pontossággal működő természeti törvényeknek van alávetve. Ez teszi lehetővé azokat az eszközöket és módokat, amelyekkel a fizikain túli jelenségeket meg lehet vizsgálni és az alapjukat képező törvényeket felfedezni. A tanulmányozó nemcsak, hogy szabadon dönthet arról, hogy melyik a világegyetemről alkotott ésszerűbb nézet, hanem, hogy a saját tapasztalatai által és kísérleteivel vizsgálja meg, hogy melyik a helyes nézet.

16. Parináma - traja - szamjamád atítánágata - dzsnyánam.

16. átalakulás, a három, azáltal, hogy *szamjamát* végez azon, múlt, jövő, tudás; ismeret.

16. *Szamjamát* végezvén a háromféle átalakuláson (*nirodha*, *szamádhi* és *ekágratá*) a múlt és jövő ismerete (érhető el).

A III. rész 16. *szútrájától* kezdve, ebben a részben lévő további *szútrák* a *sziddhikkel* vagy képességekkel foglalkoznak, amelyeket *szamjama* gyakorlásával lehet elérni. Mielőtt az egyedi *szútrákkal* foglalkozunk, e nehéz de érdekes témába bevezetésként, rá kell mutatnunk néhány tényre. A *sziddhi* szanszkrit kifejezést általában a *jóga* gyakorlása által elérhető rendkívüli erőkre vonatkozóan használják, azonban a valóságos jelentését a fizikain túli világokkal kapcsolatosan, a „tehetség”, „képesség”, teljesítmény” szavakkal lehet a legjobban kifejezni. A *sziddhi* kifejezést főleg az utóbbi értelemben kell venni, mivel e rész későbbi szakaszában megtárgyalt *sziddhi*k közül sok, a tudat legmagasabb állapotainak megvalósulásaira vonatkozik, és nem az okkult képességekre, ahogyan azokat általában nevezik. Ezekben a bevezető megjegyzésekben, a téma általánosabb és fontosabb aspektusait lehet érinteni, amelyek a tanulmányozót képessé teszik, hogy a *jógi* életében a *sziddhi*ket helyesebb perspektívában lássa.

Az okkult képességekre vonatkozóan megemlített első pont, az előbbieket viszonylagos jelentéktelensége a magasabb *jóga* által elérhető megvalósulásokhoz képest. Ezek az alsóbb *sziddhi*k különösen nagy vonzóerőt gyakorolnak a neofitára, aki a téma iránt csak felszínesen érdeklődik, azonban minél alaposabban megéri a *jóga* bölcséletét, annál inkább helyeződik át az érdeklődése a végső célra. Amikor valamely átlagos tanulmányozó, a *jóga* iránt kezd érdeklődni, még a közönséges vágyak uralma alatt van, amelyek közé a hatalom és a hírnév iránti vágy is tartozik. Lehet, hogy ez a vágya nem tudatos, azonban ott ólálkodik mélyen lenn a tudatalattijában, készen arra, hogy amint annak kedvező feltételek jelentkeznek, a felszínre törjön. Mármost, a *jóga* gyakorlása közben az alsóbb énje, mindenféle rendkívüli és szenzációs képességek megszerzésére nyíló alkalmat lát, és sok esetben ebben van az emberekre a *jóga* által gyakorolt bűvölet titka. Azonban ha a tanulmányozó a téma mélyebb részeibe bocsátkozik, akkor meg fogja érteni, hogy a *jóga* bölcsélet a *klesák* bölcséletére alapozódik és azok a okkult képességek, amelyek annyira érdekelték, az életnek ugyanazon illuzórikus részéhez tartoznak, amelyen való felülemelkedés éppen a *jóga* célja. Az okkult képességek gyakorlása nem szabadítja meg az élet alap illúzióitól, és ezért nem is hozhatja meg neki a megvilágosodást és a békét. Az a gyakorlat inkább arra irányul, hogy elméjét még erőteljesebben vonja el igazi céljától és ez a legváratlanabb módon idézheti elő bukását. Csak amikor alsóbb természetét teljesen legyőzte és az igazi *vairágyát* elérte, amennyiben arra szükség van, csakis akkor gyakorolhatja ezeket az okkult képességeket mások megsegítésére. Érdeklődése addig is legyen csupán tudományos, ami hozzájárul az őt körülvevő élet misztériumának csodálatához és segíti őt azon misztérium felderítésében. Így amennyiben azt észleli, hogy ezek a képességek spontán módon is vagy *szamjama* gyakorlásának eredményeként jelentek meg, akkor korlátozza azok használatát szigorúan tudományos célokra és tartson fenn irányukba teljes közömböséget.

Az a tény, hogy az igazi *jógiknak* a legkisebb élvezetet vagy büszkeséget sem okoz a birtokukban lévő okkult képességek gyakorlása és visszautasítják, hogy engedjenek az emberek általános és vulgáris kívánságainak, hogy „csodákat” lássanak, valószínűleg azon ténynek köszönhető, hogy a külvilág számára ismeretlenek maradtak. A *jóga* szerinti élet valóságait sohasem igazolták a modern pszichológusok teljes kielégítésére. Az átlagos ember, aki azért rohan a publicitás felé, hogy bármilyen szokatlan képességet vagy erőt amelyet esetleg megszerzett nyilvánosságra hozzon, nem képes megérteni hogyan lehetnek valakinek a legrendkívülibb *jóga* képességei, és még csak nem is tudatja másokkal, hogy bármilyen módon más mint a többi ember. Ezért természetesen arra a következtetésre jut, hogy mivel az ilyen képességeket sohasem mutatták be kísérleti körülmények között, azok vagy nem is léteznek vagy azok akik gyakorolják már nem is élnek a világban. Azonban a történelem és más idevágó irodalom gondos tanulmányozása, bizonyító erővel fogja igazolni, hogy az ilyen képességeket egyes emberek gyakorlatilag minden korban gyakorolták. Továbbá ezen a vonalon lévő emberek közötti kitartó kutatás meggyőzheti a tanulmányozót, hogy a jelenben is vannak olyan emberek, akik képesek ezeket a képességeket

gyakorolni, még ha nehezen is található meg és visszautasíthatják ezen képességek bemutatását, kivéve a legkipróbáltabb és legmegbízhatóbb tanítványaiknak. Természetesen mindenütt vannak olyan sarlatánok, akik *jógiknak* mutatják magukat és a becsapható embereket azért szedik rá, hogy önző és kimondhatatlan céljaikat szolgálják. Vannak olyan emberek is, akik megszerezték néhány alsóbb *sziddhit*, és elindulnak, hogy azokat saját kisszerű hiúságaik kielégítésére mutassák be és hogy azzal pénzt keressenek. Annak ellenére, hogy ezek az emberek nagy *jógikként* pózolnak, hiúságuk és világias beállítottságuk elárulja őket és felfedi igazi helyüket a *jóga* életben. A magasabb *jóga* gyakorlása és a szellemi élet kibontakoztatása, az egyedüli biztos mód arra, hogy igazi *jógikkal* kerüljünk kapcsolatba, akik a tudományok tudományának mesterei és akik minden kétséget kizáróan a *jóga - szútrákban* említett minden *sziddhit* képesek gyakorolni.

A *sziddhikre* vonatkozóan szem előtt tartandó második fontos pont az, hogy működési módjukat (*modus operandi*) csak a *jóga* pszichológia alapján lehet megmagyarázni, és azok akik a nagy és mindent magába foglaló *jóga* tudományt, a modern lélektan rendkívül felszínes és eléggé anyagelvű keretébe igyekeznek illeszteni, lehetetlen feladatra vállalkoznak. A modern tudomány, az eredmények okozta első felbuzdulásában, valamint a fizikai jelenségek terén elért szenzációs eredményeket létrehozó képessége miatt, úgy vélheti, hogy az élet alapvető problémáiról is ítéleteket mondhat. Azonban, mivel gyakorlatilag semmit sem tud a belső élet ezen tényeiről, a róluk alkotott ítéleteinek és véleményeinek nincs értékük, kivéve azok szemében, akiket jelenleg az anyagelvű bölcselet hipnotizál és megelégszenek a világegyetem tisztán materialista értelmezésével.

Nem itt van a helye, hogy bármilyen hosszasan foglalkozzunk azzal a lélektannal, amelyre a *jóga* tudományának egész szerkezete alapozódik. A tanulmányozónak, e lélektan elemeit a könyvben szétszórt erre vonatkozó *szútrákból*, kell összeraknia és a hézagokat más keleti bölcseleti rendszerek gondos és széleskörű tanulmányozásával kell kiegészítenie. Akkor meg fogja látni, hogy az a bölcselet és lélektan amelyre a *jóga* tudománya alapozódik, az egyetlen amely elegendően átfogó ahhoz, hogy e tudomány megfelelően széleskörű alapját nyújtsa. Azt is meg fogja érteni, hogy a modern lélektan, amely kutatásait az elmének és a tudatnak a tökéletlen és korlátozott fizikai eszközön át történő kifejeződésére alapozza és kutatásai közben fél elveszíteni a kapcsolatát a fizikai világgal, az erre a célra teljességgel elégtelen. Akik elutasítják, hogy a fizikai világ partjait elhagyják, meg kell elégedjenek azzal a korlátozott tudással és azokkal az eszközökkel amiket kaptak és ne bíraskodjanak, amikor azok tapasztalatiról van szó, akik a nyílt tengerekre merészkedtek és ott elképzeltetlen ragyogás határtalan országaira találtak.

A legjobb mód, hogy betekintést nyerjünk a *sziddhi* működési módjába az, hogy a tudást és a hatalmat ugyanazon valóság két aspektusának tekintjük úgy, hogy bárki akinek jelenségek bármely csoportjának belső működésére vonatkozó tudása van, az ugyanakkor képes azokat a jelenségeket kezelni is. Ebben a feltevésben nincs semmi irracionális, mivel a modern tudomány fizikai erőinek ellenőrzése és kezelése, követi azok alapjául szolgáló fizikai törvények felfedezését. Azonban a tudomány csupán fizikai erőkről tud és ezért csak a fizikai jelenségeket képes kezelni. A *jógi* viszont az elme sokkal finomabb és hatalmasabb erőiről szerez tudást és ezért azokkal a belsőbb erőkkel kapcsolatos képességeket tudja gyakorolni. Mivel a mentális erők a fizikai erőknek is alapjául szolgálnak, a *jógi* fizikai segédeszközök nélkül is képes a fizikai jelenségeket kezelni.

Már az előbbi *szútrában* is rámutattunk arra, hogy a *jóga* bölcselet szerint az egész világegyetemet, - mind a láthatót mind a nem láthatót, - természeti törvények irányítják és ezért ebben a bölcseletben „csodáknak” nincs helye. Amikor olyan dolgokat végez valaki, ami az átlagos megfigyelő számára csodásnak tűnik, az olyan erők használatával történik, ami még a természeti törvények uralma alatt van, amely azonban a modern tudomány számára még ismeretlenek. Nem történhet és nem is történik a természeti törvények megszegése, azonban a fizikain túli birodalmak törvényeinek alkalmazásával lehetséges olyan dolgokat tenni, amelyek a fizikai törvényeket szegik meg. Senki sem képzelet, hogy az a

gravitáció törvényének megszegése, amikor rakéta tör az ég felé. Miért kellene szükség-szerűen azt feltételezni, hogy csoda történt amikor a *pránájama* gyakorlása által valaki a levegőbe emelkedik vagy eltűnik a látásunk elől, amint arra a III. rész 21-es *szútrájában* utalunk.

Ezen képességek tagadása csak azért, mert a modern tudomány nem tudja azokat elfogadni vagy megmagyarázni, az jelentené, hogy a tudósnak olyan mindentudást tulajdonítunk, amire ő maga sem tart igényt. Még tudományos szempontból sem igazolható annak hangsúlyozása, hogy a *jógának* tulajdonított képességek nem lehetségesek. Amint új tényeket és törvényeket fedezünk fel, korábban lehetetlennek tartott dolgok, a lehetőségek körébe kerülnek. A tudósok jól tennék, ha emlékeznének rá, hogy nem ők hozták létre azokat a tényeket és törvényeket, amelyek felfedezése tette őket képessé arra a sok csodálatos dologra miket tesznek. Csupán felfedezték azokat a tényeket. Hogyan mondhatnák meg, hogy még milyen tények és törvények vannak a természet kebelében elrejtve? A tudós felmutathatja vagy nem azt az igazi tudományos szellemet és alázatot ami annak a szellemnek része. Az igazi *jógi* aki a belső világok végtelenül sok elbűvölő tényét és képességét fedezi fel, azokat mindig a saját magában és a körülötte lévő világban rejlő isteni életnek tulajdonítja, és amikor azokat a képességeket használja, azokat mint annak az életnek a megbízottja használja. Azon a napon, amelyen ezt a fontos tényt elfelejti és elveszíti szerezését, nagyon közel van a bukáshoz.

Mielőtt kifejezetten azokkal a *szútrákkal* foglalkoznánk, amelyekben Patanydzsali a *sziddhikre* vonatkozó információkat adott, szükséges a tárgy kezelési módjára vonatkozó bizonyos általános tényekre rámutatni.

Az első dolog amit ezzel kapcsolatban megjegyezhetünk az, hogy Patanydzsali nem foglalkozott kimerítően a *sziddhi* témájával. Csupán néhány jól ismert *sziddhi* esetében, illusztrációk segítségével utalt azok gyakorlása alapjául szolgáló alapelvekre. Nem is nevezi meg vagy osztályozza a *sziddhiket*, azonban a *jóga* irodalom tanulmányozója képes lesz a megtárgyalt *sziddhiket* a megfelelő *szútrával* azonosítani és azokat más *jóga* iskolákban említettekkel összehasonlítani. Azt is látni fogjuk, hogy a III. rész befejezése felé megadott néhány *szútráról* aligha lehet mondani, hogy az okkult képességek értelmében foglalkoznak a *sziddhikkel*. Azok inkább a teljes felszabadulás utolsó fokozatához, vagyis *kaivaljájoz* vezető önmegvalósítás fokozataival foglalkoznak. Annyira szoros a kapcsolat az önmegvalósítás és azokkal a fokozatokkal együtt járó képességek között, hogy majdnem lehetetlen a kettő között különbséget tenni, bár bizonyos különleges folyamatok technikájának elsajátítása érdekében a *szamjámát* esetleg helyre kell állítani.

A második fontos pont amit eszünkbe kell vésnünk az, hogy Patanydzsalinak nem volt szándékában, hogy ezekben a *szútrákban* a *sziddhi* kifejlesztésének világos technikáját írja le. Mindegyik *szútrában* csupán a mentális folyamatnak arra a működési módjára utal, ami által a különleges eredmény elérhető. Ezt csak az a haladott *jógi* képes használni, aki annak a bizonyos *sziddhinek* kifejlesztéséhez szükséges *szamjama* technikáját elsajátította. A átlagos tanulmányozó nemcsak, hogy képtelen az adott utalás bármilyen gyakorlati felhasználására, de aligha van abban a helyzetben, hogy valódi jelenőségét megértse. Nem elég a *szamjámát* csupán mint intellektuális fogalmat megérteni. Ennek alapjául szolgáló egymás utáni mentális folyamatok annyira közvetlen mentális tapasztalatok kell legyenek, mint például otthon egyik szobából a másikba menni. Ezért senkinek se legyen olyan illúziója, hogy a különböző *szútrák* gondos tanulmányozása által és azt gyakorolva amire vonatkozóan homályos utalásokat talál, lehetővé válna a *sziddhi* kifejlesztése. Ennek ára van, igen nagy ára, - életünk teljes átirányítása, és a *jóga* eszményeknek szentelése, a *jóga* diszciplína teljességének alkalmazása, valamint megingathatatlan igyekezet az erőfeszítéseknek életről életre, a cél eléréséig való folytatására. A *jógi* által elfogadott ilyen eszményben és életben, a *sziddhiknek* mint okkult képességeknek, tényleg nagyon alárendelt helyzete van, és általában közvetlenül nem is törekszenek rá. A fő hangsúly a végső igaz-

ság önfeláldozás általi megtalálásán van és ebben eszközként használják a *sziddhiket* a cél elérése érdekében.

A fentiekben elmondottakból megérthető, hogy a *jógik* között nem tabu a *sziddhik* témája és nem szükséges irántuk halálos félelmet gerjeszteni, mint ahogyan a szellemi kultúra bizonyos iskolái teszik. A *jóga* tudományának jobb megismerése és megértése érdekében semmi baj nem származik a téma akadémiai szellemben történő tanulmányozásából. A veszély akkor kezdődik, amikor a kezdő elméjét ezen képességek kifejlesztésére való gyakorlás veszi birtokba, és ennek lehetősége mellékutakra vonja a *jóga* igazi útjáról.

A tanulmányozó még erre az intellektuális tanulmányozásra vonatkozóan is tartsa észben a korlátozottságait, és a *sziddhikre* vonatkozó *szútrák* gondos és alapos tanulmányozásától ne várjon túl sokat. Amint már ismételten rámutattunk, a *sziddhik* kifejlesztésével járó mentális folyamatok, nemcsak belsők és szubjektívek, hanem a számunkra ismert átlagos elme tartományán is túl vannak. Ezért még a *jóga* lélektana sem tud mindent megmagyarázni. A tanulmányozót ez csak az általa ismert régiók határáig képes felemelni, azonban nem teszi őt képessé, hogy átlásson azon a fátylon, amit az alsóbb elméje helyezett a tudata köré. Mindaz amit ezen *szútrák* tanulmányozásától remélni lehet, a különféle *sziddhik* kifejlesztésével járó különféle mentális folyamatok alapjául szolgáló általános alapelvek intelligens felfogása.

Néhány *szútra* megértésének nehézségét az a tény is fokozza, hogy a bennük használt szavak pontos jelentését elhomályosította az idő múlása vagy a különféle kommentátorok azon erőfeszítése, hogy eléggé fantasztikus módon értelmezzék azokat. Ehhez még hozzá kell adni azt a tényt, hogy Patanydzsali néhány esetben álcázást, illetve szándékosan homályos kifejezést használt, hogy a túl ambiciózus vagy éppen esztelen aspiránsokat megakadályozzon abban, hogy mindenféle veszélyes gyakorlatokba rohanva ártsanak maguknak. Így válik érthetővé a *sziddhikkel* foglalkozó ezen *szútrák* értelmének világos és kielégítő megértésének útjában lévő nehézség. A tanulmányozó még mindezekkel a korlátozásokkal együtt is lenyűgözőnek fogja találni a témát, amely megéri a tanulmányozására fordított fáradtságot.

Patanydzsalinak a *sziddhikre* vonatkozó ezen kis bevezetőjével, forduljunk most azoknak a különféle *szútráknak* a megfontolásához, amelyekben ő az egyedi *sziddhikkel* foglalkozott. Az első ilyen *szútra* a múltra és a jövőre vonatkozó tudással foglalkozik. Ezt a *szútrát* néha úgy értelmezik, hogy az (bárminek) a múltjára és jövőjére való tudást jelenti, ami a III. rész 13-as *szútrájában* említett háromféle átalakuláson végzett *szamjama* által jön létre. Ebből az értelmezésből az következne, hogy mindennek a jövője meg van határozva és így a világegyetemben a predetermináció uralkodik. Amennyiben „a múlt és jövő ismerete” kifejezést „a múlt és jövő természetének ismerete” kifejezéssel helyettesítjük, a jelentés teljesen világossá válik. Hogyan ismerjük fel az idő múlását, amelyben a jövő állandóan a múlttá válik? A körülöttünk lévő dolgokban lezajló tulajdonság, jellegzetesség és állapot átalakulások által. Amennyiben ezek az átalakulások hirtelen megállnának, akkor megszűnne az időáramlás. Így a *jógi* az idő természetét azáltal érti meg, hogy e három átalakulás természetén végez *szamjamát*.

készíthetünk, és elméletileg az a jelen. A jelen már azelőtt múlttá vált, mielőtt jelenlétét felfogtuk. Meg lehetne kérdezni, hogy miért hagytuk ki a jelen az időnek múltra és jövőre osztályozásából. Amint mindannyian tudjuk a jelen nem valóságos. Az a múlt és jövő között állandóan mozgó elválasztó vonalról alkotott puszta fogalom. Az idő szüntelen áramlásában, amint azt a tulajdonságok változása által érzékeljük, bármely pillanatban keresztmetszetet készíthetünk volna és elméletileg az a jelen és ezért állandóan kisiklik előlünk. Azonban annak ellenére, hogy nincs saját valódisága, mégis roppant jelentőségű, mivel a múlt és jövő ezen elválasztó vonala alatt rejlik az **örök most**, az időn túli valóság.

A három átalakuláson végett *szamjama* teszi a *jógit* képessé, hogy a múlt és jövő formájában értse meg az idő örökké folyó áramlásának természetét. Ez nem teszi őt képessé

az időn való túllépésre és az idő mögött rejlő örökkévalóság meglátásának elérésére. Ezt a III. rész 53-as *szútrájában* megadott másfajta eljárással lehet előidézni.

17. Sabdártha - pratyajánám - itaretarádhjászát - szamszkarasz tat - pravibhága - szamjamát szarva - bhúta - ruta - dzsnyánám.

17. szó; hang, tárgy; szándék, ideá(nak); az elme tartalmának,

..... mivel egymásra helyezettek, összekeverés; konfúzió, azoknak a, szétválasztása; elkülönítése; felbontása, *szamjámát*

végezván azon, minden, élőlényen, hangokon, tudás; megértés.

17. A hang, a (mögötte lévő) jelentése és az elgondolás (idea, amely akkor van jelen az elmében), összekevert állapotban vannak együtt jelen. *Szamjámát* végezván a hangon, azok elkülönülnek, és így bármely élőlény által kiadott hang jelentésének megértése jön létre.

Amennyiben meg akarjuk érteni hogyan fogja fel a *jógi* bármely élőlény által kiadott hangok jelentését, akkor azt a mentális folyamatot kell figyelembe vennünk, amely a hangokat létrehozza. Vegyük például a párját hívó fülemülét. Mi csak a külső hangot halljuk, azonban az a hang összetett folyamat végső kifejeződése, amelyhez még két másik elem is tartozik. Az egyik a fülemüle elméjében jelenlévő kép a párjáról, és a másik az a vágy vagy szándék (*Artha*), hogy a párját lássa. E két elem nélkül a hangokat nem lehetett volna létrehozni. Amennyiben valaki be tudna hatolni a fülemüle elméjébe, akkor e két tényezőnek tudatára ébredne és akkor azonnal megértené a külső hangok jelentését. Az I. rész 42-es *szútrájának* elmagyarázásakor már rámutattunk, hogy amikor valamely összetett mentális folyamatban több ilyen természetű tényező van jelen, azok azáltal bonthatók fel és különíthetők el egymástól, hogy a legkülsőbb tényezőt végzünk *szamjamát*. Ez a három tényező alkot egy olyan „magot”, amelyet fel lehet nyitni és az elmagyarázottak szerint a jelentést el lehet különíteni. Ez a jógit azonnal képessé teszi, hogy a fülemüle által kibocsátott hang jelentését megértse. Mivel minden élőlény által kiadott hangok, a fent említett ugyanilyen mentális folyamat által jönnek létre, *szamjama* által a *jógi* mindig megértheti azok jelentését.

Az ilyen hangok jelentésének megértéséhez, a *jóginak* nem kell leülnie a meditáláshoz. Ha egyszer elsajátította a *szamjama* technikáját és megtanulta azon összetett folyamatok felbontását, amelyek a külső hangokat eredményezték, akkor szinte pillanat alatt végighaladhat a folyamaton és így a hangot hallva megismerheti annak jelentését.

18. Szamszkára - szaksátkaranát púrva - dzsátidzsnyánám.

18. benyomások, megfigyelése által; közvetlen észleléssel, korábbi;

előző, születésnek a, ismerete.

18. A benyomások közvetlen észlelése által, (jön létre) az előző születések ismerete.

Az újraszületés tanának része, hogy a tudathordozó eszközeinkre valamilyen benyomást gyakorol minden olyan tapasztalat, amelyen átmentünk, és amelyeket megfelelő módszerek alkalmazásával vissza lehet nyerni. Hipnotizálási kísérletek következetesen utalnak arra, hogy a tapasztalatok, amelyekben valamilyen személy élete folyamán ment át, kitörölhetetlenül belevésődtek az agyába, még akkor is ha nem képes rájuk emlékezni. Ezt bizonyítja az a tény, hogy amikor hipnózis állapotába viszik, azok a tapasztalatok előidézhetők. Például, az olyan személy, aki valamilyen nyelv alapjait sem ismerte, hipnózis alatt egyszerre csak folyamatosan kezdett azon a nyelven beszélni és egy egészen más személyiség jellegzetességei mutatkoztak nála. Ez arra utal, hogy az általunk átélt összes életek benyomásai valahol bennünk vannak, és tudatunkba eléggé mélyen merülve lehetséges azon benyomásokat létrehozó tapasztalatok újra átélése. Ez hasonlóan történik, mint ahogyan valamilyen hanglemezeztől lehetséges azoknak a hangoknak a visszahallása amelyeket az arra rögzített benyomások hoztak létre.

Az előző életek ezen benyomásai csak olyan tudathordozó eszközben lehetnek jelen, amely nem alakul újra minden inkarnációban, miként a fizikai test. Ezt a tudathordozó eszközt *káрана sarírának* vagyis kauzális testnek nevezik és a II. rész 12-es *szútrájában karmásajaként* hivatkoznak rá, mivel abban van elrejtve a *karma* minden „magja”, amely a jelen valamint a jövő életekben fog kihajtani. Minden magas szintre fejlődött *jógi*, aki tudatát a kauzális testébe képes visszavonni, így kerülhet közvetlen kapcsolatba ezekkel a benyomásokkal és ezáltal mind mások, mind a saját előző életéről szerezhet tudomást. Ennek technikáját a *szamjama* által lehet elérni.

19. Pratyajaszja para - csitta - dzsnyánam.

19. az elme tartalmából, másoké, elmének a, ismerete.

19. Az elmét elfoglaló képnek (*szamjama* általi közvetlen észlelése által), mások elméjének ismerete történik.

A *pratyaja* kifejezés jelentését másutt már teljesen elmagyaráztuk. Valamilyen sajátlagos tudathordozó eszközön át működő elme tartalmát jelenti. Mivel az átlagos egyén tudata éber állapotban a mentális testén át működik, *pratyaja* ebben az esetben az elmét elfoglaló mentális képet jelenti. Bárki megismerheti azt az elmét, aki ezt a mentális képet láthatja. Ezt *szamjama* végzésével lehet elérni, és a két tudathordozó eszköz közötti tisztánlátó kapcsolat létrehozásával. Mivel ez a *szútra* közvetlenül a III. rész 18-as *szútrája* után következik, a *szasátkaranát* szavakat a *pratyajaszja* után következőként lehet értelmezni.

20. Na csa tat szálambanam taszjávisají - bhútatvát.

20. nem, és, az, ami támogatja (.... amin valamilyen tárgy függ vagy amely alátámasztja), annak a, mivel annak nem tárgya (a szamajmáé).

20. Azonban a mentális képet alátámasztó más mentális tényezőket nem, mivel az nem tárgya (a *szamjamának*).

Nyilvánvaló, hogy a másik elmében lévő mentális kép észlelésével, a *jógi* nem szerezhet automatikusan tudomást a mentális kép mögött jelenlévő indítékról vagy szándékról. Ezt egy példa teszi világossá. Tegyük fel, hogy a *jógi* a Nap képét látja a másik elmében. Ezt a képet a Napon gondolkodó csillagász hozhatja létre, akit a Nap mint csillagászati tárgy érdekel. Ugyanezt a képet egy a Nap szépségében gyönyörködő művész is létrehozhatja. De a mentális képet napimádó is létrehozhatja, aki a Napot az isteni élet kifejeződéséként imádja. A mentális kép mindezekben az esetekben ugyanaz lesz, azonban a mentális háttér lesz egészen más. A *szútra* rámutat, hogy a mentális kép pusztán észlelésével, a *jógi* nem lesz képes tudomást szerezni a háttérben jelenlévő más tényezőkről, amelyek a kép létrehozásáért felelősek. Ez a példa csupán annak kihangsúlyozására szolgál, hogy a nevek és formák világa eltér és könnyebben elérhető mint az indítékok stb. világa, amely az alsóbb elmében mozgásokat hoz létre.

21. Kája - rúpa - *szamjamát* tad - gráhja - sákti - stambhe
csaksuhu - prakásaszamprajoge ‘ntardhánam.

21. a test, forma; láthatóság, *szamjamát* végezvén azon, atól;

azóta, felfogó; befogadó; érzékeny; felfogható; megérthető,

.....

képessége; teljesítmény, felfüggesztésével, a szemének a,

a

fénnyel, nem lévén kapcsolat, eltűnés; láthatatlanság.

21. *Rúpán* (az öt *tanmátra* egyikén) *szamjamát* végezvén, a felfogó képesség felfüggesztésével, (a megfigyelő) szeme és (a testtől érkező) fény közötti kapcsolat megszakad, és a test láthatatlanná válik.

Önmagunk láthatatlanná tétele a *jóga* által elérhető egyik jól ismert *sziddhi*. Hogy lehet ennek a *sziddhinek* a működési módját (*modus operandi*) megmagyarázni? A modern tudomány szerint, valamely test akkor válik láthatóvá, ha az arról visszaverődő fény eléri a felfogó szemét. Amennyiben a szem és a fény közötti kapcsolatot meg lehet akadályozni, akkor a test láthatatlanná válik. Ezt a *rúpa tanmátrán* végzett *szamjamával* lehet megtenni. A *tattvák*, *tanmátrák*, és az érzékszervek, valamint a megféleléseik jól ismertek, és a *jóga* tudománya alapjául szolgáló lélektan szervesen hozzátartozó részét képezik. Minden látási jelenség a *rúpának* nevezett *tanmátra*, a *tedzsasznak* nevezett *tattvának*, valamint a *csaksuhunak* (szem) nevezett érzékszervnek a függvénye. A *rúpa tanmátrán* végzett *szamjamával*, a *jógi* megismeri a *tattvát*, a *tanmátrát*, valamint az érzékszervet összekötő erőket és tetszése szerint kezelheti azokat. Így hát a testéről visszaverődő fényt megakadályozhatja abban, hogy elérje vagy befolyásolja a felfogó szemét, és ezáltal láthatatlanná teheti magát.

22. Etena sabdady antardhánam uktam.

22. ezáltal; a fentiek szerint, hang, és mások; stb. eltűnés,
 elmondták vagy leírták.

22. A fentiekből megérthető a hang stb. eltűnése.

Az előző *szútrában* a látás jelenségével kapcsolatban említett alapelv, a többi négy érzékszervre is alkalmazható. Így tehát *szamjamát* végezvén a *sabda tanmátrán* és így tudást szerezvén az *ákásának* nevezett *tattva* és *srotrának* (a fül) nevezett *tanmátra* között működő erőkről, a *jógi* ellenőrizni tudja a hanggal kapcsolatos jelenségeket. Ha bármely érzékelő szervre ható rezgést el lehet vágni a rezgés forrásától, azok a rezgések természetesen felfoghatatlanokká válnak a vonatkozó érzékszerv számára. Egyes szövegekben nyilvánvalóan azért hagyják ki ezt a *szútrát*, mivel az ebben lévő megállapítást, már az előbbi *szútrából* is le lehet vonni.

23. Szopakramam nirupakramam csa karma tat-szamjamád aparánta-dzsnyánam aristebhjo vá.

23. energikusan működő; aktív, lassan működő; intenzív tevékenység
 nélkül; szunnyadó, és, valamely személy cselekedeteinek összege
 (a
 jövőjét meghatározó szempontból), azokat, *szamjamát* végezvén
 azon, a halálról; a végső befejezésről, tudás, jelekből; ómenekből
 vagy előjelekből, vagy.

23. A *karma* kétféle: aktív és szunnyadó. Azokon *szamjamá* végezvén, meg tudható a halál ideje. Ugyanez az előjeleken végzett *szamjama* által is.

Akik tájékozottak a *karma* tanában, emlékezni fognak, hogy a *karma* háromféle: *prá-rabdha*, *szamcsita* és *krijamána*. *Szamcsita karma* a felgyülemlett *karma* teljes készlete, amelyet az egyén a jelen és előző életei alatt hozott létre, és amelyet még le kell dolgoznia. *Prá-rabdha* ennek a teljes készletnek az a része, amelyet a jelen testetöltésben kell ledolgozni. Minden testetöltés elején, ennek a résznek a teljes készletből történő kiválasztása történik, a *karma* különféle típusainak kidolgozásához abban a testetöltésben adott lehetőségek szerint. *Krijamána* a napról napra létrehozott *karma*. Ennek egy része azonnal kimerül, míg a megmaradó rész a felgyülemlett készletet növeli.

A fentiekből világossá válik, hogy a *szamcsita karmától* a *prá-rabdha karma* a jelen életben való kifejeződési lehetősége által különböztethető meg. Bárki számára, akinek távlati rálátása van a *szamszkárákra*, lehetősége kell legyen, hogy ezt az aktív *prá-rabdha karmát* megkülönböztethesse a szunnyadó *szamcsita karmáról*. Amennyiben ez megtehető, akkor a halál idejének megállapítása egészen könnyű kell legyen. Az pedig az a pillanat lesz, amikor a *prá-rabdhaba* foglalt *karmák* kimerülnek. Ez az amit a *szamcsita* és a *prá-rabdha karmán* történő *szamjama* létrehoz. Azonban ez a *szidhi* magában foglalja a tudatnak a *kárana saríra* (kauzális test) szintjére emelésének képességét. Ez a test az összes

kármikus szamszárák tárolója, és amikor *jógi* már tudatosan képes ebben a testben működni, csak akkor tudja a saját és mások életének *kármikus* lehetőségeit sikeresen kutatni.

Másik mód ahogyan a *jógi* a halál idejét megállapíthatja az, hogy megfigyel bizonyos előjeleket, és azokon végez *szamjamát*. A tudományos korszak bejövetele, az összes ilyen dolgokat, mint az ómenek vagy előjelek, a babonák világába száműzte. Semmi kétség, hogy a tudomány haladása előtt, a tudatlan tömegek, az előjelek témáját, a leggorombább babonákkal és képzelgésekkel vette körül. Azonban meg kell érteni, hogy semmi eredendő abszurd nincs abban, hogy bizonyos rendelkezésre álló jelek vagy jelenségek által, az éppen bekövetkezni készülő jövő eseményekre kapunk utalásokat, mivel a bekövetkezendő események, azok tényleges bekövetkezése előtt, már előre vetítik az árnyékukat.

Amikor egy orvost súlyos betegség utolsó fázisában lévő beteghez hívják, akkor egyszerűen azzal, hogy a beteg pulzusára teszi a kezét, néha teljes bizonyossággal meg tudja mondani, hogy az e világból éppen eltávozóban van. A pulzus a beteg általános állapotára utal, és az orvos majdnem teljes biztonsággal jelezheti előre a beteg halálát. Az orvos előrejelzése nem kitalálásra alapozódik, hanem bizonyos megfigyeléseiből levont következtetésekre. Nem minden ember tud ilyen eseményt előre megmondani. A valódi előjel olyan jelentős jelzés, amely a bekövetkezendő eseményre utal. Önmagában triviális is lehet, és az is lehet, hogy nem függ össze ésszerűen az előre jelzett eseménnyel, azonban annak akinek a természetes jelenségek belső oldalára van rálátása, a jövő eseményre vonatkozó határozott utalást adhat. Azonban nyilvánvaló, hogy csak akiknek megnyílt a belső látásuk, és akik *szamjamával* képesek a hatásokat azok okaira visszavezetni, ismerhetnek fel valamilyen óment, és értelmezhetik azt helyesen.

24. Maitri-ádisu baláni.

24. barátságosságon, stb., erő vagy képességek.

24. (*Szamjamát* végezvén) a barátságosságon stb., (a tulajdonság) erőssé válik.

A lélektan jól ismert törvénye, hogy ha kitartóan gondolunk bármely tulajdonságra, képességre, akkor az a tulajdonság egyre inkább jellemünk részévé válik. A meditáció fokozza ezt a hatást, mivel ebben az elme összpontosítása sokkal intenzívebb mint az általános gondolkodásban. *Szamádhiban* az alábbi okok miatt roppant módon fokozódik ez a hatás. Amikor a *jógi* bármely képességen *szamjamát* gyakorol, akkor elméje arra az időre egyé válik azzal a képességgel, ahogyan azt az I. rész 41-es *szútrájában* már elmagyaráztuk. A pozitív képességek, mint például a bátorság, részvét stb., nem bizonytalan, ködös dolgok, amilyeneknek az alsóbb elme számára tünnek, hanem határtalan erejű valóságos, eleven, dinamikus alapelvek, amelyek megfelelő eszközök híján nem képesek az alsóbb világokban megnyilvánulni. Valamely alapelv vagy tulajdonság, ameddig csupán gondolunk arra tulajdonságra, úgy mondhatnánk, gyengén sugározza ragyogását, azonban a sugárzás egyre ragyogóbb lesz, amint az a gondolkodás mélyebbé és kitartóbbá válik, és egyre inkább ráhangolódik arra a tulajdonságra. Amikor azonban valamely különleges képességen végzünk *szamjamát* és az beleolvad az elmébe, akkor az elmén át az a tulajdonság határtalan mértékben nyilvánulhat meg. Még amikor azzal a tulajdonsággal való együttrezgés a *szamjama* abbahagyásával meg is szűnik, annak a közvetlen kapcsolatnak a hatása, maradandó benyomást gyakorol az elmére, és roppant mértékben növeli meg annak képességét, úgy, hogy normál körülmények közepette is megnyilváníthassa azt a tulajdonságot. Továbbá a *szamjama* ismétlésével annyira összehangolódik a tulajdonsággal, hogy a normál életben könnyűvé és természetessé válik annak tökéletes kifejezése.

Ez az ahogyan az előrehaladott *jógi* a szeretet, szimpátia, bátorság, türelem stb. megtestesülésévé teheti magát, és olyan mértékben képes azokat kifejezni, amely csodálattal tölti el a még azon tulajdonságok elsajátításával küzdő kezdőt. *Szamjama*, ezért a jellemépítés leghatékonyabb technikájával látja el a *jógit*.

25. Balesu haszti-baládíni.

25. az erőn végzett *szamjama* által; képességek (többes szám),
az
elefánt ereje.

25. (Az állatok) erején (*szamajamát* végezve), az elefánt stb. ereje.

Az emberi jellemvonásokra vonatkozóan fentebb elmondottak, ugyanúgy alkalmazhatók az állatok jellegzetes képességeire is. Így, amennyiben a *jógi*, a különféle állatokra jellemző erőkön végez *szamjamát*, még az elefánt erejét is elsajátíthatja. Az elefánt természetesen nem jelenti az elérhető erő határát. Ezt az állatot csupán azért említik, mert feltételezhetően az általunk ismert legerősebb állat. Nehéz megmondani, hogy hol van a megszerzhető erő határa.

Amit meg kell jegyeznünk az, hogy ezek az összes tulajdonságok vagy képességek mint például az erő, a sebesség, stb., amelyek általában fizikai erőket jelentenek, nem pusztán elvonások, hanem eleven alapelvek, vagy *tattvák*, amelyek eredete a Logosz tudatában van. Amennyire az ránk vonatkozik, így ezekkel az alapelvekkel közvetlen kapcsolatba kerülő *jógi* határtalan lehetőségű forrással kerül kapcsolatba.

26. Pravritti-áloka-nyászát szuksma-vjavahita-viprakrista-dzsnyánam.

26. magasabb érzékszervi tevékenység; fizikain túli képesség, könnyű,
..... irányítás vagy kivetítés által, a kicsinek; finomnak; aprónak,
a
rejtett; a homályos, a távoli, tudás.

26. A fizikai fölötti képesség fényét irányítva, a kicsi, a rejtett vagy a távoli ismerete.

Az okkult bölcsélet jól ismert tanítása, hogy a fizikai világot áthatva fokozódó finomságú fizikain túli világok vannak. Patanydzsali nem említette és osztályozta határozottan a különféle szinteket, azonban létezésük benne foglaltatik a különféle tudatszintekről (I. rész, 17-es *szútra*), valamint a *gunák* fokozatairól (II. rész, 19-es *szútra*) szóló tanításaiban. Az ebben a *szútrában* a magasabb érzékelési tevékenységre, vagy a fizikain túli képességekre való utalása, úgyszintén arra vall, hogy a fizikainál finomabb világok létezését, valamint azokba hatolás képességének gyakorlását elfogadottnak tekintette. Másik oka annak, hogy kifejezetten nem említette a különböző szintek létezését, talán az, hogy a világegyetem anyagi oldalának ilyen felosztása, a *jóga* céljára nem szükséges. A *jóga* mint gyakorlati tudomány, főleg az emberi tudatnak a létezés egyre magasabb szintjeire emelésével foglalkozik, és mivel az összes szintek valójában az anyagrészecskék heterogén tömegét képezik, a kényelem kedvéért egynek vehetők.

A kicsinység, finomság, homályosság és távoliség, amire ebben a *szútrában* utal, mind az érzékszervek korlátozottságainak következménye. Ezekon a korlátozásokon, az érzékszervek felfogóképességét bővítő, magas szintre kifinomított fizikai műszerekkel igyekszik a tudomány felülkerekedni. Így a tudomány óriási segítséget nyújt a szemnek azáltal, hogy a távcső segítségével meglássa azt ami távoli, a mikroszkóppal, hogy lássa azt ami parányi, és a röntgen felszereléssel azt ami rejtett. Azonban az érzékszerveink számára rendelkezésre bocsátott műszeres segédeszközök, annak ellenére, hogy bizonyos módon csodálatosak, különféle módon mégis roppant korlátozottak. Első sorban, akármennyire is nagyítanak, megfigyelési területük mégis csak a fizikai világra korlátozódik. Természetük miatt, az összes fizikain túli világok mindig rejtve maradnak bármilyen megtervezett, legérzékenyebb fizikai műszer elől is. Mivel a fizikai világ, a megnyilvánult világegyetemnek csupán a legkülsőbb burka, a világegyetemre vonatkozó tudásunk továbbra is töredékes és nagyon részleges marad. Másrészt ezen a módon sohasem lehet az alapvető tudományos kérdésekre vonatkozó végső igazságokat elérni. Bármilyen csodálatos az anyagra és az energiára vonatkozó tudásunk, nem szabad elfelejtenünk, hogy ez kikövetkeztetett tudás, és ezért kétkedésnek és hibázásnak van kitéve. A különféle elméletek gyors meghaladása, egyik az másik után, ami végigvonult a vegytan és a fizika területein a tudomány haladásán, olyan sok zűrzavart és bizonytalanságot teremtett a megnyilvánult világegyetemre vonatkozó alapvető kérdések tekintetében, hogy a tudós, - kivéve a megszerzett és oly csodálatos módon felhasznált tapasztalati tényeket -, most már semmiben sem biztos. Ez elkerülhetetlen, ameddig kizárólag fizikai eszközökkel, műszerekkel és matematikai elemzésekkel folytatjuk egy olyan világegyetem kutatását, amelynek alapjai az elme és a tudat birodalmaiban vannak.

Nos hát, a *jóga* szerinti módszer egészen más. A külső segédeszközöket teljesen félreteszi, és belső észlelés szerveinek kibontakoztatásában bízik. Ezek a szervek minden fejlett emberi lényben, többé kevésbé tökéletesen fejlett állapotban vannak jelen, és csupán a *jóga* szerinti módszerek általi megfelelő gyakorlással, használatba kell azokat venni. A tudat és az anyag finomsága minden szintjének megfelelően, ezen szervek kibontakoztatása, lépésről-lépésre természetesen nyitja meg a *jógi* számára az anyag minden finomabb birodalmát, egészen fel az utolsó fokozatig, ahol az anyag eltűnik a tudatban. Történetesen még a fizikai világ jelenségeinek vizsgálati lehetőségeivel és erőinek sokkal egyszerűbb és hatékonyabb kezelési lehetőségeivel is ellátja őt, amint azt a sokféle *sziddhi* természete világosan mutatja. Az viszont igaz, hogy a *jóga* szerinti módszer egyéni, és alkalmatlan a nyilvános bemutatásra, továbbá hosszas és szigorú ön-fegyelmet igényel. De azok akik képesek meglátni az élet káprázatait, és elhatározták magukat, hogy meg akarják találni az igazságot, készek arra, hogy a fentieket részesítsék előnyben, amikor felfogták, hogy a tudományos módszer a fizikai szintről csupán felszínes ismereteket képes adni, ami nem elegendő ahhoz, hogy az élet korlátozásaitól megszabadítsa őket.

Az ebben a *szútrában* hivatkozott képességek határozottan alacsonyabb rendűek mint a sokkal fontosabb valódi *sziddhi*k, mivel világszerte szétszórtan csak néhány ember van, akik korlátozott mértékben, de kétségtelenül képesek ezeket a képességeket gyakorolni. Az olyan pszichikai képességek, mint a tisztánlátás vagy tisztánhallás annyira általánosak manapság, hogy a gondolkodó emberek többsége már nem tagadja lehetőségüket, még akkor sem ha a szigorúan tudományos körökben nem leltek elismerésre. Azonban amikor pénzügyi megfontolásokból, vagy azért, hogy kielégítsék az emberek kíváncsiságát, emberek közönséges módon mutatják be, azt találjuk, hogy nem a szigorúan *jóga* szerinti módszerekkel, hanem másféleképp fejlesztették ki azokat, amelyekre Patanydzsali a IV. rész 1-es *szútrájában* utal.

27. Bhuvana-dzsnjánam szúrje szamjamát.

27. a Naprendszernek az, ismerete, a Napon, *szamjamát*

végezve.

27. A Napon *szamjamát* végezve, a Naprendszer ismerete.

Ez és a következő két *szútra* az égitestekre vonatkozó ismeretek megszerzési módszerével foglalkozik. Ehhez a tudáshoz három alapkérdés tartozik. Az első a Naprendszer szerkezete, amely alapvető egység az egész Kozmoszban. A második a csillagok elhelyezkedése különféle csoportokban, mint például galaxisokban stb. A harmadik, mozgásaik alapjául szolgáló törvények. Ezen elsődleges kérdésekre vonatkozó tudást, az ebben a három *szútrában* jelzett, három különféle égi tárgyon végzett *szamjama* révén lehet elsajátítani. Annak megértéséhez, hogy ez hogyan lehetséges, a tanulmányozó idézze fel az emlékezetében, amit ezzel kapcsolatban a különböző célú *szamjama* alapjául szolgáló különféle alapelvekre vonatkozóan, az I. rész 42-es *szútrájában* mondtunk.

Az éppen tárgyalt *szútra* a Naprendszer szerkezetére vonatkozó ismeretek megszerzési módszerével foglalkozik. Ez a tudás nem csak a fizikai aspektust foglalja magában, amelyet a modern csillagászok alaposan tanulmányoztak, hanem a fizikain túli aspektusokat is, amelyek látásunk elől rejtettek, azonban sokkal érdekesebbek és jelentősebbek. A tudományos módszerekkel, a Napra vonatkozó általános ismeretek bárkit meggyőzhetnek arról, hogy bizonyos misztikus módon a Nap, a Naprendszerünk szíve és lelke. A *jóga* szerinti módszerekre alapozott okkult kutatások rámutattak arra, hogy a Naprendszerben lévő minden élet megjelenésének a Napban történő összpontosíttósága mélyebb jelentőségű, és annak a ténynek tulajdonítható, hogy a Naprendszer olyan hatalmas lény életének és tudatának kifejeződése, akit mi *Ísvarának* vagy Naplogosznak nevezhetünk. Ez az élet és tudat önmagát különböző, egymást kölcsönösen átható szinteken, a Naprendszer különféle világain át fejezi ki, amelyek összesített egészet alkotnak.

Mivel a Naprendszer különböző szintjei szervesen viszonyulnak egymáshoz, és a Naprendszer ennek az összetett szervezetnek a központjában van, könnyen belátható, hogyan bontakoztatja ki a *jógi* elméjében, a Napon végzett *szamjama* az egész Naprendszer elrendezését, és nemcsak a saját Naprendszerünk szerkezetére vonatkozó általános tudást ad neki, hanem a Kozmoszt alkotó összes Naprendszerre vonatkozóan is. Ezek a Naprendszerek, bár azokat roppant távolságok választják el, valójában nem függetlenek egymástól. Az Egy Végső Valóságban gyökeredznek, és életüket az egy „Közös Forrásból” merítik, továbbá egy minta szerint modellezettek.

28. Csandre tárá-vjúha-dzsnyánam.

28. a Holdon (végzett *szamjama* által), csillagnak a, szervezet;

összekapcsolódó elrendezés, ismeret; tudás.

28. (*Szamjamát* végezvén) a Holdon, a csillagok elrendezésére vonatkozó tudás (érhető el).

Ez a *szútra* azt mutatja be, hogyan lehet valamilyen külső jelenségen végzett *szamjama* által, a jelenség alapjául szolgáló alapvető törvényre vagy alapelvekre vonatkozó ismeretet szerezni. Az ég csillagászati módszerekkel történő tanulmányozása, nemcsak a látókörünket bővítette ki és az emberi elérhetőség határán túli csillagokra, galaxisokra és világegyetemekre vonatkozó ismereteket adott, hanem arra is képessé tett bennünket, hogy a csillagok különböző csoportjai közötti összefüggésekbe is beleláthassunk. A távcsövek nagyító-képességének minden növelésével, új galaxisok és világegyetek kerülnek a megfigyelés

látókörébe, és mindez a kozmosz végtelen természetét bizonyítja. Az égen véletlenszerűen szétszórta égitestekre vonatkozóan, a csillagászok úgy találták, hogy különféleképpen csoportosulnak, és ezek a csoportok meghatározott módon viszonyulnak egymáshoz. Így a holdak valamely bolygó köré csoportosulva keringenek, a bolygók valamely központi Nap köré csoportosulva mozognak, továbbá a Napok, amelyeket mi csillagoknak látunk, sokkal nagyobb és galaxisnak nevezett csoportosulásban vannak és világegyetemben csoportosulnak. Ezekben a csoportosulásokban lévő távolságok és idők, valamint a csillagok mozgása annyira elképesztő, összehasonlítva a megfigyelésekre használt periódusokkal, hogy pusztán fizikai módszerekkel nem kapható világos és átfogó kép az egész kozmoszról, azonban bárki aki a témát nyílt elmével tanulmányozta, nem kerülheti el, hogy a csillagászati jelenségek alapjaként hatalmas tervet ismerjen fel.

Hogyan szerezhethet a *jógi* erre a tervezett elgondolásra vonatkozó tudást? Azzal, hogy a különféle csoportosulásokra és mozgásokra jellemző valamely csillagászati jelenségen végez *szamjamát*. A Hold, Föld körüli keringése ilyen legkisebb skálájú jelenség. Az összes csoportosulások és mozgások lényeges jellemzőjét testesíti meg, és ezért könnyen belátható, hogyan fogja a *szamjama* a *jógi* elméjében a kozmikus terv elgondolását kibontakoztatni.

29. Dhruve tad-gati-dzsnyánam.

29. (*szamjamát* végezvén) a sarkcsillagon, mozgásuknak az, ismerete.

29. (*Szamjamát* végezve) a sarkcsillagon, mozgásaik ismerete.

Amit fentebb az égitestek térbeli viszonyulásait szabályozó általános törvényekre vonatkozóan mondtunk, ugyanúgy érvényes a viszonylagos mozgásukat szabályozó törvényekre is. Ismeretes, hogy a mozgás tisztán viszonylagos és hogy abszolút mozgást nem lehet meghatározni vagy megállapítani. Csak valamely másik fix tárgyhoz viszonyítva lehet mozgást mérni. Ez az a törvény, amelyre a mozgás minden más törvénye alapozódik. Mármost csak egy csillag van az égen amelynek helyzete viszonylag meghatározott, és amelyet ezért a mozdulatlanság szimbólumának tekintenek. Ezt a csillagot *Dhruvának*, vagyis sarkcsillagnak nevezik. Ezért ezt a csillagot lehet a fent említett mozgás alapvető törvénye szimbólumának tekintik. Ezért *Dhruván* végzett *szamjama*, nem azt a nevet viselő fizikai csillagon végzett *szamjamát* jelenti, hanem a mozgás azon törvényén, amelynek a szimbóluma.

Az hogy hogyan fogja ezen az alapvető törvényen végzett *szamjama* a *jógit* képessé tenni, hogy az égitestek mozgásait irányító törvényekről szerezzon ismereteket, abból válik világossá, ha emlékezetünkbe idézzük, hogy a mozgás különféle törvényei kölcsönös kapcsolatban vannak, és az alaptörvényen *szamjamát* végezve mindegyikről tudást lehet szerezzni. Akik a modern tudomány bölcséletében járatosak, emlékezni fognak hogyan igyekszik a tudomány mindig valamilyen egyszerű és alapvető törvényt felfedezni, amely valamely különleges területen működő számos különféle törvény alapjául szolgál. Az ilyen kutatás a megnyilvánulás alapjául szolgáló egység intuitív felfogásából indul ki. A különféle területeken működő összes, látszólag összefüggéstelen törvény, valójában egyetlen, az egész természet működését kifejező átfogó törvény fokozatos differenciálódásából származnak. Ezért lehetséges a kisebb jelentőségű törvények fokozatos integrálása átfogóbb törvényekbe azáltal, hogy a törvény egyik aspektusán végzünk *szamjamát*, annak érdekében, hogy az összes többi aspektusokra vonatkozó ismereteink legyenek.

30. Nábhi-csakre kája-vyúha-dzsnyánam.

30. (*szamjamát végezvén*) a köldök-korongon (központon), a test,
..... elrendezés; szervezet, tudás.

30. A köldök központon (*szamjamát végezve*), megismerhető a test szervezete.

A fizikai test csodálatos élő szervezet, amely a fizikai szinten figyelemre méltó módon szolgál a tudat eszközeül. Igaz ugyan, hogy a fizikai test egy része és a legfontosabb része, a modern tudományos módszerek hatáskörén kívül esik. Az egész *prána* elosztó rendszer, például, amely a *pranamaja kosát* és az *annamaja kosát* látja el életerővel, ismeretlen a tudomány számára. Még az is, ami tudományos módszerekkel megvizsgálható arra utal, hogy a test különféle tevékenységei, a legtudományosabb módon vannak megszervezve, és úgy tűnik, hogy a legmagasabb intelligencia irányításával.

Ennek a szervezetnek a részletes tanulmányozása kész terv szerinti megszervezésére utal, és ezért lényegében, szerkezetileg és működésileg, minden emberi hasonló. A keringési rendszer, az idegrendszer, a nyirok rendszer, a mirigy rendszer és más rendszerek, minden emberi szervezetben ugyanúgy működnek, bár figyelemre méltó alkalmazkodási képességük van. Minden emberi test e hasonló viselkedésének oka természetesen az egyetemes elmében lévő őstípus jelenléte, amelyhez minden test hozzáidomul. Ezért van az, hogy a legkülönbözőbb körülmények között megszülető sok milliárdnyi emberi lény testének külső formája azonos elrendezésű, és belső működése figyelemreméltó hűségességgel ismétlődik.

Bárki aki az emberi testnek ezzel az őstípusával mentálisan kapcsolatot képes létesíteni, a fizikai test működésére vonatkozóan teljes tudást érhet el. Ezt azzal lehet elérni, hogy *szamjamát* végzünk a köldök *csakrán*, mivel ez a *csakra* vezérli a testben működő szimpatikus idegrendszert. Természetesen a test archetípusa (őstípusa) az, amely a *szamjama* végzésével elérendő tudás tárgya, és a köldök *csakra* csupán azon őstípushoz vezető kapu. A köldök központ nem a napfonat, hanem a *pránajama kosában* lévő *csakra* közepe az, amely a napfonattal van kapcsolatban.

31. Kantha-kúpe ksut-pipásá-nivrittihi.

31. (*szamjamát végezve*) a nyelőcsövön és garaton, éhségnek a,
..... szomjúságnak a, megszűnése.

31. A nyelőcsövön és garaton (*szamjamát végezve*), az éhség és szomjúság megszűnése.

Ismert, hogy az éhség és szomjúság, valamint más hasonló jelenségek, a test különféle részeiben lévő mirigyek kiválasztásaitól függenek. Ezen mirigyek működésének és kiválasztásaik szabályozásának képessége, a *jógi* számára lehetővé teszi az érzékelések szabályozását. A torokban és körül több mirigy helyezkedik el, és mivel a köldök *csakrán* végzett *szamjama*, az éhséget és a szomjúságot szabályozó mirigy jelenlétét fedte fel, az képessé teszi a *jógit*, hogy az érzékelések szándékosá váljanak.

Megemlíthető azonban, hogy valójában a *prána* szabályozza a mirigyek kiválasztását, és mivel a *prána* a gondolat által irányítható, ha a *jógi* egyszer elsajátította a mirigyek mű-

ködésének ismeretét, akkor a test összes fiziológiai működését képes szabályozni, még a szív és a tüdő mozgásait is. Amit az orvos a gyógyszerek segítségével igyekszik elérni, azt a *jógi* a testben lévő *prána* áramlatokkal képes megvalósítani. Az ezekben a fiziológiai működésekben résztvevő mirigyeket Patanydzsali nem nevezte meg, ezzel megakadályozva az ostoba embereket, hogy az ilyen dolgokban kontárkodjanak és maguknak ártsanak.

32. Kúrma-nádjám szthairjam.

32. (*szamjámát* végezve) a *kúrma-nádin*, vagyis a *kúrmának* nevezett *prána* eszközéül szolgáló idegen, állandóság; mozdíthatatlanság; állhatatosság.

32. (*Szamjamát* végezve) a *kúrma-nádin*, állhatatosság.

Sokféle *prána* van, és a testben mindegyiknek különleges működése van, és különleges *nádi* szolgál annak eszközéül. *Kúrma* a *prána* egyik ilyen jól ismert változata, és az eszközéül szolgáló különleges ideget nevezik *kúrma-nádinak*. A *prána* ezen változatának nyilvánvalóan van valami köze a test mozgásaihoz, mivel ha a *jógi* ezt ellenőrizni tudja, akkor a testet mozdulatlaná képes tenni. Ezt az ellenőrzést szokás szerint úgy lehet megvalósítani, hogy *szamajamát* végez azon a *nádin* amely annak eszköze.

A fizikai testben működő minden szerv arra a célra szolgál, hogy szándékosság nélkül is végezze normál tevékenységét. Azonban mivel mindegyik szerv valójában valamely alapelv, vagy *tattva* eszköze, működése fölötti szándékos ellenőrzés elérésével, lehetséges bármilyen kívánt mértékben kiterjeszteni azt az alapelvet. A *jógi* által a *kúrma-nádi* működése fölötti ilyenfajta szándékos ellenőrzés elérése, teszi őt képessé olyan erő bemutatásra, amely az átlagos ember számára csodálatosnak tűnik. Azonban természetes, hogy egy igazi *jógi* sem fog ilyesmit nyilvánosan bemutatni.

33. Múrdha-dzsotisi sziddha-darsanam.

33. (*szamjamát* végezve) a fejkorona alatti fényen, tökéletes lényeknek
a; adeptusoknak a, látása; látomása.

33. (*Szamjamát* végezve) a fejkorona alatti fényen, tökéletessé vált lények meglátása.

Mivel a *jóga* bölcsélet az emberi lélek halhatatlanságára, valamint annak fejlődés általi tökélesedésére alapozódik, azok létezése, akik tökéletessé tették magukat, és a legmagasabb megvilágosodottság állapotában élnek magától étetődőnek vehető. Az ilyen lényeket *sziddháknak* nevezik.

Ezek a tökéletessé vált lények túl vannak az újraszületés szükségességén, mivel megtanultak minden feladatot, ami a testi életben megtanulható és befejezték az emberi fejlődés ciklusát. Ők a Naprendszer szellemi szintjein élnek, és még ha az emberiség fejlődésének megsegítésre megtartják testeiket az alsóbb szinteken, a tudatuk valójában a magasabb szintekre összpontosítva marad. Ezen lényekkel kapcsolatba kerüléshez, fel kell emelkednünk arra a szintre, amelyen az ő tudatuk általában működik. Valamilyen módon csupán fizikai kapcsolatba kerülni velük nem sok haszonnal jár, mivel amennyiben valaki nincs az ő magasabb életükre hangolódva, nem nyerhet igazi eredményt a velük való kapcsolatból.

Hogyan kerülhetünk megfelelő módon kapcsolatba ezekkel a tökéletessé vált lényekkel? Azáltal, hogy a fej koronája alatti fényen végzünk *szamjamát*. Az agyban van egy alapvető kis szerv, az agyfüggelék, vagy hipofízis. Az orvosi tudomány által ismert egyéb működései mellett, még az a fontos funkciója is van, hogy kapcsolatot hozhat létre azon szellemi szintekkel, amelyeken a *sziddhák* tudata működik. Amennyiben meditációval aktívvá tesszük, akkor a magasabb és az alsóbb tudat közötti hídként szolgál, és lehetővé teszi, hogy a magasabb világok világossága az agyba hatoljon. Csak ebben az esetben válnak a *sziddhák* a *jógi* számára valóban hozzáférhetőkké, mivel ekkor a *jógi* az ő szintjükre képes emelkedni és velük kapcsolatba lépni. Azonban az ilyenfajta kommunikáció létrehozásához nem elegendő csupán a fizikai szervre összpontosítani. A kommunikáció azon a fényen való *szamjama* végzése által jön létre, amelynek fizikai eszközeként szolgál az a szerv.

34. Prátibhád vá szarvam.

34. intuitív (tudásból), vagy, minden; összes.

34. Minden (tudása) intuíció alapján.

Ismeretes, hogy az összes *sziddhiket* más módszerekkel is el lehet sajátítani mint a *jóga-szútrákban* eddig körvonalazottakkal. Például valamely *bhakta*, aki a szeretet útját követi, sokféle *sziddhi* birtokába jut, annak ellenére, hogy szándékosan semmit sem tett azok kifejlesztésére. Ez arra utal, hogy van a szellemi tudatnak olyan állapota, amelynek velejárói az összes ilyen képességek, és ezért bárki aki bármilyen módszerrel eljut erre az állapotra, automatikusan megszerzi a *sziddhiket*. A *bhakta* erre az állapotra a szeretett lényel, szeretet általi egyesüléssel jut el, a *dzsnyáni* megkülönböztetés által. A következő két *szútrában* Patanydzali ennek a tudatállapotnak szigorúan a *jóga* szerinti módszerrel való kifejlesztési módszerét adja meg.

Ez a tudatállapot, amelyben mindenféle *sziddhi* benne rejlenek, az igazságnak bármilyen eszköz nélküli közvetlen felfogási képességét is lehetővé teszi. Az utóbbi képességnek, amelyet *pratibhának* neveznek, a mi nyelveinken valóban nincs egyenértékű megfelelője. A jelentéséhez legközelebbi szó az intuíció. Azonban ennek a szónak, hogy intuíció, amint azt a nyugati lélektanban használják, igen homályos és általános a jelentése, vagyis az igazság érvelés vagy következtetés nélküli felfogása. A hangsúly az okoskodás, következtetés hiányán van és nem annak a transzcendens természetén amit felfognak. Igaz, hogy egyes nyugati bölcselek az intuíció szót sajátosabb értelemben használták, ami közelebb van a *pratibhá* jelentéséhez, azonban az nem a kifejezés az általánosabban elfogadott jelentése.

A *jóga-szútrákban* használt *pratibhá* kifejezés azt a transzcendens szellemi képességet fejezi ki, ami nemcsak az érzékszervek, hanem az elme használata alól is felmentést adhat. Mindent, mintegy közvetlenül magában a tudatban képes felfogni, és nem az érzékek vagy az elme szerkezetén át. Másrészt az intuíció, még a legjobb működése esetén is csupán *pratibhá* homályos és gyenge tükröződése, és *pratibhá* visszhangjának vagy az elme birodalmában lévő alsóbb visszaverődésének tekinthető. Hiányzik belőle *pratibhában* rejlő közvetlen és határozott felfogás.

Az, hogy nem-eszközi felfogó képességnek léteznie kell, abból a tényből is világosan következik, hogy *Ísvara* érzékszervek és elme használata nélkül is mindenről és mindenhol tudatos. Amennyiben a mindentudás tény, akkor a nem-eszközi felfogás is tény kell legyen, és *pratibhá* csupán az egyéni át történő korlátozott ilyenfajta felfogás kifejeződése. Ez az a képesség is, amelyet a *kaivalyát* elért tökéletessé vált lények használnak, az általuk már túlhaladott alsóbb világokkal való kapcsolatuk fenntartásában. Ezért, az érzékszervek

általi észlelést, a tudat kibontakozásának csupán egyik fázisaként kell tekinteni. Miután a magasabb tudat kibontakozottá vált, legtöbbször szükségtelenné válik ezen szervek használata és csak bizonyos különleges célokra veszik azokat igénybe. A fejlődés folyamán sokszor lehet azzal találkozni, hogy valamely alsóbb fokozatot képviselő különleges mechanizmust csak a magasabb fokozat kibontakozásáig használják, és miután célját teljesítette, eltűnik.

35. Hridaje csitta-szamvit.

35. a szíven (*szamjamát végezve*), az elme éber tudatossága (az a tudat, amely az anyaggal mint elmével kapcsolatban nyilvánul meg).

35. A szíven *szamjamát végezve*, az elme természetének éber tudatossága (jön létre).

Ebben és következő *szútrában* olvasható az intuicionális tudat kibontakozásának módszere. Mivel az intuicionális tudat meghaladja a mentális tudatot, természetesen az első lépés az elme természetére vonatkozó tudás megszerzése, és az hogyan módosítja a tiszta tudatot, vagyis *purusa* tudatát. Ez a tudás a szíven végzett *szamjamával* érhető el. Mit értünk a szíven?

A forma oldalon a *dzsívátmá* különböző finomsági fokú anyagból összetett tudathordozók, koncentrikus sorozatából van kialakítva, ugyanúgy mint a Nap Logosz, a forma oldalon, a tudata által kisugárzott koncentrikus tudat és energia szintekből alakul ki. Az előbbit *pindándának*, az aurikus tojásnak nevezik, míg a másikat *Brahmándának*, a *bráhmikus* tojásnak, és ez a kettő úgy aránylik egymáshoz mint a közös központú mikrokozmosz és makrokozmosz. Ugyanúgy mint a Nap, mind annak fizikai, mind a fizikain túli aspektusában a Naprendszer szívének alkotja, amelyből a Naprendszer fenntartásához szükséges összes energiák kisugároznak, ugyanúgy a *dzsívátmá* összes tudathordozóinak, őket energizáló közös központjára, az okkult és misztikus irodalomban mint a szívre hivatkoznak. Elsősorban valószínűleg azért nevezik így, mert a fizikai szívhez van közel, és másodsorban mivel a működése analóg. A misztikus szívhez vezető kapu az *anáhata csakra*, és valójában ezen végzendő *szamjama* teszi a *jógit* képessé arra, hogy a különböző szinteken, különböző tudathordozókon át működő elme princípium természetét megismerje.

Mivel *csitta* csupán a tudat és az anyag kölcsönhatásának terméke (I. rész, 2-es *szútra*), könnyű belátni, hogy miért az összes tudathordozó eszközök közös központja, amelyen át a tudat működik, ugyanakkor *csitta* székhelye is. Az érzékek, csupán *csitta* előretolt állásai és azokat *csitta* részeként kel értelmetni.

36. Szattva-purusajor atyantaszamkírnajoho pratyajáviseso bhogaha paráarthát szvártha-szamjamát purusa-dzsnyánam.

36. szattvának a (a három *guna* egyike) a kifinomult *buddhit* és *purusát* képviselve, szélsőségesen, nem vegyíthető; megkülönböztethető, éber tudatosság, nem

megkülönböztethető, tapasztalat, más érdekétől eltérően,

 önérdék, *szamjamát* végezve a, *purusának* a, tudás.

36. Tapasztalat, a *purusa* és a *szattva* közötti megkülönböztetésre való képtelenség eredménye, bár azok abszolút különbözőek. *Purusa* megismerése (*pususának* az) önérdékétől eltérő másik, (a *prakritinek* az) érdekén végzendő *szamjama* eredménye.

Ez egyike azon *szútráknak*, amelyeket sok tanulmányozó nehezen ért meg. Ennek oka az a tény, hogy a *számkhja* bölcelet néhány olyan alapvető tanítását tartalmazza, amelyre vonatkozóan nem egészen világosak az elgondolásaink. Amennyiben előbb ezeket az elgondolásokat tisztázzuk, a *szútra* értelme is sokkal világosabb lesz. Annak ellenére, hogy a *jóga-szútrákat* általában teljesen a *számkhjára* alapozottnak vélik, a legjobban mégis mind a *számkhja* mind a *vedánta* szerinti tanítások alapján lehet azokat megérteni, és valójában a *vedánta* szerinti tanítások önkényes kiiktatása nem igazolható a magasabb *jóga* problémáinak megtárgyalásából.

Az első elgondolás, amit meg kell kísérelnünk felfogni az, hogy a *purusa* a Végső Valóság (*Brahman*) egyik központja, és meghaladja a megnyilvánulást és annak korlátozásait. A *purusa*, *prakritivel* történt társulás általi leereszkedése a megnyilvánulásba, nem változtatja meg transzcendens természetét, bár *prakritit* azáltal módosítja, hogy *szat-csit-ánandának* nevezett hármas természete nyilvánul meg általa. Ez a hármas természet a három *gunában* tükröződik. A tudat aspektusai és a *gunák* közötti megfelelés a következő ábrán látható:

10. ábra.

A fenti vázlatból látható, hogy a *vedántikus* meghatározás szerinti *ánandában* foglalt megismerő, vagy éber tudatosság alapelve, a *szattva gunának* felel meg. Azért van olyan fontos szerepe a *jóga* tanítások kifejtésében a *szattva gunának*, mert a *jóga* tárgya az önmegvalósítás, vagyis igaz természetünk éber tudatosságának elérése (I. rész 3-as *szútra*).

Amikor *purusa* tudata *prakriti* birodalmában nyilvánul meg, a nem-én éber tudatosságaként jelenik meg, és ezt az éber tudatosságot amely *szattva guna* tevékenysége által fejezi ki magát *buddhinak* nevezik. Mindig bizonyos zavart okoz ugyanazon - tudat - szó használata mind *purusa* transzcendens tudatára, amely *prakriti* birodalma *felett* van, mind annak a tudatnak *prakriti* birodalmán *belüli* éber tudatosságaként való tükröződésére. Amikor a tudat szót általános értelmében használjuk, mindig az utóbbi értelemben értjük, azonban valójában az európai nyelvekben nincs *purusa* transzcendens tudatára vonatkozó megfelelő kifejezés, amelynek a modern lélektan tudat kifejezése csupán részleges és korlátozott megnyilvánulása. *Purusa* transzcendens tudatára a *szanszkrit* nyelvben használt kifejezés *csiti-sakti* (IV. rész, 34. *szútra*), vagy általánosabban *csaitanyam*, míg a feltételhez kötött (kondicionált) tudat általános elnevezése *szamvit* (III. rész, 35. *szútra*).

Amint *purusa* tiszta tudata *prakritival* társul, akkor amint színtről szintre lejjebb ereszkedik, úgy válik fokozódó mértékben feltételekhez kötötté, ahol a feltételekhez kötöttség

különböző fokozatait a *gunák* négy szakasza képviseli (II. rész, 19. *szútra*). Azt azonban észben kell tartani, hogy a *számkhja* bölcséleti iskola, és *purusa* feltétlen transzcendenciájára alapozódik. Annak megfelelően *purusa* nem ereszkedik *prakritibe*, hanem csak valamilyen meg nem határozott módon társul *prakritivel*. *Purusa* pusztá közelsége változásokat hoz létre *prakritiben*, amelyek közül az egyik a feltételhez kötött tudat kibontakozása. Mivel *purusa prakrititől* mindig teljesen különálló és eltérő, van az a helyzet, hogy a tudat vagy éber tudatosság minden jelenségét a *szattva gunára* alapozottan tisztán *prakritikusnak* veszik. A *szattva* szót, a jelen összefüggésben alkalmazva, minden gyakorlati célra, a *buddhi* képességen át kifejeződő éber tudatosság alapelveinek lehet tekinteni. *Purusa* teljesen elkülönült marad *prakrititől*, bár jelenléte a *buddhin* át serkenti az éber tudatosságot. Ez az éber tudatosság egyre élénkebbé válik és tökéletesebben serkenti *purusa* tudatát, amint az a *gunák* egyre finomabb szakaszain át fejeződik ki, azonban a kettő között semmi közös nem lehetséges, mivel az előbbi *prakriti* tiszta terméke, míg az utóbbi teljesen túlmegy *prakritin*. A kettő teljesen más. Ez érthető az *atyantásamkírnajoh* kifejezésen.

Ebben a *szútrában* a második megértendő gondolat a tapasztalat természetére vonatkozik. Mivel *purusa* teljesen túl van *prakritin*, és a tapasztalat mindig *prakriti* birodalmában van, *purusa* nem lehet a tapasztaló. Tapasztalat akkor jön létre amikor *avidjá* által a *purusa* és az ebben a *szútrában szattvának* nevezett feltételhez kötött tudat között nincs megkülönböztetés. Még a közönséges életben is úgy találjuk, hogy minél inkább azonosítjuk magunkat az elmével és tartalmával, és megengedjük magunknak, hogy elveszünk benne, annál nagyobb a belemerülés az életélvezetbe, míg a ragaszkodás mentesség kiemeli az életélvezetet a tapasztalatok közül és pusztá éber tudatossággá alakítja át azokat. Minél nagyobb a ragaszkodás mentesség vagyis a megkülönböztetés általi *vairágya*, annál tökéletesebb *bhoga* vagy tapasztalat pusztá éber tudatossággá alakítása. A *dzsivanmukta* ugyancsak tudatos amikor valamely tudathordozó eszközön át mint egyszerű ember működik, azonban mivel az azonosítás eleme nincs jelen, nincs *bhoga* vagyis érzékelhető tapasztalat. A tiszta tudatnak ez a fokozatos eltávolodása valamely tudathordozó eszközzel való érintkezés által okozott *pratyajától*, *viveka* és *vairágya* által jön létre, és befejeződésekor *kaivalyához* vezet.

Ezek szerint *kaivalya* egészen boldogság nélküli állapot? Tökéletesen színtelen létezés, amelyben semmi nincs ami a közönséges életben néha érzett örömet és boldogságot pótolná? Ez olyan félreértés ami gyakran zavarja a kérdést felszínesen tanulmányozókat, tovább gyakran oka annak a visszautasításnak, amelyet egyes esetekben a *jóga* szerinti felszabadulás eszméje iránt éreznek. E félreértés kiküszöbölésére, csupán meg kell kérdeznünk, hogy mi a forrása annak az illuzórikus boldogságnak, amit átlagos életünk örömteli tapasztalatai közben és a magasabb élet üdvös tapasztalatai között érzünk. Az természetesen az Én, akinek maga a természete üdvösség. A külső tapasztalat csupán izgalmas ok. A belülről jövő reagálás - az üdvösség forrása -, amely azokat a halk visszhangokat hozza létre, amelyeket az alsóbb élet örömeinek és élvezeteinek érzünk. Amennyiben az alsóbb élet örömeit és élvezeteit feladjuk, csupán az üdvösség elnyerésének közvetett, gyenge és bizonytalan módszerét adjuk fel a közvetlen módszerért. Az árnyék megragadását adjuk fel a lényeg megragadása érdekében. Az helyet, hogy üdvös tapasztalatokat igyekeznénk hiábavalóan szerezni, magává az üdvösséggé válunk.

Mivel *purusa* tiszta tudata valójában teljesen külön van, és mégsem tűnik megkülönböztethetőnek *prakriti* birodalmában lévő éber tudatosságától, felmerül a kérdés hogyan lehet a kettőt úgy elkülöníteni, hogy *purusára* vonatkozó tudásra tegyünk szert. Az ebben a *szútrában* előírt módszer, *szamjama* a *pratyaja* mögött rejlő cél, valamint maga *purusa* célja közötti megkülönböztetésen. *Pratyaja* másért van. Az *prakriti* terméke, amely a *számkhja* bölcsélet szerint, csakis és mindig *purusáért* cselekszik. *Purusa* tudata, magáért a *purusáért* van. Nincs utólagos indítéka vagy célja, mivel *purusa* örök, változatlan és önmagában elégséges. Ezt a megkülönböztetést, finoman ahogyan van, *szamjama* tárgyává lehet tenni, és ily módon lehet a két összetevőjére bontani a látszólag homogén *pratyaját*, vagyis *szatt-*

va gunára, amelyben *purusa* tudata tükröződik, és magának *prusának* a tudatára. A probléma ahhoz hasonló, mint amikor meg kell különböztetnünk egy fényforrást annak tükörbeli másától. Ahogy számos módszer van valamely valódi tárgy és tükröződése megkülönböztetésének, úgy számos módszere van *purusának szattvában* tükröződésének és magának *purusának* a megkülönböztetésére. Az ajánlott módszer egyike azoknak, és magának *purusának szattvában* tükröződésétől való megkülönböztetésének ismeretéhez vezet. Amikor a *jógi* ezt a tudást megszerezte, abban a helyzetben van, hogy a III. rész 34-es *szútrában* jelzett nem eszközös észlelést gyakorolja. Mivel *purusa prakriti* korlátozásai fölött van, észlelései is mind az elme, mind az érzékszervek korlátozásai fölött kell legyenek.

37. Tataha prátibha-srávana-vedanádarsaszváda-vártá dzsájante.

37. onnan; attól, intuicionális, halló- , tapintható, látható,
 ízlelhető,szagolható (ismeret), születik meg; létrejön.

37. Attól intuicionális hallás, tapintás, látás, ízlelés és szaglás jön létre.

Mivel az intuicionális észlelés meghaladja az elmét, és az érzékszervek tulajdonképpen az elme kihelyezett megfigyelői, általában könnyen érthető kellene legyen, hogyan csapják be az érzékszervek az intuicionális észlelés gyakorlásakor. A normál folyamatban, érzékszervi megismeréseink, az érzékszervek szerkezetén át történnek, és ezért az érzékszervekben rejlő korlátozások szűkítik be azokat. Azonban amikor a legutóbbi *szútra* által jelzett *szamjama* végzésével a *purusa* ismerete következett be, elesnek ezek a korlátozások, és a *jógi* számára lehetségessé válik, hogy mindent az érzékszervek segítségével nélkül észleljen. Tisztánlátás stb. gyakorlásakor a *jógi* csupán kiterjeszti a fizikai érzékszervek körét, azonban intuíció által működő *sravaná*, stb., esetében teljesen felfüggeszti az érzékszerveket, és a mindent átfogó általános észlelési képességét használja.

Az intuicionális észlelés természetének megértésében segíteni fog bennünket, ha emlékezünk, hogy *purusa* az igazi észlelő (*drastá*). Bármilyen tudást lehet külső eszközökkel az alsóbb szinteken megszerezni, *purusában* már mindaz teljességében jelen van. Bármilyen képességet fejleszt ki a fejlődés folyamán, az potenciálisan már egészen a kezdettől benne van, és *prakriti* által szolgáltatott ösztönzések tevékenysége azt csupán előhossa vagy kibontakoztatja a szunnyadó állapotból. Úgy tűnik, hogy a fejlődés korai szakaszaiban, a megismerő képesség számára szükséges a differenciálódás, és az, hogy külön vezetékeken át működjön, és így létrejönnek az érzékszervek. Azonban miután az elme bizonyos mértékben már fejlődött, és *purusával* történt közvetlen kapcsolat által a tudat képességei elegendő mértékben bontakoztak ki, a megismerő képesség teljességként működhet, az érzékszervek segítségével nélkül. Az intuicionális észlelés a fehér fényhez hasonló, amely az összes színeket magában foglalja és ezért elő tudja hívni mindennek a jellemző színét. Az érzékszervi észlelés hasonló a színekben jelen lévő színekhez, amelyeket a fehér fénynek a prizmán át történő fénytörésével lehet létrehozni. Amikor a *jógi* képessé válik, hogy az elme prizmáját meghaladja, akkor ő közvetlenül képes megkapni minden tudást, amit korábban az érzékszervek külön vezetékein, csatornáin át kapott meg.

Ebben a *szútrában* lévő két szóra vonatkozóan eltérnek a vélemények. Ezek közül az első *pratibhá*. Néhány kommentátor úgy tűnik azt gondolja, hogy *pratibhá* fizikain túli megismerést jelent és, hogy *prátibha sravana*, stb., pusztán tisztánhallást, stb. jelent. Az ilyen értelmezés egyáltalán nem látszik igazoltnak. Először is, mert ezen fizikain túli képességek kifejlesztésével már más *szútrákban* (III. rész, 26. *szútra*, III. rész, 42. *Szútra*) foglalkoztunk, másodsor, mivel nem kellene, hogy a *jógi* számára szükséges legyen *purusáról* legalább is részleges ismereteket szerezni, hogy képes legyen azokat gyakorolni.

Prátibha sravana, stb., nyilvánvalóan sokkal magasabb ismeretek, és az összefüggés természetéből kitűnik, hogy magával *purusával* különleges képességek vannak kapcsolatban, mivel azok azután jelennek meg, hogy a *jógi* legalább részleges kapcsolatot ér el *purusa* tiszta tudatával.

A második olyan szó, amely valamelyes zavart okozott, *várta*. Annak ellenére, hogy ezt a szót jelenleg nem használják a szaglás érzékelésével kapcsolatban, mégis a jelen összefüggésben való használata semmi kétséget nem hagy az iránt, hogy ebben az értelemben áll itt. Amennyiben a szaglás érzékelése kivétel lenne a jól ismert ötös érzékelési tapasztalatból, azt a tényt biztosan jelezték volna itt. Ez az anomália utal arra, hogy mennyire nem tanácsos a *jóga-szútrákat* szigorúan és mereven a használt szavak jelenlegi értelmében venni. Tekintettel a gyakori változásokra, amelyek a századok folyamán a szavak értelmezésében történik, a *jóga-szútrákat* a *jóga* hagyományok fényében, a misztikusok és okkultisták tapasztalatai, valamint a józan ész szerint kell értelmezni. Ezekben a dolgokban a filológia nem elég biztos útmutató.

38. Te számádháv upaszargá vjuthháne sziddhajaha.

38. ök, *szamádhiban*, akadályok, a kifelé fordultság állapotában, képességek.

38. Amikor az elme kifelé fordult állapotban van, azok akadályok a *szamádh* és a képességek útjában.

A III. részben leírt különféle *sziddhik* természetesen akadályok lesznek amikor a *jógi* tudatának mélyebb rétegeibe merül, mivel a *sziddhik* a tudatot kifelé igyekeznek húzni. Ezért van az, hogy a misztikus ódzkodva küzd minden ilyen képesség ellen. Nem kívánja, hogy bármi köze legyen a *sziddhikhez*, mivel azok gyakorlása a ösvényén mindenféle kísértést és figyelem eltérítést hoz létre. A tökéletesség azonban a tudat működésének minden szintjén, minden jelenség kezelését jelenti és foglalja magában, és a tökéletes embernek nemcsak a valóságról kell közvetlen tudása legyen, hanem a tudat működésének minden szintjét kell ismernie és kezelnie. Ezért kell az egyik vagy másik fokozaton megszerzeni az összes *sziddhiket*, mielőtt a tökéletesség fokát elérné. Az Adeptus nemcsak, hogy a III. részben tárgyalt összes képességekkel rendelkezik, hanem azzal a legfelsőbb bölcsességgel is, amely lehetetlenné teszi ezen képességek helytelen használatát.

39. Bandha-káрана-saithilját pracsára-szamvedanács csa csittaszja para-saríravesaha.

39. kötöttségnek az, ok, lazításban; elengedve, átjárók-; vezetékek- (nek a), tudásából; ismeretéből, és, az elmének a, másiknak a, a testébe, behatolás.

39. Az elme a megkötöttség okának ellazításával és az átjárók ismerete által mások testébe hatolhat.

A más személyek testébe hatolás képessége jól ismert *sziddhi*, amelyet okkultisták néha a külső világban végzet munkájuk közben alkalmaznak. Nem szabad a megszállottsággal összetéveszteni, amelyhez külsőleg hasonlít. Megszállottság esetén, a testbe lépő

lény, alacsony típusú, vágyhoz kötött lélek, aki azért, hogy a fizikai világgal, vágyai kielégítése céljából időleges és részleges kapcsolatot hoz létre, erőszakkal veszi birtokba áldozata fizikai testét. Magasrendű *jógi* által gyakorolt ezen képesség esetén, a másik személy testét először is annak beleegyezésével és tudtával veszi birtokba, és az a személy általában a *jógi* tanítványa és tökéletes *összhangban* van a *jógival*. Másodszor is, szó sincs bármilyen, a *jógi* által kielégítendő személyes vágyról. A *jógi* azon célból veszi a másik személy testét birtokba, hogy az emberiség megsegítésében valamilyen fontos és szükséges munkát végezzen el. A legtöbb esetben, a *jógi* a célját a *krijá sakti* képességével ideiglenesen materializált mesterséges testtel éri el, abban a környezetben, ahol a munkát el akarja végezni. Ilyen a *nirmána - kája* elnevezésen ismert mesterséges testnek azonban bizonyos korlátozásai lehetnek, és ezért kényelmesebb a számára, ha a szükséges időre valamely tanítványa testét veszi igénybe. E feltételek mellett, a tanítvány kilép a testéből és a *jógi* foglalja el azt. Ezen időszak alatt a tanítvány a magasabb szinten lévő finomabb tudathordozó eszközben marad, és azután ismét elfoglalja a saját testét, amint az üressé válik.

Egyes emberek, különösen a Nyugaton, különleges irtózást éreznek valaki teste, más általi elfoglalásának még a gondolatától is. Azonban az ilyen fajta érzés nem jogosult, ha a test csupán a léleknek a fizikai világon végzendő munkájára szolgáló lakás vagy eszköz. Barátunk házának vagy gépkocsijának kölcsönzését nem bánjuk. Akkor mi rossz van abban, ha a *jógi* kölcsönveszi valaki másnak a testét, aki kész neki szolgálatot tenni? Az irtózás ezen érzése valójában annak tulajdonítható, hogy a fizikai testünkkel teljesen azonosítjuk magunkat, vagy tévesen azt gondoljuk, hogy valaki más testének ilyen módon történő elfoglalása, szükségszerűen az akarátán való uralkodást is jelenti.

E hatalom gyakorlásának képessége előtt, a *jóginak* két feltételt kell teljesítenie. Az első „az elme megkötöttség okának ellazítása”. A megkötöttség itt nyilvánvalóan általában az élethez, és különösen a fizikai testhez való ragaszkodást jelenti. Mindkettő alapvető oka az öt *klesa*, amelyek a II. rész 12-es *szútrájában* elmagyarázott *karmák* eszközeit hozzák létre. Ez a kötöttség lazul, bár nem semmisül meg teljesen, amikor a *jógi* a *klesákat* legyengítette, és a *jóga* gyakorlása által megfelelően kimerítette a *karmáit*.

A második feltétel az, hogy a *jógi* részletes tudással rendelkezzen azon átjárókra vagy vezetésekre vonatkozóan, amelyek mentén a testbe való lépéskor és annak elhagyásakor az elme központja halad. A testben lévő különféle *nádik* különféle célokat szolgálnak, és ezen *nádik* egyikét *csitta-váhá-nádinak* nevezik, és a mentális központ átjárójaként szolgál, amikor az a testbe lép vagy azt elhagyja. Mentális központon a fizikainál magasabb tudathordozó eszközök közös központját értjük, amelyen át *csitta* működik. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a *jóga* képességek gyakorlása a fizikai és a fizikainál finomabb tudathordozó eszközök részletes és pontos ismeretére alapozódik, és hogy a különleges célokra való alkalmazáshoz ezen tudás szigorú gyakorlására van szükség. A *jóga* tudomány, és követelményei legalább olyan sokat várnak el mint a fizikai tudományok.

40. Udána-dzsajádzs dzsala-panka-kantakádisv aszanga utkrántis csa.

40. az öt *prána* vagy vitális levegő egyikén való,uralkodás által, víz, sár, tüskék, stb., nem érintkezés, levitáció,és.

40. *Udánán* való uralkodás esetén, levitáció és nem érintkezés vízzel, sárral, tüskékkel stb.

A *pránamaja kosában* ötféle *prána* működik: *prána*, *apána*, *szamána*, *udána*, *vjána*. Ezek mindegyikének különleges működése van a test karbantartásának végzésében, és az ellenőrzés elérése bármelyiken azt jelenti, hogy az annak megfelelő működést a *jógi* akara-

ta szerint lehet szabályozni. *Udána* nyilvánvalóan a Földnek a testre gyakorolt nehézségi erejével van kapcsolatban, és ennek a különleges *pránának* az ellenőrzése semlegesíti ti ezt a nehézségi erőt. A *pránamája* gyakorlatban igen általános jelenség a levitáció, és az a *pránikus* áramlatok különleges módon történő folyásának tulajdonítható. Amennyiben a *jógi* képes semlegesíteni a Föld nehézségi erejét és testét bármilyen tetszőleges magasságban képes lebegtetni, akkor könnyen elkerülheti a vízzel, sárral, tüskékkel stb. való érintkezést.

41. Szamána- dzsajádzs dzsvalanam.

41. az ötféle *prána* egyikén, uralom által, (a gasztrikus tűz)
lángolása.

41. *Szamánán* uralkodás által a gasztrikus tűz lángolása.

Jól ismert *szamána váyu* kapcsolata a gasztrikus tűzzel és az élelem megemésztésével. *Szamána* ellenőrzése természetesen képessé teszi a *jógit*, bármilyen mértékben növelje a gasztrikus tűz intenzitását, és hogy bármilyen mennyiségű élelmet megemésszen.

A modern orvosi tudományban jártas emberek számára fantasztikusnak hangzik az, hogy az élelem emésztése tüztől függ. Itt azonban a tűz elnevezést nem a megszokott értelemben használják. *Agni* a lényeges *tattvák* egyike, amely számtalan módon nyilvánul meg, és az általunk ismert közönséges tűz csupán ezek egyike. A gasztrikus tűz működése, amely *agni tattva* más formája, arra szolgál, hogy a gasztrikus kiválasztást serkentse, és így lehetővé tegye az emésztést. Ezért a *jóga* tudománya nem ellentétes az orvosi tudománnyal. Ezekről a természetes folyamatokról csupán teljesebb képet alkot, és e folyamatok mögött működő finomabb erőket is látókörébe vonja.

Dzsvalanam-nak fénylésként fordítása nem tűnik helyesnek. Első sorban eddig még senki sem hallott fénylő állapotban lévő *jógikról*, de még ha lett is volna valaki olyan állapotban, akkor az aligha lehetne valamely *sziddhi* tudatos gyakorlásának eredménye. Az a hagyományos fénylés, amely az igen haladott szellemi lények feje körül látható, az a fizikain túli aurájuk fényessége és nem fizikai jelenség.

42. Szrotrákásajoho szambandha- szamjamád divjam srotram.

42. fülnek, és tér vagy éter, viszonyuláson; összefüggésen,
.....
szamjama végzésével, ‘isteni’; fizikain túli; fizikai fölötti, hallás.

42. Az *ákása* és fül közötti összefüggésen végzett *szamjama* által fizikain túli hallás.

A fizikain túli szinteken lévő hang lényegileg nem különbözik a fizikai szinten lévő hangtól. Az csupán ugyanolyan fajta, de finomabb rezgések folytatása, mivel a különféle szintek hangrezgései igencsak úgy viszonyulnak egymáshoz mint a zenei hangok különféle oktávjai. Bárki aki *ákása* és a hallás érzékelése közötti viszonyuláson végez *szamjamát*, a teljes hangskálában válik tudatossá, és a fizikai fölötti szintek hangjait és képes lesz hallani. *Divjam srotram* nem más, mint érzékennyé válni azon hangrezgések iránt, amelyek a

fizikai fül érzékelés tartományán túl vannak. Bármely alapelven vagy erőn végzett *szamjama*, a *jógi* tudatát kapcsolatba hozza azon alapelv vagy erő alapját képező valósággal, és így éberén tudatosá teszi őt mindazon szférákon és tartományokon, amelyekben azok az alapelvek vagy erők működnek.

43. Kájákásájoho szambandha-szamjamát laghu-túla-szamápattes csákása-gamanam.

43. a testnek a, és tér vagy éter, viszonyuláson; összefüggésen,
szamjamát végezvén, könnyűséggel (a nehéz ellentéte), gyapot pihe,
 az elme egyesülése (egyesítése) által; kapcsolat létrehozása által,
 és,
 tér; ég, belehatolás; áthaladás.

43. A test és *ákása* közötti összefüggésen *szamjamát* végezve, és ugyanakkor létrehozni az elme egyesülését (olyannal mint) a gyapot pihe könnyűsége, létrejön a téren való áthaladás képessége.

Ákása-gamanam a test egyik helyről a másikra *ákásán* át történő átvitelének jól ismert *sziddhije*. Ez nem jelenti azt, hogy testileg, mint a madár repül át az égen, ahogyan általában képzelik. Ezzel az jár, hogy a test részecskéit egyik helyen feloldják a térben és azután rendeltetési helyén újra összeállítják. A fizikai test megszámlálhatatlan anyagrészecskéből van, amelyet a kohézió erői tartanak össze, és amely erők az *ákásában*, az egyetemes közegben vannak. Valójában, a test létezése azon a viszonyuláson múlik, amely a test részecskéi és *ákása* között van, amely utóbbiból végül is kialakulnak.

Amennyiben a *jógi szamjamát* végez a fizikai test és *ákása* összefüggésén, akkor a kohézió ezen erőire vonatkozó tudásra és tetszése szerinti manipulálási képességére tesz szert. Ha miután ezt a képességet megszerezte, az elme egyesülését hozza létre olyan pelyhes szubsztanciával mint a gyapot pihe, akkor a test részecskéinek széteszlását idézi elő és azoknak az *ákásába* történő feloldását. *Laghu-túla-szamápattehe* igen kifejező, ami azt jelenti, hogy az elme arra a folyamatra összpontosít, amellyel gyapotból, gyapot pihét hoznak létre, vagyis a széteszlásra. Ez arra utal, hogy amennyiben a *jógi* akaraterjét egy bizonyos folyamat elmében tartásával gyakorolja, akkor ha a *szamjama* végzéséhez megvan a képessége, létrehozhatja azt a folyamatot. Ahhoz, hogy a részecskéket a rendeltetési helyen ismét összehozza, csak az akaraterő visszavonására van szükség. Az akaraterő volt az amely a részecskéket feloldott állapotban tartotta, és amint azt az erőt megszüntették, a kohézió erői ismét kihangsúlyozódnak, és a test, látszólag a semmiből, azonnal materializálódik.

Tehát *ákása-gamana* technikája azon erők, valamint az akaraterő különleges módon történő gyakorlásának tudásától függ, amelyek a fizikai tárgyak *ákásából* történő kialakításáért felelősek. Ez magában foglalja *ákásába* történő feloldását és az *ákásából* való újramaterializálás fordított folyamatát. Azonban ez a tudás nem közönséges intellektuális tudás, mint amilyen a tudósnak van. Ez az a közvetlen tudás, amely csak *szamjama* által érhető el, amellyel együtt jár az, hogy a tudat eggyé válik azzal a tárggyal amilyen medítál. Ez a *szamápattehe* kifejezés jelentése.

Az *ákása-gamana* működést meg kell különböztetni a *krijá saktival* távoli helyen kialakított materializált test jelenségtől. Az első esetben a *jógi* eredeti fizikai testét szállítják

át másik helyre a feloldás és materializáció összetett folyamatával. Az utóbbi esetben, az eredeti fizikai test ott marad ahol volt, és másik mesterséges testet materializálnak egy másik helyen a *nirmána csitta* köré. A két eljárás technikája különbözik, és az alkalom igényei szerint használják az egyiket vagy a másikat.

44. Bahir akalpitá vrittir mahá-videhá; tataha prakásavarana-ksajaha.

44. kívül; külső, elképzelhetetlen, (elme) állapota, *jóga sziddhi* neve, amely a *jógit* képessé teszi, hogy test nélkül maradjon (itt a mentális test), onnan; attól, fénynek a, beborítás, pázarlás.

44. A képességet az intellektuson kívüli tudatállapottal való érintkezésre, amely ezért megfoghatatlan, *mahá-videhának* nevezik. Ettől a fényvel való beborítás elpusztítása.

Amikor bármely pillanatban az elménk tartalmát vizsgáljuk, akkor két képészlet kombinációját találjuk benne. Az egyik a külső világgal, az érzékszerveken át történő tényleges érintkezés által létrehozott, és a másik a saját képzeletünk terméke. E két képészlet összeshívódik és a világról minden pillanatban alkotott képünket jelenti. Milyen természetű az a kép, amelyet az érzékszerveknek a külső világgal való érintkezése hozott létre? Mi az eredete? Amennyiben a körülöttünk lévő világ az isteni idea-alkotás általi valóság kifejeződése, akkor természetesen feltételezhető, hogy az elménkben lévő világkép, az Egyetemes Elmének az egyéni elménkre hatásának az eredménye. Mi emberek az Egyetemes Elmével az egyéni elménken át érintkezünk. Tehát az elménkben történő folyamatos változások, az Egyetemes Elme folyamatos változásainak az eredménye, amint ez utóbbi tőlünk függetlenül kibontakozik a megnyilvánult Naprendszerben. A világképnek az egyéni elménk általi individualizálása korlátozza és torzítja az isteni idea-alkotást, és mi csupán halvány és homályos képet kapunk. Az Egyetemes Elme világossága mintegy beborítódik, elfedődik az egyéni elménk által, és mi életünket a saját elménk sötét börtönében éljük. Nem vagyunk tudatában annak a ténynek, hogy a saját elménkben létrehozott sötét és tovatűnő árnyékok, csupán egy roppant valóság árnyékai, amelyről fogalmunk sem lehet amíg tudatunk börtönünk falai közé van korlátozva. Mi történik ha valahogyan kikerülünk ebből a börtönből? Az Egyetemes Elme világossága betör a tudatunkba, és mindent átfogó látomásunk lesz mindazokról az alapelvekről és természeti törvényekről, amelyekkel csak egyenként vagyunk képesek foglalkozni és azt is tapogatódzva, az intellektusunk szerkezetén keresztül. Ezt a képességet, hogy kijussunk az intellektusunkból *mahá-videhának* nevezik, feltehetően azért, mert a tudatot beengedi az Egyetemes Elme birodalmába, amely *deha* vagyis test nélkül működik. A *bahir* elnevezést azért használják, mert az Egyetemes Elme az egyéni elmén kívül van, és az egyéni elmében lévő világképnek külső forrása van. Ez a mindent átfogó életerős kép, amely a világfolyamat sötét és részleges képének helyébe lép, *akalpitá* vagyis az intellektus tartományán kívül van. Önálló valósága van és megfoghatatlan. Mivel múlt állapot, ez egy *vritti*, azonban az Egyetemes Elme *vrittije*, és nem a nagyon korlátolt egyéni elméhez tartozó.

Látni fogjuk ezért, hogy ebben a *szútrában* szereplő „fényborítás” eltérő a II. rész 52-es *szútrájában* hivatkozott „fényborítás”-tól. Az utóbbi esetben említett „borítás” az agyra vonatkozott, amely a mentális világ fényét fedi el. Ebben a *szútrában* az egyéni mentális testre vonatkozik, amely az Egyetemes Elme világosságát fedi el. Ez az utóbbi folyamat később történik és sokkal magasabb szinten. A II. rész 52-es *szútrájában* hivatkozott beborítást *pránájáma* által pusztítják el, és *dháranához* (II. rész 53-as *szútra*) készíti elő a

talajt. Jelen *szútrában* hivatkozott beborítást *szamajama* által lehet elpusztítani, valamint *purusa* ismerete általi (III. rész 36-os *szútra*) intuíciós észlelés kibontakoztatásával. Ez a *sziddhi* nemcsak arra teszi képessé a *jógit*, hogy túlhaladjon az érzékszerveken (III. rész 37-es *szútra*), hanem az egyéni elmét is, amelyért az érzékszerveket teremtették. Ezért a III. rész 37-es *szútráját* egészíti ki.

45. Sthúla - szvarúpa - szuksmánvayárvattva - szamjamád bhúta - dzsajaha.

45. sűrű (állapotban), valóságos vagy állandó forma, finom (állapot), mindent átható (állapot), a célnak alárendelt; működés (állapot), *szamjamát* végezvén, uralkodás a (*panycsa*) *bhútákon*.

45. Uralkodás a *panycsa-bhútákon*, *szamjamát* végezvén azok sűrű, állandó, finom, mindent átható és működő állapotain.

Ez a *szútra* és a III. rész 48-as *szútrája*, e fejezet legfontosabb és legnehezebben érthető *szútrája*. A tanulmányozót segíteni fogja jelentésük megértésében, ha előbb röviden megfontoljuk a *panycsa-bhuták* e tanításának alapjául szolgáló főbb elgondolásokat.

A *panycsa-bhutákat*, *panycsa-tattváknak* is nevezik, és segíteni fog nekünk a *panycsa-bhutá* természetét megérteni, ha világos elgondolásunk van a *tattva* szó természetéről. A *tattva* szónak, ahogyan azt a hindu bölcséleti rendszerekben használják nagy és finom jelentése van. Szó szerinti jelentése ‘az-ság’. Valamilyen dolog lényeges minősége, amely minden más dologtól megkülönbözteti ‘az-sága’ és így a *tattva* szó azon lényeges minőségeket jelenti, amelyek különböző dolgokban, különböző mértékben testesülnek meg. Valamilyen minőség helyett, *tattva* olyan alapvetet is jelenthet, amely számos dologban, különböző mértékben testesül meg, amelyek ezért bizonyos dolgokban természetük azonosságát okozzák, bár kifejeződésük foka és módja különbözik. *Tattva* valamilyen működésre is vonatkozhat és ‘az-ság’ ebben az esetben közös működésű dolgok csoportjában is benne lehet. Azonban ez a különleges működés számos dologban közös kell legyen, bár a kifejeződés foka és módja különböző.

Ezért érthetővé válik, hogy a *tattva* kifejezés igen átfogó jelentésű, és nem lehet egyetlen szóval európai nyelvre fordítani. A jelentősége valójában a hindu bölcsélet alapvető tanításaira alapozódik, amely szerint a megnyilvánult világegyetem végső valóság emanációja, amely egész idő alatt, mindenütt áthatja és energizálja a megnyilvánult világegyetemet. Amikor a megnyilvánult világegyetem létrejön, nagyszámú alapvető, működés, törvény stb. kell annak alapjául szolgáljon, amely a világ folyamatot alkotó állandóan változó jelenségek alapja. Az ilyen törvények, alapelvek és működések nélkül a megnyilvánult világegyetem nem lehetne kozmosz, hanem káosz lenne, amiről tudjuk, hogy nem az. Ezek a különféle alapvető kifejezési módok, amelyek a különféle részek egymáshoz való viszonyulását határozzák meg, és irányt szabnak azok kölcsönös működésének és reakcióinak, és ezzel a hindu bölcsélet *tattvái* harmonikus, rendezet és folyamatos világfolyamatot biztosítanak. Annak ellenére, hogy a *tattvák* számtalanok, nem mentesek az egymáshoz való viszonyulástól, mivel folyamatos differenciálódás által mind az Egy Alapelvből származnak, amely az isteni természet lényegét képezi. Annak ellenére, hogy különböznek egymástól, és néha ellensúlyozzák egymást, mégis integrált egészet alkotnak, amelyben minden *tattvát* az ellentéte harmonizálja és egyensúlyozza. Amikor bekövetkezik a *pralaja*, és a megnyilvánult világegyetem eltűnik, ezek a *tattvák* végső forrásukba oldódnak fel, hogy

kiegyensúlyozott és látens állapotukban maradjanak ott, ameddig másik világegyetem születik, és a világfolyamat újra kezdődik.

A *panycsa-bhúták* öt ezen számtalan *tattvából*, amelyeknek a megnyilvánult világegyetemben különleges szerepük van, és pedig az, hogy az anyagot a tudattal kapcsolatba hozza. A *bhúták* kifejezés elemekként való fordítása, abban az értelemben, ahogyan a kifejezést korábban használták (pl. föld, víz, levegő stb.), nagy hiba volt, mivel e szó mögötti egész elgondolást abszurd és érthetetlen dogmává szűkítette le. A *panycsa-bhútáknak* a halmazállapotokkal (szilárd, folyékony, gáznemű stb.) azonosítása, úgyszintén nem ad helyes elgondolást róluk, bár a korábbi értelmezéshez viszonyítva, minden bizonnyal javulást jelent. E helyen nem lehetséges a *panycsa-bhúták*-ra vonatkozó bölcsélettel hosszasan foglalkozni, azonban a hindu bölcsélet ezen tanítása mögötti lényeges elgondolást dióhéjban az alábbiak szerint lehet összefoglalni.

A külső világot az öt *dzsnyánendrijánk*, vagyis érzékszervünk által lehet megismerni. A rajtunk kívül lévő dolgokat csak az érzékszerveinkre gyakorolt hatásuk révén ismerhetjük meg. Mármost, a körülöttünk lévő dolgoknak számtalan olyan tulajdonsága van, amelyeken különböző mértékben és módon osztoznak. Hogyan lehet ezeket a minőségeket vagy tulajdonságokat, amelyek az érzék benyomások dzsungelét képezik, tudományosan és egyszerűen osztályozni? Azok a látnokok, akik a *jóga* gyakorlása által mélyen merültek minden dolgok belső és lényeges természetébe, és akiknek fő célkitűzése az élet legfelsőbb misztériumának felderítése volt, ezen minőségek osztályozására, tökéletesen tudományos és mégis igen egyszerű módszert alkalmaztak. Ez abból állt, hogy az öt *dzsnyánendrijánkra* gyakorolt hatásuk szerinti öt csoportra osztották azokat. Mindazt a sokféle tulajdonságot, amelyek által a külső világ minden tárgya megismerhető, öt fejezetre osztályozták, és az öt módot, ahogyan minden dolog az öt érzékszervünkön át az elménkre hat, *panycsa-bhútának* vagy *panycsa tattvának* nevezik. Így tehát *tedzsasz* az a mindent magába foglaló tulajdonság, amely egyik vagy másik módon szemünk rezechártyájára hat, *ákása* pedig az a tulajdonság amely a fülünkre hat, és így tovább.

Azért, hogy kielégítsük azok igényeit, akik már megértették az érzékszervi észlelés illuzórikus természetét és hajlamosak a jelenségek világa mögött rejlő valóság felfedezésére, még milyen tudományosabb és mégis egyszerű minőség osztályozást lehetne ajánlani? Az anyaggal kapcsolatos elméleteink mindenképpen változni fognak, azonban a tárgyak külső világbeli megismerésének lényeges természete nem változhat, és ezért az osztályozás ezen módszere független minden olyan elmélettől és felfedezéstől, amely a tudományos ismeretek jövőbeni fejlődéséből következik. Akik e téren a tudomány haladásával kapcsolatban vannak tudják, hogy hogyan borítják fel egyik nemzedék felfedezései alapján kialakult elméletek, az előző nemzedékét, és az ilyen múltó elméletekre és felfedezésekre alapozott osztályozás állandó módosításoknak vagy teljes megváltoztatásnak vannak alávetve. Azonban a *panycsa-bhúták* felfogására alapozott egyszerű módszer rendíthetetlenül és érintetlenül marad a tudományos elméletek kataklizmaszerű változásai közepette.

Azt sem lehet mondani, hogy ez az osztályozás a túlegyszerűsítés hibájában szenved. Ez a külső világnak nem valamilyen vad és önkényes módon történő osztályozásának durva és kész módszere. Amint azt ezzel a tárggyal foglalkozó néhány *szútra* jelzi, ez a dolgok azon belső természetével kapcsolatos, ami csak a *jóga* gyakorlásával felfedezhető fel. A modern tudományos ismeret, annak ellenére, hogy rendkívül sokoldalú, részletes és pontos, mégis attól a nagy hibától szenved, hogy elszakad azon dolgok belső természetének ismeretétől, amelyekkel foglalkozik. Az anyagot az elmétől és a tudattól külön veszi figyelembe, és így megítélése mindig a dolgok felszínére, azok felszínes megjelenésére és viselkedésére korlátozott marad. Viszont a *jóga* bölcsellete a megnyilvánulás minden aspektusát - anyagot, elmét és tudatot, egy általános egészszé integrál, mivel különleges módszereivel felfedezte, hogy ezek mind bensőséges kapcsolatban vannak egymással. Valójában, a *jóga* egész elmélete és gyakorlata a létezés e három valóságának kölcsönös összefüggési

eszméjére alapozódik, és a *jóga* szerinti gyakorlatokkal elsajátítható rendkívüli képességek is azt mutatják, hogy a *jóga* szerinti tanítások lényeges alapjai helyesek.

Nem itt van a helye a *panycsa-bhúták* természetére, valamint azoknak az *indrijákhoz* és az elméhez való viszonyulására vonatkozó részletek megtárgyalásnak. Azonban a II. rész 54-es *szútra* magyarázatához adott vázlat rámutat a *jóga* lélektana szerinti azon különféle tényezőkre, amelyek a külső világnak az elme általi megismerési folyamatához tartoznak. Felismerhetővé válik, ahogyan különleges működésük által a *panycsa-bhúták* a tisztán fizikai rezgéseket érzékelésekké alakítják át. Az érzékelések az a nyersanyag, amelyből az elme részképek integrációja, reprodukálása és újrendezése által dolgozza ki az elgondolások, az eszmék világát. A *jóga* lélektana szerint azonban az elme *dzsada* (vagyis renyhe, tunya) is, és a *buddhi* megvilágosítása az amely az elme mechanikai működésével közli az intelligens megértés elemét. Azonban mivel ezt a kérdést már másutt alaposan megtárgyaltuk, térjünk most át arra a problémára, amellyel ez a *szútra* foglalkozik, vagyis a *bhúták* alapos megismerésére.

Bármi alapos megismerésének kulcsa, azon dolog lényeges természetének helyes ismerete, tudása. Az ember az összes természeti erőket, azon erők működését meghatározó törvények felfedezése által hajtotta uralma alá. A *bhúták* alapos megismerése, lényeges természetük megismerésétől kell függjön, és éppen ez az amire a *jógi* a *bhúták* végső formájuk elérése felé, a különféle fokozatokon át haladásukon végzett *szamjama* által el akar érni.

Amennyiben meg szándékozzuk érteni azokat a különféle fokozatokat, amelyeken a *bhúták* involúciójuk folyamán áthaladnak, akkor ismét vissza kell nyúlnunk a *jóga* bölcsélet alaptanításához, amely szerint az egész megnyilvánult világegyetem az Én emanációja. Az Én, önmaga egy részének progresszív involúciója által vált nem-Énné. A tudat folyamatos involúciója az okozója, a jelen *szútrában* hivatkozott *panycsa-bhúta* öt fokozatának vagy aspektusának, és arra is rámutat, hogyan lehetséges a folyamat megfordításával, azokat visszafelé az eredetükhöz követni.

Mivel annak az öt aspektusnak a megértése, amelyet involúciója folyamán a *bhúták* öltének magukra igen nehéz, azért egyszerű példa végig gondolásával illusztráljuk, hogyan lehetnek valamely dolog egyszerű külső kifejeződésének a látásunk elől elrejtett finomabb aspektusai. Nézzük meg, hogy olyan vegyi elemnek mint az oxigén, az isteni elméből történő megnyilvánulásával milyen fokozatok járhatnak. Mivel az oxigénnek határozott szerepe van a fizikai világban, ezért kialakításához az első lépés, az oxigén szerepéről és céljáról az Isteni Elmében lévő elgondolás kell legyen. Ez az *arthavattvának* nevezett sajátos működés, a teljesítéséhez, minden megnyilvánult tárgy alapját képező *gunák* különleges összetételét igényli. Ezt nevezik az *anvaja* állapotnak, mivel a három *guna* mindent átható, és minden megnyilvánult tárgy közös alapja. A *gunák* sajátos kombinációja, amelyből az oxigén elem származik, a következő fokozatához a megnyilvánulásban sajátos formát igényel, mint például modern elektron elrendeződést. Ez nyilvánvalóan a *szuksma* vagyis az elem finomabb állapota. Az elektronok és protonok sajátos összetétele, az alkotó részecskék jellegzetes elrendezése és mozgása, meghatározott elemet képez, az elemre jellemző meghatározott minőség összetétellel. Ezek képezik összességükben az elem *szvarupa* vagy valóságos formáját. Ezek a lényeges minőségek a szilárd, folyékony vagy gáz nemű oxigénben, vagy azokban a vegyületekben, amelyekben a különféle elemekkel lépnek kapcsolatba, különböző módokon és különböző mértékben, különböző formákban fejeződnék ki. Ez az elem *sthúla* vagy sűrű állapota.

Így tehát látjuk, hogy szokványos tudás alapján, hogyan gondolhatunk el bizonyos rejtett aspektusokat vagy állapotokat olyan általános anyaggal kapcsolatban mint az oxigén. Hasonló, de nem könnyen érthető öt állapot vagy aspektus sorozat van jelen az öt *bhúta* esetében, amelyeken át a külső világról tudomást szerzünk. Igaz, hogy a *bhúták* nem elemek hanem alapelvek, azonban mivel ezek az alapelvek az anyag és a különféle energi-

ák közegén át fejeződnek ki, ezért a különféle állapotukat vagy aspektusukat az elemekkel valamelyest analógnak lehet tekinteni.

Azonban nem szabad azt képzelni, hogy a *panycsa-bhúták* ezen öt állapotának pusztán intellektuális megértése, bármily világos és pontos is lenne, bárkit képessé tenne a rajtuk való uralkodás megszerzésére. Intellektuális folyamat által elért intellektuális megértés, amint arra már előbb rámutattunk, teljesen eltérő a *szamjama* végzésével *szamádhiban* elért közvetlen tudástól. Az utóbbi fajta tudás azáltal érhető el, hogy tudatban eggyé válik azzal a dologgal vagy alapelvvel, és ezért olyan képességeket hord magával, amelyek abban a dologban vagy alapelvben rejlenek. *Szamádhiban* kapcsolatba kerülünk a meditáció tárgyát képező valósággal, míg az intellektuális megértésben csak a tárgy által az elménkben létrehozott zavaros és torzított képpel kerülünk kapcsolatba. A kettő közötti különbség a szubsztancia (lényeg) és árnyéka közötti különbség.

46. Tato 'nimádi-prádurbhávaha kája-szampat taddharmánabhighátas
csa.

46. ezért; azért; attól, *Animan*, stb., nyolc *sziddhiből* álló csoport,
amelyek egyike *animan*, megjelenés, a fizikai testnek a,
.....
tökéletesítés; gazdagság, azoktól (a *panycsa-bhúták*-tól),
.....
tulajdonságok; működések, nem-akadályozás; nem-felülkerekedés
(a
jógi testén), és.

46. Attól, *animán*, stb. elnyerése, a test tökéletesítése és (a test) működéseinek nem-akadályozása (az elemek) tulajdonságai által.

Ez a *szútra* a *panycsa-bhúták* fölötti hatalom három eredményét adja meg. Az első a *mahá-sziddhi*-ként jól ismert magas szintű okkult képességek nyolcas csoportjának megjelenése. Ezek a következők: *animan*, *mahiman*, *laghiman*, *gariman*, *prápti*, *prákámja*, *Ístava* és *vasitva*. *Bhúta-dzsaja* második eredménye, a fizikai test tökéletesítése, ami a következő *szútrában* van leírva. A harmadik eredmény, a *panycsa-bhúták* természetes működésével szembeni immunitás. Tehát a *jógi* átmehet a tűzön anélkül, hogy összeégetné magát. A fizikai teste úgy hatolhat be a szilárd földbe, mint ahogyan bárki behatolhat a vízbe.

A *bhúták*on való uralkodás ezen képességei igen rendkívülinek és szinte hihetetlennek tűnnek. Azonban olyan valóságosnak ismerik azokat, mint amit a sok évezredes *jóga* hagyomány és azok tapasztalata mutat, akik a *jógik* magas osztályával kerülnek kapcsolatba. A *panycsa-bhúták* természetének korábbi megbeszélése, valamint a mód ahogyan azok fölött el lehet nyerni az uralmat, bizonyos mértékben jelezni fogja hogyan jöhetnek létre ilyen rendkívüli eredmények az ilyen uralom által. Az egész jelenség világ a *panycsa-bhúták* játéka és bárki aki ezeket teljesen ellenőrzése alá vonta, természetesen az összes természeti jelenségek urává válik. A tanuló emlékezni fog arra, hogy a *panycsa-bhúták anvaja* állapota azzal a három *gúnával* van kapcsolatban, amely a megnyilvánult világ-egyetem igazi alapja. Így tehát a *panycsa-bhúták* fölötti uralom azzal az isteni tudattal való egységet jelenti, amelyen a megnyilvánulás alapszik és azáltal elnyerhető abban a tudatban rejlő isteni képességek gyakorlásának képessége. Ez nem azt jelenti, hogy az ilyen *jógi* bármit megtehet amit akar. Neki is még a természeti törvények keretén belül kell működ-

nie, azonban a tudása olyan hatalmas és ezért a képességei annyira rendkívüliek, hogy úgy tűnik bármit megtehet.

Ezen képességek rendkívüli természeténél fontosabb az ilyen képességek létezését felkeltő megnyilvánult világegyetem természetének a kérdése. Mi a világegyetem lényeges természete, amelyben ilyen képességeket lehet gyakorolni? Az élet, anyag és tudat misztériuma mélyülni látszik és új jelentőséget nyer, és mi szinte rákényszerülünk arra a következtetésre, hogy minden jelenség, még az is amelynek szilárd anyagi alapja van, csupán a tudat játéka. Az egyetlen nyilvánvaló magyarázatnak az a *vedántikus* tanítás tűnik, hogy „Valóban, minden *Brahman*”.

47. Rúpa-lávanya-bala-vadzra-szamhananatváni kája-szampat.

47. szépség, finom külső megjelenés; kellem, erő, gyémántkeménységű; rendkívüli kohézió, fizikai testnek a, tökéletesítés.

47. Szépség, finom megjelenés, erő és sziklakeményység alkotják a test tökéletességét.

Ez a *szútra*, a test tökéletesítését határozza meg, amelyre az előző *szútrában* hivatkozunk. A *bhútákon* való uralkodás, mindezen tulajdonságokkal rendelkező testhez vezet, mivel azok a tulajdonságok a *bhúták* működésétől függenek. Bárki, aki a *bhúták* ura, képes a testben lezajló folyamatok szabályozására. E mellett, amikor az összegyűlt *karma* által okozott torzulások megszűntek, a test természetesen hajlamossá válik az emberi forma archetípusának (őstípusának) megfelelni, amely csodálatosan szép és a fenti tulajdonságokkal rendelkezik.

Ne feledjük el, hogy a magunk körül látott fizikai testek csúnyasága és tökéletlenségei, a diszharmóniák és akadályok, valamint a *karma* eredménye, ami a fejlődés korábbi fokozataival jár. Amikor a tökéletesség elérésével ezeket eltávolítottuk, akkor még a fizikai testen át is előtör a ragyogás, pedig a fizikai test az összes testeink legsűrűbbje.

48. Grahana - svarúpászmitánvajárthavattva - szamjamád indrija - dzsajaha.

48. megismerési képességen; felfogás, igazi természet, egoizmus, mindenén-áthatoló képesség, a célnak alávetett; funkció, *szamjama* végzése által, uralkodás az érzékszerveken.

48. Uralkodás az érzékszerveken, *szamjama* végzésével a megismerési képességükön, igazi természetükön, egoizmusukon, mindenén áthatoló képességükön és működéseiken.

Ez a *szútra* kiegészíti a III. rész 45-ös *szútráját*, és amit a *bhútákra* vonatkozóan az előbbiben mondtunk, bizonyos mértékben alkalmazható az *indrijákra* vonatkozóan az

utóbbiban. Az egymást követő öt fokozat, amelyen az érzékszervekre vonatkozóan *szamjamát* kell végezni a teljes ellenőrzésük elnyerése érdekében, megfelel a *bhúták* esetében lévő öt fokozatnak. Azonban a tanulmányozó észre fogja venni, hogy a *bhúták* esetében *sthúlának* és *szuksmának* nevezett szakaszokat az *indriják* esetében megfelelően *grahana* és *aszmitá* helyettesíti.

Az *indriják* esetében, az első szakasz a megismerés képessége. Mindegyik érzékszerv működése a megfelelő szervnek a *panycsa-bhúták* által szolgáltatott külső ingerekre adott válaszával kezdődik. A mechanizmus amelyen át az ilyen válaszadás történik, valamint azok eredménye az öt érzékszerv esetében természetesen más, amint azt a III. rész 45-ös *szútrájával* kapcsolatban megtárgyaltuk. Így az *indrijákon* elérendő uralomért történő *szamjama*, az érzékszervben működő specifikus képesség megismerésével kezdődik. Azután következik az érzék igazi természete, amely természetesen az eredményként kapott és *tanmátrának* nevezett különleges típusú érzékelés. Mármost önmagában a pusztá érzékelés nem teszi teljessé az érzékelés folyamatát. Az érzékeléseket, mintegy individualizálni kell, mielőtt az elme azokat mentális képei megszerkesztésére használhatja. Ennek az „én”-ségnek az érzékeléshez való csatlakozása nélkül, az csupán érzékelő jelenség marad és nem válik érzékelési cselekedetté. Ilyen körülmények között, az elme nem képes a különböző csatornákon át kapott öt érzékelést összetett mentális képpé integrálni. Mi az ilyen individualizált érzékelés alapja? Vajon nem valamilyen mozgásmód, a *gunák* különleges kombinációja? Az a mindent átható *indriják* aspektusa, amely megfelel a *bhúták* mindent átható aspektusának. Ezen a szinten mind a *bhúták* mind az *indriják*, csupán a három *guna* különleges kombinációja. Azonban a *gunák* minden különleges kombinációja mögött olyan működés van, amelyet annak a kombinációnak be kell teljesítenie. Ez az utolsó, az *arthavattva* szakasz, amely a *bhúták arthavattva* szakaszának felel meg.

Ezért be fogjuk látni, hogy mind a *bhúták* mind az *indriják* eredetileg csupán az isteni elme működései. Ezen működések gyakorlását, mind a *bhúták* számára, mind az *indriják* számára, a *gunák* különleges kombinációjának kiválasztása teszi lehetővé. Az egyik kombináció készlet a *bhúták* formájában válik a serkentővé, míg a kombinációk másik készlete az *indriják* formájában a serkentés mechanizmusává, és az elme számára nyersanyagként szolgáló érzékelések, a kettő kölcsönhatásának eredménye. Az egy tudat amely egész és integrált, a megnyilvánulás szubjektív-objektív játékát szolgáltató két áramlatra oszlik, - amit *bhagaván lilájának* neveznek.

49. Tato manodzsavitvam vikarana-bhávaha pradhána-dzsajas csa.

49. ezért; azért; attól, függeség vagy sebesség, mint a gondolaté, az eszköztől való függetlenség állapota (feltétele); eszköztelen állapot, *pradhána* vagyis *prakriti* legyőzése; és.

49. Ezért bármilyen eszköz nélküli azonnali megismerés, valamint *pradhánán* való teljes uralom.

Ugyanúgy ahogyan a *bhútákon* való uralkodásnak három eredménye van, az *indrijákon* való uralom is képessé teszi a *jógit*, hogy két legszélesebb körű *sziddhit* valósítson meg. Ezek közül az első az a képesség, hogy *prakriti* birodalmában, bármilyen szervezett tudathordozó eszköz segítségével nélkül bármit érzékeljen. A szokásos módon történő érzékelés mindig az érzékszervek eszköztárán át történik, akár a fizikai testhez, akár a fizikain túli tudathordozó eszközhöz tartoznak azok az érzékszervek. Amikor a *jógi* elnyerte az uralkodást az érzékszervek felett, akkor *szamjama* által felmentheti magát attól, hogy a megnyilvánult világegyetemben bármit eszközök segítségével érzékeljen. Az eszköz nél-

küli érzékelés közvetlen és azonnali. Ez azt jelenti, hogy a *jógi* a tudatát bármely helyre vagy dologra irányíthatja és azonnal éberén tudatossá válik bármiről amit tudni kíván.

A tanulmányozó észre fogja venni, hogyan esnek el, szűnnek meg a fizikai test érzékszervei által szerzett közönséges érzékelést jellemző roppant korlátozások, amint a *jógi* az önmegvalósítás ösvényén halad. Az átlagos ember tudata szigorúan a fizikai testen belülről korlátozódik, és a felfogó képességének tartományát az érzékszervek képessége korlátozza, annak ellenére, hogy ezt a képességet nagymértékben megnöveli a különféle fizikai műszerek használata, mint például a mikroszkóp, a teleszkóp stb. Amikor a *jógi* a *jóga* gyakorlása által kifejleszti a fizikain túli tudathordozó eszközök érzékeit, akkor felfogó képességeinek tartománya roppant mértékben megnövekszik, amint azt a III. rész 26-os *szútrájában* jeleztük. Felfogó képességének tartománya és mélysége tovább növekszik, amikor a *prátibha* szerinti észlelés képessége megszületik, amint arra a III. rész 37-es *szútrájában* utaltunk. Az észlelés ezen típusa nem a finomabb tudathordozó eszközök érzékszervei, hanem az intuíció szellemi képességének használata. Ez a képesség bármilyen érzékszerv segítségével nélkül, *prakriti* tartományán belül működik. Abban a szakaszban amelyre jelen *szútra* utal, még ezen a szellemi képességen is túlhalad, és a *purusa* a saját, mindent átfogó, mindent magába foglaló felfogó képességével észlel. A *jógi* legyőzte a *prakriti* által ráhelyezett káprázatot, és hatalmasan kiterjedt birodalmának egésze nyitott könyvként van előtte.

Indrija-dzsaja második eredménye vagy inkább aspektusa uralkodás a *pradhánán*. Az eszközök általi észlelés korlátozásain túlhaladva, *purusa* valóban túlemelkedett *prakritin*, és ezért most *prakriti* ura. Bármin való teljes uralkodás titka, azon való túlemelkedésben van. *Karmán* akkor uralkodunk, amikor túlemelkedünk annak működésén. A fizikai testen akkor uralkodunk teljesen, amikor akaratumk szerint hagyhatjuk el, és a tudat pusztá eszközeként használjuk.

A *bhutákon* és az *indrijákon* való uralkodást követő eredményekből világos kell legyen, hogy ezek a szavak nem csak arra vonatkoznak, ahogyan a *bhuták* és a *indriják* a fizikai szinten működnek, hanem ahogyan az összes szinteken működnek. A fizikainál magasabb szinteken is van az érzékszerveken át történő megismerés, de a megismerés mechanizmusa szintről szintre különbözik. Ezért a *bhutákat* és az *indrijákat* olyan alapelvekként kell venni, amelyek a megismerés jelenségére minden szinten alkalmazhatók. Amint a tudat egyik szintről a másikra hatol, a megismerés lényeges folyamata ugyanaz marad, csupán a mechanizmus változik szintről szintre. A *bhuták* változnak, az *indriják* változnak és a *drastá* változik (*drastá* minden szinten az összes még meg nem haladott tudathordozókba burkolt *purusa*), azonban e három kölcsönös viszonya ugyanaz marad. Ezért van az, hogy a *jóga* bölcséletben erre a hármasra használt szavak a legáltalánosabb természetűek: *gráhja*, *grahana* és *grahitr*. Ezért nyilvánvalóvá válik, hogy a nem-énnek az én általi megismerése a fizikai szinten, az alany-tárgy kapcsolatot magába foglaló megismerési folyamat legelső megnyilvánulása. A folyamat egyre finomabbá válik, amíg a *bhuták* és az *indriják* teljesen a *jógi* uralma alá kerülnek, és a *purusa* a *prakrititől* függetlenné válik.

Másik figyelembe veendő lényeges pont, hogy a *vikarana bháva* kifejezés nemcsak bármilyen eszköz nélküli megismerést jelent, hanem bármilyen eszköz nélküli cselekvést is. Bármilyen eszköz nélküli megismerési képesség elérésével, a *jógi* meghaladja a *dzsnyánendijákat*. Az eszközök nélküli cselekvési képesség elérésével meghaladja a *karmendrijákat*. Az előző képesség az utóbbi nélkül, a *prusát* tehetetlen szemlélő állapotára redukálná, és ez nem lenne összeegyeztethető azzal az egész gondolat irányzattal, amelyre a *jóga* bölcsélet alapozódik. A *jógi* haladásában, a tudás és a képesség (hatalom) együtt járnak, és bármely erőre vagy alapelvekre vonatkozó tudás elérése, a megfelelő képességet is reá ruházza, hogy akarata szerint használja vagy kezelje azt az erőt vagy alapelvet. A *jóga-szútrák* harmadik fejezetének legnagyobb része a különféle képességek kifejlesztésének van szentelve, és abszurd dolog azt feltételezni, hogy a *jógi*, aki egymás mellett fejlesztett

ki tudást és képességet, egyszerre csak az utolsó szakaszban meg legyen fosztva a képességtől, és a körülötte zajló dráma pusztá szemlélőjévé váljon. Ezen elgondolás irracionálisától függetlenül, teljesen ellentétes azzal a szereppel, amelyet a *jóga* Adeptusai a megnyilvánult világegyetemben játszanak, valamint az okkultizmusban ismert más tényekkel. Ily módon a *purusának* a *drastá* és *kartá* (néző és színész, szemlélő és cselekvő) kettős szerepét tulajdonítva, a *jóga* bölcsélet alapvetően eltér az ortodox *sámkhja* tanítástól.

50. Szattva - purusányatá - khjáti - mátraszja szarva-bhávádhistrítvam szarvadzsnyátrítvam csa.

50. a három *guna* egyike, amely az észlelés alapelvének alapját képezi; kifinomult *buddhi*, az egyéni Én, megkülönböztetés; különbség, éber tudatosság, csak, mindenek (felett), a létezés állapotai vagy formái, felsőbbtség, mindentudás, és.

50. Csak *szattva* és *purusa* közötti megkülönböztetés éber tudatossága által jön létre minden létezési állapot és forma fölötti felsőbbtség (mindenhatóság) és mindennek tudása (mindentudás).

Indrija-dszaja (III. rész, 49-es *szútra*) által elért *vikarana bháva* adja meg az észlelés, valamint *prakriti* birodalmában működő összes erők bármilyen eszköz nélküli kezelésének képességét. Azonban nem adja meg a *jóginak* a mindentudást és a mindenhatóságot. Ez csak *szattva* és *purusa* közötti megkülönböztetés *samjama* általi teljes éber tudatossá válása által érhető el. Azonban *vikarana bháva* a mindenhatóság és mindentudás kibontakozásának előfeltétele, és mivel ezen utóbbiak határtalanok, nem működhetnek olyan eszközön át, amely saját természete által korlátozott. Csakis *vikarana bháva* alapjain nyugodhat a mindentudás és mindenhatóság végtelen szuper-szerkezete.

Megjegyzendő azonban az is, hogy a III. rész 49-ik *szútrájában* említett *pradhána* feletti uralkodást egész egyszerűen *drisjamnak* (II. rész 18-ik *szútra*) *drastától* (II. rész 18-ik *szútra*) elkülönítésével lehet elérni. Azonban *drisjamnak* (a látottnak) önmagától elkülönülteként való látásában, a *drastá* (a látó) még lát és ezáltal azonosul *szattva gunával*, ami az észlelés igazi alapja. Amíg ez az azonosulás megmarad, a látó korlátozott, mivel *szattva guna* úgyszintén *prakriti* birodalmán belül van. Ezért nem képes a mindenhatóságot és a mindentudást gyakorolni. Csak amikor sajátmagát a látás vagyis *szattva* képességétől külön képes megvalósítani, történik meg az, hogy teljesen kimegy *prakriti* birodalmából és a mindentudást és mindenhatóságot gyakorolhatja. A *grahítr* (a megismerő), *gráhjától* (a megismerttől), de a *grahanától* (megismeréstől) is különválnak kell megvalósítania önmagát ahhoz, hogy a korlátozástól egészen szabadná váljon.

Ez a *szútra* megerősíti az előző *szútrában* megtárgyalt véleményt, hogy *purusa* a néző és a színész kettős szerepével rendelkezik. *Purusa* nemcsak mind több és több tudást ér el, hanem azon tudás által közvetített képességeket is gyakorolja. Nemcsak mindentudóvá válik, hanem mindenhatóvá is. A tény, hogy ebben a *szútrában* a két működést külön említik, úgy tűnik semmi kétséget nem hagy ezen a ponton. De akkor miért látszik úgy, hogy a *Jóga-Szútrákban* állandóan a megismerési aspektust hangsúlyozzák, és az akarati aspektust ritkán említik? Nyilvánvalóan azért, mert a képesség és a tudás kölcsönös összefüggésben van, és minden gyakorlati cél tekintetében benne foglalatik abban a tudásban amit a *jógi* elér.

A tanulmányozó jól tenné, ha ezt a *szútrát* összehasonlítaná a III. rész 36-os *szútrájával*. Az előbbiben előírt módszer mindentudáshoz és mindenhatósághoz vezet, míg a III. rész 36-os *szútrájában* leírtak csupán *prathiba* hallás, látás stb. kifejlesztéséhez vezetnek (III. rész 37-es *szútra*). A következményként adódó eredmények, a III. rész 36-os *szútrájában* említett *purusa* ismerete tényének tulajdonítható, míg a III. rész 50-es jelen *szútrájában* hivatkozott tudás, teljes. Teljes

napfogyatkozásakor, eleinte csupán a Nap egy része jön elő az árnyékból, azonban ez a rész egyre nagyobb és nagyobb lesz, amíg a Nap teljesen kijön a Hold által vetett árnyékból. Ez a két fokozat vet világosságot *purusának* a *prakrititől* való részleges és teljes elkülönítésére, amelyre a két *szútrában* hivatkoztunk.

51. Tad-vairágyad api dosa-bídzsa-ksaye kaivalyam.

51. a nem-ragaszkodástól ahhoz (az előbbi *szútrában* említett *sziddhi*),
 még a, kötöttségnek a; hiba, mag, elpusztítása által,

 felszabadulás.

51. Még ahhoz sem ragaszkodás által, magának a kötöttség magvának elpusztításával, következik *kaivlaja*.

Amikor a *purusa* és *szattva* közötti finom megkülönböztetés éber tudatosságának eredményeként kibontakozott a mindentudás és mindenhatóság, akkor a *jógi* kiment *prakriti* szférájából, de amennyiben ragaszkodás van ezekhez a transzcendens képességekhez, amelyeket csak *prakriti* birodalmában lehet gyakorolni, akkor a *jógi* még *prakrititől* függ és bizonyos módon alá van vetve. Az uralkodás valamely dolgon nem jelent szükségképpen függetlenséget is attól a dologtól, és ameddig függés van, addig kötöttség is van. Egy asszonyt szerető férfi, teljesen hatalmában tarthatja szíve hölgyét, és mégis a hölgy rabszolgája lehet. Ebben az esetben a hölgyhöz való ragaszkodás a kötöttség oka, és ameddig meg nem szünteti ezt a kötöttséget, nem lehet szabad, és ezért a hölgy fölötti hatalma is korlátozott. Ugyanígy, a mindenhatóság és a mindentudás *prakriti* fölötti uralmat jelenti, és hacsak a *jógi* ezekhez való ragaszkodását el nem pusztítja, addig függ *prakrititől* és ezért nem teljesen szabad. Mivel *kaivalja* a teljes szabadság állapota, csak az ilyenfajta ragaszkodás *vairágya* általi elpusztítása után érhető el. A *jóginak*, az ilyen képességekhez való legenyhébb ragaszkodása vagy vonzalma sem szabad, hogy meglegyen, még akkor sem ha gyakorolnia kell azokat.

Ezért nyilvánvaló, hogy *kaivalja* felé való utazás mind magasabb és magasabb állapotú tudás és képességek elérésének, valamint a végső cél érdekében történő továbbadásának folyamata. Azonban bármely állapothoz való ragaszkodás, bármilyen magasan legyen is az, nemcsak a további haladás abbamaradását jelenti, hanem az elért szédítő magasságból való lezuhanásának lehetőségét is. Az utazónak a végső cél eléréséig rendületlenül kell előre igyekeznie és már szabaddá vált ettől a veszélytől.

52. Sthány - upanimantrane sanga - smajá - karanam punar anista - prasangát.

52. a helyi hatóság által; a világ vagy sík ellenőrzésével megbízott
 fizikainál finomabb lény; a terek hatalmai, meghívással,

 ragaszkodás; élvezet, csodálkozás; büszkeség; meglegedettség;
 önelégültség, kerülés; valaminek nem cselekvése, ismét,
 a

nemkívánatosnak a; a rossz, visszatérés; ismétlődés vagy feléledés.

52. A különféle síkok ellenőrzésével megbízott fizikain túli lények általi meghívás élvezetétől vagy az miatti büszkeségtől óvakodni kell, mivel fennáll a rossz feléledésének lehetősége.

Az előző *szútrában* rámutattunk arra, hogy a mindentudáshoz és mindenhatósághoz való ragaszkodás, a kötöttség magvait tartalmazza, amelyeket *kaivalja* elérése előtt *vairágyával* kell elpusztítani. Ez a *szútra* utal arra, hogy az ezekhez való ragaszkodás nemcsak a kötöttség, hanem a veszély forrása is lehet. Az ilyen fennkölt helyzetben lévő *jógit*, a természet síkjainak, vagy különféle részeinek ellenőrzésével megbízott hatalmak állandóan próbára teszik, és amennyiben a teljes ragaszkodás-mentesség hiányában csábításuknak enged, biztos lehet bukásában. Az ilyen kísértéseknek alávetettség minden magas szintre emelkedett *jógi* sorsának része, és ilyen természetű hivatkozások minden nagy szellemi vezető életében megtalálhatók, mint például Krisztus és Buddha esetében is. Lehet, hogy a megkísértés tényleges módját nem írták le életük színes történetében, azonban az, hogy ilyen természetű próbákon át kellett menniük biztosnak vehető.

Azonban nem kell azt képzelni, hogy az ilyen kísértések csak a szellemileg nagyon magasra haladottakhoz jönnek. Abban a pillanatban, amint a *jógi* bármilyen mértékű valószínűségi hatalmat ér el, támadás céljává válik, és egész idő alatt vigyázni kell. A kísértések természete a különleges gyenge pontjaitól, valamint fejlettségi fokától függ. Miközben a következő fizikain túli szintre betörni igyekvő kezdőt csupán az ottani elementálok kísértik meg, azokat akik a tudás és hatalom magas állapotához jutottak, a természet különféle részei ellenőrzésével megbízott nagy *dévák* támadásának tárgyává válnak. Minél magasabb az állapot, annál finomabb a kísértés és nagyobb a szükséges *vairágya*, a kísértés ellensúlyozására.

Azt sem szabad képzelni, hogy ezen hatalmak általi állandó kísértés rosszindulat lenne a részükről. Működésüket a természetben lévő jótékony erőnek kell venni, amely minden lépésünkön megvizsgál bennünket, hogy képesek legyünk gyengéink eltávolítására, és hogy képesek legyünk folyamatosan célunk felé haladni. Próbálja meg a tanulmányozó elképzelni, hogy mi lenne ha nem működnének ilyen tudatosságok. Azok akik az önmegvalósítás útját járják, gyengéik tudattalanságának állapotában maradnának lekötve az alsóbb állapotokon, és képtelenek a további haladásra. A kísértés kardja, amely kikutatja és kivágja gyengéinket, minden bizonytalansággal időleges szenvedést és gyötrelmet okoz nekünk, azonban lehetőséget ad azon gyengeségeink eltávolítására is, és így az ösvényen való további haladásra tesz bennünket szabaddá.

53. Ksana-tat-kramajoho szamjamád vivekadzsam dzsnyánam.

53. pillanaton, és rendjén, egymásutániságán *szamjama* végzése
által, a valóság éber tudatosságából született, tudás.

53. A pillanaton és egymásutániságának (folyamatán) végzett *szamjama* által, a valóság éber tudatosságából született tudás.

Ezt a *szútrát* a IV. rész 33-as *szútrájával* együtt kell tanulmányozni, amely utóbbi megtárgyalása *ksana*, valamint az idő természetére vonatkozó *jóga* elmélet magyarázatát

tartalmazza. *Ksana-tat-kramajoho* az a folyamat amely által az időn túli valóság, az idő fogalmai szerinti megnyilvánulásba vetődik ki. Nyilvánvalóan ez a káprázat utolsó fátyla, amelyen *kaivalja* elérése előtt a *jóginak* át kell hatolnia. Ezen a végső fátyolon áthatolás technikája ugyanaz mint a többiek esetében, - *szamjama*. Az idő folyamatán végzett *szamjama* által elért tudás, az elérhető legmagasabb tudás, - magasabb mint a III. rész 50-es *szútrájában* hivatkozott mindentudás. *Vivekadzsam-dzsnyánam*-nak nevezik, ami azt jelenti, hogy „a valóság éber tudatosságából született tudás”. A *viveka* kifejezést európai nyelvre általában „megkülönböztető képesség”-nek fordítják, azonban ebben az összefüggésben ez az értelmezés nem megfelelő. A „megkülönböztető képesség” kifejezést általában a szellemi ítélőképesség azon folyamatára alkalmazzák, amely arra tesz bennünket képessé, hogy észrevegyük az élet káprázatait és, hogy felfedezzük a mögöttük rejlő viszonylagos valóságot. Azonban ebben az összefüggésben *viveka* a végső valóság teljes éber tudatosságát jelenti. A folyamat lényegében mindkét esetben ugyanaz, és magában foglalja a tudatnak valamely kevésbé valóságosból a valóságosabb felé való áthaladását, azonban a fokozatbeli különbség oly roppant nagy, hogy a kissé homályos „megkülönböztető képesség” kifejezés használata, ezen végső „felfedezésre” nem közvetítheti a velejáró változás megfelelő fogalmát. Ezért jobb a *vivekadzsam-dzsnyánam* kifejezést „a végső valóság éber tudatossága”-ként lefordítani, mivel e fennkölt tudatállapottal kapcsolatban, a tudás szó használata nem látszik megfelelőnek. Magát a mindentudást meghaladó tudatállapotot nem lehet tudásnak nevezni. Jobb erre a fentebb megadott kifejezés.

54. Dzsáti - laksana - desair anyatánavacschedát tulyajosz tataha pratipattihi.

54. osztály által, jellegzetesség, hely; helyzet, elkülönültségnek a; különbség, meghatározás hiányában, két egyenlőnek a, attól, megértés; tudás (a megkülönböztetésé).

54. Attól (*vivekadzsam-dzsnyánam*) az olyan hasonlóságok közötti megkülönböztetés tudása, amelyeket osztály, jellegzetesség és helyzet szerint nem lehet megkülönböztetni.

A tény, hogy *vivekadzsam-dzsnyánam* az időn túl van, különleges, és intellektuális szempontból érdekes képességhez vezet. E *szútra* jelentős szava a *pratipattihi*. Mit jelent? *Szamápattihi* két nyilvánvalóan külön dolog fúziója. *Pratipattihi* két eredetileg összeforrott vagy szétválaszthatatlan dolog felbontása. Mármost mit tehet a *jógi* ha két olyan dolog között kell különbséget tennie, amelyek közönséges módszerekkel, vagyis osztály, jellegzetesség vagy helyzet különbségei által megkülönböztethetetlenek?

Azért, hogy elképzelésünk legyen az ilyen problémák megoldásánál alkalmazható módszerekről, emlékeznünk kell, hogy ha két pontosan azonos dolog ugyanazt a helyet foglalja el, az azt jelenti, hogy azon a helyen váltakozva jelennek meg és tűnnek el. Ilyen körülmények között csakis az idő tényező tehet különbséget közöttük. Olyan időelemzésnek kell alávetnünk azokat, amelynek felbontóképessége nagyobb annál a frekvenciánál, amellyel egymást ugyanazon a helyen felváltják. Azonban annak a frekvenciának amellyel két dolog ilyen módon helyettesítheti egymást, korlátozó értéke van, és ez az a frekvencia amellyel *ksanák* vagyis pillanatok követik egymást. Ezért bárki, aki az utóbbi *szútrában* említett időfolyamaton túl képes menni, képes kell legyen két ilyen dolog közötti megkülönböztetésre.

A *jógi* többi képességei képessé fogják őt tenni, hogy két látszólag azonos dolog között különbséget tegyen. Ez a *szútra* nem az olyan általános azonosságokra vonatkozik,

hanem olyan nagyon finom természetű azonosságokra, amelyek még a mindentudást is zavarba ejtik. Ez a *sziddhi*, amint az összefüggés rámutat, mind közül utolsóként jön, amikor a *jógi* még az időn is túlhaladt, és megalapozott a minden korlátozáson és káprázaton túl lévő örök valóságban.

55. Tárakam szarva - visajam szarvathá - visajam akramam cseti vivekadzsam-dzsnyánam.

55. transzcendens; az ami a (létezés óceánján) átkelésben segít,

 minden tárgy egyidejű vagy szimultán ismerése, bármilyen a múltban,
 jelenben és a jövőben minden tárgyhoz tartozó; minden időben és térben minden tárgyhoz és folyamathoz tartozó, egymásután nélküliség; rendezetlenség; a világfolyamatot meghaladva, és,

 befejezés; bármi vége, a valóság éber tudatosságából született tudás.

55. A valóság éber tudatosságából született legmagasabb tudás transzcendens, magába foglalja minden tárgy egyidejű ismeretét, bármilyen múltban, jelenben és jövőben lévő minden tárgyra és folyamatra vonatkozik, és meghaladja a világfolyamatot is.

A III. rész 53-as *szútrája*, a *jóga* végső célját képező legmagasabb tudás elérésének módszerével foglalkozott. Ez a *szútra*, e tudás természetét határozza meg. Első sorban transzcendens, vagyis meghaladja a jelenségi létezés körében lévő tudás minden formáját. A valóság ismerete, vagy inkább teljes éber tudatossága, míg a tudás minden más formája, még a tudat legmagasabb szintjeihez tartozók is a viszonylagosság birodalmában vannak. A *tárakam* kifejezés jelenti azt is, ami a *jógit* képessé teszi *bhava szágarának*, vagyis a kondicionált létezés óceánjának átszelésére. A kondicionált létezés korlátozásaiba és káprázataiba merült lelket, *táraka-dzsnyánam* elérése ezektől teljesen felszabadítja.

Másodsorban, ez a tudás *szarva-visajam*. Ez nem csak minden tárgy átfogását jelenti, hanem azt, hogy minden egyidejűleg van a tudatban. *Szarvathá-visajam* a múlt, jelen és jövőhöz tartozó tudást jelent. Ugyanúgy ahogy *szarva-visajam* a térre vonatkozik, ugyanúgy vonatkozik *szarvathá-visajam* az időhöz. Így tehát *vivekadzsam-dzsnyánam* az idő és tér birodalmában mindent magába foglal, vagyis minden dolgot a világfolyamaton belül.

Harmadsorban, *vivekadzsam-dzsnyánam* tulajdonképpen *akramam*, vagyis meghaladja az időt létrehozó világfolyamatot. A világfolyamatnak alávetett viszonylagosság világában, a dolgok egymás után történnek, és ez az ami a múlt, jelen és jövő benyomását kelti. A világfolyamaton túli valóság világában nem létezhet idő, és ezt az időtlen állapotot nevezik az örökkévalósávnak. Ez nem pusztán érdekes feltevés. A legmagasabb szintű okkultisták és misztikusok szerint, az időnek nincs valóságos létezése. Az idő csupán a világfolyamat által létrehozott jelenségek egymásutánisága által a tudatban létrehozott benyomás. Ezért tehát, amikor a *jógi* túlhalad a világfolyamaton, egyúttal az idő káprázatát is legyőzi. Ez a legalapvetőbb káprázat, amelybe tudata bele van bonyolódva, és ezért természetesen, amint azt a IV. rész 33-as *szútrájában* kifejtjük, az utolsóként tűnik el.

Az a tény, hogy *vivekadzsam-dzsnyánam*, ugyanakkor *szarva-visajam*, *szarvathá-visajam* és *akramam* is, azt jelenti, hogy a valóság világa nincs elkülönülve a viszonylagosság világától. Ezért a valóság világába való átmenet nem jelenti a viszonylagosság világának magunk mögött hagyását. Inkább azt jelenti, hogy a viszonylagosság világát igazi természetében és helyes perspektívában látjuk, és a valóság fényében élünk a viszonylagosság világában. Ha már igazi Énjében megalapozottá vált, az ön-megvalósult *jógi* élhet és dolgozhat a viszonylagosság világában, mindazokat a képességeket használva, amelyeket *prakriti* bocsátott rendelkezésére, azonban anélkül, hogy a legkisebb mértékben befolyásolnák azok a káprázatok, amelyeket *prakriti* teremt azok számára, akik még nem győzték le.

A tanulmányozó látni fogja, hogy a III. rész 55-ös *szútrája* csodásan, világosan és néhány szóval írja le a lényeges jellemzőit az örök valóságnak, ami a *jóga* szerinti képzés és diszciplína célja. Ezekből az intellektuális megállapításokból halvány elképzelése sem lehet e valóság megtapasztalásának tényleges természetéről, azonban képes lesz, hogy meglássa mily roppant nagy dolog ez, amelyért érdemes küzdeni. Az *iti* szó pusztán befejezését jelenti annak a témának (*a sziddhiknek*), amivel foglalkoztunk.

56. Szattva-purusajoho suddhi-számje kaivaljam.

56. *szattvának* a és *purusának* a, tisztaságnak a, egyenlőség,
felszabadulás.

56. *Kaivalja* elérése akkor következik be, amikor egyenlőtisztaság van a *purusa* és *szattva* között.

Ez a *szútra* teszi teljessé a III. rész 36-os és a III. rész 50-es *szútrákban* részben már megtárgyalt elgondolást. A III. rész 36-os *szútrában* mutattunk rá arra, hogy *szattva* és *purusa*, bár általában megkülönböztethetetlenek, mégis egészen mások, és *purusa* megismerése lehetséges *szattvától* elkülönülten is. A III. rész 50-es *szútrában* tettük világossá, hogy *purusának* csak *szattvától* teljesen elkülönült megismerése által lehetséges *prakriti* által *purusa* tudására és képességére helyezett korlátozások elpusztítása. Azonban *purusa* és *szattva* e teljesen eltérő természetének megértése nem következhet be azonnal. Ez fokozatosan halad, és *purusa* valamint *szattva* eltérő természetének minden világosabb megértése viszi a *jógit* egyre közelebb a korlátozásoktól, valamint a káprázatoktól való teljes szabadsághoz, mint céljához.

Azonban meg kell jegyezni, hogy *szattva* megtisztítása, gyakorlatilag ezt a *jógi* részéről történő fokozatos megértést, megvalósítást jelenti, és nem a természetében történő valamilyen lényeges változást. A valóság fokozódó éber tudatossága, ami ezt a megvalósulást kíséri, úgyszintén nincs összekötve bármilyen lényeges változással. Ezért nevezik ezt *vivekadzsam-dzsnyánamnak*. *Szattva* és *purusa* megtisztítása akkor válik egyenlővé, amikor a *jógi* teljesen megértette *purusa* és *szattva* közötti különbséget. *Szattva* vagy a *jógi* észlelése mentes *purusa* és *szattva* látszólagos azonosságának káprázatától, és *purusa* ön-megvalósulása mentes a *szattvával* történő ön-azonosítástól.

Amikor a fentebb említett feltételek jelen vannak, akkor *szattva* jelenléte nem avatkozik be, nem akadályozza a *jógi* ön-megvalósulását. A *jógi*, *prakriti* birodalmában maradhat, de ugyanakkor örök természetének teljes megvalósulásában lehet. Ebből a *szútrából* világos, hogy *kaivalja* nem jelenti szükségszerűen *purusa* és *prakriti* szétválasztását. Amennyiben a *szattvát* a megfelelő mértékben megtisztították, akkor *purusa*, *prakritin* át igazi természetének teljes megvalósításával működhet, és mindig szabadon. Így tehát, saját

szvarúpájának legteljesebb mértékű megvalósítása az ami *kaivalja* jellemzője, valamint elengedhetetlen feltétele és nem *prakrititől* való elválasztása. Ezért *kaivalja* „elszigetelése” szubjektív és nem szükségképpen objektív. Az általa *prakriti* birodalmában felépített és tökéletesített tudathordozó eszközöket, önzés és bármilyen káprázat nélkül használhatja bármilyen munkához. Ilyenek a tökéletessé vált emberek, a *jóga* Adeptusai, akik a Szent Tudomány mesterei, és akik az emberiséget a tökéletesedés felé vezetik.

IV. RÉSZ

KAIVALJA PÁDA

A MEGVILÁGOSODOTT FELSZABADULTSÁG ÚTJA

KAIIVALJA PÁDA

1. Dzsanausadhi-mantra-tapaha-szamádhi-dzsáhá sziddhajaha.

1. születés, kábítószerek, varázsigé; olyan szócsoport, amelynek állandó ismétlése különleges eredménnyel jár, szigorúságok; tisztító cselekedetek; vezeklés, transz; révület, születéstől; annak eredménye, képességek; okkult képességek.

1. A *sziddhik*, születés, kábítószerek, *mantrák*, szigorúságok vagy *szamádhi* eredménye.

A *jóga szútrák* IV. része tárja elénk az előző három részben megtárgyalt *jóga* technika elméleti háttérét. Ez a rész, a *jóga* bölcelet szerves részét képező különféle általános problémákkal foglalkozik, amelyeket világosan meg kell érteni, amennyiben a *jógát* ésszerű alapra kívánjuk helyezni. A *jóga* gyakorlása nem valamilyen homályos eszmény elérése érdekében történő tehetetlen botorkálás az ismeretlenben. A *jóga* nem ismert, de határozott cél érdekében jól meghatározott eszközök tökéletes alkalmazására alapozódik. Céljai elérését magában foglaló összes tényezőt számításba veszi, és lényegesebb részei gyakorlásához tökéletesen összefüggő bölceleti háttérrel biztosít. Igaz, hogy ezen elméleti háttérrel képező tanok, olyanok számára, akik e témában nem járatosak, alig tűnnek ésszerűnek vagy érthetőnek, de ugyanez igaz bármely ismeretre, amely ismeretlen természetű problémákkal foglalkozik. Csak azoktól lehet elvárni, hogy értékeljék a IV. részben tárgyalt látszólag nem összefüggő témák alapját képező okfejtés e nagy és majdnem hibátlan vonalát, és akik figyelemreméltó gondot fordítottak e tárgyra és járatosak a *jóga* bölcelet legalább elemi tanításaiban.

Mivel ez a rész sok és egymással látszólag össze nem függő nehéz témával foglalkozik, talán segíteni fog a tanulmányozónak ezen részen végigfutó és alapul szolgáló okfejtés fonalának megértésében, ha az elején megadjuk az egész rész áttekintését. Ez elkerülhetetlenül magával hozza bizonyos elgondolások ismétlését, azonban ez a madártávlat kétségte-
lenül segítő lesz a *jóga* bölcelet ezen igen nehezen érthető aspektusának megértésében.

ÁTTEKINTÉS

1. *szútra*: Ez a *sziddhik* megszerzésének különféle módszereit sorolja fel. A haladott *jógi*, az öt megadott módszer közül csak a *szamádhira* alapozott utolsót alkalmazza munkájában, mivel az a természet magasabb törvényeinek közvetlen ismeretére alapozódik, és ezért az akarat teljes ellenőrzése alatt van. A tanulmányozónak észre kellett venni, hogy az előző részben leírt minden *sziddhi* a *szamjama* végzésének eredménye. Azok a fejlődésbeli növekedés termékei, és így a természeti jelenségek teljes tartományán való uralkodást jelentik.

2. - 3. *szútra*: Ez a két *szútra* a relativitás világát alkotó jelenségek folyamát vezérlő két alapvető természeti törvényre utal. E két törvény megértése szükséges ahhoz, hogy a *sziddhik* működésének és korlátozásainak helyes felbecsülését alakítsuk ki. A tanulmányozó ne rohanjon tovább azzal a benyomással, hogy mivel sok olyan eredményt képes felmutatni, ami korlátozott látásunk számára csodálatosnak tűnik, a *jógi* bármit megtehet. A *jógit* is kötik a természet törvényei, és ameddig tudata a természet birodalmaiban működik, az alá van vetve azon birodalmat vezérlő törvényeknek. Kidolgozhatja *prakriti* birodalmából való felszabadulását, azt azonban csak azon birodalomban uralkodó törvényeknek engedelmességgel és azokat alkalmazva teheti meg.

4. - 6. *szútra*: A *jógi* előző életeiből, mint bárki más, *karma* és *vászanák* formájában roppant nagyszámú hajlamot és lehetőséget hoz magával. Ezek igen határozott formában léteznek a finomabb tudathordozóiban, és azokat *kaivalja* elérése előtt ki kell dolgozni, vagy el kell pusztítani. Ezek a *szútrák* ezekre az egyéni tudathordozó eszközökre vonatkoznak, amelyek kétféle típusúak: azok amelyek az egymást követő életek alatti fejlődés eredményei, és azok amelyeket a *jógi* akaraterejével teremthet meg. Mielőtt megérthetné a *karmák* és a *vászanák* elpusztítására alkalmazott módszereket, valamelyes ismeretekkel kellene rendelkeznie azokra a mentális mechanizmusokra vonatkozóan, amelyeken át ezek a tendenciák működnek.

7. - 11. *szútrák*: Ezek azzal a *modus operandival* (működési móddal) foglalkoznak, amelyek által gondolataink, vágyaink és cselekedeteink jönnek létre, és azután azokat fejlődési növekedésünk folyamán, az egymást követő életek közben dolgozzuk ki. A *jógi* problémája az, hogy a *niskáma karma*, valamint a vágytalanság technikájának megtanulásával megszűnjön gyarapítani ezeket a felgyülemlett benyomásokat, és a leggyorsabban és leghatékonyabban valósítsa meg azokat a potencialitásokat, amelyeket már megszerzett. A finomabb és szunnyadó *vászanák* elpusztítása végül is az élethez való ragaszkodás okát képező *avidja* elpusztításán múlik.

12. - 22. *Szútrák*: Az elme (*csitta*)eszközeinek, valamint ezekben az eszközökben szüntelen változásokat (*vrittiket*) létrehozó erőknél (*vászanák*) megtárgyalása után, Patanydzsali a mentális észlelés elméletét beszéli meg, ahol a 'mentális' szót annak legátfogóbb értelmében használja. Szerinte a mentális észleléshez két teljesen eltérő elem tartozik. Egyrészt a tárgy jellegzetes tulajdonságai általi ráhatással kell legyen az elmére, másrészt az örök *purusának* kell saját tudatának fényével az elmét megvilágítani. Amennyiben mind ez a két feltétel nincs egyidejűleg jelen, nem lehetséges a mentális észlelés, mivel az elme önmagában tehetetlen és észlelésre képtelen. *Purusa* az igazi észlelő, bár mindig a háttérben marad, és az elmének *purusa* tudatos fénye általi megvilágosodása azt a látszatot kelti, hogy ő az észlelő elme. Ezt a tényt csak akkor lehet megérteni, ha az elme teljesen átalakult, és *purusa* tudata a valóság teljes éber tudatosságával lépett be saját *szvarúpájába*.

23. *szútra*: Ez *csitta* természetére áraszt fényözönt, és kifejezetten rámutat, hogy Patanydzsali az észlelés közvetítőjeként, a *csitta* kifejezést a tudat minden szintjére vonatkozóan a legátfogóbb értelemben használja, és nem csak az intellektuális észlelés közvetítőjeként, mint ahogyan azt általában feltételezik. *Prakriti* viszonylagos birodalmában bárhol van észlelés, ott kell legyen olyan közvetítő, amelyen át az észlelés történik, és az a közve-

títő *csitta*. Úgy, hogy még amikor a tudat a megnyilvánulás legfinomabb szintjein is működik, messze az intellektus birodalmán túl, ott is van egy közvetítő, amelyen át működik, bármilyen finom is legyen az a közvetítő, és azt a közvetítőt úgyszintén *csittának* nevezik.

24. - 25. *szútra*: Ez a két *szútra* azon korlátozások természetére utal, amelyekről az élet a megnyilvánulásnak még legmagasabb szintjein is szenved. *Purusa* nemcsak a IV. rész 18-as *szútrájában* kifejtett észlelés végső eredete, hanem a *vászanák* mozgató ereje és oka, amelyek az elmét szüntelen tevékenységben tartják. Ez az egész fejlődési folyamat ő érte van, bár mindig a háttérben rejtőzve marad. Ebből az következik, hogy még a *jóga* magasabb fokain, a *jógi* által elérhető legmagasabb tudatállapotokban is, valami elhatárolhatótól és elkülönülttől függ, bár az benne van. A *jógi* nem lehet igazán önmagának elegendő és ön-megvilágosodott, amíg még nem valósította meg önmagát teljesen és nem vált eggyé a benne lévő valósággal. Ennek a ténynek a megértése, vagyis az, hogy végső célját még nem éri el az, amely a *jógit* a legmagasabb szint fennkölt megvilágosodottságától és üdvösségétől elválasztja, és arra készíti, hogy a valóságért még mélyebbre merüljön önmagába, ami *purusa* tudata.

26. - 29. *szútra*: Ezek a *szútrák* valamelyest utalnak a teljes ön-megvalósulás elérése előtti utolsó fokozatokra. Ez a küzdelem végül is *dharma-megha-szamádhiban* éri el a csúcst, ami az önmagában lévő valósághoz nyitja meg a kaput.

30. - 34. *szútra*: Ezek a *szútrák* csupán jelzik *kaivalja* elérésének néhány következményét, és utalnak a tudat azon fennkölt állapotára és a korlátozásoktól való szabadságára, amelyben az önmagát teljesen megvalósított *purusa* él. Természetesen senki sem értheti meg igazán, hogy ténylegesen mihez hasonlítható állapot az, aki nem érte el *kaivalját*.

Miután e részt madártávlatból tekintettük át, most a különféle témákat egyenként tárgyaljuk meg. Patanydzsali az első *szútrában* az okkult képességek megszerzésének teljes felsorolását közli. Egyes emberek bizonyos okkult képességekkel, mint például a tisztánlátással születnek. Az ilyen okkult képességek megjelenése nem egészen véletlen, és általában a *jóga* valamely formája, valamely előző életben történt gyakorlásának eredménye. Minden különleges képesség, amit bármely életből hozunk át, az előző életekben azon különleges irányokba végzett erőfeszítések eredménye, és a *sziddhik* sem kivételek e törvény alól. Azonban az a pusztán tény, hogy valaki *jógát* gyakorolt és ezeket a képességeket az előző életekben fejlesztette ki, nem jelenti szükségszerűen azt, hogy ebben az életben is ezekkel a képességekkel fog születni. Ezeket a képességeket általában minden következő testetöltésben újból ki kell fejleszteni, hacsak az egyén nem igen magasan fejlett és nagyon erős *szamszárákat* hoz át az előző életekből. Ezzel kapcsolatban azt is figyelembe kell venni, hogy erkölcsileg és intellektuálisan nem túl magasra fejlődött emberek, néha nyomokban felfedezhető bizonyos okkult képességekkel születnek. Ez annak köszönhető, hogy amint I. rész 19-es *szútrájában* elmagyaráztuk belekontárkodtak a *jóga* gyakorlatokba.

Bizonyos kábítószeres használata által, sok esetben kifejlődhetnek alacsony fokú pszichikus képességek. Indiában sok *fakír*, bizonyos növények, mint például a *gándzsá* használatával fejlesztenek ki alacsonyrendű tisztánlátást. Mások igen figyelemreméltó vegyi változásokat képesek létrehozni bizonyos kábítószeres vagy teák használatával, azonban titkaikat általában nem osztják meg másokkal. Szükségtelen azt kijelenteni, hogy az ilyen módon elért képességeknek nincs nagy jelentősége és azokat a modern tudomány által rendelkezésünkre bocsátott számtalan képesség közé kell sorolni.

A *mantrák* használata a *sziddhik* kifejlesztésének fontos és hatásos eszköze, és az így kifejlesztett *sziddhik* magasabb rendűek. Az egyes *mantrák* használata, mint például a *pranava* vagy a *gájatri* a tudat kibontakozását vonják maguk után, az ilyen kibontakozásnak nincs határa. Amikor az ilyen gyakorlatok eredményeként elérik a tudat magasabb szintjeit, akkor azokban a tudatállapotokban rejlő képességek elkezdenek természetesen megjelenni, bár az odaadó ember esetleg nem is használja azokat. A *sziddhiknek* ilyen mó-

don történő természetes kibontakoztatása mellett, bizonyos fajta célok elérésére, vannak még más különleges *mantrák*, és ha azokat a helyes módon tudással alkalmazzák, akkor a kívánt eredményt a tudományos kísérlet bizonyosságával idézik elő. A *tantrák*, nagyon közönséges és néha igen kifogásolható eredmények elérése érdekében tele vannak ilyen *mantrákkal*. Az ok amely miatt az átlagos ember, a könyvekben megadott útmutatások követésével nem érheti el a kívánt eredményt, azért van, mert a pontos feltételeket és körülményeket szándékosan nem adják meg, és azokat csak olyanoktól lehet megkapni, akiket szabályosan beavattak és azokat a képességeket kifejlesztették. Az igazi *jógi* természetesen megvetéssel tekint minden ilyen praktikákra és soha még a közelükbe sem megy.

Tapasz a *sziddhik* elérésének másik jól ismert eszköze. A *puránák* tele vannak olyan emberekről szóló történetekkel, akik mindenféle *sziddhiket* a különféle istenek kiengesztelését szolgáló, többféle önsanyargatással nyertek el. Azok a történetek igazak lehetnek vagy nem, azonban minden *jóga* tanuló számára jól ismert tény, hogy *tapasz* bizonyos fajta okkult képességek kialakulásához vezet. Ezzel kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy az ilyen módszerrel megszerzett *sziddhik*, - hacsak nem a *jóga* gyakorlásával elért általános tudat kibontakozás eredménye, - korlátozott természetűek, és egy életnél tovább nem tartanak. Gyakran történik meg az is, hogy aki ilyen *sziddhit* szerez meg, mivel erkölcsileg és szellemileg még fejletlen, azzal visszaél, és ezáltal nem csak a képességét veszti el, hanem sok szenvedést és rossz *karmát* is magára von.

A *sziddhik* kifejlesztésének utolsó és legfontosabb módja, a *szamádhik* gyakorlása. A III. rész nagyobbik része, néhány ilyen módon kifejlesztett *sziddhivel* foglalkozik. Az abban a részben hivatkozott *sziddhik* felsorolása nem kimerítő, azonban a fontosabbak ott vannak. Azokat csupán a *jóga* irodalomban található majdnem számtalan osztályra való hivatkozás képviselőjének kell tekinteni.

Ezzel kapcsolatban azonban egy dolgot meg kell jegyezni. Azok a *sziddhik*, amelyeket *szamjama* gyakorlásának eredményeként fejlesztettek ki, másik kategóriába tartoznak, és messze felette vannak a más utakon kifejlesztettekkel szemben. Azok a tudatnak a tökéletesedés felé vezető útján bekövetkező természetes kibontakozás termékei, és így a lélek állandó tulajdonává válnak, ámbár azok felélesztésére minden új testetöltésben, a *jóga* gyakorlatok korai szakaszában egy kis erőfeszítésre van szükség. Mivel a finomabb birodalmaiban működő magasabb természeti törvények ismeretére alapozódnak, azokat a gyakorlatokat teljes bizalommal és hatékonysággal lehet gyakorolni, ugyanúgy ahogyan a képzett tudós rendkívüli eredményeket hozhat létre a fizikai tudományok területén.

2. Dzsáti-antara-parinámaha prakriti-ápúrát.

2. másik osztályba, fajtába vagy féleségbe, változás; átalakulás,

 természet amely elkészít, cselekszik, alkot; természetes hajlamok
 vagy
 potencialitások, feltöltés vagy túláradás által.

2. Átalakulás egyik fajtából vagy féleségből a másikba, a természetes hajlamok vagy potencialitások túláradása által történik.

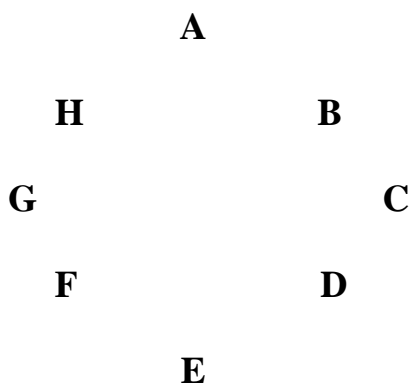
A *szamszkrit* nyelvben a *dzsáti* kifejezést általában osztály, fajta stb. értelmében használják, azonban az itt használt összefüggésben nyilvánvalóan sokkal tágabb jelentésében kell értelmezni. Csak akkor fed fel magát a *szútra* mélyeséges jelentősége és válik a modern tudományos gondolkodás kifejezései szerint érthetővé.

E *szútra* alapjául szolgáló elgondolást nehéz lenne a pusztán lefordítása alapján megérteni, és ezért bizonyos részletességgel kell megmagyarázni igazi jelentőségét. *Dzsáti-antara-parináma* olyan átalakulást jelent, amely a természet vagy a szubsztancia alapvető megváltozásával jár, úgy mint valaminek a neme vagy a vegyi összetétele, és nem csupán állapot vagy forma változást. Így amikor a vizet gőzzé változtatják, az csupán állapot változás és nem von maga után lényeges szubsztancia változást. Amikor arany karperecet, nyakláncá változtatnak át, ismét csak nincs alapvető változás, csupán forma változás. Azonban amikor hidrogént héliummá változtatnak át, vagy urániumot ólommal, akkor az alapvető szubsztancia változás, és azt fejezi ki a *dzsáti-antara-parináma*. Mármost a *szútra* leszögezi, hogy minden ilyen alapvető különbséggel járó változás csak akkor következhet be, amikor a szubsztanciában a meghatározott feltételek melletti változáshoz szükséges lehetőség jelen van. *Prakriti-ápúrát* igen átfogó, általános tudományos törvényt kifejező szép és jelentőségteljes kifejezés. Szó szerint azt jelenti, hogy 'prakriti áramlása által'. Azonban igyekezzünk a modern tudományos kifejezések alapján azt megérteni, hogy mi ennek a kifejezésnek az igazi jelentése. E törvény megértésének illusztrálásához az lesz a legjobb, ha a mindennapos tapasztalatunkból veszünk néhány tény. Ha nagy mennyiségű száraz fát veszünk és égő gyufát tartunk alá, akkor a fa azonnal meggyullad, és egy egész faraktár válik rövid időn belül hamuvá. Azonban ha az égő gyufát téglára és malterre alkalmazzuk, akkor semmi sem fog történni. Miért? Mert a fának megvan az a lehetségesége, hogy a levegő oxigénjével kombinálódjon, és nagy hőmennyiséget, valamint számos elillanó terméket hozzon létre, és mivel ez a reakció egy bizonyos 'lánc reakció' által önmagától terjed, az elegendő, hogy az egész fahőmennyiséget hamuvá változtassa. Viszont a téglák és a malter esetében nincs jelen az ilyen módon történő reagálás potencialitása, és ezért a gyufa alkalmazásakor semmi sem történik. Ezért ilyen esetben a változás az anyagban lévő lehetségesége szerint történik, és a természeti erők adott feltételek melletti tendenciáját követi. Amennyiben megváltoznak a feltételek, akkor a tendenciák is megváltozhatnak, és egészen más változások következnek be. Például, amennyiben a fát bizonyos vegyi anyagok hatásának teszik ki, akkor azt faszénné lehet változtatni. Vegyünk más példát. Valamely állattenyésztő, a különféle kutyák keresztezésével új kutyafajtát tud kifejleszteni, azonban ezen a módon nem képes új macskafajtát létrehozni. Az utóbbi esetben nincs benne új macskafajta létrehozásának potencialitása. Ezért itt ismét természetes tendenciák és potencialitások korlátozásai kötnek meg bennünket és nem haladhatunk azokkal szemben. Az igaz, hogy ha megvan a szükséges tudás, akkor új tényezők bevezetésével, olyan változásokat hozhatunk létre, amelyek korábban lehetetlennek látszottak, azonban az nem azt jelenti, hogy megszegtek a fentebb említett alapvető természeti törvényt.

3. Nimittam aparajodzsakama prakritínámá varanabhedasz tu tataha ksetrikavat.
3. véletlen ok, nem-sürgető; nem közvetlenül okozó, természetes hajlamokból; eleve hajlamossá tevő okok miatt, akadály, áthatoló; elmozdítás, valójában; másrészt, attól, miként a gazdálkodó.
3. A véletlen ok nem mozditja meg vagy indítja tevékenységre a természetes tendenciákat; csupán az akadályokat mozditja el, miként a (mezőt öntöző) gazdálkodó.

A IV. rész 2-es *szútrájában* megtestesült elgondolást, a IV. rész 3-as *szútrája* dolgozza ki tovább. Amint láttuk, egyik féleségből a másikba történő átalakulás, az összes velejáró

erők eredőjének megfelelően történik. Mindennek számos irányú változási potencialitása van, és különféle erők ráhatásával, az alábbi ábra szerinti egyik vagy másik irányú változást idézhetjük elő.



11. ábra.

Ha van egy cukoroldattal teli csőröspoharunk, akkor azt bizonyos fajta erjesztővel beoltva szesszé változtathatjuk, sósav hozzáadásával glukóz és fruktóz keverékké változtathatjuk, továbbá erős kénsav hozzáadásával széné változtathatjuk és így tovább. Mindezen különféle változásokat, különféle feltételek létrehozásával idézhetjük elő, azáltal, hogy különféle potencialítások megnyilvánulásához, különféle serkentőket alkalmazunk. Azonban mindezen változások potencialitása már ott létezik a cukor oldatban. Például nem tudjuk a cukrot higannyá változtatni, mivel vegyi értelemben a cukorban nincs meg a higannyá változás potencialitása.

Az esetleges vagy létező ok, amely úgy tűnik külsőleg hozza létre a változást, nem a változás igazi oka. A változást, valójában a változásnak alávetett dolgokban létező potencialítások természete által meghatározott eleve hajlamosító okok hozzák létre. Amit az esetleges ok tesz, csupán az, hogy meghatározza, mely irányban történik a változás, és így abba a különleges irányba irányítja a természetes erők áramlását.

Az indító és hajlamosító okok megfelelő szerepe mindenféle változások létrehozására a természetben a „miként a gazdálkodó”, igen megfelelő hasonlattal válik világosabbá. Bárki aki megfigyelte amint valamely gazdálkodó a víz áramlását a termőföld különböző részei felé irányítja, azonnal látni fogja milyen nagyon hasonlít az ilyen eljárás azoknak a természetes erőknek a működéséhez, amelyekkel egyik vagy másik külső ok látszik a különféle változásokat létrehozni. A gazdálkodó elmozdít egy kis darab földet itt, és a víz elkezd az egyik barázdába áramlani. Azután elzárja a nyílást és másik helyen csinál nyílást, és akkor a víz a másik irányba kezd áramlani. A víz áramlását nem a kis földdarabnak egy bizonyos helyről való elmozdítása okozza. Az csupán az akadályt hárítja el a víz útjából, és azzal meghatározza az áramlás irányát.

A fenti két *szútrában* megtestesülő nagy természeti törvény nemcsak a fizikai jelenségekre alkalmazható, hanem *prakriti* birodalmában minden másfajta jelenségre is. Például cselekedeteink természete, legyenek azok jók vagy rosszak, nem határozzák meg az életünket. Csupán jövő életünk irányát határozzák meg. Életünk áramlata szüntelenül kell áramoljon, és cselekedeteink, gondolataink valamint érzelmeink folytonosan annak irányát határozzák meg.

A tanulmányozó joggal kérdezheti: „Mi köze van ennek a törvénynek a *jógához*?” Minden. Amint korábban már rámutattunk, a szabadságát a *jógi* a *prakriti* birodalmában működő törvények segítségével kell kidolgozza, és ezért világos ismeretekkel kell rendelkeznie azon alapvető törvényről amely a körülötte és benne zajló jelenségek áramlását határozza meg. Mivel teljesen és örökre el kell pusztítania a természete mélyén lévő hajla-

mokat, azért ismernie kell azon hajlamok különféle formáit elindító okok gyökerét. Tudnia kellene hogy valamely hajlam pusztá elnyomása, nem jelenti annak eltávolítását. Potenciális formában meghatározatlan ideig fog ott lapulni, és amikor megfelelő körülmények adódnak ismét felemeli a fejét. Semmi haszna a ingerlő okok pusztá eltávolítása. A hajlamosító okokat kell eltávolítani. A modern tendencia az, hogy csak a felszínes okokkal foglalkoznak, hogy a pillanatnyi nehézségeken valahogy túljussanak. Ez sehová sem vezet bennünket, és folytonosan új és más formában hozza elénk a régi bajokat.

4. Nírmána-csittány aszmitá-mátrát.

4. teremtett; mesterséges, elmék, egoizmus; ‘én-vagyóság’ ;
egyéniesség érzése, csak önmagától.

4. Mesterségesen teremtett elmék csakis ‘egoizmusból’ származnak.

Az előző két *szútra* célja, hogy előkészítse a talajt azon módszer működési módjának a megértésére, amely által az igen magas szintre haladott *jógi*, tetszőleges számú további ‘elmét’ hozhat létre mesterségesen. Amint arra az I. rész 2-es *szútrájában* rámutatunk *csitta* az egyetemes elme, amely mindenféle mentális észlelés eszközüül szolgál. Azonban ez az egyetemes princípium csak a naprendszer különböző szintjein működő tudathordozó eszközkészleten át működhet. Ezek a tudathordozó eszközök, vagy amint azokat nevezik, a *kosák*, a tudat valamely egyéni központja körül, a különféle szintekhez tartozó anyag kisajátításával és integrálásával alakulnak ki, és a tudatban történő mentális észleléshez szolgáltatják a szükséges ösztönzéseket. Patanydzsali ugyanazt a *csitta* kifejezést használta a mentális észlelés közegéül szolgáló egyetemes princípiumra, mint arra az egyéni mechanizmusra, amelyen át az ilyen észlelés történik. Különböző helyeken e két jelentés egyike vagy másika rejlik ugyanazon szó, - a *csitta* - mögött, ezért szükség van e megkülönböztetés észben tartására.

Mivel a IV. rész célja, hogy *csitta* természetét megvilágosítsa, Patanydzsali ebben a részben foglalkozott a ‘mesterséges elmék’ teremtésének kérdésével. Ténylegesen van ‘természetes elme’, amennyiben ilyen kifejezést használhatunk, amelyen át fejlődési ciklusának hosszú folyamatán át *prakriti* birodalmaiban működik és fejlődik az egyén. A tudathordozó eszközök összességén át működő elme, a fejlődés eredménye, és magában hordozza mindazon tapasztalatok benyomását, amelyeken az egymást követő életek folyamán áthaladt, és azon elme addig tart, ameddig a *jógi* eléri *kaivalját*. Azonban a *jóga* gyakorlatok folyamán, amikor a *jógi* elérte *szamjama* végzésének, és a magasabb szintek, különösen *mahat-tattva* kezelésének képességét, számára lehetővé válik megkettőzéssel tetszőleges számú mentális tudathordozót hozzon létre, olyanokat, mint amelyeken át normál körülmények között működik. Az ilyen tudathordozó eszközöket *nírmána-csittáninak* nevezik, és felmerül a kérdés: Hogyan teremti a *jógi* ezeket a ‘mesterséges elméket’? A választ erre a kérdésre e megbeszélés tárgyát képező *szútra* adja meg.

Az ilyen mesterséges elméket, megfelelő mechanizmusukkal együtt ‘csakis *aszmitából*’ teremtik. *Aszmitá* természetesen az emberben lévő egyéniség princípiuma, amely mintegy az egyéni lélek magját képezi, és a különböző szinteken működő összes tudathordozó eszközöket integrált állapotban tartja. Ez az a princípium, amely a különböző tudathordozó eszközökkel azonosulva hozza létre az egoizmust, valamint a II. rész 6-os *szútrájában* alaposan megtárgyalt hasonló jelenségeket. Ezt a hindu bölcseletben *mahat-tattvának* nevezik, és annak közvetítésével lehet mesterséges elméket teremteni. A *mahat-tattvát* vezérlő haladott *jóginak* hatalma van saját magának bármilyen számú független

tudatközpont létrehozására, és amint ilyen központ létrejött, automatikusan ‘mesterséges elme’ materializálódik köréje. Ez annak a ‘természetes elmének’ a pontos mása, mint amelyben a *jógi* normál körülmények között működik, és addig marad meg, ameddig a *jógi* úgy akarja, hogy megmaradjon. Abban a pillanatban, amint a *jógi* visszavonja akaratát a ‘mesterséges elmétől’ az azonnal eltűnik.

Érdeemes a *szútrában* említett ‘csakis’ szó jelentését megjegyezni. Természetesen az a jelentősége, hogy valamely ‘mesterséges elme’ teremtése nem kíván semmilyen más műveletet, kivéve az egyéniség valamely új központjának létrehozását. A ‘mesterséges elme’ e központ köré történő kivetítését *prakriti* erői automatikusan végzik, mivel valamely ‘elme’ maga köré gyűjtésének képessége *mahat-tattvában* rejlik. Semmi rendkívüli vagy hihetetlen sincs az ilyen materializálódásokban, és hasonló jelenségek még a fizikai szinten is előfordulnak. Mi történik, amikor egy apró magot helyezünk a termőföldre? A benne rejlő potenciális erő által, a mag azonnal elkezd hatni a környezetére, és fokozatosan fát növeszt a környezetéből kisajátított anyagból. A természetes erők áramlása hozza létre az ehhez a kibontakozáshoz szükséges összes szükséges változásokat. Ismerjük ennek az energiának a titkát? Nem! Azonban mégis létezik, és mi körülöttünk az élet minden területén látjuk a működését. Tehát mi olyan hihetetlen és csodálatos a *maha-tattvában* létrehozott valamilyen központon, amely *csittát* vagy ‘elmét’, a természetes erők (*prákriti-ápúrát*) automatikus működése által gyűjt össze maga köré? Az egyedüli különbség az idő. Míg a fának jelentékeny időre van szüksége a növekedéshez, ‘mesterséges elme’ létrehozása szinte azonnal megtörténik. Azonban az idő viszonylagos, és mértéke működéseinek mértéke szerint változik.

A ‘mesterséges elme’ teremtésével járó automatizmust nem lehet megfelelően megérteni, ha nem értjük meg világosan a IV. rész 2-es és 3-as *szútrájában* elénk tárt természeti törvényt. Kétségtelenül ez az egyik oka, hogy ezt a két *szútrát* a szerző a ‘mesterséges elme’ problémája elé helyezte.

5. Pravritti-bhede prajodzsakam cittam ekam aneksám.

5. tevékenység; törekvés, a különbség, irányítás; mozgás, elme,
egy, sok közül.

5. Az egy (természetes) elme a sok (mesterséges) elme irányítója vagy mozgatója, azok különféle tevékenységében.

Amennyiben a *jógi* különböző helyeken megduplázzhatja ‘elméjét’, felmerül a kérdés: ‘Hogyan történik az így teremtett „mesterséges elmék” koordinálása és vezérlése?’ E *szútra* szerint, a ‘mesterséges elmék’ tevékenységeinek és működéseinek irányítása -- bármennyi is lenne belőlük -- a *jógi* egyetlen ‘természetes elméje’ irányítása alatt van. A ‘mesterséges elmék’ csupán az egyetlen ‘természetes elme’ műszerei, és automatikusan engedelmeskednek. Ugyan úgy, ahogyan a fizikai testben működő kezét és más szerveket az agy koordinálja és azok közvetlen ellenőrzése alatt vannak, úgy koordinálja és ellenőrzi a ‘mesterséges elmék’ működéseit a ‘természetes elmén’ át működő intellektus. Ez a ‘természetes elmén’ át működő intellektus valójában nem más mint *purusa*, akinek tudata az összes tudathordozó eszközöket beragyogja és energizálja. Azt is meg kell jegyezni, hogy a ‘mesterséges elmék’ nem csak a ‘természetes’ elme eszközei, hanem mintegy a tudatának előretolt állásai. *Pravritti* mindkét fajta tevékenységet magában foglalja, azokat is amelyek a *dsznyánendrikáknak*, valamint azokat is amelyek a *karmendrijáknak*, vagyis a tudat fel-fogó és operatív funkcióinak felelnek meg.

6. Tatra dhjánadzsam anásajam.

6. ezek közül, meditációból született, a *szamszkáráktól* vagyis benyomásoktól mentes; csírátlan.

6. Ezek közül a meditációból született mentes a benyomásoktól.

A ‘mesterséges elmék’ minden külső megjelenés szerint, a ‘természetes elmék’ pontos másai, csupán egy alapvető vonatkozásban térnek el attól. Nem hordoznak magukban semmilyen benyomást, azaz *szamszkárákat* vagy *karmákat*, amelyek a ‘természetes elme’ szerves részei. A ‘természetes elme’ a fejlődési növekedés terméke, és tárháza mindazon tapasztalatok *szamszkáráinak*, amelyeken egymást követő életei folyamán átment. Ezekre a *szamszkárákra*, összességükben mint *karmásajára* hivatkoznak, vagyis ‘a *karmák* hordozó eszközeire’, amelyet a II. rész 12-es *szútrájában* tárgyaltunk meg. A *jógi* akarateréjével teremtett ‘mesterséges elmék’ ezen benyomásoktól mentesek, és könnyen belátható, hogy miért kell így legyen. Azok csupán időleges teremtmények, amelyek azonnal eltűnnek, amint teremtésük célját szolgáló munka befejeződött. Például valamely üzleti vállalkozó cég, valamilyen különleges célra, egy fiókágazatot kell nyisson valamely helységben. Annak ellenére, hogy az üzleti munka végzése történik az új ágazatban, az összes számlázás stb. a központhoz tartozik. Az időleges hivatal csupán a központi hivatal kihelyezett állomása, és valójában nincs független helyzetben. A követelések és tartozások a központi hivatalhoz tartoznak. Ehhez hasonló kapcsolat van a ‘mesterséges elmék’ és a ‘természetes elme’ között.

7. Karmásuklákrisnam joginasz tri-vidham itaresám.

7. tevékenység, nem fehér, nem fekete, *jóginak* a,
háromszoros, másoknál.

7. A *jógi* esetében a *karmák* sem fehérek, sem feketék (sem jók, sem rosszak), azonban mások esetében három félek.

A következő téma amivel Patanydzsali foglalkozik, a *karma* kötelékétől való felszabadulás elérésének kérdése, ami *kaivalja* elérésének *sine qua non*-ja (nélkülözhetetlen feltétele). *Karmával* a II. rész 12 - 14-es *szútrákban* foglalkoztunk, és itt most ismét ezt tesszük. A II. részben a problémát más szemszögből beszéltük meg – a *klésákkal* összefüggésben – és bemutattuk, ahogyan a *klésák* a *karmák* alapvető okai, amelyek viszont annak megfelelően, hogy jók vagy rosszak, ahogyan a következő életekben kellemes, illetve kellemetlen feltételeket hoznak létre. Azonban itt a IV. részben, újból elővesszük a témát, és egészen más szempontból tárgyaljuk meg – azzal, hogy rámutassunk hogyan szabadulhat meg a *jógi* a *karmásajától* – a *karma* hordozójától – amely az összes előbbi életek összegűjtött *szamszkáráit* tartalmazza, és amely a lelket a születés és halál körforgásához köti. Hacsak és ameddig ezek a *szamszkárák* nincsenek elpusztítva vagy működésképtelenné téve, nem lehetséges *prakriti* kötelékétől való szabadság, még akkor sem, ha a *jógi* esetleg

a megvilágosodás haladott állapotát érte el. A *szamszkárák* ereje ismét és ismét vissza fogja húzni, és meg fogja akadályozni őt a végső cél elérésében.

A IV. rész 7-es *szútrájában* a *karma* osztályozását találjuk, valamint azokat a módokat is jelzi, ahogyan új *karma* kialakulását elkerülhetjük. A *karmák* a *jógik* esetében sem feketék sem fehérek, azonban az átlagos emberek esetében három félek. A fekete és a fehér nyilvánvalóan azt a kétféle *karmát* írja le, amely a II. rész 14-es *szútrájában* hivatkozott kínos, illetve élvezetes gyümölcsöket hozzák. A *karmák* harmadik fajtája az amely kevert jellegű. Például, sok cselekedetünknek különféle emberekre, különféle hatása van. Egyeseknek jót tesz, másoknak viszont árt, és ennek következtében kevert jellegű *karmát* hoz létre.

Ebben a *szútrában* a *jógi* kifejezés, nemcsak azt az embert jelenti aki a *jógát* gyakorolja, hanem azt is aki megtanulta a *niskáma karma* technikáját. Minden cselekedetét *Isvarával* egyévválva teszi, és ezért semmilyen személyes *karmát* nem hoz létre. *Niskáma karma* elmélete a hindu bölcséleti gondolkodás szerves része, és ezért a *jóga* minden tanulmányozója jól ismeri. Ezért nem szükséges ezt itt most részletesen megbeszélni, azonban felvázoljuk az alapjául szolgáló széles központi elgondolást. E tanítás szerint, a személyes *karma* azért származik közönséges cselekedetből, mert a cselekvés vezérlő ereje vagyis indítéka, a személyes vágy – *káma*. Cselekedeteinket, vágyai beteljesülését látó énünkkel való azonosulás miatt tesszük, ami természetesen kellemes és kellemetlen tapasztalatok formájában érleli meg gyümölcsét. Amikor valamely egyén képes saját magát az énjétől teljesen elkülöníteni, és cselekedetét az énjén át működő *Legfelsőbb Szellemmel való teljes azonosulásban* végzi, az olyan cselekedetet nevezik *niskámának* (vágy nélkülinek). Ez az egyénnek természetesen nem hoz létre semmilyen személyes *karmát*, és következésképpen semmilyen gyümölcsöt.

Meg kell azonban jegyezni, hogy az egyénnek az énnel való azonosulás *tudatos és hatékony* megszakítása az, amely semlegesíti a *karma* törvényének működését, és nem az egyén részéről felmerülő pusztá gondolat vagy szándék. Így tehát *niskáma karma* csak a vágyak szintje fölé emelkedett igen előrehaladott *jógik* számára lehetséges. Sok jószándékú és vallásos életet élni igyekvő ember képzelet, miszerint csupán azzal, hogy vágytalan szeretne lenni és azt gondolja, hogy már nem azonosul az énjével, valamint, hogy cselekedeteit felszínesen Istennek ajánlja, az szabaddá fogja őt tenni a *karma* megkötő hatásától. Ez hiba, bár az ilyen fajta kitartó erőfeszítések természetesen készítik elő az utat a helyes technika elsajátításához. Olyan ez mintha valaki arra gondolván, hogy a levegőbe emelkedik, azt remélné, hogy megszabadul a gravitáció törvényétől. Amint fent már rámutattunk, a bennünk lévő istenivel való tudatos azonosulásra van szükség, valamint mindenféle személyes indítéknak még az árnyalatától való mentességre. Amilyen mértékben mégis így árnyalt a cselekedet, az létre fogja hozni a karmikus hatást, az egyénre ható megkötő erejével együtt.

Amikor megtanulta *niskáma karma* technikáját és minden cselekedetre alkalmazza, akkor a *jógi* nem vonz magára személyes *karmát* még akkor sem ha a benne lévő isteni élet küldötteként erősen elfoglalják a világi ügyek. A *Bhagavad Gítá* szavaival „a bölcsesség tüze emészti el minden *karmáját*.” Azonban mi legyen azokkal a *karmákkal*, amelyeket a jelen és elmúlt életeiben már felhalmozott? Az összegyűjtött halmazhoz már nem ad hozzá új *szamszárákat*, azonban *karmásajájában* már roppant nagyszámú *szamszkára* van, amelyeket felszabadulása előtt ki kell merítsen. Pusztán azzal, hogy akarja, nem tüntetheti el ezeket a *szamszkárákat*. Türelmesen ki kell várni ameddig teljesen kimerítette azokat, és adóságát az utolsó fillérig kifizette. Ezért természetes, hogy őt más lelkekhez kötő *karmák* kimerülése esetleg sok életre kiterjedő, hosszan elnyúló folyamat. Igaz az, hogy *karmikus* adóságainak nehéz részleteit fizette már ki amióta a *jóga* útjára tért. Az is igaz, hogy ahogyan a *jóga* útján halad, és a magasabb szinteken képes működni, olyan új képességek jönnek hozzá, amelyek képessé teszik e folyamat felgyorsítására. Például létrehozhat ‘mesterséges elméket’ és ‘mesterséges testeket’ (*nirmánakájákat*), és azok által egyidejűleg fi-

zetheti meg adóságait a térben és időben szélteben hosszában szétszórt embereknek. A *karmikus* folyamatok gyorsítására rendelkezésére álló ezen új képességekkel mégis *prakriti* törvényeihez van kötve, és ezen törvények keretein belül kell dolgoznia. Ez természetesen időt vesz igénybe, és az eszközök és célok bölcs és gondos alkalmazását.

8. Tatasz tad-vipákánugunánám evábhi-vjaktir vászanánám.

8. ezért, érlelődésük; gyümölcsözésük, megegyező; megfelelő; előnyös, csak, megnyilvánulás, potenciális vágyaknak a; hajlamoknak a.

8. Ezek közül csak azok a hajlamok nyilvánulnak meg, amelyekhez előnyösök a feltételek.

Amit a *niskáma karma* természetére vonatkozóan elmondtunk, érthetővé kellett, hogy tegye a tanulmányozó számára, hogy a vágy, vagy a személyes ragaszkodás az ami átlagos emberek esetében a cselekvés indító ereje, és amely mind hajlamok, mind potencialitások formájában *szamszkárákat* valamint *karmákat* hoz létre, amelyek viszont a kellemes vagy kínos tapasztalatokat eredményezik.

A gondolataink, vágyaink és cselekedeteink által mozgásba hozott erők összetett természetűek, és mindenféle, a teljességükben nehezen osztályozható hatásokat idéznek elő. Azonban mindezek valamilyen *szamszkárákat* hagynak maguk után, amelyek a jövőre vonatkozóan egyik vagy másik módon megkötnék. Így a vágyaink olyan potenciális energiákat hoznak létre, amelyek ellenállhatatlanul vonzanak bennünket abba a környezetbe vagy feltételek közé, amelyekben azok kielégíthetők. A cselekedetek olyan hajlamokat hoznak létre, amelyek a jövőben könnyebbé teszik a hasonló cselekedetek megismétlését, és amennyiben elég sokszor megismétlődnek, azok megrögzött szokásokká válhatnak. Ezen túlmenően, amennyiben a cselekedeteink valamilyen módon másokra is hatással vannak, akkor *karmikus* kötelekkel kötnek azokhoz az emberekhez, és nekünk kellemes vagy kellemetlen tapasztalatokat okoznak. Gondolataink is *szamszkárákat* hoznak létre, és természetüknek megfelelő vágyakat és cselekedeteket eredményeznek.

Azonban ha ezeket a különféle mentális és fizikai tevékenységeket elemezzük, azt fogjuk találni, hogy alapjukat mindig az elmét hajtó valamilyen fajta vágy képezi, amely ezeket a gondolatokat és cselekedeteket eredményezi. Tehát életünkben a vágy a legáltalánosabb értelmében, alapvetőbb tényező mint a gondolataink és cselekedeteink, mivel saját céljai kielégítése érdekében az elmét és a testet hajtó rejtett energia. Tehát az elme legtöbbször a vágyak eszköze, és az elme szüntelen tevékenysége, ezen vágyak rá gyakorolt folyamatos nyomásának eredménye. Természetesen a 'vágy' nem a megfelelő szó arra a finom energiára amely magasabb szintjein az elmét működteti, és amely a tudatot a szellemi szintek dicső valóságaihoz kapcsolja. Az elme minden szintjén működő energia *szanszkrit* elnevezése a *vászaná*. Éppen úgy ahogyan *csitta* az elme princípium kifejeződésének egyetemes közege, ugyanúgy *vászaná* az elmét meghajtó és működtető egyetemes energia, amely a tudatot foglyul ejtő átalakulásainak folytonos sorát hozza létre. Valójában a jelen összefüggéseiben használt *vászaná* kifejezés sokkal általánosabb jelentőségű, mivel nemcsak legtágabb értelmében utal a vágy alapelvére, hanem azokra a hajlamokra és *karmákra* is, amelyeket a különféle szinteken ez az alapelv létrehoz. Az általa létrehozott vágyak és *karmák* vagy hajlamok olyan önmagába visszatérő kört alkotnak, amelyben az okok és a hatások összefonódnak, és azokat nehéz különválasztani. Így a *vászaná* kifejezés mindkettőre történő használata teljesen jogos.

Mivel a *vászanák* különféle típusai a megnyilvánulásukhoz különféle feltételeket és környezetet igényelnek, teljesen nyilvánvaló, hogy nem fejeződhetnek ki valamilyen véletlenszerű módon, hanem a környezetek és feltételek különféle típusai által meghatározott bizonyos sorrendet kell követniük, amelyeken az egyén egymást követő testet öltési folyamatát megy át. Ez az amire a IV. rész 8-as *szútra* rámutat. Ha például valakinek erős a vágya, hogy atléta bajnok legyen, amikor gyenge és beteges testet örökölt, akkor vágya természetesen nem teljesülhet abban az életében. Továbbá, ha valamely A egyént erős *karmikus* kötelék fűz, valamely másik B egyénhez, aki ugyanakkor nincs testet öltésben, és azoknak a kötelékeknek fizikai kifejeződésre van szükségük, akkor azok arra az időre természetesen függőben maradnak, és csak akkor lehet azokat feldolgozni, amikor mindketten ugyanakkor vannak jelen fizikai tetet öltésben. Látni fogjuk ezért, hogy a *vászanáknak* csak korlátozott száma fejeződhet ki valamely testet öltés folyamán, akár vágy vagy *karmák* formájában, először is azért mert az emberi élet tartama többé kevésbé korlátozott, és másodsor, mivel a különféle *vászanák* kifejezéséhez szükséges feltételek sok esetben összeegyeztethetetlenek. A *vászanák (sanccsita karma)* felhalmozott készletének azon része, amely kifejezésre juthat, és készen van arra, hogy valamely testet öltésben kivetítődhessen, az egyén *prárabdha karmájaként* ismeretes. Átlagos egyén élete, az így számára elkészített kereten belülre korlátozódik, és főbb tendenciáinak megváltoztatási szabadsága rendkívül korlátozott. Azonban valamely kivételesen erős akaratú ember, és különösen az olyan *jógi* akinek rendkívüli tudása és képességei vannak, figyelemre méltó változásokat eszközölhet ki a számára így kijelölt élet tervében. Valójában minél tovább halad a *jógi* az általa követet *jóga* útján, annál nagyobb szabad keze van életei tervének meghatározásában, és amikor már *kaivalja* küszöbén van, akkor gyakorlatilag sorsának mestere.

Azon általános értelmezés ellenére, ahogyan a *vászaná* kifejezést használják, figyelembe kell venni, hogy ebben a *szútrában*, a hangsúly *vászaná* azon aspektusán van amely hajlamok formájában fejeződik ki, amelyekben a *karmák* csupán másodlagos hatások.

9. Dzsáti - desa - kála - vjavahitánám apj ánantar - jam szmríti - szamszkárajor ekarúpatvát.

9. osztály (által) helység (által) idő (által) szétválasztott;
megosztott, még sorrend; megszakítatlanság; azonnali következés,
.... emlékeknek és benyomásoknak a, a forma megjelenésének
azonossága miatt.

9. Az ok és okozat között összefüggés van, habár osztály, helység és idő választja is el azokat, mivel formájában az emlék és a benyomás azonos.

Az a látszólag ésszerűtlen és összefüggéstelen mód ahogyan az egymást követő testet öltésekben a *vászanák* ki kell merüljenek, bizonyos filozófiai nehézségeket okozhatnak a tanulmányozó elméjében, és Patanydzsali ebben a *szútrában* igyekszik ezt a nehézséget kiküszöbölni. Gyakran előfordul, hogy valamely egyéniség egyik személyisége, valamilyen különleges cselekedetet hajt végre, de mivel annak a cselekedetnek a *karmáját* a szükséges feltételek hiányzása miatt az a személyiség nem tudja megoldani, azt ugyanazon egyéniség másik személyisége kell egy későbbi életben kimerítse. Viszont az a második személyiség nem emlékezik arra a bizonyos cselekedetre, amely miatt abban a tapasztalat-

ban részesül. Természetesen ha az a tapasztalat kellemes, akkor a meg nem érdemelt jószerencse igazságosságának kérdése fel sem merül a második személyiség elméjében. Azonban ha a tapasztalat kínos, akkor a meg nem érdemelt kín vagy szenvedés miatt a sorsára panaszkodik. A 'meg nem érdemelt szenvedés' miatt, roppant sok ilyenfajta neheztelés mérgezi meg azon emberek elméjét akik a *karma* törvényeire és működésére vonatkozóan tudatlanok, és ennek a törvénynek szélesebb körű megértése sokat tesz majd, hogy embereket arra késztesen, miszerint a dolgokat valódi megvilágításban lássák, és hogy az élet tapasztalatait úgy vegyék ahogy jönnek, türelemmel és keserűség nélkül.

Visszatérve a bölcséleti nehézségre feltehetjük azt a kérdést, hogy: 'Miért szenvedjen a második személyiség a későbbi életben azért a rosszért, amit az előbbi személyiség tett az előző életben, és amennyiben így kell szenvednie, akkor hogyan lehet a *karma* törvényét igazságosnak nevezni?' Erre a kérdésre a választ éppen ez a *szútra* adja meg. Valamely bölcséleti rendszer vagy tudományos eljárás *szútra* formájában történő kifejtésekor, természetesen sokat bíznak a tanulmányozó intelligenciájára, akiről feltételezik, hogy ismeri azokat az általános tanokat, amelyekre az a bölcsélet vagy tudomány alapozódik. Csak azokat a lényeges elgondolásokat adják meg, amelyek a mentális szerkezetnek mintegy az acél keretét képezik, de még azt is a lehető legtömörebben. Az újraszületés tana, amely a *jóga* bölcsélet szerves része, és amelyet Patanydzsali bizonyosnak vesz, azt is magában foglalja, hogy az egymást követő testet öltésekben élő személyiségek láncolata, magasabb és maradandóbb lény időleges kifejeződései, akit a gondolkodás különféle iskoláiban különféle néven neveznek, úgy mint *dzsívátmá*, vagy halhatatlan Ego, vagy egyéniség. Ez a *dzsívátmá* az aki a különböző személyiségekben megszületik, és az utóbbit vehetjük úgy mint a tudatnak a testet öltés idején, többé kevésbé az alsóbb világokba kihelyezett részét.

Mármost, a megjegyzendő lényeges pont itt az, hogy az egymást követő életeket átfogó emlékezet a *dzsívátmá* 'elméjében' van, és az egymást követő különböző személyiségek nem osztoznak az átfogó folyamatos emlékezetben. Emlékezetük csupán azokra a különleges tapasztalatokra korlátozódik, amelyeken minden külön testet öltés folyamán átmentek. Az életek láncolatát átfogó folyamatos emlékezet annak köszönhető, hogy azoknak a tapasztalatoknak a *szamszkárai* amelyeken ezen életek folyamán átment, állandóan jelen vannak a *dzsívátmá* magasabb tudathordozó eszközeiben. Ugyanúgy ahogyan a tűnek a hanglemezzel való érintkezése visszaadja a hangot, ugyanúgy ahogyan az elme érintkezése a fizikai aggyal, előhívja azon tapasztalatok emlékét, amelyeken ebben az életben mentünk át, ugyanúgy a magasabb tudat érintkezése a *dzsívátmá* magasabb tudathordozó eszközeiben lévő *szamszkárákkal* vagy benyomásokkal, előhívja az érintett *szamszkárának* megfelelő emlékeket. Azt az eszközt, amely mindezen *szamszkárák* tárháza '*kárana sárírának*' nevezik a *vedánta* terminológiában, mivel a jövőbeni tapasztalatok összes csírájának tárháza.

A fentebb mondottakból látni fogjuk, hogyan vannak szétszórva az osztály, idő és tér különböző feltételei közepette a különböző személyiségek tapasztalatai és azoknak megfelelő emlékek, és hogyan illeszkednek bele szervesen a *dzsívátmá* tudatába, aki átment az összes tapasztalatokon és az azokból származó *karmák* tényleges elvetője és learatója. Ennek fényében vizsgálva azt, hogy valamely személyiség érleli meg annak a rossznak a keserű gyümölcsét, amelyet egy korábbi másik személyiség tett, nem hoz magával semmilyen igazságtalanságot, mivel a különböző személyiségek különböző feltételek melletti kifejeződései ugyanannak a lénynek, bár fizikai tudatukban nem kell, hogy az a tény tudatosuljon bennük. Valamely bizonyos személyiség (*dzsívá*) nincs tudatában a tapasztalatok és *szamszkárák* egész sorának, azonban a *dzsívátmá* igen, és a hatások valamint visszahatások megszakítatlan sorában látja a *karma* törvényének természetes kidolgozását, amelyben semmiféle kedvezés vagy igazságtalanság nincsen. Nem zsörtölődünk ha úgy találjuk, hogy azok a kellemetlen tapasztalatok, amelyeken át kell mennünk, saját ostobaságaink vagy rossz cselekedeteink egyenes következményei. Nem teszi ezt a *dzsívátmá* sem, akinek az összes elmúlt életek nyitott könyvként vannak szeméi előtt.

A *dzsívátmá* átfogó emlékezetének módját, ami képessé teszi őt, hogy az okok és okozatok tökéletes működését láthassa, még akkor is ha azok szabálytalanul vannak szétszórva a különböző életekben, a következő oldalon lévő ábrával lehet bemutatni:

A	B	C	D
<i>a</i>	<i>f</i>	<i>a'</i>	<i>e'</i>
<i>b</i>	<i>x</i>	<i>c'</i>	<i>z'</i>
<i>c</i>	<i>z</i>	<i>m'</i>	<i>n'</i>
<i>d</i>	<i>d'</i>	<i>y'</i>	<i>p'</i>
<i>e</i>	<i>x'</i>	<i>f'</i>	<i>k'</i>
<i>b'</i>	<i>m</i>	<i>p</i>	<i>g</i>
<i>y</i>	<i>n</i>	<i>k</i>	<i>h</i>

12. ábra

a, b, c, d, stb. bizonyos *dzsívátmá* által, az A, B, C és D szakaszokkal jelképezett négy élet alatt elindított okok, és a' b' c' d' stb. felelnek meg az ugyanabban vagy valamely következő életben eredményezett *karmikus* hatásoknak. Ha ezek a betűk szabálytalanul oszlanak szét a négy különálló szakaszban, és csak azt kell szem előtt tartani, hogy mindegyik hatás (okozat) a saját okát *követi*, akkor senki akinek a látása csupán egy szakaszra korlátozódik, nem lesz képes az összes okokat és okozatokat, egymással összefüggésbe hozni. Az okozatok akkor vetítődnek ki, amikor a megfelelő feltételek ugyanabban vagy a következő életekben jelentkeznek. Azonban ha bárki bizonyos távolságról néz a betűkre úgy, hogy a különböző szakaszokban lévő összes betűk egyszerre legyenek láthatók, akkor mindegyik okozatot vissza lehet vezetni a megfelelő okra, és annak ellenére, hogy az okok és okozatok szabálytalanul vannak a különféle szakaszokban összekeverve, látható, hogy az ok és okozat törvénye szigorúan betartódik.

10. Tászám anáditvam csásiso nityatvát.

10. azoknak a, nincs kezdet, és; is; szintén, a vágy (áramlatának a) vagy élni akarás, az örökkévalóság vagy maradandóság miatt.

10. És azoknak nincs kezdete, mivel az életvágy örök.

Az előző *szútrában* láthattuk, hogy az emberi élet a tapasztalatok folyamatos sorozata, amelyek bizonyos okok elindításával jönnek létre, és amelyeket előbb vagy utóbb a megfelelő okozatok követnek. Így az egész folyamat a hatások és visszahatások megszakítatlan játéka. Természetesen felmerül a kérdés: ‘Mikor és hogyan kezdődik a *szamszkárák* felhalmozásának ez a folyamata és hogyan lehet azt befejezni?’ A *vászanák* miatt hozzá vagyunk kötve a születések és halálok kerekéhez, amelyek különféle tapasztalatokat eredményeznek, azok viszont még több *vászanát* hoznak létre. Úgy tűnik, hogy egyik olyan bölcséleti talánnyal szembesülünk, amely úgy látszik minden megoldással dacol. A fenti kérdés első felére Patanydzsali által adott válasz az, hogy a *szamszkárák* felhalmozásának e folyamatát nem lehet az eredéhez visszavezetni, mivel az ‘életakarát’ vagy a ‘létezés vágya’ nem az emberi lélek születésével kerül a játékba, hanem minden életformára jellemző, amelyen át az emberi fokozat elérése közben a tudat fejlődött. Valójában, abban a pillanatban amint *avidjá* megszületésével a tudat az anyaggal kapcsolatba kerül és működni kezdenek a *klesák*, a *szamszkárák* is elkezdnek alakulni. A különféle fokú és fajtájú vonzások és taszítások a fejlődés legkorábbi – ásványi, növényi és állati – szakaszaiban is jelen vannak, és amikor valamely egyén eléri az emberi szakaszt miután az összes előző szakaszon áthaladt, magával hozza az általa végighaladt szakaszok összes *szamszkáráit*, bár azon *szamszkárák* legtöbbje szunnyadó állapotban pihen. Még a nyugati lélektan is felismeri tudatalattinkban az állati jellegzetességeket, és az alsóbb fejlődési szakaszokhoz tartozó ezen jellegzetességek alkalmi felmerülése, a fejlődés közbeni kibontakozásunk folyamán összegyűjtött összes *szamszkáráknak* tulajdonítható. Ezért van az, hogy amint a magasabb Én ellenőrzése valamilyen felfokozott érzelmi zavar miatt időlegesen eltűnik vagy gyengül, az emberi lények vadállatokként vagy még rosszabbul kezdenek viselkedni. Mellesleg ez mutat elménk és érzelmeink szigorú ellenőrzésének szükségességére, mert ha egyszer ez teljesen elveszett, semmilyen módon nem lehet tudni milyen korszakon át rejtve szunnyadó nemkívánatos *szamszkárák* válhatnak aktívvá, amelyek olyan tettek elkövetésére készíthetnek, amelyekért azután kell bűnhődnünk. A történelem sok példával szolgál az ilyen jellegzetességek felújulására az emberi természetben, és időleges visszaesésre az állati szintre. Igaz, hogy az emberi, állati, növényi és ásványi birodalmak világosan meghatározottak, és egyik birodalomból a másikba nem lehetséges visszatérés, azonban ami a *szamszkárákat* illeti, azokat folyamatosaknak lehet venni, és az emberi szakaszt az előző szakaszok összegeződésének és tetőzésének lehet venni.

Amint a fejlődés halad, a *vászanák* egyre bonyolultabbakká válnak, és az emberi fejlődési szakaszban, a mentális elem bevezetődése miatt elképesztően változatos és összetetté válnak. Annak ellenére, hogy az intellektus bizonyos mértékig a vágy szolgája és eszköze, a maga részéről mégis fontos szerepet játszik a vágytermészet növekedésében, és a modern civilizált ember igen bonyolult és a különféle vágyai, érdekes ellentétben vannak a primitív ember viszonylag egyszerű és természetes vágyaival. Amint a fejlődés még tovább halad és a *jóga* gyakorlásával érintkezés jön létre a tudat magasabb szintjeivel, a vágyak egyre kitisztultabbak és kifinomultabbak lesznek és ezért egyre körülményesebb azokat felfedezni és azokon túlemelkedni. Azonban a legtisztultabb és legkifinomultabb vágy, amely a tudatot a legmagasabb szellemi szintek üdvösségéhez és tudásához köti csupán fokozatban különbözik, és valójában az *ásisáhanak* nevezett ‘élni akarás’ elsődleges vágyának kifinomult formája. Látható lesz, hogy nem lehetséges a *vászanák* elpusztítása, és így azzal vessünk véget az életfolyamatnak, hogy a saját szintjén kezeljük azt. Még ha tökéletesen kezeljük is, *niskáma karma* csak a jövőre vonatkozóan szüntetheti meg az új személyes *karma* létrehozását. De nem képes a megnyilvánulással járó *vászaná* gyökerét. Amint *viveka* és *vairágya* kifejlődik, az aktív *vászanák* egyre csendesebbekké válnak, azonban *szamszkáráik* megmaradnak, és magokhoz hasonlóan, aktív formává törhetnek elő

bármikor, amikor kedvező feltételek következnek be, és megfelelő serkentést gyakorolnak az elmére.

11. Hetu - phalásrajálambanaihi szamgrihitatvád esám abháve tad-abhávaha.

11. ok(kal), hatás, szubsztrátum; az ami támasztékot nyújt,
tárgy, mivel össze van kötve, ezek közül, az eltűnés után,
.....
azok eltűnése.

11. Ok - okozatként lévén összekötve, alap - tárgy, azok (okozatok, hatások, vagyis *vászanák*) eltűnnek azoknak az (okok, vagyis *avidjá*) eltűnésekor.

Amennyiben a *vászanák* folytonos áramlást képeznek, és elpusztításuk nélkül kötöttségüktől nincs menekülés, akkor hogyan lehet elérni a felszabadulást? A II. részben már megtárgyalt *klesák* elméletében már megadtuk erre a kérdésre a választ. Láttuk, hogy a *purusa* megnyilvánult életének ciklikus haladása, *avidjá* direkt közvetítése által, tudatának *prakritivel* történő társulásával kezdődik. *Avidjá* fokozatosan *aszmitához*, *rága-dvesához* és *abhinivesához* és a megkötöttségben lévő élet minden nyomorúságához vezet.

Ha *avidjá* a megkötöttség végső oka, és a *vászanák* folytonos létrehozásának egész folyamata ezen alapszik, akkor logikusan következik, hogy a megkötöttségtől való szabadulás elérésének egyetlen hatékony módja, *avidjá* elpusztítása. Az élet minden nyomorúságának és káprázatának befejezéséhez vezető minden más eszköz vagy módszer, amely nem pusztítja el teljesen *avidját*, legjobb esetben enyhítő lehet, és nem vezethet a *jóga* törekvés céljához – *kaivaljához*. *Avidjá* elpusztításának módját, alaposan és rendszeresen a II. részben tárgyaltuk meg és nem szükséges ezzel a kérdéssel itt ismét foglalkozni.

12. Atítánágatam szvarúpato ‘sty adhva-bhedád dharmánám.

12. a múlt, a jövő, valójában; saját formájában, létezik,
az
utak különbözősége miatt, tulajdonságoknak a.

12. A múlt és a jövő saját (igazi) formájában létezik. A *dharmák* vagy tulajdonságok különbsége, az utak különbözősége miatt van.

Ez a IV. rész egyik legfontosabb és legérdekesebb *szútrája*, mivel fényt vet a filozófia egyik legalapvetőbb problémájára. Azt *jóga* minden iskolájában biztosnak és adottnak tekintik, hogy a jelenségek világának alapjául valóság létezik, és a *jóga* célja valójában ennek a valóságnak a kutatása és felfedezése. Felmerül az a kérdés, hogy: ‘A valóságnak ez a világa teljesen független az időben és térben lévő jelenségek világától, amellyel az elménk által vagyunk kapcsolatban vagy e két világ valamilyen módon kapcsolatban van egymással?’ A Nagy Tanítók szerint, akik megtalálták az igazságot, a két világ kapcsolatban van egymással, bár az intellektusnak nehéz azt a kapcsolatot megérteni. Ha e két világ között létezik kapcsolat, akkor tovább azt kérdezhetnénk, hogy vajon az időben és térben

megnyilvánult világok az isteni gondolat előre meghatározott mintájának merev kifejeződései, úgy mint a vetítő vásznon lévő kép a filmtekercsen lévő képek mechanikai eredményei? Vagy a jelenségek világában lévő események folyamata csupán az isteni elmében létező tervnek felelnek meg, ugyanúgy mint ahogyan valamely épület szerkezete az építész tervét követi? Az első nézet a legmerevebb determinizmust jelenti, míg a második valamelyes helyet hagy a szabad akarat számára.

Az éppen most tárgyalt *szútra* vet fényt erre a filozófiai problémára. A *szútrának* két külön része van, ahol a második rész erősíti az elsőt. A megállapítás, hogy: ‘a múlt és jövő saját formájában létezik’ nyilvánvalóan azt jelenti, hogy a világfolyamat vagy annak bármely részét képező jelenségek egymásutánisága, az idő fogalmaiban, az emberi intellektus tartományán túli tudat finomabb birodalmaiban létező valamilyen valóság. Ez a valóság túl van az időn és a világfolyamatban mégis időként fejezi ki magát.

Mivel az időre vonatkozó e kérdést a IV. rész 33-as *szútrájával* kapcsolatban fogjuk megtárgyalni, menjünk tovább, és fontoljuk meg a *szútra* második részét, ami bennünket ezen a fokon közvetlenül érdekel. ‘A *dharmák* különbsége, az utak különbözősége miatt van.’ Ez látszólag nehezen érthető megállapítás, amelynek úgy tűnik nincs értelme, de a létező kommentárok sem vetnek semmilyen fényt erre. Nézzük meg, vajon lehetséges-e a szerző véleményéhez annak fényében jutni, ami a múlt és a jövő természetére vonatkozóan a *szútra* első felében van.

Ha az elménk által felismert jelenségek egymásutánisága valamilyen valóság kifejeződése, és ha ez a kifejeződés nem csak a merev determinizmust magába foglaló mechanikai kivetítődés, akkor abból logikusan következik, hogy annak a valóságnak időben és térben való beteljesülése számos úton lehetséges, amelyek közül, a természet birodalmában működő összes erők eredményeként, bármelyiket lehet ténylegesen követni. A már megtörtént, és már a ‘múlttá’ vált események sorozata, az Idő Szekere által eddig már bejárt utat jelenti, amely így rögzítetté vált – vagyis az *ákása* feljegyzésekben a természet emlékeztetővé. Azonban mit lehet mondani azokról az eseményekről, amelyek még a ‘jövő’ méhében vannak? Milyen formát öltenek azok az események, amelyek, amikor sor kerül rájuk, a ‘múlttá’ fognak válni? Mivel ezek az események nem a merev és kifürkészhetetlen sors működésének eredményei, hanem isteni terv rugalmas alkalmazásai, az általuk követett út legalább is valamennyire meghatározatlan kell legyen. Amennyiben bármilyen helye van a dolgok vázlatában a választási szabadságnak és a szabad akaratnak, akkor bizonyos mozgási szélességnek is lennie kell. Természetesen ezen a területen olyan erők működnek, amelyek bizonyos mértékben, meg fogják határozni azt az irányt, amelybe az események mozogni fognak. Van például a fejlődési erők nyomása. A kibontakozás minden körében létezik az isteni terv és az östípusok irányító ereje. Mind az anyag, mind az elme birodalmában létezik a *szamszkárák* potenciális energiájának roppant nyomása. Azonban a jövőt kialakítani igyekvő mindezen erők által létrehozott korlátozásokon belül, mégis van valamelyes mozgási szabadság, amely lehetővé teszi, hogy a jövő a sok lehetséges vonal valamelyike mentén bontakozzon ki. Ezért ezen a módon történik, hogy egyrészt az isteni minta által befolyásolt viszonylagosság, és másrészt a múlt mozgási energiája világában, az események végső beteljesülésük felé mozognak.

Miután megértettük az ‘utak különbözősége’ kifejezést, most nézzük meg, hogy ezek a különböző utak hogyan jelentik csupán a különféle tulajdonságok felmerülését az alapul szolgáló *prakitiben*. Ha gondosan elemezzük, akkor az események lefolyásában igénybe vett út nem más, mint bizonyos rendben bekövetkező jelenségek bizonyos sora, ahol viszont ennek a sorozatnak minden eleme, semmi más mint *prakitiben* rejlő tulajdonságok vagyis *dharmák* különleges kombinációja. Amennyiben az illusztráció kedvéért ezeket a tulajdonságokat A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, stb. betűkkel jelöljük

M

E

I

13. ábra.

akkor az események különféle lefolyása a jelenségek különféle sorozatával jelképezhető, a következő módon:

I. ÚT

II. ÚT

14. ábra.

Észrevehetjük, hogy e jelenség minden eleme, nem más mint egy bizonyos idő pillanatban megnyilvánult *dharmák* bizonyos kombinációja. Mindegy, hogy vajon a jelenségeket valamilyen körülhatárolt szférába helyezzük, mint pl. a Naprendszerünk, vagy a világegyetem határtalan szférájába, azok mind *prakriti* birodalmán belül történnek. Így tehát bizonyos helyzettel kezdve, két vagy több alternatív úton lehetséges más helyzethez jutni.

A jelenségek világában, az események folyamatát követő ezen utak nem pusztán mechanikai eredetűek, mint ahogyan azt a materialisták szeretnék velünk elhitetni. Ezek az utak, amint fentebb rámutattunk, valamilyen misztikus módon a Örökkévaló beteljesülését viszik végbe. A jelenségek alsóbb világa nem önmagáért létezik (mivel csupán a mechanikai szükségesség törvénye), hanem az Örökkévaló beteljesítéséért. Célja, hogy a magasabb szellemi világokban hozzon létre bizonyos ‘változásokat’, ahol ezek a ‘változások’ létezésének igazi célja. A ‘változás’ szónak az Örökkévalóval kapcsolatban történő alkalmazása, kétségtelenül rendkívülien nem odaillő, azonban a tanulmányozó értse meg, hogy jobb kifejezés hiányában alkalmazzuk azon finom és misztikus visszahatás jelzésére, amit a jelenségek világában zajló életünk örök lényünkre gyakorol. Talán egy idevonatkozó példa világossá teszi ezt. Minden emberi lélekben rejtve lakozó tökéletesség kibontakozását célozzák az alsóbb világokban történő újraszületések, amelyeken a léleknek át kell mennie. Azok a különféle tapasztalatok, amelyeken életről életre a léleknek át kell mennie, fokozatosan serkentik szellemi természetét, és bontakoztatják ki azt a tökéletességet, amely *kaivaljában* teljesül be. Mármost ezen tapasztalatok típusa és száma nem igazán számít, ameddig a célt eléri. Valamely egyén a legintenzívebb és kínos tapasztalatokon mehet át száz élet alatt, vagy egész más természetű tapasztalatokkal teli ezer életen mehet át, hogy a tökéletességet elérje. Nem az út a fontos, hanem a cél elérése. Az út a jelenségek világában van, ami valótlan és illuzórikus, míg a cél az Örökkévaló világában van, ami valóságos.

Van lehetőség a különböző utak választásának, ami arra teszi képessé a *jógit*, hogy a jelenségek világaiban történő kibontakozás folyamatát lerövidítse, és a tökéletességet a lehető legrövidebb idő alatt érje el. Nem kell, hogy az emberiség mint egész által járt fejlődés hosszú és könnyű útján járjon. Leléphet erről a széles útról, és a *jóga* útját követve, rövid, de nehéz úton mászhat fel a hegy csúcsára. Ha elszánta magát, hogy áttör a jelenségek világán a valóság világába, akkor előbb meg kell értenie ezen jelenségek természetét, valamint azt a módot ahogyan az elme azokat észleli. Ezért foglalkozott Patanydzsali ezzel a kérdéssel a IV. rész 12-es *szútrájában*.

13. Te vjakta-szúksmáhá gunatmánaha.

13. azok, megnyilvánulnak, finom; megnyilvánulatlan, a gunák

természetének a.

13. Akár megnyilvánultak vagy megnyilvánulatlanok, azok a *guna* természete szerintiek.

A legutóbbi *szútrában* mutattunk rá, hogy az elme tárgyait képező mindenféle jelenségek, nem mások mint *prakritban* rejlő *dharmák* vagy tulajdonságok különféle kombinációi. Ebben a *szútrában* Patanydzsali egy lépéssel tovább viszi az elgondolást, és rámutat arra, hogy maguk a *dharmák* sem mások, mint a három elsődleges *guna* különféle kombinációi. Ez az elsöprő megállapítás bárkit megdöbbsen, aki nem ismeri a *gunák* elméletét, azonban aki ezt az elméletet megérti, az abból az elméletből természetesen eredő megállapítás logikus következtetéseként jelenik meg. Amennyiben a három *guna* a mozgás három alapvető elve (tehetetlenség, mozgás, rezgés), és ha ilyen vagy olyan fajta mozgás az alapja mindenféle tulajdonság megnyilvánulásának, akkor ezek a tulajdonságok a *gunák* természete szerintiek kell legyenek. A modern tudomány által eddig tanulmányozott fizikai, vegyi és másfajta tulajdonságok végső soron különféle mozgásokra és pozíciókra vezethetők vissza, és így az elmélet, miszerint a tulajdonságok a *gunák* természete szerintiek, annyira vannak összhangban a legutóbbi tudományos fejleményekkel, amennyire azok előre haladtak. Azonban a megtárgyalás tárgyát képező *szútra* mindent átfogó jellegű, és nemcsak a fizikai érzékszerveink által megismerhető fizikai tulajdonságokat tartalmazza, hanem a finomabb világokhoz tartozó finomabb tulajdonságokat is. A gondolatok, érzelmek, és valójában minden a *dharmát* magában foglaló jelenség is köréhez tartozik. A *szúksma* kifejezés nemcsak a finomabb világokkal kapcsolatos tulajdonságokat jelenti, hanem mindazokat is, amelyek megnyilvánulatlanok vagy szunnyadók. A megnyilvánult és szunnyadó tulajdonságok közötti egyetlen különbség az, hogy míg a megnyilvánult tulajdonságok a *működésben lévő gunák* különleges kombinációinak eredményei, a szunnyadó tulajdonságok azok, amelyek potenciálisan a *gunák* még nem materializálódott elméleti kombinációinak formájában léteznek *prakritiben*. A vegyészetben évente az új vegyületek ezreit hozzák létre. Ezek mindegyike a *gunák* új kombinációját jelenti, amelyek eddig látsensek voltak, de most megnyilvánulttá váltak. *Prakriti* olyan mint számtalan hang létrehozásának lehetőségével rendelkező valamely orgona. A működtetett hangok a megnyilvánult képességek és specifikus hangjukat hallatják, a megnyilvánulatlan képességek a nyugalomban és csendben lévő hangok. Azonban azok mind ott vannak, hogy bármely pillanatban előjöhessenek, és eljátsszák szerepüket a jelenségekben, amelyek mindenütt, egész idő alatt történnek.

Ebben a *szútrában* lévő általánosítások fontossága nemcsak az, hogy mindenféle jelenség igazi természetének felfedésével magához az alapokhoz hatol, hanem rendkívüli széleskörűsége is. A modern tudomány egyetlen általánosítása sem hasonlítható a *jóga* bölcselét ezen tanításának mindent átfogó természetéhez, és mivel arra alapozódik, hogy a valóság helyzeti előnyéből látja a jelenségek világát, semmi kétség, hogy minél jobban hatol be a tudomány az ismeretlen birodalmaiba, annál inkább erősíti meg a *jóga* szerinti tanításokat.

14. Parinámaikatvád vasztu-tattvam.

14. átalakulás; változás, kivételes, egyedülálló jellege alapján, a
tárgynak a, a lényeg; valóság.

14. A tárgy lényege a *gunák* átalakulásának egyedülálló jelegében van.

Mi bármely tárgy vagy dolog lényeges természete, amely mentális észlelés tárgyát képezi? Bárminek létezését és természetét, csupán adott pillanatban lévő tulajdonságaiból ismerhetjük meg. Nincs más mód. Ez 'a tulajdonság köteg' amely összegezve képezi azt a dolgot, ezért a három *guna* egyedülálló összetétele kell legyen, mivel minden tulajdonság önmagában véve nem más mint a *gunák* valamely különleges összetétele. Bárki aki a modern tudomány valamelyes ismeretével rendelkezik, felvehet bármilyen fizikai tárgyat és azt fizikai, valamint vegyi összetevőire -- molekulákra, atomokra, elektronokra, stb. bonthatja fel és végül különféle erőkre és mozgásokra is. A szokásos értelemben vett semmiféle anyagi nem marad, ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy az anyag és az energia egymásba átalakíthatók. Amennyire látni képesek vagyunk, mindaz különféle erők és mozgások rendkívül változatos és összetett játéka. Az igaz, hogy még nem ismerjük pontosan az atommag természetét, azonban e területen végzett kutatások irányzata szerint igen valószínű, hogy azt sem fogják másnak találni, mint különféle összetett mozgásnak. Úgy, hogy ameddig a modern tudomány megy, a *jóga* szerinti tudomány azon igazságát támasztja alá, hogy az elménk által észlelt minden tárgy, csupán a három *guna* egyedülálló átalakulása. Megjegyzendő, hogy a *szútra* értelmének kulcsa az *ekatvát* szóban van, ami itt nem 'egységet' jelent, hanem 'egyedülálló jelleget'. Így értelmezve a *szútra* tökéletesen beleillik Patanydzsali által alkalmazott gondolkodási láncba, hogy elmagyarázza a mentális észlelés elméletét.

15. Vasztu-számje csitta-bhedát tajor vibhaktaha pantháhá.

15. tárgy lévén azonos, mivel az elme különbözik, e kettőnek a,
külön, út; létezési mód.

15. A tárgy azonos lévén, a kettő (a tárgy és annak megismerése) külön-
bözőségének oka (az elmék) külön útja.

Ha mindegyik tárgy a három *guna* egyedülálló átalakulása, és ezáltal határozott saját azonossága van, akkor miért tűnik a különböző elmék számára különbözőnek? Általános az a tapasztalat, hogy ugyanazt a dolgot két elme nem látja ugyanannak. Annak ellenére, hogy a tárgy azonos, mindig különbség van a megismerésben. Amint ez a *szútra* rámutat, e különbözőség oka abban a tényben van, hogy a tárgyat megismerő elmék eltérő állapotban vannak, és ezért ugyanazon tárgyról eltérő benyomásokat kapnak. Amikor valamely rezgésben lévő test, másik rezgésben lévő testhez ütődik, az ütközés eredménye a két testnek az ütközés idején lévő állapotától függ. Az észlelés tárgyával kapcsolatba kerülő mentális test nem passzív vagy statikus dolog. Mindenféle módon rezeg, és ezért minden felfogott benyomás a saját rezgésmódjával kell módosuljon. Ezért, amíg az elme maga nem mentes a saját *vrittieitől*, nem lehetséges a tárgyról helyes benyomást kapnia. A létrehozott benyomás, a felfogó elme állapotától függ, és mivel fejlődésük más-más útján jártak, és minden elme eltérő állapotban van, azért ugyanarról a tárgyról eltérő benyomásokat kell kapjanak. A tanulmányozó tartsa szem előtt a megkülönböztetést a rezgő mentális test, valamint az elmében ezen rezgések által létrehozott *vrittik* között.

Vajon lehetséges bármilyen körülmények között valamilyen tárgyról igazi benyomást kapni? Igen, amennyiben az elmét megszabadítottuk *vrittieitől* és ennek következtében az nem módosítja a tárgy által reá gyakorolt benyomást. Amikor a *vrittiket* kiküszöbölték, az

elme egyé válik a tárggyal (I. rész, 41-es *szútra*), ami másik megfogalmazása annak, hogy a saját módosító befolyása nélküli pontos benyomást kap a tárgyról. Így tehát, minden *vritti* elnyomása után, csak *szamádhiban* lehetséges a tárgyat olyannak ismerni, amilyen a valóságban.

Még a mindennapi életben is észrevehetjük, hogy valamely elme minél inkább a különféle elfogultságok, előítéletek vagy más zavarok befolyása alatt van, annál nagyobb az emberek és tárgyak által reá gyakorolt benyomások által létrehozott torzítás. Amennyire a mindennapi élet korlátozásai közepette az lehetséges, csak a nyugodt és szenvedélymentes elme képes a dolgokat helyesen látni.

16. Na csaika-csitta-tantram vasztu tad-apramá-nakam tadá kim szját.

16. nem, és, egy, elme, függ valamin, egy tárgy, az, nem bír tudomással; nem észlelt, akkor, mi, lenne; történe.

16. Egy elmétől sem függ valamely tárgy. Mi lenne belőle, ha azon elme nem észlelné?

Amennyiben a mentális észlelés minden tárgya csupán a különféle elmékre különféle benyomásokat gyakorló tulajdonságok halmaza, akkor a mentális észlelés tisztán alanyi jelenségnek vehető, és azzal lehetne érvelni, hogy a tárgynak nem kell, hogy az észlelő eszköztől, vagyis az elmétől független léte legyen. A bölcelet e tisztán idealisztikus elméletét ebben a *szútrában* előhozott ellenvetés rendezi el. Ha a mentális észlelés csak az azt észlelő elme terméke, és nincs saját független léte, akkor mi történik a tárggyal ha az elme megszűnik azt észlelni? Ha elfogadjuk azt a tisztán idealisztikus elméletet, hogy a külső világ tárgyainak nincs valódi létezésük, hanem csak az elme pusztá teremtményei, akkor arra az abszurd következtetésre jutunk, hogy a külső világ minden egyén elméjében megjelenő és eltűnő tárgyakkal együtt jelenik meg és tűnik el. Akkor viszont nehéz számot adni különböző emberek, különféle dolgokra vonatkozó egységes tapasztalatairól, valamint a különböző egyének megfigyelései harmonikus koordinálásáról.

Semmi hasznos célt nem szolgálna ha ennek az elméletnek a további következtetéseit követnénk. Elegendő megjegyezni, hogy Patanydzsali nem fogadja el. A *jóga* bölcelet elismeri az elmén kívül létező 'tárgyakat'. Ezek a tárgyak azok, amelyek az elmét különleges módokon serkentik és a *purusa* által észlelt benyomásokat hozzák létre. Igaz az, hogy a benyomásokat létrehozó tárgyakat a *gunák* pusztá kombinációinak veszik. Az is igaz, hogy az elme nem magukat a tárgyakat észleli, hanem az általuk az elmére gyakorolt benyomásokat. Az elme számára azonban mégis van valami külső, amely az elmét arra serkenti, hogy képeket alakítson ki, bármilyen is lenne annak természete. Ezért látni fogjuk, hogy a *jóga* bölcelet alapjául szolgáló mentális észlelés elmélete, a tiszta idealizmus és a tiszta realizmus közötti középutat mutatja, és harmonikus felfogásban békíti össze mindkettő lényeges vonásait. Az következő *szútrában* kapjuk meg az elmélet fő követelményeit.

17. Tad-uparágápeksitvács csittaszja vasztu dzsnyátádzsnyátam.

17. azáltal megszínezve, mivel szükséges, az elme számára; az elme által, tárgy, ismert, nem ismert.

17. Valamely tárgy ismert vagy nem ismert, annak következtében, hogy az elme általa színezett vagy nem színezett.

Valamely tárgyat ‘megismerő’ egyén elméje számára az első lényeges dolog, hogy a tárgy valamiféleképpen módosítsa az elmét. A ténylegesen használt kifejezés ‘az elme színezése’. A ‘színezés’ kifejezés használata a ‘módosítás’ helyett, nem valamely tudományos tény megállapításának pusztán költői módja. Használata határozott céllal történik. A ‘módosítás’ kifejezés csak részleges változást vonna maga után az elmében, míg a közlendő gondolat olyan változás, amely a pusztán nyomtól, a bármilyen intenzitású mélységig változhat. A tárgy ismerete rendkívül felszínes vagy mély lehet, és a megértés mindezen folyamatosan növekvő fokozatait leginkább a ‘színezés’ kifejezés alkalmazásával lehet közzélni. Ebben az esetben a szín mélysége a tárgynak az elme általi asszimilációs fokát jelzi. Mindez mellett, csak a ‘színezés’ kifejezés használata által válik megfelelően érthetővé az I. rész 41-es *szútrájában* említett tárgy és elme teljes fúziója.

Akik valamikor is számukra teljesen új és messze a mentális képességüket meghaladó témát igyekeztek tanulmányozni, képesek lesznek megérteni annak szükségességét, hogy valamely tárgy ‘színezzék’ az elmét, mielőtt az érthetővé válik. A témát az elme egyáltalán nem asszimilálja, egyszerűen visszautasítja, hogy az elmébe süllyedjen, ha valamely festék nem hajlandó beszínezni a szöveget. Az elme legalább is bizonyos mértékben ‘be kell fogadja’ a tárgyat ha azt ‘tudnia, ismernie’ kell, és amilyen mértékben asszimilálja a tárgyat, az határozza meg a tudás mértékét. Az elmének külső tárgy általi ‘színezésével’ kapcsolatban, mélyebb elemzés esetén vehető észre, hogy az nem más mint a mentális tudathordozó eszköz azon képessége, hogy a tárgy által szolgáltatott ösztönzésre válaszolva rezegjen. Minél teljesebben képes a tudathordozó eszköz ilyen módon rezegni, annál nagyobb a tárgyról az elme által elért tudás. Itt jön be a tudathordozó eszközök fejlődésének szükségessége a korábbi fokozatokban.

18. Szadá dzsnyátás csitta - vrattajasz tat - prabhoho purusasjá-parinámivát.

18. mindig, ismertek, az elme módosításai, urának a,
purusának a, a változatlanság vagy állandóság miatt.

18. *Purusa* változatlansága miatt, az elme módosításai mindig ismertek ura előtt.

Amint valamely tárgy az elmét színezi, a *purusa* azonnal tanúja a módosításnak, és ez a *purusa* általi tanúság idézi elő a tárgy ‘megismerését’. A ‘tanú’ kifejezés alkalmazása a *purusának* az elmében történő módosításra történő reagálásra nem megfelelő, azonban azért használták fel erre, hogy megkülönböztessék attól a mentális folyamattól, amit általában észlelésnek neveznek. A ‘megismerés’, ‘észlelés’ szavaink annyira szorosan azonosulnak az elme működésével, hogy tényleg új szóra van szükség *purusának* minden mentális folyamatra történő e különleges végső reagálása jelzésére. Azonban mivel ilyen szó a nyugati nyelvekben hiányzik, a ‘tanúskodás’ feltéve, hogy észben tartjuk különleges jelentését, talán megfelel most. Az elmében létrehozott módosítás *purusa* általi ‘tanúsága’, bármely tárgynak az elme általi ‘ismerete’ másodlagos elengedhetetlen feltétele, mert az első a tárgy általi ‘színezés’. Lélektani kutatások mutattak rá, hogy az elmét külső tárgyak gyakran módosítják, még akkor is ha abban az időpontban nincs tudatában. Hogy ilyen módosítások

megtörténtek, az a tény bizonyítja, hogy az ilyen módosításokat, a személy hipnotizálásával később is elő lehet hozni. Tehát az elmében létrehozott módosításoknak *purusa* általi 'tanúsága' független az elme tudatos tevékenységétől. Ez a *szadá* kifejezésnek ez a jelentősége, és szó szerint azt jelenti, hogy 'mindig' vagy 'állandóan'. Amit ezzel a *szútrával* közölni kívánnak az, hogy *purusa* töretlenül van tudatában az elmében történő minden változásnak, és egyetlen változás sem kerülheti el figyelmét. Ez azért van így mert *purusa* örök. Csak valamilyen változatlan, örök tudat számára lehetséges ilyen állandó és tökéletes háttérrel biztosítani azon folyamatos és összetett változásoknak, amelyek az elmében történnek. Ha a háttér maga is változó, akkor zavar fog keletkezni. Nem lehet mozgóképet olyan vetítővászonra vetíteni, amely maga is állandóan változik.

A másik megjegyzendő pont, hogy *purusa* ne csak az elme módosításaihoz nyújtson állandó háttérrel, hanem tudata legyen a végső háttér azért, hogy az elme minden szintjén képes legyen a módosításokat észrevenni. Amikor a *jógi számádhita* megy át, és az elme mélyebb szintjeibe merül, akkor tapasztalatai semmilyen megszakításának nincs tudatában. A minden szinten felmerülő új tudat úgy tűnik, hogy az összes előbbi szakasz tapasztalatait magába vonja, megéri és koordinálja, és ezért valóban ugyanaz a tudat kell, hogy *csittát* mindezen különböző szinteken megvilágosítsa. Nem csak a konkrét elme szintjén lévő közönséges tapasztalatokról kell, hogy ez a végső tudat állandóan éber tudatos legyen, hanem mindazon szuper-mentális tapasztalatokról is, amelyeken a *számádhitan* lévő *jógi* átmegy.

A végső háttérrel képező *purusa* tudatát jellemző rendkívül átfogó jelleg, természetesen azon ténynek köszönhető, hogy a *purusa* örök, időn és téren túl van, és egyidejűleg mindent tartalmaz magában, ami az idő és tér birodalmaiban valaha is megnyilvánulhat. Csúppán minden lehetséges szín harmonikus szintézisét, a fehér fényt lehet valamely színes film képernyőre vetítéséhez felhasználni. A színes fényt, amely nem teljes, nem lehet ilyen célra használni.

19. Na tat szábhászama drsajatvát.

19. nem, az, ön-megvilágosító, megismerhetősége vagy felfoghatósága miatt.

19. Mivel felfogható, nem is ön-megvilágosító.

Miután a IV. rész 18-as *szútrájában* megállapította, hogy az elme bármely szintjén történő minden módosítás egyedüli örök tanúja *purusa*, Patanydzsali azzal folytatja, hogy ezt a megállapítást a következő négy *szútrában* kifejtett érvelési láncsal támasztja alá.

E lánc első szeme az, hogy az elme nem ön-megvilágosító, vagyis nem képes saját erejével észlelni, mivel önmaga is észlelhető. Nem olyan mint a Nap, amely saját fényével világít, hanem a Holdhoz hasonló, amely más égitest fényével világít. Az a tény, hogy az elme észlelhető, abból az általános tapasztalatból következik, hogy ha akarjuk, bármikor képesek vagyunk tevékenységeit és módosításait megfigyelni. Igaz, hogy amikor a figyelmünk kifelé irányul, akkor nem vagyunk tudatában az elménkben történő változásoknak, azonban bármikor képesek vagyunk a figyelmünket befelé fordítani és azokat a változásokat megfigyelni.

Ez a tény, hogy az elme észlelhető és észlelésének működését valamilyen más képességgel végzi, a *jógi* által élénkebben a *számádhitan* érthető meg teljesebben, amikor egymásután túl lép az elme különböző szintjein. Lénye központja felé merülése közben, e folyamat minden kritikus fokán, amint az elme egyik szintjét a másik után hagyja el, az

észlelő, az észleltté válik. Az alanyi és a tárgyi közötti határ e folyamatos eltolódása bizonyítja be a *jóginak*, hogy nemcsak a konkrét alsóbb elme, hanem a finomabb fokozatai is csupán az észlelés mechanizmusai. A tudat megvilágosodási képessége valahol másutt - a *purusában* van.

20. Eka-szamaje csobhajánadháranam.

20. ugyanakkor; szimultán, és, mindkettő (az ellentétes oldalak),
 a megismerés hiánya; nem-megértés.

20. Másfelől, számára lehetetlen, hogy ugyanakkor mindkét féle legyen (észlelő és észlelt).

A tény, hogy az elme észlelhető, tapasztalat dolga. Mármost, amennyiben az elme észlelhető, akkor nem lehet ugyanakkor az észlelő is. Ugyanaz a dolog nem lehet mind az észlelő, mind az észlelt. Amennyiben az elme észlelhető, abból az következik, hogy a tudatnak kell legyen olyan képessége, amely az elmét képessé teszi az észlelés működésének elvégzésére. Mivel az elme úgy tűnik, hogy észlelési működéseit a tudat képessége által végzi, azért nem képes magát a tudatot észlelni, vagyis más szavakkal, a tudat nem lehet az elme általi észlelés tárgya. Ezért van az, hogy számunkra, amíg az elme birodalmain belül vagyunk lehetetlen azt tudni, hogy önmagában mi a tudat. Amíg a tudat megismerő aspektusa az elme közegén át hat, addig mintegy kifelé fordult állapotban van, és az elme birodalmaiban lévő más dolgokat ismer meg. Csak amikor kiszabadul az elme kötöttségéből és önmagába, befelé fordul, ismerheti meg önmagát, amint azt a IV. rész 22-es szútrájában magyarázzuk el.

21. Csittántara - drsje buddhi - buddher ati - prasangaha smriti -
 szamkaras csa.

21. (egy elmében) másik elme által megismerhető, a megismerések megismerése, túl sok bizonyításának fölöslegessége; *reductio ad absurdum*; az emlékeknek a; zavarodottsága, és.

21. Amennyiben az egyik elmének a másik általi megismerését (igényeljük), fel kellene tételeznünk a megismerések megismerését és az emlékek zavarodottságát.

Itt bölcséleti ellenvetés is támasztható. Ahelyett, hogy az elmét minden szintjén megvilágosító tudattal rendelkező *purusa* létezését tekintenénk alapnak, azt is feltételezhetjük, hogy minden egyén számos elmével rendelkezik, ahol mindegyik az éppen meghaladottnál finomabb. Ezek a különböző elmék, ahelyett, hogy a tudat egyetlen forrása által lennének megvilágosítva, feltételezhetően függetlenek egymástól, és a *szamádhiban* lévő *jógiról* azt feltételezzük, hogy csupán e különböző független elmék birodalmain hatol át egymásután. Ilyen feltételezés felmentene *purusa* létezése alapul tekintésének szükségessége alól, akinek tudata a *jóga* bölcsélet szerint az elme minden fokozata megvilágosításának forrása.

Azonban ez a hipotézis, miközben *purusát* elveti, mindenféle intellektuális nehézségbe vezet bennünket. Például ha azt feltételezzük, hogy számos független elme van, és mindegyik elme a magánál sűrűbbet észleli, ugyanakkor a nála finomabb által észlelt, akkor megfelelő számú *buddhinak* is lenni kellene. A *jóga* bölcselet szerint, az elme csupán eszköz, és a megismerés működése, amelyet *csiti*-nek neveznek, tulajdonképpen a valóság megismerő aspektusának tükröződése, és az elmétől teljesen különbözik, bár a mentális észlelés minden működésében szükségszerűen társul azzal. Ezért ebből az következik, hogy ha számos független elme van, akkor annak megfelelően számos *buddhinak* is léteznie kell, mivel mindegyik elmének saját külön *buddhija* kell legyen, amely nélkül nem képes működni. Így ezen hipotézis alapján, nemcsak számos elménk lenne, hanem ugyanannyi *buddhi* is működne szimultán ugyanazon egyénen belül, ami a megismerés megismerését fogja jelenteni. Az *atiprasangaha* kifejezés nemcsak 'túl sok'-at jelent, hanem '*reduktio ad absurdum*'-ot is. Ezért a logikus következtetéshez mindkét értelmezés alkalmazható, amelyhez az eredeti feltételezéstől jutunk. Az abszurditás abban van, hogy számos *buddhikus* működést kell feltételeznünk ott, ahol csak egy létezhet. Éppen úgy ahogy az elme a különböző érzékszervek jelzéseit egy harmonizált mentális fogalomba integrálja, úgy tételezzük fel, hogy a *buddhi* is egy koordinált megértésbe integrálja az elme különböző szintjein át érkező tudást. Ezért lehetetlen úgy vélni, hogy egyazon egyéniségen belül több *buddhi* működhet egyazon időben. A tudás vagy tapasztalat elnyerésére számos eszköz tételhető fel, azonban nem tételhető fel számos olyan hatóerő, amely a különféle források és eszközök által összegyűjtött minden tudást koordinál és harmonizál. Ez a természeténél fogva is egy kell legyen, különben káosz következne be.

E nehézség mellett, a másik az emlékek zavartsága lesz. Amennyiben számos elme van, mindegyik a saját emlék készletével, és sok független *buddhi* is van, nem lesz jelen mindezen emléket egy harmonikus egészbe integráló hatóerő, és az elménkben az eredmény káosz lesz. Az elménkre vonatkozó legfigyelemreméltóbb tény, a legösszetettebb és sokrétűbb mentális jelenségek és tapasztalatok közepette is tökéletes koordináció és harmonizálás létezése. Ez különösen a *jóga* gyakorlatok közben vehető észre, amikor az elme mélyebb rétegeibe merülünk és a finomabb világok minden elragadóan finom és rendkívüli tapasztalatain haladunk át. A bennünk lévő *buddhikus* elv az, amely bennünket képessé tesz e koordinálás véghezvitelére, és e koordináló tényező kiküszöbölését igénylő sok független elme hipotézisét el kell vetnünk.

22. Csiter aparatiszamkramájász tad - ákárápattau szva - buddhi - samvedanam.

22. a tudatnak a, olyannak amely nem megy egyik helyről a másikra,
..... formája, feltételezve hogy, önismeret, tudva.

22. Saját természetének ismerete (érhető el) önismeret által, amikor a tudat azt a formát veszi magára, amelyben nem megy át egyik helyről a másikra.

Ha a megismerés az elme hatóereje által történik, és az elme legmélyebb szintjeihez tartozó legfinomabb megismerésekben, csak a tudat által így megvilágosított elmét ismerhetjük, akkor természetesen felmerül a kérdés „Hogyan ismerhetjük meg magát a tudatot vagy az elmét minden szintjén megvilágosító világosságot?” E fontos kérdésre a választ ezen megtárgyalt *szútrában* találjuk, azonban mielőtt jelentéseit megérthetnénk, szükséges a benne alkalmazott különféle kifejezések gondos megvizsgálása.

Csítehe jelentése ‘tudatra’, és *csitiből* származik, nem pedig *csittából* ami elmét jelent. *Apratyszamkramájáhá* jelentése ‘nem átmenni egyikről a másikra’, vagyis nem megy át *csitta* egyik szintjéről a másikra vagy egyik tudathordozó eszközből a másikba. A tudat *szamádhiban csitta* egyik szintjéről a másikra megy és a kifejezés arra az állapotra vonatkozik, amikor a folyamat megáll vagy határához érkezett. *Tad-ákárápattau* jelentése ‘saját formájának a beteljesüléséhez vagy követelményéhez’. A tudat általában az elmén át működik. Ez a kifejezés arra az állapotra vonatkozik, amelyben a tudatot megszabadítjuk az elme korlátozásaitól, és az saját formájában működik. *Szva-buddhi buddhit* jelenti, ahogy valójában van, és nem úgy ahogy az elme közegén át működik. Mi csak az észlelés ezen működésében ismerjük, amint *csittával* társulva jelenik meg. *Szva-buddhi* az észlelésnek az a működése, amilyen akkor amikor saját magára gyakorol hatást. *Szamvedanam* jelentése ‘tudásnak a’. Tudás valójában a tudat egyik működése, azonban amikor az elmén át gyakoroljuk, akkor valami külsőnek vagy a tiszta tudat számára külsőnek tudása. Ezért a *szva-buddhi-szamvedanam* azt a tudást jelenti, ami *buddhi* képességének önmagára fordításából következik. Normál körülmények között *buddhi csittán* át működik és az elmét az észlelésben, valamint saját birodalmában lévő tárgyak megértésében segíti. Azonban amikor *csittával* társulástól megszabadítjuk, akkor automatikusan önmagába fordul és saját természetét világosítja meg, vagyis a tudatot. Mivel a megvilágosítás képessége benne van, *buddhi csittát* világosítja meg, amikor *csittán* át működik. Ha valamely fény áttetsző gömbbe van zárva, akkor felfedi a gömböt. Amennyiben a gömböt eltávolítjuk, akkor a fény önmagát fedi fel. A különféle fenti kifejezések jelentéséből és magyarázataiból, most már teljesen világos kell legyen a *szútra* belső jelentése.

Amint fentebb rámutattunk, *buddhi* az a képesség, amely lehetővé teszi, hogy a jelenségek világában az elme a tárgyakat észlelje és megértse, mivel az elme nehézkes és önmagában képtelen e működés elvégzésére. Ameddig *buddhi* az elme közegén át működik, nem lehetséges a tiszta tudatot megismerni. Csak akkor következik be *buddhi* igazi természetének felfedése, amikor *buddhi* azt a formát veszi fel, amelyben *csitta* egyik szintjéről a másikra történő minden mozgás kiküszöbölődött. Amint már korábban rámutattunk, *csittának* vagyis az elmének, a tudat különböző hordozó eszközeinek megfelelően, sok szintje van, és *szamádhiban* a tudat, a központ és a periféria között egyik szintről a másikra, le és felfelé mozog. A tudatnak ilyenfajta mozgásában nincs térbeli mozgás, csupán a különféle dimenziókban, miközben a központ, amelyből a tudat működik mindig azonos marad. Amikor, *szamádhi* állapotban a tudat, *csitta* legmélyebb szintjeibe hatolt, és végül még azt a szintet is meghaladja, akkor teljesen szabaddá vált *csitta* korlátozó és elhomályosító működésétől, és csak akkor van az, hogy igazi természete válik érthetővé. Ebben az állapotban az észlelő, az észlelt és az észlelés egy ön-megvilágosodott valóságba merül. Így hát arra a kérdésre, hogy ‘Hogyan fogjuk magát a tudatot megismerni?’ azt lehet felelni, hogy ‘*Szamádhiban* tudatunkba merülés által, amíg az elmét annak legfinomabb formájában is meghaladtuk, és a mögötte rejlő valóságot felfedtük’.

Abból amit fentebb elmondtunk nyilvánvaló, hogy a modern lélektan szokványos módszereinek alkalmazásával nem érthetjük meg a tudat igazi természetét. Amit a modern lélektan kifejezéseivel tudatként ismerünk, csupán az elme sok rétege által elfedett tudat, amelyek mindegyike fokozódó mértékben homályosítja és módosítja a tudat természetét, amint az a legkülső fizikai eszközbe szűrődik le, vagyis az emberi agyba. Mi tehát a tudatot, a lehető legnagyobb korlátozások mellett, annak az agyon át történő szokványos megnyilvánulásaiban figyelhetjük meg, és így ezen rendkívül részleges és torzult megnyilvánulásból nem lehetséges a tudat igazi természetére vonatkozó bármilyen elgondolás kialakítása. Ugyanígy igyekezhet a napfényre vonatkozó elképzelést kialakítani, valamely állandóan felhős országban, földalatti várbörtönben élő személy, abból a homályból ahol lakik. Ebből látható, hogy nemcsak lehetetlen a modern pszichológus rendelkezésére álló szokványos eszközök alkalmazásával a tudat igazi természetét megismerni hanem, hogy ennek elvégzésére a leghatékonyabb eszköz a *jóga* módszer alkalmazása. Ez kétség-

telenül szubjektív módszer, és meghaladja az átlagos ember képességeit, azonban ez az egyedül elérhető módszer. A agy és az idegrendszer boncolásának, és az emberi természet tanulmányozásának semmilyen sokassága, nem képes magának a tudatnak a misztériumát felfedni. A Nyugat nagyon tekintélyes laboratóriumaiban, a lélektan területén végzett kutatások sokasága, az úgynevezett tudományos adatok óriási mennyiségének összegyűjtése történt, azonban mindezen erőfeszítések hiábavalónak bizonyulnak, a felvállalt probléma pusztán természete miatt. Az a modern örület, hogy mindent fizikai vizsgálatnak vetnek alá, a fizikai dolgokban járhat sikerrel, azonban sohasem tervezhető olyan fizikai eszköz vagy műszer amely a tudat természetét fogja felfedni, ami szellemi természetű. Mindez az óriási erőfeszítés elkerülhető, és a modern lélektan egész területe a leghatékonyabban világosítható meg, ha a lélektani problémákban a *jóga* bölcelet tényeit megfelelően megértik és használják.

A tanulmányozó bizonyára észrevette, hogy a fenti oldalakon bemutatott elgondolásokban nem történt erőfeszítés, hogy a *jóga* bölcelet tényeit vallásosnak vélhető tanokkal kapcsoljuk össze. Azonban ez nem jelenti azt, hogy közöttük nincs kapcsolat. Valójában, ha a vallásos ember nyílt elmével tanulmányozza a *jóga* témakörét, akkor látható, hogy a *jóga* bölcelet minden elgondolása vallásos kifejezésekben is értelmezhető, és hogy a *jógi* által elméje tekervényeiben keresett tudat, nem más mint az a Legfelsőbb Valóság, amit általában Istennek neveznek. Istent bármilyen bölceleti háttérrel rendelkező vallás a megnyilvánult világegyetemet meghaladó Hatalmas Lénynek ismeri el. Úgy vélik, hogy minden emberi szívben ott rejtőzik. Feltételezik, hogy meghaladja az elmét is. A fő különbség a *jóga* bölcelet azon állításában van, hogy ez a Legfelsőbb Valóság vagy Tudat nem pusztán spekuláció vagy éppen imádat tárgya, hanem felfedezhető egy bizonyos technikával, amely olyan meghatározott és tévedhetetlen, mint bármely modern tudomány technikája. Tehát a *jóga* roppant jelentőséget ad a vallásnak, és a vallásos élet és törekvés egész problémáját teljesen új alapra helyezi. Nehéz megérteni hogyan vetheti el bármely vallásos ember a *jóga* állításait anélkül, hogy megfelelő figyelmet szentelne azoknak.

23. Drastri-drisjoparaktam csittam szarvártham.

23. a tudó, és a megtudható vagy ismert, (által) színezett,
 az elme, mindent megértő; mindent magába foglaló.

23. A megismerő (vagyis *purusa*) és a megismert által színezett elme mindent megértő.

Ez a *szútra* nyilvánvalóan összegzi azt amit a mentális észlelés működési módjáról az előzőekben mondtunk. Azonban igazi fontosságát csak akkor fogjuk látni, ha a *szarvártham* kifejezés jelentőségét megértjük. Az elmére két módon kell hatni ahhoz, hogy bármely tárgyat megismerjen. Először, a megismerendő tárgy által legalább is bizonyos mértékben kell módosulnia vagy színeződnie. Másodsor, a végső háttérben örökké jelenlévő *purusa* tudata által kell megvilágosítva lennie. Így kétféleképpen módosítva, az elme a jelenségek világában mindennek megismerésére képes, és itt a „megismerés” kifejezést a legátfogóbb értelmében használjuk. A *szarvártham* kifejezés jelentősége, amely szó szerint ‘mindent magába foglaló’-t vagy „mindent megértő’-t jelent, abban a tényben van, hogy a *csitta* kifejezés nemcsak azt a közeget jelenti, amelyen át az emberi intellektus kifejeződik. A leghatározottabban jelenti azt a mindent magába foglaló közeget, amelyen át mindenféle jelenséget, a fizikaitól egészen az *átmikus* szintig észlel. Az ‘anyagnak’ még az a legvékonyabb fátyla, amely az *átmikus* szinten *purusa* tudatát elhomályosítja és őt az elme legfi-

nomabb fokával kapcsolatos megnyilvánulásba vonja. Tehát *csitta* együtt létezik *prakritival*, és mindkettőt egyidejűleg haladja meg, amikor *purusa kaivaljában* eléri az önmegvalósulást.

24. Tad aszamkhjeja-vászanábhish csitram api parártham számhatyá-káritvát.

24. az, számtalan, *vászanák* által, tarkít, ámbár; habár,

 másikért; másik érdekében, együttműködésben vagy társulásban
 cselekvés okából.

24. Ámbár számtalan *vászaná* által tarkítva, az elme másik *purusáért* cselekszik, mivel társulásban cselekszik.

Ez a *szútra* összefügg az előbbivel, és azzal együtt kellene tanulmányozni. Éppen úgy ahogyan *csitta* egyetemes és átfogja mindazokat a tudathordozó eszközöket, amelyeken át *purusa* tudata a megnyilvánult világokban működik, ugyan úgy egyetemes jelentőségű *vászaná*, és a tudat minden eszközével, valamint *csitta* minden fokozatával összefügg. A *vászaná* kifejezést általában a vágy szóval fordítják, azonban ez ugyan úgy korlátozza jelentését, mint amikor a *csitta* kifejezés értelmét az intellektus közegére korlátozzuk. Az alsóbb világok örömeihez való kötődés azon világokhoz kapcsolja a lelket, és mindenféle ragaszkodásokat és ebből következő szenvedéseket hoz létre. Az ilyen kötődést általában váagnak vagy *kámának* ismerjük. Azonban ez a kötődés nem korlátozódik az alsóbb világokra. Finomabb formáiban még a magasabb világokban is létezik. Ténylegesen, bárhol van *aszmita* vagy a tudat valamely hordozójával azonosulás, ott kötődés van a tudathordozó eszközhöz, bármilyen finom is legyen az a kötődés, és bármilyen szellemi lenne a kötődés tárgya. Amennyiben nem lenne kötődés vagy ragaszkodás, hanem tökéletes *vairágya*, akkor nem lenne megkötöttség, hanem csak felszabadulás vagyis *kaivalya*. Ez a létezés magasabb módjaihoz való kötődés az amely azokat a 'bilincseket' alkotja, amelyeket a felszabadulás ösvényén össze kell törni.

Csak amikor *vászanát* tágabb jelentésében értjük és nem csak az alsóbb világokhoz tartozó vágyak értelmében, akkor vagyunk képesek a jelenleg tárgyalt *szútra* jelentőségét felfogni. *Vászaná* az életet annak minden szintjén, még a legmagasabbon is áthatja. Tárgyai a legváltozatosabb természetűek, a legdurvább fizikai élvezetektől, a szellemi szintek legkifinomultabb tudásáig és üdvösségéig. Amikor ezeket a sokféle tárgyat követjük - és ahogyan fejlődünk folytonosan változik az általunk keresett tárgyak természete - mit keresünk valójában? Saját magukért keressük ezeket a tárgyakat? Nem! Csupán *pusát* keresünk, aki a mindezen hajsolt tárgyak mögé rejtett igazi Énünk. Ezért megyünk át a fejlődés e hosszú és fáradságos folyamatán. Valójában nem ezen nekünk boldogságot ígérő tárgyak miatt hajszoljuk azokat, hanem valaki másért (*parártham*), és az pedig *purusa*.

Honnan tudjuk, hogy *purusa* az akit mindezen sokféle tárgyban keresünk? Onnan, hogy miközben a tárgyak állandóan változnak és sohasem elégitenek ki bennünket, ő mindig a háttérben marad. Az állandóan változó formák általi boldogság keresési erőfeszítéseinkben ő a közös tényező, ezért ő kell legyen keresésünk valódi tárgya. Ugye egyszerű okoskodás? Ő nemcsak tudatunk állandó háttere (IV. rész, 18-as *szútra*), amely az elmét minden tevékenységében megvilágosítja, hanem a vágy rejtett vonzó ereje, annak minden formájában és fázisában.

Purusa egyik fontos folyománya, az általunk követett változó célok közepette az a végső cél, hogy a *jógi* által elért egyetlen létezési feltétel sem adhat neki tartós békét, bármilyen fennkölt is legyen az. A benne lévő isteni ösztönzés, előbb vagy utóbb, kifejezi magát és elégedetlenné teszi azzal körülménnyel amit elért, egészen addig, ameddig az önmegvalósulásban megtalálta *purusaát*. Ez azért van így, mert egyedül *purusa* tudata elegendő önmagának, önállóan független és ön megvilágosult, és amíg ezt el nem éri, nem lehetséges a valódi biztonság, valódi szabadság és maradandó béke.

25. *Visesa-darsina átma-bháva-bhávaná-vinivrittihi.*

25. a megkülönböztetés, annak aki lát, az *átmikus* szint tudata,
benne vagy rajta (elmében) tartózkodva; tükröződés, teljes megszűnés (megelégedettség miatt). [Egyes kiadásokban *nivrittihi.*]

25. Annak, aki a különbséget látta, (a vágyak) megszűnése *átmá* tudatában tartózkodás miatt.

Amikor ezt a tényt megértjük, megszűnik még az a finom *vászaná* is, amely a *jógit* az *átmikus* szint transzcendens üdvösségéhez és szellemi megvilágosodáshoz köti. Minden energiáját annak a végső és legfinomabb fátyolnak a leszakítására fordítja, amely szeretett Lény arcát rejti. *Visesa* által jelzett megkülönböztetést már az előző *szútrában* megtárgyaltuk. Ez az igazi célunkat alkotó önmegvalósulás, és boldogság keresése közbeni megszállhatatlan és állandóan változó célok közötti megkülönböztetés. Az *átma-bháva* kifejezést, az *átmikus* szinten működő fennkölt tudatra használják, - amely a *kaivalja* előtti utolsó fokozat. A *bháva* kifejezés, a *jógában* használt technikai kifejezés, amely a tudatnak a szellemi szinteken való működését jelzi, ahol az észlelés szintetikus és mindent magába foglaló, és nem különleges tárgyakra vonatkozik mint az alsóbb szinteken. *Bhávaná* másik technikai kifejezés, amely azt jelenti, hogy 'elmében azon tartózkodva', azonban *átma-bhávával* együtt használva, természetesen azt jelenti, hogy az *átmikus* szinten élni és annak transzcendens tudását és üdvösségét tapasztalva.

A tanulmányozó számára úgy tűnhet, hogy a *jógit* az *átmikus* szint fennkölt körülményeihez kötő vonzódásokról való lemondás, tekintettel az általa elért bölcsességre és a kifejlesztett *vairágyára*, viszonylag könnyű kell legyen. Azonban a megszerzésükhöz szükséges erőfeszítések alapján megítélve, emlékeznie kell, hogy ennek a szintnek a tudata az emberi felfogóképességen teljesen túl lévő hatalom, üdvösség és tudás csúcspontja, és semmi olyanhoz nem hasonlítható amit az alsóbb szinteken ismerünk. Mindemellett, az *átmikus* szint meghaladása, amit most meg kell kísérelnie, valóban magának az egyéniségének az elpusztítását jelenti, mivel *átmá* a megnyilvánulás birodalmában lévő külön létezésének igazi magva. Igaz, hogy az egyéniség még magasabb és finomabb megnyilvánulása merül fel, amint *átmá* külön egyéni életét feladja, azonban roppant hitre van szükség, az előtte most megnyíló ürességbe való végső belemerüléshez. Ezen hit alapja annak megértése, hogy az *átmikus* szint transzcendens tudatához való ragaszkodás, még mindig ragaszkodás valamihez ami nem a Legfelsőbb Valóság, ami még mindig *csitta* és *vászaná* birodalmában van, és ezért a káprázatnak alávetett, bármilyen finom is legyen azon illúzió.

A vágyakozás e transzcendens üdvösségre és tudásra, ami az *átmikus* szint tudatával jár, elpusztítja és kiküszöböli az alsóbb vágyakat, és a *jógit* a *prakriti* birodalmában lehetséges legmagasabb megvilágosodási szintre viszi. Azonban elérésük esetén, még ez a tudás és üdvösség is a kötöttség eszközévé válik és azt a végső cél elérése előtt fel kell adni. Ez

az élet egyik alaptörvénye, hogy a következő magasabb elérése előtt fel kell adni az alacsonyabbat.

26. Tadá hi viveka-nimnam kaivalya-prágbháram csittam.

26. akkor, valóban, megkülönböztetésre hajlamos, *kaivalya* felé tartva vagy vonzódva, az elme.

26. Az elme akkor valóban hajlamos a megkülönböztetésre és *kaivalya* felé vonzódik.

Amikor a *jógiban* feldereng *átma-bháva* elégtelenségére ébredés, akkor elhatározza, hogy az *átmikus* szint üdvösségének és tudásának ezen utolsó bilincset is összetöri. Attól kezdve minden erőfeszítését *kaivalya* elérésére irányítja, azon erőteljes és átható megkülönböztetés állandó gyakorlásával, amely egyedül képes a káprázat utolsó fátylán áthatolni. Ez és a következő három *szútra* vet valamelyes fényt a lélek ezen utolsó küzdelmére, amely *kaivalya* elérése előtt teljesen megszabadítja az anyag kötöttségétől.

Megjegyzendő, hogy a küzdelmet vivő hajtóerőre ebben a *szútrában* használt kifejezés, *csitta*. „*Kaivalya* felé vonzódó *csitta*”. Azonban, hogyan képes *csitta*, amelyet a folyamatban meg kell haladni, önmagától való felszabadulásáért küzdeni? Ez olyan lenne mintha valaki a saját csizmahúzójánál fogva próbálná saját magát felemelni. Ezen ellentmondás megoldása abban a tényben van, hogy valójában nem az elme küzd azért, hogy a tudatot megszabadítsa a korlátozódásoktól amelyekbe belebonyolódott. Az elme mögé rejtve, ott van *purusa*, aki az egész fejlődési ciklus alatt az önmegvalósulás eléréséért folytatott küzdelem mögötti igazi hajtóerő. Amikor valamely mágnes a vasreszeléket vonzza, úgy tűnik, hogy a reszelék mozog, holott a valóságban a mágnes indukált mágnességet a reszelékben, és az a mozgás oka.

A felszabadulásért folytatott ezen utolsó küzdelemben használt fegyverek *viveka* és *vairágya*. A *jógi* futó pillantást kapott a benne lévő valóságról. Újból és újból igyekeznie kell a valóság éber tudatosságának *viveka* általi elnyerésére úgy, hogy ez az éber tudatosság megszakítatlanul legyen fenntartható (II. rész, 26. *szútra*). Továbbá ugyanakkor olyan mértékben kell erőteljesebbé tennie *vairágyáját*, hogy *dharmamegha-szamádhiba* menjen át (IV. rész, 29. *szútra*). Érdekes megjegyezni, hogy az utolsó szakaszban használt fegyverek ugyanazok mint az első szakaszban használtak. A *jógi vivekán és vairágyán* át lép az ösvényre, és *vivekán* valamint *vairágyán* át hagyja azt el.

27. Tacs-cshidresu pratyajántaráni szamszkáre-bhjaha.

27. a megszakításokban (megkülönböztetés), más *pratyaják*, a benyomások erejéből.

27. Az intervallumokban a *szamszkárák* erejénél fogva, más *pratyaják* jelennek meg.

Ez a *szútra* a tudat ide-oda lebegését írja le, azon a határterületen, amely a valóságot a valótlantól elválasztja. A *jógi* igyekszik megvetni a lábát a valóság világában, azonban

többször ismételtén visszaesik a káprázat birodalmába, bár az a káprázat a legfinomabb fajtához tartozik. Nem képes állhatatosan fenntartani a tudat azon állapotát, amelyre *viveka khjáti* utal, és az erőfeszítés minden lazulását azonnal olyan *pratyaja* megjelenése követi, amelyre a tudat *csitta* közegén át történő működése jellemző. *Pratyaja*, amint már láthatuk, bármilyen finomságú tudathordozó eszközön át normál körülmények közepette működő tudat tartalmára általában használt kifejezés. Valamilyen *pratyaja* felmerülése azt jelenti, hogy a tudat időlegesen visszahúzódott a *nirbidzsa számádhiban* felfogott valóságtól, és *csitta* egyik vagy másik szintjén mozog. Érdeemes lenne itt rámutatni, hogy a *pratyaja* kifejezés *csittához* és *vászanához* hasonlóan egyetemes érvényességű és azokkal együtt átfogó. Bárhol működik tudat, normál módon *csitta* bármely szintjén át valamely tudathordozó eszközön át, ott a tudatnak tartalma is kell legyen, amit a *jóga* kifejezésekben *pratyajának* neveznek. Csak *aszampradzsnyáta számádhiban* nincs *pratyaja*, és ez azért van így, mert a tudat kritikus fázison megy át és valójában a két tudathordozó eszköz között lebeg. Még az *átmikus* szintnek megfelelő legmagasabb *csitta* szintjén is van *pratyaja*, bár lehetetlen számunkra vizualizálni, hogy milyen is az. Amikor a tudat *viveka* ellazulása miatt visszavetődik az *átmikusba* vagy bármilyen másik alacsonyabb tudathordozó eszközbe, akkor annak a megfelelő szintnek a *pratyajája* azonnal felmerül a tudat mezejében.

Miért vetődik vissza a *jógi* tudata azokba a tudathordozó eszközökbe amelyken túlhaladt, és miért jelennek meg ezek a *pratyaják* újra és újra, az önmegvalósulás felé haladás e folyamatában? Azért mert a múltjából áthozott *szamszkárák* szunnyadó állapotban még mindig jelen vannak a tudathordozó eszközeiben, és azonnal megjelennek a tudatában, amint az erőfeszítés lazulása vagy *viveka khjáti* időleges megszakítása következik be. Amíg ezek a 'magok' csak szunnyadó állapotban is jelen vannak, és nem 'égtek' el vagy váltak *dharma-megha-szamádhi* által teljesen értelmetlenné, amint megfelelő körülmények jelentkeznek, azonnal ki kell csírázzanak a tudatában.

28. Hánam esám klesavad uktam.

28. eltávolítás, azoknak a, mint a *klesáknak* vagy szenvedéseknek
vagy megpróbáltatásoknak, kijelentették vagy leírták.

28. Eltávolításuk miként a *klesáké*, amint azt leírták.

Ezért a *jógi* előtt álló probléma a következő: Hogyan előzheti meg ezen *pratyaják* felmerülését, amelyek eredete a múltból hozott *szamszkárákban* van? A *szamszkárák* aktivizálását azzal a módszerrel kell megelőzni, amelyeket a II. rész, 10, 11 és 26-os *szútrájában* a *klesák* eltávolítására írtak elő. Ennek oka a tanuló számára nyilvánvaló kell legyen, ha megértette a *klesák* természetét, a *karmákhoz* való viszonyukat, és eltávolításuk módszerét, amint azt a II. részben körvonalaztuk. A *karmák* vagy *szamszkárák*, amelyek a *klesákban* gyökeredznek, nem válhatnak aktívvá, amennyiben a *klesák* csendben vannak. A *klesák* viszont csendben kell maradjanak *avidja* távollétében, amelyből mind származnak (II. rész, 4. *szútra*). *Avidja* nem képes megnyilvánulni ameddig a *jógi* képes a megkülönböztető képességét el nem homályosított állapotában tartani és a valóságnak azt az éber tudatosságát fenntartani, amit *viveka khjatinak* ismernek (II. rész, 26. *szútra*). Ebből logikusan következik, hogy a szunnyadó *szamszkárákat* megakadályozni abban, hogy aktívvá váljanak úgy történik, hogy *viveka khjatinak* a II. rész 26. *szútrájában* jelzettek szerinti elhomályosíthatatlan állapotban tartják. Abban a pillanatban, amikor ez megszakad, a *pratyaják* felmerüléséhez az ajtó megnyílik, pedig igyekezni kell ebben a szakaszban azokat teljesen

kizárni. Küzdelmének ezen utolsó szakaszán, a *jógi* fő erőfeszítése annak a képességnek az elsajátítása, hogy elhomályosítatlanul és töretlenül tartsa fenn ezt a magas és átható megkülönböztető képességét, amely hatályon kívül helyezi *avidjá* erejét. Azon a képességen, hogy ezt az állapotot képes legyen korlátlanul fenntartani, függ a *dharmamegha-szamádhiba* lépésének lehetősége, amely elégeti a *szamszkarák* magvait, és lehetetlenné teszi újra aktivizálódásukat.

29. Praszamkhjáne ‘pj akuszidaszja szarvathá viveka-khjater dharmameghaha samádhihi.

29. a legmagasabb meditáció ismerete, még, akinek nem maradt érdeklődése, minden úton; minden módon, a valóság éber tudatosságához vezető megkülönböztetés, *dharmák* zuhata-ga; tulajdonságokra vonatkozó, transz; révület.

29. Olyannak esetében, aki *vairágya* állandó állapotát még a megvilágosodás legfennköltebb állapota felé is fenn tudja tartani, és a megkülönböztetés legmagasabb fokát tudja gyakorolni, annak *dharmamegha-samádhi* következik.

Viveka khjáti megszakítás nélküli gyakorlásával, a *jógi avidját* tartja féken, és fennkölt tudatában megakadályozza a *pratyaják* felmerülését. Ehhez adódik még a *para-vairágya* néven ismert legmagasabb fajta mentális lemondás. Az általa elért magas szintű megvilágosodás és üdvösség túlerejű vonzása ellenére, teljesen lemond az ahhoz való ragaszkodásáról, és megszakítatlanul a legfelsőbb ragaszkodásmentességet tartja fenn iránta. Valójában, a *jógi* által jelenleg gyakorolt *para-vairágya* nem új, hanem csak annak a lemondásnak a tetőzése, amelyet a *jóga* útjára lépése óta gyakorolt. Éppen úgy ahogy *viveka-khjátinak* a kezdete *viveka* egyszerű formáiban van, és haladása közbeni tartós és intenzív gyakorlat közben fejlődött ki, ugyanúgy fejlődik ki *para-vairágya* a lemondás egyszerű cselekedeteiből és csúcspontját az *átmikus* szint üdvösségéről és megvilágosodásáról való lemondásban éri el. Azt is észben kell tartani, hogy *viveka* és *vairágya* igen szoros kapcsolatban van egymással, és valójában ugyanazon érme két oldala. A lélek szemének megnyitásával, *viveka* az öt megkötöttségben tartó tárgyakhoz ragaszkodástól való mentességet hoz létre, és az így kibontakoztatott ragaszkodásmentesség viszont tovább tisztítja a lélek látóképességét, így képessé téve őt, hogy az élet káprázataiba mélyebben beelásson. *Viveka* és *vairágya* tehát erősítik egymást, és valamilyen ‘erényes kört’ alakítanak ki, ami egyre fokozódó mértékben gyorsítja a *jóginak* az önmegvalósulás felé haladását.

Amennyiben *Viveka khjáti* és *para-vairagyát* hosszú ideig összetetten gyakorolja, akkor az kölcsönös megerősítés által, roppant fokú intenzitást ér el, és végül *dharmamegha-szamádhiban* csúcsosodik ki, ami *samádhi* legmagasabb módja, amely elégeti a *szamszkarák* ‘magvait’, és kinyitja a valóság világának kapuit, amely világban *purusa* örökké él. Általában nem értik meg, hogy ezt a *samádhit* miért nevezik *dharmamegha-szamádhinak*, és az általában tett megállapítások, olyan erőltetett magyarázatok, amelyeknek nincs értelme. E magyarázatok legtöbbszörében a *dharm* kifejezést erénynek vagy érdemnek fordítják, és *dharmameghát* úgy értelmezik, hogy ‘erényeket vagy érdemeket záporozó felhő’, ami természetesen semmit sem jelent. *Dharmamegha* kifejezés jelentő-

sege akkor válik világossá, amikor a *dharma* szónak azt a jelentést tulajdonítjuk, amit a IV. rész, 12. *szúrtában* jelent, vagyis tulajdonság, jellegzetesség vagy működés. *Megha* természetesen olyan, a *joga* irodalomban használt technikai kifejezés, amelyet valamely felhős vagy ködös helyzetre alkalmaznak, amikor a tudat az *aszampradzsnnyáta szamádh*i kritikus állapotában van, és a tudat mezejében semmi sincs.

Mármost, *nirbídza szamádh*i, amelyet foglalkozásunk tárgyát képező ezen utolsó szakaszban gyakorolnak, egy fajta *aszampradznyáta szamádh*i, amelyben a *jógi* tudata a káprázat utolsó fátylától azért igyekszik megszabadulni, hogy magába a valóság fényébe merüljön. Amikor ez az erőfeszítés sikerül, a *jógi* tudata elhagyja a megnyilvánulás világát, amelyben a *gunák* és annak különleges kombinációi, nevezetesen a *dharmák* működnek, és a valóság világába merül, ahol ezek már nem léteznek. Állapota azon repülőgép pilótáéhoz hasonlít, aki valamely felhő tömbből a ragyogó napfényre előjőve mindent világosan kezd látni. Ezért *dharma-megha-szamádh*i azt a végső *szamádh*it jelenti, amelyben a *jógi* szabaddá teszi magát a valóságot felhőként elhomályosító *dharmák* világától.

*Dharma-megha-szamádh*in történő áthaladás teszi teljessé az egyén fejlődési ciklusát, és *avidjá* teljes és örökre elpusztításával viszi véghez *purusa* és *prakriti szamjogáját*, amire a II. rész 23-as *szútrájában* utaltunk. *Avidjá* soha többé nem homályosíthatja el a teljes önmegvalósulást elért *purusa* látását. Ez a folyamat visszafordíthatatlan, és e szakasz elérése után már nem lehetséges, hogy *purusa* ismét *májá* birodalmába essen vissza, amelyből felszabadulását elérte. E végső cél elérése előtt még lehetséges volt, hogy a *jógi* a megvilágosodás igen magas szintjéről is visszaessen. Ez azonban már nem lehetséges, miután *dharma-megha-szamádh*in átment, és elérte *kaivalja* megvilágosodását.

A következő öt *szútra* csupán *dharma-megha-szamádh*in való áthaladás és *kaivalja* elérésének eredményeit írja le. Itt meg kell jegyezni, hogy nem történik erőfeszítés a Valóság megtapasztalásának leírására. Ez teljesen hiábavaló lenne, mivel senki sem képzelheti el annak a tudatnak a transzcendens dicsőségét, amelybe a *jógi* megy át *kaivalja* elérésekor. Misztikusok kísérelték meg néha, hogy elragadtatott nyelvezetben közöljék *szamádh*iban, a magasabb szinteken általuk elért dicső látomásokat. Bár azok a leírások igen inspirálóak, abban teljesen sikertelenek, hogy azoknak akik még nem látnak, bármilyen fogalmat adjanak azon szintek szépségéről és nagyszerűségéről. Ezek után hogyan lenne képes bárki a nyelv durva közegén át akár egy utalást is adni arra legfelsőbb tapasztalatra vonatkozóan, amit a *jógi kaivalja* eléréseivel elnyer. Mivel Patanydszali ismerte az ilyen feladat hiábavalóságát, meg sem kísérelte annak leírását. Azonban a következő *szútrákban kaivalja* eléréséből származó néhány eredményt adott meg.

30. Tataha klesa-karma-nivrittihi.

30. ezért; ebből kifolyólag, szenvedés; megpróbáltatás, hatás és annak visszahatása, megszűnés; szabadság attól.

30. Akkor a *klesáktól* és *karmáktól* való szabadság következik.

Kaivalja elérésének első eredménye, hogy a *jógit* ezentúl nem köthetik meg a *klesák* és a *karmák*. *Kaivalja* elérése a *klesák* és a *karmák* elpusztítását követi. Ezért a *szútra* azt jelenti, hogy a kötöttség e két eszközének pusztja lehetősége is elpusztított. Miután átment *dharma-megha-szamádh*in és elérte *kaivalját* a *dzsivanmukta* nem eshet ismét *avidjába*, hogy újra megkötő *karmákat* hozzon létre.

A tanulmányozónak mindig észben kell tartani a *klesák* és a *karmák* egymáshoz viszonyulását, mert ezen alapszik *karma* megkötő működésétől való szabadság elérésének tech-

nikája. A *klesák* és a *karmák* úgy viszonyulnak egymáshoz mint az ok és okozat, amint azt már a II. rész 12. *szútrájában* alaposan elmagyaráztuk. Semmilyen *karma* nem köthet meg ahol nincs *avidjá*, hanem csak a valóság éber tudatossága van. Minden cselekedet szükség-szerűen az Isteni Tudattal való teljes azonosulásban történik, az egyéni énnel történő leg-csekélyebb azonosulás nélkül. Ezért nem származik eredmény az egyén számára. A külön élet káprázata elpusztult, és ezen feltételek mellett az általános értelemben vett külön egyéniség valójában nem létezik. Az igaz, hogy a *jóga* bölcsélet szerint mindegyik *purusa* külön egyéniség, azonban mindegyik *purusa* külön egyénisége csupán azt jelenti, hogy Ő a Legfelsőbb Valóságban lévő külön központ, és nem azt jelenti, hogy tudata el van különül-ve a többi *purusától*, és miként a külön élet káprázatától elvakított átlagos egyéniségek, külön egyéni célokat követ. Miként azt minden magasabb szellemi tudatosságot elért misz-tikus vagy okkultista tudja, a külön egyéniség tökéletesen összeegyeztethető a tudat leg-közvetlenebb egyesülésével. A szimultán egyéniesség és egység ellentmondásossága *kai-valjában* éri el legvégsőbb tökéletességét.

31. Tadá szarvávarana - malápetaszja dzsnyánaszjá - nantýádzs
dzsnyenam alpam.

31. akkor, minden, az ami eltakar, elfátyoloz vagy eltorzít,
.....
tisztátalanságok, mentes attól; amitől el van távolítva, a tudásnak
a,
..... a végtelensége miatt, a megismerhető, csak kissé.

31. Akkor, minden elhomályosítás és tisztátalanság eltávolítása következté-
ben, az ami (az elme által) megismerhető, csupán kevés (a megvilágoso-
dással elnyert) tudás végtelenségéhez viszonyítva.

Kaivalja elérésének második következménye a tudat hirtelen kitágulása a végtelen tudásba. Amikor *dharmameghaszamádhiban* a káprázat utolsó fátylának eltávolítása is megtörtént, a bekövetkező megvilágosodás teljesen új fajta. *Szabídzsa szamádhi* különféle szakaszaiban, a tudatnak *csitta* magasabb birodalmába történő minden kibővülésénél bekö-
vetkező tudás, az előző szakaszhoz viszonyítva sokkal nagyobbak tűnik. Azonban még az *átmikus* szint transzcendens tudata is - amely a megnyilvánulás birodalmában az elme által elérhető legmagasabb szint - jelentéktelenségbe süllyed amikor a *kaivalja* megvilágosodás állapotában bekövetkező *vivekadzsam-dzsánámmal* (III. rész, 55-ös *szútra*) hasonlítjuk össze. Egyhez viszonyítva, egy millió és egy milliárd roppant nagyságértékek, azonban azok mind jelentéktelenségbe süllyednek amikor a végtelenséghez viszonyítjuk, amint azt az alábbi matematikai egyenlet is bemutatja:

$$\begin{array}{ccc} 1 & 1,000,000 & 1,000,000,000 \\ \text{---} = 0 & \text{-----} = 0 & \text{-----} = 0 \end{array}$$

Amikor a végtelenség birodalmában vagyunk, egyáltalán nem vagyunk a nagyságértékek birodalmában. Így a *dzsívanmukta* nem igazán a tudás birodalmában van, hanem megha-
lalta a tudást, és a tiszta tudat birodalmába ment át. Tudás a tiszta tudatra helyezett mentá-
lis korlátozások által jön létre, és így még a legmagasabb tudást sem lehet azzal a megvilá-
gosodással összehasonlítani, amely akkor következik be, amikor mindezen korlátok eltávo-
lítása bekövetkezett, és a *jógi* a tiszta tudat birodalmába ment át. A tudás és a megvilágo-

sodás viszonyulása analóg az idő és az örökkévalóság viszonyával. Az örökkévalóság nem végtelen tartamú idő, hanem olyan állapot, amely az időt teljesen meghaladja. A két állapot nem tartozik ugyanabba a kategóriába.

Itt meg lehet állapítani, hogy az élet igazi misztériumai, amelyeket az intellektus segítségével igyekszünk megfejteni, valójában az örökkévalóban gyökeredznek, és térbeni és időbeni kifejeződései az olyan valóságoknak, amelyek igazi formájukban (*szvarúpa*) az örökkévalóban léteznek. Ezért van az, hogy az élet egyetlen igazi problémáját sem lehet megoldani ameddig tudatunk a valótlan birodalmára van korlátozva, és még kevésbé, ameddig még az intellektus szűk és szorító korlátozásaiban van. A problémáink úgynevezett intellektuális megoldásai, amelyeket az akadémiai bölcsélet igyekszik biztosítani, egyáltalán nem megoldások, csupán ugyanannak a problémának más kifejezésekkel történő megállapításai, amelyek a problémákat még mélyebb szintekre tolják vissza. Mindezen problémák egyetlen hatékony megoldási módja az, hogy a *jóga* bölcséletben körvonalazott technika segítségével saját tudatunkba merülünk, és tudatunkat megszabadítjuk mindazon korlátozásoktól amelyek ön-megvilágosodásunkat elhomályosítják. Csak az Örökkévaló fényében lehet az élet minden problémáját megoldani, mert ahogyan fentebb már mondtuk, azok mind az Örökkévalóban gyökeredznek. Pontosabban, a problémákat nem *megoldjuk* az Örökkévaló tudat fényében, mivel a megoldás folyamata a káprázathoz kötött intellektusra jellemző. Azok *feloldódnak*. Többé már nincsenek ott, mivel a valótlan birodalmában lévő intellektus kivetített árnyékai voltak, és természetesen nem létezhetnek a valóság uralma alatt.

Ezért van az, hogy a *jógi* nem tesz semmilyen komoly erőfeszítést, hogy az élet úgynevezett problémáit intellektuális eljárással oldja meg, mert tudja, hogy az általa így elérhető legjobb megoldás sem az igazi megoldás. Nem mintha megvetné az intellektust, de ismeri annak bennrejlő korlátozásait, és csak arra használja, hogy azokat a korlátozásokat túlhaladja. A lelkét békében tartja, és minden energiáját a *jóga* bölcsélet által megmutatott cél elérésére fordítja. Ez a bölcsélet nem tesz semmilyen ígéretet az élet problémáinak megoldására, azonban azt a kulcsot adja kézbe, amely a valóság világát nyitja ki, amelyben mindezen problémák fel vannak oldva, és valódi természetükben és perspektívájukban láthatók.

32. Tataha kritárthánám parináma-krama-szamáptir gunánám.

32. azáltal; azért, céljukat beteljesítvén, a változásoknak a
.....
folyamata, a vége, a *gunáknak* vagy a három alapvető minőségnek.

32. A *gunák* céljukat beteljesítvén, befejeződik a változás folyamata (a *gunákban*).

E *szútra* megértése érdekében szükség van a *klesák* elméletének felidézésére, amit a II. részben, különösen a II. rész, 23-as és 24-es *szútrájában* beszéltünk meg, és ahol *purusa* és *prakriti* összehozásának értelmét és módjait jeleztük. Mivel ez a cél, *avidjá* elpusztításával és *kaivalja* elérésével teljesült, ezért *purusa* és *prakriti* kötelező társulása természetesen és automatikusan feloszlik, és ezzel a feloszlással következik be a *gunák* átalakulásának vége.

A *jóga* bölcsélet szerint a *prakriti számjával* elnevezésen ismert csendességének megzavarása következik be, és a három *guna* szüntelen átalakulásai akkor kezdődnek, amikor *purusa* és *prakriti* összehozása megtörténik. Ezek az átalakulások addig folytatódnak ameddig a társulás tart, és akkor szakad meg amikor a társulás feloldódik, igen

hasonlóan ahhoz, amikor a dinamó mágneses mezejének eltávolításával megszűnik az áram. A *prakritiben* lévő zavarás lecsillapodása, és a *gunák* harmonikus állapotra való visszatérése, *purusa* és *prakriti* szétválásának természetes következménye.

Mit jelent *prakritinek* ez a visszatérése *sámjávasthához*? Vajon azt jelenti, hogy *purusa* és *prakriti* visszatért az eredeti állapotba, és a hosszas fejlődési folyamat értékes gyümölcsei elvesztek? Nem! *Purusa* megtartja önmegvalósulását, és *prakriti* megtartja azt a képességét, hogy tudatára azonnal válaszoljon, és hogy a fejlődési és kibontakozási folyamatban felépített hatékony és érzékeny tudathordozó eszközökön át akarátának eszközeként szolgáljon. Azonban ezek után *purusát* nem kötik meg a tudathordozó eszközök, mint ahogyan *kaivalja* elérése előtt volt. A különböző megnyilvánulási szinteken lévő tudathordozó eszközöket megtarthatja vagy azok feloszolhatnak, azonban potenciális formájukban mindig megmaradnak, hogy bármikor amikor *pususa* kívánja megjelenjenek a cselekvésben. *Purusa* tudatának bármilyen önazonosulás nélküli pusztá eszközeként használja azokat, és ezért anélkül, hogy valamilyen új *karmát* vagy *szamszkárát* szerezne, szabadságában van, hogy elszakadjon azoktól és bármikor úgy akarja, valóságos formájába térjen vissza. *Purusa* és *prakriti* közötti társulás most teljesen szabad és tökéletes úgy, hogy a társulás a *purusa* számára nem jár kötöttséggel vagy kötelezettséggel. *Avidját* elpusztította, és már nincsenek *szamszkárák*, hogy mint az átlagos *dzsívátmák* esetében, a megnyilvánulás világához kössék őt. A *gunák* most már kifejlesztett egyensúlya annyira stabil, hogy azok azonnal és automatikusan visszatérnek az egyensúlyi állapotba, amint *purusa* tudatát önmagába visszavonja. Nemcsak hogy tökéletesen stabil, hanem a tudat kifejezéséhez elvárható bármilyen kombináció azonnali felöltésének lehetőségét is tartalmazza önmagában. A tanulmányozó ezzel kapcsolatban is olvassa el amit a II. rész 18-as *szútrájában* tárgyaltunk.

33. *Ksana-pratijogí parinámáparánta-nirgrahjaha kramaha.*

33. pillanatok, megfelelő, változás, a végső befejezés-kor,
teljesen megérthető,folyamat; egymásutániség.

33. A *gunák* átalakulásának végső befejezésekor megérthetővé váló pillanatoknak megfelelő folyamat, *kramaha.*

Ennek a résznek ez az egyik legfontosabb és legérdekesebb *szútrája*, mivel bizonyos fényt vet a megnyilvánult világ és az idő természetére. Ebben a *szútrában* néhány szóban összesűrítve egy tudományos természetű teljes elmélet összesűritésének figyelemre méltó illusztrálását kapjuk, amit valamely modern tudományos író egy kötetben tárgyalna.

Mielőtt e *szútra* mélységes horderejét megbeszéljük, szükséges, hogy a benne foglalt néhány kifejezés jelentését megmagyarázzuk. Ezek a szavak meghatározott bölcséleti fogalmakat fejeznek ki, és az általános eszmében foglalt gondolatok ismerete nélkül nem lehetséges a *szútra* jelentőségének megértése. Csak az ilyen, egész eszmeköröket kifejező és mély értelmű szavak segítségével lehetséges a *szútra* megszerkesztése.

Vegyük a *ksana* kifejezést. Szó szerint az jelenti, hogy pillanat, azonban ezen egyszerű jelentés mögött az idő egész bölcselete rejlik, ami sok fényt vet az idő modern fogalmára. Ezen bölcsélet szerint az idő, benyomásunkkal és elképzelésünkkel szemben, nem folyamatos, hanem megszakításos. A modern tudományt megelőző időkben, az anyagot általában összefüggőnek vélték, azonban a vegytani kutatások arra mutattak rá, hogy nem folyamatos, hanem megszakításos, és egymástól roppant üres terekkel elválasztott külön részecskékből tevődik össze. A *jóga* módszerekkel végzett kutatások ugyanígy rámutattak,

hogy a jelenségek világában lezajló változások látszólag folyamatos sora, amelyekkel az időt mérjük, nem egészen folyamatosak. A változások sok egymást követő szakaszból vannak, amelyek egymástól teljesen eltérők és különbözőek.

Mozgóképek képernyőre vetítésének mechanizmusa, majdnem tökéletesen illusztrálja ezt a látszólagos folyamatosság mögött rejlő tényleges szakaszosságot. Az alábbi vázlat mutatja be annak a készüléknek az elgondolását, amellyel az ilyen kép kivetítése történik.

15. ábra.

AB a képernyő. D a fényforrás. O az a nyílás, amely lehetővé teszi, hogy a D-ből jövő fény a képernyőre jusson. Ez a nyílás váltakozva nyílik és csukódik, és mozgása a film mozgásával van szinkronizálva. Amikor a nyílás kinyílik, a képsor egyik képe a nyílás elé kerül és a képen áthaladó fény a képernyőre vetíti azt. Azután a nyílás becsukódik, a film mozdul, és a következő kép kerül a helyére és az előzőek szerint a képernyőre vetítődik.

Ebből az válik érthetővé, hogy a képernyőn látszólag folyamatos kép, valójában gyors egymásutániségben a képernyőre vetített külön képek sora. Az egymást követő képek időközei egy tized másodpercnél kevesebb, és ezért van az a benyomásunk, hogy a kép folyamatos.

A *jóga* bölcelet szerint, az elme szerkezetén át tudatosuló látszólag folyamatos jelenség valójában nem folyamatos, és a képernyőn látható mozgóképhez hasonlóan, szakaszos állapotok sorozatából van. A jelenségek világában lévő minden olyan egymást követő változás ami különböző és eltérő, annak megfelelő benyomást gyakorol az elmére, azonban ezek a benyomások oly gyorsan követik egymást, hogy a folyamatosság benyomását kapjuk. Ezen egymást követő állapotoknak megfelelő időközt *ksanának* nevezik. Ezek szerint *ksanának* nevezhető az a legkisebb időegység, amelyet már nem lehet tovább felbontani.

A következő megfontolandó szó *kramaha*. Éppen most láttuk, hogy a folyamatos jelenségek benyomását az elménkben, a körülöttünk lévő *prakritiban* történő folyamatos változások hozzák létre. Ezt a folyamatot jelenti *kramaha*, amely minden jelenség alapját képező szakaszos változások hajthatatlan egymásutániségéből van. Ez a folyamat végül is arra az időegységre alapozódik amit *ksananak* nevezünk, mint ahogyan a mozgóképek kivetítése a rés nyílására és bezáródására alapozódik. Ahogy *ksana* követ *ksanát*, az egész megnyilvánult világ az egyik eltérő állapotból a másik eltérő állapotba megy, azonban az egymást követés olyan gyors, hogy a szakaszosságnak nem vagyunk tudatában.

Ezért látni fogjuk, hogy a *jóga* bölcelet szerint, nemcsak, hogy a megnyilvánulás egész alapja anyagi – az anyagot itt a legtágabb értelmében használva – hanem a *prakritiben* bekövetkező változások és amelyek mindenféle jelenséget hoznak létre, lényegében mechanikusak, vagyis rejtett, lényegében mechanikai folyamatra alapozódnak. Az egész megnyilvánult világegyetem és benne minden olyan kérlelhetetlen törvény által változik pillanatról pillanatra, amely benn lakozik magában a megnyilvánulás természetében.

Amennyiben a *ksana* és a *kramaha* kifejezések által jelzett folyamat természetét felfogtuk, már nem kellene, hogy nehéz legyen az éppen vizsgált *szútra* értelmének megértése. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy a *jógi* csak akkor ébredhet a Végső Valóság éber tudatoságára, amikor tudata felszabadult az idő által létrehozott ezen folyamat korlátozásai alól azáltal, hogy a III. rész 53-as szútrájában jelzettek szerint végez *szamjamát* ezen a folyamaton. Ameddig tudata bele van bonyolódva a folyamatba, addig nem ismerheti meg igazi természetét. Csak akkor amikor a valótlan világából kilép a valóság fényébe, értheti meg nemcsak a valóság igazi természetét, hanem a maga után hagyott tér és idő relatív világát is.

A gondos tanulmányozó az ebben a *szútrában* körvonalazott mélységes elgondolásban találhatja meg a tér és energia, valamint a kvantum elmélet nyitját, amely oly segítőnek bizonyult a modern tudomány fejlődésében. Itt most nem lehetséges e mélységes és alapvető problémákba hatolni, azonban az alábbi két elgondolás ösztönzően hathat ezen tárgyak iránt érdeklődő tanulmányozó számára.

Amennyiben a jelenségek világa alapjául szolgáló alapvető folyamat szakaszos, akkor minden általunk megfigyelhető és mérhető látszólag folyamatos jelenség úgyszintén szakaszos kell legyen. Vegyük például a Napból hozzánk érkező sugárzó energiát. Folyamatosan érkezik hozzánk ez az energia vagy különálló, nem összefüggő adagokban vagy kvantumokban? Ha a Naprendszerben lévő minden változás szakaszos, és a Naprendszer mintegy pillanatról pillanatra felváltva létrejön és azután ismét eltűnik, akkor a Napból érkező energia áramlás is szakaszos folyamat kell legyen. A *jóga* bölcsélet tanításaiból származó ezen következtetés általánosan megegyezik a kvantum elmélet alapjául szolgáló elmélettel.

A III. rész 53-as és a IV. rész 33-as *szútrája* az idő természetére is vet valamelyes fényt. Mivel a jelenségek észlelése a tudatunkban mentális képek sorával létrehozott benyomások eredménye, azért valójában a mentális képek száma határozza meg az általunk időnek nevezett jelenség tartamát. Ezért az időnek nem lehet abszolút mértéke. Az időt azon képek számához kell viszonyítani, amelyek az elmén átmennek. Ez az elgondolás fog valamelyes fényt vetni az idő azon különféle mértékeire, amelyekről úgy tudjuk, hogy a világegyetem különböző szintjein léteznek.

34. Purusártha - sunyánám gunánám prati - praszavaha kaivaljam svarúpa-pratisthá vá csiti-sakter iti.

34. a *purusa* célja, valamitől mentes, a *gunáknak* vagy a három alapvető minőségnek a, újra - abszorbeálás; visszahúzódás; újra-beolvadás, felszabadulás, valóságos vagy saját természetében,megalapozott, vagy, a tiszta tudat képességének a Vége.

34. *Kaivalja* a *gunák* újra-beolvadását követő megvilágosodás állapota, mivel azok *purusa* tárgyától mentesekké váltak. Ebben az állapotban *purusa* megalapozottá vált igaz természetében, ami tiszta tudat. Vége.

Most az utolsó *szútrához* érünk, amely a *kaivaljának* nevezett megvilágosodás végső állapotát összegezi. A *szútra* értelmét egyszerűen a következő szavakkal lehet kifejezni: „*Kaivalja* az önmegvalósításnak azon állapota amelyben, hosszas fejlődési kibontakozása céljának elérése után *purusa* végül is megalapozottá válik. Ebben az állapotban, miután

céljukat teljesítették, a *gúnák* egyensúlyi állapotba húzódnak vissza, és ezért bármilyen elhomályosítás vagy korlátozás nélkül működhet a tiszta tudat képessége.”

Megjegyzendő, hogy ez nem a tudat *kaivalja* állapotában lévő tartalmának leírása. Amint már korábban rámutattunk, aki a valótlan világában él senki sem értheti meg vagy írhatja le a Valóságot amelyben *kaivalja* elérésekor a *jógi* tudatossá válik. Ez a *szútra* csupán a *kaivaljában* lévő bizonyos feltételekre általánosan mutat rá, amelyek arra szolgálnak, hogy a *kaivalját* megelőző tudat fennkölt állapotaitól megkülönböztessék.

Természetes, hogy homályosságnak kell léteznie és félreértésnek fennállnia a tudat olyan állapotáról és az emberi teljesítmény céljáról, amelyek annyira teljesen túl vannak az emberi megértésen. Azonban ezek a félreértések annyira nyilvánvalóak, hogy mielőtt e fejezetet befejeznénk, érdemes lenne rájuk mutatni.

Vajon *kaivalja* az egyéniség teljes megsemmisülését jelenti, és a *jógi* tudatának az Isteni Tudatba merülését, ami benn foglaltatik abban a jól ismert mondatban, hogy ‘a harmatcsepp a ragyogó óceánba siklik’? E fontos kérdés megfontolásakor, amellyel részben már a II. rész 18-as *szútrájában* foglalkoztunk, figyelembe kell vennünk, hogy *kaivalja* roppant hosszú, és számtalan életre, valamint roppant időperiódusokra kiterjedő fejlődési folyamat tetőzése. A *jóga* gyakorlása által létrehozott ezen fejlődési kibontakozás utolsó fázisában belülről, a *jógi* tudatából ugrásszerűen hatalom, tudás és üdvösség bontakozik ki, és a vége felé olyan hatalmassá válik, hogy az emberi elme egyszerűen már pusztán szemlélésétől is támolyog. A *jógi* haladásának minden szakaszában azt találja, hogy a benne felderengő új tudat végtelenül elevebb és dicsőbb mint a megelőző, és mintegy haladó mértékben, létének legmélyebb rekeszeiben rejlő roppant Valóságot fedez fel. *Kaivalja* a tudat *prakriti* birodalmában elérhető legtranszcendensebb állapotának meghaladásával érhető el. Kiállja-e az okoskodást, hogy az elért új tudatállapotban teljesen elvész az egyénisége, és a fejlődése folyamán oly sok szenvedéssel és küszködés árán begyűjtött értékes gyümölcsök egycsapással eltűnnek?

Ésszerű feltételezés, hogy az Isteni Tudattal egyesülés oly tökéletes és elsöprő, hogy úgy tűnik, miszerint a *jógi* egy időre elveszíti egyéniségét, azonban ez nem jelenti szükségszerűen azt, hogy az egyéniség feloszlott és örökre elveszett abban a dicső Valóságban. Amennyiben az egyéniség teljesen feloldódott, akkor hogyan értelmezzük annak az alsóbb világokban történő újra megjelenését? Mert az kétségtelen tény, hogy ezek a nagy lények megvilágosodásuk után visszatérnek az alsóbb világokba. Könnyű a harmatcseppnek bele-siklani és elveszni a ragyogó óceánban, azonban abból az óceánból nem lehet ismét visszanyerni. Ugyanígy, ha az egyéniség belemerül és teljesen elvész, akkor nem képes elkülönülni és újra megnyilvánulni. Amennyiben mégis képes azt megtenni, akkor az egyszerűen azt jelenti, hogy az egyéniség csírája bármily finoman is, de mégis megmarad *dzsívátmá* és *paramátmá* tökéletes egyesülésében. Tehát ne kövessük el a feltételezésnek azt a hibáját, hogy az ember hosszú és küszködésekkel teli fejlődési kibontakozása csupán azzal végződik, hogy olyan Valóságban tűnik el, amelyből nincs visszatérés és a fejlődés nehezen megszerzett gyümölcse mind az ő számára, mind mások számára eltűnik. Bízunk abban, hogy ezt a csodálatos világegyetemet teremtő és a fejlődési vázlatot tervező Mindenhatónak több az intelligenciája mint nekünk!

Azután *kaivalja* szó szerinti értelmezéséből sokan arra az elképzelésre jutnak, hogy az olyan tudatállapot, amelyben *purusa* mindenki mástól elszigetelődik, és magányos egyedüliségben él, mint a hegycsúcson ülő ember. Ha létezne, akkor az ilyen állapot borzalom lenne, és nem az üdvösség beteljesülése. A *kaivaljában* sejtetett elszigetelés gondolata a *prakritivel* kapcsolatban értelmezhető, amelyről *purusa* el van szigetelve. Ez az elszigetelés mindazon korlátozásoktól megszabadítja őt, amely *avidjá* állapotában az anyagba bonyolódással jár, azonban másrészt a tudattal, annak minden megnyilvánulásában, lehető leg-szorosabb egyesüléshez vezet. *Prakrititől* való teljes elszigetelődés, teljes egyesülést jelent a tudattal vagy a Valósággal, mivel az anyag az amely a tudat különböző egységeit megosztja, és a valóság világában mindannyian egyek vagyunk. Minél inkább

túlemelkedünk az anyagon és tudatunkat attól elszigeteljük, annál nagyobb mértékűvé válik egységünk *paramesvarával* és minden *dzsívátmával*, akik az Ő tudatában lévő központok. Mivel *ánanda* elválaszthatatlan a szeretettől, vagyis az egység éber tudatosságától, könnyen beláthatjuk, hogy *kaivaljának* ez a hatalmas átölelésben mindenkit magába fogláló tudata az üdvösség tetőfoka.

A IV. rész 34-es *szútrájával* kapcsolatban megtárgyalandó legutolsó kérdés az, hogy vajon ez jelenti az út végét. Bár a *jóga-szútrák* tanulmányozása azt a benyomást keltheti, hogy *kaivalja* a végső cél, azonban azok akik jártak az ösvényen és annak mentén tovább haladtak, valamint az okkult hagyomány is egyhangúan kijelentik, hogy *kaivalja* a tudat végtelen kibontakozásának csupán egyik szakasza. Amikor *purusa* eléri az önmegvalósulás ezen szakaszát, akkor a teljesítés új látképei nyílnak meg előtte. Ahogyan az Úr Buddha mondta 'fátyol, fátyol után fog fellebbenni, azonban további fátyolt fátyolon fogtok találni.' A *jóga-szútrák* a végső cél elérésének azt a technikáját adják meg ami az emberi lényre vonatkozik. Ami azon túl van nemcsak, hogy jelenleg nem a mi dolgunk, hanem az teljesen a megértési képességünkön túl van, és ezért nem lehet tanulmányozás tárgya. Azok a további misztériumok amelyeket még meg kell fejtenünk, és az ösvénynek azok a szakaszai amelyeken majd még járnunk kell, tudatunk mélyebb rekeszeiben rejtőznek, és amikor arra készek vagyunk, időben fogják magukat felfedni. Jelenleg elegendő számunkra a teljesítésnek az a célja, amely *kaivaljában* foglaltatik.

SZANSZKRIT KIFEJEZÉSEK GYŰJTEMÉNYE

A *szanszkrit* kifejezések és szavak fordítása illetve magyarázata a *jóga-szútrákkal* kapcsolatos jelentésükre vonatkozik. A *szanszkrit* kifejezéseket lehetőleg az általunk ismert magyar kiejtések szerint írtuk. (Sok *szanszkrit* kifejezésnek és szónak még egész sor más jelentése is lehet.)

A

<i>abháva</i>	hiány; nem rendelkezésre álló; semmiség; eltűnés; kikapcsolás;
<i>abháve</i>	azok eltűnésekor;
<i>abhibhava</i>	elnyomás; látenssé válás;
<i>abhidzsátá</i>	áttetsző; átlátszó; jól csiszolt;
<i>abhimata</i>	elvárt; kívánt; kellemes;
<i>abhinivesa</i>	ragaszkodás (az élethez); élni akarás; nagy halálfélelem;
<i>abhivjakta</i>	megnyilvánulás;
<i>abhjásza</i>	kitartó, áthatatos gyakorlás;
<i>abhjásza púrvah</i>	gyakorlat által megelőzött;
<i>adhigama</i>	elérés;
<i>adhikári purusa</i>	elől járó vagy isteni szinten lévő szellemek
<i>adhimátra (tvát)</i>	intenzív; hatalmas;
<i>adhisthatritvam</i>	felsőbbség; uralom;
<i>abhava bhedát</i>	az utak különbsége miatt;
<i>adhjátma</i>	szellemi
<i>adrista</i>	jövőbeni; láthatatlan;
<i>agni</i>	tűz;
<i>ahám brahmászmi</i>	én brahman vagyok (ismert mantram)
<i>ahimszá</i>	erőszakmentesség; ártalmatlanság; minden és mindenki szeretete;
<i>aikágrja</i>	összeszedettség; a figyelem rögzítése;
<i>adzsnjána</i>	tudatlanság; isteni természetünk alapvető ismeretének hiánya; bölcsesség hiánya;
<i>akalpitá</i>	elképzelhetetlen;
<i>akarana</i>	elkerülés; nem cselekvés
<i>aklistah</i>	nem fájdalmas;
<i>akarmama</i>	egymásutániség nélküli; rendezetlen; túllépve a világfolyamaton;
<i>akrisna</i>	nem fekete; nem rossz; nem rosszindulatú;
<i>aksara</i>	örök; elmúlhatatlan; elpusztíthatatlan;
<i>akuszída</i>	akinek már nincs érdeke; aki már semmihez sem kötődik;
<i>alabdhabhúmikatva</i>	valamely fokozat el nem érése; alkalmatlanság; képtelenség, hogy megvesse a lábát;
<i>alinga</i>	jel nélküli; megkülönböztető ismertetőjel nélküli; a <i>gunák</i> utolsó állapota (eltűnésük előtt);

<i>alpa</i>	kevés;
<i>anabhigháta</i>	nem akadályozott; nincsenek támadások; nem legyőzetés;
<i>anáditvam</i>	kezdet nélküli;
<i>anágatam</i>	még be nem következett; jövőbeni;
<i>anáhata sabda</i>	a szív- <i>csakrában</i> észlelt belső hang;
<i>ananta</i>	vég nélküli; (a nagy kígyó); a végtelen;
<i>anantarjam</i>	megszakítás nélkül; közvetlen egymásutániség;
<i>anáasajam</i>	<i>szamszkáráktól</i> (benyomásoktól) mentesség; csíramentes;
<i>anastama</i>	nem elpusztított; meglévő;
<i>ánátmaszu</i>	nem- <i>átman</i> ; nem- <i>ÉN</i> ;
<i>anavaccshedát</i>	miel nem határolt vagy korlátozott; meghatározás hiánya miatt;
<i>anavaccshinná</i>	nem behatárolt; nem minősített; nem feltételes;
<i>anavadhāranam</i>	nem-felismerés; nem-felfogás;
<i>anavasthitatváni</i>	bizonytalanság; ingatagság;
<i>aneka</i>	sok (nem egy);
<i>anga</i>	alkotórész; rész; tag;
<i>angamedzsajatva</i>	a test megrázkództatása; a testen való hiányos uralkodás; idegesség;
<i>angáni</i>	tagok; alkotórészek;
<i>animan</i>	a <i>maha-sziddhik</i> (nagy sziddhik) egyike;
<i>anista</i>	a nemkívánt; a rossz;
<i>anitya</i>	nem örök;
<i>annamaya-kosha</i>	élelemből épült test, vagyis a fizikai test;
<i>anydzsanáta</i>	valami formájának vagy színének felvétele;
<i>antaha</i>	bevégződve; -ig kiterjedve;
<i>antaha-karana</i>	belső szerv; közvetítő eszköz a szellem és az <i>ÉN</i> között; a felső és az alsó <i>Manasz</i> , az ember isteni <i>Énje</i> és a személyes lelke közötti út, híd;
<i>antaranga</i>	belső; a belső (<i>jóga</i>);
<i>antarájáhá</i>	akadályok; gátolások; nehézségek;
<i>antardhána</i>	eltűnés; láthatatlanná válás;
<i>anu</i>	(legkisebb) részecske; atom;
<i>anubhúta</i>	megtapasztalt;
<i>anugama</i>	kíséret; összeköttetés;
<i>anugamat</i>	valamivel társult; valami által kísért;
<i>anuguna</i>	harmonizáló; megfelelő; előnyös;
<i>anumána</i>	következtetés; végkövetkeztetés;
<i>anupasjaha</i>	úgy tűnik azzal együtt, azáltal lát;
<i>anupatí</i>	azt követően; egymásra vonatkoztatva; közösén;
<i>anusászanam</i>	kifejtés; megmagyarázás; értelmezés;
<i>anusají</i>	kísérve; valaminek eredményeként;
<i>anusthranát</i>	gyakorlás vagy követés által;
<i>anuttamaha</i>	összehasonlíthatatlan; felülmúlhatatlan;
<i>anvaja</i>	mindent átható;
<i>anya</i>	a másik;

<i>anyatá</i>	megkülönböztetés; különbség; elválasztás;
<i>anyatvam</i>	különbség; különbözőség;
<i>apána</i>	az öt <i>prána</i> egyike;
<i>aparámristaha</i>	érintetlen;
<i>aparánta</i>	a halálnak a; a végső befejezésnek a;
<i>aparigraha</i>	mentesség a kisajátítási törekvéstől; a birtokvágytól; mentesség a gyűjtési és szerzési vágytól; a nyereséghajhászástól;
<i>aparinámitvát</i>	a változatlanosság vagy állhatatosság következtében;
<i>apavarga</i>	megszabadulás; bevégzés; cél;
<i>apeksivát</i>	mivel szükséges; annak következtében;
<i>apeta</i>	nélkül; elvéve; eltávolítva;
<i>aparánakam</i>	nem felismert; nem megfigyelt; nem bizonyított; nem tanúsított;
<i>apрати-szam-krama</i>	valaki, aki nem megy egyik helyről a másikra;
<i>aprajodzsakam</i>	nem-sürgető; nem közvetlenül okozó;
<i>apunya</i>	vétek; hiba; bűn;
<i>arista</i>	omen; előjel; előrejelzés;
<i>artha</i>	tárgy; cél; valódi jelentés; a tárgy igazi tudása, amelyet a <i>jógi</i> elvár; a meditáció tárgya;
<i>arthavattva</i>	célt szolgáló; funkcionális; célszerűség; működés;
<i>aszamkhjeja</i>	számtalan;
<i>aszamkírna</i>	összekeverhetetlen; jelentős;
<i>aszampradzsnjáta</i>	<i>szamádhí</i> (révület) nem <i>pradzsnjával</i> ,
<i>szamádhí</i>	vagyis gondolat mag nélkül; nem <i>szampradzsnjáta szamádhí</i> ; két „ <i>pradzsnjá</i> ” révület közötti állapot; <i>szampradzsnjáta</i> val kölcsön- hatásban lévő viszonylagos (korrelatív) tudatállapot;
<i>aszampramosaha</i>	(nem lopás); nem elengedni; nem menekülni, elszökni hagyni;
<i>aszamprajoge</i>	nem kapcsolatba kerülve; nem érintkezve;
<i>aszamszargaha</i>	nem érintkezés; nem közlekedés;
<i>aszanga</i>	nem-érintkezés;
<i>aszmi</i>	„én vagyok”
<i>aszmitá</i>	én vagyokság; az egyéniség érzése; egoizmus; énség; a tiszta lét tudata; azonosulás valamely tudathordozó eszközzel;
<i>aszteja</i>	becsületesség; hűtlen kezeléstől való mentesség; nem-lopás;
<i>aszti</i>	létezik;
<i>asucsi</i>	tisztátalan;
<i>asuddhi</i>	tisztátalanságból;
<i>asuddhi ksaját</i>	a tisztátalanság elpusztítása (lassú csökkentése);

<i>asukla</i>	nem fehér; (nem jó);
<i>atiprasangaha</i>	túl sok bizonyításának fölöslegessége; <i>reductio ad absurdum</i> ;
<i>atíta</i>	elmúlt; a múlt;
<i>atitánágata-dzsnjánam</i>	a múlt és a jövő ismerete;
<i>atyanta</i>	szélsőségesen;
<i>aum</i> vagy <i>om</i>	a szent szó; Om;
<i>ausadhi</i>	gaz; fű; növény; orvosság; drogok;
<i>avasthá</i>	megállapodottság; állapot;
<i>avidyá</i>	nem-tudás; tudatlanság; hiányos felismerés; káprázat;
<i>aviplavá</i>	töretlenül; nem meginogva; tévedhetetlenül; szakadatlanul;
<i>avirati</i>	tárgyakhöz ragaszkodás;
<i>avisajíbhutatvát</i>	mivel nem <i>szamjama</i> célja;
<i>avisesa</i>	nem specifikus; őstipusi; egyetemes; nem megkülönböztetés;
<i>avjapadesa</i>	a megnyilvánulatlan; a jövőben lévő;

Á

<i>ábhjantara</i>	belső;
<i>ádarsa</i>	lát....; látható;
<i>ádi</i> (összeállításokban)	és mások; és a többi;
<i>ágama</i>	bizonyság; kinyilatkoztatás;
<i>ákára</i>	forma;
<i>ákása</i> vagy <i>ákasha</i>	(világ) tér; ether; ég;
<i>ákása</i> feljegyzések	az minden esemény (cselekvés és gondolat feljegyzése, rögzítése az <i>ákásában</i> .
<i>ákása-gamana</i>	a <i>jógi</i> testének feloldódása, és ugyan- annak újra materializációja másik helyen;
<i>áksepi</i>	azon túlmenően;
<i>álambana</i>	támaszték; alapzat; állhatosság; támogatás; aléptmény-tárgy; amitől valami függ vagy ami azt alátámasztja;
<i>álasja</i>	nehézkesség; tehetetlenség;
<i>áloka</i>	fény; világosság;
<i>ánanda</i>	boldogság; öröm; üdvösség;
<i>ánandamaya kosa</i>	a <i>buddhikus</i> tudathordozó; üdvösség test;
<i>ánantyát</i>	valaminek a végtelensége miatt;
<i>ánusravika</i>	hallomás; meghallgatott; az írások- ban kinyilatkoztatott; a hagyományos vallások követői által várt túlvilági örömök;
<i>ápattau</i>	feltételezve hogy;
<i>ápurát</i>	feltöltődés vagy túlfolyás által;
<i>ásraja</i>	alap; alulnézet; ami megállít;
<i>ásisaha</i>	az elsődleges vágy; az élni akarás;
<i>ástánga-jóga</i>	a nyolctagú <i>jóga</i> ;

<i>ászana</i>	különleges testtartás, póz a <i>jógában</i> ;
<i>ászannaha</i>	közel ülve; közelben;
<i>ásajaihi</i>	magcsírák; vágyak benyomásai; a vágyakban szunnyadva;
<i>ászevitaha</i>	gyakorolva; követve; folytatva;
<i>ászurikus</i>	démoni;
<i>átmá</i>	a szellemi Én;
<i>átmabháva</i>	az <i>átmukus</i> szint tudata;
<i>átmadarsana</i>	az Én vagy <i>átmá</i> látomása;
<i>átmakam</i>	oly módon létezve;
<i>ávarana</i>	beborítás; az ami eltakar, elfátyoloz vagy eltorzít;
<i>ávesa</i>	bejárat; bemenet;
<i>ájáma</i>	visszafogás; visszatartás;
<i>áyuhu</i>	élettartam;
<i>áyur</i>	az élet hossza;

B

<i>bádhane</i>	valami általi elnyomással; valami általi zavarással; valami általi lenyomással;
<i>bahihi; bahir</i>	kívül; kívül lévő;
<i>bahiranga</i>	külsőleg; a külső <i>jóga</i> ;
<i>báhja</i>	külső;
<i>bala</i>	erősség; erő;
<i>bandha</i>	megkötő; behatároló; elzárás; rögzítő; kötés;
<i>bhakta</i>	a szeretet és odaadás útján járó <i>jógi</i> ; ezáltal éri el az egyesülést a Szeretett Lénnel;
<i>bhakti-jóga</i>	az intenzív szeretet és odaadás <i>jógája</i> ;
<i>bhara</i>	hordani; tartani;
<i>bharat</i>	tudás; bölcsesség;
<i>bharatija</i>	aki a tudást, bölcsességet szereti;
<i>bhava</i>	születés; objektív létezés által; történés; bezáródik;
<i>bhava-pratyaja</i>	veleszületett képesség (pl. transzra);
<i>bhava-szágara</i>	a kondicionált létezés óceánja;
<i>bháva</i>	kifejezés; létállapot; létezési forma;
<i>bhávana</i>	gondolatban a témán kitartani; felfogni; megvalósítani; meditáció; állhatatos utána gondolkodás;
<i>bávanátaha</i>	(az iránti) magatartások művelésével; elmében (azon) időzve;
<i>bhávanárthaha</i>	előidézésére; létrehozására;
<i>bheda</i>	áthatolás; (akadályok) elhárítása;
<i>bhoga</i>	tapasztalat;
<i>bhránti-darsana</i>	tévedés; csalódás; téves nézet;
<i>bhumihhi</i>	Föld; talaj; terület;
<i>bhúmisu</i>	fokozatonként;

<i>bhúta</i>	elem; elv; állapot; természet;
<i>bhúta-dzsaja</i>	uralkodás a <i>bhútákon</i> ; a (<i>panycsa-bhúták</i>) kezelésének elsajátítása;
<i>bhuvana</i>	Naprendszer;
<i>bídza</i>	mag; vetés; alapelv;
<i>bindu</i>	(<i>laja</i>)közepontja; nullapont; fordulópont; köldök;
<i>brahma-csaitanya</i>	végső valóság, annak „tudati” aspektusában; integrált tudat;
<i>brahmácsarin</i>	aki a <i>brahmácsarja</i> útján halad, hogy <i>brahmannal</i> eggyé váljon;
<i>brahmácsarja</i>	tartózkodás a nemiségtől; szexuális mérsékletesség;
<i>brahman</i>	az Abszolút;
<i>brhamánda</i>	szó szerint: a világtojtás; Naprendszer; a <i>brahmikus</i> tojtás; Naplogosz;
<i>brahma-vritti</i>	a legmagasabb hindu bölcelet szerint: a megnyilvánult világegyetem minden tárgya és őstípusa <i>Brahma</i> tudatának módosulása;
<i>buddha</i>	megvilágosodott;
<i>buddhi</i>	magasabb értelem, meglátás; intuíció; észlelés;

C

<i>csaitanya (=csiti sakti)</i>	egyetemes tudat; kozmikus tudat;
<i>csakra = cshakra</i>	kerék; korong; (ideg) központ;
<i>csaksu</i>	a szem;
<i>csandra</i>	Hold;
<i>csaturtha</i>	a negyedik;
<i>csetaná</i>	tudat;
<i>csit, csiti</i>	tudat;
<i>csiti-sakti=csaitanya</i>	<i>purusa</i> tiszta, transzcendens tudat; a tiszta tudat ereje;
<i>csitram</i>	tarka; sokrétű;
<i>csitta</i>	a tudat (<i>csit</i>) tükröződése az egyéni lélekben (<i>dzsívátmá</i>); észlelés a tudat szintjein;
<i>csitta</i>	értelem; elme; lelkület; a tudat kifejezésének eszköze; egyéni elme, amely az egyetemes tudat korlátozott kifejeződése;
<i>csitta</i>	psziché; tudatos gondolkodás, érzés, és akarás; gondolkodási képesség; a gondolkodás eszköze;
<i>csitta</i>	az észlelést szolgáló egyetemes alapelv; mechanizmus amelyen át az észlelés történik;
<i>csitta, nirmana</i>	mesterségesen létrehozott mentális test;
<i>csitta-szamvit</i>	az elme éber tudatossága (az a tudat, amely az anyaggal mint elmével kapcsolatban nyilvánul meg);

<i>csitta-váhá-nádi</i>	áramlási út (<i>nádi</i>) amelyen a mentális központ a testbe lépésekor, vagy azt elhagyva áthalad;
<i>csitta-vritti</i>	a tudatos gondolkodás módosulásai; a gondolkodás-érzés változásai;

D

<i>darsana</i>	meglátás;
<i>darsanák</i>	hindu bölcseleti rendszerek;
<i>darsanasakti</i>	a látás hatalma, képessége; felismerés; buddhi;
<i>darsin</i>	aki lát; a látó;
<i>daurmanasja</i>	mentális betegség (által okozott) kétségbeesés; depresszió stb.
<i>deha</i>	test;
<i>desa</i>	hely; helység; helyiség; helyszín;
<i>devatá</i>	istenség; isteni lény;
<i>dháraná</i>	összpontosítás; valamely gondolat vagy tárgy rögzítése elme általi megragadással;
<i>dharma</i>	tulajdonságok; jelleg; funkció; jog; igazságosság; egyéni kötelesség; elhivatottság;
<i>dharma-megha</i>	dharma „felhője”; dharma leáramlása;
<i>dharma-megha-szamádhi</i>	legmagasabb, végső „szamádhi” (révület), amelyben <i>jógi</i> , őt felhőként beborító <i>dharmák</i> világát, magáról lerázza;
<i>dharma-sásztra</i>	a <i>dharma</i> szabályai és előírásai;
<i>dharmi</i>	alapszubsztancia; közeg, amelyben a tulajdonságok lakoznak, szunnyadnak; az összes tulajdonságok alapközege;
<i>dhruva</i>	Sarkcsillag;
<i>dhjána</i>	meditáció, kontempláció; elmélyedés; az elme erőteljes összpontosítása; <i>szamjama</i> második foka;
<i>dhjánadzsam</i>	meditációból született vagy jött létre;
<i>dípti</i>	ragyogás; sugárzás;
<i>dírgha (kála)</i>	hosszú (idő); meghosszabbítva;
<i>divjama</i>	isteni; fizikain túli; érzékelésen túli;
<i>divjam srotram</i>	fizikain túli hangrezgések iránti érzékenység;
<i>dosa</i>	kötés; rabszolgaság; hiányosság; hiba; fogyatékoság;
<i>drastá</i>	a látó; a néző; a szemlélő; <i>purusa</i> ;
	a tudó;
<i>drdha-bhúmihi</i>	szilárdan megalapozódott; lehorgonyozva;
<i>drik (sakti)</i>	a tudat hatalma; a látó; <i>purusa</i> ;
<i>drisimátraha</i>	csak tiszta tudat; csak tiszta észlelés;
<i>drista</i>	látható; jelenlévő; fizikailag jelenlévő;

<i>dristádrista</i>	jelenleg és jövőben; látható és nem látható;
<i>drisjam</i>	a látott; <i>prakriti</i> ; a felismert; a tudott; a tapasztalt; a jelenségvilág tárgyi oldala;
<i>drisjavát</i>	felismerhetősége vagy észlelhetősége miatt;
<i>duhkha</i>	fájdalom; szenvedés; nyomorúság; bánat; rossz;
<i>dvandva</i>	ellentétpárok;
<i>dvesa</i>	eltaszítás; ellenszenv; gyűlölet; undor; antipátia; visszariadás; iszony;

DZS az angol kiírás szerint **J**-vel kezdődő szavak.

<i>dzsada</i>	tunya; renyhe; tehetetlen;
<i>dzsada számádhí</i>	nem valódi <i>számádhí</i> , csak annak látszik; pusztá öntudatlanság és (fizikai) mozdulatlanság; lásd még <i>prakritilaja</i> ;
<i>dzsala</i>	víz;
<i>dzsánma</i>	életek; születés;
<i>dzsánma-kathamtá</i>	előző születéseink ismerete;
<i>dzsapa</i>	ismétlés; a szent szó (<i>pranava</i>) szent nevek, <i>mantrák</i> ; vagy mondások folyamatos és hosszantartó ismétlése; (gyepálás?)
<i>dzsáti</i>	osztály; születés; születési mód; kaszt;
<i>dzsátyántara</i>	másik osztályba, fajba, fajtába;
<i>dzsátyántara parináma</i>	másik osztályba váltás;
<i>dzsaja</i>	uralkodás; uralom;
<i>dzsíva</i>	élőlény; egy bizonyos személyiség;
<i>dzsívánmukta</i>	felszabadult <i>dzsíva</i> ; felszabadult monád, emberi szellem; Adeptus;
<i>dzsívátmá</i>	emberi szellem; egyéni monád;
<i>dzsnyána</i>	megismerés; tudás; felfogás; az érzékelésekre és megfontolásokra alapozott (közönséges) tudás; szellemi tudás; az ezoterikus tudományok ismerete;
<i>dzsnyána-jóga</i>	a megismerés és tudás jóga-útja;
<i>dzsnyána-dípti</i>	szellemi tudás ragyogása;
<i>dzsnyánendriják</i>	érezkszervek (a tudás eléréséhez);
<i>dzsnyáni</i>	a <i>dzsnyána-jógát</i> gyakorló; aki a megismerés és a szellemi tudás útján jár;
<i>dzsnyáta-adzsnyátam</i>	tudva vagy nem tudva;
<i>dzsnyejám</i>	a megismerhető;
<i>dzsugupszá</i>	irtózás; undor;
<i>dzsvalanam</i>	fellobog (a gasztrikus tűz);

dzsjotis fény-; csillag-;
dzsjotismatí világító;

E

eka egy;
ekágratá összeszedettség; megfeszített
figyelem; összpontosítás;
határozottság; egy eszmébe
mélyedés; egy pontúság;
ekarúpatvát a megjelenés vagy forma azonossága
következtében;
ekaszamaje egy időben;
ekátánatá önmagát egyként kiterjesztve vagy
áramoltatva;
ekatra egy helyen; egyesülve;
ekatvát egyedülállóság következtében;
etena ezáltal; azáltal; a fentiből;
eva csak; egyedül;

G

gamanam bemenetel; átmenetel;
gariman a nyolc *maha-sziddhi* egyike;
gati mozgás
gájatri *vedikus* naphimnusz; ismert *mantram*;
a tudat határtalan kibontakozását
segíti elő;
grahana megismerés; a megismerés képessége;
az alany és tárgy közötti kapcsolat;
grahitr a megismerő; alany;
gráhja a megismert; fogékony; felfogható;
gráhjesu megismert tárgyak;
guna tulajdonság; szerkezet; természetes;
attributum; a három *guna* = az anyag,
a mozgás három alapvető tulajdonsága:
szattva, *radzsasz*, *tamasz*;
gunátita puszta eszközzé vált *gunák*;
gunátmánaha a *gunák* természete szerint;
guna-vritti-virodha a *gunák* és az elmeállapotok közötti
összeütközés;
guruhu szellemi tanító - vezető;

H

hánam elkerülése; kár helyrehozása;
ellenszere;
hánopájaha az elkerülés eszközei; a megszüntetés
módjai, eszközei; segédeszköz;
gyógyszer; a szétosztatás módjai;
hasti elefánt;

<i>hasti-baládíni</i>	az elefánt ereje;
<i>hatha-jóga</i>	az „ <i>ha</i> ” és a „ <i>tha</i> ” erők jógája; a fizikai test gyakorlására szolgáló jóga; legalább 84 <i>ászanát</i> ajánl; gyakorlása a belső elválasztású mirigyeket és a <i>prána</i> áramokat befolyásolja;
<i>hatha-jógi</i>	a <i>hatha-jóga</i> t tanulmányozó;
<i>hetuhu, hetur</i>	hatékony ok; ok; cél;
<i>hetutvát</i>	valami által okozott; azért;
<i>hejáhá</i>	a lecsökkentésre, vagy elkerülésre, vagy megszüntetésre való képesség;
<i>hejam</i>	elkerülés érdekében;
<i>himsza</i>	erőszak; sértés; sérelem; kár;
<i>hláda</i>	öröm;
<i>hrid</i> vagy <i>hridaja</i>	szív;

I

<i>indrija</i>	érzékszervek;
<i>indrija-dzsaja</i>	uralom az érzékeléseken; uralkodás az érzékszerveken; ennek második eredménye, uralkodás a természetben;
<i>ístava</i>	<i>sziddhi</i> a <i>maha-sziddhi</i> csoportjából;
<i>ista-devatá</i>	az áhított istenséggel;
<i>ísvara</i>	Isten(-ség); a Naprendszer Uralkodója; régens; <i>brahmandában</i> vagy naprendszerben elnöklő istenség;
<i>ísvara-pranidhána</i>	Isten iránti odaadás; önfeladás; önátadás;
<i>ísvara-vácsaka</i>	Isten nevének folyamatos, állandó ismétlése;
<i>itaratra</i>	másutt; más állapotokban;
<i>itaresám</i>	másokért; másoktól;
<i>iti</i>	kész; mindennek vége;
<i>iva</i>	mintha;

J a magyar olvasatban DZS, azonban az Y-t J-nek olvassuk.

<i>jama</i>	önkorlátozás; a tartózkodás fogadalmi;
<i>jatnaha</i>	megerőltetés; fáradozás;
<i>jóga</i>	egyesülés; a <i>jóga</i> meghatározása;
<i>jóga darsana</i>	a hat hindu bölcséleti rendszer, <i>darsana</i> egyike, amely a <i>jóga</i> bölcséletekkel foglalkozik;

<i>jogánga (jóga-ánga)</i>	a jóga részei; fokozatai;
<i>jóga-sásztrák</i>	<i>jóga</i> - előírások, törvénykönyv;
<i>jogi, bhava pratyaja</i>	született képességekkel rendelkező
<i>jógi</i>	<i>jógi</i> (pl. a transzba esés)
<i>jógi</i>	aki a szabályos <i>jóga</i> -technikát követi;
<i>jógi</i>	alkalmasság;
<i>jógi</i>	alkalmasság valamire;
<i>judzs</i> (a jóga szó gyökere)	egyesíteni; összekötni;

K

<i>kaivalja</i>	teljes felszabadultság; megszabadulás az Énre vonatkozó tudatlanságtól; elválasztás;
<i>kaivalja-prágbharam</i>	<i>kaivaljára</i> törekedve;
<i>kála</i>	idő;
<i>káma</i>	(személyes) vágy;
<i>kantakádisu</i>	tüskék stb.;
<i>kantha</i>	torok; gége;
<i>kanthakúpa</i>	gége; nyelőcső;
<i>kárana</i>	ok;
<i>kárana-saríra</i>	kauzális-test; „az okok tárháza”;
<i>kárita</i> (<i>kar</i> =tenni)	mások által tenni hagyni;
<i>karma</i>	tett; cselekvés és annak következménye; ember cselekedeteinek összege;
<i>karmásaja</i>	test, amelyen át <i>karma</i> működik; <i>karma</i> hordozója vagy tárolója; <i>karma</i> magok tárolója; kauzális test;
<i>karmendrijasz</i>	mozgási szervek;
<i>kartá</i>	a cselekvő (<i>purusa</i>);
<i>karuna</i>	együttérzés;
<i>kája</i>	test;
<i>kája-szampat</i>	a test tökéletesítése;
<i>katama</i>	energia kvantum;
<i>kevala kumbhaka</i>	be- és kilégzés nélküli légzés szünet;
<i>khjáti</i>	tudat; valaminek tudatában lenni; valamit ismerni; tudni; tudatában lenni;
<i>klesa</i>	fájdalom; bánat; zavartság; szenvedés; kín; bűbánat; a szenvedés oka; a <i>klesák</i> enyhítése; a <i>klesák</i> természetete; a <i>klesák</i> filozófiája (összefoglaló); a <i>klesák</i> csökkentése; a <i>klesák</i> változtatása;
<i>klesa-múlah</i>	a <i>klesákba</i> gyökerezve;
<i>klistá</i>	fájdalmas;

<i>kosa(k)</i> (összesen öt)	tudathordozó eszköz; test;
a) <i>annamaja-kosa</i>	a fizikai test;
b) <i>pránamaja-kosa</i>	vitalitás test; az éterikus testmás;
c) <i>manomaja-kosa</i>	gondolati- és érzelmi test; mentáltest;
d) <i>vidzsnyánamaja-kosa</i>	az intellektus test, vagy eszköz;
e) <i>ánandamaja-kosa</i> <i>krama</i>	üdvösség test; folyamatosság hiánya; összefüggés hiánya; sorrend; egymásután következő; rend; alapul szolgáló folyamat; eljárás; természeti törvény;
<i>krijá</i> <i>krijamana</i>	tevékenység; aktivitás; cselekvés; naponta létrehozott <i>karma</i> ; egy része azonnal kimerül, a többi a készletet gyarapítja;
<i>krijá-sakti</i> <i>krija-jóga</i>	mesterséges másod-test alkotása; cselekvés <i>jógája</i> ; előkészítő <i>jóga</i> ; gyakorlati <i>jóga</i> ; lásd még <i>karma- jóga</i> ;
<i>krodha</i>	düh; az elme izgalma, ha bármi, bárki a vágy teljesítésének útjában van;
<i>krita</i> (összehasonlítandó <i>káritával</i>)	mások által csnáltni;
<i>kritártha</i> <i>ksana</i>	akinek a célja teljesült időköz; szünet; pillanat; tovább nem bontható legkisebb időegység;
<i>ksaja</i> <i>ksaje</i> <i>ksajodaja</i>	lassú csökkentés; elpusztítás; elpusztításakor; bomlás és felemelkedés; hanyatlás és felemelkedés;
<i>ksetra</i> <i>ksetrikavat</i> <i>ksína</i>	mező; forrás; mint egy paraszt; csökkentett; kimerült, üres; gyenge; csillapított;
<i>ksínavrítii</i>	akinél a psyche módosításai majdnem el vannak pusztítva;
<i>ksijate</i> <i>ksut</i>	feloldódik; eltűnik; éhség;
<i>kumbhaka</i> (a <i>pránbajama</i> része)	a ki- és belégzés megszüntetése;
<i>kundalini</i> <i>kúrma-nádi</i>	kígyótűz; teremtőerő; szaporítási erő; a „ <i>kúrmának</i> ” nevezett <i>prána</i> - fajta hordozója, idege;

L

<i>lábda</i>	nyereség;
<i>laghiman</i>	a nyolc <i>mahá-sziddhi</i> egyike;
<i>laghu</i>	könnyű (a nehézzel ellentétben);
<i>laksana</i>	jelleg; jellegzetesség;
<i>lávanya</i>	finom külső megjelenés; kellem;

<i>laja</i>	nyugalom; csend; nullapont; semleges átmeneti pont; holt pont;
<i>laja-jóga</i> <i>linga</i>	fizikain túli hangokra összpontosítás; a <i>gunák</i> egyik fokozata; sok jelentésű szó; jel; jelzés; jellemzés; a férfi teremtőerő szimbóluma;
<i>lingamátra</i> <i>lobha;</i>	puszta jel; kapzsiság; gőg; szerzési vágy;
M	
<i>madhja</i> <i>madhjamá</i> <i>mahá</i> <i>mahá-sziddhi-k</i>	közepes mértékű; mérsékelt; <i>vák</i> (beszéd) közepső aspektusa; nagy; nyolc magas szintű okkult képesség csoportja;
<i>mahat-tattva</i> <i>mahá-vidéhá</i>	az Én-érzést létrehozó princípium; a testen és intellektuson kívül tartózkodás képessége (<i>sziddhi</i>);
<i>maha-vratam</i> <i>mahiman</i>	a Nagy Fogadalom; a <i>maha-sziddhi</i> k nyolcas csoportjának egyik tagja;
<i>maitrí(mitrából)</i> <i>maitrí-ádisu</i> <i>mala</i> <i>manasz</i> <i>mani</i> <i>manodzavitvam</i>	barátság; a barátságosságról stb.; tisztátalanság; tisztátlanság; elme; a gondolkodás; drágakő; ékszer; kristály; fürgeség vagy sebesség, mint a gondolaté;
<i>manomaja-kosa</i> <i>mantra(m)</i>	konkrét mentális test, tudathordozó; szent mondás; szent szó; bizonyos módon elrendezett hangok összetétele; varázsige; szócsoport, amelynek folyamatos ismétlésével különleges eredmények érhetők el;
<i>mantra-sásztra</i> <i>mantra-joga</i>	a <i>mantrák</i> használatának tudománya; a hangrezgésekre alapozott; <i>mantrák</i> segítségével elért tudat kibontakozás tudománya;
<i>manu</i>	nagy fejlődési időszakot (gyökérfajt) vezető magasan fejlett lény;
<i>mátraszja</i> <i>maya</i>	csak; pusztán; csupán; a nagy káprázat; látszat; illúzió; L.S.Bendit: <i>ma</i> = megmérés, alakítás, korlátozás,
<i>megha</i>	kevesebb mint abszolút valóság, relativitás, megmért létezés; technikai kifejezés arra a felhős vagy ködös állapotra, amelyen a tudat egyik szintről a másik felé áthalad;

<i>mithjá</i>	hamis; megtévesztő;
<i>mitra</i>	barát;
<i>moha</i>	zavarás; megtévesztés; az elme kondicionálása, amikor valamilyen személyhez vagy dologhoz ragaszkodunk;
<i>moksa</i>	megszabadítás; megszabadultság a tudatlanságtól;
<i>mridu</i>	szelíd; enyhe;
<i>muditá</i>	vídámság;
<i>mukta</i>	szabad;
<i>mukta purusa</i>	felszabadult <i>purusa</i> ;
<i>múla</i>	gyökér; begyökerezve;
<i>múlaprakriti</i>	ősanyag;
<i>mumuksutva</i>	erős akarat és összpontosítottság, törekvés az egység élményére és a születés és halál kerekéhez kötöttségtől való megszabadulásra;
<i>múrdha</i>	fejtető;
<i>múrdha-dzsotisa</i>	fejtető alatti fény;

N

<i>nábhi-csakra</i>	köldök központ; köldök csakra;
<i>náda</i>	fizikain túli hangok;
<i>nádi</i>	folyam; csatorna; áramlási út;
<i>nádi-suddhi</i>	a <i>nádik</i> tisztítása (előkészület a <i>pránájámára</i>);
<i>nairantarja</i>	megszakítatlan folytonosság; szüntelenül;
<i>nastam</i>	elpusztult; nem áll rendelkezésre;
<i>navada bhakti</i>	a <i>bhakti-jóga</i> tanulmányozása és gyakorlása egyé válásig a szeretett lényel;
<i>neti, dhauti</i>	a test belső szerveinek vastag fonállal (<i>neti</i>) való tisztítási eljárása (<i>hatha-jógik</i> alkalmazzák);
<i>nibandhaní</i>	kötőanyag; segítő a létrehozásban (pl. az elme nyugalmi állapotának);
<i>nidrá</i>	alvás; álomtalan alvás állapota;
<i>nimittam</i>	véletlen ok;
<i>nimnam</i>	valamire hajlamos;
<i>niratisajam</i>	a legmagasabb; a felülmúlhatatlan;
<i>nirbhásá</i>	megjelenítő; ragyogó; megjelenő;
<i>nirbízsa-szamádhi</i>	gondolat nélküli <i>szamádhi</i> ; mag nélküli <i>szamádhi</i> (révület); a <i>jóga</i> végső célja;
<i>nirgráhjaha</i>	egészében észlelhető; teljesen megérthető;
<i>nirguna brahman</i>	a differenciálatlan, abszolút valóság;
<i>nirguna upászaná</i>	abszolút szolgálat;

<i>nirmána</i>	teremtett; mesterséges;
<i>nirmána-csittáni</i>	mesterségesen teremtett elmék;
<i>nirodha</i>	visszatartás; megzabolázás; uralkodás; ellenőrzés; elnyomás; csendben tartás; gátlás; megállítás;
<i>nirodhaksana</i>	az elnyomás pillanata;
<i>nirodha parináma</i>	az elnyomás átalakulása; az átalakítások, változások felfüggesztése; lásd még III. rész 9-10 magyarázatát;
<i>nirodha szamszkara</i>	érkező, bejövő benyomás;
<i>niruddham</i>	visszafojtott; ellenőrzött; gátolt; nyugalom;
<i>nirvicsára</i>	<i>szamádhi</i> , amely nem foglal magába <i>vicsárát</i> (gondolkodást);
<i>nirvitarká</i>	<i>vitarka</i> (rossz gondolatok) távollétével jellemzett <i>szamádhi</i> állapot; nem elmélkedéssel, gondolkodással járó révület;
<i>niskáma karma;</i>	vágymentes cselekedet; tett, cselekedet gyümölcse, viszonzására vágyakozás nélküli tevékenység;
<i>nitya</i>	örök;
<i>nityatvát</i>	az örökkévalóság miatt;
<i>nivritt</i>	abbahagyás; valamitől megszabadulás;
<i>niyama</i>	követés; teljesítés; kötelező, betartandó szabályok;
<i>nyászat</i>	irányítás vagy kivetítés által;

O

<i>odzsasz</i>	erő; energia; hatalom; finomabb teremtő-alkotó energia, amelynek csupán durvábbik formája a nemi energia;
<i>om (aum)</i>	a szent szó;
<i>osadhi (ausadhi)</i>	növény; gyógyító eszköz; drog;

P

<i>páda</i>	láb; gyökér; fejezet;
<i>padmászana</i>	lótusz póz; lótusz testtartás; (a <i>hatha-jógában</i>);
<i>panycsá</i>	öt;
<i>panycsá-bhutáni</i>	az öt <i>bhúta</i> ; az öt <i>tattva</i> ; lásd még <i>tattva</i> ;
<i>panycsatajjaha</i>	ötszörös; ötféle;
<i>panka</i>	iszap;
<i>panthá</i>	ösvény; létezési mód;
<i>pará</i>	magasabb; legmagasabb; másként is;
<i>parabrahman</i>	az abszolút; a differenciálatlan

<i>parama</i>	végső valóság; a legmagasabb; a legnagyobb; utolsó legkisebb; (és) utolsó legkisebb;
<i>paramánu</i>	a legeslegkisebb részecske (atom);
<i>parama-mahattva</i>	a legeslegnagyobb; a végtelen nagy; végtelenség;
<i>param-átmá</i>	a legfelsőbb lélek; legdicsőbb egyetemes lélek (Isten);
<i>paramesvara</i>	a legmagasabb isteni;
<i>paránga (csetaná)</i>	kifelé fordult (tudat);
<i>parártha (para-artha)</i>	más érdekétől eltérően;
<i>parártham</i>	másikért; másik érdekében;
<i>para-vairágya</i>	abszolút vágytalanság;
<i>pará-vak</i>	a hang legkifinomultabb formája;
<i>paidrista</i>	lemért; szabályozott;
<i>parináma</i>	változás; váltás; átalakulás;
<i>parisuddha</i>	valaminek a tisztázása; tisztázás;
<i>paritápa</i>	sz szenvedés; fájdalom;
<i>parváni</i>	fejlődési fokozatok; állapotok;
<i>parjavaszánam</i>	valameddig kiterjedően;
<i>pasjanti</i>	<i>vák</i> (hang) magasabb aspektusa;
<i>phala</i>	gyümölcs; eredmény; hatás;
<i>pindánda</i>	az aurikus tojás (<i>dszívátmá</i>);
<i>pipásá</i>	szomjúság;
<i>prabhu</i>	úr; mester;
<i>pracsára</i>	átmenet; csatorna;
<i>praccshardana</i>	kilökés (által); kilégzés (által);
<i>pradhána(=prakriti)</i>	a természet;
<i>pradhána-dzsajaha</i>	<i>pradhána</i> meghódítása; a természet legyőzése;
<i>prádurbháva</i>	megjelenés; a megjelenés;
<i>pradzsnjá</i>	a megismerő tudat; a magasabb tudat (<i>szamádhiban</i> tapasztalható); az elme minden szakaszán át működő magasabb tudat;
<i>prákámja</i>	a <i>maha-sziddhik</i> csoportjának egyik <i>sziddhije</i> ;
<i>prakása</i>	fényleni; fény; megismerés; belátás; valaminek a tudata; hullámmoogás;
<i>prakásávaranam</i>	a fény leplezése;
<i>prakriti</i>	anyag; a természet; amely cselekszik, teremt, tessz; természetes hajlam; az objektív valóság szubsztrátuma; a megnyilvánult világegyetem szubsztancia oldalának forrása és eredete;
<i>prakriti-ápurát</i>	természetes erők automatikus működése;
<i>prakritilaja</i>	<i>prkaritiből</i> abszorbeálva; pseudo- <i>jógi</i> , aki csak transzba tud esni, de nem képes valódi <i>szamádh</i> megélésére;

<i>pralaja</i>	a megnyilvánult világegyetem eltűnése; (feloldódik <i>parabrahmanban</i>);
<i>pramáda</i>	figyelmetlenség; gondtalanság;
<i>pramána</i>	helyes tudás; a tények ismerete;
<i>pramánáni</i>	megvizsgált és bizonyított tények;
<i>prána</i>	életáram; életerő; vitalitás; (öt féle van);
<i>pranamajakosa</i>	étertest; az éterikus testmás;
<i>pránaszja</i>	lélegzés;
<i>pranava</i>	a szent szó; „Om”, zümmögve A-U-M-ként kimondva;
<i>pranava, dzsapája</i>	„Om” ismétlése;
<i>pránájama</i>	légzésszabályozása, ellenőrzése;
<i>pranidhána</i>	önátadás; lemondás;
<i>pránta-bhumih</i>	bizonyos szakasz; fokozat; réteg; „határos” tartomány;
<i>prápti</i>	a nyolc <i>mahá-sziddhi</i> csoport egyik <i>sziddhije</i> ;
<i>prárabdha karma</i>	a jelenlegi életben kidolgozandó <i>karma</i> -rész;
<i>praszádaha</i>	szentség; tisztázottság;
<i>praszádanam</i>	tisztázás; tisztítás;
<i>praszamkhjáne</i>	a legmagasabb meditáció ismerete;
<i>praszangát</i>	újrafellépés vagy újraélesztés következtében;
<i>prasánta</i>	békésen; nyugodtan; zavartalanul;
<i>praszava</i>	fejlődés; fejlődési folyamat;
<i>praszupta</i>	alvó állapotban; a <i>klesák</i> szélsőségesen inaktív állapota;
<i>prati</i>	-nak; hozzá;
<i>pratibandhí</i>	akadályozó; ami útban van;
<i>pratibhá</i>	intuíció; intuitív (tudás); a szellemi világokban működő egységes (mind az ötöt egyesítő) érzékelő szerv vagy képesség;
<i>prtipaksa</i>	ellentétek;
<i>pratipattihi</i>	megértés; (a különbég) ismerete;
<i>pratipraszavaha</i>	felszívódás; ismét belemerülés; feloldódás a megfelelő okban, ill. eredetben; visszamenetel; visszafejlődés; hanyatlás;
<i>pratisedhártam</i>	az eltávolításhoz; az ellenőrzéshez;
<i>pratisthá</i>	megállapodottság; megalapozott;
<i>pratistham</i>	birtokolva; elfoglalva; valamin nyugodva;
<i>pratisthájám</i>	szilárd lehorgonyzással;
<i>pratijógi</i>	megfelelő; egyező;
<i>pratyáhára</i>	visszahúzódottság; a tudat visszahúzódása az érzékszervekből; elvonatkoztatás; (a <i>jóga</i> ötödik része);
<i>pratyak</i>	befelé fordulás; az ellenkező irányba;
<i>pratyak-csetaná</i>	befelé fordult tudat;
<i>pratyaksa</i>	közvetlen tudás, megismerés;

	érzékszervi igazolás; a valóság megismerése;
<i>pratyaja</i>	fogalom; gondolat; idea; a tudat tartalma; az elme teljes tartalma amely a tudat mezejét adott időben elfoglalja; <i>szampradzsnyáta samádhi</i> „magja” vagy „csírája”;
<i>pravibhága</i>	elválasztás; megkülönböztetés; feloldás;
<i>pravritti</i>	funkció; tevékenység; cselekvés; (valamilyen cél) követése; magasabb érzékelés; természetfeletti;
<i>prajatana</i> <i>prajodzsakam</i> <i>punya</i>	megerőltetés; fáradozás; kormányozva; mozgatva; erény; érdem (a bűnnel vagy hibával ellentétben);
<i>púraka</i> <i>puránák</i>	belégzés; régi indiai történelemkönyvek (mítoszok, mondák, legendák stb.)
<i>purusa</i>	tiszta tudat; Én, szellem; egyéni egyed; isteni tudatközpont; Isten(ember);
<i>purusártha</i> <i>purusa-khjāti</i>	<i>purusa</i> célja; az a szellemi állapot, amely elérése előtt még kifejlődhetnek ragaszkodások, de elérése után már nem;
<i>purusa-visesa</i>	teljes vágytalanság; különleges <i>purusa</i> ; Isten(ember); Naprendszer elnöklő istensége;
<i>púrva</i> <i>púrvaká</i>	megelőzte; előbb; korábban; megelőzte; valami által okozva; azon rossz tendenciák oka, amely <i>jama-nijama</i> gyakorlását akadályozza; nagyon öreg; az Öregek;
<i>púrvebhjaha</i> <i>púrvesam</i>	az előbbiekre vonatkozóan; az öregektől, idősektől; azoktól akik korábban vagy előbb jöttek;

R

<i>rága</i>	vonzódás; ragaszkodás; az élvezetet kísérő vonzódás <i>raga</i> ;
<i>rága-dvesa</i> <i>rádzsa-jóga</i>	szeretet-gyűlölet; a királyi <i>jóga</i> ; az elme akarat általi ellenőrzése;
<i>radzsasz</i> (a <i>gunák</i> egyike)	nyugtalan tevékenység; működés; mozgékonyosság; szélsőséges rendszertelen mozgás;
<i>ratna</i> <i>recsaka</i>	drágakő; ékszer; drágaság; kilégzés;
<i>risi</i> vagy <i>rishi</i>	Rishi; bölcs; a régi India nagy Adeptusai; nagy szellemi

<i>ritam</i>	tanítók; a kozmikus rend; a helyes; (<i>szatyam</i> és <i>ritam</i> , <i>szat</i> két aspektusa a megnyilvánulásban); a dolgok rendezett (helyes) menete;
<i>ritambhará</i>	az igazság - helyes - hordozása - tartása - viselése; való - igaz elme tudat;
<i>rúdhaha</i>	lovagolva; uralkodva;
<i>rúpa</i>	forma; láthatóság; (ritkán: szépség);
<i>ruta</i>	hang; hangzás;

S

<i>sabda</i>	szó; teremtő hang;
<i>sabda-brahman</i>	csak szavakra alapozott tudás; a végső valóság annak „hang” aspektusában; összetett integrált rezgés;
<i>saihilja</i>	lazítás; feszültségmentesítés; oldódás;
<i>sakti</i>	erő; képesség;
<i>sánta</i>	a leülepedett; a látens;
<i>sántoditau</i> (<i>sánta-uditau</i>)	lesüllyedt és felemelkedett;
<i>saríra</i>	test; tudathordozó eszköz;
<i>sásztra</i>	szabályok; előírások;
<i>saucsa</i>	tisztaság,
<i>sesah</i>	maradt;
<i>sraddha</i>	(megingathatatlan) hit;
<i>savana</i>	hallható; hallás....;
<i>srotra</i>	hallószerv; a vedákból vett tudás;
<i>srúta</i>	hallott; kinyilatkoztatáson vagy bizonyágtételen alapuló;
<i>srútánumāna</i>	végkövetkeztetésre alapozott;
<i>sucsi</i>	tiszta;
<i>suddha</i>	tiszta;
<i>suddhi</i>	mocsoktalan; tiszta;
<i>sunya</i>	nélkül; hiányos; üres; nulla;
<i>svásza-prasvasza</i>	belégzés és kilégzés; nehéz légzés; zihálva mozog;

SZ

<i>szabídzsaha</i>	„maggal”; tárgygal; tárgyilagos;
<i>szabídzsa-szamádhi</i>	<i>szamádhi</i> mag gondolattal; tárggyal rendelkező <i>szamádhi</i> ; tárgyas révület;
<i>szadá</i>	mindig; örökké;
<i>szádhaka</i>	tanuló; tanulmányozó;

<i>szádhaná</i>	megismerésre, tudásra törekvő;
<i>szádhana páda</i>	tanítás; tanulmányozás
<i>szádháranatvát</i>	a tanulás útja;
<i>szaguna-brahman</i>	mivel ez általános;
	a megnyilvánulásban lévő
	egyetlen valóság;
<i>szaguna-upászaná</i>	<i>szaguna-brahman</i> tisztelete és
	arról meditálás; a megnyilvánult
	tanulmányozásának útja;
<i>szahabhuvaha</i>	kísérő jelenségek;
<i>szahadzsa-szamádhi</i>	szokásos, megszokott révület;
<i>szahita-kumbhaka</i>	ki- és beléggzéssel végzett légzés
	szünet;
<i>száksát</i>	érthetően, világosan; közvetlenül;
<i>száksátkáranát</i>	megfigyelés által; közvetlen
	észlelés által;
<i>szálabanam</i>	támogatással;
<i>szamádhayaha</i>	(és) transz, révület;
<i>szamádhi</i>	eksztázis; elragadtatás; révület;
	tudatfelettség; felszabadított tudat;
	a <i>jógi</i> tudata összeolvad az egyetemes
	tudattal; transz; a <i>szamádhi</i> elő-
	feltételei: hit, energia, emlékezet,
	és magas szintű intelligencia;
	aspektusai:
<i>szamádhi</i>	gondolattal nélküli <i>szamádhi</i> ;
<i>szamádhi</i>	
<i>aszampradzsnyáta</i>	
<i>szamádhi</i>	az utolsó <i>szamádhi</i> ;
<i>dharma-megha</i>	
<i>szamádhi nirbidzsa</i>	magnélküli, gondolattal nélküli
	<i>szamádhi</i> ;
<i>szamádhi nirvicsára</i>	<i>vicsára</i> (gondolkodás) nélküli
	<i>szamádhi</i> ; <i>szampradzsnyáta</i>
	<i>szamádhi</i> közbeni tudatállapot,
	amikor a belső (szellemi) fény
	kezd felderengeni;
<i>szamádhi nirvitarka</i>	<i>vitarka</i> távollétével jelzett
	<i>szamádhi</i> állapot (rossz gondolatok);
<i>szamádhi páda</i>	a meditáció általi révület útja;
<i>szamádhi parináma</i>	lásd a III. rész 9-es <i>szútrában</i>
	lévő magyarázatot; a tudat mezejében
	megjelenő eltérések hajlamának
	kiküszöbölése;
<i>szamádhi pradsznyá</i>	intelligencia; „magas szintű tudás”;
	befelé fordult tudat; magasabb
	tudat; élet értelem; (mindezek
	lényegesek a <i>szamádhihoz</i>);
<i>szamádhi</i>	<i>szamádhi pradsznyával</i> (magasabb
<i>szampradzsnyáta</i>	tudat); <i>szamádhi</i> gondolat maggal;
<i>szamádhi szabídzsa</i>	gondolattal nélküli <i>szamádhi</i> ;
	tárgyas <i>szamádhi</i> ;
<i>szamádhi szavicsára</i>	<i>szamádhi</i> a gondolattal való

<i>szamádhi szavitarka</i>	gondolkodással; <i>vitarka</i> (lásd I-17 és II-1a alatt is) által jelzett <i>szamádhi</i> állapot;
<i>szamádhi sziddhi</i>	tökéletesség a <i>szamádhiban</i> ;
<i>szamána</i>	az ötféle <i>prána</i> egyike;
<i>szamápatti</i>	beteljesülés; eredmény; beolvadás; összekötés;
<i>szamápattibhjám</i>	meditáció által; az elme egybeolvadása valamivel;
<i>szamáptihi</i>	a vége; befejezése;
<i>szamaja</i>	alkalom; körülmény; feltétel;
<i>szambandha</i>	viszonyulás;
<i>szambodhaha</i>	tudás; belátás;
<i>szamcsita karma</i>	összes, még feldolgozandó <i>karma</i> ;
<i>szamgrihítavát</i>	egymáshoz kötöttség következtében;
<i>szamhatya káritát</i>	együtműködés vagy valamivel összeköttetésben cselekvés következtében;
<i>szamdzsnyá</i>	tudatában lenni;
<i>szamkara</i>	keveredés; zavarodottság;
<i>számkhja</i> vagy <i>szánkhja</i>	szám; a hat hindu bölcséleti rendszer egyike;
<i>szamkírná</i>	összekevert; kusza; zavaros; összekuszált; megoldatlan;
<i>szampat</i>	tökéletesség; vagyon; gazdagság;
<i>szampradzsnnyáta</i> <i>szamádhi</i>	<i>szamádhi pradzsnnyával</i> (magasabb tudatállapot); <i>szamádhi</i> gondolat- maggal;
<i>szamprajogaha</i>	egyesülés; közösség; kapcsolat;
<i>szamsaja</i>	kétely;
<i>szamszkára</i>	(érzék-)benyomások; „megszokások”; mentális szokások, hajlamok; mentális lerakódások;
<i>szamszkára sesah</i>	maradék benyomás;
<i>szamszkrita</i>	szanszkrit; a beavatott brahminok misztérium nyelve;
<i>szamtosa</i> vagy <i>szantosa</i>	megelégedettség;
<i>szamvedanam</i>	valaminek a tudása;
<i>szamvedanát</i>	valamire vonatkozó tudás;
<i>szamvega tívra</i>	akiknek kívánsága nagyon erős;
<i>szamvit</i>	feltételes tudat;
<i>számja</i>	azonosság;
<i>szamjama</i>	<i>dháraná</i> , <i>dhjána</i> és <i>szamádhi</i> hármasszó fogalom együttes kifejezése; átmenet a külső kifejeződéstől a belső valósághoz;
<i>számjávászthá</i>	egyensúlyállapot; <i>prakriti</i> mozdulatlan állapota;
<i>számje</i>	egyenlőségnél;
<i>szamjoga</i>	egyesülés; összeköttetés; összejövés;
<i>szancsita karma</i>	potenciális vágyak, hajlamok

<i>szanga</i>	felhalmozott készlete;
<i>szaptadhá</i>	ragaszkodás; élvezet;
<i>szárupjam</i>	hétszeres;
<i>szarva</i>	azonosítás; asszimilálás;
<i>szárvabhaumá</i>	mind; minden;
<i>szarva-bhúta-ruta-</i>	minden szakaszon alkalmazható;
<i>dzsnyánam</i>	a kiadott hangok ismerete
<i>szarvadzsnyá</i>	(<i>sziddhi</i>);
<i>szarva-dzsnyátrtvam</i>	a mindentudó;
<i>szarvátham</i>	mindentudás;
	mindent átölelő; mindent
	magába foglaló;
<i>szarárthatá</i>	„minden tárgyúság”; sok pontúság;
	mentális figyelem elterelődés
	állapota;
<i>szarvathá</i>	minden módon; minden eszközzel;
<i>szarvathá-visajam,</i>	minden időben és térben,
	minden tárgyára és folyamatra
	vonatkozóan;
<i>szarva-visajam</i>	minden tárgyat egyidejűleg
	megismerni;
<i>szat</i>	végző, isteni valóság;
<i>szat-csit-ánanda</i>	<i>paramátmá</i> három aspektusa;
	további név az abszolútra;
<i>szati-múle</i>	a gyökér itt van;
<i>szatkára</i>	tiszteletre méltó odaadás; komoly;
<i>szattva</i> (a három <i>guna</i>	harmónia; egyensúly; felismerés;
egyike)	megismerés; kifinomult <i>buddhi</i> ;
	az észlelés alapja;
<i>szattva-súddhi</i>	<i>szattva</i> tisztasága; <i>antah-karana</i>
	tisztasága;
<i>szatya</i>	az igaz; az igazság; minden dolog
	belső lénye, igazságosság;
	igazság szeretete;
<i>szatyam</i>	a megnyilvánult <i>szat</i> (lét....stb.)
	minden dolog igazsága vagy
	igaz volta;
<i>szaumanaszja</i>	vidámság; vidám elmeállapot;
<i>szavicsára</i>	<i>vicsárát</i> vagy gondolkodást,
	elmélkedést tartalmazó <i>szamádhi</i> ;
<i>szavitarka-szamádhi</i>	<i>vitarka</i> (lásd I-17 és II-19-et is)
	által jellemzett <i>szamádhi</i> állapot;
	az elmeműködés tárgyakat
	különválasztó képessége (elemző,
	analizáló képesség);
<i>szesvara számkhja</i>	<i>számkhja</i> bölcsélet; Istenre
	alapozott;
<i>sziddha</i>	tökéletes lények; adeptusok;
<i>sziddhászana</i>	tökéletes ülés; lótuszpóz;
	lótusz testtartás (a <i>hatha-jógában</i>);
<i>sziddhi</i>	<i>jóga</i> -gyakorlása által elérhető
	(okkult vagy pszichikus) erők

	vagy képességek; ismeret; tudás; tökéletesség; siker; teljesítmény; tökéletesedés; lásd a III.-16-ban lévő magyarázatot is;
különféle <i>sziddhik</i> :	uralkodás a <i>panycsa-bhutákon</i> ; uralom a <i>indriják</i> (érzékszervek) felett;
<i>sziddhik, kaivalja</i>	uralom a <i>pradhána</i> felett; lásd még III.-51 magyarázatot múlt és jövő tudása; a kiadott hangok ismerete; korábbi születések ismerete; mások elme tartalmának ismerete; az eltűnés hatalma; a halál idejének ismerete; saját tulajdonságok erősítésének képessége; a kicsi, az elrejtett és a távoli ismerete; a Naprendszer ismerete; a csillagok elrendezésének ismerete; a csillagok mozgásának ismerete; a test szervezetének ismerete; az éhség és szomjúság akadályozásának képessége; a mozdulatlanság (merevség) képessége; tökéletes lények látásának képessége; <i>purusa</i> ismerete; a természetfölötti hallás képessége; az elme természete megismerésének képessége; az intuíció hatalma; mások testébe lépés hatalma; levitáció vagy lebegés; a gasztrikus tűz fokozásának hatalma; a tér átszelésének képessége; <i>mahá-videhá</i> képessége; mindenhatóság és mindentudás mesteri tudása;
<i>szilam</i> <i>sine qua non</i> (latin)	képességek vagy kvalitások birtoklása; elengedhetetlen; nélkülözhetetlen feltétel, amely nélkül valami más nem következhet be;
<i>szmaja</i>	csodálkozás; büszkeség; a tetszés mosolya;
<i>szmríti</i> <i>szmríti-parisuddhi</i>	emlékezés; emlékezet; megtisztított, megvilágosított emlékezet; az emlékezet megtisztítása;
<i>szopakramam</i> <i>sztambha</i>	aktív; energikusan hatékony; elnyomott; paralizált (hirtelen

<i>szthairyam</i>	megállított); megszakított; szilárdság; állóképesség; mozdulatlanság;
<i>szthairje</i>	állandóvá válás által; megerősítés által;
<i>sztháni</i>	a helyi hatóság; a világeért vagy a szintért felelős fizikain túli lény;
<i>szthira</i> <i>szthitau</i>	mozdulatlan; állandó; nyugodt; azért, hogy jól megalapozott vagy állóképes legyen;
<i>szthiti</i>	helyzet; állhatatosság; rendíthetlenség szilárdság; nyugalmi állapot;
<i>szthula</i> <i>sztjána</i>	durva (állapot); durva anyagi; tompá értelem; bágyadtság, lanyhaság; részvétlenség;
<i>szukha</i> <i>szúksma</i>	öröm; boldogság; élvezet; jó; finom; kicsi; látens; potenciális; inaktív; tétlen; csökkentett; megnyilvánulatlan; nehezen megfogható, titokzatos;
<i>szúksma-visaja</i>	még finomabb „tárgyakat” belevonó <i>szamádhi</i> ;
<i>szúrja</i> <i>szusumna</i>	Nap; a hét napsugár egyike (G.A.Barborka) a gerinc közepén lévő <i>nádi</i> ;
<i>szusupti</i> <i>szútra</i>	mély alvás; szó szerint: szál; aforizma; mondás; kijelentés; kifejtés;
<i>szvábháaszam</i> <i>szva-buddhi</i> <i>szva-buddhi-</i> <i>szamvedanam</i>	ön-megvilágosító; ön-felismerés; <i>buddhi</i> képességének önmagára fordulása eredményeként létrejövő tudás;
<i>szvádhjája</i>	ön-tanulmányozás; tanulmány, amely <i>dzsapa</i> által az Én megismeréséhez vezet;
<i>szvánga</i> <i>szvapna</i> <i>szvaraszaváhi</i>	saját testrészek; a saját test; állom állapot; saját erőire fenntartva; automatikusan áramolva;
<i>szvártha (szva-arthá)</i> <i>szvarúpa</i>	önérdek; saját érdek; igazi vagy lényeges forma; saját forma; saját lényeges vagy eredeti természete; valódi vagy állandó forma;
<i>szvarúpatah</i> <i>szvarúpopalabdhi</i> (<i>szvarúpa</i> + <i>upalabdhi</i>) <i>szvarúpa-sunya</i>	a valóságban; saját formájában; tapasztalat; önmegvalósítás; az elme ön-tudatosságának vagy alanyi szerepének a végsőig való lecsökkentése;
<i>szvarupe' vaszthanam</i>	saját formájában;

T

<i>tacs-chidresu</i>	megszakítások közben; szünetek közben;
<i>tad-ákárápattau</i>	saját formájának a beteljesüléséhez vagy követelményéhez;
<i>tad artha</i>	jelentősége; ami miatt; annak akaratából;
<i>tamasz</i> (a három guna egyike)	lustaság; nehézkesség; tehetetlenség; passzivitás; sötétség;
<i>tanmatras</i>	érzékelések;
<i>tantra, tantrikus</i> praktikák	lásd IV-1-es magyarázatot; rituális cselekvések; szabály;
<i>tanu</i>	a <i>klesák</i> legyengített formái; vékony;
<i>tanukaranárthaha</i> <i>tápa</i>	ritkítani; legyengíteni; heves félelem, szenvedés; nyugtalanság; aggodalom;
<i>tapasz</i>	(a <i>krijá-jóga</i> része) tisztítás; tisztító tevékenység; önfegyelem; szigorúság; tartózkodás; aszketizmus; józan mértékletesség;
<i>tára</i>	csillag;
<i>táarakam</i>	transzcendens; ami (a lét tenge- rének) „átszeléséhez „ segít;
<i>taszmin szati</i>	miután ezt elértük;
<i>tat (tad)</i>	„Az”; a legmagasabb; az abszolút;
<i>tatgati</i>	mozgásuk;
<i>tatra</i>	ott; abban;
<i>tattava</i>	„olyan-ság”; alapelv; lényeges tulajdonság; alkat; igazság; kezdet; funkció; lényeg; valóság;
<i>tedzsasz</i>	fény; sugárzás (ami eléri a renehártyát);
<i>tívra</i>	erős;
<i>trajam</i>	a három (együttvéve);
<i>triguna</i>	a három <i>guna</i> : <i>szattva</i> , <i>radzsasz</i> , <i>tamasz</i> ;
<i>trividham</i>	háromféle;
<i>trisna</i>	szomjúság; éhség;
<i>túla</i>	gyapotpelyhek; vatta;
<i>tulya</i>	egyenlő; teljesen azonos;

U

<i>ubhaja</i> <i>udána</i>	mindkét (ellentétes) oldal; az ötféle <i>prána</i> vagy életáram
-------------------------------	---

	egyike, amely a gravitációval van kapcsolatban;
<i>udaya</i>	felemelkedés;
<i>udita</i>	a kijövő; a megnyilvánuló;
<i>uktam</i>	megmondták vagy leírták;
<i>upalabdhi</i>	tapasztalat; tudás;
<i>uparaga</i>	szín; színezés;
<i>uparaktam</i>	(valami által) megfestett;
<i>upászaná</i>	tisztelt; imádott;
<i>upaszargá</i>	akadályok;
<i>upaszthánam</i>	önábrázolás; megjelenés;
<i>upája</i>	szabályos tanulás; szabályos követés;
<i>upája pratyaja</i>	a szabályos <i>jóga</i> -technika követése;
<i>upája pratyaja-jógi</i>	<i>jógi</i> , aki a szabályos <i>jóga</i> -technikát követi;
<i>upeksza</i>	közömbösség;
<i>úrdhava-retász</i>	felfelé irányuló nemi energiájú emberek;
<i>utkránti</i>	levitáció; lebegés;
<i>utpanná</i>	keletkezett; megszületett;

V

<i>vács</i> vagy <i>vák</i>	hang; szó; beszéd;
<i>vácsaka</i>	megjelölő; név; <i>mantra</i> természetének neve; isteni lény neve vagy jelzője; ilyen <i>vácsaka</i> az <i>Om</i> ;
<i>vácsja</i>	megjelölt, jelzett lény;
<i>váhitá</i>	az áramlás; folyam;
<i>vaikharí</i>	hallható hang;
<i>vaira</i>	ellenségeskedés;
<i>vaira-tyágaha</i>	ellenséges gondolatok feladása vagy ejtése;
<i>vairágya</i>	vágytalanság; sóvárgás mentesség; nem ragaszkodás; elengedtség; mentesség a vonzástól és a taszítástól;
<i>vairágyábhjá</i>	ragaszkodás mentesség a vágyhoz; elengedés;
<i>vaisaradje</i>	finomodás által; legnagyobb tisztaság elérése által;
<i>vaisja</i>	a harmadik kaszthoz tartozó;
<i>vadzsrá</i>	villámsugár; a villám nyila; („Isten nyila”); gyémánt; Indra erejének szimbóluma;
<i>vadzsrá-számhanatváni</i>	acél keménység; rendkívüli szilárdság;
<i>vák</i>	hang; szó; beszéd;
<i>varana</i>	akadály;
<i>varna</i>	bőr színe; kaszt;

<i>varnásrama-dharma</i>	<i>vaisja</i> kaszthoz tartozó hivatása vagy sorsa;
<i>várta</i>	szagok-(tudása);
<i>vászaná</i>	potenciális vágyak; hajlamok; kívánság; az élet minden szintjét áthatja;
<i>vasikára</i>	mesteri tudás;
<i>vasikára-szamdzsnyá</i>	a vágyakon való tudatos és tökéletes uralkodás;
<i>vasítva</i>	a nyolc <i>maha-siddhi</i> egyike;
<i>vasztu</i>	(egy) tárgy;
<i>vasztuszámje</i>	a tárgy; ami ugyanaz;
<i>vasztusunya</i>	tartás nélküli; szubsztancia nélküli; objektivitás nélküli;
<i>vasjátá</i>	elsajátítás; uralmat szerez felette;
<i>váju</i>	levegő; szél;
<i>veda</i>	a <i>vedák</i> ; „az isteni tudás”; az ősi India szent könyvei;
<i>vedanijaha</i>	megtapasztalandó; véghezviendő;
<i>vedánta</i>	a <i>vedák</i> vége; a <i>vedák</i> álláspontja;
<i>vibhaktaha</i>	elválasztva;
<i>vibhúti</i>	a megvalósítás útja; a pszichikus képességek megvalósításának útja;
<i>vicsára</i>	megfontolás; elmélkedés; a felső elme elveket, őstípusokat, egyetemes alapelveket elkülönítő működése;
<i>vicsheda</i>	megszűnés; megszakadás;
<i>videhá</i>	a fizikai test könnyű elhagyása; a „testetlen”; médiumi hajlamú, pszichikailag fogékony ember;
<i>vidháranábhjáam</i>	(és) a lélegzetet visszatartva; megtartás;
<i>vidusa</i>	a tanult; a bölcs;
<i>vidjá</i>	tudás;
<i>vidzsnyána</i>	a magasabb mentális; kauzális tudat;
<i>vidzsnyánamaja-kosa</i>	kauzális test; a kauzális tudat hordozója;
<i>vikalpa</i>	fantázia; képzelődés; képzelőerő; ingadozás a különféle változatok között, kétely vagy bizonytalanság miatt;
<i>vikaranabhávaha</i>	az eszközöktől való függetlenség állapota(feltétele); eszköztelen állapot;
<i>viksepa</i>	zavarodottság; a szétszórtság okai figyelem elterelődés; zaklatottság; nyugtalanság;
<i>vinijoga</i>	alkalmazás;
<i>vinivrittihi</i>	teljes abbahagyás, megszűnés (megelégedettség miatt); (egy-kiadásokban <i>nivrittihi</i>);
<i>vipáka</i>	beteljesedés; teljesülés; gyümölcsöt hozni; beérés;

<i>viparjaja</i>	hamis, téves tudás; téves benyomás; hiba; megtévesztés; csalódás;
<i>viprakrista</i>	az eltávolított;
<i>viráma</i>	abbahagyás; elejtés; megszűnés;
<i>viráma-pratyaja</i>	<i>pratyaja</i> megszűnése;
<i>virodhát</i>	ellentmondás; konfliktus;
<i>vírya</i>	életerő; megfékezhetetlen energia vagy akarat; rettenhetetlen energia, amely keresztül küzdi magát a legfelsőbb igazsághoz; határozottság; bátorság; merészség; feszítőerő;
<i>visaja</i>	tárgy; szubjektív dolog; vonzóerőt gyakorló tárgy;
<i>visajam (visajánám)</i>	a (meglévő) cél;
<i>visajavatí</i>	az érzékeket illetően;
<i>visesa</i>	lefokozás; differenciálás; különös; különleges; sajátos;
<i>visésárthatvát</i>	„mivel különleges tárgya van”;
<i>visoká(=asoka)</i>	gondtalan; szenvedés nélküli; vidám; meglegedett;
<i>víta-rága</i>	olyan ember, aki az emberi szenvedélyeken vagy ragaszkodásokon felülkerekedett;
<i>vitarka</i>	az elmeműködés tárgyakat különválasztó képessége; megítélés; elemzőképesség, analízáló képesség; ítélet; érvelés; rossz gondolatok; szenvedélyek;
<i>vitrisnaszja</i>	aki megszűnt szomjazni;
<i>viveka</i>	megkülönböztető képesség;
<i>vivekadzsam dzsnyánám</i>	a valóság észleléséből született tudás; a végső valóság éber tudatossága; <i>kaivalja</i> megvilá- gosodott állapotában következik be;
<i>viveka-khjátihi</i>	a valóság éber tudatossága, vagy megkülönböztető tudás; az Én és a nem-Én közötti megkülönböztetés éber tudatossága; a valóság tiszta éber tudatossága;
<i>viveka-nimnam</i>	hajlam a megkülönböztetésre;
<i>vivekinaha</i>	a megvilágosodottnak; aki kifejlesztette a megkülönböztető képességet;
<i>vrit</i>	létezés (egzisztencia = kívüllét);
<i>vritti (kettes számban vrittajaha)</i>	módosítás; változtatás; működési mód; megmozdulás; tevékenység; életmegnyilvánulás; (az elme) állapota;
<i>vjádhi</i>	betegség;
<i>vjákhjátá</i>	leírva; megmagyarázva;
<i>vjakta</i>	megnyilvánult;
<i>vjakta-szúksma</i>	akár megnyilvánult vagy

<i>vjána</i>	megnyilvánulatlan;
<i>vjavahita</i>	<i>prána</i> öt fajtájának egyike; az elrejtett; a sötét; elengedett; elválasztott;
<i>vjúha</i>	szervezet; összeláncolás; összekötő elrendezés;
<i>vjutthána</i>	kifelé irányultság állapota;
<i>vjutthána szamszkára</i>	távozó, kimenő, eltűnő benyomás;

Y a magyar olvasatban J .