

SWAMI VIVEKANANDA

**PATANJALI JÓGA-SZUTRÁINAK
KOMMENTÁRJA**

* * *



TAO Könyv – Benső Út-ikalauz könyvtárából



<http://www.tao.exnet.hu>



Tartalom

<u>BEVEZETÉS</u>	<u>3</u>
<u>I. RÉSZ KONCENTRÁCIÓ</u>	<u>10</u>
<u>II. RÉSZ GYAKOROLJÁTOK A KONCENTRÁCIÓT</u>	<u>55</u>
<u>III. RÉSZ PSYCHIKAI ERŐK</u>	<u>98</u>
<u>IV. RÉSZ FÜGGETLENSÉG</u>	<u>120</u>

BEVEZETÉS

Mielőtt rátérnénk a jóga-szutrákra, egy fontos kérdéssel kell foglalkoznunk, mégpedig megkeresni a jógin számára azt a lényegyet, amire az egész vallástan támaszkodik. Úgy látszik, hogy a világ szellemi nagyjainak természettudományosan bizonyított tézisei egybehangzanak, nevezetesen, hogy mi egy pillanatnyi feltételes állapot eredményei és megnyilvánulásai vagyunk, s ahhoz, hogy előrelépjünk, ehhez a határozatlanhoz kell visszatérnünk. Ezt elismerve csak az a kérdés, melyik a jobb, a "feltétlen állapot", vagy a mostani? Vannak elegenden, akik úgy vélik, hogy a megnyilvánulásnak ez az állapota az ember számára a legmagasabb, így gondolkodóknak az a véleményük, hogy egy differenciálatlan lét megnyilvánulásai vagyunk, s a differenciált állapot magasabb, mint a feltétlen. Úgy vélik, lehetetlen, hogy a feltétlenség bármilyen tulajdonságot birtokolhasson, annak érzéketlennek és élettelennek kell lennie, s csak a differenciált életet élvezettel teljesíteni, úgyhogy ahhoz kell igazodnunk.

Nekünk mindenekelőtt egy másik felfogást kell megvizsgálnunk. Egyike volt a régi értelmezéseknek, hogy ez ember halála után is ugyanez marad és összes jó tulajdonságai, – leszámítva a rosszakat – örökké elkísérik. Logikusan átgondolva, ez azt jelentené, hogy az emberek világának az a célja, ezt a világot egy magasabb síkra helyezni, bajaitól megszabadítva, elfogadtatni az éggel. Ez a teória az első pillanat-

ban abszurdnak és gyerekesnek látszik, mivel ez így nem lehetséges. Nincs jóság gonoszság és gonoszság jóság nélkül. Olyan világban akarni élni ahol minden jó, sehol semmi disszonancia, szanszkrit szóval élve: "légüres tér". Az újabb időkben különböző iskolákban egy másik teória keletkezett. Eszerint az emberiség akarata, folytonos haladásban törekedni a cél felé, mindig csak előre lépve, anélkül azonban, hogy ezt a célt valaha is elérhetné. Ez az ábrázolás ugyancsak abszurd, bár ügyesen hangzik, de olyasvalami mint "elmozdulás egy egyenes vonal mentén", s ez az elmozdulás a végtelenbe vetítve, mindenképpen lehetetlen. Minden mozgás köralakban folyik le. Vegyünk egy követ például és dobjuk ki a térbe. Ha elég ideig élhetnénk kívánni és feltételezve persze, hogy közben semmiféle akadállyal nem találkozunk, – visszatérne kezeinkhez. Ezért abszurd az az állítás, hogy az ember akarata az örök haladás. Ha egy egyenest a végtelenbe vetítünk, körbe végződik.

Ha nem is tartozik szorosan ide, mégis szeretnék rámutatni, hogy ez a magyarázat egy tanulságot kínál az erkölcsi követelményekre, mégpedig azt, hogy szeretni és nem gyűlölni kell. Tehát ahogy az elektromos áram a generátort elhagyva köreit be-futja és ehhez visszatér, úgy fordulnak a szeretet és harag kimenő hullámai az eredetükhöz vissza. Ezért soha ne haragudjunk, mert visszatér az és belénk torkollik, ugyanígy a szeretet hullámai is újra bennünk fejezik be körforgásukat. Mindennél bizonyosabb, hogy minden harag, ami egy ember szívéből kiszáll, teljes erejével

visszatér hozzá, s semmit sem tehet a feltartóztatására. Éppen így térnek vissza a szeretet indulatok is. A Tanítás a folytonos haladásról, más területeken is éppen úgy tarthatatlannak bizonyul, mert minden földi a bukásig elhatározott. Honnan jönnek harcaink és személyiségeink, félelmeink és örömeink?

Minden a halál birtokába fog jutni. Hol marad itt meg az egyenes vonalú mozgás, ez a végtelen haladás? A Központból eltávozott újra csak visszatér ahhoz ahonnan elindult. Látjuk amint csillagködökből napok holdak és más égitestek alakulnak, majd újra csillagködökké válnak. Mindenütt ugyanaz történik. A növények építőanyagaikat a földből veszik, feldolgozzák, majd visszaadják. Minden alak ezen a világon keringő atomokból áll, a bomlásuk után újra feltöltik atomi állapotukat. Ugyanaz a törvény nem működhet különböző helyeken különféleképpen, mindig ugyanaz marad. Ami a természet határain belül érvényes, a szellem területén is érvényes kell hogy legyen. Ami ide tartozik, az is elmúlik és visszatér eredetéhez. Akarjuk bár, vagy sem, vissza kell majd térnünk eredetünkhöz, hívják azt Istennek vagy Abszolútumnak. Mindnyájan Istenből jövünk és számunkra elhatározott Istenhez visszatérni, bármely nevén szeretjük is nevezni, Isten, Abszolútum, vagy Természet.

Ezen nem szabad megütközni. A természet mindenütt ugyanazon terv szerint dolgozik és ami egyik szférájában ki van dolgozva, millió másokban ismétlődik. Ami érvényes a planétákra, az a földre, emberekre és minden másra is érvényes. Az óriás

hullám számtalan, talán milliónyi hullámocskából áll, a világ összlete millió kis egzisztenciából, halála ezen millió kis lények halálából áll. Kiemelve a kérdést, – a visszatérés Istenhez, egy magasabb létállapotot jelent e, vagy sem? A jóga iskolák filozófusai határozottan igennel felelnek. Az emberiség jelenlegi állapotát elfajulásnak tartják. Nem egy vallás vallja, hogy az Ember fejlődést jelent, s általában az a nézet uralkodik, hogy az emberek kezdetben tökéletesek és tiszták voltak, de alapjaiban elfajultak és hogy el kell jönnie az időpontnak, amikor pályája újra felfelé ível, hogy befejezze ezt a körfolyamatot. A kört be kell futni. Az ember szeret mélyre süllyedni, végül a fordulat, – fentről foganatosítva – az eredethez visszatérni, aki Isten, bekövetkezik.

Kezdetben az ember Istentől jön, s középpen mint ember, míg végre visszatér Istenhez. Ez a dualisztikus folyamat formulája. A monisztikus felfogás szerint az ember Isten és végrehajthatja visszatérését önmaga az ő saját Istenségébe.

Ha a jelenlegi állapotunk a magasabb, miért van körülveve annyi borzalommal, nyomorúsággal? Ha a magasabb állapotban van, miért veti végét? Amit tönkretett és megcsáklyázott, lehetetlen, hogy a magasabb létállapot legyen. Miért kellett ennek olyan ördöginek, olyan barátságtalannak lenni? Csak annyira létezik, amennyire igazolni lehet, mint eszközt számunkra, amivel a magasabbhoz való fordulást végre lehet hajtani. Rajta keresztül kell újraszületnünk. A mag el van vetve a földbe, egy idő

után felbomlik, feloldódik és ebből a bomlásból fejlődik a pompás fa. Minden léleknek Istenhez kell menni. Ezért minél előbb legyűrjük ezt az állapotot, amit "Ember"-nek nevezünk, annál jobb. Történhet ez öngyilkossággal? Semmi esetre sem. Ez nem fogja a probléma feloldását jelenteni. Önkínzás, az élet elátkozása, ugyancsak nem jelent kiutat. Át kell törnünk a "kétségbeesés mocsarán" /bunyan/ és ha valaha már átgázoltunk rajta, annál jobb. Sohasem szabad elfelejtenünk, hogy az emberiségnek ez az állapota nem a legmagasabb.

Nehéz belátni, hogy az a másik állapot, az Abszolút, amit a legmagasabbnak fogunk nevezni, nem – amint némelykor tartani lehet tőle – a zoophitée, vagy az érzéketlen kőé. Sok ember számára csak két létforma van. Ez a köveké és a gondolatoké. De kinek van igaza, ha a létet erre a kettőre korlátozza? Nincs e valami, ami a gondolatokon túl fekszik? Ha a fény rezgése nagyon erőtlen, nem látjuk, ha valamivel erősebb lesz, megjelenik mint fény, s ha még erősebb lesz, megint csak nem fogjuk látni, s csak a sötétség lesz igaz. Csak a sötétséget érzékeljük. A sötétség vége ugyanannak a valaminek a kezdete lenne? Biztosan nem. Különbözőek ők, mint két pólus. A kő gondolatnélkülisége ugyanaz lenne, mint az Isten gondolatnélkülisége? Isten nem gondolkozik. Miért is kellene azt tennie? Rejtegetnivalója van talán, hogy a gondolkodást kelljen alkalmaznia? Isten nem alkalmazza a gondolkodást, a kő nem teheti azt. Ez a filozófia nem zárja ki a gondolatot, számára semmi sem fontosabb

mint a gondolat. De van sokkal magasabb létfok, túl minden gondolatlehetőségen. Valóban a vallásos élet kezdete, az intellektuson túl fekszik. Ha a gondolatokat, az intellektust magunk mögött hagyjuk, megtettük Isten felé az első lépéseket és ez a kezdete az igazi életnek. Az amit általában életnek nevezünk, valójában csak egy embrionális állapot.

A következő kérdés az, milyen bizonyítékok vannak arra nézve, hogy ez e gondolatnélküliségen és gondolkodáson túli állapot a legmagasabb? Először is minden Nagy-ja a világnak sokkal nagyobbak, mint azok, akik csak beszélnek, férfiak, akik megmozgatták a világot, férfiak, akiket önző célok egyáltalán nem vezetnek, ezt az életet úgy magyarázzák, mint az út egy kis darabját, a gondolkodáson-túlihoz vezető úton. Másodszor, ezt ők nemcsak állítják, de megmutatják és megmagyarázzák az utat és e metódusokat mindenkinek, úgy, hogy Őket követni mindenki képes.

Létezik-e egy olyan gondolat, amivel meg lehet magyarázni ezt a világot? A gondolatokon keresztül hozzáférhető világ határai, a mi megismerésünk határai is lesznek ha nem juthatunk túl rajta, nem szabad más kérdést feszegetnünk. Miért kellett az embernek bizonyágtétellel az észet megbízni, mikor a gondolkodáshoz való joga kívül semmit sem ad, nincs talaj a lábunk alatt és nem marad más a számunkra, csak a nihilizmus.

Azt ind filozófia alapfekvése a meggyőzés, a gondolkodás túllépésének szükségességéről. Az ind filozófusoknak volt bátorságuk kutatni s sikerült nekik találni valamit, ami magasabb mint a gondolat és egyedül ezzel lehet a jelenlegi állapotot magyarázni. Ezekben van e stúdiumok értéke, ezek a tárgyak kivezethetnek minket e világ fölé.

Te vagy a mi Atyánk és a tudatlanság tengerén át, új partokra vezetsz minket. Egyedül ennyi a vallástudomány.

I. Rész

KONCENTRÁCIÓ

1. Következik a koncentráció magyarázata.

2. A jóga az elmeszubsztanciák /citta/ funkcióinak /vrtti/ elnyomása.

Ehhez bővebb magyarázat szükséges. Tudnunk kell, mi a citta és mik a vrttik. – Vannak szemeink. A szemek önmagukban nem látnak. Távolítsuk el a cerebrális központot, ami a fejben található habár a szemek érintetlen recehártyáin a tárgyak képei rajta lesznek, mégsem fogunk látni. Tehát a szemek csak alárendelt eszközök és nem a tulajdonképpeni látószervek, ami az egyik idegközpontjában található. A szemek egyedül elégtelenek. Némelykor az ember nyitott szemmel alszik. Van fény, van kép, de egy harmadik még hiányzik. A gondolkodó-szervnek a látó-szervvel összekötve kell lenni. A szemek a külső szervek, de rászorulnak a cerebrális központra és a gondolkodó-szerv működésére. Gépkocsik végigdübörögnek az utcán és nem halljuk. Miért nem? Mert a gondolkodás szerve nincs a halló-szervvel összekötve. Itt van tehát először is az eszköz, aztán az érzékelő szerv és végül a gondolkodás szervének

a kapcsolata ezzel a kettővel. A gondolkodás szerve vezeti az érzékelést tovább és átadja a meghatározó képességnek /buddhi/, amire az reagál. Ezzel a reakcióval egyidejűleg felvillan az Én-érzet. Ezután az akció és reakció létrejön, az igazi lélek /purusa/ számára átnyújtja a tárgy képét. Az érzékszerv /indriya/ a gondolkodószervvel /manas/, a meghatározó képesség /buddhi/ és az "én"-elv /ahamkara/ képezik a csoportját a belső készségnek /antahkarana/. Ezek semmi esetre sem a belső elmeszubsztancia különböző folyamatai. A gondolathullámokat a cittában vrttinek hívjuk, ami szó szerint fordítva, örvényt, forgatagot jelent. Mi a gondolat? Egy erő, mint amilyen a nehézségi erő, vagy a taszító erő. A természet végtelen erőraktárából a cittának nevezett szerszámot megragadva, egy részét ezen erőknek magába vonja és mint gondolatot küldi ki újra. Az erő a különféle táplálékokba jut és a test ebből a táplálékból vonja ki újra ezt az erőt a mozgáshoz és így tovább. Más, szubtilisebb erők a gondolatok. Látjuk tehát, hogy a gondolkodás szerve nem bír az értelem tehetségével. És miért nem? Mivel az "értelem tehetségével bíró" lélek még mögötte áll. Ő az egyedüli érző és értő lényeg. A gondolkodás szerve csak szerszám, amivel ő a külvilágot megragadja. Nézzük ezt a könyvet mint könyv, rajtunk kívül nem létezik, mivel a mi érzékeléseinken kívül létezik. Ismeretlen és felismerhetetlen. A félreismerhetetlenségből jön az ösztönzés, átadva az anyagot a gondolkodószervnek, amire ez egy könyv alakjával reagál, ahogy egy vízbe vetett kő alakja hullámokat kelt az ütközés pillanatában. A valóságos világegyetem a gondolkodó-szerv reakcióinak ingerlé-

se. Egy könyv, egy elefánt, vagy egy ember alakja nem rajtunk kívüli. Mi csak a gondolkodó-szervünk reakcióit ismerjük a külső ingerekről. "Az anyag az érzékelés tartós lehetősége" mondta John Stuart Mill. Csak az ösztönzés jön kívülről. Vegyünk egy osztrigát például. Tudjuk hogyan készíti a gyöngyöt: egy idegen test szorul a héj alá, ami ingert okoz és arra kényszeríti az osztrigát, hogy körülvegye azt egy mázfajtával, amiből a gyöngy keletkezik. A tapasztalás világa ugyancsak általunk képezett máz, a valóságos világ az idegen test, aki a lényeket képezi. Az átlagember sohasem fogja felfogni, s amint megkísérli, a máz tűnik elébe, csak azt látja. Most már megérthetjük, mit jelent a vrtti. Az igazi ember a gondolkodó szerv mögött áll, s azok csak eszközök a kezében. Az ő értelme az, ami a gondolkodó szervet áthatja. Csak ha a gondolkodó szerv mögött áll az ember, lesz ez "az értelem tehetségével bíró."

Ha ezt feladja, összetöri és megsemmisíti. Most megérthetjük, mi a csitta lényege. Ez az elmeszubsztancia. – A vrttik a hullámok és hullámocskák, amik belőle kiemelkednek, ha a külső okok megadják nekik a lökést. Ezek a vrttik alkotják a mi világegyetemünket. Nem nézhetünk egy lélek mélységeibe, ha a felszín mozog. Először akkor pillanthatunk meg valamit a lélek alapjaiból, amikor a hullámok elsimulnak és a víztükör nyugodt lesz. De a szennyes, vagy folyvást mozgó víztükör mélyére nem láthatunk, csak akkor ha a víz tiszta és a hullámok hiányoznak. A tenger alapja a mi valódi Énünk, a lélek a citta és a hullámok a vrttik. Az elmeszubsztanciának három

állapota van. A "tamasz" ahol a sötétségben minden durva lelkű ember és idióta találkozik és csak kárt tud okozni. Ebben az állapotban más gondolatnak nem marad hely. A "Rajas" az aktivitás állapota követi ezt, oly leginkább a hatalom és gyönyör hajtóereje. Uralkodni akar másokon és hatalmat birtokolni. Még távolabb fekszik a "szattva" a nyugalom és boldogság, amelyben a hullámok elnyugszanak és a lélek-tenger vize tiszta. Ez nem tétlenség, de egy sokkal magasabb tevékenység. A nyugalmat megőrizni a legnagyobb erőtevékenység, míg tevékenynek lenni könnyű. Ha a gyeplőt odadobják, a lovak elragadnak. Erre mindenki képes, de erő csak az, ha valaki képes az elragadt lovakat megállítani. Melyikhez kell a nagyobb erő? A gyeplőt elengedni, vagy visszatartani? A nyugalom nem tompaság. A szattvát nem szabad a tompasággal és sötétséggel összetévesztetni. Nyugodt ember az, aki a lélekhullámokat uralni képes. Az aktivitás nyilvánvalóan csak csekély, míg a nyugalom megfontolt erő.

A csitta állandóan keresi a visszatérést eredeti tiszta állapotához, de kívülről az érzékszervek húzzák. A csittát visszatartani, a kifelé irányított tendenciákat megsemmisíteni és rávenni, hogy megkezdje utazását az értelem alaplényegéhez vissza, ez képezi a jógában az első lépést, mivel a csitta csak ezen a módon képes az ő sajátos működését kifejteni. Jól lehet a citta minden állapotban, a legalacsonyabbtól a legmagasabbrendűig megtalálható, mégis csak az ember birtokolja azt, mint intel-

lektust. Míg az elmeszubsztancia az intellektus alakját fel nem vette, képtelen ezt a hosszú utat vissza megtenni és a lelket megszabadítani.

Közvetlen megváltás tehát a kutya, vagy tehén számára nem lehetséges, mivel az ő cittájuk, – ámbár gondolkodó-szervet birtokolnak, – nem képes felvenni ezt az alakot, amit mi intellektusnak nevezünk. A citta következőképpen nyilvánítja ki magát. Szétszórva, elhomályosítva és összegyűjtve, egyre irányítja, ill. koncentrálva. A szétszórtság az aktivitás. Ez mint fájdalom, vagy gyönyör nyilvánulhat meg. Az elhomályosítottság fásultság, amely rosszra hajlik. A kommentátor szerint az első forma isteni sajátság, mint a másiké a démoni. Összegyűjtve van a citta akkor, amikor igyekezik a középpontot megtalálni. Egyre-irányítottság ellenben, amikor koncentráltságra törekszik és ez az a koncentráció, amely minket a Samadhihoz elvezet.

3. Akkor ez az idő /a koncentráció ideje/ a saját /változhatatlan/ lényegében nyugszik.

Amint a hullámok elcsitulnak s a tenger felszíne sima lett, az alapokig láthatunk. Így van ez valahogy a lélekkel is. Ha nyugalomban van, megismerhetjük igazi természetünket, semmivel sem téveszthetjük többé össze igazi magunkat és megőrizzük saját Énünket.

4. Más időkben a történések azonos következményeket szülnek.

Például valaki hibáztat engem. Ez kapcsolja a gondolkodó szubsztancia egyik funkcióját, azonosítom magam vele és a következmény, – megbánás.

5. A funkcióknak öt változata van, ezek lehetnek gátoltak vagy gátlástalanok.

6. /Ezek/ A helyes ítélet, a megkülönböztetés hiánya, szótévesztés, /szószegés/ álom és emlékezés.

7. Bizonyító ereje a közvetlen észlelésnek, a következtetésnek és a lelkiismeretesebb kijelentésnek van.

Ha két érzékelés nem mond ellent egymásnak, ez számunkra bizonyíték. Hallok valamiről, de ha ez egy érzékelésnek már egyszer ellentmondott, nem hiszem el. A bizonyításnak háromféle módozata van: Először a közvetlen észlelés /pratyaksa/, minden amit látunk és érzünk, bizonyítéknak számít, hacsak nem történt érzéksaladás. Látom a világot. Ez elégséges bizonyíték arra nézve, hogy létezik. Másodszor a következtetés /anumana/. Látunk egy jelet és következtetés útján meghatározzuk belőle a tárgyat. Harmadszor a jógik közvetlen észlelése /aptevanaca/ vagy azoké, akik "látták" az igazságot. Mindnyájan a megismerésért küzdünk. De nekünk nehezen kell

megküzdünk és a megismerést csak a következtetések hosszadalmas procedúráján keresztül érhetjük el, mit a jógik, a "tiszták", mindezeket már maguk mögött hagyták. Tudatunkban múlt, jelen és jövő egy nyitott könyv, amiben olvashatnak, nem szorulnak többé a mi fáradságos eljárásunkra, hogy megszerezzék a megismerést. Szavaiknak bizonyító ereje van, mivel magukban hordják az igazságot. Ez vonatkozik a szerző /Patanjali/ írásaira is és ezért lakik ezekben az írásokban belső bizonyító erő. Ma is élnek ilyen emberek s így az ő szavaik is bizonyítóerővel fognak bírni. Más filozófusok hosszasan belemerülnek az aptavacana fejtegetésébe és kérdezik, mi a bizonyíték arra, hogy ezek az emberek igazat mondanak. Bizonyíték a közvetlen észlelésük, hiszen minden amit én látok bizonyító erővel bír és minden amit önök látnak szintén, hacsak nincs ellentmondás valamely korábbi ítélettel. Van tehát egy megismerés az értelmin túl és ha nem áll ellentmondásban valamely korábbi ítélettel. Van tehát egy megismerés az értelmin túl és ha nem áll ellentmondásban az értelemmel, vagy korábbi emberi megismeréssel, bizonyítóerővel bír. Ha valaki azt állítja, hogy a szobába lépve látta magát angyalokkal körülvéve, ennek a tévedésnek nem lenne bizonyító ereje. Tehát mindenekelőtt ennek igazi megismerésnek kell lennie, korábbi tapasztalatoknak nem mondhat ellent és végül az emberi karakternek, aki ezt a bizonyítékot szolgáltatja, mérvadónak kell lennie. Hallottam olyan véleményt kinyilvánítani, hogy az emberi karakter nem olyan fontos, mint az amit esetben mondott, meg kell hallgatnunk újra. Ez más területeken érvényes lehet. Valaki lehet rossz ember,

ennek ellenére lehet nagy felfedező. A vallás területein azonban más a helyzet, mivel egy "szennyesebb" ember nem képes a vallás igazságaihoz eljutni. Ezért mindenneke-lőtt arra kell vigyáznunk, hogy egy ember, aki azt állítja magáról, hogy ő egy apta, egy teljesen önzetlen és szent személyiség, továbbá, hogy eljutott az értelem fölé és harmadszor, hogy az amit állított korábbi emberi tapasztalatokkal nincs e ellentmondással. Egy új igazság nem állhat ellentmondásban egy korábbival, de bele kell hogy illeszkedjen azokba. Negyedszer: kell egy lehetőségnek lennie, hogy az igazságnak utána vizsgálódhassunk. Ha egy ember állítja, – volt egy látomásom, – és elmondja nekem, nem hihetem, mivel ez az ember legsajátosabb titka. Nem apta az, aki megismeréseivel házalni megy. Mindezeket a feltételeket éreznünk kell. Legelsősorban arra kell ügyelnünk, hogy tiszták legyünk, hogy önös indítékok ne vezessenek, sem haszonlesés, vagy dicsőség vágy, másodszor tudnunk kell bizonyítani, hogy birtokoljuk a tudatfelettit. Harmadszor nyújtani kell valamit, amit az értelem számunkra nem közvetíthet és a világnak imául szolgál, s vigyázni kell arra, hogy más igazságokkal nem lehet ellentmondásban. Ha más tudományos ítéletekkel ellentmondásban áll, utasítsuk rögtön vissza. Negyedszer: sohasem kell egy különleges esetet állítani csak azt kell bizonyítani, ami minden ember számára elérhető. A három bizonyítéksor tehát ez? A közvetlen értelmi észlelés, a következtetés és egy apta szavai. Ez a szó "apta" lefordíthatatlan. Nem azonos az inspirált szó jelentésével, mivel az inspi-

rációt, mint kívülről jövőt fogadjuk el, ez az ítélet az emberben magában keletkezett. Szó szerint fordítva: "elért".

8. A különbségek hiánya téves ítéletre vezet, az igazi lényeg állapota nélkül.

A vrttik következő része, a dolgok kettős összetévesztéséből keletkezik, mintha egy gyöngyházdarabot ezüstdarabnak tartanánk.

9. A félreértés valóságtartalom nélküli szavakból ered.

A vrttiknek van még egy másik része, amit "vikapa"-nak nevezünk. Ha két szó azonos hangzású és nem vesszük magunknak a fáradságot értelmüket kibogozni, hanem rögtön és elhamarkodva kész vagyunk ítéletünkkel. Ez a citta gyengeségére utal. Meg fogjuk tehát érteni, mit jelent a fékezés, a gyeplők megragadása. Gyengébb jellemű ember kevésbé fogja fékezhetni magát. Csináljunk próbát, ellenőrizzük magunkat. Ha szokásaink között ott van a mérgelődés, vagy a boldogtalanság érzése, gondoljunk arra, hogyan is történik az a folyamat, amikor egy hír hallatára a lélek a vrtti állapotába kerül.

10. Az alvás a vrtti egyik állapota, amely az üresség érzéseit zárja körül.

Tehát az álom és az alvás a következő vrtti rész. Ha felébredünk tudjuk, hogy aludtunk, de csak az észlelésre emlékezhetünk, arra pedig amit nem észleltünk, sohasem emlékezhetünk. Minden reakció egy hullámot kelt a "tengerben". Ha az alvás folyamán a gondolkodó szervben nem képződnek hullámok, sem pozitív, sem negatív észlelések nem lesznek megragadhatók és nem fogunk azokra emlékezni. A tulajdonképpeni alapja emlékezésünknek az álomra az, hogy ez alvás alatt a hullámok egy meghatározott része gondolkodó szervünket betölti. Az emlékezés egy másik vrtti részét smrtti-nek nevezzük.

11. Emlékezésről beszélünk, ha a tárgyak képe nem vészett el /és a róluk való benyomás újra a tudat felszínére jut./

Emlékezés képződhet határozatlan észlelésből, téves megismerésből, szótévesztésből és álomból. Pl. hallunk egy szót. Ez annak a kőnek a működése, amit a citta tengerébe vetettünk Ez egy hullámot kelt, amely kis hullámok egész sorát idézi elő és ez az emlékezés. Így van az alvásban is. A különösen kis hullámokat alvásnak nevezve, a cittában kicsiny emlékezés-hullámok keletkezhetnek, amiket aztán álomnak nevezünk. Az álom csak egy másik alakja a kis hullámoknak, amiket éber állapotban emlékezésnek hívunk.

12. Gyakorlás és vágytalanság útján fogunk uralkodni rajtuk.

A vágytalansághoz szükséges a lélek világossága, egészség, és értelem. És miért kell gyakorolnunk? Mivel minden vibrálást, ami kijutott a tenger felületére, elsimít a gyakorlás. A rezgések elhalnak, de a benyomások a samakaras-ban maradnak. Ha sok ilyen benyomás gyűlik össze a gondolkodó-szervben, egyesülve szokássá válnak. Mondják némely szokásokról, hogy második természetévé vált. De lehet elsődleges is, mintegy saját természete az embernek. Minden amik vagyunk, szokásokból keletkezett következmény. Vigasztaló lehet számunkra ha ez csak szokás, bármikor elhagyhatjuk, vagy megtarthatjuk. A samakaras ezekből az ismételten elhagyott rezgésekből ill. hátrahagyott jelekből maradnak vissza gondolkodó-szervünkben. Karakterünk ezeknek a jeleknek e quintesszenciája, mert a karakter megőrzi a különös hullámok színezetét és uralmát. Ha a jó uralkodik, az ember jó lesz, ha a rosszság, akkor rossz lesz, s ha a barátságosság, akkor boldog lesz. Az egyetlen eszköz egy rossz szokás ellen, egy vele szembeállított jó. Minden rossz szokást, melyek mélyebb nyomokat hagytak, jóval kell felcserélni. Tegyük a továbbiakban csak jót, töltekezzünk fel szent gondolatokkal, csak így fogunk az általános benyomásoktól feltisztulni. Sohasse jelentsük ki, hogy egy ember reménytelen eset, mivel ő csak egy karakter hordozója, egy köteg szokás amin az új és jobb uralkodhat majd. A karakter az ismételt szokásokon alakul ki és új karakter is csak ezen az úton alakulhat ki.

13. A gyakorlat a folytonos történések köreit van hivatva kordában tartani.

Miből állnak ezek a gyakorlatok? A kísérletben, hogy a gondolkodószervet a citta formájára korlátozzuk, megakadályozva a hullámok keletkezését.

14. Szeretettel, hosszú időn át megszakítatlanul, fáradságot nem kímélve gyakorolni /az elérendő célért/.

A vágytalanságot nem lehet egyetlen napon elérni, csak hosszantartó gyakorlatokon keresztül.

15. Szabadulás annak lesz része, aki ellentmondott a látható, vagy hallható világ utáni szomjúságnak és uralkodni akar a dolgok felett.

Cselekedeteink hajtóerői a következők. Saját nézeteink és mások tapasztalatai. Ez a két erő kelti a hullámokat az elmeszervben. A lemondás az a hatalom ami legyőzi ezeket az erőket és sakkban tartja az elmeszervet Amire szükségünk van: az a lemondás. Ne engedjük, hogy harag keltsen hullámokat a cittában. Ha amúgy sem használ semmit, uralkodjunk magunkon s ekkor a vairagyam-ot fogjuk gyakorolni. A világias felfogású tapasztalat ellenben azt tanítja, hogy az érzési élvezet, a legmagasabb lehet. Ezek igen erős kísértések. Ellenállni, nem engedni az elmeszervnek, hogy miattuk hullámok keletkezzenek. Ez a lemondás. A kettős hajtóerőn uralkodni, melyek a saját

és mások tapasztalataiból erednek, megóvni ezáltal tőlük a cittát, uralni őket, – ez a vairagya. Nekem kell rajtuk uralkodni és nem nekik rajtam. Ezt a lelkierőt nevezzük lemondásnak. Egyedül a vairagya vezet a szabaduláshoz.

16. A legvégső vágytalanság az, amikor maguk a kvalitások szűnnek meg és purusa megismerésében keresi létesítő okát.

Amikor a vairagya hatalmas ereje megnyilvánul, megszabadulunk a kvalitások vonzerejétől. Mindenekelőtt keresnünk s megértenünk kell, mi a purusa, mi az Én és melyek a kvalitások? A jóga filozófia szerint a természetet három kvalitás, vagy erő képezi és ezek a tamas, rajas, és sattva. Ez a három kvalitás nyilvánul meg a fizikai világban, mint sötétség, vagy tehetetlenség, mint vonzás vagy taszítás és mint ennek a kettőnek egyensúlyhelyzete. A természetben minden megnyilvánulás, mindig újra meg újra, ezzel a három erővel van összekötve. A samkhyas a természetet különböző kategóriákba osztotta be. Az emberi Én, mindennél magasabban áll, magasabban mint a természet. Ez a teljes fény, a valódi, a tökéletes. Minden ami nekünk a természetben léleknek tűnik, ennek az Én-nek a visszfénye csak a természetben.

A természet önmagában érzékelés nélküli. Gondoljuk csak meg, hisz a természet fogalma a gondolkodószervet is magában foglalja. A gondolkodószerv és gondolat a természethez tartozik. A gondolattól lefelé, egészen a legdurvább matériáig minden a

természet és az ő megnyilvánulása. Ez a természet elfedi az emberi ént, de ha elhúzzuk a tetőt, feltűnik az Én teljes pompájában. A vágytalanság, ahogy az a 15. szutrában meg lett írva, a legtökéletesebb segítség az Én megismeréséhez. A következő szutra a samadhit magyarázza, a tökéletes koncentrációt, amely a jógin célja.

17. Az igazi megismerés az a meghatározott koncentráció, melyhez az ítéleterő, megkülönböztetés képessége, boldogság és az Én-rögeszme megszüntetése társul.

A samadhi két részből áll. Egyik a samprajnata, a másik az asamprajnata. A samprajnata samadhi-ban elnyerjük a természetben való uralkodás összes erőit, melyeket négy különböző részre bontunk. Az elsőt savitarka-nak hívjuk, amelyben egyetlen egy tárgy lényege fölött meditálunk állandóan, elkülönítve minden mástól. A sankhya filozófiai rendszerben 25 kategória van ezekre felállítva, mint meditációs objektum két csoportban. Egyikben az érzéketlen természet 24 kategóriája, a másodikban egy érzékelő, – a purusa. A jógának ezek a részei teljesen a samkha filozófiára támaszkodnak, melyről azonban korábban már beszéltünk. Amint emlékezni fognak, az Én tudatnak, akaratnak és elmeszervnek egy közös bázisa van, s ez az elmeszubsztancia, vagy citta, amelyből keletkeznek. Ez az elmeállag vonja magába a természeti erőket és sugározza ki újra, mint gondolatot. Továbbá kell lenni valaminek, melyben erő és

anyag egyek. Ezt fogjuk avyakta-nak nevezni, amely a teremtés előtti természet megnyilvánulatlan állapota a természet egésze, mely egy körfutásban újra véget ért, hogy egy meghatározott periódus után, ebből megújulva előjöjjön. E fölött áll a purusa az ítélőképesség összfoglalata. A tudás hatalom, s mihelyt valamit valóban megismerünk, uralmat nyertünk fölötte. Így gyarapszik a gondolkodószerv hatalma is az elemek felett, ha róluk meditálni kezd. Ezt a módot, melyben a meditáció tárgyai a külső dolgok, savitarkának nevezzük. Vitarka pedig annyit jelent, mint racionális meggondolás, tulajdonképpen savitarka, de racionálisabb gondolkodással. Mintegy kikérdezése az elemeknek, amelyek fölött meditált, hogy szolgáltatná ki erőit és igazságait az embernek. De ilyen erők birtoklása nem hoz szabadulást. Nem más ez, mint hajsza a földi élvezetek után, s ezt az életet nem lehet ajánlani. Minden hajsza az élvezetek után hiábavaló és ezt az ősrégi megleckéztetést megtanulni az embernek oly nehezére esik. De ha megtanulta, a világ fölé jut és szabad lesz. Az úgynevezett okkult erők birtoklása csak a világot erősíti s csak a szenvedést fokozza. Patanjali mint tudós kényszerült rámutatni, ezekben a tudományokban rejlő lehetőségekre, de ilyen alkalmakkor nem mulasztott el óvni minket az okkult erőktől /siddhi/.

További fáradozást hasonló meditációban, az elemeket időtől és tértől függetlenül szemlélve, úgy ahogy azok önmagukban vannak, ráció nélküli /nirvitarka/ gondolkodásnak fogjuk nevezni. A tárgyhoz kötve, ekkor a megkülönböztetéssel /való meditá-

ciónak/ amit savicara-nak nevezünk, míg ha ugyanabban a meditációban az időt és teret kikapcsoljuk s az elemeket úgy szemléljük, "amint azok vannak", ekkor ezt megkülönböztetés nélkülinek /nirvicara/ nevezzük. A következő lépésben az elemeket, úgy a durvákat, mint a szubtiliseket elhagyjuk és a meditáció tárgyául a belső szervet, a gondolkodás szervét választjuk. Amikor a gondolkodószervet restség és aktivitás minőségeitől megszabadítva szemléljük, az ananda-ról a teljes örömű samadhi-ról beszélünk. Amikor a meditáció tárgya maga az elmeszerv s ez nagyobb érettséghez és koncentráltsághoz jut, amikor a durva és szubtilis építőanyagok minden képzetéről lemondott, amikor az Én már csak sattva-ból áll a minden hátralévő dologtól megkülönböztetett, akkor ezt asmita-samadhi-nak nevezzük. Az az ember, aki idáig eljutott, elérte azt, amit a Védák a "test kifosztásának" neveznek. Magát, mint durva testétől megszabadítottat szemlélheti, de tudni kell, hogy egy szubtilisebb testbe még be van öltözve. Azokat, akik ebben az állapotban a természetbe belépnek prakrtilaya-knak nevezzük, de azok, akik itt nem állnak meg, elérik a célt, a szabadságot.

18. Ez egy másik samadhi. A megszűnés tartós gyakorlásán át megszerezni az összes lelki erőt és benne a citta, csak a meg nem nyilvánult benyomásokat tartja vissza.

Ez teljesen tudatfölötti asamprajnata-samadhi állapot mely a szabadságba vezet minket. Az előzőekben megnevezett állapotokban még nem leszünk szabadok, nem szabadul meg a lélek, birtokolhattuk akár az összes okkult erőt, azokat ismét elveszíthetjük. Semmi meg nem védi, míg a lélek a természet fölé nem emelkedik. Ide eljutni nagyon nehéz, ha a metódus könnyűnek is látszik. Lényege az, hogy az elmeszerv fölött meditálva az összes keletkező gondolatot azonnal leküzdjük, s azáltal, hogy minden felszálló gondolatot már a küszöbön elfojtottunk, az elmeszervet egy tökéletes ürességhez juttatjuk. Ha ez valóban sikerült, ugyanabban a pillanatban szabadok leszünk. De az emberek előkészület és gyakorlat nélkül akarják ez elmeszerv ürességét megteremteni s így valószínűleg semmi mást ezzel elérni nem fognak, mint magukat a nemtudás /tamas/ anyagával eltöltve s az elmeszervet fülledté téve a gondolkodást elősegíteni, még mielőtt az saját tartalmától ki lett volna tisztítva. Ezt megérthetni a nagyobb erő és a magasabb uralom. A tudatfölöttinek ezt az állapotát /asamprajnata/ elérve, a samadhi "magtalan" lesz. Mit akar ezzel mondani? A koncentrációban, amiben a tudat még előfordul, amiben az elmeszervnek a hullámokat ugyan sikerült a cittában lezorítani s visszatartani, de ezek a hullámok tendencia

formájában még ott maradtak. Ezek a tendenciák, vagy magszemek, az adott pillanatban ismét hullámok lesznek. De ha mindezeket a tendenciákat, nos igen, – magát az elmeszervet összetörtük, a samadhi "magtalan" lesz s a gondolkodó szervben nem találunk többé "magtesteket" amiből ez az életnövény, a születésnek és halálnak ez az örök körfutása mindig újra képződhetne.

Talán meg fogják kérdezni, milyen állapot lenne az, amelyben nincs elmeszerv, s az nem ad többé megismerést? Amit mi megismerésnek nevezünk, sokkal kisebb értékű állapot, mint az amelyik a megismerésen túl fekszik. Figyelembe kell vennünk, hogy az ellentmondások gyakran nagyon is hasonló értelműek. Ha az éter egy sokkal alacsonyabb rezgésfokát, mint sötétséget, s egy közepest mint fényt érzékelünk, akkor egy sokkal magasabb rezgésfok, újra sötétség lesz. Ugyanabban a tudásban van a nem tudás, a legalacsonyabb fok, a megismerése a középső és a legmagasabb fok a megismerésen túli állapot. Ezek az ellentmondások azonosságból fakadnak. A megismerés maga összetett, egy vegyülés, benne realitás nincs.

Milyen eredménye van a tartós gyakorlatnak ebben a magasabb koncentrációban? A nyugtalanság és sötétség összes korábbi tendenciái éppen úgy, mint a jó tendenciák, szét lesznek rombolva. Megsemmisül, azokhoz a kemikáliákhoz hasonlóan, amiket akkor használunk, amikor az aranyat a pizsoktól és egyéb szennyeződésektől akarjuk megtisztítani. Ha az aranyat megolvasztjuk, a salak együtt ég el az alkotók-

kal. Így fogják az uralkodás ezen tartós erői, a korábbi rossz tendenciák végét okozni és idővel a jóét is. Ezek a jó és rossz tendenciák, mint egymás ellentétei, el lesznek nyomva, úgy hogy a lélek egyedül a saját tiszta boldogságában, jótól, rossztól felszabadultan marad vissza, mint örökéletű, mindeneken uralkodó és mindent tudó. Akkor az ember tudni fogja, hogy sem születésre, sem halálra, sem égre, sem földre, nem lesz szüksége, tudni fogja, hogy nem jött és nem ment, hogy a természet volt a magmozgató és ez a mozgás tükröződött vissza a lélekben. A mozgás csak a tükörtől a falra vetített fényalak és balgaság lenne hinni, hogy magától mozog. Így vagyunk mindennel. A citta ez a magát folyton mozgató, mindig új alakot felöltő, az amivel azonosítjuk magunkat. De el fog tűnni ez az egész tévedés. Amikor a megszabadított lélek parancsolni fog, nem kérni, nem koldulni, hanem parancsolni, akkor minden óhaja beteljesedik, s megtehet mindent, amit szeretne. A sankhya filozófia szerint Isten nincs. Azt állítja, a világegyetemnek nem lehet Istent "adni" mivel exisztenciája ez esetben egy lélek lenne s mint ilyennek szabadnak, vagy kötöttnek kellene lennie. De hogyan lehet a természettől kötött, vagy általa uralt léleknek ugyanakkor teremtetnek is lenni? Rabszolgaságba zárná így magát. Másrészt, miért kellene a léleknek mindezeket megteremteni és kormányozni, ha szabad? ! Vágytalan Ő és ezért nem hordhatja magában a teremtés óhaját. Továbbá a sankhya filozófiában fölösleges az isten fogalom, mivel itt a természet mindent megmagyaráz. Minek ide Isten? Kapila ellenben azt tanítja, hogy sok létező lélek van, akik hibáztak a tökéletesség közelé-

ben, mivel nem voltak képesek minden okkult erőről lemondani teljesen. Ezek egy időre a természetben felemelkednek az uralkodáshoz. Vannak ilyen istenek és mi mindnyájan ilyen istenek leszünk. A sankhya és a Védák szerint ilyen szabad lélek van a valóságban. Rajtunk kívül nincs örökké szabad és szent Isten világteremtő. Másrészt a jógik azt mondják; nem így, – van egy Isten, egy lélek, aki minden más lélektől különbözik. Ő az örök ura minden teremtettnak, az örök szabad, a minden tanítók tanítója. A jógik hozzátesszik, hogy ez is az, amit a sankhyában a "természetbe bement"-nek neveznek. Vannak jógik, akik a tökéletesség célját ugyan elhibázták, de amikor egy idő után Ők is ki lesznek ebből zárva, a világegyetem egy részének urai maradnak.

19. Ez a samadhi, ha nem követi azt a külső megszabadulás, az isteni újratestetöltés oka lesz és ezek azok, akik a "természetbe bemennek".

Az ind filozófiai rendszerben vannak istenek, a magasabb régiók intézői, akik egymás után különböző lelkeket öltenek fel, míg el nem érik a tökéletességet.

20. Mások, ezt a samadhit, hittel, tetterővel, emlékezéssel, koncentrációval és a valóságnak a valótlanságtól való megkülönböztetésén át érik el.

Ezek azok, akiknek nincs kívánságuk az isteni állapotot, vagy az uralkodás titulusait hordani. Ők elérték a szabadságot.

21. Akikben sok a külső erő, hamar sikert érnek el.

22. A jógik sikerei különbözőek; a ráfordított erőfeszítéstől függően: gyengék, közepesek vagy erősek.

23. Isten iránti odaadással /fogja elérni a samadhit/

24. Isten /a legmagasabb Úr/ egy különleges purusa, bánattól érintetlen, s tettektől, azok következményeitől és a vágyaktól mentesek.

Emlékeznünk kell arra, hogy Patanjali jógája a sankhya filozófiára van alapozva és csak ebben nincs hely Isten számára, míg a jógiknál igen. De nincs sok gondolatuk Istenről, mint a teremtés attribútumainak tulajdonságairól sem. A jógik Isvaraja, nem a teremtő Isten. A Védákat követve, Isvara a világteremtő, aki, mivel a harmónia benne uralkodik, egyetlen akarat megnyilvánulásának kell lennie. A jógiknak szükséges volt egy Istent alkotni, s hogy ez sikerült nekik, az az ő különleges bölcsességük.

Így mondják.

25. Ami másban csak csíra, benne végtelen mindentudás.

A gondolkodó szervnek mindig két véglet között kell ide-oda mozognia. Térrel határoltnak is elgondolhatjuk, de éppen ezzel a gondolattal van a végtelen tér összekötve. Csukjuk be szemeinket és gondoljunk egy kis felületre. Ugyanabban a pillanatban, amelyikben a kicsiny kört észleljük, látunk egy körtől határolatlan kiterjedéssel körülvetet. Így van ez valahogy ez idővel is. Próbáljunk meg egy másodpercet elképzelni s az észlelés végrehajtásával egyidejűleg az idő végtelenségét is elgondolni. Nos, ez a helyzet a megismeréssel is. A legtöbb emberben, csak csírája van meg a gondolatoknak, de nekünk a végtelen megismerésére kell gondolnunk, arra ami körülveszi azt, úgy ahogy ezt nekünk már a gondolkodó szervünk is bizonyítja, hogy van határtalan megismerés és ezt a határtalan megismerést nevezik a Jógik Istennek.

26. Ő volt a Tanító, sőt az Elsősök tanítója, igen Ő az idővel körül nem fogható.

Igaz az, hogy minden megismerés saját magunkba van bezárva s csak egy másik, megismerésen keresztül fog felébredni. Élettelen, érzéketlen matéria sohasem ébreszthet megismerést. Ez a megismerési aktus juttatja magát a megismerést fejlődéshez. Tudós emberek a mi oldalunkon kell hogy álljanak, előcsalogatni azt ami bennünk van. Ezért ezek a tanítók mindig szükségesek voltak. Ezt mindig ők adták a

világnak, nélkülük nem lett volna lehetséges a megismerés. Isten a tanítómestere minden tanítónak. Mindenhatósága a megismerhetetlenbe vonzza. Istenekhez angyalokhoz a múlandóság hozzátartozik. Az Abszolútum halhatatlan. Két sajátos része van a jógik következtetéseinek, egyik, hogy ha a gondolkodó szerv a "határolt"-ra gondol, a határtalan is vele kell gondolnia és ha az észlelés egy része helyes volt, a másiknak is annak kell lenni, mivel mindkét rész, mint a gondolkodó szerv észlelése, egyenértékű. Az a tény, hogy az ember a megismerésen fáradozik, bizonyítja nekünk, hogy Isten határolatlan megismerést birtokol. Ha hinnem kell az egyiket, miért ne hinném a másikat is? Az értelem mindkettőt vagy elfogadni, vagy elvetni kényszerít. Ha hiszem, hogy van ember aki a megismerésen fáradozik, hinnem kell azt is, hogy valaki határtalan megismeréssel mögötte áll.

A másik következtetés az, hogy tanító nélkül megismerés nem lehetséges. Igaz az, amit modern filozófusok állítanak, hogy van valami az emberben, ami belőle fejlődik ki. Az ember magában hord minden megismerést és csak a megfelelő környezet szükséges azt előcsalogatni. Tanító nélkül nem lehet megismerést elérni, de vannak emberek, istenek, angyalok, akik bírják összes határainkat. Ki volt előttük mindenek tanítója? Utolsó következtetésképpen egy tanítót kell feltételeznünk, aki a végtelen megismerést, kezdet és vég nélkül birtokolja. Ezt nevezzük mi Istennek.

27. Az Én megnyilvánult szava az "OM".

Minden gondolatunk a szóban hordozza analógiáját. Gondolat és szó elválaszthatatlan. Gondolat és szó, úgy viszonylik egymáshoz, mint külső és belső oldala ugyanannak a tárgynak, s mi a belsőt nevezzük gondolatnak. Senki sem képes analízissal a szót a gondolattól elválasztani. Azok az elképzelések, mintha lehettek volna emberek, akik hogy beszédet alkossanak összeültek s a szavakról döntést találhattak volna, tévedésnek bizonyultak. Mióta emberek vannak, van szó és beszéd. Milyen vonatkozás van tehát szó és gondolkodás között? Világos, hogy egy szónak mindig egy gondolathoz kell tartoznia, de ennek nem szükséges ugyanannak a szónak lennie. Egy gondolat húsztól különböző országban ugyanaz lehet és mégis a szavak, melyekkel kifejezzük, különbözőek. Egy gondolat kifejezésére mindig egy szót használunk, de ennek a szónak a csengése nem mindig egyforma. Ez minden országban más és más lesz. Kommentátorunk azt mondja: ha a kapcsolat gondolat és szó között mindenképpen természetes is, ez még nem jelenti merev összeköttetését egy meghatározott hangnak, egy meghatározott ideával. Ez a hang változhat, mégis a vonatkozás gondolat és szó között, természetes. A gondolat kapcsolata a hanggal csak akkor szerencsés, ha valóságos vonatkozás áll a meghatározott tárgy és szimbólum között, különben sohasem fog a szimbólum egyetemessége érvényesülni. A szimbólum a meghatározott tárgy megnyilvánulása. Ha létezik az a tárgy és ha mi tapasztalatból tudjuk,

hogy ez a szimbólum gyakran volt ennek a tárgynak kifejezése, biztosak lehetünk benne, hogy valódi vonatkozás áll fenn. Ha a tárgyak nincsenek is jelen, mégis a szimbólumok ezernyi alapjára fogunk ebből ráismerni, csak egy természetes vonatkozásnak kell a szimbólum és a meghatározott tárgy között állni. Amikor aztán a szimbólumot megnevezzük, felébred a meghatározott tárgy emléke. A kommentátor szerint Isten megnyilvánult szava az OM. Miért fektet ilyen nagy súlyt erre a hangra? Az Isten szóra van száz másík. Egyetlen gondolat ezernyi szóval, az istenképzet százszavú fűzése, mégis mind egynek, – Istennek a szimbólumai. De kell adni az embereknek valamit, egy szót mely valamennyit egyesíti, valamilyen szubsztrátumot, valamilyen egyetemes bázisát az összes többi szimbólumnak és a legegyszerűbb lesz a legjobb, mely az összes többit helyettesítheti. A hangképzéshez a gégefőt használjuk, és mint rezonánst, a szájpadrást. Csak egyetlen hang van, mely az összes többinek megnyilvánul és a legtermészetesebb. Az OM egy ilyen hang, minden más hang alapfekvése. Az első betű "A" a gyökér az alaptónus kiejtésekor sem a nyelvet, sem a szájpadrást nem érintjük. Az "M"-et, mint utolsó hangot, zárt ajakkal ejtjük és az "U", abból a gyökérből a száj rezonánsának végén ejtődik. Így lesz az OM az összegyűjtött hangképzési fenomének ábrázolása. Mintegy anyja, természetes szimbóluma lesz így minden más hangnak. Ez minden szóra érvényes amit képezhetünk és az összes lehetőségeikre. Túl ezeken a spekulációkon, az OM szót, a különféle ind vallási képzetek középpontjában látjuk állni. A Védák sokrétű vallási képzete, ehhez a szóhoz

kapcsolódik mind. Mi következik ebből Amerikára, Angliára, vagy bármely más országra nézve? Egyszerűen az, hogy Indiában a vallási fejlődés minden fokán ez a szó használatos, hogy a különböző istenképzetek jelentését magába gyűjtve szolgálja. Monisták, Dualisták, Mono-dualisták, Separisták és maguk az Atheisták is, felkapták ezt a szót. Az OM, az emberiség legnagyobb részére vallásos vágyainak lesz a szimbóluma. Az Isten szó felhasználása határolt, s ha többet akarunk kifejezni, tulajdon-ságot jelölő szavakat kell hozzáfűzni és ebből egyszemélyes, személytelen, vagy abszolút Istent csinálni. Így van ez minden országban az Isten szóval, jelentésük nem terjed nagyon messzire. De ez az OM szó magába minden jelentését egyesíti. Ezért kellett az összes többitől eltekintve, ezt elfogadni.

28. Ismétlés és meditáció – ez az út.

Minek ez a sok Ismétlés? A samakara teóriára kell emlékeznünk, ahonnan a benyomások összessége az elmeközegekben élénken megmaradt. Egyre több és több lesz rejtve, látenszen benne ott időznek s újra előjönnek, ha a helyes ösztönzést megtaláljuk. A molekulák mozgása nem szűnik meg soha. Ha ez a világ elmúlik, a nagyobb tömegek rezgése megszűnik A nap, a hold, a föld, és a csillagok feloldódhatnak, de megmarad az atomok rezgése. Minden atom ugyanazt a funkciót gyakorolja, mint a nagyvilág. Éppígy, ha a citta rezgése meg is szűnt, a molekulamozgás tovább folytatódik, s ha az

ösztönzést megkaptuk, újból előjön. Így megérthetjük mit gondoltunk ismétlés alatt. Ez a legerősebb ösztönzés, amit az elmeszubsztancia samakarainak adhatunk. Egy pillanat szent társaságban, valósággal egy hajót épít, mellyel átkelhetünk ez élet tengerén. Az OM szó ismétlése, a jelentése fölötti meditációval együtt, éppen ilyen jó hatással lesz gyakorlásunkra. Kutatni és meditálni és újra csak meditálni, miután kuttattunk. Ekkor bekövetkezik a megvilágosodás és az Én megnyilvánul bennünk.

Az OM jelentése fölött gondolkodnunk kell. Talán rossz társaságba keveredünk, s mivel sebhelyeket és régi sebeket hordunk magunkban, s ezek éppen a rossz társaság miatt újra felnyílhatnak. Éppígy, amint az köztudott, a jó társaság a lappangó jó tulajdonságokat kell hogy felébressze bennünk. Semmi sem finomít jobban, mint a jó társaság ápolása, mert rajtuk keresztül a jó tulajdonságok felszínre kerülnek.

29. Ezáltal nyerjük el a belső látást és az összetört akadályokból a /megismerést/.

Az OM ismétlésének és átgondolásának első eredménye a belső látás erejének mindig erősebb hatékonysága lesz. A szellemi és testi akadályok kezdenek eltűnni. De mi akadály a jóginak?

30. Betegség, lelki szomorúság, kétségbeesés, lelki rátermettség hiánya, tompultság, érzéki élvezetekhez való tapadás, fals fogalomkép, koncentrálni nem tudás, lecsúszás az elért koncentrációból az eltérítő akadályozók.

Betegség: testünk csónak, melynek az élet tengerén a túlsó partra kell minket szállítania. Ezért vigyázni kell rá. Beteg ember nem lehet jógi.

Szellemi restség: ez eleven tárgyak iránti érdeklődés felébredése miatt, sem akarat, sem erő nem jelentkezik a gyakorlatok elvégzésére.

Kétség: keletkezik a tudomány igazságtartalma iránt, bármilyen erős is legyen a megértett meggyőződés, míg bizonyos sajátos pszichikai tapasztalatok, mint távolbálátás, távolbahallás sajátjává nem válik. Ezek a fényvillanások új erőt adnak a léleknek s kitartást hoznak a tanítványnak.

Lecsúszás az elért koncentrációból: néhány napos, vagy hetes gyakorlás után az elmeszerv elnyugszik s a koncentráció könnyen lehetséges lesz, úgy hogy gyorsan haladhatunk. Egy napon egészen hirtelen a haladás megszűnik s hirtelen megfeneklik. Uralkodjunk magunkon, mert minden haladásban van le-fel mozgás.

31. Bánat, lelkeszükség, tagreszketés, egyenetlen lélegzés a tehetetlenség kísérő-jelenségei a koncentráció zavarainak.

Valahányszor a koncentrációt gyakoroljuk, a test és lélek nyugalomba kerül. Fenti zavarok akkor lépnek fel, ha falsul vezettük a gyakorlatokat, vagy nem uralkodtunk azokon elégségesen. Az OM ismétlése és az Atya iránti odaadás erősíti a lelket és új erőket vezet hozzá. Az ideges reszketést csaknem mindenki tapasztalhatja majd magán. Vigyázzunk ilyenkor, **ne tovább!** Térjünk vissza a gyakorlatokhoz. A gyakorlatok meggyógyítanak és egy szilárd ülőtartáshoz segítenek hozzá.

32. Irányítás, – gyakorolni az egyetlen tárgyra való koncentrációt.

Az ember ösztönözheti az elmeszervet, hogy hosszú időn át egyetlen tárgyra irányuljon figyelme, így az akadályok el fognak hárulni. Ez egy általános érvényű tanács. A következő szutrában lesz ez egyenként és bővebben megmagyarázva. Egyetlen gyakorlat nem felelhet meg mindenkinek. Különböző metódusok lesznek feltárva és mindenki saját praktikus tapasztalatai alapján maga választhatja ki a neki leginkább megfelelőt.

33. Barátságosság, irgalmasság, öröm és harmónia csillapítják le a cittát, amikor a boldogság és boldogtalanság jó és rossz vonatkozásaiban szemléljük a tárgyakat.

Ezt a négyszeres lelki magatartást kell elsajátítanunk. Mindenre barátságosan kell reagálnunk, a boldogtalansággal szemben legyünk irgalmasak, boldog emberekkel legyünk szívélyesek, a rosszakkal szemben közömbösek. Így nézzünk minden tárgyra, ami nekünk vizsgálatra felkínálkozik. Ha valami jó, azt barátsággal kell fogadnunk, ha gondolataink tárgya boldogtalan, be kell bizonyítanunk irgalmasságunkat, ha jó, legyen barátunk s ha rossz, legyünk közömbösek. Ez a viszonyulni tudás a tárgyakhoz, le fog a csillapítani az elmeszervet. Legtöbb nehézséget a mindennapi életben tapasztaljuk s képtelenek vagyunk az elmeszervet ebben az irányban tartani. Ha pl. egy ember haragot ébreszt bennünk, szeretnénk arra rögtön haraggal reagálni és minden ilyen reakció bizonyíték arra, hogy nem vagyunk képesek a cittát, ami hullámokat vet s azokat a tárgy felé küldi, – féken tartani. Erőnket ezáltal elfecséreljük. **Minden reakció, ami düh, vagy harag alakjában megjelenik, energiavesztést jelent az elmeszerv számára,** ellenben ha megfékezzük minden haragos gondolatunkat, minden dühös tervünket, vagy más hasonló ilyen reaktív gondolatunkat, kedvező irányba fogunk haladni. Az önuralom nem veszteség számunkra, ellenkezőleg sokkal többet nyerünk általa, sem mint gondoljuk. Valahányszor a harag, vagy bosz-

szűság érzéseit elnyomjuk, éppen annyi jó erőt gyűjtünk össze javunkra s ez az erő-készlet, **magasabb erőkké fog átalakulni.**

34. /Ez pedig/ a légzőgyakorlatokkal történik.

Közismert szavunk erre a prána. A prána tulajdonképpen nem lélegzés. Ez egy megjelölés, a világegyetemben előforduló erők számára. Amit a világegyetemben észreveszek ami uralkodik, működik és élettel bír, ennek a "prána"-nak a manifesztációja. A világegyetemben kibontakozott erők összességét nevezzük prána-nak. Mielőtt egy világciklus kezdetét venné, a prána teljes nyugalomban létezik és a ciklus kezdetével fog megnyilvánulni. Ez az a prána, ami mint mozgás, idegtevékenység, emberben állatban megnyilvánul és ez ami mint gondolat manifesztálódik stb. A világegyetem analógiájára **az emberi test is prána erők és akasa összeköttetéséből áll.** Az akasan keresztül ragadhatjuk meg a különböző építő köveket, melyek érezni, látni képesítenek minket s a pránán át a többi sokféle erőt. A pránának ezt a ki és be áramlását nevezzük "pranayamanak". Patanjali a jóga filozófia atyja, még nem sokat ad a pranayamára, ezt később más jógik fedezik fel és építenek fel belőle egy tudományt. Patanjali számára ez csak egy út a sok közül, amit nem emel ki különösképpen. Úgy véli, a levegőt egyenesen ki és be kell szívni, s egy ideig visszatartani, – több semmi, s már ezáltal is nyugalomba kerül az az elme. Ebből fejlődött ki később – amint ezt

látni fogják, – az a különös tudomány, amit pranayama-nak nevezünk. Meg kell ismernünk, ebből a későbbi jógiktól elmondottakból valamit. Egy s mást már elmondtam róla, de nem fog ártani egy kis ismétlés. Először is nem szabad elfelejteni, hogy **nem lélegzet a prána**. Ő a lélegzetben a működés, a lélegzet életerejé. Továbbá a prána szót használjuk más értelemben is, így prána az elmeszerv is, s így világos lesz előttünk, hogy a prána egyúttal erő is. S mégsem nevezhetjük így, mivel az erő csak megnyilvánulás. Ez az, ami magát mint erő és mindenféle létezés a mozgáson keresztül nyilvánítja ki. A citta, az elmeszubsztancia a gép, ami a pránát mindenfelől magához vonzza, és amiből a különböző életerők s azok amelyek a testet éltetik, – úgy mint a gondolkodó képességet, az akarat és minden más erők, keletkeznek.

Az imént elmondott légzésvezetésen át képesek leszünk testünk különböző belső mozgásait – így az idegerőket, melyek testünket átszövik – uralni. Lassanként fogjuk ezeket észlelni, míg végül megtanulunk uralkodni rajtuk. E későbbi jógik úgy magyarázzák, hogy a prána három árama húzódik át az emberi testen. Ezek egyikét ida-nak, egy másikat pingala-nak, és a harmadikat susumna-nak nevezzük. A pingala a gerinc jobb oldalán fut fel, az ida a baloldalon, a susumna pedig mint egy vezeték, a gerinc közepén található. Tanításuk szerint az ida és pingala áramok azok, amelyek minden emberben hatékonyak és a középő irányítja az életfunkciókat. A susumna, mint lehetőség mindenkinél előfordul, de mint tevékenység, csak a jógiban. Meg kell szok-

nunk, hogy a jóga átalakítja a testet. További gyakorlatok során megváltozik a test alakulása és nem lesz többé az, ami a gyakorlatok előtt volt. Így minden további felvilágosítás nélkül megtaláljuk a magyarázatot, hogy minden új gondolat egy új barázdát kell, hogy ásson magának az agyban, míg az ember hallatlan konzervatív gondolkodásmódjában helyet biztosít magának. Az ember szeret a kitaposott úton haladni. Ha például a gondolkodó szervet mint tűt képzeljük el és az agyszubsztanciát mint lágy tömeget az alatt a tű alatt, akkor gondolataink mintegy utat vágnak az agyvelőben, de újra elsimulna, ha nem lenne itt az ősi massa, álrühát öltve, hogy megőrizze ezt. Ez ősi massa nélkül nem emlékezhetnénk, mivel az emlékezés ennek az öreg "utcának" a bejárását jelenti, a gondolatoknak mintegy utánajárva. Nos, talán észrevehették, hogy mikor valaki egy előadásban gondolatokat mond el és új kapcsolatok teremt, melyek mind ismertek, könnyű azokat követni, mivel ezek a csatornák minden ember agyában már meg vannak ásva és az embernek csak követni kell azokat. De amint új téma merül fel, új csatornát kell ásni, aminek következtében a mondtak nem lesznek egyformán megértve. Ezért vonakodik az agy /és nem a publikum/ tudattalanul is, az új gondolatokat elfogadni. Ellenáll annak. A prána megkísérel új árkot ásni s az agy ennek ellenszegül. Ebben rejlik a konzervativizmus titka. Minél kevesebb "árok" fordul elő és minél kevesebb ilyen barázda van az agyban, mit a prána tüje húzott, annál konzervatívabb az agy, s annál hevesebben fog új ideák ellen tiltakozni. Minél gondolatgazdagabb az ember, annál komplikáltabb ez az út-

hálózat az agyban és annál készségesebben fog új ideák felé fordulni és megragadni azokat. Ez minden új gondolatra érvényes. Új benyomás éri az agyat, új "kanálist" húzunk az agyszubsztancián át és ez az oka, hogy a jóga gyakorlatoknál kezdetben annyi ellenállással találkozunk. Ez megmagyarázza számunkra azt is, miért olyan messzemenően ismereteseek a vallások azon részei, melyek a "világhoz kapcsolt" részekkel foglalkoznak, míg a másik része, a filozófiai-psychológia, a törekvés, hogy az ember belső lényegét megtalálja, miért lesz olyan gyakran elhanyagolva.

Emlékeztetni kell magunkat a mi világunkról szóló magyarázatra, hogy az csak a végtelen lény tükröződése a tudat síkján. A végtelen egy kis része tudatunkban tükröződik és ezt nevezzük mi világnak. Ezen túl van a végtelen, s a vallásnak mindkettőt meg kell ragadnia, méghozzá azokkal a lehetőségekkel, melyeket az általunk ismert világ kínál, tehát a végtelent is. Az a vallás, amelyik csak az első résszel, tehát az általunk ismert világgal foglalkozik, elégtelen lesz. A vallások végtelennel foglalkozó területei beléptek a tudat síkjába, ott megrögződtek s az idő fogságában tér és okság kifejlődhetek s ez számunkra megbízhatóan közismert, mivel mi abban valahol középén állunk, s úgymond végtelen idő óta elgondoltuk ezt a világról. De az a része a vallásnak, mely a világon túli végtelenséggel foglalkozik, számunkra teljesen idegen, s ha erről ismeretet szerzünk, új "kanális" keletkezik és ez az organizmus bizonyos zavaraihoz vezethet. Az átlag ember a jóga gyakorlatok alatt, szervezetének és ka-

rakterének gyengeségeit látja előtérbe kerülni. Ezeket a zavarokat minimumra csökkenteni gondolta ki Patanjali ezeket a gyakorlatokat, hogy lehetőséget adjon számunkra a legmegfelelőbbet választani.

35. Az elme álhatatossága teszi hatékonyá a koncentráció azon formáit, melyek a rendkívüli érzék észleléseket előhívják.

Ezek egészen természetes módon a koncentrációból következnek /dharana/. Az elmeszerv koncentrációja révén, a jögi orrhegyén csodálatos jó érzést fog észrevenni, nyelvének gyökerével érzékelní tudja a hangokat, nyelvhegyével csodálatos ízeket észlel mások gondolataira koncentrálva a nyelvének közepén megérzi azt, ha a kapcsolat létrejött. Saját gondolatainkra koncentrált gyakorlat a szájpádlás sajátóságos jó érzését váltja ki. Ha valakit az elmeszerv nyugtalanságban tart, ezek a gyakorlatok kivezetik, kétségei eltűnnek, ha a tartós gyakorlatok ideje után ezeket a gyakorlatokat saját magukért műveli és kitartása is megmarad.

36. Vagy a szív fölött /meditáljunk/ mely az érzékek minden tárgyától megfosztotta magát.

Jelenítsünk meg egy szent embert, egy jelentős személyiséget, akit tisztelünk, egy szentet, akiről tudjuk, hogy teljesen szabad és gondoljunk az Ő szívére. Ez a szív

elérte a teljes oldódást. Meditáljunk fölötté és megnyugszik az elme. Ha ez nem sikerül, van még egy másik lehetőség.

37. Vagy a sugárzó fényről meditálunk, túl minden bánaton.

Ez egy másik része a koncentrációnak. Jelenítsük meg a szirmait kitárt lótuszt szívünkben, amint a susumna árama átfolyik rajta. Belégzés – visszatartás – kilégzés után, fordítsuk a lótusz virágot előre, szirmaival fölfelé. Bensőnkben ekkor megjelenik egy sugárzó fény... Meditáljunk ezek fölött.

38. Meditáljunk az álomban elnyerendő megismerés fölött.

Gyakran álmodunk, – angyalok jöhetnek és beszélhetnek velünk, az extázis állapotában meghallhatjuk a szférák muzsikáját. Boldogságot ad az ilyen álom s ébredés után a benyomás mély lesz. Tekintsük az ilyen álmot realitásnak és meditáljunk fölötté. Ha ez sem lehetséges, meditáljunk valami szent fölött, amit szeretünk.

39. Vagy meditáljunk valami fölött, ami megjelenésnek látszik.

De ez ne legyen rossz, hanem jó, ami kedves, egy hely egy táj, egy elképzelés, amit mindennél jobban szeretnénk megvalósítani, valami, ami a koncentrációhoz vezet.

40. Meditáljunk abban a lényegben, ami az atomból a végtelenig terjed, így létrejön a gondolat, – akadály nélkül.

Ezen a gyakorlaton keresztül lehet az elmeszervet könnyedén akár a legnagyobbra, akár a legkisebbre irányítani. Így elnyugszanak az elmében a hullámok.

41. Ha a jógai vrtti-jén uralkodik, elmélyedt szemléletét a felfogóra, a felfogásra és a felfogottra irányítva elméje olyan /tisztá/ lesz, mint a kristály.

Mi a következménye ezeknek a tartós meditációknak? Emlékezzünk arra, amit Patanjali egy korábbi szutrában a meditáció különböző formáira mondott, hogy a meditáció első lépcsőjére a durva tárgyak tartoznak, a második már szubtilisebb és ez folytatódik a még szubtilisebb felé. Ezen meditációban éppen olyan jól meditálhatunk a szubtilis, mint a durva tárgyak fölött. Ebben a szutrában a jógai a vevőkészülék, a vétel és a vétel eszközének hármasságát szemléli, amelyek megfelelője a lélekben, az érzékszervekben és az elmeszervben található. A meditáció három tárgya adva van számunkra; először a durva tárgyak amilyen a test, vagy más anyagi tárgyak, másodszor szubtilisebb tárgyak, amilyen az elmeszerv és a citta és harmadszor a módosult purusa, úgy mondjuk nem a purusa maga, hanem az ÉN-tudat. Ezeken a gyakorlatokon át éri el a jógai a biztonságot a meditáció ezen formáiban. Amikor meditálunk, minden idegen gondolatot kikapcsolunk, azonosulunk meditációnk tárgyával, tisztán

mint egy kristály. A kristály átveszi a virág színét ha melléje helyezzük, vagy legalábbis közel azonos színű lesz vele.

42. A hangok keveréséből, jelentésükből és az ebből következő megismerésből áll elő a samadhi – a "racionálisabb elgondolással" való.

A hang itt rezgést jelent: amivel az idegáramokat is elgondoljuk amik azt vezetik és a megismerést úgy mint reakciót. Az eddig megismert különböző meditációs lényegeket nevezi Patanjali "racionálisabb meggondolással" való meditációnak. Később megmutatja nekünk a mindig magasabbakat. Dhyanas. Ebben, amit "gondolkodással valónak" fogunk nevezni, még megtartjuk az alany és tárgy kettősségét, ahogy a szó összekötöttségén át a jelentés és megismerés is keletkezik. Először a külső rezgés jön létre, a szó és aztán amikor az érzékek áramán át belülről megtapadt a jelentés. Erre bekövetkezik egy reaktív hullámképződés a cittában, ami a megismerés, tehát létrejön ennek a háromnak az összeköttetése, amit végül megismerésnek nevezünk. Minden eddigi meditációban a meditáció tárgya ezekből az összeköttetésekből állt. A következő samadhi a "magasabb részből" való.

- 43. A samadhi, amit racionális gondolkodás nélkül valónak fogunk nevezni; – /előáll/ ha az emlékezőképesség kifinomult, vagy mentes a kvalitásoktól és már csak a /meditáció tárgyának/ jelentését fejezi ki.**

Ennek a háromnak, /hang, jelentés, megismerés/ meditációban való gyakorlásán át elérjük, hogy nem lesznek többé összekötve. Megszabadulhatunk tőlük. Először is meg kell értenünk mi ennek a háromnak a lényege. Itt van mindenekelőtt a citta. Emlékezzünk csak, hogy az elmeszubsztancia a lélekkel azonos és a rezgés, a szó, a hang, halk rezgésben oszlik el. Magunkban hordjuk ezt a csendes lelket s ha kimondunk egy szót, pl. tehén, egyidejűleg a fülön keresztül nyert benyomás által a cittában egy hullám felemelkedik. Ez a hullám képezi tehát a tehén megragadhatóságát, a mintát, vagy a jelentést, ahogy azt nevezzük. Ami számunkra ismert és látható mint tehén, a valóságban a gondolkodószerv belső hulláma s a külső és belső hullámok reakciójaként képződik. A hanggal eltűnnek a hullámok is, mivel szó nélkül nem létezhetnek. Önök meg fogják kérdezni, mi fog történni, ha a tehén szót hang nélkül elgondoljuk. Ezt a hangot magunk képezzük. A tudat halkán mondja a tehén szót és ezáltal keletkezik egy hullám. Ilyen hangok a lökése nélkül, nem lehet hullámot kelteni s ha ez nem kívülről jön, jön belülről és ha a hang elhalt a hullám is megszűnik. Mi marad vissza? A reakció következmény és ez megismerés. Ez a három a mi elmeszervünkben olyan szorosan van összekötve egymással, hogy nem vagyunk képesek

elválasztani. Észleljük a hangot, az érzékek rezgésbe jönnek és a hullám mint reakció keletkezik. Ezek olyan gyorsan következnek egymásra, hogy nem vagyunk képesek egymástól megkülönböztetni. Ha ezt a meditációt elég hosszú ideig gyakoroltuk, megtisztul az emlékezőképesség, minden benyomás edénye és képesek leszünk a hármat egymástól világosan megkülönböztetni. Ezt a meditációt fogjuk racionális elgondolás nélkül valónak nevezni /nirvitarka/.

44. Ez a folyamat magyarázatot kínál a megkülönböztetéssel és a megkülönböztetés nélkül való /koncentrációs mód/ számára, amelynek tárgya szubtilisebb.

Ez szintén egy eljárás az előzőkhöz hasonlóan megfordítva, csak míg a korábbi meditációknál durva tárgyakat választottunk, ebben a meditációban a szubtilisebb részek vannak.

45. A szubtilis tárgyak pradhana-val végződnek.

Durva elemek, – az elemek és képződményeik. A szubtilis tárgyak a tanmatra-nál, vagy finom részecskéknél kezdődnek.

Az érzékszervek, az elmeszerv, az Én-princípium, az elmeszubsztancia, /minden megnyilvánulás eredete/ az építőanyagok egyensúly állapota, sattva, rajas és tamas,

mint a pradhana /Hauptsache/ kifejezései, praktri /Natur/, vagy avyakta /unmanifestiert/, ezek mind a szubtilis tárgyak kategóriájába tartoznak, egyedül a purusa a kivétel. /Das Denkorgan /elmeszerv/ oder der Bereich der Sinneswahrnehmungen, die zusammenfassung der Sinnesorgane/.

46. Ezek a koncentrációs módok még /"magtartalmúak"/.

47. Amikor a koncentráció "megkülönböztetés nélküli" lesz, a citta elnyer egy szilárd állapotot.

48. Az így elnyert megismerést, "igazsággal eltöltött"-nek nevezzük."

Magyarázatot ehhez a következő szutra adja....

49. A bizonyításon és következtetésen át elnyert megismerés, a közönséges tárgyakra vonatkozik.

Az imént említett samadhiban sokkal magasabb fokot nyerünk el, melyben előrehaladni képesek leszünk, s amelyben bizonyítás és következtetés nem számít.

A gondolat az, hogy rá vagyunk utalva ismereteinket a közönséges tárgyak direkt észlelésén azokból való következtetéseken, valamint szavahihető személyiségek állí-

tásain keresztül elnyerni. Szavahihető személyek alatt a jógik a risiket értik, /látók/ akiknek gondolataik a szent írásokban vannak lefektetve. A jógik szerint az egyetlen bizonyítéka az igazságnak a szent írásokban, hogy szavahihető emberektől erednek. Mindenek ellenére a jógik azt is állítják, hogy egyedül a szent írásokon keresztül számunkra a megvalósulás nem lehetséges. Olvassuk bár el az összes Védákat, mégsem valósul meg semmi. De ha a tanítást tettekre váltjuk, elérhetjük azt az állapotot, amiben megvalósíthatjuk azt, amit a szent írások tanítanak, amiben képesek leszünk előrehaladni, ahová sem értelem, sem észlelés, sem következtetés el nem érhet, s ahol a tanúsításon kívül minden más lényegtelen. Ez a gondolat van a szutrában. Ez valósul meg a valódi vallásban, az előadás meghallgatása alatt. Olvasás, könyvek, párbeszéd és minden más csak a talaj előkészítését szolgálja a valláshoz, mit sem téve. Ésszerű összhang, vagy elutasítás nem vallás. A jógik központi ideája az, hogy éppen úgy, ahogy az érzékelések tárgyaival közvetlen érintkezésbe jöhetünk, a vallás is egy távolabbi magasabb dimenzióban közvetlenül kitapasztalható. A vallási igazságok, mint Isten és lélek, külső érzékekkel nem ragadhatók meg. Istent sem nem láthatom szemeimmel, sem meg nem foghatom kezeimmel és tudjuk azt is, hogy éppoly nehezen találhatjuk meg a kulcsot az érzékeinktől való megszabaduláshoz. Ész okok csüttörtököt mondanak egy meghatározott ponton, ámbár életünk hosszán értelmesen gondolkodtunk s mivé lett a világ ezer év alatt? Eredmény az, hogy magunkat kívülről látjuk s a vallás tényeihez sem hozzátenni sem azokból elvenni nem tudunk.

Amit közvetlenül észlelünk alap lehet a kulcshoz. Ezért kell ennek az észlelési határnak, a természetes belső következtetésben mozogni. Sohasem léphetek túl rajta és ezért fekszik a tár megvalósulása túl az érzéki észlelésen. A jógik állítják, hogy az ember képes túllépni rajta, képes túljutni érzéki és értelmi észleléseinek határain. Az ember magában hordja a képességet és tehetséget, hogy saját intellektusát önmaga transzcedálja, egy képességet, mindenek lényegét, mely minden kreatúrában benne rejlik. A jóga gyakorlatai során felébred az a képesség úgy, hogy az ember az Én megszokott határait túllépi a közvetlenül észleli a dolgokat, melyek magasabbak mint minden értelem.

50. Ebben a samadhiban előhívott benyomások, minden más benyomást háttérbe szorítanak.

Láttuk az előző szutrában, hogy ez az egyetlen út, ami ennek a tudatfölöttinek elnyeréséhez vezet, s hogy továbbjussunk a koncentrációban, annak korábbi samskara benyomások állhatnak útjában. Észre fogják venni, hogy mikor megkísérlik a koncentrációt, gondolataik kezdenek elkalandozni. Itt ebben a pillanatban, mikor megkísérlik Istent gondolni, merülnek fel a samskarák. Máskor nincs így, de ha vágytalanok vagyunk is felbukkan s megkeresi a lehetőséget, hogy gondolkodó szervünket megtöltse. Hogyan van ez? Miért erősebb a koncentráció idejében? Minden erőnkkel

elnyomni igyekszünk s így ő is hasonlóan reagál. Máskor ez a reakció nem következik be. Milyen rettenetesen nagy számnak kell lennie a korábbi benyomásoknak, melyek mind valahol a cittában lettek megőrizve, s ugrásra készen leskelődnek mint a tigris. El kell nyomnunk őket, nekünk tetsző gondolatot kell felszínre hozni és minden mást elnyomni és kizárni. Egyáltalán nem szabad engedni, hogy a csapongó gondolatok felszínre jussanak. Ezek a samskarak különböző szintű erői, melyek a koncentráció útjában állnak. Ezért alkalmas az imént leírt samadhi, ugyanis képes a samskarakat elnyomni. Olyan hatalmas, hogy leköti az ebben a koncentrációban felmerülő samskarakat, sőt minden más működést leköt és sakkban tartja azokat.

51. Mikor minden hátralévő benyomás alól mentesek vagyunk, a samadhi "magtalan" lesz.

Emlékezni fogunk, hogy célunk magát a lelket nézni. A lelket nem nézhetjük, mivel az egybe van kötve a természettel, az elmeszervvel, a testtel. A tudatlan, testét lelkének tartja, a képzett értelemnek, de mindketten egyformán tévednek. Miért a lélek sokféle kötöttsége? A cittában emelkedő hullámok beborítják a lelket s mi csak kis részüket látjuk tükröződni, így pl. haragos a lélek mikor a hullámok ilyen természetűek, ilyenkor mondjuk, mérges vagyok, s amikor a szeretet hullámai emelkednek fel, s látjuk magunkat ebben tükröződni, akkor mondjuk, – szeretünk. S ha ez a hullám

erőtlenység s a lélek ebben tükröződik, számunkra ez a gyengeséget jelenti. Ezeknek az előadásoknak az eredete ezekben a benyomásokban van, ezekben a lelket beborító samskarákban. A lélek igazi természete rejtve marad, míg egyetlen hullám is a citta tengerén felemelkedik, ezt az igazi természetet sohasem fogjuk észlelni, míg a hullámok el nem nyugszanak. Ezért beszél nekünk Patanjali először ezeknek a hullámoknak a jelentőségéről, s másodszor, hogy hogyan tarthatjuk azokat elnyomva a legjobban, s harmadszor, hogy hogyan lesz olyan erős egy hullám, hogy az összes többit elnyomja, ahogy a nagyobb tűz a kisebbet elsorvasztja. Csak egyetlen hullám maradt vissza, s ezt már könnyű lesz elnyomni, s ha ez is letűnt, akkor ezt a samadhit, – ezt a koncentrációt, – magtalannak fogjuk nevezni. Semmi sem marad vissza, s a lélek igazi szépségében egész nagyszerűségében megnyilatkozik, ahogyan a valóságban van. Ekkor először, megismerjük, hogy a lélek nem sokszoros, Ő az egyetlen örök "egyszeres" a világban, s mint ilyen sem nem születhetett, sem meg nem halhat, halhatatlan és oszthatatlan, Ő az örökké élő megismerés kelyhe.

II. RÉSZ

GYAKOROLJÁTOK A KONCENTRÁCIÓT

1. **Önsanyargatás, Stúdium és a munka gyümölcsének felajánlása Istennek, – ezt nevezzük Kriya jógának.**

Azt a samadhit, amivel az utolsó részt lezártuk, nagyon nehéz megvalósítani, ezért lassanként kell vele foglalkoznunk. Az első előkészítő lépés a kriya jóga. Szó szerint azt jelenti, – munka, munkálkodás a jógában. Az érzékszervek a paripák, a gondolkodó szerv a gyeplő, az értelem a kocsihajtó, a lélek az utas és a test a kocsi. A ház ura, a király, az emberi Én ül a kocsiban. Ha a lovak nagyon erősek és nem engedelmeskednek a gyeplőnek vagy ha a vezető értelem nem ért a lovak vezetéséhez, akkor a kocsi futása egyenetlen lesz. De ha az érzékszervek, – a paripák fölötti uralom tökéletes és a gondolkodó szerv – a kocsihajtó – a gyeplőket szorosan kézben tartja, a kocsi el fog jutni céljához. Mi a helyzet az önsanyargatással? A gyeplőket szorosan kell kézben tartani, amikor a testet és az érzékszerveket vezetjük, akaratuknak semmiképpen ne engedjünk, inkább mindkettőn helyesen uralkodjunk.

Stúdium. Mit értünk ebben ez esetben stúdium alatt? Nem regények, mesék olvasását, hanem olyan könyvek tanulmányozását, amelyekből a lélek megszabadítását megtanulhatjuk. Tovább ezzel a stúdiummal se pro, se kontra, nem foglalkozunk. Tételezzük fel hogy a jógai túljutott a vitatkozós stúdiumain. Eleget tanult ebből, míg eljutott meggyőződésének megszilárdításához. A szent írásoknak két megismerési módja van. A vada és a siddhanta. Vada a logikai, siddhanta a rejtett megismerés. Ha egy ember teljesen tudatlan, válassza először az elsőt, a bizonyítási eljárások vitáit és vitatkozást pro és kontra. Ha ezzel kész van, vegye fel a siddhantát és jusson el ezáltal a végső következtetéshez. De ez még nem elégséges. Sokkal intenzívebben kell alakítani, formálni. Számptalan sok könyv van és az idő szorít. Minden ismeretszerzés titka ezért a tudományos munkák kiragadása és kiválogatása. Kiragadni azokat és szerintük élni. Egy régi indiai legenda szerint, ha tejet és vizet összekeverünk, a hatyú csak a tejet issza meg, a vizet visszahagyja az edényben. Így kell nekünk is kiválasztani azt, ami érték az ismeretekben és a salakot visszahagyni. Lelki gyakorlatok kezdetben szükségesek lesznek, sőt semmit sem szabad tervezetlenül tenni. A jógai az érveket és a stúdiumokat elhagyja és eljut egy következtetéshez, ami rendíthetetlen, mint a kőszikla. Az egyetlen ami után törekednie kell, ennek a következtetésnek még nagyobb intenzitása. Nem kell érvelni, mondja, de az embernek tudni kell azokat kényszeríteni, míg el nem hallgatnak, mert az érvek csak összezavarják az ésszt. Egyedül az értelem iskolázása szükséges. Milyen cél nyugtalaníthatja? Semmi

és újra semmi. Az értelem csak egy törékeny szerszám s csak a lélek által képes korlátozott megismerést közvetíteni. A jógi az érzékek fölé akar emelkedni, s ehhez az értelem semmit sem használhat. Tudja ezt, ezért hallgat és nem érvel. Minden érv kimozdítja egyensúlyából, egy áramlást hoz létre a cittában és minden ilyen mozgás visszaesést jelent. Érvek és csupasz logikai kulcsok, csupán alárendelt jelentőségűek. Van sokkal magasabbrendű. Az élet nem iskolásfiúk és vitaklubok csete-patéja.

"A munka gyümölcsének odaadása Istennek" alatt nem azt értjük, hogy szemrehányást, vagy dicséretet részselhetünk, hanem mindezeket hátrahagyva, békességben kell élnünk.

2. Ez a samadhi a bánat működő akadályainak csökkentésére szolgál.

Közülünk legtöbbben az elmeszervet úgy kezelik, mint egy elkényeztetett gyermeket, aki azt tehet amit akar. Ezért szükséges a kriya jóga állandó gyakorlása, ami által eljutunk az elmeszerv feletti uralomhoz és meghódíthatjuk ezt. Akiknek az uralkodás elégtelensége miatt akadályok merülnek fel a jóga útjában, bánat lesz a része. Csak ezek megszüntetése után lehet elérni, hogy ne az elmeszerv akarátát teljesítsük, hanem a kriya jóga eszközével sakkban tartsuk.

3. A bánat működő akadályai: a tudatlanság, az önzés, a vonzódás, az ellen-szenv és az élethez való énkötődés.

Öt szenvedés, mint egy ötszörös béklyó tart fogva minket. Oka a nem tudás és a többi négy. Minden szenvedésnek egyedül ezek a forrásai. Mi más okozhat még boldogtalanságot? A lélek lényege az Örök boldogság. Mi szomoríthat el a tudatlanságon, érzékszalódáson, tévhiten kívül? A lélek szenvedése csak tévhit.

4. Mindezek szülőanyja a nem tudás, legyen az lappangó, háttérbe szorított, vagy teljesen működő.

Nem tudás a forrása az önzésnek, a ragaszkodásnak, a tévelygésnek és az Én élethez való kötődésének. Ezeknek e benyomásoknak különböző megjelenési formái vannak. Némelykor szunyókálunk. Gyakran halljuk azt a kifejezést: "ártatlan mint egy csecsemő", mégis lakhat a csecsemőben egy démon, éppúgy mint egy Isten, aki fokként kerül napvilágra. A jógiban, a korábbi tettekből visszamaradt samskarak működése meglehetősen csökkent, kifinomultabb állapotban vannak, úgyhogy nyilvánvalóan képes lesz uralkodni rajtuk. Háttérbe szorított ezt jelenti, hogy a benyomások egy része némelykor rövidebb időre háttérbe szorul, de újra előjönnek, ha ezeknek az elfojtásoknak okai elhárulnak. Az utolsó megjelenési forma a "teljesen műkö-

dő", amelyben a samskarak, egy nekik kedvező környezetben, mint jóság, vagy mint harag, működésüket maradéktalanul kifejezhetik.

5. Tudatlanság az, ami a nem örökkévalót, a tisztátalant, a szenvedéssel járó és a nem Én-t, öröknek, tisztának boldognak és az Önvalónak /atman/ tartja.

A benyomások különfélesége mind egyetlen forrásból ered. Ez a nem tudás. Meg kell először tanulnunk, mi a nem tudás. Elképzeljük az embert és mint testi megjelenést látjuk. Ez a nagy tévedés. Mind úgy véljük: én vagyok a test és nem a tiszta, a sugárzó, az örökké boldog Önvaló. Ez hát a tévedés.

6. Az Én-vágy az észlelő azonosítása az észlelés eszközeivel.

Az észlelő a valóságban az Én, a tiszta örök, végtelen oszthatatlan Én, és ez az ember Énje. De melyek az eszközök? Az elmeszubsztancia a citta, a határozóképeség a buddhi az elmeszerv a manas és az érzékszervek az indriya-k. Ezek az Én eszközei, melyekkel a külső világot észleli és az ő azonosulását ezekkel az eszközökkel, fogjuk az én-rögeszme – nem tudásának nevezni. Azt mondjuk, – van értelmem, gondolkodom, – mérges vagyok, vagy boldog vagyok. Hogyan lehetünk mérgesek, vagy haragosak? Azonosítjuk magunkat az Én-nel. Ez változatlan. S ha változatlan hogyan

lehet egyszer haragos – máskor meg vidám? Alaktalan ez, végtelen és mindenütt jelenlévő. Mit változhat? Törvény nem férhet hozzá. Mi befolyásolhatja? A világban semmi sem gyakorolhat rá befolyást, bár mi nem tudásból azonosítjuk magunkat az elmeállaggal és kedvet vagy bánatot vélünk észlelni.

7. A vonzódás az, ami a gyönyörrel kapcsolódik.

Egyes dolgokban szórakozást találunk és értelmünk, mint egy áradat arrafelé folyik s támaszul szolgál ugyanannak a kedv-gócnak. Ezt nevezzük vonzódásnak. Sohasem vonzódunk oda, hol kedvünket nem leljük. Gyakran nagyon sajátágosnak találjuk a szórakoztató dolgokat, de elvben ez úgy van, hogy mindenhez ragaszkodunk, ami jó érzést kelt bennünk.

8. Az ellenszenv a szenvedéssel kapcsolódik.

Mindentől, ami nekünk bánatot okoz, lehetőleg gyorsan igyekszünk szabadulni.

9. Az élethez való ragaszkodás, a maga természetében gyökerezik, a tudós emberben is megvan.

Ez az "élethez való kötődés" különösen az állatoknál mutatkozik. Gyakran megkísérelték az eljövendő élet teóriájára alapozni, amit az ember olyan nagyon szeret az

életben, ti. hogy ők is egy jövőendő élet utáni követelést hordanak magukban. Magától értetődik, hogy ezek az érvek nem sokat használnak, de a legfigyelemreméltóbb mégis az, hogy a nyugat országaiban ez az "én-odakapcsolódás" az életre, mintegy az eljövőendő élet lehetőségének a kulcsa, de csak az emberekre vonatkoztatva, míg az állatokat kizárja. Indiában ez az Én-odakapcsolódás az életre az előző életek tapasztalatára és az egzisztenciára támaszkodik. Ha például igaz az, hogy minden megismerésnek tapasztalat az eredete, világos, hogy semmit sem állíthatunk, vagy ragadhatunk meg, amiről semmilyen tapasztalatot nem szereztünk. Ahogy a kikelt csibék a magot elkezdik felcsipegetni. Gyakran megfigyelhetjük, hogy a tyúkoktól kikeltetett kiskacsák a napvilágra születés után rögtön vízre szállnak, míg gondozó anyjuk azt hiszi, vízbe fognak fulladni. Ha a tapasztalás lenne a megismerés egyetlen forrása, hol tanulhatták volna meg a csibék a takarmányt felcsipegetni, vagy a kis kacsák, hogy vizet természetes elemüknek tekintsék. Ha ezt ösztönnek nevezzük, úgy megint nem mondtunk semmit. Ez újra csak egy szó és nem magyarázat. Mi az ösztön? Sokféle ösztönünk van. Minden munka, egy bizonyos gyakorlat után ösztönössé válik, automatikus lesz. Tegyük ehhez még hozzá, hogy minden amit mi ezen a világon ösztönnek nevezünk, semmi más mint "visszaképzett értelem" s ez mindenképpen logikus. Tehát az Én megelőző tapasztalatok nélkül ezt nem hozhatná létre, mivel minden ösztön, korábbi tapasztalat következménye. A csibék a héját rettegik, a kacsák a vizet szeretik s ez mindkettőjük korábbi tapasztalataira vezethető vissza.

A kérdés csak az, hogy ez a tapasztalat egy meghatározott léleké, vagy egyszerűen csak biológiai? Tehát a kis kacsza tapasztalata az ősök tapasztalata is, vagy csak a sajátja? Tudósok biológiaiinak, a jógik az elmeállag tapasztalatának tartják, amely átadja azt a testnek. Ez a reinkarnáció tana. Látjuk, hogy minden megismerésünk csak észlelés, – nevezzük észnek, vagy ösztönnek a tapasztalatok csatornáján érkezik, minden amit most ösztönnek nevezünk, korábbi tapasztalat gyümölcse, csupán ösztönné alakult és ismét az értelemhez tér vissza. Így van ez mindenütt a világegyetemben és ezen alapszik Indiában a reinkarnáció alap érve.

A rendszeresen visszatérő tapasztalat különféle félelempillanatokat okoz, tehát kapaszkodást az élethez az idő futásában. Ezért tapasztal a gyermek félelmet, mivel korábbi bánatok emléke benne lakik. Az én a legtudósabb emberben, aki ismeri a test múlandóságát – és felteszi a kérdést: mit jelentsen mindez? Volt már testünk, de a lélek halhatatlan. Az én, azok számára akik értelmes nézetekkel bírnak, mint az élethez való ragaszkodás maradéka jelenik meg. Láttuk, hogy ez az ösztön. A jógik pszichológiai nyelvén ezek a samskarak. Ezek a samskarak a cittában lappanganak rejtve és szubtilis állapotban. Minden korábbi haláltapasztalat elmerül a tudattalanban és az is amit ösztönnek nevezünk, tudattalanná válik. Tovább élnek a cittában nem tétlenek, csupán a felszín alatt hatnak. A vrttik a citta hullámai, már durvább természetűek s ezeket már érezhetjük és észlelhetjük, tehát könnyebben is uralkod-

hatunk rajtuk. De milyen kapcsolatban van ez a szubtilis ösztönnel? Hogyan engedi uralkodni? Ha mérges vagyok az elmeszubsztanciában egyetlen nagy haraghullám lesz. Látom, hallom, irányítom, könnyedén kézben tarthatom és harcolhatok, de a harc akkor lesz eredményes, ha sikerül okainak alapjáig lehatolnom. Valaki mond nekem valamit nagyon goromba tónusban és észreveszem, hogy forni kezd bennem a harag s míg tovább beszél haraggal eltelve, elfelejtem magam a haraggal azonosítani. Mikor szidalmazni kezd engem, úgy vélem engem is eltölt a harag, – a harag és én egyek voltunk. Míg fogva tartott, én voltam a harag. Ezen a megjelenésen már csírájában, a gyökerénél kell – még szubtilis megjelenési formájában – uralkodnunk, mielőtt tudatossá válna bennünk működése. A legtöbb ember nem ismeri fel egyszerre a szenvedélyek e szubtilisebb formáját, azt a stádiumot, amiben a tudattalanból elkezd felemelkedni. Mikor egy buborék a lélek mélyéről felszáll, nem vesszük észre, csak ha már a felszínre ért, amikor áttörte azt és a víz fodrozódni kezdett. Akkor leszünk a citta hullámainak urai először, amikor sikerült nekünk a szubtilisebb okokat megragadni, mielőtt azok nagyra nőhettek volna. S ha elvetni nem sikerült, nem sok remény van, hogy bármilyen szenvedélyt kényszeríthessünk. Szenvédélyeink uralkodhatnak és csak ha már gyökerükről megragadtuk őket, leszünk képesek a "magokat megpörkölni". Mert amint a megpirított magokat, ha földbe vetni megkíséreljük, sohasem kelhetnek ki, úgy ezek a szenvedélyek sem ébredhetnek fel soha ismét.

10. Ezeket a szubtilis samskarakat, – elnyomásukkal, eredeti állapotukban fogjuk legyűzni.

A samskarak szubtilis benyomások, melyek később durvább formában kerülnek felszínre. Hogy tudunk majd uralkodni ezeken a szubtilis samskarakon? Ha működésüket eredeti okaikra vezetjük vissza. Csak amikor a citta, pl. az önzést, – ami egy következmény – okaira visszavezette, tűnnek el egyidejűleg a szubtilis benyomások. A meditáció egyedül nem képes összetörni őket.

11. Meditációval kell /durva/ módozatait visszaszorítani.

A meditáció igen jelentős eszköz, ezen hullámok keletkezését megakadályozni. Meditációval az elmeszubsztancia elnyomja a hullámokat és ha a meditációval napokon, hónapokon, éveken át foglalkozunk, míg második természetünkkel nem válik, úgy, hogy az önkéntelen a harag és gyűlöleten uralkodni fog és sakkban tartja azokat.

12. A működések gyűjtődényé-nek eredete, ezen bánatok, /zavarok/ működő akadályai van, melyek ebben a látható életben, vagy a láthatatlanban tapasztalhatók.

A "működések gyűjtődénye" alatt, a samskarak összességét értjük. Bármilyen munka, amit el kell végeznünk, az elmeállagban egy hullám alakját veszi fel. Úgy véljük,

az elvégzett munka után a hullámok eltűnnek, de nem, itt vannak még mindig, csak szubtilis formában. Ha megpróbálunk emlékezni a munkára, a hullám ismét felemelkedik. Tehát még itt kellett hogy legyen, különben nem emlékezhettünk volna. Így merül el minden tett és gondolat, legyen az jó, vagy rossz és lesz szubtilisebb formában megőrizve. Vidám és szomorú gondolatokat egyformán a "bánat működtető" akadályoknak nevezzük, mivel a jógik szerint e végén mind-mind bánatot okoznak. Minden kedv, ami az érzékekből ered, végül bánatot eredményez. Minden élvezet még több élvezet vágyát ébreszti fel s bánat lesz a következménye.

Az ember vágyakozása nem ismer határokat, mindig többet követel és ha elért egy pontig, ahol követelését nem lehet többé teljesíteni, bánat lesz a következmény. Azért tartják a jógik ezeknek a benyomásoknak összességét – legyenek azok jók, vagy rosszak, – a bánat olyan "működő akadályainak" melyek elzárják a lélek szabadulásához vezető útját.

Éppen így viszonylanak a samskarakhoz, tetteink szubtilis gyökerei, ezek az okok azok, melyek ebben vagy a következő életben új működéseket fognak előidézni. Ritka esetekben, ha pl. a samskarák nagyon erősek, gyorsan meghozzák gyümölcseiket; rendkívüli harag, vagy jótett, már ebben az életben meghozza gyümölcset. A jógik számításba veszik, hogy olyan ember, aki a jobb samskarák igen nagy mennyiségét volt képes felhalmozni, nem szükséges meghalnia, hanem már ebben az életben, ha-

landó teste egy istenivé változhat át. Különböző ilyen eseteket említene a jógik könyveikben. Ezek az emberek testük anyagát átváltoztatni képesek, új módon rendezik el sejtjeiket, hogy többé nem betegszenek meg és elmegy mellettük az, amit mi halálunk nevezünk. Miért ne lenne ez lehetséges? A táplálékfelvétel physiológiai kényszere a naperőkből történő asszimiláció. Ez az erő tölti el a növényeket, ez torzul el az állatokban és az állattól ez ember felé. Ez azt jelenti, hogy a nap-erők megfelelő mennyiségét kell magunkba felvenni és sajátunkká tenni. Nos, ha ez a helyzet, nyilván nem ez az egyetlen lehetséges erő-asszimiláció. Más a növényeknél és más a számunkra. Ez a processzus más a föld számára és más a miénkre, bár erőt asszimilálunk minden esetben. A jógik állítják, hogy képesek a lélek hatalmával erőket asszimilálni, a hogy azokat tetszés szerint magunkban hatékonyra tehetik, anélkül, hogy a szokásos eszközöket igénybe kellene venniük. Ahogy a pók hálóját saját lényegéből szövi s kötve marad hozzá és fonalai mentén mozoghat, így mi is a saját szubsztanciánkból kialakíthatjuk az idegek hálóját s nem másként, mint ezeknek ez idegeknek vezetékein keresztül tevékenyek lehetünk. A jógik azt állítják – nem szükséges ezeknek alávetni magunkat. Az elektromosságot, a földön nagy távolságokra küldhetjük, de erre vezetékekre, drótokra van szükségünk, míg a természet erre drót nélkül is képes. Miért ne tehetnénk ezt meg mi is? Képesek vagyunk lelki energiát kisugározni. Amit mi szellemnek nevezünk, egészen olyan, mint az elektromosság. Világos, hogy az idegfluidum egy bizonyos tömegét tartalmazza az elektromosságnak

és mivel polarizált, minden elektromos erőirány számára érzékeny. Elektromosságunkat csak az idegek vezetékein át küldhetjük. De miért ne küldhetnénk ki szellemi energiát anélkül a segédeszköz nélkül? A jógik állítják, hogy ez lehetséges, s ha ez sikerült nekünk, a világegyetem mint "hatómező" megnyílik számunkra. Képesek leszünk az idegrendszerek segítségével nélkül minden lénnel együttműködni, ahogy ez mindig is volt. Amikor a lélek ezeken az idegpályákon át működik, nevezünk egy embert élőnek és amikor működésük megszűnik – halottnak. De annak az embernek a számára, aki – úgy ezekkel az idegpályákkal, mint nélkülük – dolgozni képes, születés és halál, elveszti minden jelentőségét. Minden test a világban tanmatra-kból áll, különbözősége, elrendeltsége feltételes. Ha ez a rend, mi is képesek vagyunk a testnek egy véleményezett rendet tulajdonítani. Ki építi fel a testet ha nem mi? Ki veszi fel a táplálékot? Ha ezt más tenné, nem sokáig élhetnénk. Ki változtatja át a táplálékot a vérben? Biztosan mi tesszük ezt. Ki tisztítja a vért és küldi szét az erekben? Megint csak mi. Mi vagyunk a test urai és benne lakunk. Csak elvesztettük a tudást, hogyan maradjunk fiatalok. Automatikusakká lettünk és életünk elfajult. Elfelejtettük milyen módon kell sejtjeinket rendben tartani. Ezért kell azt, – amit most automatikusan cselekszünk – új alapokra fektetni. Mi vagyunk az urak és helyreállíthatjuk a rendet. Később, amint lehet, képesek leszünk magunkat, tetszés szerint megfiatalítani úgy, hogy sem születést, sem betegséget, sem halált nem fogunk többé ismerni.

13. Amíg gyökerek vannak, gyümölcsei is lesznek az életben, mint kedv, vagy mint bánat-tapasztalás.

Míg gyökerek – okok – vannak, a samskarák itt vannak, megnyilvánulnak és előidéznek a "működést". A könnyebben keletkező okokból fejlődik ki a "működés". Amíg egy szubtilis működés a következő történés oka lesz. A növény magot terem amiből új növény keletkezik és így tovább. Minden jelenlegi tettünk, korábbi samskarák következménye és a samskarák újra meg újra, későbbi tettek okai lesznek. Tehát azt mondja ez a szutra, hogy míg az okok előfordulnak, gyümölcseik – lényegük különféle részeinek alakjában – elmaradhatatlanok, ez egyik ember lesz, a másik angyal, ismét egy másik állat, egy harmadik démon. Az életben is különféle működő lényegei vannak a Karmának. Egyik ember ötven évet él a másik százat egy harmadik meghal két évesen és sohasem jut el az érettségig. Ezeket a különbségeket az életben korábbi Karmák okozzák. Az egyik mintha öröme születne s mikor elvonul egy erdőben, lesznek akik követni fogják, s egy másik ahol csak áll, vagy megy a boldogtalanság követi és minden bánattá válik körülötte. Ezek mind saját múltjának következményei. A jóga filozófia szerint minden jó tett örömet okoz és minden haragos bánatot. Mindenki, aki egy haragos tettet elkövet biztos lehet benne, hogy gyümölcseként bánatot fog szüretelni.

- 14. A bánat, vagy kedv gyümölcseit hordozzák, aszerint, hogy okozójuk bűn, vagy erény volt.**
- 15. A megkülönböztetőnek minden egyformán szenvedés, mert ez vagy mint következmény, vagy mint a boldogságérzés elvesztésének a lehetősége, vagy mint új vágy a tudat alatt elnyomva áll, vagy mint a minőségek ellenhatása áll elő.**

A jógik azt mondják, hogy az ember megkülönböztető képességet és józan értelmet birtokol, belátható tehát, mi az, amit élv-nek és bánatnak nevezünk, közismert, hogy önmagukat újrateremthetik és egymásba átfolynak. Látjuk, hogy az emberek élet-hossziglan egy lidércfényt követnek és nem képesek vágyaikat lecsendesíteni. A nagy király, Yudhishtira mondta egyszer: "Az életben az a legcsodálatosabb, hogy minden percben látunk embereket meghalni, mégis mindenki azt hiszi, hogy neki soha sem kell meghalnia." Bolondoktól körülvéve őrizzük meg magunkat az egyedüli kivételes bölcsességnek. Körülöttünk minden lehetséges példája a tévelygésnek szemünk előtt kell hogy tartsa, a szeretet az egyetlen állandóság. De a szeretet is önzés és a jógik azt mondják, fel fogjuk végül fedezni, hogy maga a hitvesi szeretet a gyermeki szeretet és a barátság is elmúlik, lassan. Minden múlandó ebben az életben és amikor minden félresikerül, magát a szeretetet ismeri fel az ember villámlásszerűen,

s hogy milyen hiábavaló, milyen álomszerű ez a világ. Ekkor lesz része a lemondás, s látható lesz felületesen a túlsó oldal. Csak amikor az ember már feladta ezt a világot, fogja elnyerni a másikat, de soha sem az életre való megtapadáson keresztül. **Soha eddig még nagy ember az ő nagyságához másképp nem jutott el, mint az érzéki vágyakról és élvezetekről való lemondással.** A kényszerűség oka, hogy a természeti erő minket majd ide, majd oda ráncigál, s ezáltal a tartós boldogság lehetetlenné válik.

16. A még be nem következett kényszerűséget kerüljük ki.

Néhány karmát már feldolgoztunk, néhányat éppen feldolgozunk és néhány még készenlétben van, hogy gyümölcsét a jövőben meghozza. Az első mindenkorra el van intézve, a másikat még fel kell dolgozni, s csak amire várunk, hogy gyümölcsöt a jövőben meghozza, vagyunk képesek uralni és kényszeríteni és **erre kell minden erőnket irányítani.** Ezt érti Patanjali, amikor azt mondja, "a samskara-kon az eredetükhöz való visszavezetésen át kell uralkodni."

17. Az elkerülendő ok, az észlelő azonosítása az észlelttel.

Ki az észlelő? Az emberi Én, a purusa. Mit észlelünk? Az egész természetet az értelemtől a durva anyagig. Minden öröm és minden bánat a purusának az elmeszubsz-

tanciával való összeköttetéséből áll elő. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a purusa e filozófia szerint tiszta és csak amikor a természettel "összekötött" látszik a tükröződés következtében örömet, vagy bánatot észlelni.

18. A tapasztalás, elemekből és szervezetekből áll, lényege szerint megvilágosult, aktív és tehetetlen, feladata a tapasztalás és megszabadulás. /a tapasztaló számára/

A tapasztalat, – tehát a természet – elemekből és organizmusokból áll. A durva és szubtilis elemek, amelyek a természetet alkotják, – így az érzékszerveket, elmeszervet, stb. – lényegük szerint vagy megvilágosodottnak /sattva/, vagy aktív-nak, /rajas/, vagy tehetetlennek /tamas/ nevezzük. Mi a természet célja? Hogy a purusa tapasztalatokat gyűjtsön. A purusa, mintha nem emlékezne többé az ő hatalmas isteni lényegrészére.

Van egy történet Indráról a legmagasabb istenről, aki egyszer egy sárban hempergő disznóvá változott s a disznók és malacok roppant sokasága között, remekül érezte magát. Amikor néhány isten őt így látta, odamentek hozzá és így beszéltek: – Te vagy a legmagasabb Isten, az összes többi istenek parancsaira várnak miért vagy te itt? – Indra így válaszolt.

– Hagyjatok csak engem, nagyon jól érzem itt magam, amíg ezek a sertések és kis malacok az enyéimék, az ég számomra teljesen közömbös.

A szegény istenek tanácstalanok voltak. Egy idő után arra az elhatározásra jutottak, hogy a disznókat sorra megölik. Mikor mind elpusztult, Indra sírni jajgatni kezdett. Az istenek felhasították disznótestét s mikor kiszállt belőle és észrevette milyen mocskos álmot kerítette hatalmába, nevetni kezdett. Ő, a legmagasabb Isten, disznóvá változott és azt hitte, ezen a disznóéleten kívül nincs is más. De ez még csak hagyján. Ráadásul a világot is ehhez a disznóélethez akarta lehúzni.

Amikor a purusa a természettel azonosítja magát, elfelejti, hogy ő végtelen és tiszta. A purusa nem szeret, a purusa a szeretet maga. A purusa nem él, a purusa az élet maga. A lélek nem ismer meg semmit, ő a megismerés maga. Tévedés azt feltételezni, hogy a lélek szeret, él, vagy megismer. Szeretet, lét, megismerés, nem a purusa kvalitása, hanem lényege. Ha tükröződik valamiben, mint ennek a valaminek kvalitásaiként fejezheti ki magát. De ezek nem kvalitásai, hanem lényegei a purusának, a nagy Atman-nak, a végtelen Lényeg-nek, aki szabad születéstől és haláltól a saját nagyszerűségében nyugszik. Úgy tűnik csak, hogy elfajult. Amikor valaki odamegy hozzá és mondja: te nem vagy disznó – harapni és visítani kezd.

Így merülünk bele mindnyájan ebbe az álmvilágba /maya/, ahol nyomor jajgatás és könnyek aranyozott csapdájában görgetni, birkózunk a világgal. Sohasem voltunk

egy törvényhez kötve, a természet sohasem volt bilincs a számunkra s amit a jógik tanítanak nekünk, az az, hogy legyen türelmünk ezt megtanulni. A jógik azt is megmutatták, hogy a purusa a természettel összekötve azonosulva az elmeállaggal és a világgal, hogyan tart a boldogtalanság felé. A jógik azt is megmutatták, hogy a tapasztalás az egyetlen kiút. Mindnyájunknak tapasztalatot kell gyűjtenünk, de ezzel gyorsan végezzünk. Mindnyájan belebonyolódtunk ebbe a hálóba és meg kell szabadítani magunkat belőle. Minden lehetőséget meg kell ragadnunk és mindent meg kell tennünk, hogy utat nyissunk magunknak a szabadulásba. Szerezzük meg tehát azokat a tapasztalatokat, mint férj, feleség, vagy barát. Épen fogunk kikerülni ebből, ha sohasem felejtjük el, kik vagyunk tulajdonképpen. Sohasem felejtjük el, hogy mindez csak múlandóság és át kell esnünk rajta. A tapasztalat az egyik nagy tanítómester. Tapasztalás örömről és bánatról, de sohasem szabad elfelejtenünk, hogy ez csak a tapasztalásra vonatkozik.

Lépésenként vezet minket oda, ahol a világ egy cseppnek látszik csak abban az óceánban, mely a valótlanságból keletkezett. Át kell esnünk különböző tapasztalatokon – emlékezetünket mindig az ideálokra függesztve.

19. A kvalitások megjelenési formái: a határolt, a nem határolt, a csak jelzett és a nem jellemző.

A jóga szisztéma, mint arról már szó volt, tökéletesen a sankhya filozófián alapszik s erre a kozmológiára, itt újra szeretném figyelmüket felhívni. A sankhya szerint a természet anyagából és a világegyetemet működtető okból áll. Három építőanyagot tartalmaz: ezek a tamasz, rajas és szattva. Tamasz-ból áll minden ami sötét, tudatlan és nehéz, a rajas az aktivitást, a sattva a világosságot és nyugalmat jelenti. A természetet teremtése előtt nem határoltnak /avyakta/ nevezzük, ami azt jelenti, hogy nincs különbség benne, alak, vagy név, mind egy állapot, amelyben a három építőanyag tökéletes egyensúlyban van. Amikor ez az egyensúly megbomlik és a három építőanyag különféle módon elkezd magát lekötni, működésükből a világegyetem keletkezik. Ez a három építőanyag található meg minden emberben. A sattva túlsúlya megismerés következménye, a rajas a tevékenységé és a tamasz túlsúlya a sötétség a bágyadság, a szomorúság és tudatlanság következménye. A legmagasabb megnyilvánulás ami ebből a három építőanyagból a természetben keletkezik a sankhya szerint "Mahat" vagy értelem, ez az egyetemes értelem, amiből minden egyes emberi értelem, egy-egy részt birtokol. A sankhya filozófia élesen különbséget tesz a "manas" az elmeszerv funkciója egyszerűen abban áll, hogy a benyomásokat összegyűjtse és továbbadja, a buddhi pedig felkínálja az individuális mahatnak, hogy döntsön felőle. A mahatból keletke-

zik az Én-tudat, amiből másfelől a szubtilis építőanyagok keletkeznek. Ezek kerülnek összeköttetésbe a látható világ durva építőköveivel. A sankhya állítja tehát, hogy az értelemtől a sziklatömbig, minden egyetlen szubsztancia produktuma s csak durvább, vagy szubtilisebb megjelenési formáikban különböznek egymástól. A szubtilisek az okok, a durvák pedig a jelenségek. A sankhya szerint a természet fölött áll a purusa, aki nincs benne az anyag módozataiban. Semmi másra nem hasonlít sem buddhi, sem elmeszerv, sem a tanmatrák, sem nem a durva építőanyagok. Nincs velük kapcsolatban, egészen önmagában, saját lényege szerint teljesen különböző, amiből következik, hogy a purusa, mivel semmiféle eredmény nem sajátítja, hallhatatlan kell hogy legyen. Ami nem kötöttségekből keletkezett, az halhatatlan és elmúlhatatlan. Szám-talan ilyen lélek van /purusa/.

Így meg fogjuk érteni a szutrát, hogy a minőségek, vagy határoltak, vagy határolatlanok, jelzettek, vagy nem jellemzők. A körülhatárolt jelző a durva elemekre vonatkozik, melyeket észlelhetünk, a nem körülhatárolttal a szubtilis építőanyagokat a tanmatrákat értjük, melyeket az átlagember már nem érzékelhet. De ha a jógát gyakoroljuk – így mondja Patanjali – észlelőképességünk egy idő után annyira kifinomul, hogy a tanmatrákat valóban észlelni fogjuk. Így azt is, hogy minden embert egy meghatározott fényburok vesz körül. Minden létező egy meghatározott fényt sugároz ki és erről mondja Patanjali, hogy a jógi képesek lesznek ezt észlelni. Nem mindenki látja

ezt, de mindenki sugározza ezt a tanmatrát, úgy ahogy a virágok folytonosan finom részecskéket küldenek ki, amiket mi mint illatot érzékelünk. Nap mint nap a jónak vagy haragnak áramait küldjük ki és az, ahová csak megyünk, mindenütt betölti a levegőt. Ezért támadt az emberekben az a gondolat, hogy templomokat, szentélyeket építsenek. Miért épít az ember templomokat az Isten szolgálatára? Miért nem imádkozhat bárhol? Ha lényegét nem is értették az emberek, ezt mégis észrevették, hogy az Isten szolgálatának helyei idővel jó tanmatrákkal töltődnek fel. Naponta jártak oda emberek, s minél gyakrabban történik meg, minél többen szentelik meg, a hely annál tisztább lesz. Ha mindenki, aki egy kevés szattvát magáénak mondhat, odamenne, a hely felébredne benne a szattva működését. Ebben van minden templom és szent hely jelentősége, s nem szabad elfelejtenünk, hogy tisztaságunk attól függ, vajon az emberek, akik ott összegyűlnek, megszenteltek-e. A nehézség csak az, hogy az emberek eredeti jelentőségére már nem emlékeznek, s a lovakat a kocsik mögé fogják. Az emberek voltak azok, akik ezeket a helyeket megszentelték, míg végül a működés okaihoz visszatért, amit az ember újra megszentel. Ha csak rossz emberek járnának ide, ezek a helyek is éppen olyan rosszak lennének, mint a többiek. Nem az épület, a templom, de az ember az ok, és ezt felejtjük el mindig. Bölcsék és szentek, akik sok szattvát birtokolnak és ezért képesek azt ki is küldeni, állandóan roppant befolyást gyakorolnak környezetünkre. Az ember képes magát ily módon megtisztítani s a tiszta test képes másokat is megtisztítani, ha érintkezésbe kerülnek vele.

A következő, a "csak jelzett" az intellektust /buddhi/ jelenti. A csak jelzett, a természet első megnyilvánulása. Minden további manifesztáció ebből fejlődik. Az utolsó a "nem jellemző". Itt a vallás és a modern tudomány egymástól nagyon eltérőnek látszik. Minden vallásban megtalálható a világ-lélek által való teremtésnek gondolata. Ha az ember az Isten-tant pszichológiai jelentésében, egy személy beavatkozásától függetlenül szemléli, ez azt jelenti, hogy a teremtésben legfelül a szellem áll és belőle jön elő az, amit mi durva matériának nevezünk. A modern filozófusok azt állítják, hogy a szellem utolsónak fejlődik ki, vagyis, hogy a szellemtelen dolgok fejlődnek lassan állatokká, majd azok emberré. Nem a szellemből jön minden elő, sőt a végén áll. Mindkét állítás, a vallási és a tudományos, egyaránt megfelel az igazságnak, ahogyan a durva tárgyak is egymásra hasonlítani látszanak. Vegyük pl. egy végtelen sort. Legyen az A B A B... A kérdés csak az, melyik állt először. A, vagy B. Ha a sort mint A B nézzük azt fogjuk mondani, az A. az első, míg ha B, A-ként szemléljük, B-t fogjuk elsőnek mondani. Ez csak a szemléleti módtól függ. A szellem átél egy korlátozást és anyag lesz és ez ismét az értelemben torkollik és így veszi ez a processzus kezdetét. A sankhya és minden vallásos ember a szellemet a sor elejére helyezi s így a sorrend ez lesz: Szellem – Anyag. A tudósok a főszólyt az anyagra fektették és így az ő szemléletükben a sorrend: anyag – szellem. Mindketten azonos lánc szemeit gondolják el. Az ind filozófia a szellem és anyag fölé egy Én-t a purusát helyezi és ez magasabb mint az értelem, ami csak visszfényt alkotja.

20. Az észlelő a tiszta szellem, s jóllehet tiszta, látása az értelem színeitől meghatározott.

Ez ismét a sankhya filozófiája. Látjuk, hogy ebben a filozófiában a legalacsonyabb formától a legmagasabbrendű értelemig, minden a természet tartozéka, a lélek föléljük rendelt és nincsenek tulajdonságai. Mégis miért látszik a lélek boldognak, vagy boldogtalannak? Oka a tükröződés. Ha egy piros virág mellé egy tiszta kristályt helyezünk, az is pirosnak fog látszani. Éppen így boldogság, vagy boldogtalanság csak látszata a léleknek, csak egy tükröződés következménye. A lélek maga szintelen. Természet és lélek két teljesen különböző dolog, egymástól örökre elválasztva. A sankhya ellenben azt állítja, hogy az értelem összeköttetést jelent, amely felveszi a test alakját s megváltoztatja magát úgy, hogy a test is változik és lényege szerint a testtel közel azonos. A test a szellemmel ugyanolyan vonatkozásban áll, mint a köröm a testtel. A köröm egy része a testnek, de száz darabját levághatjuk, a test mégis az marad, ami volt. Éppen így marad a szellem Aeonokon át fenn, míg a testet levetethetjük, eldobhatjuk. Az értelem nem elévülhetetlen, mivel változik a fejlődésben és bomlásban. Mi lehet elmúlhatatlan? Az értelem biztosan rá fog jönni, hogy kell egy magasabbnak lenni. Ő nem lehet a szabad, mivel minden ami az anyagi világ résztvevője, a természetben bennefoglaltatik és szükségképpen hozzá van kötve örökre. Ki szabad? A szabadság kell hogy a történések okain túl legyen. Ha Önök azt állítják,

hogy a szabadság ideája csak rögeszme, akkor ezzel szemben én ezt állítom, hogy a kötöttségek ideálja tévhit. Két dolog ismerete a számunkra és ezek együtt állnak, vagy buknak s ezek a kötöttségek és a szabadság. Ha fejjel akarunk a falon áttörni a fejünket a falnak vetjük, tapasztaljuk hogy a fal nekünk határkő. Ugyanakkor egy akaraterőt ismerünk fel magunkban s úgy véljük, hogy akaratunk mindent áttörni képes. Minden lépésünknel ez a két képzet vitatkozik bennünk egymással. Szabadok akarunk lenni, ugyanakkor minden pillanatban tapasztaljuk, hogy ez nem megy. Ha az egyik elképzelés tévhit, a másiknak is annak kell lennie, s ha az egyik helyes, a másik is az, mivel mindkét képzet azonos, ugyanis az értelmet támogatja. A jógik mindkettőt helyesen magyarázzák, hogy kötöttek vagyunk bármilyen messzire terjedjen is az értelem s hogy szabadok, amennyiben ez a szabadság a lélekre vonatkozik. Ez a purusa az ember igazi lényege, a lélek az okság elve fölött áll. Szabadsága az anyag rétegeinek különböző formáit hatja át, mint értelem, mint gondolkodóképesség stb. Ez az a fény, mely mindent áthat, amit az értelem már nem világíthat meg.

Minden érzékszerv saját központtal bír az agyban, de ez nem azt jelenti, hogy minden érzékszervnek saját önálló központja lenne s minden érzékszerv önmagában elválasztva dolgozhatna. Mégis hogyan állnak az összes észlelések egymással összhangban? Hol lesznek egységesen összefogva? Ha ez az agyban lenne, úgy minden

érzékszervnek, szemnek, fülnek, orrnak, stb. egy azonos központot kellene bírnia. Ezzel szemben határozottan tudjuk, hogy minden érzékszervnek saját központja van. De egy ember képes egyidejűleg látni és hallani, úgy hogy értelme azt egységbe fogja. Az értelem az aggyal összekötött, de emögött az értelem mögött még ott áll a purusa, az egység, amiben a különböző tapasztalások és az észlelések összegyűlnek és egyesülnek. A lélek maga a középpontban áll, ahol a különböző észlelések összefutnak. A lélek szabad és szabadsága arra figyelmeztet minket, minden pillanatban, hogy mi magunk is szabadok legyünk. Összetévesztjük és összekeverjük ezt a szabadságot állandóan az értelemmel és a gondolkodó képességgel. Megkíséreljük ezt a szabadságot az értelemhez odaírni, de a természet azonnal figyelmeztet, hogy ismét tévedtünk. Ebből egy kevert érzés, félszabadság s a félkötöttség keletkezik. A jógik mindkettőt kianalizálták, a szabadságot és kötöttséget s eltűnik a nem tudás. Felismerték, hogy a purusa szabad és a megismerő erők összessége a buddhi közvetítésével az értelemhez – mint olyan – kötve van.

21. Lényege szerint a megismerés az észlelő számára elrendelt.

A természet maga nem fénylik. Míg a purusa benne lakik, világítani látszik, de fénye csak kölcsönvett, ahogy a hold fénye is csak tükröződés. A jógik szerint a természet

minden megnyilvánulása saját magán keresztül történik, de a természet nem követ ezzel más célt, mint a purusa megszabadítását.

22. A célt elértnek ez megszűnik, de nem szűnik meg másoknak, akik még résztvevők.

A természet minden működése a lélek másik oldalának megismeréséhez szolgál. Amikor a lélek ezt megismerte, a természet nem gyakorol többé vonzerőt rá. Az egész természet eltűnik, de csak a megszabadult számára. Mindig lesznek számosan mások, akiknek a természet továbbra is "működik".

23. Az ok ez egyesítettség – a kettős hatalom megismerése, a tapasztalónak és az urának.

A szutra azt mondja, ha egyesültek, akkor a lélekerők és természeterek megnyilvánulnak. Minden megnyilvánulás ezáltal áll elő. Ennek az egyesítettségnek oka a nem tudás. Naponta tapasztalhatjuk, hogy örömeink és fájdalmaink okai, testünkkel állandó kapcsolatban vannak. Ha távol lehetnénk ettől a testtől, többé sem hideget, sem meleget, sőt semmi mást nem érzékelnénk. Ez a test kötést hordoz. Téves elképzelés azt vélni, hogy bírhatunk egy testtel, ő egy másikat a nap újra egy harmadikat. A világegyetem a matéria egyetlen hatalmas óceánja s mi csak parányok vagyunk benne.

Tudjuk, hogy ez az anyag állandó mozgásban van, s hogy az ami egyik alkalommal a nap alakját alkotja, holnap talán testünk építőanyagát képezheti.

24. Ennek /összekapcsolás/ oka a nem tudás.

Tudatlanság köt testünkhöz és minden nyomorúságunk ebből származik. A testről való képzet hibás elgondolás, babona, ami boldoggá, vagy boldogtalanná tesz minket. Ez a tudatlanságból keletkezett tévhit az ami nekünk a hideget, meleget, bánatot, örömet észlelni engedi. A mi dolgunk kiemelni magunkat ebből a téves eszméből, s a jógik megmutatják ehhez az utat. Bebizonyították, hogy az ember, meghatározott lelki előkészület után elégetheti magát anélkül, hogy fájdalmat érezne. A nehézség csak az, hogy az ilyen viharos lendületű lélekörvénylés csak egyetlen másodpercig tart, és már a következő pillanatban újra eltűnik. De a jóga által részesei lehetünk, s így az Én tréningje számunkra minden időben biztosítva lesz.

25. A nem tudás megszűnése az összekapcsolás megszűnte – ez jelenti a függetlenséget az észlelő számára.

A jóga filozófia szerint tehát a lélek egyesítettsége a természettel, a nem tudásból keletkezik. A cél tehát a természet uralmától való megszabadulás. Ez minden vallásnak a célja. Minden lélek lényege és tehetsége szerint isteni. A cél ennek a belső va-

lóságnak uralomra jutása a külső és belső természetén. Érd el ezt munkával, gondolkodással, a lélek fejlődésének ellenőrzésével, vagy filozófiával, egyikkel, vagy másikkal, vagy mindegyikkel, és légy szabad. Ez minden a vallásban. Tanulmányok, dogmák, rítusok, vagy könyvek, templomok, vagy szentélyek, mind csak mellékes eszközök. A jógi azt a célt keresik, hogy elérjék a lelken az uralkodást. Míg a természettől szabaddá tenni magukat nem tudják, rabszolgái vagyunk, a parancsait követnünk kell. A jógi állítják, hogy akik a lelket uralják, az anyagon is uralkodnak ugyanakkor. A belső természet sokkal magasabbrendű mint a külső és sokkal nehezebb megragadni és uralkodni rajta. Aki belső természetét így uralni képes, az az egész világot uralhatja s az köteles lesz szolgálni neki. A Raja jóga szolgáltatja nekünk a metódust, mely elvezet ehhez ez uralomhoz. A természet magasabb erői, melyeket ismerünk, aláink rendelve lesznek. Testünk csak az elmeállag külső burka. Nem két különböző dolog ez, hanem mint az osztriga és héja, csupán két aspektusa ugyanannak a dolognak. A belső szubsztancia – mint osztriga a köpenyét, testét, – külső anyagból képezi. Éppen így veszik a szubtilis-erők, – amit elmeszubsztanciának nevezünk – testüket a külső durva anyagból. Ha már a belsőt uralkodunk, a külsőt nagyon könnyű lesz uralkodni. Ezek az erők egymástól nem különböznek úgy mintha az egyik fizikai, a másik lelki természetű lenne. A fizikai erők csak durva manifesztációi a szubtilis erőknek s így a fizikai világ csak a szubtilis világ durva megnyilvánulása.

26. A tudatlanság megszüntetésének eszköze, a megkülönböztetés szüntelen gyakorlása.

Ez az igazi célja a gyakorlatoknak. Megkülönböztetni a valótlant a valóságtól, – a megismerés, hogy a purusa nem résztvevő a természetben, hogy ő nem a természet és nem az elmeszubsztancia s mivel nem részes a természetben, változhatatlan. Csak a természet változik, amennyiben újra meg újra összekapcsolódik és feloldódik. Ha a megkülönböztetés tartós gyakorlását elkezdjük, tudatlanságunk eltűnik, s a purusa felragyog előttünk igazi lényegében, mint mindentudás, örök hatalom és örökkévalóság.

27. A hétszeres lépcsőn a legmagasabb megismeréshez jut.

A megismerés hét lépcsőfokon megy keresztül és aki az első fokozatot elérte, tudni fogja, hogy a megismerés elkezdődött. Az első fokon megtanulunk minden figyelemre méltót megismerni, s lelkünk sohasem lesz sokáig nyugtalan. Amíg tudjuk, hogy a megismerés után vágyódunk s majd itt, majd ott keressük reménykedve, hogy nyomára akadunk valaminek s ha ez hasztalan volt, megszabadulhatatlanul keresünk tovább máshol. Minden keresés hasztalan míg rá nem jövünk, **hogy ez az óhajtott tudás bensőnkben lakik és senki sem segíthet nekünk, sokkal inkább magunknak kell önmagunkon segíteni.** Amikor a megkülönböztető képesség fejlődni kezd bennünk,

első jele lesz ez annak, hogy az igazság közelében járunk s elégedetlenségünk eltűnik. Állandóan meg leszünk győződve róla, hogy az igazságot, – és semmi más – csak az igazságot megtaláltuk. Biztosak lehetünk ekkor abban, hogy a nap felkelőben van, hogy időnk elérkezett s megújult erővel kell kitartanunk, míg a célt el nem értük.

A második fokot a bánat teljes hiánya jellemzi. Többé a világon semmi sem okozhat bánatot nekünk, sem kívül, sem belül. A harmadik fokon a tökéletesebb megismeréshez jutottunk el. Részesei leszünk a tökéletes tudásnak. A negyediken a megkülönböztetésen át minden kötelességtől mentesek leszünk. Ezután jön az, amit a citta szabadságának nevezünk. Átéljük, hogy minden nehézség és harc a lélek minden imbolygása leoldódik rólunk, ahogy a kő a hegycsúcsról a völgybe legurul és soha oda újra fel nem juthat.

A következőben a citta maga lesz átélve, amint ő maga az őszállag részében feloldódik, ahányszor csak akarjuk. Végül fel fogjuk ismerni, hogy Énünkben nyugszik szilárdan és mióta a világ létezik számunkra, sem a test, sem az elmeszubsztancia nem járt közbe értünk, s sohasem egyesült velünk. Ő csak saját lényegére nézve dolgozott s mi csak nem tudásból kötöttük össze vele magunkat. De egyedül álltunk hatalmasan boldogan, időtlenül és a saját Énünk volt olyan tiszta és tökéletes, hogy mi semmi más után nem törekedtünk. Már semmi sem hiányzik boldogságunkhoz, mivel mi magunk vagyunk a boldogság. Úgy fogjuk találni, hogy ez a megismerés nem

függ semmitől és sehol a világon nem történhet semmi, ami a mi megismerésünkben fel ne ragyogna. Ez az utolsó fok, és a jógi, miután a békét és nyugalmat megtalálja, fájdalmat soha többé érezni nem fog, csalódás többé nem éri és szükségét többé nem fog szenvedni. Tudni fogja, hogy ő örökké boldog, örökké tökéletes és Ő a leghatalmasabb.

28. Amikor a jóga különféle részeinek gyakorlatain keresztül a salakot eltávolítottuk, a megismerés fényereje a megkülönböztetéshez emelkedik.

Most következik a tanultak gyakorlati felhasználása. Gondolkodóképességünk megszorozódik s az Ideál előttünk lebeg. El kell érünk a test fölötti uralomhoz, hogy a szellemihez jussunk. Az ideálok megvalósulnak, ha az egyszeri megismerés folyamatossá válik. Már csak a megvalósuláshoz vezető metódust kell felhasználni.

29. Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dyana és a samadhi a jóga nyolc fokozata.

30. Nem ölés, igazság, nem lopás, mértékletesség és nem elfogadás, – ez a yama.

A lélek nem nélküli. Miért kellene a nemtől lealacsonyítva léteznie? Aki tökéletes jógi akar lenni, annak fel kell adni a nemekről alkotott elképzelését. Később jobban

meg fogjuk érteni, hogy miért. – Az ember, aki ajándékot elfogad, lelkileg az adományozó befolyása alá kerül és nagyon valószínű, hogy ez elfogadó ezáltal el lesz rontva. Az ajándék elfogadása a lélek függetlenségének elvesztéséhez vezet és rabszolgaságba dönt minket. Ne fogadjunk el ezért ajándékot soha.

31. A gyakorlatokat időtől, helytől, körülményektől, társadalmi osztályoktól függetlenül, nagy fogadalommal gyakoroljuk.

A yama gyakorlatait, minden férfi, nő, gyermek, – függetlenül nemzetségtől, hazától, vagy állásponttól, – egyformán lélekből gyakorolja.

32. Belső és külső tisztaság, elégedettség, aszkézis, tanulmányok és istenszolgálat, – ezek a nyamak.

A külső tisztaság, a test tisztántartását jelenti. Piszkos külsejű ember sohasem lehet jógin. Ez vonatkozik a belső tisztaságra is. Lásd a Kap.I.33-as szutrát. Magától értetődően a belső tisztaság a becsesebb, de mindkettő szükséges, külső tisztaság nélkül a belső mit sem ér.

33. A jógának ártalmas gondolatokat vissza kell szorítani, felidézésüknek ellen kell állni.

A következő módon gyakoroljuk magunkat a vezérlő tulajdonságokban. Ha például a haragnak durva hulláma keletkezik bennünk, hogyan leszünk úrrá rajta? Úgy, hogy egy ellentétes hullámot keltünk vele szemben. Gondoljunk a szeretetre. Ha pl. egy asszony haragszik férjére, haragja eltűnik, ha gyerekeihez menve megcsókolja őket. A harag hulláma elül, s helyébe a szeretet ébred fel. Ezek az új hullámok visszaszorítják az elsőt. A harag ellenpólusa a szeretet. Ugyanígy kell a lopás, vagy az ajándékok elfogadásának gondolatával is elbánni, felidézve azok ellenpólusait.

34. A jóga akadályai: ölés, igazságtalanság, stb. – ezeket elkövetni okozni, vagy csak helyeselni, – fősვნისეგბოლ, haragból, vagy nem tudásból – legyenek azok könnyűek, középnehezek, vagy nehezek és történjen bár végtelen tudatlanságból, nyomorúság a következményük. Ellentétüket gondolni, – ez a helyes módszer.

Ha hazudok, vagy mást erre csábítok, vagy helyeslem ha más hazudik, – egyaránt bűnnek számít. Ha csak egy kicsit is hazudok, az ettől még hazugság marad. Minden csúnya és gyűlöletes gondolat amiket táplálunk, visszapattan, legyünk bár egy barlangban, összegyűlnek és egy nap rettenetes erővel, mint valamilyen földi kényszerű-

ség, visszatér hozzánk. Ha gyűlöletet és irigységet sugárzunk ki, kamatos kamataival térülnek azok meg. Nincs a világban olyan hatalom amely megakadályozhatná, ha egyszer a mozgást elindítottuk, – a következményeket viselnünk kell. Ha erre gondolunk, ez megóv minket a haragos tettektől.

35. Amikor a "nem ölés" megvalósul, /a jógiban/ jelenlétében minden ellenségeskedés megszűnik.

Amikor egy emberben a senkinek sem ártás ideája megvalósul, jelenlétében maguk a vadállatok is szelídek lesznek. Egy ilyen jógin jelenlétében a tigris és bárány egymással játszani fog. Amikor először elérte ezt, tudni fogja, hogy megvalósult benne a nem-ártás – szilárdan.

36. A jógi, az igazságban élve, eléri a képességet, hogy a maga és mások számára, a munka gyümölcsét fáradozás nélkül learassa.

Ha az igazságnak ebben az erejében vagyunk, az álmok soha sem fognak velünk valótlant közölni. Gondolatban, szóban és tettben, egyaránt igazak leszünk. Mindent amit mondunk igazság lesz. Mondhatjuk egy embernek, légy áldott és áldott lesz. S ha egy beteg embernek azt mondjuk légy egészséges, azonnal meg fog gyógyulni.

37. Ha a jögi a "nem-lopás" állapotában van, a bőség hozzááramlik.

Minél inkább megszabadulunk a természet uralma alól, annál jobban követ az minket, de ha többé már nem zavarhat, rabszolgánk lesz.

38. A mértékletesség szilárd megtartásán át, elnyerjük az erőket.

Az agy, a nemi mértékletesség következtében hatalmas energiával és akaraterővel rendelkezik. Szüzesség nélkül nincs lélekerő. A mértékletesség elvezet az emberek fölötti uralkodás csodálatosabb módjaihoz. Az emberiség szellemi vezetői állandóan mértékletesek voltak, s ez adott nekik hatalmat. Ezért kell a jöginak mértékletesnek lennie.

39. Ha szilárd lesz a "nem elfogadás" állapotában, korábbi életeinek emlékezte ébred fel.

Ha nem fogadunk el ajándékot, nem köteleztük el magunkat másnak, hanem függetlenek és szabadok maradtunk. Felfogásunk megtisztul, tudjuk, hogy minden ajándékkal az adakozó rosszai is vele járnak. Ha semmit el nem fogad, felfogása megtisztul s mint első lelkierő, a korábbi életekre való visszaemlékezés képességét nyeri el. Ekkor már rendíthetetlenül áll a jögi az ő ideálja mellett. Felismeri, hogy az al-

kalmak jönnek és elmúlnak s ezért folyvást el van tökéelve, hogy ez alkalommal szabad lesz, abbahagyja ezt a jövést-menést s nem lesz tovább a természet rabszolgája.

40. Ha a jógi a belső és külső tisztaságot megvalósította, teste utálatos lesz és kerülni fogja a más testekkel való érintkezést.

Amikor a test külső és belső tisztasága igazán megvalósult, a következmény a testet díszítő gondolatok elhanyagolása és elmúlása lesz. Egy arc, amit mások szépnek találnak, a jóginak tisztán állatnak fog látszani, ha nincs intelligencia, ami kifejeződhetne rajta. És éginek fogja látni a csúnyácska arcot, ha az átszellemült. Az emberi élet legnagyobb pestise a test-keresés. Ezért az első megjelölése a tisztaság szilárd állapotának, hogy a testtel nem szeretné azonosítani magát. Amikor először tiszták leszünk – testi megjelenésünkéből megszabadíthatjuk magunkat.

41. A sattva tisztaságából a derűs elmeállapot, a koncentráció, az érzékszervek leigázottsága fejlődik ki és alkalmasság az Én-t megvalósítani.

A tisztaság gyakorlatán át a szattva felülkerekedik a szellem "összegyűjtött" és derűs lesz. Az első jele ennek a vallásosság és békesség. Haragosabb természetű egyénnek talán lehetnek emésztési zavarai, de nem a vallásosnak. A szattva lényegének egy barátságos érzés felel meg. Szattvából alakít az ember minden barátságosságot és

amikor ezt észrevevesszük biztosak lehetünk haladásunkban – a jógában. Minden bánat a tamaszból keletkezik, ezért kell magunkat ebből megszabadítani. A tamasz működésének a lényege a mogorvaság. Csak az erős, egészséges, jóakarátú ember alkalmas a jógához. A jógai szívében minden arc megpillantása derűt kelt, tisztaságát erről lehet felismerni. A bűn szükségéből ered és nincsen más oka. Mit takarhat egy sötét ábrázat? Valami borzasztót. Vegyük ezt tekintetbe az ilyenek és maradjanak otthon egész napon át szobájukba zárva. Mi adta nekik a jogot, hogy ezt a betegséget a világban széthordják.

Ha a lelket uraljuk, képesek leszünk az egész testet uralni. Ahelyett, hogy ennek a masinának rabszolgái lennénk, tegyük inkább őt rabszolgánkká. Ahelyett, hogy lelkünket lehúzza ez a masina, legyen inkább az ő hűséges segítőtársa.

42. Az elégedettségéből ered a legnagyobb boldogság.

43. A tisztátalanság megszüntetése után az önmegtartóztatás következménye, az érzékszervek és a test erőinek kibontakoztatása lesz.

Az önsanyargatás következménye rögtön észrevehető, gyakran mint szellemi vizionárius erő, mint távolbahalló képesség, stb.

44. A mantrák ismételésével a választott istenség megnyilvánul.

Minél magasabb lényiséggel szeretnénk kapcsolatba kerülni, annál intenzívebben kell gyakorolni.

45. Isvara iránti teljes odaadás eredményeként létrejön a samadhi.

Isten iránti hűség eredménye a tökéletes samadhi.

46. Az ülés mód legyen szilárd és kellemes.

Beszéljünk most a helyes ülőtartásról. Mígnem találtunk egy szilárd ülésmodot, légzőgyakorlatainkat sem végezhetjük el, egyéb gyakorlatokról nem is beszélve. Az ülés szilárdsága azt jelenti, hogy testünket egyáltalán ne érezzük. Általában már néhány másodperc után érezni fogjuk az ülésben az összes lehetséges testi áramlást s amikor a testről való képzet először eltűnik, elveszítjük egyúttal testi érzeteinket is. Sem kedvet, sem fájdalmat nem fogunk észlelni. S amikor testünket újra birtokba vesszük, teljesen kipihentnek fogjuk azt érezni. Ez az a valódi nyugalom, amire a test egyáltalán szert tehet. Amikor sikerült a testen erőszakot venni s az ülést folyamatos-sá tenni, gyakorlataink is folyamatosak lesznek. Testünk áramlásai azonban megzavarhatják az idegeket és így a koncentrációt is sikertelenné tehetik.

47. /A nyughatatlansághoz való/ természetes hajlandóság csökkenésén és a háttartalan meditáción át /az ülőtartás szilárd és kényszerítetlen lesz./

Szilárd ülőtartás segítségével a végtelent elgondolni képesek leszünk, ha az abszolút végtelent fel nem is foghatjuk, gondolhatunk például az ég végtelenségére.

48. A helyes ülőtartást megvalósítva, a kettősségek nem akadályoznak többé.

Dualitás – jó, rossz, meleg, hideg és az összes többi ellentétpár nem fog többé zavarni.

49. A ki és belégzés mozgásainak uralma következik.

Miután a helyes ülőtartást megvalósítottuk, a prána mozgását kell uralnunk és szabályoznunk. Ezáltal a pranayamához a test vitális erőinek uralmához jutunk. A prána nem levegő, ámbár rendszerint így fordítjuk.

Summája minden kozmikus erőnek, ami minden testben benne rejlik a látható megnyilvánulása a ritmikus lélegzet. A folyamat a belégzéssel indul meg s a pranayama-val uralkodunk rajta. Kezdjük a lélegzet szabályozásával, mert ez a leg-egyszerűbb módja a pranán való uralom megvalósítására.

50. Módosulásai vagy külsők, vagy belsők, vagy mozdulatlanok. Hely idő és számszerűség szabályozza és vagy hosszantartó vagy rövid.

A prána mozgásának három része van. Először a belégzés, aztán a levegő visszatartása a tüdőben, majd harmadszor a kilégzés. Ez a légzőritmus ismét hely és idő szerint különbözik. A hely itt a prána rögzítését jelenti a test egy meghatározott részében, az idő pedig, hogy milyen hosszan lesz azon a helyen a prána fogvatartva. Így elő van írva, hogy hány percig kell tartania egy-egy ilyen mozgásnak és meddig egy másiknak. A pranayama-nak ez a működése az udghatha, a kundalini felgerjesztése.

51. Külső és belső tárgyak elgondolása a negyedik módja a pránán való uralkodásnak.

Ez a kumbhaka – hosszantartó gyakorlást igényel.

52. Ezáltal a citta fényét eltakaró fátyol szétfoszlik.

A cittában természeténél fogva minden megismerés benne rejlik. Szattva részecskékből áll, de van rajas-al és tamas-sal "beburkolt" is. **Ez a burok pranayama-val távolítható el.**

53. Az elmeszerv alkalmas lesz a dharana-ra /összpontosítás/.

A burok eltávolítása után az elme alkalmas lesz a koncentrációra.

54. Az érzékszervek tárgyakhoz való kapcsolatának visszazuhanása megtörténik és az elmeszubsztancia alakjához hasonulnak /az érzékszervek/.

Az érzékszervek az elmeszubsztancia különös formái. Látok például egy könyvet. A forma nem magának a könyvnek sajátja, hanem az elmeszubsztanciában keletkezett, valami kívülről hívta elő ezt a formát, de a valódi forma a citta-ban található. Az érzékszervek mindennel azonosítják magukat, amit csak felkínálnak nekik. Amikor az elmeszubsztanciát megakadályozhatjuk, hogy ezeket a formákat magáévá tegye, az elme mozdulatlan marad. Ezt fogjuk pratyahara-nak nevezni.

55. Ebből fejlődik ki az érzékszervek fölötti legmagasabb uralom.

Amikor a jóginak sikerül az érzékszerveket megakadályozni, abban, hogy a külső tárgyak formáját felvegye és az elmeszubsztanciában egységben fenntartva eljutott az érzékszervek fölötti tökéletes uralomhoz, minden ideg és izom is uralt lesz, mivel az érzékszervek a központjai minden észlelésnek és tettnek. Az érzékszervek résztvesznek az észlelésben és a munkában egyaránt. Mikor a jógi "uralkodik", képes minden észlelést és tettet uralni és az egész test, saját alakjában, övé lesz. Ekkor kezd

az ember először saját létének örvideni és ekkor mondhatja joggal: "Áldott a nap melyen születtem". Ha elértük ezt az uralmat az érzékszervek fölött, tapasztalni fogjuk, milyen csodálatos valójában a testünk.

III. RÉSZ

PSYCHIKAI ERŐK

Eljutottunk ahhoz a részhez, melyben a jóga-erők vannak elmagyarázva.

1. Dharana – az elmeszubsztancia irányítottságban való tartása egy meghatározott tárgyra.

A dharana /koncentráció/ az elmeszubsztancia összpontosítása egyetlen egy tárgyra a testben, vagy azon kívül és azon kitartva.

2. Ha ez egy megszakítatlan megismerési áramlat, úgy ez a dhyana.

Az elmeszubsztancia egyetlen egy tárgyat keres, hogy megragadja és egy meghatározott ponton tartsa, a fejre, vagy a szívre irányítva. Pl. amikor sikerült az észlelendőt, csak ezen a testrészen és nem máson keresztül megragadni, ez lesz a dharana és ha sikerült ebben az állapotban megtartani – dhyana.

3. Amikor minden formától elvonatkoztatva, már csak az elme tükrözi – ez a samadhi.

A samadhi akkor valósul meg, amikor a meditációban /dhyana/ az alakok vagy külsőségek elmosódnak. Tegyük fel egy könyv fölött meditálok és tökéletesen sikerült a koncentráció, úgy, hogy már csak a belső észlelést, a lényegi tartalmat – ami magát forma nélkül fejezi ki – észlelem, ekkor ezt a stádiumot dhyana-samadhinak hívjuk.

4. Ez a három egyetlen tárgyra irányítva – a samyama.

Amikor az ember az elmeszubsztanciát egy meghatározott tárgyra irányítja, fixírozza azt, majd hosszú ideig képes ebben az állapotban megtartani úgy, hogy a választott tárgynak külsőjét, belső lényegétől elválasztja, akkor ez a samyama, vagy dharana – dhyana – és samadhi is egyben, melyek követik egymást s együtt egy egységet képeznek. A tárgyak formái eltűnnek s csak jelentésük marad az elmeszubsztanciában viszsza.

5. Ha elértük ezt, felébred a megismerés világossága.

Aki a samyama-t megvalósította, megkap minden fizikai erőt a saját alakjában. Ezek a jögi hatalmas eszközei lesznek. Végtelen sok megismerési tárgy van, melyek durva, durvább, legdurvább, finom, finomabb és legfinomabb formákra oszlanak. A

samyamát mindenekelőtt a durva objektusokra kell felhasználni és amikor először sikerült ebből a durvaságból valamit megismerni, megtanulni, akkor következhetnek a szubtilisebb tárgyak.

6. A felhasználás fokozatos legyen.

Ez figyelmeztetés, hogy nem szabad gyorsan előrehaladni.

7. Ez a három inkább belső természetű, mint az ezt megelőzőek.

Az előzőek: prathyahara, pranayama, asana, yama és niyama, csak külső oldalai a dharana, dhyana, samadhi hármasnak. Amikor egy ember elérte ezt, talán képes lesz a mindentudást és mindenek hatalmát elérni, de ez nem fogja számára a megváltást jelenteni. Ez a három nem fogja a lelket a változatlan nirvikalpa-ban hagyni, sokkal inkább, újabb testetöltések magját teremti meg. Először, amikor a magok "pirítottak" lesznek, – ahogy a jógik mondják – veszíti el a képességét, hogy a későbbiekben nővénné fejlődjön. Az előzőekben megnevezett erők nem képesek a "magot megpirítani".

8. Ők maguk is kívül állnak a "magtalanon".

Összehasonlítottuk a "magtalan" samadhi-val: mivel ez még a külső természet. Még nem valósítottuk meg a valódi samadhi-t a legmagasabbat, hanem csak egy alacsonyabb fokát, így a világra nézve még létező mindez amit észlelünk s ahol ezek az erők még működnek.

9. Az elmeszubsztancia összekuszált benyomásainak és a felszállni kész uralkodó benyomások elnyomásával kell az elmeszubsztanciát az uralkodás állapotában megtartani és az uralkodás módozataihoz eljutni.

Ez azt jelenti, hogy első stádiumában a samadhi ugyan uralmon van, de nem tökéletesen, mert ha ez az eset állna fenn, nem lenne többé modifikált. De van még más modifikáltság is, ami az elmeszubsztanciához tapad, és ez az, amikor az érzékek kifelé törnek s megkísérlik a jógit uralni, tehát a rajtuk való uralom is modifikált lesz. Az egyik hullámot egy másik tartja sakkban, tehát ez még nem az a samadhi, melyben a hullámok már elsimultak, itt az uralkodás még maga is egy hullám.

10. A megszokás által békés lesz az odaáramlás.

Az elmeszubsztancia uralmának ez a folytonos árama csendes lesz, ha naponta gyakoroljuk és az elmeszubsztancia képes lesz a tartós koncentrációra.

11. Amikor minden lehetséges objektum kiterjedéseinek kettős ereje és a koncentráció egyetlen egy lesz, tehát összetört és kinyilvánított, így a citta eléri a modifikációt, amit samadhinak nevezünk.

Az elmeszubsztancia megragadja a különböző objektumokat és minden lehetséges módon elárasztja lényegével. Ez az alacsonyabb állapot. Egy magasabban az elmeszubsztancia egyetlen tárgyat ragad meg minden mást kizárva és az eredmény a samadhi.

12. A citta akkor lesz "egyre-irányított", ha az egymást követő benyomások egyformák lesznek.

Miről ismerhetjük fel, hogy a koncentrációt elérjük? Az időérzékelés elhalványulásával. Minél észrevétlenebbül telik el az idő annál, mélyebb a koncentráció. A mindennapi életben gyakran tapasztalhatjuk, hogy pl. egy minket érdeklő könyv olvasásakor elfelejtkezünk az időről s csak csodálkozunk milyen sok idő telt el mikor letesszük a könyvet. Mintha megállt volna az idő. Ezért van az a meghatározás, hogy ha a koncentráció megvalósult, a múlt és jelen összefolyik.

/A különbségek a három koncentráció között, amint az a 9., 11., és 12. szutrában fel lett állítva a következők: az első koncentrációban az összekuszált benyomások csupán féken lesznek tartva, de az újabb benyomások még nem fogják azokat teljesen

kioltani. A másodikban a korábbi benyomásokat az újabbak teljesen kioltják, az erősek előlépnek, míg a harmadikban amely a legtökéletesebb, többé nem lesznek a benyomások rögzítve csak a hasonló benyomások követik egymást szakadatlanul./

13. Ez megmagyarázza a formák háromszoros változását – idő és belső állapot – szubtilis, vagy durva matéria – érzékszervek.

Az elmeszubsztancia háromszoros belső változása, az alak, idő és az állapot vonatkozásaiban, a belső durva és szubtilis matéria, valamint az érzékszervek változásait fogja megmagyarázni. Vegyünk pl. egy darab aranyat, először egy karkötőhöz, majd egy fülbevalóhoz, hogy kidolgozzuk. Ezek lesznek az alak változásai. Az azonos folyamatokat az időben szemlélve, az idő változásait mutatják meg nekünk. Aztán a karperec, vagy fülbevaló ismét lehet matt, vagy ragyogó vastag, vagy vékony és így tovább, amit az állapot változásainak foghatunk fel. Csak az elmeszubsztancia változik a vrttiben /19., 10., 11. szutra/ ami megfelel az alak változásainak. Hogy bejárja a múltat, jelent, a jövőt, az az idő vonatkozásaiban való változás. Hogy a benyomások belső intenzitása egy határozott időtartam változással rendelkezik, mondhatjuk, hogy a jelenben az állapot változásaira vonatkozik. Az előző szutrában megtanult koncentrációs gyakorlattal kall a jóginak az elmeszubsztancia változásainak tökéletesebb

uralmát elősegíteni s csak akkor lesz számára lehetséges, hogy ez az uralom elvezesse a III.4.-ben tárgyalt samyama-hoz.

14. Mi változás van elvetve? – legyen az múlt, jelen vagy jövő – modifikáció az.

Azt a modifikációt nevezzük szubsztanciának, mely az idő folyásának és a samskaráknak van alávetve és állandóan változik, megnyilvánul.

15. A változások egymásra következése oka a gazdag kifejlődésnek.

16. Asamyama felhasználásával – a változások három részére rögzítve azt – előáll a múlt és jövő ismerete.

Nem szabad az első magyarázatot a samyama-ról szem elől tévesztenünk. Az elme elérte azt az állapotot, amiben ő magát a tárgytól hátrahagyott belső benyomással azonosította – a külsőt elhagyta – s hosszú gyakorlatok következtében ezt az elmében visszatartja. Ha az elmeszubsztancia bármely pillanatban képes ezt az állapotot felidézni, – úgy ez a samyama. Mindenki aki szeretné ebben az állapotban a múltat és a jövőt megismerni, fordítson egy samyamát a samskarák változásaira. Vannak közöttük néhányan éppen működésben lévők, olyanok melyek működésüket már kifejtették

és olyanok, melyek arra várnak, hogy működhessenek. Egy samyamát irányítva ezekre, – múlt és jövő – kinyilvánítja magát.

17. A samyama felhasználása – szóra, jelentésre, megismerésre – melyek rendszeren össze vannak keverve, bekövetkezik az összes állati hang megértése.

A szó a külső indíték, az értelme a belső rezgés, ami az indriya vezetéken át eljut az agyba, átadva a külső benyomást, míg a megismerés, az elmeszerv reakciója, melyen át a képzet előáll. Ennek a háromnak egyesülése képezi az "érzéki benyomást". Tegyük fel, hallok egy szót. Először előáll a külső rezgés, azután a belső észlelése az elmeszervnek a füleken keresztül, erre reagál ez elmeszerv és én megértem a szót. Ez a szó, amit megértettem, ennek a háromnak a keveréke. Rezgés – észlelés – és reakció. Rendszeren a három elválaszthatatlan, de a gyakorlás képessé teszi a jógit, hogy azokat szétválassa. Egy ember elérheti ezt, ha a samyamát egy tetszés szerinti hangra fordítja és a hang értelmét megismerni akarja, legyen az állati, vagy emberi.

18. A benyomások észlelésén át, előáll a korábbi létek tudása.

Minden tapasztalat amit szereztünk, a cittában egy hullám lesz, ami újra elsimul és mindig halványabb lesz, de sohasem tűnik el egészen. Ott tartózkodik továbbra is parányi alakban és amikor sikerül ezt a hullámot újra mozgásba hoznunk, létrejön az

emlékezés. A jógí képes a samyamát erre a korábbi benyomásokra fordítani s ekkor elkezd korábbi létezésekre visszaemlékezni.

19. Egy samyamát a testi megjelenésre fordítva, annak elmeszubsztanciáját ismerheti meg.

Feltételezve, hogy mindenkinek van egy testi sajátsága, ami a többitől megkülönbözteti. Ha a jógí samyamát erre a jellemzőre fordítja, megismeri annak az embernek lelki lényegiségét.

20. De annak tartalma nem a samyama tárgya.

Az elmeszubsztancia tartalmából semmit sem tapasztalhat ha csak egy samyamát irányít a testre. Ehhez kétszeres samyama lenne szükséges, – egyik a testi jellemzőre, egy másik magára az elmeszubsztanciára. Ekkor a jógí mindent tudna, amit ez az elmeszubsztancia tartalmaz.

21. A samyamát a testformára irányítva, a formaság észlelését kihangsúlyozva, a szemek látóképességét elkülönítve, a jógí teste láthatatlan lesz.

A jógí képes a szobában állók közül a szemek elől eltűnni. Még a térben található, de senki sem láthatja. Alak és test mintha elvált volna. Úgy véljük csak ez történhetett –

a jögi elérve ezt a koncentrációs képességet, elválasztotta az alakot és az alakított tárgyat. A samyamát arra összpontosítja azután, hogy megbénítsa a formaészlelő képességet és ura lesz az alak és alakított tárgy egyesítettségének.

22. Ebből fejlődik az eltűnt, vagy rejtett szavak és más dolgok ismerete.

23. A karma kétféle lehet, – korábbi, vagy későbbi gyümölcsöket hordó s a samyamát erre fordítva, a halál pontos órájának és a baljós előjeleknek ismerete áll elő.

Amikor a jögi a samyamát saját karmájára fordítja, azokra a benyomásokra az elmeszubsztanciában, melyek éppen hatnak és azokra, melyek erre várnak, tapasztalni fogja a várakozásokban teste feloldódását. Tudni fogja, mikor mely órában, mely percben fog meghalni. A hinduk súlyt fektetnek a megismerésre ill. a halálközeli tudatállapotra. A Gitában tanultuk, hogy a halálóra gondolatainak igen nagy szerepe van a következő élet meghatározóinak kialakításában.

24. A samyamát a barátságosságra, szívélyességre stb. irányítva, az azoknak megfelelő érzés áll elő.

25. A samyamát az elefánt, vagy más lényegiség erejére irányítva, az azoknak megfelelő erő áll elő.

Amikor egy jógi megvalósította ezt a samyamát, akár egy elefánt erejét is elnyerheti. Határtalan erők állnak rendelkezésére s ha akarja, elnyerheti őket. A jógik ismerik ennek is a tudományát.

26. A samyamát a sugárzó fényre irányítva, a szubtilis, a rejtett, a távoli dolgok tudása áll elő.

Amikor a jógi a samyamát a szívben sugárzó fényre fordítja, – messzi, távoli dolgok szemlélője lesz, elmehet azokra a helyekre, hegyeken át is és egyéb dolgok szubtilis részeinek ismerete is bekövetkezik.

27. A samyamát a napra fordítva, megismeri a jógi az egész világegyetemet.

28. A holdra – akkor a csillagok.

29. A sarkcsillagra – a csillagmozgások.

30. A köldöktáji központra – a szervezet ismerete.

31. A nyak tövére – az éhség csillapodása.

32. A kurma-nak /szívtáji erőközpont fölött egy teknősbéka alakú idegszerv/ nevezett idegre, – a testi szilárdság áll elő.

Mikor a jógi gyakorol, teste nem lesz nyugtalan.

33. A fejből sugárzó fényre, – a siddha-k meglátása.

A siddhák lényegük szerint a léleknél mélyebben állnak. Amikor a jógi koncentrációját feje tetejére irányítja, látni fogja a siddhákat. A siddha nem azokat az embereket jelenti, akik a szabadságukat elérték, bár gyakran őket értik alatta.

34. Az erőn át – a mindentudás. /pratibha/

Mindenre képes lesz az az ember, aki pratibha-t birtokolja /villanásszerű ihlet a tisztaságból/ bármilyen samyama nélkül is. Aki ezt a magas fokot, – a pratibha-t elérte, minden nagy "fény" birtokában van. Minden dolog kinyilvánítja magát neki, minden áramlás, samyama nélkül is szabadon áramlik feléje.

35. A szívre – az elmeszubsztancia ismerete.

36. Az élvezetek a lélek és a sattva megkülönböztetni nem tudásából keletkezik, ámbár azok teljesen különbözőek. Utóbbi, melynek működése másra vonatkozik s amattól elkülönített, önmagára nézve keletkezett.

A samyamát erre az ön-állandóra fordítva, a purusa megismerése következik be.

A sattva minden működése /a prakriti modifikációja, amelyet mint világosságot és boldogságot ismertünk meg/ a lélek számára történik. Ha a sattva az önzéstől megszabadult s a purusa lélek-fényét megvilágította "önmagára rögzített"-nek nevezzük, mivel ebben az állapotban minden köteléktől szabad.

37. Ebből származnak a pratibha-hoz tartozó erők, úgymint a /természetfölötti/ hallás, érzés, látás, ízlelés és szaglás.

38. Ezek akadályai a samadhi-nak, de erők a világ határain belül.

A jóginak rendelkezésére áll a tudás a földi élvezetek kihasználására az elmeszubsztancia purusával való egyesülésen át. Ha a samyamát a tudásra óhajtjuk fordítani, nevezetesen hogy két különböző dolog van: a lélek és a természet, a purusa tudása eljut hozzá. Ebből keletkezik a különbség. Amikor birtokába jut a megkülönböztető

képességnek, megragadja a pratibhát, a legmagasabb léleklényt. Mégis ezek az erők akadályai a legmagasabb cél elérésének, a tiszta Én megismerésének és a szabadságnak. De az embernek találkozni kell velük útközben, s ha a jógí visszautasította azokat, eléri a legmagasabbat. A kísértés eszköze, hogy megszerezzük és használjuk, meggátolva így minden további haladást.

39. Amikor a citta kötésének okai meglazulnak, a jógí birtokba vehet egy idegen testet, tudásának alapján, az akció vezetékeken /idegek/ át.

A jógí beköltözhet egy hullába, képes azt működtetni úgy, hogy az felkel és mozog, ugyanakkor a jógí egy másik testet birtokol. Vagy képes egy élő testbe is bemenni, ennek az embernek testét-lelkét sakkban tartani és ennek az emberi testnek a segítségével az idő alatt cselekedni. A jógí ezt a purusa természettől való megkülönböztetésen át képes elérni. Amikor egy idegen testbe óhajt beköltözni, egy samyama-t irányít erre a testre és bele tud költözni, mivel, mint azt a jógik tanítják, nem csak a szellem, de a lélek is, mindenütt jelen lévő, része az egyetemes léleknek. Valóban képes most az idegvezetékeken át ezt a testet működtetni, sőt ha a jógí ebből feloldja magát, képes máson keresztül is hatékony lenni.

40. Az udhana-nak nevezett áramot kényszerítve, a jógi nem süllyed a vízbe, sem az iszapba, képes tüskéken járni és meghalni, amikor akar.

Udhana a neve annak az idegáramnak, mely a tüdő és a test felső részeinek ura. Ha a jógi úr lesz efölött, súlya könnyű lesz, nem süllyed a vízbe, képes tövisen fölött és kardpengén járni, tűzben állni és meghalni, amikor csak akar.

41. Az életáramok /samana/ uralmán át, fény veszi őt körül.

Amikor csak akarja, fényt fog árasztani.

42. A samyamát a fül és az akasha közötti viszonyra irányítva, az isteni hallás birtokába jutunk.

Az Akasha az éter és eszköz hozzá a fül. A samyamát erre fordítva a jógi eléri a természetfölötti hallást. Mindent hallhat, amit mérföldnyi távolságban beszélnek.

43. A samyama felhasználása a test és akasa közötti viszonyra – és a könnyűség mint például a vatta meditálva – a jógi a levegőben utazhat.

Ez az akasa a test építőanyaga, ill. az akasa egy része, melyből a test lett. Ha a jógi egy samyamát fordít testének erre az akasa építőanyagára, elnyeri ez az akasa könnyűségét, mindenlátó lesz és képes a levegőn át utazni.

44. A samyamát a külső test elmeállagának valódi modifikációjára fordítva, előáll az, amit nagy testetlenségnek nevezünk s eltűnik a "fényt beburkoló".

A lélek a maga balgaságában azt véli, csak ebben a testben dolgozik. Miért kell nekem egyetlen egy idegrendszerhez kötve lennem és az Én miért csak egyetlen testben lakhat, amikor a lélek halhatatlan? Ennek semmi alapja. A jógi szeretné az Ént mindenek fölött valónak tudni és érezni. Az elmeszubsztancia hullámain, melyek figyelmetlenségünkben az önzést fölkeltik a testben, fogjuk valóságos modifikációnak vagy nagy testetlenségnek nevezni. Ha a jóginak sikerült a samyamát erre a modifikációra fordítani, eltűnik minden "fény-takaró", minden sötétség és minden nemtudás. A megismerés teljesnek látszik számára.

45. A samyamát az elemek durva és szubtilis megjelenési formáira – legfontosabb jellemzőire, a létezés és bennük a gunák és a szellem tapasztalatainak járulékára – irányítva, elnyerjük az elemek fölötti uralmat.

A jógi a samyamát az elemek durva, majd szubtilis minőségeire irányítja. Ezt a samyamát leginkább egy buddhista szekta gyakorolja. Követőik vesznek egy föld-csomót, a samyamát erre irányítják, míg lassanként észreveszik a szubtilis építőanyagot, amiből áll és amikor a benne foglalt összes építőanyagok ismertek lesznek előt-

tük, elnyerik ezen anyagok fölött a hatalmat. Így van ez minden elemmel. A jógiknak mindegyikre kiterjed befolyásuk.

46. Ebből következik a képesség, – a legkisebb alakot felvenni a más csodaerők, a test átszellemesítése és a testi tulajdonságok szétrombolhatatlansága.

Ez azt jelenti, hogy a jógi a nyolc csodaerőt megszerezte. Képes egy atom parányiságát és egy hegy nagyságát felvenni. Képes nehéz lenni mint s föld s könnyű lenni, mint a levegő, elérheti, amit akar, akaratának minden engedelmeskedik és így tovább. Az oroszlán báránként fog lábánál heverni s minden tetszés szerinti óhaja teljesülni fog.

47. A test átszellemítése a szépséget teremti meg, tiszta ábrázatot, erőt és gyémánt-tiszta jellem-szilárdságot.

A test szétrombolhatatlan lesz, semmi sem tehet kárt benne, sem össze nem törheti, míg a jógi ezt nem akarja. Az idő hatalma szétfoslott s boldogan él ebben a világban. A Védákban áll, hogy az ilyen ember nem ismeri a betegséget, fájdalmat és halált.

48. A samyamát a tárgyi megismerésre és az érzékszerveket megvilágító erőre fordítva – az én-tudat, a létezés s bennük a gunák és a szellem tapasztalatainak járulékán át – előáll az érzékszervek fölötti uralom.

A látható tárgy érzékeléskor az érzékszervet a centrumtól a tárgy felé fordítva, megismerés lesz e következmény. Ebben a folyamatban az én-tudat is résztvesz. Amikor a jógi a samyamát erre és a másik kettőre irányítja fokenként, az érzékszerveket tartja sakkban tulajdonképpen. Vegyünk pl. valamit, amit érzünk, vagy látunk, mondjuk egy könyvet. Koncentráljunk először erre, majd egy könyv alakjában létező tudásra s végül az Én-re, mely a könyvet látja és így tovább. Ilyen gyakorlatokon keresztül szerezhetjük meg az érzékszervek fölötti hatalmat.

49. Ebből fejlődik a test ereje, hogy mint gondolat, oly gyorsan mozogjon, egy testtől független érzékszervi erő, – és a természet legyőzése.

Ahogy fejlődik, úgy keletkeznek az érzékszervek feletti uralomból a fentebb említett erők.

50. A samyamát a sattva és purusa közötti különbségre irányítva, mindenek fölötti hatalom és minden tudás keletkezik.

Ha a természet már "kényszerített" s a különbség a sattva és purusa között megszűnt, ill. ismert, hogy a purusa szétrombolhatatlan tiszta és tökéletes, a következmény mindenek fölötti hatalom és tudás lesz.

51. Ezen erők feladása összetöri a gonoszság magjait, s ez a kaivalya-hoz vezet.

A jógi elnyeri ez egyedülvalóságot, a függetlenséget a szabadságot. Sőt, amikor a hatalom gondolatait feladja, visszautasítja az élvezeteket és a kísértéseket, eljut az égi lényegiséghez. Amikor a jógi mindezeket a csodálatos erőket feladja majd visszautasítja, – eljut e célhoz. Mik is ezek a csodaerők? Csak megnyilvánulások és álmok. Maga a mindenekfölötti hatalom is csak álom és a képzelőtehetségtől függő. Míg ezek léteznek, "értő" lesz ugyan, de a cél minden elképzelésen túl fekszik.

52. A jógi ne keresse megnyilvánult égi lények társaságát, vagy zsongító érzékvilágukat.

Van még más veszély is. Istenek és más lényegiségek megjelennek és megkísértik a jógit. Nem akarják, hogy valaki szabad legyen, irigyek mint mi, s gyakran még rosszakaratúbbak is. Rettegnek nagyon, hogy helyzetüket elveszíthetik. Ezek azok a

jógik, akik a tökéletességhez nem jutottak el, meghalnak és istenek lesznek. Elhagyták az egyenes utat, ezen csodaerők által határolt mellékösvényen járnak s újra kell születniük. De aki elég erős lesz ezeknek a kísértéseknek ellenállni és az egyenes úton a cél felé menni, az szabad lesz.

53. A samyamát az idő parányi részére s az ezt megelőző ill. követőre irányítva, megkülönböztetés lesz az eredmény.

Hogyan leszünk képesek mindezen Dévák-nak, égieknek és csodaerőknek ellenállni? A megkülönböztetésen át, azáltal, hogy a jót a rossztól megkülönböztetjük. Ezért erre is van egy samyama, miáltal a megkülönböztető képesség megerősödhet. Ez történik, mikor samyamát fordítunk a parányi időre s az azt megelőzőre, ill. a következőre.

54. Azokat a dolgokat, melyeket nem mint forma, mód és hely szerintit különböztetünk meg, lényegükre irányított samyamával fogunk megkülönböztetni.

A bánat, ami minket újra meg újra felkeres, alapját a valóság és valótlanág megkülönböztetni nem tudásában leli. A haragot jónak, az álmodat valóságnak tartjuk és elfelejtjük, hogy a szellem az egyetlen valóság. A test a zilált álom s mi mindig azonosítjuk magunkat ezzel a testtel. Ez a megkülönböztetni nem tudás az alapja minden

bánatnak, ami tudatlanságunkból keletkezik. Amikor megkülönböztetni tanulunk, feltör bennünk ez az erő és csak ezután leszünk képesek különbséget tenni, s az ég – az istenek – s a testünk képzetétől megszabadulni.

Ez a nem tudás az alapja, hogy különbséget teszünk, mód, forma és hely között. Vegyünk például egy tehenet. A tehén formájában különbözik a kutyától, de hogyan különböztetjük meg az egyik tehenet a másiktól. Ennek alapja az alakiség. Ha két dolog abszolút azonos, egymástól csak akkor különböztethetjük meg, ha különböző helyen vannak. Amikor a dolgok úgy összekuszálódnak, hogy ezek a különbségek nekünk semmit sem mondanak, fogunk a fent említett gyakorlatokon keresztül a megkülönböztetés képességére szert tenni s azokat képesek leszünk megkülönböztetni. A jógik legmagasabb filozófiája azon a tényen alapszik, hogy a purusa tiszta tökéletes és egyetlen egyszeres ebben a világban. Test és lélek összeköttetésben állnak és mi azonosítjuk magunkat vele. A legnagyobb hiba, hogy a megkülönböztetés képessége elveszett. Amikor újra szert teszünk erre a képességre, felismerjük, hogy ebben a világban minden a szellemi és fizikai összeköttetésből áll és ezért nem lehet a purusa.

55. A mentő megismerés az, amit a megkülönböztetés által nyerünk s amely a dolgokat, mint tükröződések láttatja.

Mentő – mivel ez a megismerés a jógit a születés és halál tengere fölé vezeti. Az egész a prakriti össz-megjelenési formáiban, – a durvában és szubtilisben – a megismerés körletében fekszik. Ez a megismerés nem az észlelés következménye, az összes dolgokat az első pillanatban ragadja meg.

56. Amikor a sattva és purusa ugyanabban a tisztaságban vannak, a kaivalya keletkezik.

Amikor a lélek megismeri, hogy a világban az istenektől a legkisebb atomokig semmitől sem függ, – ezt az elkülönülést és befejezettséget nevezzük kaivalya-nak. Ezt az állapotot elértük, ha a tisztaságnak és tisztátalanságnak ez a keveréke, az értelemnek /a sattva/ nevezett a purusa tisztaságához maga is feltisztul. Ezután a sattva, már csak mint tisztaság feltétlen foglalata tükrözi vissza a purusát.

IV. RÉSZ

FÜGGETLENSÉG

1. A csodaerők: születés, kémiai eszközök, önsanyargatás, vagy koncentráció útján keletkeznek.

Néha megesik, hogy egy ember csodaerők birtokában születik, természetesen csak az olyan, aki egy korábbi inkarnációban már szert tett rájuk. Mintha az alkalommal, annak gyümölcseit learatni jönne a világra. Erre mondja Kapila a jóga filozófia nagy tanítója, hogy az ilyen ember egy született siddha, szó szerint olyan ember, aki – eljutott a sikerhez.

A jógik állítják, hogy ezek az erők, kémiai eszközök által is megszerezhetők. Tudjuk, hogy a kémia eredete az alchemia volt. Emberek kutatták az anyag titkait, életelixírt és más hasonló dolgokat keresve. Indiában van egy szekta, a rasoyana-k. Ezek teljesen rendben lévőnek tartják, hogy az ideát a spiritualitás és a vallás szolgálhatja és a test az egyetlen eszköz, melyen keresztül meg lehet azokat ragadni. De a test időről időre feloldódik s a cél így csak későbben érhető el. Valaki szeretne pl. jógát gyakorolni, vagy szellemi életet élni. Mielőtt nagyon messze jutna, meghal.

Aztán új testet ölt magára, újra meghal, és így tovább. A halál és születés változásai-ban sok időt elveszítünk. De akinek sikerül a testet megacélozni és tökéletesíteni úgy, hogy az megszabadulhat születéstől és haláltól, tehát egyetlen életben elégséges ideje lesz a szellemi életre vezetni magát. Ezért a rasayanak azt követelik először, hogy a test acélos legyen. Azt állítják, képesek a testnek halhatatlanságot kölcsönözni. Elgondolásuk az, hogy a test, mikor a szellem azt létrehozza, határtalan lehetőséggel bír, hogy kívülről tetszés szerinti sok erőt felfogjon, mert minden ember szellem valójában, csak egy része a végtelen erőhullámoknak. S ha így van, miért ne tarthatnánk testünket mindig ilyen állapotban? Minden testet ki kell képeznünk, ami valaha csak birtokoltunk. Amint az egyik tönkremegy, újat kell építenünk. Ha ez lehetséges, miért ne tehetnénk meg jelen életünk folyamán anélkül, hogy e testet el kellene hagynunk. Ez a teória így helyes. Ha nekünk lehetséges a halál után élni és új testet képezni, miért ne birtokolhatnánk az erőt, már ebben az életben, a test teljes feladása nélkül egyszerűen azáltal, hogy azt tartósan átalakítjuk. A rasayanak is úgy vélik, hogy a higany és a kén, a legcsodálatosabb erőket rejti és az ember egy meghatározott módon elkészített elemmel a testet tetszés szerinti hosszán megőrizheti. Ismét mások, bizonyos drogériákkal, azt a csodaerőt vélik megszerezni, amelyekkel a levegőn át lehet repülni és másokat. Igen sok csodálatos orvosságot köszönhetünk máig a rasayanaknak, mindenekelőtt a fémek használata a gyógyászatban. Bizonyos szekták Indiában állítják, hogy sokan a legnagyobb tanítók közül, még ma is élnek öreg

alakjukban. Maga Patanjali, a jóga területének nagy autoritása sem vonta ezeket kétségbe.

SZÓERŐ: vannak bizonyos szent szavak /mantrák/, melyek ha helyes jelentésüket ismételjük, rendkívüli erőket hívnak elő. Állandóan ilyen csodák érzetével körülvéve élünk, anélkül, hogy egyáltalán gondolnánk rá. Az emberi hatalomnak, a szavak erejének, a szellemnek, nincsenek határai.

ASZKÉZIS: úgy tűnik, minden vallásban gyakorolták az ön-sanyargatást és aszkézist, de Indiában ebben is a legvégső határig jutottak el. Embereket találhatunk itt, akik feltartott kezekkel állnak, míg azok elfonnyadnak és elhalnak. Emberek maradnak napokon és éjszakákon át egyenesen állva, míg lábaik megduzzadnak s ezen tartás következtében olyan merevek lesznek, hogy ezt meghajlítani többé nem képesek és egész életükben állniok kell. Láttam egyszer egy embert, aki karjait ilyen módon feltartotta és megkérdeztem őt, mit érzett az első alkalommal. Azt válaszolta nekem, hogy rettenetes kínjai voltak. Hogy gyötrelmeit enyhítse, egy folyóba kényszerült menni és a vízben állni, míg a fájdalmai egy időre megenyhültek. Egy hónap után már csak kevésbé szenvedett. Ilyen gyakorlatokon át, csodaerőket lehet elérni.

KONCENTRÁCIÓ: a koncentráció samadhi – ez tulajdonképpen a jóga. Ennek a tudománynak legfőbb témája képezi és annak legmagasabb eszköze. Az előzőek csak másodsorban jönnek, mivel velük a legfőbb célt nem érhetjük el. A samadhi az

az eszköz, amivel mindent elérhetünk, legyen az lelki, morális, vagy spirituális vonatkozású.

2. Sikeres átmenet egy új részbe, a természet beáramlásán át történik.

Patanjali-nak az a véleménye, hogy ezek az erők, születés által, kémiai eszközök útján, vagy aszkézissal elérhetők. Úgyszintén az is, hogy a test, tetszés szerinti hosszú ideig életben maradjon. Azonkívül megmutatja, hogyan történik a test átlényegülése egy új élet számára. Azt mondja, ez a természet beáramlásán át történik, amit a következő szutrában magyaráz el.

3. Jó és haragos tettek, nem közvetlen okai a belső természet változásainak, a belső természet az, ami mint az akadályok összetörője működik, melyek az ő fejlődésének útjában állnak, – ahogy a földműves elhárítja az akadályokat, melyek a víz futásának útjában állnak, amely aztán természetének megfelelően szétfolyik.

A mezőt öntöző vizet a kanálisban csak a kapuk tartják vissza. A földműves kinyitja ezeket a kapukat és a víz, a nehézségi erő törvényeinek megfelelően magától a mezőre áramlik. Épp így bírja minden ember a hatalmat s a haladás lehetőségét önmagában. Az ember igazi lényege a tökéletesség, de meg van akadályozva, hogy saját futá-

sát fölvegye, – be van zárva. Amikor valaki ezt a korlátot el tudja távolítani, a természet beáramlik és az ember birtokába jut azoknak az erőknek, melyek már hozzá tartoztak. Emberek, akiket rosszaknak tartottunk, képesek lesznek magukat megváltoztatni egy szent életre, ha a korlátokat feltörik és igazi természetük beáramlik. Ez az a természet, mely minket a tökéletesség felé hajt és végül mindenkit elvezet oda. Minden vallásos gyakorlat és minden erőfeszítés csak azt szolgálja, hogy elhárítsa a sorompót és engedje beáramlani a tökéletességet, melyre születésünknel fogva jogunk van, amely a lényegünk. Ma a modern kutatás fényében a fejlődéstant az öreg jógik inkább meg fogják érteni, sőt ehhez egy jobb magyarázatot kínálnak, mint a modern tudományé. A faji kiválasztódás és a létért való küzdelem a modern fejlődéstörténet alapjait megmagyarázni ugyanis nem elegendő. Tegyük fel, hogy az emberi megismerés oly gyorsléptű lenne, hogy a létért való harc területén és a faji kiválasztódásban minden versengést kizárva megszűnne a haladás és a faj kihalna. Ebben az értelmezésben ez a teória, minden elnyomónak egy szívesen látott érvet kínál, lelkiismeretfurdalását elcsitítani. Vannak emberek, akik magukat filozófusnak tartják, ennek ellenére minden rossz és alkalmatlan embert kiirtani szeretnének, /kivéve természetesen önmagukat, akik az alkalmasság fölött ítélkeznek/ s ezáltal vélik az emberi nemet megmenteni. A nagyon öreg és tiszteletreméltó evolucionista Patanjali ellenben megmagyarázza, hogy az evolúció igazi titka a minden lényben előforduló tökéletesség megnyilvánulása. De ez a tökéletesség el van zárva egy sorompóval s az

emögött található végtelen áradat küzd a kitörésért. Ezek a harcok csak tudatlanságaink következményei, nem tudjuk a kapukat megnyitni, hogy – képletesen szólva – a víz elindulhasson útjára. A kapuk mögött található végtelen áradat, mely oka minden megnyilvánulásnak, át kell hogy törjön egyszer. Létért való harc, vagy szexuális kielégülés csak múlandó, szükségtelen és lényegtelen következményei tudatlanságunknak. Az Én-t a küzdelem feladása után a mögöttes, rejtett és tökéletes természet továbbhajtja, míg a tökéletességet el nem éri. Ezért nincs alapja annak a föltevésnek, hogy a küzdelem a haladáshoz szükséges. Az állatban el volt nyomva az emberi, de a kapuk felnyitása után előjött onnan. Éppen így hurcolja az ember az eljövendő istent magában bezárva és a tudatlanság reteszével fogvatartva. Amikor felébred a megismerés, Isten megnyilvánul bennünk.

4. Egyedül az Én-vágytól jön elő a "teremtett szellem".

A karma tan szerint szenvedéseink, jó és rossz tetteink következményei és minden filozófiának egyetlen célja az emberi boldogság megvalósítása. A szent írások az ember és a lélek nagyszerűségét éneklik és ugyanazzal a lélegzettel a karmát is kihirdetik. A jótettnek következménye ez, a rossznak amaz, de ha a lélek a jó vagy rossz tettektől befolyásolni hagyja magát, az sem vezet messzebbre. A haragos tettek korlátot állítanak a purusa természetének megnyilvánulása útjába, a jók eltávolítják az

akadályokat és a purusa nagy-szerúsége nyilvánvaló lesz. A purusa maga sohasem változik. Tegyük bármit, boldogsága lényege összetörhetetlen, mivel a lelken keresztül befolyásolhatatlan. Csak egy fátyol kerül föléje, ami tökéletességét beburkolja. A karmát gyorsan feldolgozni alkották meg a jógik a testek csoportját. Ezekhez a teremtett testekhez, az én-vágytól származó szellem tartozik. Ezt hívják teremtett szellemnek, ellentétben az eredeti szellemmel.

5. Ámbár a különböző tevékenységű "teremtett szellemek" sokfélék, az egyetlen eredeti szellem uralkodik mindenben.

Ezen a különböző szellemek, melyek a különböző testekben működnek az úgynevezett teremtett testek, vagy másképpen: "készített" testek és szellemek. Anyag és szellem egyformán két kimeríthetetlen raktár. Mint a jógik, meg fogjuk tanulni a fölöttük való uralom titkát. Volt elég időnk bírni azt, de elfelejtettük. Ha jógik leszünk, újra eszünkbe fog jutni. Ezután tetszés szerint tehetünk vele bármit. Az anyag, ami a "teremtett szellem"-ből lett képezve, ugyanaz, mint amiből a makrokozmosz keletkezett. Szellem és anyag nem két különböző dolog, csak különböző aspektusai ugyanannak a tárgynak. Az én-rögeszme az anyag, a szubtilis létállapot, amiből a teremtett szellemek és teremtett testeket a jógik elkészítik. Erre képes a jógi, amikor ezeknek a

természeti erőknék titkát felfedi s ebből ez én-rögeszmének nevezett szubsztanciából tetszés szerint sok szellemet, vagy testet készíthet.

6. Sokféle cittától, samadhin át, vágytalanságot nyerünk.

A cittából, amit mi a különböző emberekben észlelünk az a legmagasabb, amelyik a tökéletes koncentrációt megvalósította. Azt az embert, aki bizonyos erőket, medikáliák, önsanyargatás vagy mantrák útján elért, még mindig vágyak kötik, míg az, aki a samadhihoz a koncentráción keresztül jutott el, – teljesen vágytalan.

7. A jóginak a működések sem nem feketék, sem nem fehérek, másoknak, vagy feketék, vagy fehérek, vagy kevert színűek.

Mikor a jógi a tökéletességet elérte, tettei és az általuk működő karma, többé nincs hozzákötve, mert vágytalan lett. Egyszerűen csak folytatja munkáját, – jót, jól tenni, anélkül, hogy a siker gondot okozna neki, vagy azokban résztvevő lenne. Közöséges halandónak ez a legmagasabb fok elérhetetlen, működésük háromféle, fekete /haragos tettek/ fehér /jótettek/ és kevert színűek.

8. Ebből a háromféle működésből /karma/ minden állapotban csak azok az óhajok nyilvánulnak meg, /melyek/ az egyedül őt illető állapotnak felelnek meg. /A többiek ezalatt függőben lesznek tartva./

Tételezzük fel, háromféle karma működik: jó, rossz és kevert. Miután meghaltam, majd egy Isten lettem az égben. Isteni lényem vágyai nem ugyanazok lesznek, mint az emberek voltak, pl. egy istennek sem enni sem inni nem szükséges. Mi lenne, ha a korábbi feldolgozatlan karmám, mint vágy jelentkezne az evés-ivás után? És egyáltalán hol maradt ez a karma, mikor isten lettem? A felelet az, hogy a vágyak, csak a nekik megfelelő környezetben nyilvánulhatnak meg. Csak azok a vágyak ébredhetnek fel, melyek hozzáillenek a környezethez, a többiek felfüggesztve maradnak. Ebben az életben sok isteni vágy köt minket, valamint sok emberi és sok állati. Ha egy isteni testet veszek fel a jó vágyak ébrednek fel bennem, mivel a környezet számunkra előnyös és amikor egy állati testet veszek fel, az állati ösztönök jutnak szóhoz és a többiek rejtve maradnak. Mit bizonyít ez? Hogy a környezet segítségével ezeket a vágyakat sakkban tarthatjuk. Csak az a karma fejtheti ki működését, amelyik illik a környezethez. Azt bizonyítja, hogy a környezet hatása fontos eszköze az uralkodásnak, sőt a karmának magának is.

9. A vágyak megszakítatlanok, noha a születés, a hely és az idő okaiból el is vannak választva, itt az emlékezés és benyomások azonosak.

A tapasztalatok a benyomásokhoz, az újra felkeltett benyomások az emlékezéshez tartoznak. A szó, – emlékezés jelentősége, itt is korábbi tapasztalatok öntudatlan koordinátáiból ered, melyek a benyomásokban átváltoznak a múlt tudatos cselekvéseivé. Minden testben, csak az azonos testek csoportjában szerzett benyomások és éppen a test cselekvéseinek okai hatnak. A tapasztalatok egy másféle testben függőben maradnak. Minden testhez, így csak a soronlévő rész tartozik. Ilyen módon, az egymást követő vágyak, meg lesznek szakítva.

10. A boldogság utáni vágy örökkévaló, így a vágyak is kezdet nélküliek.

Minden tapasztalat a boldogság utáni vágyból fakad. A tapasztalatoknak nem volt kezdetük, itt minden új tapasztalat a tendenciából keletkezik, ami egy korábbi tapasztalatból lett teremtvé. Ezért kezdet nélküliek a vágyak.

11. Ha hiányzik a vágy, hiányzik az ok és okozat, az indíték és tárgy is.

A vágyakat az ok és okozat tartja össze. Amikor egy vágy felébred, nem múlik el anélkül, hogy okozatot ne hagyna hátra. Továbbá az elmeállag a nagy tároló, minden korábbi vágyat samykara-k alakjában fenntartott magában, s azok nem sorvadnak el

míg működésüket ki nem fejtik. Ezek fogják az új vágyakat felkelteni, míg az érzékek a külső tárgyat veszik fel. Csak ha sikerült októl, okozattól, indítéktól, tárgytól megszabadulni, csak akkor szűnnek meg a vágyak.

12. Múlt és jövő saját törvényeiket követik, a kvalitások más részből erednek.

A nemlétből sohasem keletkezhet lét. Ha a múlt és jövő látható alakban nem is létezik, szubtilis formában jelenlévők.

13. Ezek látható, vagy láthatatlan alakban fordulnak elő, a gunák minősége szerint.

A gunának három állaga van, ezek sattva, rajas és tamasz, melyek durva állapotukban a látható világot alakítják. Múlt és jövő, ezen gunák megnyilvánulásainak különböző részeiből keletkeznek.

14. Az "egység a dolgokban" – az "egység a változásokban"-ból ered.

Ámbár három állaga van a változások koordinátaiban, minden dolog egységből ered.

15. Az azonos tárgyak az észlelést és vágyakat tekintve nem változatlanok, az elmeállagnak és a tárgynak, nem ugyanaz a sajátsága.

Ez azt jelenti, hogy van egy, a mi elmeállagunktól független objektív világ. Ez a buddhista idealizmusnak a cáfolata. Eszerint itt ugyanazt a tárgyat különböző emberek, különféleképpen látják, tévhitük miatt nem képesek egyetlen individuummá lenni.

15. Az ember nem mondhatja, hogy a tárgy egyetlen egy elmeállagtól meghatározott. Bizonyíték nélkül a meglévő lét, nem meglévő lesz.

Ha egy tárgy észlelése létezésének egyetlen kritériuma lenne, úgy a szellem – akár milyen követelésben – így a samadhiban tartózkodva is, senkitől sem észlelve, ugyanilyen jól, mint nem létező is bizonyítható lenne. Ez nem kívánatos következtetés. /Ez a szutra csak egyes kiadásokban szerepel/.

- 16. A dolgok ismertek, vagy ismeretlenek az elmeszubsztanciának, aszerint hogy milyen benyomást tettek rá.**
- 17. Az elmeszubsztancia állapotai állandóan ismertek, mivel uruk a purusa, változatlan.**

Ennek a teóriának lényege, hogy a világ, ámbár szellem, egyúttal anyag is, melyek folyvást egymásba fonódva találhatók. Mi ez a könyv? Tartós összessége a molekuláknak, ki és beáramlás egyetlen részben, örült kavargásban. De mi működteti ezt az egységet és tartja meg könyv formájában? A változások ritmusban történnek, harmonikus rendben jutnak a benyomások az elmeszubsztanciába, amely az állandó változások ellenére, összefogott és azonos képet ad. Az elmeszubsztancia maga állandóan változik. Az elme és a test két helye ugyanannak az állagnak amelyek különféle gyorsasággal mozognak. Míg az egyik lassabban mozog mint a másik, mi képesek vagyunk ennek megfelelően kétszeres mozgást megkülönböztetni. Amikor pl. egy vonat mozgásban van és egy autó megy el mellette, mindkét sebességet egy bizonyos fókig megállapíthatjuk. De még valami más is szükséges. Mozgást csak akkor észlelhetünk, ha van egy pont, ami nem mozog. Ha két vagy három tárgy mozog, először azt vesszük észre, amelyik gyorsabban mozog és csak azután azt, amelyik lassabban. De hogyan észlelhet az elme? Csak ha van valami, ami még lassabban mozog és így to-

vább végtelenségig. Ezért kényszeríti a logika valahol feltartóztatni ezt. A sorokon túl tudnia kell egy örök változatlan, egy befejezést adni. A mozgások e végtelen sora mögött áll a purusa, a változatlan, a színtelen, a tiszta. Ezek a sokszoros benyomások tükröződnek csak újra, úgy hogy a vásznon a rávetített képet visszaadja, anélkül, hogy bemocskolódna.

18. Az elmeszubsztancia maga is tárgy lévén, nem bír világítóerővel.

Hatalmas erők nyilvánulnak meg mindenütt a természetben, még sincs világítóerejük, lényegük szerint értelemfosztottak, csak a purusa világít és kölcsönöz ki magából csillogást. A purusának hatalma van az anyagot és erőt áthatni.

19. Képtelenség a kettőt egyidejűleg megismerni.

Ha az elmeszubsztancia saját világítóerőt birtokolna, úgy képes lenne egyidejűleg maga-magát és önnön tárgyát is megismerni, de nem ez a helyzet. Amikor a tárgyat megismeri, nem fordíthatja egyúttal saját magára vissza ezt a megismerést. Ezért birtokol a purusa saját világítóerőt, az elmeállag pedig nem.

20. Ha az ember egy másik szubsztanciát is felvenne, a folyamatok vég nélkül folytatódna és emlékezet-zavar lenne a következménye.

Tegyük fel lenne egy másik elmeállag, az általánost megismerni, ekkor mindig egy újabbat kellene adni, hogy az előzőt megismerjük, úgy hogy nem lehetne a végét látni. Emlékezet-zavar és a tárolt emlékezés hiánya lenne a következmény.

21. A megismerés foglalta /a purusa/ változhatatlan, az elmeszubsztancia megismerszik, ha az ő alakját felveszi.

Patanjali ezzel még nyomatékosabban fel akarja hívni a figyelmet arra, hogy a megismerés nem a purusa kvalitása. Amikor az elmeállag a purusához közelít, a purusa tükröződni kezd benne és ez idő alatt, maga látszik a purusának lenni.

22. Az észlelő és észlelendő át, az elmeállag képes mindent megérteni.

Az elmeszubsztancia egyik oldala a külvilágot, az észlelendőt tükrözi, a másik az észlelőt, így lesz az elmeszubsztancia, minden megismeréshez nagyon erős.

23. Ámbár az elmeszubsztancia a számtalan vágy miatt sokszerű, – a természet szerint a változásokkal össze van kötve, – más /purusa/ miatt működik.

Az elmeszubsztanciában együtt van lerakva a különböző elemek összessége és ezért nem képes egyedül hatékony lenni. Minden, ami ebben a világban függőségben van, törekszik valamilyen harmadik tárgyhoz s igyekszik ezt az összeköttetést létrehozni. Tehát az elmeszubsztancia összeköttetése a purusával meghatározott.

24. A különbségek miatt az elmeszubsztanciát mint atma-t, nem sokáig észlelhetjük.

A különbségekből tudja a jógi, hogy a purusa az elmeállaggal nem azonos.

Van egy másik meghatározás – kaivalya-pragbharam – miszerint az elmeszubsztancia elmélyed a koncentrációban és teljes erővel a kaivalya-hoz törekszik.

25. Ezt elérve, az elmeszubsztancia, a különbségekre irányítva, ez egyedülvalóság állapotához ér. /kaivalya/

A jóga ezen részének gyakorlása a tisztánlátáshoz és megkülönböztető képességhez vezet. A lepel lehull szemeinkről és úgy fogjuk a dolgokat látni, amint vannak. Megismerjük, hogy a természet kötöttséget jelent s a purusa kedvéért tárja ki panorámáját tanúként. Megismerjük, hogy a természet nem Isten /isvara/, és hogy minden kötött-

ség arra szolgál, hogy a bensejében trónoló királynak a purusának csodáját szolgálja. Amikor hosszú gyakorlatok után a megkülönböztetés lehetséges lesz, megszűnik minden félelem s az elmeszubsztancia eljut az egyedülvalósághoz.

26. A gondolatok, melyek mint akadályok felszállnak, a benyomásokból erednek.

Sok gondolat támad bennünk s el akarja velünk hitetni, hogy boldogságunkhoz szükségünk van valamire kívülről, – de ezek útjában állanak a tökéletességnek. A purusa lényege szerint barát és maga a boldogság. Ezek a korábbi benyomásokból eredő megismerések, lassan el kell, hogy használódjanak.

27. Szétrombolásuk ugyanolyan módon történik, mint a nem tudásé, önzésé stb. /II.10./

28. Az Én, amikor az igazi megkülönböztetendő megismerés alaplényegéhez eljutott, működésének gyümölcse, a tökéletes megismerés, – a samadhi lesz – amit az "erény felhőjének" neveznek.

Amikor a jógí ezt a megkülönböztető képességet megszerezte, mindazok az erők hozzááramlanak, melyek az előző részben lettek tárgyalva, de az igazi jógí visszauta-

sítja ezeket. Az ő megvilágosodása egy különös megismerés, egy rendkívüli fény, a – dharma megha – az erény felhője. Ezt birtokolja minden nagy próféta, akiről s történelem tudósít. Ők, a megismerés fundamentumát önmagukban megtalálták. Az igazság élő valóság volt nekik. Miután ellenálltak a hatalmi vágynak, övék volt a béke, a nyugalom és a tökéletes tisztaság második természetükké vált.

29. Következménye a tulajdonságok és szenvedések megszűnte.

Az "erény felhője"-nek megjelenése után a jógí nem fog többé visszaesni, semmi sem képes őt többé visszahúzni. Sem harag, sem szenvedés nem fog számára többé létezni.

30. Ekkor a végtelen megismerés elől eltűnik a fátyol, minden tisztátalanság eltávozik és minden megismerhető semmivé foszlik.

A megismerés tiszta, miután a fátyol eltűnik előle. Egy buddhista írás, mint definíciót Buddha lényegére nézve, ezt mondja: "Végtelen megismerés, végtelen mint az ég". Jézus elérte ezt az állapotot és Krisztus lett. Mindnyájan elérhetjük ezt és amikor a megismerés végtelen lett, nem marad sok megismerhető vissza. A világegyetem, összes megismerés-objektumaival, a purusa előtt, változatlanul a – semmi. Az átlag ember ezt alig veszi észre, mivel számára a megismerhető végtelennek tűnik.

31. Ekkor a minőségek változásai véget érnek, mivel céljukat betöltötték.

Ide tartoznak a /gunák/ különböző változásai a minőségeknek, melyek jellegről jellegre, mindig változtatják magukat.

32. A változások a pillanattal vonatkozásban állnak, egymásra következést képeznek s csak a sor végén fogjuk észrevenni őket.

Patanjali itt megmagyarázza, hogy az egymást követés szava – a változások az idő vonatkozásában állva – jelenti. Mialatt gondolkodom, sok ilyen időmomentum elmúlik és ezzel együtt a gondolat is megváltozik, de a változást csak a sor végén vesszük észre. Ezt nevezzük egymásra-következésnek, de az elme számára, melyben az örökkévalóság benne foglaltatik, nincs többé egymásra következés. Számára minden jelen lesz, csak ez van, múlt és jövő nincs többé. Az idő megáll. Legyőzött, csendes, s minden megismerés egyetlen pillanatba van sűrítve, a megismerés mindenről csak villanásnyi lesz.

33. A feloldás: a minőségek sorrendjébe való visszatérés, ami mindezeket a cselekvésre buzdító ingereket a purusának átadja, – ez a kaivalya – vagy a megismerés állandósága, saját lényegében.

Ekkor a kirótt önzetlen feladatokat, miket barátságos dajkánk a természet nekünk kiszabott, elvégeztük, mintha az önfeledt lélek jóságos keze vezetne s mutatná meg a világ összes tapasztalatát, minden manifesztációját s vezetne mindig magasabbra fel, különböző testeken át, míg a lélek elveszett boldogságát újra megtalálja és saját lényegére emlékezik. Aztán a barátságos Anya visszamegy ugyanazon az úton másokat támogatni, kik az élet ösvénytelen sivatagában tévelyegnek. Így történik működése kezdet és vég nélkül. Így folyik a lelkek soha véget nem érő áradata, örömmön, bánaton, jón, rosszon át, a tökéletesség tengerébe és az Én megvalósulásába. Legyenek dicsőítve azok, akik az igazi természetet magukban bírják, dicsőség nekik, és mindnyájunknak béke.

