

Szvámí Vivékánanda

Patandzsali
jóga-aforizmáinak
magyarázata

Fordította: Malik Tóth István

**Megjelent a Szvámí Vivékánanda: Rádzsa-jóga,
avagy belső természetünk meghódítása c. könyvben
(Lazi, Szeged, 2006)**

**A fordítás alapjául szolgáló mű:
Swami Vivekananda: Raja Yoga or Conquering the Internal Nature
Advaita Ashrama, Kolkata, 2004**

Hungarian translation © Malik Tóth István

TARTALOM

Bevezetés

Első fejezet

Az összpontosítás és annak spirituális haszna

Második fejezet

Az összpontosítás gyakorlása

Harmadik fejezet

Az erők

Negyedik fejezet

Az egyedülvalóság

Függelék

Bevezetés

Mielőtt rátérnénk a jóga-aforizmákra, megpróbálom kifejtetni azt a fontos kérdést, amelyen a vallás egész elmélete alapul a jógik számára. Úgy tűnik, a világ szellemi nagyságainak véleménye megegyezik abban – és ezt már csaknem bebizonyították a fizikai természetű kutatások is –, hogy egy abszolút állapot következményei és megnyilvánulásai vagyunk, mely jelen viszonylagos állapotunk háttére, és előrefelé haladunk, hogy mintegy visszatérjünk ebbe az abszolútba. Feltéve, hogy ez így van, a kérdés a következő: Melyik a jobb, az abszolút vagy ez az állapot? Nem kevesen úgy vélik, hogy ez a megnyilvánult állapot az ember legmagasabb rendű állapota. Jelentős gondolkodók vannak azon a véleményen, hogy mi a differenciálatlan lét megnyilvánulásai vagyunk, s hogy a differenciált állapot magasabb rendű, mint az abszolút. Ők úgy képzelik, hogy az abszolútban nem létezhet semmiféle minőség, hogy az szükségszerűen érzéketlen, tompa és élettelen, s hogy csak ezt az életet lehet élvezni, ennél fogva ragaszkodnunk is kell hozzá.

Mindenekelőtt vizsgáljuk meg az élet más megfjtéseinek lehetőségét. Egy ősi elgondolás szerint a halál után az ember ugyanaz marad, s a jó oldalai – a rossz oldalai nélkül – örökké megmaradnak. Logikusan végiggondolva ez azt jelenti, hogy az ember célja a világ, csak éppen ezt a világot egy fokkal magasabbra emelik és megtisztítják a gonoszságaitól – ennek az eredménye a mennyországnak nevezett állapot lesz. Ez a teória már első pillantásra abszurd és gyermekded, hiszen lehetetlen. Nem létezhet jó rossz nélkül, mint ahogy rossz sem jó nélkül. Egy olyan világban élni, ahol minden jó és nem létezik rossz – ezt a logikával foglalkozó szanszkrit tudósok úgy hívják, hogy „álom a légben”, vagyis légvár. A modern idők egy másik elmélete, melyet számos iskola elfogad, az, hogy az ember végzete szerint mindig fejlődik, mindig a cél felé törekszik, ám sohasem éri el azt. E kijelentés, noha látszólag nagyon tetszetős, szintén abszurd, hiszen nincs olyan, hogy egyenes vonalú mozgás. Minden mozgás körpályán történik. Ha fogunk egy követ és kirepítjük az ürbe, akkor – ha elég sokáig élünk és a kő semmilyen akadályba nem ütközik – ez a kő pontosan a kezünkbe fog visszahullani. Egy egyenes vonalnak, a végtelenbe vetítve, körben kell végződnie. Ennél fogva képtelen az az elképzelés, hogy az ember végzete folyamatos, szakadatlan előrehaladás, megállás nélkül. Noha nem tartozik szorosan a tárgyhoz, mégis megjegyezem itt, hogy ez az elképzelés magyarázatot ad arra az erkölcsi nézetre, miszerint az embernek nem szabad gyűlölnie, hanem szeretnie kell mindenkit. S hogy miért? Éppen úgy, ahogy a modern elképzelés alapján az elektromos áram elhagyja a generátort, majd ahhoz visszatérve zárja be a kört, ugyanez a helyzet a szeretettel és a gyűlölettel: vissza kell térniük a forrásukhoz. Ezért ne gyűlöljünk senkit, mert az a gyűlölet, ami belőlünk kiárad, végül hozzánk tér vissza. Ha szeretünk, akkor a szeretet fog visszatérni hozzánk, bezárva a kört. Ez a lehető legbizonyosabb: a gyűlölet minden formája, ami egy ember szívét elhagyja, teljes erővel tér vissza hozzá, semmi sem állíthatja meg. Ugyanígy a szeretet minden impulzusa is visszajut hozzá.

Egy másik és gyakorlati megfontolásból azt látjuk, hogy az örök fejlődés elmélete tarthatatlan, hiszen a pusztulás minden földi dolog célja. Hová vezet minden küzdelmünk és reményünk, félelmünk és örömünk? Mindannyian a halálban végezzük. Semmi sem bizonyosabb ennél. Hol van akkor az egyenes vonalú mozgás, az örök fejlődés? Csupán megtesz egy bizonyos távolságot, majd visszatér a középpontba, ahonnan indult. Figyeljük meg, hogyan alakul ki a csillagködökből a nap, a hold és a csillagok, majd bomlik vissza csillagködökké. Mindenhol ugyanez történik. A növény a földből veszi az anyagát, majd felbomlik, és visszaadja azt a földnek. E világon minden forma a környező atomokból épül fel és azokhoz is tér vissza. Az nem lehetséges, hogy ugyanaz a törvény különbözőképpen működjék különböző helyeken. A

törvény mindenre egyaránt vonatkozik. Ennél semmi sem bizonyosabb. Ha ez a természet törvénye, akkor a gondolatra is érvényes. A gondolat feloldódik, és visszatér forrásához. Akár akarjuk, akár nem, vissza kell térnünk eredetünkhöz, melyet úgy neveznek: Isten vagy Abszolút. Mindannyian Istentől jövünk, és elkerülhetetlenül vissza is kell jutnunk Hozzá. Hívjuk olyan néven, ahogy tetszik – Isten, Abszolút vagy Természet –, a tény tény marad. „Akiből ez a világ ered, akiben minden, ami megszületett, él, és akihez minden visszatér.” Ez megcáfolhatatlan tény. A természet ugyanezen az elven működik: ami megvalósul az egyik területen, az megismétlődik millió másik területen. Amit a bolygók esetében megfigyelhetünk, ugyanazt láthatjuk a földdel, az emberekkel és minden egyébbel kapcsolatban. A hatalmas hullám kis hullámok, akár milliányi hullám nagyszerű összetétele; az egész világ élete kis életek millióinak összetétele; és az egész világ halála e kis lények millióinak a halála.

Itt felmerül a kérdés: A visszatérés Istenhez magasabb rendű állapot vagy sem? A jóga-iskola filozófusai határozottan állítják, hogy magasabb rendű. Ők úgy tartják, hogy az ember jelenlegi állapota elfajzott állapot. Nincs olyan vallás a föld színén, mely szerint az ember fejlődés eredménye. Sokkal inkább az az elképzelés uralkodó, hogy kezdetben az ember tökéletes és tiszta, ám a lehető legmélyebbre süllyed – viszont el kell jönnie az időnek, amikor újra felfelé szárnyal, hogy bezárja a kört. A kör ívét meg kell rajzolni. Bármilyen alacsonyra is süllyedjen az ember, végül rá kell állnia a felfelé tartó pályára, és vissza kell térnie az ősforráshoz, ami Isten. Az ember Istentől ered kezdetben, a ciklus közepén emberré válik, végül visszatér Istenhez. Így lehet megfogalmazni dualisztikus módon. A monisztikus fogalmak szerint az ember Isten, és újra megtér Hozzá. Ha jelen állapotunk magasabb rendű, akkor mi végre van olyan sok borzalom és szenvedés, és miért van annak vége? Ha ez a legmagasabb rendű állapot, akkor miért ér véget? Ami romlik és degenerálódik, az nem lehet a legmagasabb rendű állapot. Miért kellene annak ilyen ördöginek, ilyen elégtelennek lennie? Csak addig menthető ez, ameddig általa egy magasabb pályára lépünk; át kell haladnunk rajta, hogy újra megújodottá váljunk. Vessünk el egy magot a földbe, és az elhal, majd felbomlik egy idő után, ám ebből a felbomlásból születik meg a pompás fa. Minden léleknek fel kell bomlania, hogy Istenné váljon. Az is következik ebből, hogy minél hamarabb kerülünk ki ebből az „emberinek” nevezett állapotból, annál jobb lesz nekünk. Talán öngyilkosság által léphetünk ki belőle? Egyáltalán nem. Az csak súlyosbítja a helyzetet. Önmagunk kínzása vagy a világ kárhoztatása nem a kivezető út. Át kell haladnunk a Bűn Mocsarán, és minél hamarabb túl vagyunk rajta, annál jobb. Sosem szabad elfelejtenünk, hogy az emberi nem a legmagasabb rendű állapot.

Igazából azt nehéz megérteni, hogy ez az állapot, az Abszolút, melyet a legmagasabb rendűnek neveznek, sokak félelmével ellentétben nem egy zoofita vagy egy kő állapota. Akik így gondolkodnak, azok szerint a létezésnek két állapota van, a kőé és a gondolkodásé. De milyen jogon korlátozzák a létezést erre a kettőre? Hát nincs valami, ami végtelenül nagyobb a gondolatnál? A fényt, amikor igen alacsony hullámhosszú, nem látjuk. Amikor egy kicsit intenzívebbé válnak a rezgések, akkor fénné válnak a szemünkben, ám ha egy kicsit tovább erősödnek, megint nem látjuk őket: számunkra sötét lesz. Ez az utóbbi sötétség vajon ugyanaz, mint az előző? Bizonyosan nem, különböznek egymástól, mint a két pólus. A kő gondolatnélkülisége ugyanaz, mint Isten gondolatnélkülisége? Természetesen nem. Isten nem gondolkodik, Isten nem érvel. Miért is kellene Neki? Van bármi, ami ismeretlen számára, hogy gondolkodnia kelljen? A kő nem képes gondolkodni, Isten pedig nem gondolkodik. Ez a különbség. E filozófusok azt hiszik, hogy rettenetes, ha túllépünk a gondolkodáson; ők nem találhatnak semmit a gondolaton túl.

A létezésnek sokkal magasabb rendű állapotai vannak a gondolkodáson túl. Valóban meg kell haladnunk az értelmet, hogy rátaláljunk a vallásos élet első lépcsőfokára. Amikor túllépünk a gondolaton, az értelman és az érvelésen, akkor megtettük az első lépést Isten felé – és ez az élet kezdete. Amit szokás szerint életnek neveznek, az csupán egy magzati állapot.

A következő kérdés így hangzik: „Mi a bizonyítéka annak, hogy a gondolaton és gondolkodáson túli állapot a legmagasabb?” Először is, a világ nagy szellemei – akik sokkal nagyobbak azoknál, akik pusztán csak beszélnek, olyan emberek, akik megmozgatták a világot, akik soha semmiféle önző célt nem tűztek ki maguk elé – kijelentették, hogy ez az élet nem több egy apró lépcsőfoknál a Végtelenhez vezető úton, mely meghaladja ezt az életet. Másodszor, ők nemcsak mondják ezt, de meg is mutatják az utat mindenkinek, elmagyarázzák a módszereiket, melyeket mindenki követhet. Harmadszor, nincs más választásunk. Nincs más magyarázat. Ha elfogadjuk, hogy nincs magasabb rendű állapot, akkor miért járjuk mégis végig mindig ezt a kört, akkor milyen érvelés képes megmagyarázni a világot? Ha nem tudunk továbblépni, ha nem kérünk valami többet, akkor az érzékekkel felfogható világ jelöli ki tudásunk határait. Ezt hívják agnoszticizmusnak. De mi okunk van hinni érzékeink tanúbizonyságában? Én azt az embert nevezném igaz agnosztikusnak, aki egyszerűen fogná magát, megállna az utcán, és meghalna. Ha a gondolkodás a legfőbb mindenek között, akkor nem hagy helyet nekünk, hogy a nihilizmuson innen álljunk. Ha egy ember minden tekintetben agnosztikus, kivéve a pénzt és a hírnevet, akkor csupán egy csaló. Kant minden kétségen felül bebizonyította, hogy nem tudunk áthatolni a gondolkodás hatalmas, élettelen falán. Ám éppen ez a legelső elképzelés, amellyel minden indiai bölcselet szembeszáll, s mer keresni, és talál is valami nagyobbbat a gondolkodásnál. Egyedül ott lelhető magyarázat jelen állapotunkra. Ez az értéke annak, hogy olyasvalamit tanulmányozunk, ami elvisz bennünket e világon túlra. „Te vagy a mi Atyánk, és Te átviszel bennünket a tudatlanság óceánjának túlsó partjára.” Ez a vallás tudománya, semmi egyéb.

Első fejezet

Az összpontosítás és annak spirituális haszna

1. atha yogānuśāsanam

Következzen az összpontosítás [jóga] magyarázata.

2. yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

A jóga az elme-közeg (csitta) megakadályozása abban, hogy különböző formákat (vritti) öltön.

E helyütt alapos magyarázatra van szükség. Meg kell értenünk, hogy mi a csitta, és mik azok a vrittik. Van szemem, de maga a szem nem lát. Ha eltávolítjuk a fejben található agyi központot, ugyanakkor a szemek megmaradnak, érintetlen retinával és a tárgyak rájuk vetített képeivel, ezek a szemek mégsem fognak látni. A szem tehát csupán másodlagos eszköz, nem pedig a látás szerve. A látás szerve egy agyi idegközpontban található. A két szem önmagában nem elég. Előfordul olyan, hogy valaki nyitott szemmel alszik. Fényben nincs hiány, és kép is van, ám egy harmadik dolog még szükséges: az elmének kapcsolódnia kell az érzékszervhez. A szem a külső eszköz, emellett szükségünk van az agyi központra és az elme közreműködésére is. Járművek közlekednek az utcán, de nem halljuk őket, mert elménk nem kapcsolódik a hallás szervéhez. Először is ott van az eszköz, majd az érzékszerv, harmadszor pedig az elme, mely kapcsolódik ehhez a kettőhöz. Az elme továbbítja befelé az érzékelést, és átadja a meghatározó képességnek – a buddhinak –, mely reagál rá. Ezzel a reakcióval egyidejűleg felvillan az énség érzése. Ezután az akciónak és a reakciónak ez a keveréke a Purusa, a valódi Lélek elé kerül, aki e keverékben felfog egy tárgyat. A szervek (indriják) az elmével (manasz), a meghatározó képességgel (buddhi) és az énséggel (ahankára) együtt alkotják az antahkaranának (belső eszközök) nevezett csoportot. Ezek nem egyebek, mint az elme-közegben (csitta) zajló különféle folyamatok. A csittában felmerülő gondolathullámokat vrittiknek nevezik (mely szó szerint örvényt jelent).

Mi a gondolat? A gondolat erő, akárcsak a tömegvonzás vagy a taszítás ereje. A természetben található erő végtelen tárházából a csittának nevezett eszköz megragad valamennyit, magába vonja, majd gondolatként kibocsátja azt. Az energiát a táplálék révén biztosítjuk magunknak, és a test ebből a táplálékból nyeri a mozgási energiát és a hasonlókat. Más, finomabb erőket azon az úton bocsát ki magából, melyet gondolatnak nevezünk. Látjuk tehát, hogy az elme nem intelligens, mégis annak tűnik. S hogy miért? Mert egy intelligens lélek található mögötte. Mi vagyunk az egyetlen érző lény, az elme csupán eszköz, mely által megragadjuk a külvilágot.

Vegyük például ezt a könyvet. Mint könyv nem létezik a külvilágban, hiszen ami kívül létezik, az ismeretlen és megismerhetetlen. A megismerhetlentől ered az ösztönzés, mely hatással van az elmére, és az elme reakciója egy könyv formáját ölti, éppúgy, mint ahogy a vízbe hajított kő hatására a víz hullámokat vet. A valódi világegyetem az elme reakciójának az alapja. Egy könyv, egy elefánt vagy egy ember alakja nem kívül található. Mindaz, amit ismerünk, a mi külső ösztönzésre adott mentális reakciónk. „Az anyag az érzetek folyamatos lehetősége” – jelentette ki John Stuart Mill. Csak az ösztönzés ered kívülről. Vegyük például a gyöngyragylót. Mindannyian tudjuk, hogyan keletkezik a gyöngy. Egy élősködő a héjon

belülre kerül, irritálja a kagylót, mire az egyfajta bevonatot képez körülötte, és ebből jön létre a gyöngy. A tapasztalás világa úgymond a saját bevonatunk, és a valódi univerzum a magként szolgáló élösködő. Az átlagember sohasem fogja megérteni ezt, hiszen amikor kísérletet tesz rá, akkor bevonatot hoz létre, és csak saját munkájának az eredményét látja. Így már képet alkothatunk arról, mit értenek a vrittik alatt. A valódi ember ott áll az elme mögött, ez utóbbi csupán eszköz a kezében, intelligenciája átszűrődik az elmén. Csak ha az elme mögött állunk, akkor válik az értelmessé. Amikor az ember feladja, akkor az elme darabokra hullik és semmivé lesz. Így már megérthetjük, mit értenek a csittán. Ez az elme-közeg, míg a vrittik a benne felmerülő hullámok, amikor külső okok hatást gyakorolnak rá. Ezek a vrittik a mi világegyetemünk.

A tó fenekét nem látjuk, mert a felszín hullámok fodrozzák. Csak akkor lesz lehetséges egy pillantást vetnünk a tófenékre, ha a hullámok elcsitulnak és a víz nyugodt. Ha a víz folyamatosan iszapos vagy zavaros, a meder nem lesz látható. Ha viszont tiszta és hullámoktól mentes, akkor láthatjuk a tó alját. A tó feneké az igaz Önvalónk, a tó a csitta, a hullámok pedig a vrittik. Az elmének három állapota lehet. Ezek egyike a sötétség, az úgynevezett tamasz, a kegyetlen emberek és a gyengeelméjűek sajátja, mely csak azért cselekszik, hogy kárt okozzon. Ebben a tudatállapotban más gondolat fel sem merül. Ezután ott van az elme aktív állapota, a radzsasz, melynek fő indítéka a hatalom és az élvezet. „Hatalmas leszek, és uralkodni fogok másokon.” Majd ott a harmadik állapot, az úgynevezett szattva, a tisztaság és a nyugalom állapota, melyben a hullámok megszűnnek, és az elme-tó vize kristálytisztává válik. Ez nem tétlenség, sokkal inkább rendkívüli aktivitás. Az erő legnagyobb megnyilvánítása az, ha nyugodtak vagyunk. Tevékenynek lenni könnyű. Engedjük el a gyeplőt, és a lovak vágtatni fognak velünk. Ezt bárki képes megtenni, de aki meg tudja állítani a megbokrosodott lovakat, az a valóban erős. Melyikhez szükséges a nagyobb erő, az elengedéshez vagy a megzabolázáshoz? A nyugodt ember nem azonos a tompával. Nem szabad összetévesztenünk a szattvát a renyhességgel vagy a lustasággal. Az a nyugodt, aki uralkodik az elme hullámain. A tevékenység az alsóbbrendű erő megnyilvánulása, a nyugalom pedig a felsőbbrendűé.

A csitta mindig megpróbál visszatérni természetes, tiszta állapotába, ám az érzékszervek kifelé vonják. Megfékezni, lebírní ezt a kifelé irányuló hajlamot és visszafelé indítani az intelligencia lényege felé: ez a jóga első lépése, mert a csitta csak ezen a módon találhat rá a helyes útirányra.

Noha a csitta a legalacsonyabb rendűtől a legmagasabb rendűig minden állatban benne van, csak az emberi alakban találjuk meg értelemként. Amíg az elme-közeg nem ölti fel az intellektus formáját, addig nem lehetséges visszatérnie ezeken a lépéseken keresztül, és a lélek nem szabadulhat meg. Az azonnali megszabadulás lehetetlen a tehén vagy a kutya számára, noha van elméjük, hiszen csittájuk még nem képes felölteni azt a formát, amit értelemnek nevezünk.

A csitta a következő formákban nyilvánul meg: szétszórt, elhomályosuló, összegyűlő, egyhegyű és összpontosított. A szétszórt forma a tevékenység, mely hajlamos az öröm és a fájdalom alakjában kifejeződni. Az elhomályosuló forma a tompaság, mely hajlamos a károkozásra. A szövegmagyarázó szerint a harmadik forma a dévák, az angyalok természete, míg az első kettő a démonoké. Az összegyűlő forma az, amikor igyekszik magát összeszedni, az egyhegyű az, amikor megpróbál összpontosítani, az összpontosított pedig az, ami elvezet bennünket a számádhához.

3. tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Akkor (az összpontosítás ideje alatt) a látó (Purusa) önnön (módosulatlan) természetében nyugszik.

Amint a hullámozás megszűnik és a tó nyugodttá vált, meglátjuk a tó fenekét. Ugyanez a helyzet az elmével: amikor nyugodt, meglátjuk igaz természetünket, nem tévesztjük össze magunkat semmi mással, hanem önmagunk maradunk.

4. vṛtti-sārūpyam itaratra

Máskor (nem az összpontosítás ideje alatt) a látó azonosul a módosulásokkal.

Például valaki vádol engem, ami módosulást, vrittit eredményez az elmémben, és én azonosítom magam ezzel, ami szenvedést szül.

5. vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Ötféle módosulás létezik, (valamelyik) fájdalmas és (valamelyik) nem fájdalmas.

6. pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ

(Ezek a) helyes tudás, illetve a megkülönböztetőképesség hiánya, a verbális [fogalmi] félreértés, az alvás és az emlékezés.

7. pratyakṣānumāṇāgamāḥ pramāṇāni

A közvetlen érzékelés, a következtetés és a megfelelő bizonyítás a bizonyságok.

Amikor két megfigyelésünk nem mond ellent egymásnak, akkor azt bizonyítéknak nevezzük. Ha hallok valamit, ami ellentmond valami már megfigyeltnek, akkor azt megpróbálom megcáfolni, és nem hiszek benne. Háromféle bizonyíték létezik. A közvetlen érzékelés (pratyakṣa) – bármi, amit látunk vagy érzünk – bizonyíték, ha nincs semmi, ami félrevezetné az érzéket. Látom a világot; ez elégséges bizonyíték arra, hogy létezik. A második a következtetés (anumāna): látunk egy jelet, és a jel alapján eljutunk a jelzett dologhoz. A harmadik az áptavākja, közvetlen tanúbizonysága a jógioknak, azoknak, akik látták az igazságot. Mindannyian a tudás felé törekszünk, de Önöknek és nekem keményen kell küzdenünk, és az okfejtés hosszú és fáradságos útján kell eljutnunk a bölcsességhez. A jógi azonban, a tiszta ember, mindezt meghaladta. Az ő elméje előtt a múlt, a jelen és a jövő egyaránt nyitott könyv. Neki nem szükséges a fáradságos utakat végigjárnia a tudásért úgy, mint nekünk. Az ő szava bizonyíték, hiszen ő a tudást önmagából meríti. Ilyen emberek például a szent iratok szerzői, ennél fogva a szent iratok bizonyító erejűek. Ha ilyesvalaki él napjainkban, akkor az ő szavait is bizonyítékként kell elfogadnunk. Más filozófusok hosszú vitákba bocsátkoznak az áptavākjáról, és azt kérdik: „Miféle bizonyosság van a szavaikra?” A bizonyosság a közvetlen megtapasztalásuk. Mert bármi, amit látok, és bármi, amit Önök látnak, bizonyíték, ha nem mond ellent semmilyen múltban felhalmozott tudásnak. Létezik tudás az érzékeken túl, és amikor az nem mond ellent a józan észnek és a múltbéli emberi tapasztalatoknak, akkor az a tudás bizonyíték. Akár

egy őrült is beléphet ebbe a szobába, és állíthatja azt, hogy angyalokat lát maga körül. Ez azonban nem bizonyíték. Először is, igaz tudásnak kell lennie, másodszor, nem szabad ellentmondania a múltbéli tudásnak, harmadszor pedig annak az embernek a jellemétől is függ, akitől származik. Hallottam már olyan kijelentést, hogy az ember jelleme kevésbé fontos annál, mint amit mond, először hallanunk kell a mondandóját. Ez talán igaz más területeken. Valaki lehet gonosz, mégis tehet fontos csillagászati felfedezést. A vallás terén azonban más a helyzet, hiszen tisztátalan ember sohasem férközhet közel a vallás igazságaihoz. Ezért először is meg kell bizonyosodnunk róla, hogy az, aki áptának hirdeti magát, tökéletesen önzetlen és szent életű-e, másodszor, hogy meghaladta-e az érzékeket, s harmadszor, hogy amit állít, az nem mond-e ellent az emberiség múltban felhalmozott tudásának. Az igazság semmilyen új felfedezése nem tagadja a múlt igazságait, hanem összhangban van vele. Végül negyedszer, meg kell lennie a lehetőségnek, hogy megvizsgálhassuk ezt az igazságot. Ha valaki azt mondja nekem, hogy „Látomásban volt részem”, de azt is hozzáteszi, hogy nekem nincs jogom látni azt, akkor nem hiszek neki. Mindenkinek képesnek kell lennie arra, hogy maga is megbizonyosodhasson róla. Senki, aki árusítja a tudását, nem ápta. Ezeknek a feltételeknek eleget kell tenni: először látnunk kell, hogy az ember tiszta és nincs benne önző szándék, hogy nem vágyik haszonra vagy hírnévre. Másodszor meg kell mutatnia, hogy túllépett a tudaton. Adnia kell valami olyat nekünk, amit nem kaphatunk meg az érzékeinktől, és ami hasznára van a világnak. Harmadszor, látnunk kell, hogy ez nem mond ellent más igazságoknak. Ha ellentétben áll más tudományos igazságokkal, azonnal utasítsuk vissza. Negyedszer, az ember sohasem legyen különleges, csak olyan dolgot képviseljen, ami mindenki számára elérhető.

A háromféle bizonyíték tehát a közvetlen érzékszervi érzékelés, a következtetés és egy ápta szavai. Ezt a szót nem tudom lefordítani. Nem ugyanaz, mint az „ihletett”, mert az ihletről úgy tartják, hogy kívülről ered, míg ez a tudás magából az emberből fakad. Szó szerinti jelentése: „elért”.

8. viparyayo mithyājñānam atad-rūpa-pratiṣṭham

A megkülönböztetés képességének hiánya hamis tudást szül, mely nem a valós természetén alapul.

A felmerülő vrittik következő osztálya az, amikor az egyik formát összetévesztjük egy másikkal, mint amikor például ezüstnek vélünk egy gyöngyházat.

9. śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ

A verbális [fogalmi] félreértés olyan szavakból következik, melyeknek nincs valóságalapjuk.

Létezik a vrittiknek egy másik osztálya, melyeket vikalpának neveznek. Elhangzik egy szó, és mi nem várunk arra, hogy megfontoljuk a jelentését, hanem azonnal következtetésre jutunk. Ez a csitta gyengeségének a jele. Most megérthetjük a megzabolázás elméletét. Minél gyengébb valaki, annál kevésbé képes a megfékezésre. Mindig vizsgáljuk magunkat ezzel a próbával. Bármikor, amikor dühbe gurulnánk vagy elkeserednénk, figyeljük meg, hogyan lehet az, hogy valamilyen hír hatására elménket elöntik a vrittik.

10. abhāva-pratyayā lambanā vṛttir nidrā

Az alvás az a vritti, mely magában foglalja az üresség érzését.

A vrittik következő osztályát alvásnak és álomnak nevezik. Amikor felébredünk, tisztában vagyunk vele, hogy aludtunk; csak az érzékelésről lehet emlékünkn. Amit nem érzékelünk, arról nem is lehet semmiféle emlékünkn. Minden reakció a tó egy hulláma. Ha tehát az alvás során az elmének nincsenek hullámai, akkor nincs érzékelése sem, sem negatív, sem pozitív, ennél fogva nem is emlékszünk rájuk. Az oka annak, hogy magára az alvásra emlékszünk, az, hogy alvás közben jelen volt az elmében a vrittik egy bizonyos osztálya. Az emlékezés a vrittiknek egy másik csoportja, s ezt szmritinek nevezik.

11. anubhūta-viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ

Az emlékezés az, amikor az érzékelt tárgyak (vrittijei) nem illannak el (és a benyomások révén visszatérnek a tudatba).

Emlékezés közvetlen érzékelésből, hamis tudásból, verbális félreértésből és alvásból eredhet. Például hallunk egy szót. Ez a szó olyan, mint a csitta tavába hajított kő: egy hullámot kelt, és ez a hullám hullámok egész sorát okozza. Ez az emlékezés. Ugyanígy az alvásban is. Amikor az alvásnak nevezett sajátos hullám a csittát egy emlékhullámba hajítja, akkor azt álomnak hívjuk. Az álom egy másik formája annak a hullámnak, melyet az ébrenlét állapotában emlékezésnek nevezünk.

12. abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ

Fegyelmezésük gyakorlás és vágytalanság révén történik.

Az elmének, hogy ne ragaszkodjon, tisztának, jónak és józannak kell lennie. Miért kell gyakorolnunk? Mert minden tevékenység olyan, mint a tó felszínén remegő lüktetés. A vibrálás megszűnik, és mi marad? A szanszkárák, a benyomások. Amikor az elmében nagyszámú ilyen benyomás marad, akkor ezek egybeforognak és szokássá válnak. Úgy mondják: „A szokás második természetünk.” Ám az első természetünk is, sőt az egész természetünk, hiszen mindaz, akik vagyunk, a szokásaink eredménye. Ebből vigaszt meríthetünk, mert ha csupán szokás, akkor bármikor létrehozhatjuk és megszüntethetjük. A szanszkárákat ezek a rezgések hagyják hátra, amikor távoznak az elménkből, és mindegyikük maga mögött hagyja a következményét. Jellemünk e jegyek összessége, és az uralkodó hullámnak megfelelő lesz a hangulatunk. Ha a jóság kerekedik felül, akkor jók leszünk, ha a gonoszság, akkor gonoszak, míg ha az öröm, akkor boldogok. A rossz szokás egyetlen gyógyírja az azzal ellentétes szokás: jó szokásokkal kell lebírni az összes rossz szokást, ami hátrahagyta benyomásait. Tegyük mindig jót, gondoljunk folyamatosan szent gondolatokat – ez az egyetlen módja az alantas benyomások elfojtásának. Sohase mondjuk azt valakiről, hogy reménytelen eset, mert csupán egy jellemet, a szokások egy halmazát képviseli, melyet új és megfelelőbb szokásokkal meg lehet változtatni. A jellem nem egyéb, mint ismétlődő szokások, és egyedül az ismétlődő szokások képesek megreformálni a jellemet.

13. tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

A szakadatlan küzdelem, hogy tökéletesen megfékezzük (a vrittiket), a gyakorlás.

Mi a gyakorlás? Kísérlet arra, hogy megfékezzük az elmét a csitta alakjában, s hogy megakadályozzuk, hogy hullámokként kiáradjon.

14. sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dr̥ḍha-bhūmiḥ

Szilárdan megalapozottá a kitartó, nagy szeretettel (a cél érdekében) végzett erőfeszítés teszi.

A megfékezés nem egy nap alatt jön el, hanem hosszú, kitartó gyakorlás révén.

15. dr̥ṣṭānuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-saṁjñā vairāgyam

A vágytalanság az eredmény, mely azoknak lesz osztályrésze, akik megszüntették a látott vagy hallott tárgyak utáni szomjukat, s készek uralkodni a dolgokon.

Tetteink két ösztönző ereje a következő: az, amit mi magunk látunk, és mások tapasztalata. Ez a két erő kelti az elmében – a tóban – a különböző hullámokat. A lemondás az a képesség, mellyel ezek ellen az erők ellen harcolunk, és ellenőrzésünk alatt tartjuk az elmét. Arra van szükség, hogy lemondjunk ezekről az erőkről. Sétálok az utcán, és egyszer csak jön valaki, és elveszi az órát. Ez az én saját tapasztalatom. Én magam látom, és azonnal hullámot kelt a csittámban, a harag alakját öltve magára. Ne engedjük ezt megtörténni! Aki nem képes megakadályozni ezt, az egy senki, ám aki meg tudja, annak birtokában van a vairágja [vágytalanság, lemondás].

A világi beállítottságúak tapasztalatai azt tanítják nekünk, hogy az érzéki örömek élvezete a legmagasabb rendű eszmény. Ezek hatalmas kísértések. Visszautasítani ezeket és nem engedni az elmének, hogy hullámok alakját öltse miattuk: ez a lemondás. Megfékezni a saját tapasztalatomból és mások tapasztalatából származó kétféle ösztönző erőt, és így megakadályozni a csittát abban, hogy azok irányítsák: ez a vairágja. Nekem kell uralkodnom rajtuk, nem pedig nekik rajtam. Ezt a fajta mentális erőt nevezik lemondásnak. A vairágja az egyetlen út a szabadsághoz.

16. tat param puruṣa-khyāter guṇa-vaitr̥ṣṇyam

A végső vágytalanság az, mely még a minőségekről is lemond, és a Purusa (igaz természetének) ismeretéből ered.

Az a vairágja erejének legmagasabb rendű megnyilvánulása, amikor még a minőségekhez való vonzódásunkat is megszünteti. Először is meg kell értenünk, hogy mi a Purusa, az Önvaló, és mik a minőségek. A jóga filozófiája szerint az egész természetet három minőség vagy erő alkotja. Az egyiket tamasznak, a másikat radzsasznak, a harmadikat pedig szattvának nevezik. E három minőség úgy jelenik meg a fizikai világban, mint sötétség vagy tétlenség, vonzódás vagy taszítás, és a kettő egyensúlya. Minden, ami a természetben található, minden megnyilvánulás e három erő keveredése és újra összekapcsolódása. A szánkhják a természetet különböző kategóriákra osztják, de az ember Önvalója mindezeket meghaladja, túl van a természetben. Az Önvaló ragyogó, tiszta és tökéletes. Bármilyen értelmet vélünk felfedezni a természetben, az nem egyéb, mint ennek az Önvalónak a visszatükröződése. Maga a természet érzéketlen. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a természet szó az elmét is magában foglalja. Az elme a természetben van, a gondolat a természetben van, a gondolattól az anyag legdurvább formájáig minden a természetben van, minden a természet megnyilvánulása. Ez a természet fedte el az ember Önvalóját, és amikor ugyanez a természet fellebbenti a fátylat, akkor az Önvaló megjelenik önnön dicsőségében. A vágytalanság, amint azt a 15. aforizma leírja (a tárgyakon vagy a természetben való uralkodásként), a legnagyobb segítség az Önvaló megnyilvánítása felé. A következő aforizma a számádhit határozza meg, a tökéletes összpontosítást, a jógai célját.

17. vitarka-vicārānandāsmītā-rūpānugamāt samprajñātaḥ

A helyes tudásnak nevezett összpontosítás az, melyet gondolkodás, megkülönböztetés, üdvösség és feltétel nélküli én-érzet követ.

Két különbözőféle számádhiról beszélnek, a sampradnyátáról és az aszampradnyátáról. A sampradnyáta számádhiban megjelennek a természetben való uralkodás erői. E számádhinak négy fajtája van. Az első szavitarkának hívják; ekkor az elme egy tárgyon ismételtén úgy meditál, hogy elszigeteli azt a többi tárgytól. Kétféle meditációs tárgy létezik a szánkhjáj huszonöt kategóriájában: (1) a természet huszonnégy érzéketlen kategóriája és (2) az egyetlen érző Purusa. A jógának ez a része teljességgel a szánkhja filozófiáján alapul, melyről már szót ejtettünk. Amint emlékeznek még rá, az énségnek, az akaratnak és az elmének van egy közös alapja, a csitta vagy elme-közege, melyből mindegyikük megszületik. Az elme-közege befogadja a természet erőit, és gondolatként bocsátja ki őket. Kell lennie valaminek, ahol az erő és az anyag egyek. Ezt hívják avjaktának, a természet teremtés előtti, megnyilvánulatlan állapotának, és amelybe egy világkorszak végén az egész természet visszatér, hogy egy bizonyos idő múlva újra kiáradjon. E mögött található a Purusa, az intelligencia lényege. A tudás hatalom, és amint elkezdünk tudni, megismerni valamit, uralkodni kezdünk felette. Hasonlóképpen, amikor az elme meditálni kezd a különböző elemeken, akkor hatalomra jut felettük. Azt a fajta meditációt nevezzük szavitarkának, amelyben a külső durva elemek a meditáció tárgyai. A vitarka jelentése: kérdés, a szavitarka pedig azt jelenti, hogy kérdéssel; mintegy kérdőre vonva az elemeket, hogy felfedjék igazságukat és átadják erejüket a rajtuk meditáló embernek.

Nem hozza el a megszabadulást az, ha különböző erőkre teszünk szert. Az csupán világi kutatás az érzéki élvezetek után. Ebben az életben nincsenek élvezetek, ezért minden élvezet utáni hajsza hiábavaló. Ez egy régi, igen régi lecke, amit az embernek olyan nehéz megtanulnia. Amikor azonban megtanulja, akkor kikerül a világegyetemből, és szabad lesz. Az okkult képességeknek nevezett dolgok birtoklása csak megerősíti a világot, és végső soron hevesebbé teszi a szenvedést. Noha tudósként Patandzsalinak be kell mutatnia az e tudományban rejlő lehetőségeket, mégsem szalaszt el egyetlen alkalmat sem, hogy óva intsen bennünket ezen képességekkel, erőkkal szemben.

Ha valaki ugyanezen meditáció során arra törekszik, hogy az elemeket kiemelje az időből és a térből, és úgy gondoljon rájuk, ahogy azok vannak, akkor azt úgy hívják, hogy nirvitarka, kérdés nélküli. Ha a meditáció eggyel magasabb szintjén az ember a tanmátrákat veszi meditációja tárgyául, és időben és térben létezőkként gondol rájuk, akkor azt szavicsárának, megkülönböztetéssel együtt járónak nevezik. Amikor ugyanezen meditációban az ember eltekint az időtől és a tértől, és úgy gondol a finom elemekre, ahogy azok vannak, azt nirvicsárának, megkülönböztetés nélkülinek hívják. A következő lépés az, amikor az elemeket feladjuk, úgy a durvát, mint a finomat, és a meditáció tárgya a belső szerv, a gondolkodás szerve lesz. Amikor a gondolkodás szervére úgy gondolunk, mint ami mentes az aktivitás és a tompaság minőségétől, akkor ez az úgynevezett szánanda, üdvös számádhi. Amikor maga az elme a meditáció tárgya, amikor a meditáció igen éretté és összpontosítottá válik, amikor a durva és finom anyagok minden elképzelését elhagyjuk, amikor az Egónak csupán a szattva állapota marad, ám megkülönböztetjük azt minden más tárgytól, akkor azt szászmītā számádhinak nevezik. Aki elért idáig, azt hívják a *Védák* „testét vesztettnek”. Az ilyen ember képes durva teste nélkül gondolni önmagára – ám még kénytelen úgy gondolni magára, mint aki finom testtel rendelkezik. Azokat, akik ebben az állapotban beleolvadnak a természetbe anélkül, hogy elérnék a célt, prakritilajáknak nevezik, ám akik még itt sem állnak meg, azok elérik a célt, ami nem más, mint a szabadság.

18. virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ

Van egy másik számádhi, mely azáltal érhető el, hogy szüntelenül gyakoroljuk minden mentális aktivitás megszüntetését, s melyben a csitta csak a megnyilvánulatlan benyomásokat őrzik meg.

Ez a tökéletes, tudat feletti aszampradnyáta számádhi, a szabadságunkat elhozó állapot. Az első állapot nem hozza el számunkra a szabadságot, nem szabadítja meg a lelket. Az ember elérheti az összes erőt, mégis újra elbukhat. Nincs biztosíték, amíg meg nem haladja a természetet. Rendkívül nehéz ezt megtenni, noha a módszer könnyűnek tűnik. Ez pedig nem más, mint magán az elmén meditálni, és bármikor, amikor gondolat merül fel, lesújtani rá, nem engedve, hogy gondolat lépjen be az elmébe, ekképpen teljesen üressé téve az utóbbit. Ha valóban meg tudjuk tenni ezt, akkor abban a pillanatban elérjük a megszabadulást. Amikor az emberek megfelelő képzés és előkészületek nélkül próbálják kiüresíteni az elméjüket, akkor nagyon valószínű, hogy csak abban járnak sikerrel, hogy tamasszal, a tudatlanság matériájával fedik el magukat, mely az elmét tompává és érzéketlenné teszi, s melynek hatására azt gondolják, hogy üressé teszik az elmét. Ha valóban képessé vagyunk erre, akkor a leghatalmasabb erőt, a legmagasabb rendű uralmat nyilvánítjuk meg. Amikor ezt az állapotot, az aszampradnyát, a tudatfelettit elérjük, a számádhi mag nélkülivé válik. Mit jelent ez? Abban az összpontosításban, amelyben jelen van a tudat, ahol az elme csupán abban járt sikerrel, hogy elnyomta és féken tartja a csittában lévő hullámokat, a hullámok a hajlandóságok formájában megmaradnak. (A magok) e hajlandóságai újra hullámokká válnak, amikor annak eljön az ideje. Am ha mindezeket a tendenciákat elpusztítottuk, majdnem elpusztítva az elmét, akkor a számádhi mag nélkülivé válik, hiszen nincs többé mag az elmében, amelyből újra és újra kisarjadhatna az élet fája, a születésnek és a halálnak e szüntelen körforgása.

Felmerülhet a kérdés, hogy milyen állapot lehet az, amelyben nincs elme, nincs tudás. Amit mi tudásnak nevezünk, az alacsonyabb rendű állapot, mint a tudás feletti. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy a végletek nagyon hasonlóknak tűnnek. Ha az éter igen alacsony rezgését sötétségnek vesszük, egy közbülső állapotot pedig fénynek, akkor az igen magas rezgés újra sötétség lesz. Ehhez hasonlóan a tudatlanság a legalacsonyabb rendű, a tudás a közbülső, a tudás feletti pedig a legmagasabb rendű állapot, ahol a két véglet ugyanolyannak tűnik. Maga a tudás valami koholt dolog, valami kombináció, nem a valóság.

Mi az eredménye e legmagasabb rendű összpontosítás szakadatlan gyakorlásának? Az, hogy a nyugtalanság és a tompaság minden régi hajlandóságát elpusztítjuk, csakúgy, mint a jóság hajlandóságait. A helyzet hasonló ahhoz a vegyi anyagéhoz, melyet arra használnak, hogy eltávolítsák az aranyból a szennyeződések és a nem kívánt ötvözeteket. Amikor az aranyat beolvasztják, akkor a salak a vegyi anyaggal együtt elég. Ez a folyamatos fegyelmező erő tehát véget vet a korábbi rossz hajlandóságoknak, és végül a jóknak is. E jó és rossz tendenciák kioltják egymást, egyedül a mindenütt jelen lévő, mindenható és mindentudó Lelket hagyva hátra önnön ragyogásában, szabadon jótól és rossztól. Ekkor az ember megtudja, hogy soha nem született meg és nem is fog meghalni, és hogy nincs szüksége sem földre, sem mennyországra. Megtudja, hogy sohasem jött és sohasem ment sehová, hogy mindig is a természet volt mozgásban, s hogy ez a mozgás a lelken tükröződött. Az üvegen tükröződő fény mozog a falon, és a fal ostoba módon úgy véli, hogy ő az, aki mozog. Ugyanez a helyzet velünk: a csitta az, ami folyamatosan mozgásban van, különböző formákat öltve, és mi azt hisszük, hogy e különféle formák mi vagyunk. Mindezek a téveszmék eltűnnek majd. Ha ez a szabad Lélek úgy parancsolja – nem imádkozik vagy könyörög, hanem parancsol –, akkor bármi, amire vágyik, azonnal teljesül, bármit akar, azt azonnal képes lesz megtenni.

A számkhja filozófiája szerint nincs Isten. Nem lehet, mert ha lenne Istene ennek a világnak – mondják –, akkor annak léleknek kellene lennie, és a léleknek vagy szabadnak, vagy rabnak kellene lennie. Hogyan teremthet az a lélek, amit bilincsbe ver, amin uralkodik a természet? Hiszen rabszolga. Másrészt pedig miért kellene annak a Léleknek, amely szabad, teremtenie és mindezeket a dolgokat irányítani? Nincsenek vágyai, tehát nem érezheti szükségét a teremtésnek. Másodszor pedig azt állítják, hogy Isten teóriája szükségtelen, a természet mindent megmagyaráz. Mi haszna bármilyen Istennek? Kapila azonban azt tanítja, hogy számos lélek létezik, akik, noha majdnem elérik a tökéletességet, kudarcot vallanak, mert nem képesek teljesen lemondani az erőkről. Elméjük egy időre elmerül a természetben, hogy aztán annak uraiként bukkanjon fel újra. Ilyen istenek léteznek. Mindannyian ilyen istenekké válunk, és a számkhja szerint a *Védák*ban említett Isten valójában az ilyen szabad lelkek egyikét jelenti. Rajtuk kívül nem létezik a világegyetemnek egy örökké szabad és áldott Teremtője. A jógik viszont azt mondják: „Nem így van, létezik egy Isten, létezik egy minden lélektől elkülönült Lélek, és Ő minden teremtés örök Ura, aki örökké szabad, és Ő minden tanító Tanítója.” A jógik elfogadják azok létezését is, akiket a számkhja „a természetben elmerülteknek” neveznek. Ezek olyan jógik, akiknek nem sikerült elérniük a tökéletességet, és egy ideig, megakadályozva abban, hogy elérjék a célt, az univerzum bizonyos részeinek urai lesznek.

19. bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām

(Ez a számadhi, ha nem követi végletes vágytalanság) az istenek és a természetben elmerültek újramegjelenésének okává válik.

Az indiai filozófiai rendszerekben az istenek bizonyos magas hivatalokat jelenítenek meg, melyeket különböző lelkek töltenek be egymást követően. Ám egyikőjük sem tökéletes.

20. śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām

Mások számára (ez a számadhi) hit, tetterő, emlékezés, összpontosítás és a valós megkülönböztetése révén jön el.

Ők azok, akik nem akarják az isteneknek, sőt a világkorszakok uralkodóinak a pozícióit. Ők elérik a megszabadulást.

21. tīvra-samvegānām āsannaḥ

Gyorsan sikerre jutnak a rendkívül tetterősek.

22. mṛdu-madhyādhimātravāt tato 'pi viśeṣaḥ

A jógik sikere különbözik attól függően, hogy az általuk használt eszköz könnyű, közepes vagy erőteljes.

23. Īsvara-praṇidhānād vā

Vagy az Īsvara iránti önátadás révén [is sikerre juthatnak].

24. kleśa-karma-vipākāṣayair aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īṣvaraḥ

Ísvara (a Legfőbb Úr) egy különleges Purusa, melyet nem érint szenvedés, cselekedet, azok következményei és vágy.

Ismét emlékeztetünkbe kell idéznünk, hogy a pátandzsala jóga filozófia a szánkhja bölcséletén alapul, csak az utóbbiban nincs hely Isten számára, míg az előbbiben van. A jógik ennek ellenére nem említenek sok elképzelést Istenről, például hogy teremtető stb. Ők Ísvarájuk alatt nem Istenre mint a világegyetem Teremtőjére gondolnak, míg a *Védák* szerint Ísvara a világ Teremtője: mivel az univerzum harmonikus, szükségképpen egyetlen akarat megnyilvánulása. A jógik is meg akarnak alapozni egy Istent, de ők egy sajátos, rájuk jellemző módon jutnak el Hozzá. Így mondják:

25. tatra niratiśayaṁ sarvajñatva-bījam

Benne végtelenné válik az a mindentudás, mely másokban (csupán) csíra.

Az elmének mindig a két véglet között kell mozognia. Elgondolhatjuk a behatárolt teret, de maga ez az elképzelés a határtalan tér elképzelését is magával hozza. Hunyjuk be a szemünket, és gondoljunk egy kis térre. Azzal egyidejűleg, hogy megjelenik az elménkben a kis kör, egy korlátlan kiterjedésű gyűrű is megjelenik körülötte. Ugyanez a helyzet az idővel. Próbáljunk egyetlen másodpercre gondolni. Azzal együtt a határtalan időre is gondolnunk kell. A tudással sincs ez másképp. A tudás az emberben csak egy csíra, de körülötte végtelen tudást kell elképzelnünk, tehát maga az elménk felépítése mutatja meg nekünk, hogy létezik végtelen tudás, és a jógik ezt a végtelen tudást Istennek nevezik.

26. sa pūrveṣāṁ api guruḥ kālenānavacchedāt

Ő a Tanítója még az ősi tanítóknak is, időbeli korlátoktól függetlenül.

Igaz az, hogy minden tudás bennünk található, azonban ezt elő kell hívnia valamilyen másik tudásnak. Noha a tudásra, megismerésre való képesség bennünk van, ám e tudást, állítja a jógi, csak egy másik tudás idézheti elő. A holt, érzéketlen anyag sohasem teheti ezt meg, csakis a tudás hatására jelenhet meg. Tudással bíró létezőknek kell velünk lenniük, hogy előhívják belőlünk azt, ami bennünk található, ezért e tanítók mindig is szükségesek voltak. A világ sohasem volt e tanítók híján, és semmilyen tudás nem jelenhet meg nélkülük. Isten minden tanítók Tanítója, mert e tanítókat, legyenek bármilyen nagyszerűek – istenek vagy angyalok –, mind korlátozza és megköti az idő, ellentétben Istennel. A jógik két sajátos következtetésre jutottak. Az első az, hogy a korlátoltra gondolással egyidejűleg az elmének a korlátlanra is gondolnia kell; és hogy ha ennek a percepciónak az egyik része igaz, akkor a másiknak is annak kell lennie, abból az okból kifolyólag, hogy értékük, mint az elme percepciója, egyenértékű. Maga az a tény, hogy az ember rendelkezik némi tudással, azt mutatja, hogy Isten határtalan tudású. Ha az egyiket elfogadom, miért ne fogadnám el a másikat? A józan ész arra kényszerít, hogy vagy fogadjam el mindkettőt, vagy utasítsam el mindkettőt. Ha elhiszem, hogy létezik ember némi tudással, akkor azt is el kell fogadnom, hogy van valaki rajta túl, akinek a tudása határtalan.

A második következtetés az, hogy semmilyen tudás nem jelenhet meg tanító nélkül. Igaz az, amit a modern filozófusok mondanak, hogy van valami, ami kibontakozik az emberből. Minden tudás az emberben rejlik, ám bizonyos körülmények szükségesek ahhoz, hogy azt

előhívják. Nem találhatunk semmiféle tudást tanítók nélkül. Ha léteznek emberi, isteni vagy angyali tanítók, ők mindannyian korlátok közé szorítottak. Ki volt a tanító őket megelőzőleg? Kénytelenek vagyunk elfogadni végkövetkeztetésként egy tanítót, akit nem köt az idő, és ezt az Egyetlen Tanítót vagy végtelen tudást, melynek nincs kezdete vagy vége, nevezzük Istennek.

27. tasya vācakah prañavaḥ

Az Ő megjelenítő szava az Óm.

Az elmében lévő minden gondolatnak megvan a szóbeli megfelelője. A szó és a gondolat elválaszthatatlanok egymástól. Ugyanannak a dolognak a külső részét szónak, a belső részét pedig gondolatnak nevezzük. Nincs az az ember, aki analízis révén el tudná különíteni a gondolatot a szótól. Arról az elképzelésről, hogy a nyelvet az ember hozta létre – bizonyos emberek, akik együtt leültek és elhatározták a szavakat –, már bebizonyosodott, hogy téves. Az ember létezése óta léteztek a szavak, és létezett nyelv. Mi a kapcsolat egy gondolat és egy szó között? Jóllehet látjuk, hogy egy szóhoz mindig kell járulnia gondolatnak, ugyanahhoz a gondolathoz nem feltétlenül kell ugyanannak a szónak tartoznia. A gondolat lehet azonos akár húsz különböző országban, a nyelv mégis különböző. Kell hogy legyen szavunk minden egyes gondolatunk kifejezésére, ám e szavaknak nem kell szükségszerűen ugyanazokból a hangokból állniuk. A hangok nemzetekként változhatnak. Szövegmagyarázónk azt mondja: „Noha a gondolat és a szó közötti kapcsolat teljesen természetes, mégsem jelent merev kapcsolódást egyetlen hangsor és egyetlen gondolat között.” E hangsorok változnak, a gondolat és a hangok közötti kapcsolat ennek ellenére természetes. A szavak és a hangok közötti reláció csupán akkor jó, ha a jelzett dolog és a jelkép közötti kapcsolat valós. Amíg ez nincs így, addig a jelkép nem terjed el általánosan. A szimbólum a jelzett dolog megjelenítője, s ha a jelzett dolog már létező, és tapasztalatból tudjuk, hogy a szimbólum már számtalanszor kifejezte ezt a dolgot, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a kapcsolat közöttük valódi. Még ha a dolgok nincsenek is jelen, ezrek fogják felismerni őket szimbólumuk alapján. A kapcsolatnak természetesnek kell lennie a jelkép és a jelzett dolog között. Ekkor ha kiejtjük ezt a jelképet, az felidézi a jelzett dolgot. A szövegmagyarázó azt állítja, hogy Isten megjelenítő szava az Óm. Miért fektet hangsúlyt erre a szóra? Nevek százait használják Istenre. Egy gondolat ezer szóval is kapcsolódhat, és mindegyik Isten szimbólumaként állhat. Ez teljesen rendjén is van. Ám léteznie kell valaminek, ami általános érvényű mindezen szavak között, e jelképeknek kell hogy legyen valamilyen szubsztrátuma, valamilyen közös alapja, és e közös szimbólum a legmegfelelőbb, mely valójában az összes többi is képviseli.

A hangképzéshez a géget használjuk, és a szájpadrást mint hangterelő akadályt. Létezik-e vajon olyan anyagi hang, melynek minden más hang a megnyilvánulása, mely a legtermészetesebb a hangok között? Az Óm (Aum) ez a hang, minden más hang alapja. Az első betű, az A a gyökérhang, a kulcs, melyet anélkül ejtünk ki, hogy érintenénk a nyelv vagy a szájpadrás bármelyik részét. Az M a sorozat utolsó hangját jelöli, melyet összezárt ajkakkal ejtünk ki, míg az U a száj hangterelő részének a gyökerétől a végéig zeng. Ekképpen az Óm a hangképzés egész jelenségét reprezentálja, és mint ilyen, az összes különféle hang természetes szimbóluma, mátrixa. Minden megalkotható szó teljes sorozatát és összes lehetőségét jelöli. Mindezekon a spekulációkon kívül azt is látjuk, hogy Indiában a különböző vallási elképzelések e körül az Óm szó körül forognak. A *Védák* változatos vallási gondolatai az Óm szó köré csoportosulnak. S hogy mi köze ennek Amerikához, Angliához vagy bármelyik másik országhoz? Egyszerűen az, hogy e szót Indiában a vallási fejlődés minden szakaszában megőrizték, és úgy alakították, hogy egyaránt jelentse az összes Istenről alkotott elképzelést. Monisták, dualisták, monodualisták, szeparatisták, sőt még ateisták is elfogadták az Ómot. Az Óm vált az egyetlen szimbólumává azoknak a vallásos törekvéseknek, melyek az emberek

nagy többségére jellemzőek. Vegyük például az angol God (Isten) szót. Csupán korlátozott szerepet képes betölteni, és ha túl akarunk lépni rajta, akkor jelzőket kell illeszteni hozzá. Így lehet Személyes, Személytelen vagy Abszolút Isten. Ugyanez a helyzet az Isten szóval minden nyelvben, jelentésmezeje meglehetősen szűk. Az Óm szó azonban az összes különböző jelentést maga köré gyűjti, és ezért mindenkinek el kell fogadnia.

28. taj-japas tad-artha-bhāvanam

(Az Ómnak) az ismételtetése és a jelentésén való meditáció (az út).

Miért szükséges az ismételtetés [dzsapa]? Nem felejtettük még el a szanszkárák elméletét, miszerint a benyomások összessége az elmében él. Ezek egyre látensebbek, de ott maradnak, és amint a megfelelő inger éri őket, megjelennek. A molekuláris rezgés sohasem szűnik meg. Amikor ez a világ elpusztul, akkor az összes masszív rezgés eltűnik: beolvad a nap, a hold, a csillagok és a föld; de az atomi rezgések megmaradnak. Minden egyes atom ugyanazt a műveletet végzi, mint a nagy világok. Tehát még amikor a csitta rezgései el is csitulnak, a molekuláris rezgései tovább folytatódnak, és amikor megkapják az ösztönzést, újra megjelennek. Most már értjük, hogy mit jelent az ismételtetés. Ez a legnagyobb inger, amit a spirituális szanszkáráknak adhatunk. „Egyetlen pillanat a szent társaságában hajó, mellyel átkelhetünk az élet óceánján.” Ilyen ereje van az ő társaságának. Az Óm ismételtetése és a jelentésén való töprengés tehát az elméleti jó társaság. Folytassunk tanulmányokat, majd meditáljunk azon, amit tanultunk. Így megjelenik számunkra a fény, és az Önvaló megnyilvánul.

Ám gondolnunk kell az Ómra, a jelentésével együtt. Kerüljük a rossz társaságot, mert a régi hegek még bennünk vannak, és éppen a rossz társaság fogja őket felszakítani. Hasonlóképpen azt halljuk, hogy a jó társaság előhívja a bennünk meglévő jó benyomásokat, melyek látenssé váltak. Nincs szentebb dolog a világon, mint a jó társaság, hiszen annak hatására a jó benyomások igyekeznek a felszínre törni.

29. tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'pyantarāyābhāvaś ca

Abból nyerhetjük el az önvizsgálat(ból eredő tudást) és az akadályok felszámolását.

Az Óm ismételtetése és a rajta való töprengés első megnyilatkozása az, hogy az önvizsgálat (introspekció) képessége egyre jobban megnyilvánul, és minden elméleti és fizikai akadály kezd eltűnni. Melyek az akadályok a jógai számára?

30. vyādhi-styāna-sanśaya-pramāḍālasya virati-bhrānti-darśanālabdha-bhūmikatvānavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ

Az eltérítő akadályok: betegség, mentális lustaság, kétség, a lelkesedés hiánya, közöny, az érzéki élvezetekhez való ragaszkodás, hamis érzékelés, az összeszedettség el nem érése és [ha ezt elértük,] az elért állapot elhagyása.

Betegség. Ez a test a csónak, mely átvisz bennünket az élet óceánjának túlsó partjára. Gondját kell viselnünk. Rossz egészségi állapotú emberek nem lehetnek jógik. A *mentális lustaság* hatására minden élénk érdeklődésünket elveszítjük a téma iránt, amely nélkül nem lesz sem akaraterőnk, sem energiánk a gyakorláshoz. *Kétségek* fel fognak merülni az elmében e tudomány igazságaival kapcsolatban, akármilyen szilárd is legyen valakinek az intellektuális meg-

győződése, amíg bizonyos okkult tapasztalatokra nem tesz szert, mint például hall vagy lát valami nagy távolságra lévő dolgot stb. Ezek a bepillantások megerősítik az elmét, és állhatatossá teszik a tanítványt. Az *elért állapot elhagyása*. A gyakorlás bizonyos napjaiban vagy heteiben az elme nyugodt és könnyen összpontosítható, és úgy találjuk, hogy gyorsan haladunk. Egy nap a fejlődés hirtelen megáll, és úgy tűnik, hogy megfeneklettünk. Ki kell tartanunk. Minden fejlődést ilyen hullámvölgyek és hullámhegyek kísérnek.

31. duḥkha-daurmanasyāṅgam-ejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvaḥ

Bánkódás, mentális feszültség, testi remegés, zaklatott légzés kíséri az összpontosítás meg nem tartását.

Az összpontosítás tökéletes nyugalmat hoz el az elmének minden alkalommal, amikor gyakoroljuk. Amikor a gyakorlás tévútra tér vagy nem irányítjuk megfelelően, akkor ezek a zavarok megjelennek. Az Óm ismételtetése és az Úr iránti önátadás megerősíti az elmét, és friss energiával tölti fel a gyakorlót. Az ideges remegések szinte mindenkinél megfigyelhetők. Egyáltalán ne törődjünk velük, hanem folytassuk a gyakorlást. Az orvosolni fogja őket, és szilárdná teszi ülő testtartásunkat.

32. tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ

Ennek ellensúlyozására az egy tárgy gyakorlata (végzendő).

Ha az elmét rábírjuk arra, hogy egyetlen tárgy alakját öltse magára egy időre, az le fogja rombolni ezeket az akadályokat. Ez egy általános tanács. A következő aforizmákban ez kifejtésre és részletes leírásra kerül. Minthogy minden gyakorlat nem felel meg mindenkinek, többféle módszerről esik majd szó, és mindenkinek a tényleges tapasztalatai alapján kell megtalálnia, hogy melyik segít neki leginkább.

33. maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaś citta-prasādanam

Barátság, részvét, öröm és közömbösség békíti meg a csittát, amikor boldog, boldogtalan, jó és rossz vonatkozásában gondol a [tapasztalás] tárgyaira.

Meg kell lennie bennünk e négyféle tulajdonságnak: mindenki iránt barátsággal kell viseltetnünk, meg kell esnie a szívünknek a szenvedőkön, amikor az emberek boldogok, nekünk is boldognak kell lennünk, és a gonoszok felé közömbösnek kell maradnunk. Ugyanígy legyen mindennel, ami eléink kerül. Ha valami jó, akkor barátsággal viseltetünk iránta; ha a gondolatunk tárgya olyasvalami, ami szenved, akkor részvétet kell éreznünk irányában; ha jó, akkor örvendenünk kell; ha rossz, akkor közömbösnek kell maradnunk. Az elmének ezek a különféle dolgok iránt mutatott különféle attitűdjei magát az elmét teszik békéssé. Minden napi életünk legtöbb nehézsége abból fakad, hogy nem vagyunk képesek ilyen módon féken tartani az elménket. Ha például valaki gonoszságot művel velünk, azonnal gonoszsággal akarunk válaszolni, és a gonoszság minden válaszreakciója azt mutatja, hogy nem vagyunk képesek féken tartani a csittát. Az hullámokban árad ki a [gondolatunk] tárgy[a] felé, és mi elveszítjük az erőnket. Minden gyűlölet vagy gonoszság formájában megjelenő reakció hatalmas veszteség az elmének, míg a gyűlölet minden gonosz gondolatának vagy tettének,

vagy a válaszreakció bármely gondolatának a megfékezése a javunkat szolgálja. Nem veszünk semmit azzal, ha ily módon uralkodunk magunkon, sőt, végtelenül többet nyerünk vele, mint gondolnánk. Minden alkalommal, amikor legyőzzük gyűlöletünket vagy a düh érzését, rengeteg pozitív energia tárolódik el saját magunk javára, és ez az energiamennyiség magasabb rendű erőkké alakul majd.

34. pracchardana-vidhāraṇābhyām vā prāṇasya

[Vagy] a Lélegzet kibocsátása és visszatartása révén.

E helyütt a prāna szó szerepel. A prānának nem pontos megfelelője a lélegzet, hiszen a prāna az univerzum energiájának a neve.¹ Bármit látunk a világegyetemben, bármi mozog, munkálkodik vagy él, az ennek a prānának a megnyilvánulása. A világban működő energiák összességét nevezik prānának. E prāna, mielőtt egy világkorszak elkezdődik, majdhogynem mozgulatlan állapotban marad, és amikor a világciklus kezdetét veszi, elkezd megnyilvánulni. E prāna jelenik meg mozgásként – az emberek és az állatok idegi mozgásaként is –, nyilatkozik meg gondolatként, és még sorolhatnánk. Az egész világegyetem a prāna és az ákása kombinációja, és ugyanez igaz az emberi testre is. Az ákásából jelennek meg azok a különböző anyagok, amelyeket látunk és érzünk, míg a prānából a különféle erők születnek meg. E prānának a kibocsátását és visszatartását nevezik prānájának. Patandzsali, a jóga-filozófia atyja, nem ad túl sok útmutatást a prānájára nézve, de később más jógik különféle felismerésekre jutottak e tekintetben, és a prānáját nagyszerű tudománnyá fejlesztették. Patandzsalinál ez a számos út egyike, ám ő nem fektet különösen nagy hangsúlyt rá. E helyütt arra utal, hogy egyszerűen kibocsátjuk a levegőt, beszívjuk, majd egy ideig visszatartjuk a lélegzetet. Ez minden, és ennek révén az elme némileg nyugodtabb lesz. Megfigyelhetjük azonban, hogy később egy sajátos, prānájának nevezett tudomány bontakozott ki ebből. Vizsgáljuk meg érintőlegesen, hogy e későbbi jógik hogyan vélekedtek. Ennek egy részét már korábban kifejtettem, de egy kis ismételtség csak segít abban, hogy jobban megszilárduljon az elmében.

Először is nem szabad elfelejtenünk, hogy e prāna nem azonos a lélegzettel, hanem a prāna az, ami mozgásba hozza a lélegzetet, ami a lélegzet éltető ereje. A prāna szót továbbá az érzékekre is használják. Prānának hívják ezeket, akárcsak az elmét, s ebből láthatjuk, hogy a prāna: erő. Mégsem nevezhetjük erőnek, hiszen az erő csupán a megnyilvánulása. A prāna az, ami erőként nyilvánul meg, és minden másnak a mozgásaként. A csitta – az elme-közege – a motor, mely a környezetből beszívja a prānát, és előállítja belőle a különféle életerőket – melyek a test fenntartásáról gondoskodnak –, a gondolatot, az akaraterőt és az összes többi erőt. A légzés fentebb említett folyamata révén a test különféle mozgásait ellenőrzésünk alá vonhatjuk, akárcsak a különböző idegáramlatokat, melyek behálózzák a testet. Először kezdjük felismerni, majd lassan uralmunk alá vonjuk őket.

E későbbi jógik úgy tartják, hogy a prānának három fő árama van az emberi testben. Az egyiket idának, a másikat pingalának, a harmadikat pedig szusumnának nevezik. A pingalá, leírásaik szerint, a gerincoszlop jobb oldalán fut, az idá a balon, a szusumná, egy üres csatorna, pedig a gerincoszlop közepén. Úgy vélik, hogy az idá és a pingalá olyan áramok, melyek minden emberben működésben vannak, és ezek által végezzük az élet minden tevékenységét. A szusumná, lehetőségként, megtalálható mindenkinben, de csak a jóginál működik. Emlékeznünk kell rá, hogy a jóga megváltoztatja a testet. Ahogy előrehaladunk a gyakorlásban, a testünk változik. Nem ugyanaz a test lesz, mint a gyakorlásunkat megelőzően. Ez nagyon is ésszerű és megmagyarázható dolog, hiszen minden új gondolatunknak úgymond egy új

¹ Magyar lélegzet (lélekzet) szavunk figyelemre méltó ebben az összefüggésben. (A ford.)

csatornát kell vágnia az agyban, és ez magyarázattal szolgál az emberi természet rendkívüli konzervativizmusára is. Az emberi természet szeret a már kitaposott ösvényen haladni, mert az könnyebb. Ha azt gondoljuk, csak a példa kedvéért, hogy a prána olyan, mint egy tű, míg az agy egy lágy massa, akkor minden gondolatunknak mintegy utat kell vágnia az agyban, és ez az út azután bezárulna, ha nem lenne a szürkeállomány, mely egy barázdát alakít ki, nem engedve összezárulni a masszát. Ha nem lenne szürkeállomány, akkor nem lenne emlékezés, mivel az emlékezés nem más, mint újra végigmenni ezeken a régi utakon, mintegy visszafelé követve a gondolat útját. Talán Önök is észrevették már, hogy ha valaki úgy beszél egy témáról, hogy vesz néhány mindenki számára ismerős elgondolást, és azokat rakosgatja és rendezi újra, akkor könnyű követni őt, mert e csatornák mindenki agyában megvannak már, és csak az szükséges, hogy az ember visszatérjen hozzájuk. Ám amikor egy új téma merül fel, akkor új csatornákat kell vágni, és ezért a megértés sem megy olyan könnyen. Ez az oka annak, hogy az agy (az agy, nem pedig maguk az emberek) öntudatlanul elutasítja, hogy új elképzelések alapján cselekedjen, és ellenkezik. A prána megpróbál új csatornákat létrehozni, de az agy nem engedi. Ez a konzervativizmus titka. Minél kevesebb csatorna van az agyban, és a prána-tű minél kevesebb ilyen átjárót vágott, annál maradibb lesz az agy, és annál jobban harcol az új gondolatok ellen. Minél elmélkedőbb valaki, annál bonyolultabbak az agyában az utak, és annál könnyebben fogad el és ért meg új elképzeléseket. Tehát minden újonnan szerzett elképzelésünkkel új benyomást hozunk létre az agyban, új csatornákat vágunk az agyszövetben, és ezért találjuk úgy, hogy a jóga gyakorlása során (mivel itt egy teljesen új gondolatstrófról és indítékról van szó) olyan komoly fizikai ellenállásba ütközünk először. Ezért van továbbá az is, hogy a vallásnak az a része széles körben elfogadott, amely a természet világaloldalával foglalkozik, míg azt az oldalt – a bölcséletet vagy lélektant –, amely az ember belső természetéről szól, oly gyakran semmibe veszik.

Emlékezzünk világunk meghatározására: nem más az, mint a Végtelen Létezés kivetülése a tudat síkjára. A Végtelennek csak egy kis része vetül a tudatra, és mi azt hívjuk a világunknak. De létezik tehát egy Végtelen e mögött, és a vallásnak mindkettővel foglalkoznia kell: azzal a kis darabbal, amit a világunknak nevezünk, és az azon túli Végtelennel. Amelyik vallás csak az egyikkel foglalkozik a kettő közül, az tökéletlen. Mindkettőt fel kell ölelnie. A vallásnak az a része, amely a Végtelennek a tudat síkjára került töredékével foglalkozik, magát mintegy a tudat síkjába, az idő, a tér és az okság börtönébe zárta, meglehetősen ismerős számunkra, hiszen mi is abban vagyunk már, és az erről a világról alkotott elképzelések velünk vannak emberemlékezet óta. A vallásnak az a része viszont, amelynek tárgya a világon túli Végtelen, teljességgel újdonságként ér bennünket, és az arról szóló elképzelések új csatornákat hoznak létre az agyban, megzavarva az egész szervezetet. Ezért figyelhetjük meg a jóga gyakorlása során, hogy az átlagemberek először teljesen kizökkennek a régi kerékvágásukból. E zavarok lehető legkisebbre mérséklése érdekében Patandzsali ránk hagyományozta ezeket a módszereket, hogy azt gyakoroljuk, amelyik a legmegfelelőbb számunkra.

35. viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī

[Vagy] az összpontosításnak azon formái révén, melyek rendkívüli érzékszervi érzékeléseket okoznak, az elme állhatatossá válik.

Ez természetesen megjelenik a dháranával, az összpontosítással. A jógi azt állítja, hogy ha az elmét az orr hegyére koncentráljuk, akkor néhány nap múltán csodálatos illatokat kezdünk érezni. Ha az elmét a nyelv tövére összpontosítjuk, akkor különböző hangokat kezdünk hallani; ha a nyelv hegyére, akkor mennyei ízeket érzünk, míg ha a nyelvünk közepére, akkor úgy érezzük, mintha kapcsolatba lépnénk valamivel. Ha az elménket a szájpadrásunkra koncentráljuk, akkor különös dolgokat kezdünk látni. Abban az esetben, ha egy nyugtalan

elméjű ember akar a jóga e gyakorlataiba belefogni, ám kétkedik ezek igazságtartalmában, akkor a kételyei eloszlanak, amikor némi gyakorlás után ezek a dolgok megjelennek számára. Ezek után állhatatos lesz.

36. viṣokā vā jyotiṣmatī

Vagy a Ragyogó Fény(en történő meditáció révén), mely meghalad minden bánatot.

Ez egy másfajta koncentráció. Gondoljunk a szív lótoszára, lefelé néző szirmokkal és a közepén átfutó szusumnával. Lélegezzünk be, és míg kibocsátjuk a lélegzetet, képzeljük el, hogy a lótosz szirmaival felfelé fordult, és benne ragyogó fény tündököl. Meditáljunk ezen.

37. vītarāgaviṣayam vā cittam

Vagy a szív(en végzett meditáció révén), mely feladott minden ragaszkodást az érzéktárgyakhoz.

Válasszunk valamilyen szent életű embert, valamilyen kiváló személyt, akit tisztelünk, egy szentet, akiről tudjuk, hogy tökéletesen vágytalan, és gondoljunk a szívére. E szív vágytalanná vált, és mi meditáljunk azon. Ez el fogja nyugtatni az elménket. Ha nem tudjuk ezt gyakorolni, akkor itt a következő módszer.

38. svapna-nidrā-jñānāmbanam vā

Vagy az alvásban megjelenő tudáson végzett meditáció által.

Néha az ember azt álmodja, hogy angyalok látogatják meg és beszélnek vele; hogy elragadtatott állapotba kerül; vagy hogy muzsika hangja hozzá felé. Ekkor álmában áldottnak érzi magát, és amikor felébred, úgy találja, hogy álma mély benyomást tett rá. Gondoljuk azt, hogy ez az álom valódi, és meditáljunk rajta. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor meditáljunk bármilyen olyan szent dolgon, ami örömmel tölt el bennünket.

39. yathābhimata-dhyānād vā

Vagy bármi olyanon végzett meditáció által, ami jónak tűnik az embernek.

Ez nem azt jelenti, hogy akármilyen gonosz dolgot választhatunk, hanem azt, hogy olyasvalamit válasszunk, amit kedvelünk, olyan helyet, amit a legjobban szeretünk, olyan látványt, amit a legtetszetősebbnek találunk, olyan gondolatot, amit a legtöbbre tartunk, bármit, ami összpontosítottá teszi az elménket.

40. paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaṣṭikāraḥ

Ekképpen meditálva a jogi elméje akadálytalanná válik az atomtól a végtelenig.

Az elme, e gyakorlás által, könnyen kontemplál úgy a legparányibb, mint a leghatalmasabb dolgon. Ezáltal az elmehullámok erejüket veszítik.

41. kṣīṇa-vṛtter abhijāṭasyeva maṇer grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tat-stha-tad-añjanatā samāpattīḥ

A jógí, akinek a vritti-jei ily módon erőtlenné (uralttá) váltak, elnyeri a befogadóban, a befogadás (eszközében) és a befogadottban (az Önvalóban, az elmében és a külső tárgyakban) az összpontosítottságot és az egyöntetűséget, mint a kristály (a különféle színű dolgok előtt).

Mi az eredménye ennek az állandó meditációnak? Idézzük fel, hogy Patandzsali egy korábbi aforizmában miként taglalta a meditáció különféle állapotait, hogy miként lesz a meditáció tárgya először durva, másodszor finom, majd továbbhaladva még finomabb. E meditációknak az lesz az eredménye, hogy ugyanolyan könnyen tudunk meditálni a finom, mint a durva tárgyakon. Itt a jógí meglátja a három dolgot, nevezetesen a befogadót, a befogadást és a befogadó eszközt, melyek a Lélekre, a külső tárgyakra és az elmére utalnak. Háromféle meditációs tárgyat javasolnak. Először a durva dolgokat, mint például testeket és anyagi tárgyakat; másodszor finomabb dolgokat, mint például az elmét, a csittát; harmadszor pedig a feltételes Purusát – nem magát a Purusát, hanem az Énséget. A gyakorlás révén a jógí jártasságra tesz szert mindezekben a meditációkban. Bármikor végzi a meditációját, képes kizárni minden egyéb gondolatot, és azonosul azzal, amin meditál. Amikor gyakorol, egy kristályhoz hasonló. Egy virág előtt a kristály szinte teljesen hasonul a virághoz. Ha a növény vörös, akkor a kristály is vörösnek tűnik, míg ha kék, akkor a kristály is kéknek látszik.

42. tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattīḥ

A hang(ot), a jelentés(t) és az ebből eredő tudás(t), ha összevegyültek, kérdéssel együtt járó számadhi(nak nevezik).

A hang itt rezgést jelent, és az idegáramokra utal, melyek vezetik, a tudás pedig a reakcióra. Az összes eddigi meditációt Patandzsali szavitarkának (kérdéssel együtt járó meditációnak) nevezi. Később egyre magasabb rendű dhjánákat ad meg. Ezekben az úgynevezett „kérdéssel együtt járókban” megtartjuk az alany és a tárgy kettősségét, mely a szó, a jelentés és a tudás keverékét eredményezi. Az első a külső rezgés, a szó. Ez, ha az érzetek áramai belülre viszik, jelentéssé válik. Ezután jelenik meg a reakció-hullám a csittában, ami a tudás, de mi e három dolog keverékét nevezzük tudásnak. Egészen eddig a pontig minden említett meditációban ezt a keveréket kapjuk a meditáció tárgyaként. A következő számadhi magasabb rendű.

43. smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyevārtha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā

Az úgynevezett „kérdés nélküli” számadhi (akkor jön el), ha az emlékezet megtisztult vagy minőségek nélküli, csupán a (meditáció tárgyának) jelentését fejezve ki.

E három dolog meditációjának gyakorlása által jutunk el abba az állapotba, amelyben e három nem keveredik. Képesek vagyunk megszabadulni tőlük. Először is próbáljuk megérteni, mi ez a három. Vegyük a csittát. Mindig emlékezni fogunk arra a hasonlatra, amelyben az elme-közeget egy tóhoz hasonlítottuk, a szót, a hangot pedig az azon megjelenő remegéshez, fodrozódáshoz. Tegyük fel, hogy én kiejtem a „tehén” szót, amikor ez a nyugodt tó bennünk van. Amint a hang belép a fülünkön keresztül, hullámot kelt a csittában. Ez a hullám a tehén képzetét képviseli tehát, a formáját vagy a jelentését, ahogy nevezzük. Az általunk ismert

látszólagos tehén valójában egy hullám az elme-közegekben, mely belső és külső hangrezgések reakciójaként jelenik meg. A hanggal együtt a hullám elcsitul, és sohasem létezhet egy szó nélkül. Felmerülhet a kérdés, hogy miképpen lehetséges ez, amikor csupán gondolunk a tehénre, és nem hallunk semmiféle hangot. A hangot ekkor magunk hozzuk létre. Elménkben halkan kiejtjük a „tehen” szót, és ezzel együtt jelenik meg a hullám. Nem létezhet hullám a hang ezen impulzusa nélkül, és ha az nem kívülről ered, akkor belülről. Amikor a hang elhal, a hullám is elnyugszik. S hogy mi marad? A reakció eredménye, azaz a tudás. E három dolog olyan szorosan összekapcsolódott az elménkben, hogy nem tudjuk elválasztani őket. Amikor megjelenik a hang, az érzékek megrezdülnek, és válaszreakcióként felmerül a hullám. Olyan szorosan követik egymást, hogy az egyiket nem különböztetjük meg a másiktól. Amikor ezt a meditációt hosszú ideig gyakoroljuk, akkor az emlékezet, minden benyomás tárháza, megtisztul, és mi képesek leszünk tisztán megkülönböztetni egymástól e három dolgot. Ez az úgynevezett nirvitarka, kérdés nélküli összpontosítás.

44. etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā

Ez az eljárás szintén megmagyarázza a megkülönböztetéssel és megkülönböztetés nélkül (végzett összpontosítást), melynek tárgyai finomabbak.

Az iméntihez hasonló eljárást alkalmazunk ismét, csak míg a korábbi meditációkhoz választott tárgyak durvák, ebben finomak.

45. sūkṣma-viṣayatvaṁ cālīṅga-paryavasānam

A finomabb tárgyak a pradhánával érnek véget.

A durva tárgyak csupán az elemek, és minden azokból alakult ki. A finom dolgok a tanmátákkal vagy finom részecskékké kezdődnek. Az érzékszervek, az elme, az énség, az elme-közegek (minden megnyilvánulás oka), a szattva, a radzsasz és a tamasz anyagok egyensúlyi állapota – melyet pradhánának (fő) Prakritinak (természet) vagy avjaktának (megnyilvánulatlan) neveznek – mind a finom dolgok kategóriájába tartoznak, az egyedüli kivétel a Purusa (Lélek).

46. tā eva sabījaḥ samādhīḥ

Ezek az összpontosítások maggal bírnak.

Ezek nem számolják fel a múltbéli cselekedetek magjait, ennél fogva nem hozhatják el a megszabadulást, ám hogy mit nyújtanak a jóginak, azt a következő aforizma határozza meg.

47. nirvicāra-vaiśāradye ‘dhyātma-prasādaḥ

A megkülönböztetés nélküli összpontosítás megtisztulásával a csitta szilárdan megállapodik.

48. ṛtambharā tatra prajñā

Abban a tudást „Igazsággal teljesnek” nevezik.

A következő aforizma megmagyarázza ezt.

49. śrutānumāna-prajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

A tanúbizonyosság és következtetés útján szerzett tudás a közönséges dolgokra vonatkozik. Az említett számádhíból eredő tudás sokkal magasabb rendű ezeknél, képes lévén behatolni oda, ahová a tanúbizonyosság és a következtetés nem.

Az az elképzelés húzódik meg e mögött, hogy a közönséges dolgokra vonatkozó tudásunkat közvetlen megfigyelés, az ezekből levont következtetések és a mértékadó emberek tanúbizonyossága révén kell megszereznünk. A jógik „mértékadó emberek” alatt mindig a Risiket, vagyis a gondolatok Látóit értik, akiket a szent iratokban, a *Védák*ban örökítettek meg. Szerintük a szent iratok egyedüli bizonyossága abban áll, hogy mértékadó személyek tanúságtételeit tartalmazzák, ám úgy tartják, hogy a szent iratok nem vezethetnek el bennünket a megvalósításhoz. Elolvashatjuk az összes *Védát*, és mégsem fogunk megvalósítani semmit, ám ha gyakoroljuk az azokban lefektetett tanításokat, akkor elérjük azt az állapotot, amely megvalósítja az iratok tanítását; amely behatol oda, ahová sem a józan ész, sem az érzékelés, sem a következtetés nem képes, és ahol mások tanúbizonyossága nem lehet hasznunkra. Ez az aforizma értelme.

A megvalósítás a valódi vallás, minden más csupán előkészület: az előadások hallgatása, a könyvek olvasása vagy az elmélkedés csak előkészíti a talajt, nem igazi vallás. Az intellektuális elfogadás és az intellektuális véleménykülönbség nem vallás. A jógik központi elgondolása szerint éppen úgy, ahogy közvetlen kapcsolatba kerülünk az érzékek tárgyaival, a vallást is közvetlenül megtapasztalhatjuk, csak sokkal erősebben. A vallás igazságait, Istenként és Lélekként, nem érzékelhetjük külső érzékszerveink segítségével. Nem láthatom Istent a szememmel, nem érinthetem meg a kezemmel, és azzal is tisztában vagyunk, hogy az eszünkkel sem juthatunk el az érzékeken túlra. Egy ponton az ész egészen döntésképtelenné tesz bennünket: egész életünket végigokoskodhatjuk, ahogy azt a világ évezredek óta teszi, és mi lesz az eredménye? Az, hogy nem leszünk képesek bizonyítani vagy megcáfolni a vallás tényeit. A közvetlen érzékeléseinket vesszük alapul, és ezen az alapon kezdünk el érvelni. Nyilvánvaló tehát, hogy az érvelésnek az érzékelés határain belül kell maradnia. Sohasem léphet azokon túl. Ennélfogva a megvalósítás teljes területe túl van az érzékszervi érzékeléseken. A jógik azt állítják, hogy az ember képes meghaladni közvetlen érzékszervi érzékeléseit, és a józan eszt is. Benne rejlik a képesség, az erő, hogy túllépjen még az értelmén is, és ez az erő minden lény, minden teremtmény sajátja. A jóga gyakorlása által az ember felébreszti ezt az erőt, meghaladja az ész hétköznapi határait, és közvetlenül érzékel olyan dolgokat, melyek túl vannak minden okoskodáson, magyarázaton.

50. taj-jah saṁskāro ‘nya-saṁskāra-pratibandhī

Az e számádhinak eredményeként megszülető benyomás minden egyéb benyomást megakadályoz.

Az előző aforizmában láttuk, hogy a tudatfeletti elérésének egyedüli módja az összpontosítás, és azt is, hogy az elmét az összpontosításban a múltbéli szanszkárák, benyomások gátolják meg. Mindannyian megfigyelhettük már, hogy amikor megpróbáljuk koncentrálni az elménket, a gondolataink elkalandoznak. Amikor megkísérlünk Istenre gondolni, akkor jelennek meg e szanszkárák leginkább. Máskor nem annyira aktívak, de amikor nem kívánjuk őket, akkor biztosan megjelennek, megtéve minden tőlük telhetőt, hogy benyomuljanak az elmébe. Vajon miért van ez így? Miért sokkal hatékonyabbak az összpontosítás ideje alatt? Azért,

mert elnyomjuk őket, és minden erejükkel ellenállnak. Máskor nem tesznek így. Hány ilyen régi, múltbéli benyomás lehet elraktározva a csittában, készenlétben várakozva, hogy tigrisként előugorjon! Ezeket el kell nyomnunk, hogy az egyetlen általunk kívánt elképzelés megjelenhessen, az összes többit kirekesztve. Ehelyett azonban mindegyik azon igyekszik, hogy egyidejűleg a felszínre törjön. A szanszkárák e különféle erői húzódnak meg az elme összpontosításának megakadályozása mögött. Tehát az imént megadott számádhi a legjobb gyakorlás, azon képességéből kifolyólag, hogy el tudja fojtani a szanszkárákat. Az e fajta összpontosítás által megjelenő szanszkára olyan erőteljes lesz, hogy meggátolja a többi szanszkára tevékenységét, és uralma alatt tartja őket.

51. tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhīḥ

Ha elnyomjuk még ezt (a benyomást is, mely megakadályoz minden egyéb benyomást), akkor, mivel mindent megfékezünk, megjelenik a „magtalan” számádhi.

Emlékszünk még rá, hogy a célunk nem más, mint magának a Léleknek az érzékelése. Nem érzékelhetjük a Lelket, mert elvegyült a természettel, az elmével és a testtel. A tudatlan ember a testét, a művelt ember pedig az elméjét tartja a Léleknek, de mindketten tévednek. Mi ösztönzi arra a Lelket, hogy elvegyüljön ezekkel a dolgokkal? A csittában felmerülő különféle hullámok elfedik a Lelket. E hullámokon keresztül csupán halvány tükörképét látjuk, és ha a düh hulláma merül fel, akkor dühösnek érzékeljük a Lelket. „Dühös vagyok!” – mondja az ember ilyenkor. Ha a szeretet hullámáról van szó, akkor magunkat ebben a hullámban látjuk tükröződni, és azt mondjuk, hogy szeretetteljesek vagyunk. Ha a lélek a gyengeség hullámában tükröződik, akkor gyengének véljük magunkat. E különféle elképzelések a Lelket elfedő benyomásokból, szanszkárákból erednek. A Lélek valós természetét nem érzékeljük mindaddig, amíg a csitta taván akár csak egyetlen hullám is van; ezt az igaz természetet nem tapasztaljuk meg addig, amíg minden hullám el nem csitult. Először tehát Patandzsali e hullámok mibenlétét tanítja meg nekünk, másodszor az elcsitításuk legmegfelelőbb módjait, harmadszor pedig azt, hogy miképpen lehet egyetlen hullámot olyan erőssé tenni, hogy az összes többit elnyomja, mint ahogy a tűz is elemésztí a tüzet. Ha már csak egyetlen hullám maradt, akkor azt könnyű lesz elnyomni, és ha ezt is megtettük, e számádhit vagy összpontosítást magtalanannak nevezzük. Ennek hatására semmi sem marad vissza, és a Lélek úgy nyilvánul meg, amint van, önnön dicsóságában. Egyedül ekkor tudjuk meg, hogy a Lélek nem valami összetett dolog, hanem a világ egyetlen örök alkotórésze, és mint ilyen, nem születhet vagy halhat meg, hanem örök életű, elpusztíthatatlan, örök lényege az értelemnek.

Második fejezet

Az összpontosítás gyakorlása

1. tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Önmegtartóztatás, tanulmányok és a munka eredményeinek átadása Istennek – ezt nevezik krijá-jógának.

Azokat a számádhikat, amelyekkel a legutóbbi fejezetünk végződött, igen nehéz elérni, ezért lassan kell őket magunkévá tennünk. Az első lépcsőfokot, a bevezető lépést krijá-jógának nevezik. Ennek szó szerinti jelentése munka, munkálkodás a jóga felé. Az érzékszervek a lovak, az elme a gyeplő, az értelem a kocsihajtó, a lélek a lovas, a test pedig a harci szekér. A ház ura, a Király, az ember Önvalója ül ezen a szekéren. Ha a paripák igen erősek, és nem engedelmessé válnak a gyeplőnek, ha a kocsihajtó, az értelem, nem tudja, hogyan kell megfékezni a lovakat, akkor a szekeret szerencsétlenség éri. Ám ha az érzékszervek – a lovak – megfelelő módon irányítottak, és a gyeplő – az elme – szilárdan a kocsihajtó – az értelem – markában van, akkor a szekér célba ér. Mit jelent tehát az önmegtartóztatás? Azt, hogy határozottan megtartjuk a gyeplőt, míg a testet és az érzékszerveket irányítjuk, és nem engedünk meg nekik bármit, amit szeretnének, hanem mindkettőt megfelelő módon az ellenőrzésünk alatt tartjuk. *Tanulmányok.* Mit jelentenek a tanulmányok ebben az esetben? Nem regények vagy novelláskötetek tanulmányozását, hanem olyan művekét, melyek a lélek megszabadulását tanítják. Ez megint csak nem jelenti azt, hogy az ember azért folytat stúdiumokat, hogy vitába szállhasson a különböző nézetekkel. A jóginak ekkorra már illene túl lennie a vitatkozás időszakán. Ebből már elege lett, és megelégedetté vált. Már csak azért tanul, hogy megerősítse a meggyőződéseit. Váda és sziddhánta: ez a szent iratra vonatkozó tudás két fajtája. A váda a vitázó, a sziddhánta pedig a meggyőző. Amikor valaki még teljesen tudatlan, akkor az előbbibe fog bele, a vitázó küzdelembe, érvelve pro és kontra; és ha ezt befejezte, akkor nekilát a sziddhántának, a meggyőzésnek, hogy elhatározásra jusson. Ám egyszerűen csak eljutni erre az elhatározásra nem lesz elegendő. Azt meg is kell erősíteni. A könyvek száma végtelen, az idő pedig rövid, a tudás titka tehát az, hogy a lényegest kell kiválasztani. Válasszuk azt, majd próbáljunk aszerint élni.

Egy régi indiai legenda szerint ha egy pohár vizes tejet helyezünk egy rádza-hansza (hattyú) elé, akkor ő ki tudja inni úgy a tejet, hogy meghagyja a vizet. Így kellene nekünk is kiválasztanunk azt, ami értékes a tudásban, és meghagyni az értéktelent. Az intellektuális tornára először szükségünk van. Ne vessük bele magunkat vakon semmibe. A jógi azonban meghaladta már ezt a vitatkozó periódust, és elhatározásra jutott, amely szilárd, mint egy kőszikla. Most már csak egy dolgot akar tenni: ezt a döntést megerősíteni. Ne vitázz, mondja ő, s ha valaki vitába akar kényszeríteni, maradj csendben. Ne válaszolj semmilyen civódásra, hanem menj arrébb nyugodtan, hiszen a vita csak zavart kelt az elmében. Az egyetlen szükséges dolog az értelem képzése, mi haszna hát megzavarni azt a semmiért? Az intellektus gyenge eszköz csupán, és csak az érzékek által behatárolt tudással képes szolgálni. A jógi meg akarja haladni az érzékeket, ennél fogva az intellektus hiábavaló számára. Efelől bizonyos, éppen ezért csendben van, nem vitatkozik. Minden vita kibillenti az elméjét az egyensúlyából, zavart kelt a csittában, a zavar pedig hátráltató tényező. A viták és az ész kutatásai csupán köztes állomások az úton. Sokkal magasabb rendű dolgok vannak azokon túl. Az élet egésze nem iskolás fiúk csetepatéjáról és vitaklubokról szól. „A munka eredményeinek átadása Istennek” az, hogy nem veszünk magunkra sem elismerést, sem szemrehányást, hanem mindkettőt átadjuk az Úrnak, és békében időzünk.

2. samādhī-bhāvanārthaḥ kleśa-tanū-karaṇārthaś ca

(Ez) a samādhī gyakorlása és a szenvedést okozó akadályok kiküszöbölése (érdekében történik).

A legtöbbünk úgy bánik az elméjével, mint egy elkényeztetett gyermekkel: megengedi neki, hogy azt tegyen, amit csak akar. Ezért szükséges a krijá-jóga folyamatos gyakorlása ahhoz, hogy uralomra jussunk az elme felett, és leigázzuk azt. A jóga akadályai az uralom hiányából erednek, és szenvedéssel járnak. Csak azáltal lehet őket eltávolítani, hogy megtagadjuk és kordában tartjuk az elmét, a krijá-jóga eszközei révén.

3. avidyāsmītā-rāga-dveṣābhīniveśāḥ kleśāḥ

A szenvedést okozó akadályok a tudatlanság, az egoizmus, a ragaszkodás, az ellenszenv és a létszomj.

Ez az öt szenvedés, fájdalom, ez az ötrétű gúzs, amely megköt bennünket. A nemtudás az ok, a többi négy annak okozata. A tudatlanság minden szenvedésünk egyetlen oka. Mi más képes boldogtalanná tenni bennünket? A Lélek természete örök boldogság. Mi egyéb teheti szomorúvá, mint a tudatlanság, a képzelgés, a káprázat? A Lélek minden szenvedése egyszerűen káprázat.

4. avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinodārāṇāṃ

A tudatlanság a táptalaja mindannak, ami követi, legyenek azok akár szunnyadóak, gyengítettek, lebírtak vagy kiterjedtek.

A tudatlanság az egoizmus, a ragaszkodás, az ellenszenv és a létszomj oka. Ezek a benyomások különböző állapotokban léteznek. Van, amikor szunnyadóak. Gyakran halljuk azt a kifejezést, hogy „ártatlan, mint egy csecsemő”, ebben a csecsemőben azonban egy isten vagy egy démon lakozhat, mely később fokozatosan megnyilatkozik. A jógiban ezek a múltbéli cselekedetek által hagyott benyomások, szanszkárák, gyengítettek, azaz igen szubtilis állapotban léteznek, és ő képes uralkodni rajtuk, nem engedve megnyilvánulni őket. A „lebírtak” azt jelenti, hogy néha egy sor benyomást erősebb benyomások elfojtanak egy időre, de azután újra felütik a fejüket, amint elfojtásuk oka eltűnik. Az utolsó állapot a „kiterjedt”, amikor a szanszkárák, a segítő környezet hatására, aktív tevékenységet folytatnak, akár jót, akár rosszat.

5. anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā

A tudatlanság abban áll, hogy a mulandót, a tisztátalant, a szenvedéstelit és a nem-Önvalót öröknek, tisztának, boldognak és Átmannak, vagyis Önvalónak tartjuk.

Az összes különböző benyomásnak egyetlen forrása van: a nemtudás. Először is meg kell tudnunk, mi az. Mindannyian úgy véljük, hogy „én a test vagyok, nem pedig az Önvaló, a tiszta, a ragyogó, az örökké boldog” – és ebben áll a tudatlanság. Az emberre gondolunk, és testként látjuk őt. Ebben rejlik a hatalmas tévedés.

6. drg-daršana-śaktyor ekātmatevāsmītā

Az egoizmus a látó azonosítása a látás eszközével.

A látó valójában az Önvaló, a tiszta, az örökké szent, a végtelen, a halhatatlan. Ez az ember Önvalója. És mi az eszköz? A csitta vagy elme-közeg, a buddhi vagy meghatározó képesség, a manasz vagy elme és az indriják vagy érzékszervek. Ezekkel az eszközökkel látja az ember a külvilágot, és azt nevezik az egoizmus tudatlanságának, ha az Önvalót azonosítja az eszközökkel. Azt mondjuk, hogy „én az elme vagyok”, „én a gondolat vagyok”, „mérges vagyok” vagy „boldog vagyok”. De hogyan lehetnénk mérgesek, és hogyan gyűlölnénk? A változhatatlan Önvalóval kell azonosulnunk. Ha pedig változhatatlan, akkor hogyan lehetne az egyik pillanatban boldog, a másikon boldogtalan? Az Önvaló forma nélküli, végtelen, mindenütt jelen lévő. Mi változtathatná meg? Túl van minden törvényen. Mi lehetne hatással rá? Az égvilágon semmi sem gyakorolhat rá hatást. A tudatlanság révén azonban mégis az elme-közeggel azonosítjuk magunkat, és azt gondoljuk, hogy örömet vagy fájdalmat érzünk.

7. sukhānuśayī rāgaḥ

A ragaszkodás az, ami megragad az élvezetnél.

Élvezetünket leljük bizonyos dolgokban, és az elme folyóként áramlik feléjük. Ennek az élvezetgócpontnak a követését nevezzük ragaszkodásnak. Sohasem ragaszkodunk ahhoz, amiben nem leljük örömünket. Időnként rendkívül furcsa dolgokban találunk élvezetet, de ez nem változtat az alapelven: amiben örömünket leljük, ahhoz ragaszkodunk.

8. duḥkhānuśayī dveṣaḥ

Az ellenszenv az, ami megragad a szenvedésnél.

Ami szenvedéssel jár számunkra, attól megpróbálunk azonnal megszabadulni.

9. sva-rasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ

Öntermészetéből fakad és még a tanultaknál is mélyen gyökerezik a létszomj.

Ezt a létszomjat minden állatban megnyilvánulni látjuk. Számos kísérlet próbálta erre építeni a jövőbeli élet elméletét, mert az ember annyira szereti az életet, hogy jövőbeli életre is vágyik. Mondanunk sem kell, hogy ennek az érvelésnek nincs túl sok értéke, de az egészben az a legérdekesebb, hogy a nyugati országokban az az elképzelés, miszerint az élethez való ragaszkodás a jövőbeli élet lehetőségét hordozza, csak az emberre vonatkozik, az állatokra viszont nem. Indiában ez a létszomj egyike azon érveknek, amelyeket a múltbéli tapasztalatok és létezés bizonyítására használtak. Például ha igaz az, hogy minden tudásunk tapasztalásból fakad, akkor bizonyos, hogy amit soha nem tapasztaltunk meg, azt nem tudjuk elképzelni vagy megérteni. Amint a csibék kikelnek, elkezdenek csipegetni. Számos alkalommal megfigyelték továbbá, hogy amikor tyúkok költöttek ki kacsákat, akkor azok azonnal a vízhez indultak, amint kibújtak a tojásból, és az anyjuk azt hitte, hogy meg fognak fulladni. Ha a tapasztalás lenne a tudás egyetlen forrása, akkor honnan tanulták meg ezek a csibék, hogy miként kell csipegetni, vagy a kiskacsák, hogy a víz a természetes közegük? Ha azt válaszoljuk erre, hogy ösztönből, akkor nem mondtunk semmit – ez csak egy szó, nem magyarázat. Mert mi az ösztön? Számos ösztönünk van. Például a hölgyek nagy része játszik zongorán, és még emlékszik rá, hogy az első leckék során milyen figyelmesen kellett rakosgatnia az ujjait a

fekete és a fehér billentyűkre, egyiket a másik után, de most, évek hosszú gyakorlása után akár beszélgethetnek is a barátnőikkel, és az ujjuk mechanikusan játszani fognak. A zongorázás ösztönössé vált. Ugyanez a helyzet minden más munkával: gyakorlás által ösztönössé, automatikussá válik. Jelenlegi tudásunk szerint azonban minden olyan eset, amit automatikusnak tekintünk, tulajdonképpen degenerálódott értelem. A jógi nyelvén kifejezve az ösztön: zavaros értelem. A megkülönböztetőképesség elhomályosul, és automatikus szanszkárákká válik. Ezért teljesen logikus azt gondolni, hogy mindaz, amit a világban ösztönnek nevezünk, egyszerűen elhomályosult értelem. S mivel értelem nem jelenhet meg tapasztalás nélkül, ebből következően minden ösztön múltbéli tapasztalás eredménye. A csirkék félnek a héjától, a kiskacsák pedig szeretik a vizet – mindezek múltbéli tapasztalások eredményei. Ekkor az a kérdés, hogy e tapasztalat egy bizonyos lélekhez vagy egyszerűen a testhez tartozik-e, hogy vajon a kacska számára megjelenő tapasztalás az elődeié-e, vagy pedig a sajátja. A modern tudósok úgy tartják, hogy a testhez tartozik, míg a jógik szerint az elme tapasztalásáról van szó, melyet a testen keresztül ad tovább. Ezt nevezik a reinkarnáció elméletének.

Láttuk, hogy minden tudásunknak, hívjuk akár érzékelésnek, akár értelemnek, akár ösztönnek, egyetlen, tapasztalásnak nevezett csatornán kell érkeznie, és hogy mindaz, amit ösztönnek nevezünk, múltbéli tapasztalás eredménye, mely ösztönné degenerálódott, valamint hogy ez az ösztön újra értelemmé alakul. Ez az egész világegyetemben így van, és erre alapozzák a reinkarnáció egyik fő érvét Indiában. A különféle félelmek visszatérő tapasztalásai, megfelelő idő elteltével, létrehozzák az élethez való ragaszkodást. Ez az oka annak, hogy a gyermek ösztönösen fél, hiszen a félelem múltbéli tapasztalata benne él. Még a legnagyobb tudású embereknel is, akik tisztában vannak vele, hogy ez a test el fog tűnni, akik azt mondják, hogy „nem számít, több száz testünk volt már, a lelkünk mégis halhatatlan”, még bennük is megtaláljuk ezt a létszomjat, minden intellektuális meggyőződésük ellenére. Miért ez az élni akarás? Láttuk, hogy ösztönös dologgá vált. A jógik lélektani nyelvén: szanszkárává alakult. A szanszkára, finom formában és elrejtőzve, a csittában szunnyad. A halál minden múltbéli tapasztalata, mindaz, amit ösztönnek nevezünk, tulajdonképpen tudattalanná vált tapasztalás, mely tovább él a csittában, és noha nem aktív, munkálkodik a felszín alatt.

A durva csitta-vrittiket, elmehullámokat, tisztán érzékelhetjük és érezhetjük. Ezeket könnyebben ellenőrzésünk alá vonhatjuk, de mi a helyzet a finomabb ösztönökkel? Hogyan lehet uralkodni rajtuk? Amikor dühös vagyok, az egész elmém egyetlen hatalmas dühhullámmá változik. Érzem, látom, irányítom, könnyen befolyásolhatom, küzdhetek ellene, de addig nem nyerem meg teljesen a csatát, amíg nem tudok lehatolni az okaihoz. Valaki egy nagyon bántó dolgot vág a fejemhez, mire én kezdem érezni, hogy indulatba jövök, és ha tovább folytatja a sértegetést, én végül teljesen dühbe gurulok, elfeledkezem magamról, és a haraggal azonosítom magam. Amikor ócsárolni kezdett, akkor még azt gondoltam, hogy „mindjárt dühbe gurulok”. Ekkor a düh egy dolog volt, én pedig egy másik, de amikor ténylegesen dühbe gurultam, akkor én lettem a düh. Ezeket az érzelmeket a forrásuknál, csírájukban kell elfojtani, finom formájukon kell uralkodni, még mielőtt tudatossá váltunk volna arra, hogy hatást gyakorolnak ránk. Az emberek túlnyomó többsége ezeknek az indulatoknak a finom állapotait egyáltalán nem ismeri – azokat az állapotokat, amelyekben felmerülnek a tudattalanból. Amikor egy buborék felmerül a tó fenekéről, nem látjuk, még akkor sem, amikor már majdnem elérte a vízfelszínt. Csak amikor a felszínre tört és fodrozódást keltett, akkor veszünk róla tudomást. Csupán akkor érünk el sikert e hullámokkal való viaskodásban, ha finom okaik formájában vagyunk képesek megragadni őket, és amíg nem tudjuk elcsípni és leigázni őket még mielőtt durvává válnának, addig reményünk sincs arra, hogy teljesen legyőzzünk egy indulatot. Hogy uralkodhassunk az indulatainkon, ahhoz már a forrásuknál uralkodnunk kell rajtuk. Egyedül ekkor leszünk képesek még a csíráikat is megpörkölni. Amiképpen sohasem sarjad ki a megpörkölt mag, ha a földbe vetik, ugyanúgy ezek az indulatok sem fognak elragadni bennünket soha.

10. te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ

A finom szanszkárákat azáltal lehet lebírni, hogy visszavezetjük őket oksági állapotukra.

A szanszkárák azok a szubtilis benyomások, melyek a későbbiekben durva formákban nyilvánulnak meg. Hogyan kell uralkodni e finom szanszkárákon? Azzal, hogy az okozatot visszavezetjük az okára. Amikor a csittát, ami egy okozat, visszavezetjük az okára, az aszmitára, vagyis az egoizmusra, az én-érzetre, egyedül ekkor pusztulnak el vele együtt a finom benyomások. A meditáció nem képes felszámolni őket.

11. dhyāna-heyās tad-vṛttayaḥ

Meditáció révén (durva) módosulásaikat vissza kell utasítani.

A meditáció egyike azoknak a nagyszerű eszközöknek, melyekkel e hullámok megjelenését fegyelmezhetjük. A meditáció által elérhetjük, hogy az elme megfékezze ezeket a hullámokat, és ha a meditációt napokig, hetekig, évekig gyakoroljuk, míg végül szokásunkká nem válik, és már akarattunk ellenére is megjelenik, akkor uralkodni fogunk a dühön és a gyűlöleten.

12. kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭa-janma-vedanīyaḥ

A „tettek tárháza” ezekben a szenvedést okozó akadályokban gyökerezik, és megtapasztalásuk ebben a látható életben vagy a láthatatlan életben történik.

A „tettek tárháza” a szanszkárák összességét jelenti. Bármilyen tettet hajtunk végre, az az elmében hullámot kelt, és miután befejeztük, úgy véljük, a hullám elcsitult. De nem így történt, hanem csak finommá vált, és még mindig jelen van. Amikor megpróbálunk visszaemlékezni a tetre, akkor az újra felmerül, és hullámmá válik. Ebből következően már jelen volt, máskülönben nem emlékezhettünk volna rá. Ugyanígy minden cselekedet, minden gondolat – akár jó, akár rossz – csak lemerül és finommá válik, majd elraktározódik. A boldog és a boldogtalan gondolatokat egyaránt szenvedést okozó akadályoknak nevezik, mert ezek végül, a jógik szerint, szenvedést eredményeznek. Minden öröm, mely az érzékekből ered, végül fájdalmat okoz majd. Minden élvezet csak további szomjat kelt bennünk, és ennek eredménye a szenvedés. Az ember vágyainak nincs határa, egyre csak vágyakozik, és amikor eljut egy olyan pontra, amikor a vágyait nem tudja kielégíteni, annak a folyománya a gyötrelem. Ezért a jógik az összes benyomásra úgy tekintenek, mint szenvedést okozó akadályokra – legyenek ezek a benyomások akár jók, akár rosszak –, hiszen eltorlaszolják a Lélek szabadsághoz vezető útját.

Ugyanez a helyzet a szanszkárákkal, minden tettünk finom gyökereivel. Ezek azok az okok, melyek újra előidézik majd az okozataikat, vagy ebben az életben, vagy valamelyik elkövetkezendőben. Kivételes esetekben, amikor e szanszkárák rendkívül erősek, hamar gyümölcsöt teremnek. A gonoszság vagy a jóság rendkívüli cselekedeteinek termését már ebben az életben learatjuk. A jógik úgy tartják, hogy annak az embernek nem kell meghalnia, aki jó szanszkárák hatalmas erejét képes megszerezni, hanem ő még ebben az életében isteni testre cserélheti a testét. Számos ilyen esetet említenek a jógakönyvek. Ezek az emberek a testük anyagát változtatják meg, oly módon rendezik át a molekuláikat, hogy nem lesznek többé kitéve betegségnek, és amit mi halálunk hívunk, abban nem lesz részük. Miért ne lenne ez lehetséges? A táplálék fiziológiai jelentése nem más, mint a napból történő energiafelvétel.

Az energia eljutott a növényhez, a növényt elfogyasztotta az állat, az állatot pedig az ember. Az benne a tudomány, hogy energiát merítünk a napból, és önnön részünkkel tesszük. Márpedig ha ez a helyzet, akkor miért csak egyetlen módja lehetne az energia felvételének? A növény energiafelvételének módja különbözik a miénktől, akárcsak a földé. Ám mindegyikük asszimilál valamilyen módon. A jógi kijelentik, hogy képesek energiát felvenni kizárólag az elméjük ereje által, és annyit képesek magukhoz venni, amennyit csak akarnak, anélkül hogy a hagyományos módszerekhez kellene folyamodniuk. Amiképpen a pók a hálóját saját anyagából szövi, és az köti meg őt oly módon, hogy nem tud másfelé menni, csak a hálója szövetének a szálain, mi is ehhez hasonlóan vetítettük ki saját anyagunkból azt a hálót, amit idegeknek nevezünk, és most nem vagyunk képesek működni máshogy, csak ezeknek az idegeknek a csatornáin keresztül. A jógi azt állítja, hogy ennek nem kellene szükségszerűen megkötnie bennünket.

Ehhez hasonlóan a világ bármely pontjára küldhetünk elektromos áramot, de ezt vezetékek segítségével kell tennünk. A természet mindenféle vezeték nélkül hatalmas mennyiségű villamosságot képes útjára bocsátani. Mi miért ne tudnánk megtenni ugyanezt? Mi is tudunk mentális elektromosságot küldeni. Amit elmének nevezünk, az igen hasonló a villamossághoz. Nyilvánvaló, hogy ez az idegfolyadék rendelkezik bizonyos mennyiségű elektromossággal, hiszen polarizált, és minden elektromos parancsra válaszol. Csak ezeken az idegi csatornákon keresztül vagyunk képesek kibocsátani az elektromosságunkat. De miért ne tennénk meg ugyanezt mentális elektromosságunkkal e csatornák segítségével nélkül? A jógi kijelentik, hogy ez tökéletesen lehetséges és gyakorolható, s hogy ha ezt képesek vagyunk megtenni, akkor az egész világban munkálkodunk majd. Bárhol, bárkivel képesek leszünk együtt dolgozni, az idegrendszer segítségével nélkül. Amikor a lélek e csatornákon keresztül tevékenykedik, akkor azt mondjuk, hogy az ember él; s ha ezek megszűnnek funkcionálni, akkor azt mondjuk róla, hogy meghalt. Ám ha valaki képes úgy e csatornákkal, mint ezek nélkül tevékenykedni, akkor számára születés és halál semmit sem jelent. A világon minden test a tanmátrákból épül fel, különbségeik ezen utóbbi elrendezésében állnak. Ha mi vagyunk az elrendezők, akkor többféle módon elrendezhetjük a testet. Hiszen ki más építi fel azt, mint mi? Ki fogyasztja el a táplálékot? Ha más enné meg helyettünk az ételt, nem élnénk sokáig. Ki alakítja vérré a táplálékot? Bizonyosan mi magunk. Ki tisztítja meg a vért és küldi végig az ereken? Mi vagyunk a test urai, és mi élünk benne. Csakhogy elveszítettük a tudását annak, miképpen fiatalíthatjuk meg. Automatikusá, elfajzottá váltunk. Elfelejtettük a folyamatot, amellyel a test molekuláit elrendezhetjük. Tehát amit gépiesen teszünk, annak tudatossá kell válnia. Mi vagyunk az urai, és nekünk kell irányítanunk ezt az elrendezést. Abban a pillanatban, ahogy erre képesek leszünk, kedvünkre meg tudunk fiatalodni, és akkor nem lesz számunkra sem születés, sem betegség, sem halál.

13. sati mūle tad-vipāko jātyāyur-bhogāḥ

A gyökér megléte miatt a gyümölcs beérik születés, élet, valamint öröm és fájdalom megtapasztalásának (formájában).

A gyökerek, az okok, a szanszkárák meglétével a fent említettek megjelennek, és azok képezik az okozatokat. Az elenyésző okból lesz az okozat; míg a finomabbá váló okozat lesz a következő okozat oka. A fa elhullajtja a magját, mely egy következő fának lesz az oka, az megint elhullajtja a magját... Minden mostani tettünk múltbéli szanszkárák okozata, ezek a tettek ismét következő cselekedetek okai lesznek, és így folytatjuk tovább. Ez az aforizma tehát azt mondja, hogy ha a gyökér jelen van, akkor a gyümölcsnek is meg kell jelennie, az élőlények különféle fajtáinak formájában. Az egyik ember lesz, a másik angyal, a harmadik állat, a negyedik démon. Ezután ott vannak a karmának az életben megnyilvánuló különféle következményei. Valaki ötven évig él, más százig, megint más két éves korában meghal, és

sohasem éri meg a felnőttkort. Mindezeket a különbségeket a múltbéli karma szabályozza. Az egyik ember úgymond öröme születt. Hiába vonul el a vadonba, az öröm oda is követni fogja. Másvalakit, menjen bárhová, a fájdalom követ. Számára minden fájdalommassá válik. Ez mind saját múltunk eredménye. A jógik filozófiája szerint minden erényes cselekedet örömet hoz, és minden helytelen cselekedet fájdalmat eredményez. Annak az embernek, aki gonosz dolgokat tesz, bizonyosan le kell szüretelnie annak gyümölcseit is, fájdalom formájában.

14. te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇyāpuṇya-hetutvāt

Ezek örömként vagy szenvedésként teremnek gyümölcsöt, az erény vagy a véték okozataként.

15. pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvam vivekinaḥ

Annak, aki képes a megkülönböztetésre, minden szenvedésteli, mivel minden szenvedést eredményez vagy következményként, vagy a boldogság elvesztésének előérzeteként, vagy a boldogság benyomásaiból megjelenő új vágyódásként, és a minőségek ellenhatásaként is.

A jógik azt állítják, hogy a megkülönböztetőképességgel, józan ítélőképességgel rendelkező ember átlát mindazon, amit örömnak és fájdalomnak nevezünk. Ő tudja, hogy ezek mindenki osztályrészei, s hogy az egyik követi a másikat és a másíkba olvad. Látja, hogy az ember egész életében egy lidércfényt követ, és sohasem sikerül kielégítenie a vágyait. A nagy király, Judhisthira mondta egy ízben, hogy az a legcsodálatosabb dolog az életben, hogy minden pillanatban látunk embereket meghalni magunk körül, és mégis halhatatlannak gondoljuk magunkat. Ostobákkal körülvéve, azt képzeljük, hogy mi vagyunk az egyetlen kivétel, az egyetlen okos ember. Az állhatatlanság különféle formáit tapasztalhatjuk mindenben, ennek ellenére azt hisszük, hogy a mi szerelmünk lesz az egyedüli nem múló szerelem. Hogyan lenne ez lehetséges? Még a szerelem is önző, és a jógik azt mondja, hogy még a férjek és feleségek, gyermekek és barátok szeretete is elhal végül. Ebben az életben mindent magával ragad a hanyatlás. Csak amikor minden, még a szeretet is, kudarcot vallott, akkor ébred rá az ember egyetlen szempillantás alatt, hogy milyen hiú, milyen álomszerű ez a világ. Ekkor bepillantást nyer a vairágjába (lemondásba), bepillantást nyer a Túlnaniba. Csak e világ feladásával jön el a másik, és sohasem azáltal, hogy ragaszkodunk ehhez a világhoz. Soha nem létezett még olyan nagyszerű lélek, akinek ne kellett volna elutasítania az érzéki örömeiket és élvezeteket, hogy elérje kiválóságát. A szenvedés oka a természet különböző erőinek összezsapása. Az egyik ebbe az irányba húz bennünket, a másik egy másikba, lehetetlenné téve a maradandó boldogságot.

16. heyaṃ duḥkham anāgatam

A még el nem jött szenvedés elkerülendő.

Valamelyik karmát már ledolgoztuk, valamelyiket éppen a jelenben dolgozzuk le, és valamelyik arra vár, hogy a jövőben érjen be. Az első fajta már múlt, és nincs többé. A másodikat még le kell dolgoznunk, tehát csak a jövőben beérendőt bírhatjuk le, csak azon uralkodhatunk. Errefelé kell minden erőnket irányítanunk. Erre utal Patandzsali, amikor azt mondja, hogy a szanszkárákat vissza kell vezetni oksági állapotukra (II. 10.)

17. draṣṭṛ-drśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ

Az elkerülendő [szenvedés] oka a látó és a látott összekapcsolódása.

Ki a látó? Az ember Önvalója, a Purusa. Mi a látott? Az egész természet, kezdve az elmével, egészen a durva anyagig. Minden öröm és fájdalom e Purusa és az elme összekapcsolódásából ered. Emlékeznünk kell még rá, hogy e filozófia szerint a Purusa tiszta, s amikor a természethez kapcsolódik, akkor a tükröződés révén látszólag örömet és fájdalmat tapasztal.

18. prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūṭendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ drśyam

A tapasztaltat elemek és érzékszervek alkotják, világosság-, tevékenység- és tehetetlenségtermészetű, s a tapasztalásnak és a (tapasztaló) megszabadulásának a célját szolgálja.

A megtapasztalt, azaz a természet, elemekből és érzékszervekből áll. Az elemek, melyek lehetnek durvák és finomak, az alkotórészei az egész természetnek – így az érzékszerveknek, az elmének stb. [A megtapasztalt] természete szerint világosság (szattva), tevékenység (radzsasz) és tehetetlenség (tamasz) jellegű lehet. Mi a célja a természet egészének? Hogy a Purusa tapasztalatot szerezzen. A Purusa úgymond elfeledkezett nagyszerű, isteni természetéről.

Egy történet szól arról, hogy Indra, az istenek királya egyszer kandisznóvá változott, és naphosszat csak dagonyázott. Volt egy kocája, rengeteg kismalaca, és rettentően boldog volt. Amikor néhány isten meglátta istenhez méltatlan állapotát, leszálltak hozzá, és ekképpen kérdezték:

– Te az istenek ura vagy, minden isten engedelmeskedik a parancsaidnak. Mit keresel hát itt?

Ám Indra így válaszolt:

– Sose törődjetek vele! Nagyon is jól érzem itt magam. Mit érdekel engem a mennyország addig, amíg ez a koca és ezek a kismalacok mellettem vannak!

Szegény istenek nem tudták, mitévők legyenek. Némi idő után úgy döntöttek, hogy egymás után levágják a malacokat. Amikor munkájuk végére értek, Indra siránkozni és búslakodni kezdett. Ekkor az istenek felnyitották disznótestét, ő kilépett belőle, és éktelen kacagásban tört ki, rádöbbenván, milyen ocsmány álmot látott: ő, az istenek királya disznóvá változott, és azt képzelte, hogy a disznólét az egyedüli élet! Sőt mi több, azt akarta, hogy ez az egész világ a disznólétbe térjen!

Amikor a Purusa azonítja önmagát a természettel, elfeledkezik tiszta és végtelen voltáról. A Purusa nem szeret, hiszen maga a szeretet. Nem létezik, hiszen maga a létezés. A Lélek nem tud, hiszen maga a tudás. Tévedés azt állítani, hogy a Lélek szeret, létezik vagy tud. A szeretet, a létezés és a tudás a Purusának nem a tulajdonságai, hanem a lényege. Amikor valamin visszatükröződnek, akkor azt nevezhetjük e valami tulajdonságainak. Ezek tehát nem a tulajdonságai, hanem a lényege a Purusának, a hatalmas Átmanak, a Végtelen Létezőnek, mely születés és halál nélküli, és önnön dicsőségében honol. Látszólag azonban olyannyira elfajzott, hogy ha odamegyünk hozzá és azt mondjuk neki: „Te nem disznó vagy”, akkor visítani kezd, és megpróbál megharapni minket.

Így van ez mindannyiunkkal ebben a májában, ebben az álomvilágban, ahol minden csak szenvedés, sírás és jajgatás, ahol néhány aranyrög gurul előttük, és az egész világ azután tülekedik. Sohasem kötöttek meg bennünket a törvények, a természet sohasem vert bilincsbe minket. Ezt mondja a jógi. Legyen türelmünk megtanulni ezt. A jógi azt is megmutatja, hogy a természettel való összekapcsolódás, valamint az elmével és a világgal való azonosulás miatt a Purusa szerencsétlenné véli magát. A jógi továbbmegy, és azt is felfedi, hogy a kivezető út a tapasztaláson keresztül vezet. Részesülnünk kell mindezekben a tapasztalatokban, de hamar legyünk túl rajtuk. Belemásztunk ebbe a hálóba, de legyen meg bennünk az a szándék is, hogy kikerüljünk belőle. Csapdába ejtettük magunkat, és el kell érnünk a szabadságunkat. Éljük tehát át a férjek, feleségek, barátok és kis szerelmek tapasztalását. Biztonsággal túljutunk rajtuk, ha sohasem feledjük, hogy valójában mik vagyunk. Soha ne feledkezzünk el arról, hogy ez csupán átmeneti állapot, és keresztül kell mennünk rajta. A tapasztalás – az öröm és a fájdalom megtapasztalása – a nagy tanító, de legyünk tisztában vele, hogy csak ennyi: tapasztalás. Ez lépésről lépésre elvezet bennünket abba az állapotba, amelyben minden dolog jelentéktelenné válik, a Purusa pedig olyan hatalmassá, hogy az egész világegyetem egyetlen cseppnek tűnik az óceánban, és kihuny önnön jelentéktelensége folytán. Keresztül kell mennünk különféle tapasztalatokon, de sohase tévesszük szem elől az eszményt.

19. viśeṣāviśeṣa-liṅgamātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi

A minőségek állapotai: a meghatározott, a meghatározatlan, a csupán jelzett és a jeltelen.

A jóga rendszere teljességgel a szánkhja filozófiára épül, amint mondtam, és itt újra emlékeztetnem kell Önöket a szánkhja bölcelet kozmológiájára. A szánkhják szerint a természet mind az anyagi, mind a hatóoka a világegyetemnek. A természetben háromféle anyag létezik, a szattva, a radzsasz és a tamasz. Tamasz-anyag mindaz, ami sötét, tudatlan és súlyos. A radzsasz a tevékenység. A szattva a nyugalom, a fény. A teremtés előtti természetet a szánkhják avjaktának, meghatározatlannak, osztatlannak nevezik, azaz otyasvalaminek, amelyben névnek vagy formának megkülönböztető jegyei nem léteznek; olyan állapotnak, amelyben e három anyag tökéletes egyensúlyban van. Az egyensúly azután felborul, a három anyag kezd különféle módokon összekeveredni, és ennek az eredménye az univerzum. Ez a három anyag minden emberben szintúgy megvan. Amikor a szattva-anyag uralkodik, akkor megjelenik a tudás; amikor a radzsasz, akkor a tevékenység; amikor pedig a tamasz, akkor a sötétség, a fáradtság, a lustaság és a tudatlanság. A szánkhja elmélet szerint a három anyagból álló természet legmagasabb rendű megnyilvánulása az, amit ők mahatnak vagy intelligenciának, univerzális intelligenciának neveznek, melynek minden emberi értelem [intellektus] a része. A szánkhja bölceletben élesen megkülönböztetik egymástól a manaszt, az elmeműködést, és a buddhi működését, az értelmet. Az elme működése pusztán abból áll, hogy összegyűjti, szállítja és átadja a benyomásokat a buddhinak, az egyéni mahatnak, mely határoz felőlük. A mahatból ered az énség, ebből pedig a finom anyagok. A finom anyagok összekeverednek, és külső durva anyagokká válnak – a külvilággá. A szánkhja filozófia állítása szerint az értelemről kezdve egészen a kötömbig minden egyetlen szubsztancia produktuma, és csupán a létezés finomabb vagy durvább állapotaiként különböznek egymástól. A finomabb az ok, a durvább pedig az okozat. A szánkhja bölcelet úgy tartja, hogy az egész természet mögött ott a Purusa, mely egyáltalán nem anyagi. A Purusa nem hasonlít semmi máshoz, sem a buddhihoz, sem az elméhez, sem a tanmátrákhoz, sem a durva anyagokhoz. Egyikkel sem rokon, teljességgel különáll, természetében tökéletesen különböző tőlük, és úgy érvelnek, hogy ebből következően a Purusának halhatatlannak kell lennie, hiszen nem összetétel eredménye. Ami nem összetétel eredménye, az nem halhat meg. A Purusák vagy lelkek száma végtelen.

Így már érteni fogjuk az aforizmat, mely kijelenti, hogy a minőségek állapotai meghatározottak, meghatározatlanok, csupán jelzettek és jeltelenek lehetnek. A „meghatározott” a durva elemeket jelenti, melyeket érzékelünk. A „meghatározatlan” a nagyon finom anyagokat, a tanmátrákat, melyeket az átlagember nem képes érzékelni. Ha azonban gyakoroljuk a jógát, állítja Patandzsali, akkor egy idő múltán érzékelésünk annyira kifinomodik, hogy ténylegesen látni fogjuk a tanmátrákat. Biztosan hallottak már arról például, hogy minden embert bizonnyos fény övez. Minden élőlény fényt bocsát ki magából, ezt, Patandzsali szerint, a jógi képes meglátni. Noha nem mindannyiunk érzékeli, mégis minden egyes ember kibocsátja ezeket a tanmátrákat, hasonlóan a virághoz, amely finom részecskéket áraszt, s általuk megérezhetjük az illatát. Életünk minden napján tömegét bocsátjuk ki magunkból a jónak vagy a rossznak, és bárhová megyünk, a légkör tele van ezekkel az anyagokkal. Így merült fel az emberek elméjében, öntudatlanul, a templomok építésének az ötlete. Miért kell az embernek templomot emelnie, hogy ott tisztelje Istent? Miért nem jó neki bárhol máshol? Még ha nem is tudta az okát, úgy találta, hogy az a hely, ahol az emberek Istent imádják, tele van jó tanmátrákkal. Az emberek mindennap elmennek oda, és minél többször mennek, annál szentebbé válnak, a hellyel együtt. Ha olyasvalaki keresi fel a helyet, akiben nincs túl sok szattva, akkor annak hatására szattva-minősége megerősödik. Ebben áll a templomok és a szent helyek jelentősége, ám azt sem szabad szem elől téveszteni, hogy azok szentsége az ott összegyűlő szentektől függ. Az a probléma az emberrel, hogy elfelejti az eredeti jelentést, és a szekert a ló elé fogja be. Ezeket a helyeket emberek tették szentté, majd az okozat vált okká, és tette az embereket szentté. Ha csak a gonosz lelkűek járnának templomba, akkor azok ugyanolyan rosszá válnának, mint bármely más építmény. Nem az épület, hanem az emberek teszik a templomot templommá, és erről mindig megfeledkezünk. Ez az oka annak, hogy a bölcsek és a szentek, akikben sok a szattva-minőség, rendkívüli módon képesek azt kibocsátani, és éjjel-nappal hatalmas befolyást gyakorolnak a környezetükre. Az ember olyan tisztává válhat, hogy makulátlansága tapintható lesz. Bárki, aki kapcsolatba kerül vele, az megtisztul.

A következő, a „csupán jelzett”, a buddhit, az értelmet jelenti. A „csupán jelzett” a természet első megnyilvánulási formája, belőle indul ki minden további manifesztáció. Az utolsó a „jeltelen”. Úgy tűnik, ezen a ponton nagy a különbség a modern tudomány és a vallások között. Minden vallásban megtalálható az az elképzelés, miszerint az univerzum az intelligenciából ered. Isten teóriája, ha annak lélektani jelentését vesszük, a személyiség minden ideájától eltekintve, nem más, mint hogy ez az intelligencia az első a teremtés rendjében, és ebből az intelligenciából származik az, amit durva anyagnak nevezünk. A modern filozófusok viszont azt állítják, hogy az intelligencia jelenik meg utoljára. Azt mondják, hogy értelemmel nem bíró dolgok lassan állatokká, majd állatokból emberekké fejlődnek. Azt bizonygatják, hogy ahelyett, hogy minden az intelligenciából eredne, maga az intelligencia az utolsó, ami megjelenik. Mind a vallások, mind a tudomány állítása igaz, jóllehet a kettő látszólag szöges ellentétben áll egymással. Vegyünk egy végtelen sorozatot: A–B–A–B–A–B– stb. A kérdés: melyik van előbb, az A vagy a B? Ha a sorozatot A–B-nek vesszük, akkor az azt mondjuk, hogy az A, ám ha B–A-nak, akkor a B-t nevezzük meg elsőnek. Attól függ, hogyan tekintünk rá. Az intelligencia módosulásokon megy át, és durva anyaggá válik, ami ismét az intelligenciába olvad, és a folyamat így megy tovább. A szánkhják és a többi vallás hívei az intelligenciát helyezik előre, így hát a sorozat úgy néz ki, hogy intelligencia, majd anyag. A tudós az anyagra bök rá, és azt mondja: anyag, majd intelligencia. Mindketten ugyanarról a láncolatról beszélnek. Az indiai bölcsélet azonban túllép úgy az intelligencián, mint az anyagon, és fellel egy Purusát vagy Önvalót, mely meghaladja az intelligenciát, s melynek az utóbbi csupán kölcsönvett fénye.

20. draṣṭā dr̥ṣi-mātrah śuddho 'pi pratyayānupaśyah

A látó merő intelligencia, és noha tiszta, az értelem színezetén keresztül lát.

Ez ismét a szánkhja filozófiája. Ugyanebből a bölcslethez már láttuk, hogy a legalacsonyabb rendű formától egészen az intelligenciáig minden a természet. A természetén túl vannak a Purusák (lelek), melyeknek nincsenek minőségeik. De akkor hogyan tűnhet a lélek boldognak vagy boldogtalannak? A visszatükröződés révén. Ha egy vörös virágot helyezünk egy tiszta kristály mellé, akkor a kristály vörösnek tűnik. Hasonlóképpen a lélek boldogsága vagy boldogtalansága nem egyéb, mint visszatükröződés. Magának a léleknek nincs színezete. A lélek különáll a természettől. A természet egy dolog, a lélek egy másik, örökké önálló. A szánkhják azt mondják, hogy az intelligencia összetett dolog, hogy növekszik és csökken, hogy változik éppúgy, mint a test, és hogy természete majdnem megegyezik a test természetével. Ahogy a köröm viszonyul a testhez, úgy viszonyul a test az intelligenciához. A köröm a test része, de akár százszor is levághatjuk, a test ennek ellenére megmarad. Az intelligencia, hasonlóképpen, éónokig tart, míg ez a test „levágható”, elvethető. Az intelligencia mégsem lehet halhatatlan, mert változik – növekszik és csökken. Ami pedig változik, az nem lehet halhatatlan. Az intelligencia bizonyosan valami kialakult dolog, és ez a tény azt mutatja, hogy kell lennie mögötte valaminek. Nem lehet szabad; minden, ami az anyaghoz kapcsolódik, a természetben található, s ennél fogva örökké megkötött. Ki szabad? A szabadnak bizonyosan meg kell haladnia okot és okozatot. Ha Önök azt állítják, hogy a szabadság elképzelése téveszme, akkor én azt mondom, hogy a megkötöttség (fogság) elképzelése is az. Két tény jelenik meg a tudatunkban, és ezek együtt állnak vagy dőlnek meg. Ez a két tény a megkötöttségről és a szabadságról alkotott elképzeléseink. Ha át akarunk hatolni egy falon, és beverjük a fejünket, akkor látjuk, hogy e fal határokat szab nekünk. Ezzel egy időben tudomásunk van az akaraterőről, és azt gondoljuk, hogy akaratunkat bárhová irányíthatjuk. Ezek az egymásnak ellentmondó elképzelések minden egyes lépésünket végigkísérik. Hinnünk kell abban, hogy szabadok vagyunk, mégis minden pillanatban azt találjuk, hogy nem vagyunk azok. Ha az egyik elképzelés téveszme, akkor a másik is az, míg ha az egyik igaz, akkor a másik szintén igaz, mivel mindkettő ugyanazon alapul: a tudaton. A jógi azt mondja, hogy mindkettő igaz: megkötöttek vagyunk, ami az intelligenciát illeti, és szabadok a lélekre vonatkozólag. Az ember igaz természete, a lélek, a Purusa az, ami túl van az okság minden törvényén. Szabadsága átszivárog az anyag rétegein különböző formákban, mint intelligencia, elme stb. Annak fénye az, ami átragyog mindenben. Az intelligenciának nincs önálló fénye. Minden érzékszervnek megvan az adott központja az agyban. Nem úgy van, hogy minden szervnek egyetlen központja van; mindegyik különálló. Miért vannak összhangban az érzékletek? Honnan nyerik egységességüket? Ha az agyból nyernék, akkor szükségszerű lenne, hogy az összes érzékszervnek – a szemnek, az orrnak, a fülnek stb. – csupán egyetlen központja legyen, de bizonyosan tudjuk, hogy mindegyiknek megvan a sajátja. Az ember mégis képes egyszerre látni és hallani, tehát az intelligencia háttérében ott kell lennie valamilyen egységnek. Az intelligencia az agyhoz kapcsolódik, ám mögötte ott áll a Purusa, az egység, ahol minden észlelet és érzékelés összekapcsolódik és eggyé válik. Maga a lélek a központ, ahová a különböző érzékletek összefutnak, és ahol egységesülnek. Ez a lélek szabad, és ez a szabadság mondja minden pillanatban nekünk, hogy szabadok vagyunk. De mi tévedésbe esünk, és e szabadságot minden pillanatban összekeverjük az intelligenciával és az elmével. Megpróbáljuk ezt a szabadságot az intelligenciának tulajdonítani, és azonnal úgy találjuk, hogy az nem szabad. Megpróbáljuk ezt a szabadságot a testnek tulajdonítani, és a természet azonnal emlékeztet bennünket rá, hogy ismét tévedtünk. Ez az oka a szabadság és a megkötöttség egyidejű, vegyes érzéseinek. A jógi elemzi úgy a szabadot, mint a megkötöttet, és a tudatlansága eloszlik. Úgy találja, hogy a Purusa szabad, hogy az a lényege annak a tudásnak, mely a buddhin keresztül megjelenve intelligenciává válik, és mint ilyen, megkötött.

21. tad-artha eva dṛśyasyātmā

A megtapasztalt természete számára létezik.

A természetnek nincs önfénye. Amíg a Purusa jelen van benne, fénynek tűnik. Ám ez a fény kölcsönvett, éppúgy, ahogy a hold fénye visszatükröződés. A jógik szerint a természet minden megnyilvánulásának maga a természet az okozója, ám a természetnek nincs célja, kivéve az, hogy megszabadítsa a Purusát.

22. kṛtārtham prati naṣṭam apyanaṣṭam tad anya-sādhāraṇatvāt

Noha a célba ért számára megsemmisül, mégsem semmisül meg, lévén közös másoknak.

A természet egész aktivitása arra irányul, hogy a lélek ráébredjen a természettől teljesen különálló voltára. Amikor a lélek megtudja ezt, a természet elveszti vonzerejét számára. Az egész természet azonban csak az elől tűnik el, aki szabaddá vált. Azon többiek száma mindig végtelen marad, akiknek a természet tovább működik.

23. sva-svāmi-śaktyoḥ svarūpopalabdhi-hetuḥ saṃyogaḥ

Az összekapcsolódás az oka annak, hogy felismerszik mindkét erő – a megtapasztalt és annak Ura – természete.

Ezen aforizma szerint úgy a lélek, mint természet erői akkor válnak megnyilvánulttá, amikor összekapcsolódnak. Ekkor minden manifesztáció kiárad. Ennek az összekapcsolódásnak az oka a tudatlanság. Mindennap látjuk, hogy örömeink és fájdalmaink oka mindig az, hogy a testhez kötjük magunkat. Ha teljesen biztos lennénk abban, hogy nem ez a test vagyok, akkor nem vennék tudomást melegegről és hidegről vagy bármilyen hasonlóról. Ez a test összetétel eredménye. Csupán képzelgés azt állítani, hogy nekem van egy testem, Önöknek egy másik, a napnak pedig egy harmadik. Az egész univerzum egyetlen anyagóceán, és én egy kis részecskének a neve vagyok, Önök egy másiknak, a nap egy harmadiknak. Tudjuk, hogy ez az anyag szakadatlan változásban van. Ami a napot alkotja az egyik napon, az a következő napon talán a mi testünk anyagát fogja képezni.

24. tasya hetur avidyā

Annak oka a nemtudás.

A nemtudás által egy adott testhez kapcsoltuk magunkat, és így megnyitottuk magunkat a szenvedés előtt. A testnek ez az ideája egyszerű babonaság, és ez tesz bennünket boldoggá vagy boldogtalanná. E tudatlanság okozta babona miatt érzünk hideget és meleget, örömet és fájdalmat. Az a dolgunk, hogy felülemelkedjünk rajta, és a jógi megmutatja, hogyan tehetjük meg ezt. Bebizonyosodott már, hogy bizonyos mentális állapotban lévő embereket akár máglyára is vethetnek, nem fognak fájdalmat érezni. A nehézség abban rejlik, hogy az elmének ez a hirtelen felemelkedése forgószeleként jön el az egyik pillanatban, és a másik pillanatban már se híre, se hamva. Ha azonban a jóga segítségével nyerjük el, akkor örökre elérjük az Önvaló elkülönülését a testtől.

25. tad-abhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ tad-dr̥śeḥ kaivalyam

Annak (a nemtudásnak) a hiányában az elkerülendő összekapcsolódás sincs jelen. Ez a látó egyedülvalósága.

A jóga filozófiája szerint a lélek természetéhez való kapcsolódása a nemtudás által történik meg. A cél az, hogy megszabaduljunk a természet uralmától. Ez az összes vallás közös célja. Lehetősége szerint minden lélek isteni. Az a cél, hogy ezt a belső isteniséget megnyilvánítsuk azáltal, hogy uralmunk alá hajtjuk a természetet, úgy a külsőt, mint a belsőt. Értjük ezt el akár munka, akár istentisztelet, akár elmeszabályozás, akár bölcsélet segítségével – akár az egyikkel ezek közül, akár többel, akár minddel –, és legyünk szabadok! Ebben áll a vallás. A tantételek, dogmák, szertartások, könyvek, templomok vagy formulák csupán másodlagos részletek. A jógi ezt a célt a lelki fegyelmezésen keresztül próbálja elérni. Amíg nem tudjuk megszabadítani magunkat a természettől, addig rabszolgák vagyunk. A jógi azt állítja, hogy aki uralkodik az elmén, az uralkodik az anyagon is. A belső természet sokkal magasabb rendű, mint a külső, és jóval nehezebb leigázni, jóval nehezebb uralkodni rajta. Ennélfogva aki a belső természetet meghódította, az uralkodik az egész univerzumon, annak a világ a szolgájává vált. A rádza-jóga megadja a módszert, amellyel ez az uralom elérhető. A fizikai természetben általunk ismert erőknél hatalmasabbakat kell megfékeznünk. Ez a test csupán az elme külső kérge. Nem két különböző dologról van szó, olyanok, mint a gyöngybagyó és annak héja. Egyetlen dolog két aspektusa. A bagyó belső szubsztanciája anyagot vesz fel kívülről, és létrehozza a héjat. Ugyanígy a finom belső erők, melyeket elmének nevezünk, durva anyagot választ ki kívülről, és megalkotja ezt a külső héjat, a testet. Ha tehát uralkodunk a belsőn, akkor igen könnyű lesz uralkodnunk a külsőn is. Ezek az erők megint csak nem különböznek egymástól. Nem úgy van, hogy bizonyos erők fizikaiak, mások pedig mentálisak. A fizikai erők nem egyebek, mint a finom erők durva megnyilvánulásai, éppúgy, ahogy a fizikai világ nem más, mint a finom világ durva manifesztációja.

26. viveka-khyātir aviṣṭavā hānopāyaḥ

A tudatlanság felszámolásának az eszköze a megkülönböztetés szakadatlan gyakorlása.

Ez a gyakorlás valódi célja: a valós és a valótlan megkülönböztetése, tudván, hogy a Purusa nem természet, hogy nem anyag és nem is elme, s tudván azt is, hogy mivel nem természet, változás nem érintheti. Csupán a természet változik, folyamatosan rendeződve, újrarendeződve és felbomolva. Amikor a kitartó gyakorlás révén elkezdünk különbséget tenni, a tudatlanság eloszlik, és a Purusa önnön természetében ragyog – mindentudóként, mindenhatóként és mindenütt jelenvalóként.

27. tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā

Tudás[ár]a a hétrétű legmagasabb szint [jellemző].

Amikor ez a tudás megjelenik, akkor az mintegy hét lépcsőfokon hág fel, egyiken a másik után. Amikor az egyik közülük elkezd megnyilvánulni, tudni fogjuk, hogy részesülünk a tudásban, a megismerésben. Elsőként az válik nyilvánvalóvá, hogy mindig is tudtuk azt, amit tudni kell. Az elme nem elégedetlenkedik többé. Amíg tudjuk, hogy szomjazzuk a tudást, addig itt-ott keressük, bárhol, ahol vélekedésünk szerint valamiféle igazságra bukkanhatunk. Amikor azonban azon a helyen nem találjuk, elégedetlenné válunk, és új irányban kezdünk

kutakodni. Minden keresés hiábavaló addig, amíg nem ismerjük fel, hogy a tudás bennünk rejlik, hogy senki más nem lehet a segítségünkre, hogy magunknak kell segítenünk önmagunkon. Amikor elkezdjük használni a megkülönböztetőképességünket, akkor – első jeleként annak, hogy közel járunk az igazsághoz – ez az elégedetlen állapot megszűnik. Egyértelműen érezni fogjuk, hogy megtaláltuk az igazságot, és hogy az nem lehet más, csakis az igazság. Ekkor tudhatjuk, hogy a nap immár felkelt, és a hajnal ránk köszöntött, valamint hogy ebből erőt merítve ki kell tartanunk, amíg a célt el nem érjük. A második lépcsőfok minden fájdalom hiánya. Lehetetlen lesz, hogy a világon bármi – akár külső, akár belső dolog – fájdalmat okozzon nekünk. A harmadik a teljes tudás elérése. Részesülünk a mindentudásban. Negyediként a megkülönböztetés révén teljesítjük minden kötelességünket, eljutunk minden kötelességünk végéhez. A következő az, amit a csittától való szabadságnak neveznek. Ekkor felismerjük, hogy minden nehézségünk, küzdelmünk és az elme minden ingadozása a múlté, hasonlóan a hegytetőről a völgybe gurított kőhöz, mely onnan soha többé nem tér vissza. A következő lépésként maga a csitta ismeri fel, hogy bármikor az okaiba enyészik, amikor csak akarjuk. Végül úgy találjuk, hogy megállapodtunk az Önvalónkban, hogy mindig is egyedül voltunk az egész univerzumban, hogy sem test, sem elme nem állt velünk kapcsolatban, még kevésbé kapcsolódott hozzánk. Ezek a saját útjukat járták, és mi, a tudatlanság miatt, összekapcsolódtunk velük. De mégis egyedül voltunk, mindenhatók, mindenütt jelenvalók, örökké áldottak. Saját Önvalónk olyan tiszta és tökéletes volt, hogy semmi másra nem volt szükségünk. Senki sem kellett ahhoz, hogy boldoggá tegyen bennünket, hiszen mi vagyunk maga a boldogság. Úgy fogjuk találni, hogy ez a tudás nem függ semmi mástól, az égvilágon semmi sem létezhet, ami ne válna ragyogóvá a tudásunk előtt. Ez lesz a legvégső állapot, és a jógi békesség és nyugodttá válik, sohasem érez többé fájdalmat, soha többé nem lesz tévedés áldozata, soha többé nem érinti meg a szenvedés. Tudja, hogy örökké áldott, örökké tökéletes és mindenható.

28. yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir āviveka-khyāteḥ

A jóga különböző tagjainak gyakorlása révén a tisztátalanságok elenyésznek, és a megkülönböztetésig ragyog a bölcsesség.

Most következik a gyakorlati tudás. Amiről az imént beszéltünk, az sokkal magasabb rendű. Noha messze felettünk áll, mégis az az eszmény. Először arra van szükség, hogy testileg és mentálisan uralkodni tudjunk magunkon. Ekkor a megvalósítás megszilárdul ebben az eszményben. Ha ismerjük az ideált, akkor már csak az marad, hogy gyakoroljuk elérésének módját.

29. yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni

Jama, nijama, āszana, pránájāma, pratjāhāra, dhāranā, dhjāna és samādhi a jóga nyolc tagja.

30. ahiṁsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ

A nem ölés, az igazságosság, a nem lopás, az önmegtartóztatás és a nem elfogadás az úgynevezett jama.

Annak az embernek, aki tökéletes jogivá akar válni, fel kell adnia a nemiség elképzelését. A léleknek nincs neme, miért kellene hát lealacsonyítania magát nemiséggel kapcsolatos gondolatokkal? Később meg fogjuk érteni, hogy miért kell feladnunk ezeket az elképzeléseket.

Annak az embernek az elméjére, aki ajándékot fogad el valakitől, hatással lesz az adakozó elméje, ezért valószínűsíthető, hogy az elfogadó lealacsonyodik. Az ajándékok elfogadása miatt az elme függetlensége elveszhet, ami által a rabszolgákhoz válunk hasonlónak. Ne fogadjunk hát el ajándékot.

31. ete jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārva-bhaumā mahāvratam

Ezek, függetlenül időtől, helytől, szándéktól [körülménytől] és kasztszabályoktól, az (egyetemes) nagy fogadalmak.

E gyakorlatokat – a nem ölést, az igazságosságot, a nem lopást, az erkölcsösséget és az el nem fogadást – minden férfinak, nőnek és gyermeknek gyakorolnia kell, függetlenül származástól, országtól vagy társadalmi helyzettől.

32. śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāyēśvara-praṇidhānāni niyamāḥ

Belső és külső megtisztulás, megelégedettség, vezeklés, tanulmányok és Isten tisztelete alkotják a nijamāt.

A külső megtisztulás a test tisztán tartása. Egy piszkos emberből sohasem lesz jógi. Belső megtisztulásra is szükség van. Ez az I. 33.-as aforizmában megnevezett erények révén érhető el. Természetesen a belső tisztaság nagyobb értékkel bír, mint a külső, de mindkettő szükséges, és a külső tisztaság belső nélkül haszontalan.

33. vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam

A jógának nem kedvező gondolatok meggátlására azok ellenkezőjét kell elgondolni.

Ez a módja az említett erények gyakorlásának. Például amikor a harag hatalmas hulláma önti el az elmét, hogyan uralkodjunk rajta? Úgy, hogy egy vele ellentétes hullámot keltünk. Gondoljunk ilyenkor a szeretetre. Időnként az anya nagyon dühös a férjére, ám ha ilyenkor belép a kisgyermekük, akkor az édesanya megcsókolja kicsinyét. A régi hullám elhal, és egy új jelenik meg: a gyermek iránti szeretet. Ez elnyomja a másikat. A szeretet a harag ellentéte. Ehhez hasonlóan, amikor a lopás gondolata felmerül, a lopástól való tartózkodásra kell gondolnunk, s amikor az ajándék elfogadásának az ötlete jelenik meg, helyettesítsük a vele ellentétes gondolattal.

34. vitarkā himsādayaḥ kṛta-kāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhyādhimātrā duḥkhājñānānanta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam

A jóga akadályai az ölés, a hamisság és a hasonlók, akár elkövetjük, akár másokat rábírnunk, akár jóváhagyjuk őket; akár kapzsiság, akár düh, akár nemtudás által; akár kicsit, akár közepesen, akár nagyon; és eredményük a végtelen nemtudás és szenvedés. Ez az ellenkezőjére való gondolás (módszere).

Hazudni, hazugságra bírni valaki mást vagy helyeselni, ha valaki hazudik, az ugyanolyan bűnös dolog. Legyen szó akár csak egy kis füllentésről, az is hazugság. Minden ártalmas

gondolat visszatér majd, minden gyűlölködő gondolat – amit akár egy barlangban gondoltunk el – elraktározódik, és hatalmas erővel visszaháramlik majd ránk egy napon valamiféle szenvedés formájában. Ha gyűlöletet és irigységet vetítünk ki, akkor kamatostul kapjuk azt vissza. Nincs erő, mely megakadályozhatná őket: ha egyszer mozgásba lendítettük, el is kell viselnünk őket. Tartsuk ezt észben, mert megakadályozza, hogy gonosz dolgokat műveljünk.

35. ahimsā-pratiṣṭhāyāṁ tat-sannidhau vaira-tyāgaḥ

A nem ölés megszilárdításával a jógi jelenlétében minden ellenségeskedés megszűnik (másokban).

Ha az ember eléri azt az eszményt, hogy nincs ártalmára másoknak, akkor előtte még a természetük szerint vérengző vadállatok is békéssé válnak. A tigris és a bárány együtt játszanak majd a jógi előtt. Csak ha elértük ezt az állapotot, akkor tudhatjuk, hogy sziklaszilárddá váltunk a nem ártásban, az ártatlanságban.

36. satya-pratiṣṭhāyāṁ kriyā-phalāśrayatvam

Az igazságosság megszilárdításával a jógi eléri azt a képességet, hogy a munka gyümölcsét magának vagy másnak a munka elvégzése nélkül megszerezheti.

Amikor az igazság ezen képessége megszilárdul bennünk, akkor még álmunkban sem mondunk valótlan. Igazak leszünk gondolatban, szóban és tettben. Bármit jelentünk is ki, az igaz lesz. Mondhatjuk valakinek, hogy „Légy áldott!”, és az az ember áldott lesz. Ha pedig egy betegnek azt mondjuk, hogy „Gyógyulj meg!”, azonnal meggyógyul.

37. asteya-pratiṣṭhāyāṁ sarva-ratnopasthānam

A nem lopás megszilárdításával minden gazdagság a jógié lesz.

Minél inkább kitérünk a természet elől, az annál jobban követ bennünket, és ha egyáltalán nem törődünk vele, a rabszolgánkká válik.

38. brahmacarya-pratiṣṭhāyāṁ vīrya-lābhaḥ

Az önmegtartóztatás megszilárdításával [hatalmas] erőre tesz szert.

A szűzies, mértékletes agynak hatalmas energiája és gigantikus akarateréje van. Tisztaság nélkül lehetetlen spirituális erőre szert tenni. Az önmegtartóztatás csodálatos uralmat ad az emberiség felett: az emberek szellemi vezetői mindig igen mértékletesen éltek, és ez adta az erejüket. A jóginak tehát mértékletesnek kell lennie.

39. aparigraha-sthairye janma-kathantā-sambodhaḥ

Ha megállapodott a nem elfogadásban, akkor az elmúlt élet emlékei feltárulnak.

Ha az ember nem fogad el ajándékot, akkor nem lesz lekötelezettje másoknak, hanem független és szabad marad. Elméje tisztává válik. Minden egyes ajándékkal az adományozó rossz tulajdonságait is megkaphatja. Ha nem fogad el semmit, akkor az elméje megtisztul, és

az első erő, amelyben részesülni fog, az lesz, hogy korábbi életének emlékei feltáruulnak. Egyedül ekkor fog tökéletesen kitartani az eszménye mellett. Látja, hogy számtalanszor jött és ment [született és halt meg] már, ennél fogva eltökélt lesz, hogy ez alkalommal megszabadul, nem jön és megy többé, és nem lesz a természet rabszolgája.

40. śaucāt svāṅga-jugupsā parair asansargah

A belső és külső tisztaság megszilárdulásával kiábrándul saját testéből, akárcsak a másokkal való érintkezésből.

Amikor megtörténik a test valódi külső és belső megtisztítása, akkor megjelenik a test semmi-bevérese, és eltűnik az az elgondolás, hogy a testet csinosan kell tartani. Egy arc, amit mások a leggyönyörűbbnek találnak, a jógi számára állatinak tűnik, ha nincs mögötte értelem. Amit viszont a világ átlagos arcnak tekint, az ő szemében mennyei, ha a szellem ragyog mögötte. A test utáni vágy az emberi élet nagy csapása. A tisztaság megszilárdulásának az első jele az tehát, hogy még véletlenül sem gondoljuk azt, hogy egy test vagyunk. Csak ha a tisztaság megjelenik, akkor szabadulunk meg a test-képzettől [az „én a test vagyok” gondolattól].

41. sattva-śuddhi-saumanasyaikāgryendriya-jayātma-darśana-yogyatvāni ca

Ezzel együtt megjelenik a szattva megtisztulása, az elme derűje, az egyhegyűség, az érzékszervek meghódítása és az alkalmasság az Önvaló felismerésére.

A tisztaság gyakorlása révén a szattva-anyag uralkodóvá válik, az elme pedig összeszedett és derűs lesz. Az első jele a vallásossá válásnak, hogy az ember jókedvű. Ha valaki búval bélelt, annak talán emésztési probléma lehet az oka, de hogy nem a vallás, az biztos. A szattva természete szerint egyfajta kellemes érzés. A szattvika ember számára minden kellemes, és ha ez beköszöntött, tudhatjuk, hogy előrehaladást értünk el a jógában. Minden fájdalmat a tamasz okoz, tehát meg kell szabadulnunk tőle. A mogorvaság a tamasz egyik következménye. Egyedül az erősek, a jókötésűek, az ifjak, az egészségesek, a bátrak lehetnek jógik. A jógi számára minden boldogság, minden emberi arc jókedvre deríti őt. Ez az erényes ember jellemzője. A szenvedés oka a bűn, semmi egyéb. Mi dolgunk nekünk a borongós arcokkal? Az rettenetes. Ha borongós az arcunk, aznap ne menjünk ki az utcára, zárkózzunk be a szobánkba. Milyen jogon vesszük ki ezt a betegséget a világba? Amikor az elménk fegyelmeztetté vált, az egész testünkön uralkodni fogunk. Ahelyett, hogy e gépezet rabszolgái lennénk, a gépezet lesz a mi rabszolgánk. Ahelyett, hogy e masina képes lenne lehúzni a lelket, a legnagyobb segítőtársa lesz.

42. santoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ

A megelégedettségből ered a felülmúlhatatlan boldogság.

43. kāyendriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ

A vezeklés eredményeként, a tisztátalanság legyőzése révén, a test és az érzékszervek erőkre tesznek szert.

A vezeklés eredményei azonnal nyilvánvalóvá válnak, időnként a látás képességének a tisztulása, távoli dolgok hallása stb. által.

44. svādhyāyād iṣṭa-devatā-samprayogaḥ

A mantra ismételtetése révén bekövetkezik a választott istenség felismerése.

Minél magasabb rendű lényt akarunk elérni, annál keményebben kell gyakorolnunk.

45. samādhi-siddhir Īśvara-praṇidhānāt

A számadhi azáltal jön el, hogy mindent feláldozunk Ísvarának.

Az Úr iránti önátadásunk révén a számadhi tökéletessé válik.

46. sthira-sukham āsanam

Az ülés mód az, amely szilárd és kellemes [kényelmes].

Most következik az ászana, a testhelyzet, az ülés mód. Amíg nem vagyunk képesek szilárdan ülni, addig nem fogjuk tudni gyakorolni a légzést és a többi gyakorlatot. Szilárdan ülni azt jelenti, hogy egyáltalán nem érezzük a testünket. Átlagos esetben úgy találjuk, hogy amint leülünk néhány percre, mindenféle zavaró testi tényezők jelennek meg, ám ha túllépünk egy konkrét test elképzelésén, akkor a test minden érzését elveszítjük. Sem örömet, sem fájdalmat nem fogunk tapasztalni. Amikor pedig újra felöltjük a testünket, akkor az rendkívül kipihentnek fogja érezni magát. Ez az egyetlen tökéletes pihenés, ami a testnek nyújtható. Ha sikerrel jártunk a test leigázásában, és jó karban tartjuk a testet, akkor a gyakorlásunk is szilárd marad, ám amíg a testünk zavar bennünket, addig az idegeink is feszültek lesznek, és nem leszünk képesek összpontosítani az elménket.

47. prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyām

Gyengítvén a természetes hajlandóságot (a nyugalanságra) és a végtelenen meditálva, az ülés szilárd és kellemessé válik.

Az ülést megszilárdíthatjuk azáltal, hogy a végtelenre gondolunk. Az Abszolút végtelenre nem tudunk gondolni, de a végtelen égre igen.

48. tato dvandvānabhighātaḥ

Az ülés mód elsajátításával a kettősségek nem jelentenek többé akadályt.

Ekkor a kettősségek – jó és rossz, hideg és meleg, valamint az összes ellentétpár – nem zavarnak bennünket.

49. tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Ezt a kilégzés és a belégzés mozgásának szabályozása követi.

Amikor az ülés módot elsajátítottuk, akkor a prāna mozgását kell megtönnünk és szabályoznunk. Ekképpen elérkezünk a prānájāmához, a test éltető erőinek ellenőrzésünk alá vonásához. A prāna nem azonos a lélegzettel, jóllehet általában annak fordítják. A prāna a kozmikus

energiák összessége; az az energia, amely megtalálható minden testben, és a legnyilvánvalóbb manifesztációja a tüdő mozgása. E mozgást a prána okozza azáltal, hogy belélegzünk, és ezt próbáljuk meg ellenőrzésünk alá vonni a pránájama során. Kezdeként a lélegzetet szabályozzuk, mivel ez a legkönnyebb módja a prána szabályozásának.

50. bāhyābhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṅkhyābhiḥ-paridrṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ

Módozatai lehetnek: külső, belső vagy mozdulatlan, hely, idő és szám által szabályozott, rövid vagy hosszú.

A pránájama háromféle mozgása a következő: (1) amellyel beszívjuk a levegőt, (2) amellyel kibocsátjuk, és (3) amellyel a levegőt benn tartjuk a tüdőben, vagy megakadályozzuk, hogy oda belépjen. Ezek megint csak változnak hely és idő szerint. A hely itt azt jelenti, hogy a pránát a test bizonyos részébe vezetjük, és megpróbáljuk ott tartani. Idő alatt azt kell értenünk, hogy a pránát milyen hosszú ideig kell egy adott helyre rögzíteni, tehát azt sajátítjuk el, hogy hány másodpercig kell kitartani az egyes mozgásokat. E pránájama eredménye az udghāta, a kundalinī felébredése.

51. bāhyābhyantara-viśayākṣepī caturthaḥ

A negyedik a prána visszatartása külső vagy belső tárgyakon való elmélkedéssel.

Ez a negyedik fajta pránájama. Ennek során a kumbhakāt olyan hosszan tartó gyakorlással idézzük elő, melyet elmélkedés kísér, ami a másik háromban hiányzik.

52. tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

Ebből következően a csitta fényét takaró fátyol szertefoszlik.

A csitta, természetéből fakadóan, rendelkezik minden tudással. Szattva-részecskék alkotják, ám elfedik a radzsasz- és a tamasz-részecskék, s a pránájama segítségével ezt a fedőréteget eltávolítjuk.

53. dhāraṇāsu ca yogatā manasaḥ

[És] az elme alkalmassá válik a dhāranára.

Miután ezt a fedőréteget eltávolítottuk, képesek vagyunk összpontosítani az elmét.

54. sva-viśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhāraḥ

Az érzékszervek visszavonása azáltal történik meg, hogy feladják tárgyaikat, és mintegy az elme-közeg formáját öltik magukra.

Az érzékszervek az elme-közeg önálló állapotai. Látok egy könyvet: a forma nem a könyvben található, hanem az elmében. Valami kívülről hívja elő ezt a formát, a valódi alak azonban a

csittában van. Bármivel találkoznak, az érzékszervek azonosítják magukat azzal, és magukra öltik a formáját. Ha meg tudjuk akadályozni az elme-közeget abban, hogy ezeket az alakokat felöltse, akkor az elme nyugodt marad. Ez az úgynevezett pratjáhára.

55. tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

Ebből ered az érzékszervek feletti legfőbb uralom.

Amikor a jóginak sikerült megakadályoznia az érzékszerveket a külső tárgyak formáinak felöltésében, és rábírta azokat, hogy egyek maradjanak az elme-közzel, akkor megjelenik az érzékszervek feletti tökéletes uralom. Amikor az érzékszervek teljes mértékben az ellenőrzésünk alatt állnak, akkor minden izom és minden ideg szintén ellenőrzésünk alatt áll, hiszen az érzékszervek a központjai minden érzékelésnek és minden cselekedetnek. Ezeket az érzékszerveket a cselekvés szerveire és az érzékelés szerveire osztják. Amikor a jógi uralkodik az érzékszervein, akkor képes uralkodni az érzelmein és a tettein is, az egész teste ellenőrzése alá kerül. Az ember egyedül ekkor kezd örömet érezni afelett, hogy megszületett, s ekkor joggal mondhatja, hogy „Áldott vagyok, amiért megszülettem!” Ha az érzékszervek feletti uralmat elértük, megérezzük, milyen csodálatos is valójában ez a test.

Harmadik fejezet

Az erőik

Ezennel elérkeztünk a jógikus képességeket, erőket leíró fejezethez.

1. deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

A dhāraṇā az elme egy adott tárgyon rögzítése.

A dhāraṇā (összpontosítás) az, amikor az elme megragad egy tárgyat, akár a testben, akár azon kívül, és megmarad abban az állapotban.

2. tatra pratyayaika-tānatā dhyānam

A dhjāna az e tárgyban szerzett tudomás töretlen áramlása.

Az elme megpróbál egy tárgyra gondolni, megállapodni egy adott helyen, mint például a fejtetőn, a szíven stb., és ha sikerül neki az érzeteket a testnek kizárólag azon a részén keresztül befogadnia, akkor dhāraṇáról beszélünk. Ha az elme képes egy darabig megmaradni ebben az állapotban, az az úgynevezett dhjāna (meditáció).

3. tad evārtha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ

Ez akkor samādhi, amikor, elvonatkoztatva minden formától, csak a lényegi tartalmat veszi tudomásul.

Ez akkor következik be, amikor a meditáció során a formát vagy külsőséget elhagyjuk. Képzeljük el, hogy egy könyvön medítálok. Az elmét fokozatosan sikerül arra összpontosítanom, és csak a belső érzeteket, a lényegi tartalmat érzékelem, melyet nem valamilyen forma fejez ki. A dhjānának ezt az állapotát hívják samādhinak.

4. trayam ekaṭra saṁyamah

(Amikor ezt a) hármat egyetlen tárgy vonatkozásában (gyakorolják), az a szanjama.

Amikor az ember képes az elméjét bármilyen adott tárgyra irányítani és ott rögzíteni, majd hosszú ideig azon tartani, elkülönítve a tárgyat a belső résztől, az a szanjama, vagyis a dhāraṇā, a dhjāna és a samādhi, sorban egymás után, mégis egyet alkotva. A dolog formája eltűnt, és csak a lényegi tartalma maradt meg az elmében.

5. taj-jayāt prajñālokaḥ

Annak győzelmével felragyog a megismerés fénye.

Ha valaki sikeresen megvalósította a szanjamát, akkor minden erő az uralma alá kerül. Ez a jógai nagyszerű eszköze. A megismerés tárgyai végtelenek, s azokat úgy osztják fel, hogy

durva, durvább, legdurvább; finom, finomabb, legfinomabb; stb. E szanjamát először durva tárgyakra kell alkalmazni, és ha azokat kezdjük megismerni, akkor lassan, fokozatosan át lehet vinni a finomabb dolgokra.

6. tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

Ezt fokozatosan kell megvalósítani.

Ez figyelmeztetés, hogy ne kíséreljünk meg túl gyorsan haladni.

7. trayam antar-aṅgam pūrvebhyaḥ

Ez a három belsőbb az előzőeknél.

Az előzőek: a pratjáhára, a pránájáma, az ászana, a jama és a nijama, melyek a háromnak – a dháranának, a dhjánának és a számadhinak – a külső részei. Ha valaki elérte őket, akkor talán mindentudóvá és mindenhatóvá válik, ám az még nem lesz üdvözülés. E három nem teszi az elmét nirvikalpává, változatlanná, hanem érintetlenül hagyja az újratesztöltés magjait. Csak ha a magok „megpörkölődtek”, ahogy a jógi mondja, akkor veszítik el azt a bennük rejlő lehetőséget, hogy növény sarjadjon belőlük. Ezek az erők nem pörkölhetik meg a magokat.

8. tad api bahir-aṅgaṁ nirbījasya

Ám még ezek is külsők a mag nélküli (szamádhhoz) képest.

Összevetve a mag nélküli számadhival tehát még ezek is külsők. Még nem értük el a valódi számadhit, a legmagasabbat, csak egy alacsonyabb szintjét, melyben a világegyetem még úgy létezik, ahogy látjuk, és amelyben mindezek az erők vannak.

9. vyutthāna-nirodha-saṁskārayor abhibhava-prādur-bhāvau nirodha-kṣaṇa-cittānvayo nirodha-pariṇāmaḥ

Az elme zavaró benyomásainak elfojtása és a lebírás benyomásainak megjelenése révén az elme, mely kitartja az uralom pillanatát, úgymond eléri a lebíró módosulásokat.

Vagyis a számadhinak ezen az első fokán az elme modifikációi lebírtak, de nem teljesen, mert ha így lenne, akkor egyáltalán nem lenne több módosulás. Ha jelen van egy módosulás, amely arra ösztönzi az elmét, hogy az érzékszerveken keresztül kirontson, és a jógi megpróbál ezen uralkodni, akkor maga ez az uralkodás is egy módosulás lesz. Ilyenkor az egyik hullám uralkodik a másikon, tehát nem valódi számadhi az, amelyben minden hullám elcsitul, hiszen maga a lebírás is egy hullám. Ez az alacsonyabb fokú számadhi mégis sokkal közelebb van a legmagasabb fokú számadhihoz, mint amikor az elme felbuzog.

10. tasya praśānta-vāhitā saṁskārāt

Áramlása szokás révén válik egyenletessé.

Az elmének ez a folyamatos uralma akkor válik töretlenné, ha nap mint nap gyakoroljuk, és az elme szert tesz a folytonos összpontosítás képességére.

11. sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

Befogadva mindenféle tárgyat, majd egyetlen tárgyra összpontosítva, az egyik képességének² megszűnésével, s a másik³ megjelenésével a csitta eléri a számádhinak nevezett módosulást.

Az elme különféle tárgyakat választ, mindenféle dolognak nekiszalad. Ez az alacsonyabb rendű állapot. Létezik az elmének egy magasabb rendű állapota, amelyben egyetlen tárgyat választ ki minden más kizárásával, s amelynek eredménye a számádhi.

12. tataḥ punaḥśāntoditau tulya-pratyayau cittasyaikāgratā-pariṇāmaḥ

A csitta egyhegyűsége az, amikor az elmúlt és a jelen benyomások hasonlóak.

Honnan tudjuk, hogy az elme összpontosítottá vált? Onnan, hogy az idő képzele eltűnik. Minél hosszabb idő telik el észrevétlenül, annál koncentráltabbak vagyunk. A mindennapi életben is megfigyelhetjük azt, hogy ha nagy érdeklődéssel olvasunk egy könyvet, akkor egyáltalán nem veszünk tudomást az idő múlásáról, és amikor a könyvet letesszük, gyakran elcsodálkozunk azon, hány óra telt el észrevétlenül. Minden idő az egyetlen jelenbe tér és ott is marad [az egyhegyűség elérésével]. Ezért a következő meghatározás született: Amikor a múlt és a jelen egységbe kerül és úgy is marad, akkor az elméről azt mondjuk, összpontosított.⁴

13. etena bhūtendriyeṣu dharma-lakṣaṇāvasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ

Ezáltal elmagyaráztatott a forma, az idő és az állapot hármas átváltozása, a finom vagy a durva anyagban és az érzékszervekben.

Az elme-közegben lezajló háromszoros – formát, időt és állapotot illető – átváltozás magyarázattal szolgál az ezeknek megfelelő változásokra a durva és finom anyagban, valamint az érzékszervekben. Tegyük fel, hogy van egy aranyrög, melyet karpereccé, majd fülbevalóvá munkálnak. Ez a formát illető változás. Ha ugyanerre a jelenségre az idő szempontjából tekintünk, akkor az megmutatja az időt illető változást. Ez a karperec vagy fülbevaló megint csak lehet fényes vagy matt, vastag vagy vékony, és így tovább. Ez az állapotot illető változás. A 9., 11. és 12. számú aforizmára visszautalva, az elme-közeg vrittikké válik – ez a formát illető változás. Hogy ez végighalad az idő múlt-, jelen- és jövőbeli pillanatain, az az időt illető változás. S hogy a benyomások erősségükben változnak egy adott időtartamon belül – mondjuk, a jelenben –, az az állapotot illető változás. Az előző aforizmákban tanított összpontosítás célja, hogy a jógi akaratlagosan irányíthassa elme-közegének változásait. Egyedül ez teszi őt képessé a III. 4. aforizmaiban megnevezett szanjama megvalósítására.

² T. i. a befogadás. (A ford.)

³ T. i. az összpontosítás. (A ford.)

⁴ A 9., 11. és 12. aforizmaiban említett háromféle összpontosítás között a következő a különbség: Az elsőben a zavaró benyomások csupán elfojtottak, és nem teljesen irtották ki azokat az uralom benyomásai, melyek éppen megjelentek. A másodikban az előbbi teljesen elfojtják az utóbbiak, melyek erősen hangsúlyozottak. A harmadikban pedig, amely a legmagasabb rendű, az elfojtás kérdése már fel sem merül, hanem csak hasonló benyomások követik egymást folyamatosan. (A szerk.)

14. śāntoditāvyapadeśya-dharmānupātī dharmī

Amire akár a múlt-, akár a jelenbeli, akár a még megnyilvánulandó átváltozások hatással vannak, az a feltételes.

Más szóval a feltételes az a szubsztancia, amelyre hatást gyakorol az idő, hatást gyakorolnak a szanszkárák, amely mindig változásban van, és amely állandóan megnyilvánul.

15. kramānyatvam pariṇāmānyatve hetuḥ

A változások egymásra következése az oka a változatos kibontakozásnak.

16. pariṇāma-traya-saṃyamād atītānāgata-jñānam

A háromféle változáson végzett szanjama révén megjelenik a múlt és a jövő ismerete.

Idézzük fel a szanjama első meghatározását. Amikor az elme elérte azt az állapotot, amelyben a tárgy belső benyomásával azonosul, elhagyva a külsőt, és amikor hosszan tartó gyakorlás révén az elme képes ezt [a benyomást] megtartani és abba az állapotba egy pillanat alatt belépni, akkor szanjamáról beszélünk. Ha az ember ebben az állapotban tudni akarja a múltat és a jövőt, akkor a szanjamát a szanszkárákban létrejövő változásokon kell végeznie (III. 13.). E változások némelyike a jelenben zajlik, némelyike már lezajlott, és van, amelyik még létrejövésre vár. Tehát ha szanjamát hajtunk végre ezeken, akkor megismerjük a múltat és a jövőt.

17. śabdārtha-pratyayānām itaretarādhyāsāt saṅkaras tat-pravibhāga-saṃyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam

A szón, jelentésen és megismerésen – melyeket rendszerint összekevernek – végzett szanjama révén megjelenik minden állathang megértése.

A szó a külső okot képviseli, a jelentés a belső rezgést, mely az indriják csatornáin keresztül eljut az agyhoz, közvetítve a külső benyomást az elmének, míg a megismerés az elme reakcióját reprezentálja, amellyel megjelenik az észlelés. E három összekeveredik, és így együtt alkotják az érzéktárgyainkat. Tegyük fel, hogy hallok egy hangot. Először a külső rezgés jelenik meg. A következő a belső érzet, melyet a hallás szerve juttat el az elméhez. Ezután az elme reagál, és én felismerem a szót. Az általam felismert szó ennek a háromnak a keveréke: a rezgésnek, az érzékelésnek és a reakciónak. Átlagos esetben ezek elválaszthatatlanok egymástól, ám gyakorlás útján a jógi képes őket elkülöníteni. Ha valaki képes erre, és szanjamát hajt végre bármilyen hangon, akkor felismeri azt a jelentést, amelyet a hang kifejezni szándékozott, akár ember, akár valamilyen más állat szájából hangzott el.

18. saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam

A benyomások észlelésével (megjelenik) a múltbéli élet ismerete.

Minden tapasztalatunk a csittában jelenik meg egy hullám formájában, ami lecsillapul, és egyre finomabbá válik, de el sohasem vész. Parányi alakban ott marad, és ha mi ezt a hullámot képesek vagyunk újra felhozni, akkor megjelenik az emlék. Ha tehát a jógi szanjamát végez ezeken a múltbéli mentális benyomásokon, akkor emlékezni kezd múltbéli életeire.

19. pratyayasya para-citta-jñānam

A más testén meglévő jegyeken végzett szanjama révén a másik elméjének ismerete jön el.

Minden ember sajátos jegyeket visel a testén, melyek megkülönböztetik őt a többiektől. Amikor a jógi a szanjamát ezeken a jegyeken végzi, megismeri az adott személy elméjének természetét.

20. na ca tat sālambanaṁ tasyāviṣayī-bhūtatvāt

Ám nem a tartalmát, mivel nem az volt a szanjama tárgya.

Az ember nem ismeri meg az elme tartalmát azáltal, hogy a szanjamát a testen alkalmazza. Ehhez kétszeres szanjamára lenne szükség, először a test jegyein, majd magán az elmen végezve. A jógi ekkor megismerne mindent, ami abban az elmében lakozik.

21. kāya-rūpa-saṁyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśāsamprayoge 'ntardhānam

A test formáján végzett szanjama révén a forma észrevehetősége meggátolódik, és a megnyilvánulás ereje a szemben elkülönül, miáltal a jógi teste észrevétlenné válik.

Egy jógi, aki e szoba közepén áll, képes látszólag eltűnni. Valójában nem tűnik el, mégsem láthatja senki. A forma és a test mintegy elkülönül egymástól. Ne felejtjük el, hogy ez csak akkor lehetséges, ha a jógi elérte az összpontosításnak azt a képességét, amelyben a forma és a megformált dolog elkülönül. Ekkor ezen végez szanjamát, és a forma észrevételének képességét meggátolja, mivel a formák érzékelése a forma és a megformált dolog összekapcsolásából ered.

22. etena śabdādyantardhānam uktam

Ezzel a kiejtett szavak eltüntetése vagy elrejtése és az ehhez hasonló dolgok szintén megmagyaráztattak.

23. sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma tat-saṁyamād aparānta-jñānam ariṣṭebhyaḥ vā

Kétféle karma létezik: hamarosan és később gyümölcsöt hozó. Az ezen végzett szanjama vagy az aristának nevezett előjelek révén a jógi megismeri a testétől való elkülönülésének pontos időpontját.

Amikor a jógi a saját karmáján végez szanjamát, vagyis azokon a benyomásokon, melyek éppen munkálkodnak, és azokon, melyek arra várnak, hogy munkába léphessenek, akkor a várakozókból pontosan megtudja, mikor fog a testének bevégeztetni. Órára, sőt percre pontosan megtudja, hogy mikor fog meghalni. A hinduk igen nagyra becsülik a halál közelségének ismeretét vagy tudatát, mert a *Gíta* úgy tanítja, hogy a távozás pillanatának gondolatai hatalmas erők, melyek meghatározóak a következő élet szempontjából.

24. maitryādiṣu balāni

A barátságon, részvéten stb. (I. 33.) végzett szanjama révén a jógi kimagasló lesz ezekben a tulajdonságokban.

25. baleṣu hasti-balādīni

Az elefánt és mások erején végzett szanjama révén azok erejét a jógi megszerzi.

Ha a jógi elérte ezt a szanjamát, és erőre van szüksége, akkor az elefánt erején végez szanjamát, amit ezáltal meg is szerez. Mindenki számára végtelen energia érhető el, ha tudja, hogyan jusson hozzá. A jógi felfedezte ennek tudományát.

26. pravṛtṭyāloka-nyāsāt sūkṣma-vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam

A Ragyogó Fényen (I. 36.) végzett szanjama révén megjelenik a finomról, a gátoltról és a távoliról szerzett tudás.

Amikor a jógi a szívben tündöklő Ragyogó Fényen végez szanjamát, akkor olyan dolgokat lát meg, melyek igen távoliak (például messze történő eseményeket), s melyek meglátását hegyek akadályozzák, valamint nagyon szubtilis dolgokat.

27. bhuvana-jñānaṁ sūrye saṁyamāt

A napon végzett szanjama révén (megjelenik) a világról szerzett tudás.

28. candre tārā-vyūha-jñānam

A holdon (végzett szanjama révén megjelenik) a csillagok rendjéről szerzett tudás.

29. dhruve tad-gati-jñānam

A sarkcsillagon (végzett szanjama révén megjelenik) a csillagok mozgásáról szerzett tudás.

30. nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam

A köldöktájékon (végzett szanjama révén megjelenik) a test felépítéséről szerzett tudás.

31. kaṇṭha-kūpe kṣut-pipāsā-nivṛttiḥ

A toroküregen (végzett szanjama révén) megszűnik az éhség [és a szomjúság].

Ha valaki nagyon éhes, és képes szanjamát végezni a toroküregen,⁵ akkor éhsége [és szomja] lecsillapodik.

⁵ Baktai Ervin kommentárja szerint ez a nyak tövében lévő mélyedés, Farkas Attila Márton és Tenigl-Takács László kommentárja szerint pedig a „torokba helyezett tudatkörzet” (vagyis a torokcsakra). (A ford.)

32. kūrma-nāḍyāṁ sthairyam

A kúrmának nevezett idegen (végzett szanjama révén megjelenik) a test szilárdsága.

A gyakorlás során a test nem nyugtalan.

33. mūrdha-jyotiṣi siddha-darśanam

A fejtetőn kiáradó fényen (végzett szanjama révén részesül) a sziddhák látványában.

A sziddhák olyan lények, akik valamivel a szellemek felett állnak. Ha a jógi az elméjét a fejtetőjére összpontosítja, akkor láthatja ezeket a sziddhákat. A szó itt nem a megszabadultakra utal, noha gyakran használják ebben az értelemben is.

34. prātibhād vā sarvam

Vagy a prátibha ereje révén [részesül a] minden tudás[ban].

Mindezek bármiféle szanjama nélkül is megjelenhetnek annak az embernek, aki rendelkezik a prátibha (a tisztaságból eredő spontán megvilágosodás) erejével. Ha valaki a prátibha magas fokára lépett, akkor hatalmas fénye van. Számára minden dolog látható. Minden természetesen megjelenik előtte anélkül, hogy szanjamát végezne.

35. hr̥daye citta-samvit

A szívben az elmék ismerete [válik elérhetővé].

36. sattva-puruṣayor atyantāsaṅkīrnayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthāt svārtha-saṁyamāt puruṣa-jñānam

Az élvezet [tapasztalás] a lélek és a szattva meg nem különböztetéséből ered, melyek teljességgel különbözőek, mivel az utóbbi tevékenykedik az előbbiért. Az ön-központún végzett szanjama révén megjelenik a Purusa ismerete.

A szattva – a Prakriti módosulása, melynek jellemzője a fény és a boldogság – minden tevékenysége a lélekért történik. Amikor a szattva mentes az egoizmustól, és a Purusa tiszta intelligenciája világítja meg, akkor ön-központúnak nevezik, mert ebben az állapotban függetlenné válik minden kapcsolattól.

37. tataḥ prātibha-śrāvaṇa-vedanādarśāsvāda-vārttā jāyante

Abból ered a prátibhához és a (természetfeletti) halláshoz, érintéshez, látáshoz, ízleléshez és szagláshoz tartozó tudás.

38. te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayah

Ezek akadályai a számadhinak, ám erők világi szempontból.

A jógi számára a világ élvezeteinek ismerete a Purusa és az elme összekapcsolásából ered. Ha szanjamát akar végezni azon a tudáson, hogy e kettő különböző dolog, természet és lélek, akkor ezáltal a Purusa megismeréséhez jut. Ebből születik a megkülönböztetés. Ha rendelkezik e megkülönböztetéssel, akkor részesül a prátibhában, a legfőbb génusz fényében. Ezek az erők mindazonáltal akadályok a legfőbb cél, a tiszta Önvaló megismerésének és a szabadságnak az elérésében. Ezekkel mintegy útközben találkozunk. Ha visszautasítja őket, akkor eléri a legfőbbet, míg ha kísértést érez az elérésükre, akkor gátat szab további fejlődésének.

39. bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-saṁvedanāc ca cittasya para-śarīrāveśaḥ

Amikor a csitta kötelékének oka meglazult, akkor a jógi, az aktivitás (az idegek) csatornáinak ismerete révén, belép más testébe.

A jógi képes belépni egy halott testbe, és rá tudja bírni azt a felkelésre, a mozgásra, miközben ő maga akár egy másik testben funkcionál. Sőt, egy élő testbe is beléphet, és uralkodhat a test birtokosának elméje és érzékszervei felett. Erre az teszi képessé, hogy felismeri a Purusa és a természet közötti különbséget. Ha be akar lépni más testébe, akkor szanjamát végez azon, és belép, hiszen nem csupán a lelke mindenütt jelen lévő, hanem az elméje is, amint azt a jógi tanítja. Elméje az egyetemes elme egy darabkája. Ez azonban e testben csak az idegáramokon keresztül képes tevékenykedni, míg ha a jógi eloldotta magát ezektől az idegáramoktól, akkor egyéb dolgokon keresztül is munkálkodhat.

40. udāna-jayāj jala-paṅka-kaṇṭakādiśvasaṅga utkrāntiś ca

Az udāna nevű áramlat meghódításával a jógi nem merül el a vízben vagy az ingoványban, képes töviseken sétálni stb., és szándékosan előidézheti önnön halálát.

Az udāna annak az idegáramnak a neve, amely a tüdőt, valamint a test felső táját irányítja, és ha a jógi uralomra jut felette, akkor könnyűvé válik. Nem merül el a vízben, töviseken és kardpengéken lesz képes sétálni, meg tud állni a tűzben, és el tud távozni ebből az életből, amikor csak akar.

41. samāna-jayāj jvalanam

A samāna nevű áramlat meghódításával ragyogó fény veszi körül.

Amikor csak akarja, fény ragyog fel a testéből.

42. śrotrākāśayoḥ sambandha-saṁyamād divyaṁ śrotram

A fül és az ákása kapcsolatán végzett szanjama révén megjelenik az isteni hallás.

Van az ákása, az éter, és van az eszköz, a fül. Azáltal, hogy a jógi szanjamát végez rajtuk, rendkívüli hallásra tesz szert: mindent hall. Bármit, ami kilométerekre hangzik el vagy fel, képes lesz meghallani.

43. kāyākāśayoḥ sambandha-saṃyamāl laghu-tūla-samāpatteś cākāśa-gamanam

Az ákása és a test kapcsolatán végzett szanjama révén, valamint könnyűvé válva, mint a pihe stb. az ezeken⁶ történő meditáció által, a jógi képes átszelni az eget.

Az ákása a test anyaga; csupán az ákása bizonyos formája vált a testté. Ha a jógi szanjamát végez testének ákása-anyagán, akkor részesül az ákása könnyűségében, és bárhová elutazhat a levegőően keresztül. Ugyanígy a másik esetben is.

44. bahir akalpitā vṛttir mahā-videhā tataḥ prakāśāvaraṇa-kṣayaḥ

Szanjamát végezve az elme testen kívüli, „valódi módosulásain”, az úgynevezett nagy testetlenségen, a fényt takaró fátyol szertefoszlik.

Ez elme ostobaságában úgy véli, hogy a testben tevékenykedik. Miért kellene engem megkötnie egyetlen idegrendszernek, és miért kellene az Ént csak a testre korlátoznom, ha az elme mindenütt jelen van? Erre semmi okom. A jógi érezni akarja az Ént bárhol, ahol neki tetszik. A mentális hullámokat, melyek az egoizmus testbéli távollétében jelennek meg, „valódi módosulásoknak” vagy „nagy testetlenségnek” nevezik. Ha a jóginak sikerült szanjamát végeznie ezeken a módosulásokon, akkor a fényt eltakaró összes fátyol eltűnik, és a sötétség, illetve a tudatlanság eloszlik. Mindent úgy fog látni ezután, mint ami tudással teljes.

45. sthūla-svarūpa-sūkṣmānvayārthavattva-saṃyamād bhūta-jayaḥ

Az elemek durva és finom formáján, lényegi jellemzőin, a gunák bennük rejlésén és a lélek tapasztalásában való közreműködésükön végzett szanjama révén megjelenik az elemek feletti uralom.

A jógi szanjamát végez az elemeken, először a durva, majd a finomabb állapotukon. Ezt a szanjamát leginkább a buddhizmus egyik felekezete gyakorolja. Fognak egy agyaggöröngyöt, és szanjamát végeznek rajta: fokozatosan elkezdik meglátni az azt alkotó finom anyagokat, és ha megismerték az összes benne található finom anyagot, akkor azon elemek felett uralomra jutottak. És így tovább az összes elemmel. A jógi képes meghódítani az összes elemet.

46. tato 'ṇimādi-prādur-bhāvaḥ kāya-sampat tad-dharmānabhighātaś ca

Abból megjelenik a parányiság és a többi erő, „a test felmagasztosulása”, továbbá a testi tulajdonságok elpusztíthatatlansága.

Ez azt jelenti, hogy a jógi elnyerte a nyolc erőt, képességet. Képes olyan parányivá válni, mint egy atom, olyan hatalmasra, mint egy hegy, olyan nehézre, mint a föld, olyan könnyűvé, mint a levegő, elérhet bármit, amit akar, irányíthat bármit, amit akar, legyőzhet bármit, amit akar, és így tovább. Az oroszán bárányként fog a lábai előtt heverni, és minden kívánsága tetszése szerint teljesül.

⁶ T. i. a könnyű anyagokon, mint a gyapot, a tollpihe és a hasonlók. (*A ford.*)

47. rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-saṁhananātvāni kāya-sampat

A „test felmagasztosulása” a szépség, a kecsesség, az erő, a gyémántkeménység.

A test legyőzhetetlenné válik, semmi sem sebezheti meg. Semmi sem képes elpusztítani, hacsak a jógi úgy nem akarja. „Eltörve az idő pálcáját, a jógi a testében él a világban.” A *Védák*ban az áll, hogy az ilyen ember számára nincs többé betegség, halál vagy fájdalom.

48. grahaṇa-svarūpāsmiṭānvayārthavattva-saṁyamād indriya-jayaḥ

Az érzékszervek tárgyilagosságán és megvilágító képességén, az én-érzeten, a gunák bennük rejlőségén és a lélek tapasztalásában való közreműködésükön végzett szanjama révén megjelenik az érzékszervek feletti uralom.

A külső tárgyak érzékelése során az érzékszervek elhagyják elméleti helyüket, és a tárgyak felé indulnak; ezt követi a tudomásszerzés. Az egoizmus, az én-érzet szintén jelen van ebben a folyamatban. Amikor a jógi rajtuk [t. i. az érzékszerveken] és a másik kettőn [a tudomásszerzésen és az én-érzeten] fokozatosan szanjamát végez, akkor lebírja az érzékszerveket. Vegyünk bármit, amit látunk vagy érzünk, például egy könyvet. Először összpontosítsuk arra az elménket, majd a tudomásszerzésre, mely egy könyv formájával jár, ezután az Énre, mely látja a könyvet, és így tovább. E gyakorlat által az összes érzékszervünket leigázzuk.

49. tato mano-javitvam vikaraṇa-bhāvaḥ pradhāna-jayaś ca

Abból a test elméhez hasonló gyorsasága, az érzékszervek testtől függetlenek volta és a természet feletti uralom következik.

Éppen úgy, ahogy az elemek legyőzéséből megjelenik a felmagasztosult test, az érzékszervek lebírásával megjelennek az említett képességek.

50. sattva-puruṣānyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāvādhiṣṭātr̥tvam̐ sarva-jñātr̥tvam̐ ca

A szattva és a Purusa különbségén végzett szanjama révén megjelenik a mindenhatóság és a mindentudás.

Amikor a természet legyőzött, és felismerszik a Purusa és a természet közötti különbség – hogy a Purusa elpusztíthatatlan, tiszta és tökéletes –, akkor megjelenik a mindenhatóság [minden létállapot feletti uralom] és a mindentudás.

51. tad-vairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam

Lemondva még ezen erőkről is, a rossznak az írmagja is eltűnik, s ez a kaivaljához vezet.

A jógi eléri az egyedülvalóságot, a függetlenséget, és szabaddá válik. Amikor még a mindenhatóság és a mindentudás gondolatait is feladja, akkor megjelenik a mennyei lények kísértése által nyújtott élvezetek teljes elutasítása. Ha a jógi látta mindezeket a csodálatos erőket,

képességeket, és visszautasította őket, akkor eléri a célt. Mert mik ezek az erők? Egyszerű megnyilvánulások. Semmivel sem különbek az álmoknál. Még a mindenhatóság is csak egy álom, mely az elmétől függ. Amíg van elme, addig azt megérthetjük, ám a cél még az elmét is meghaladja.

52. sthānyupānimantraṇe saṅga-smayākaraṇam punar-anīṣṭa-prasaṅgāt

A jógit ne csábítsa vagy kecsegtesse a mennyei lények hívogatása, nehogy a rossz újra felüsse a fejét.

Más veszélyek is vannak: istenek és más lények jönnek el, hogy megkísértsék a jógit. Ők nem akarják, hogy bárki is tökéletesen szabad legyen. Ugyanolyan féltékenyek, mint mi, sőt, időnként rosszabbak. Rettenetesen tartanak attól, hogy elveszítik pozíciójukat. Azok a jógik, akik nem érik el a tökéletességet, és meghalnak, istenekké válnak. A közvetlen ösvényről le térv az egyik mellékutat választják, és szert tesznek ezekre az erőkre. Ezután azonban újra kell születniük. Aki viszont elég erős ahhoz, hogy ellenálljon a kísértéseknek, és egyenesen a célhoz igyekszik, szabaddá válik.

53. kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṁyamād viveka-jarṁ jñānam

Az időpillanatokon és azok egymásra következésén végzett szanjama révén megjelenik a megkülönböztetés[ből születő bölcsesség].

Hogyan kerüljük el mindezeket a dolgokat, e dévákat, mennyországokat és erőket? A megkülönböztetés segítségével, úgy, hogy elválasztjuk a jót a rossztól. Evégett létezik egy szanjama, amellyel a megkülönböztetés képességét erősíthetjük: végezzünk szanjamát az idő egy pillanatán (legkisebb időegységén) és az azt megelőző és követő pillanaton.

54. jāti-lakṣaṇa-deśair anyatānavacchedāt tulyayos tataḥ pratipattiḥ

E szanjama révén még a születés, jelleg és hely által megkülönböztethetetlen dolgok is megkülönböztethetőek lesznek.

A szenvedés, melyben részünk van, a tudatlanságból, a valós és a valótlan meg nem különböztetéséből ered. Mindannyian a rosszat tartjuk jónak, az álmot véljük valóságnak. A lélek az egyetlen realitás, de mi elfeledkeztünk róla. A test egy valótlan álom, mégis mindannyiunk azt képzei, hogy testek vagyunk. A különbségtétel e hiánya a szenvedés oka, az pedig a tudatlanságból fakad. Amikor megjelenik a megkülönböztetés, az erőt is hoz magával, és csupán ekkor leszünk képesek elkerülni a különféle elképzeléseket testről, mennyekről és istenekről. A tudatlanság a születés, jelleg és hely általi különbségtételen keresztül jelenik meg. Vegyünk például egy tehenet. A tehenet a kutyától a születés különbözteti meg. De a tehenek között hogyan tehetünk különbséget az egyik és a másik tehén között? A jellegek által. Ha két dolog teljesen hasonló, akkor megkülönböztethetőek, ha a helyzetük más. Amikor bizonyos dolgok olyannyira összekeveredtek, hogy ezek a megkülönböztető jegyek nincsenek segítségünkre, akkor a fent említett gyakorlatból szerzett megkülönböztetőképesség lehetővé teszi számunkra, hogy különbséget tegyünk közöttük. A jogi legmagasabb rendű filozófiája azon a tényen alapul, hogy a Purusa tiszta és tökéletes, és hogy az az egyetlen „elem”, amely létezik a világon. A test és az elme összetettek, és mi mégis mindig azokkal azonosítjuk magunkat. A

nagy hiba az, hogy szem elől tévesztettük a különbséget. Amikor az ember a megkülönböztetés képességét megszerezi, akkor látja, hogy a világon minden – mentális és fizikai egyaránt – összetétel, ebből következően nem lehet a Purusa.

55. tārakaṁ sarva-viṣayaṁ sarvathā-viṣayaṁ akramam ceti vivekaṁ jñānam

A megkülönböztetésből születő bölcsesség megváltó, s egyidejűleg felölel minden dolgot annak minden változatában.

Megváltó, mert e bölcsesség által a jógi átkel a születés és a halál óceánján. Az egész Prakriti, annak minden állapotában, finomban és durvában, e tudás hatókörén belül fekszik. E bölcsesség révén az érzékelésben nincs egymásutániség: az egészet egyidejűleg, egy pillantással felfogja.

56. sattva-puruṣayoḥ śuddhi-sāmye kaivalyam

A szattva és a Purusa tisztasága közötti egyezés révén megjelenik a kaivalja.

Amikor a lélek felismeri, hogy kezdve az istenektől egészen a legkisebb atomig az égvilágon semmitől sem függ, akkor ez az úgynevezett kaivalja (elkülönülés) vagy tökélyre jutás. Ez abban az esetben következik be, ha a tisztaság és a tisztátalanság szattvának (értelemnek) nevezett keverékét olyannyira megtisztítottuk, mint magát a Purusát. Ekkor a szattva csak a tisztaság feltétel nélküli lényegét tükrözi, amely a Purusa.

Negyedik fejezet

Az egyedülvalóság

1. janmaušadhi-mantra-tapaḥ-samādhijāḥ siddhayaḥ

A sziddhik (erők) születés, szerek, szavak hatalma [mantra], vezeklés és összpontosítás révén születnek.

Időnként valaki sziddhikkel – erőkkal, képességekkel – születik, természetesen olyanokkal, melyeket korábbi testet öltésében elnyert. Most mintegy azért születik, hogy élvezze azok gyümölcseit. A nagyszerű Kapiláról, a szánkhja filozófia atyjáról tartják úgy, hogy született sziddha volt, melynek szó szerinti jelentése: aki sikerre jutott.

A jógik azt állítják, hogy ezekre az erőkre vegyi anyagok útján is szert tehetünk. Tudjuk, hogy a kémia kezdetben alkímia volt: az ember a bölcsek követ, az élet italát és az ezekhez hasonló dolgokat kereste. Indiában létezett egy szekta, az úgynevezett rászájának. Elképzelésük szerint az eszménység, a bölcsesség, a szellemiség és a vallás helyes dolgok, ám a test az egyetlen eszköz, mellyel el lehet érni őket. Ha a test számára újra és újra beköszönt a végzet, akkor rengeteg ideig tart, míg eljutunk a célhoz. Például valaki jógát akar gyakorolni, vagy szellemi életet szeretne élni. Mielőtt azonban ebben komolyabban előrehaladhatna, meghal. Ekkor újabb testet ölt, megint belekezd, majd ismét meghal. És ez így megy tovább. Ily módon rengeteg időt veszít a halállal és az újraszületéssel. Ha viszont a testet megerősíthetjük és tökéletessé tehetjük, hogy megszabaduljon a születéstől és a haláltól, akkor sokkal több idő áll a rendelkezésünkre, hogy spirituálisak legyünk. A rászájának tehát azt állítják, hogy először tegyük a testünket igen erőssé. Kijelentik továbbá, hogy a test halhatatlanná tehető. Úgy érvelnek, hogy ha az elme hozza létre a testet, és igaz az, hogy minden elme csupán egy kivezetése a végtelen energiának, akkor nincs határa annak a kívülről jövő energiamennyiségnek, melyben az egyes kivezetések részesülhetnek. Miért lenne lehetetlen örökre megtartani a testünket? Nekünk kell létrehoznunk az összes testet, amely valaha is a miénk. Amint ez a test meghal, újat kell alkotnunk. Ha képesek vagyunk erre, akkor miért ne tudnánk ezt megtenni itt és most, anélkül hogy kilépnénk jelenlegi testünkből? Az elmélet tökéletesen helytálló. Ha lehetséges az, hogy tovább élünk a halál után, és más testeket hozunk létre, miért lenne lehetetlen birtokolnunk azt a képességet, hogy itt hozzunk létre testeket e test teljes felbomlása nélkül, egyszerűen folyamatos változást idézve elő benne? Emellett szerintük a higanyban és a kénben rejtőzik a legcsodálatosabb erő, és ezek bizonyos készítményeivel az ember olyan sokáig képes fenntartani a testét, ameddig csak akarja. Mások abban hittek, hogy bizonyos narkotikumok hozhatnak el különböző képességeket, mint például a repülés képességét. A legnagyobb mostani orvosságaink közül sokat a rászájánaknak köszönhetünk, valamint a fémek használatát a gyógyszerekben. A jógik bizonyos szektái fenntartják, hogy számos fontos tanítójuk még mindig régi testében él. Patandzsali, a jóga nagy szak tekintélye nem utasítja ezt vissza.

A szavak hatalma. Vannak bizonyos szent szavak, úgynevezett mantrák, melyek képesek előidézni ezeket a rendkívüli erőket, ha megfelelő körülmények között ismételtetjük őket. A csodák olyan tömegének közepette élünk éjjel-nappal, hogy nem is gondolunk rájuk. Nincs határa az ember képességeinek, a szavak hatalmának és az elme erejének.

Vezeklés. Úgy találjuk, hogy a vezeklést és az önsanyargatást minden vallásban gyakorolják. E vallási elképzelésekben a hinduk mindig a legvégsőkig mennek el. Olyan embereket láthatunk, akik egész életükben feltartják a kezüket, mígnem az elsorvad és elhal. Vannak, akik

éjjel-nappal állnak, lábaik feldagadnak, és ha tovább élnek, lábuk olyan merev lesz, hogy nem tudják behajlítani többé, és egész életükben állva kell maradniuk. Egyszer láttam egy embert, aki a fent említett módon feltartotta a kezét, és megkérdeztem tőle, mit érzett eleinte. Azt felelte, hogy rettenetes kínszenvedés volt. Olyan gyötrelem volt, hogy el kellett mennie egy folyóhoz, és a vízbe kellett merülnie, mert ez egy ideig enyhítette a fájdalmát. Egy hónap után azonban már nem szenvedett annyira. Az ilyen gyakorlatok révén erőkre (sziddhikre) tehetünk szert.

Összpontosítás. Az összpontosítás a számádhi, és ez az igazi jóga, ez a fő tárgya ennek a tudománynak, valamint ez a legmagasabb rendű eszköz is. Az előzőek csupán másodlagos jelentőségűek, és a legfőbbet nem érhetjük el általuk. A számádhi az az eszköz, amelynek segítségével elérhetünk mindent, legyen az akár mentális, akár morális, akár spirituális.

2. jātyantara-pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

A más fajtvá válás a természet beáramlása révén következhet be.

Patandzsali kifejtette az álláspontját, miszerint ezek az erők születés, időnként szerek vagy vezeklés révén jelennek meg. Azt is elfogadja, hogy ez a test bármilyen hosszú ideig fenn tartható. Most tovább megy, és kifejti, mi az oka a test másik fajtvá változásának. Azt állítja, hogy ez a természet beáramlása által valósul meg, melyet a következő aforizmában magyaráz el.

3. nimittam aprayojakam prakṛtīnām varaṇa-bhedas tu tataḥ kṣetrikavat

A jó és rossz cselekedetek nem a közvetlen okai a természet változásainak, hanem csak a természet fejlődésének gátjait törik át, mint ahogy a gazda áttöri a gátakat, hogy a víz természete szerint lefolyjon.

A mezők öntözésére szánt víz már a csatornában van, ám a zsilipek elzárják. A gazda kinyitja ezeket a zsilipeket, és a víz magától beáramlik, a gravitáció törvényét követve. Ugyanígy minden fejlődés és képesség már megvan mindenkiben. A tökétesedés az ember természete, csak megfelelő áramlása gátakba és akadályokba ütközik. Ha bárki képes eltávolítani e gátat, akkor a természet betódul. Ekkor az ember hozzájut azokhoz az erőkhöz, amelyek már az övéi. Az általunk gonoszoknak tartottak szentté válnak azonnal, amint a gát áttörik és a természet beárad. A természet az, ami a tökéletesség felé ösztönöz bennünket, és végül mindenkit eljuttat oda. A vallásosságra irányuló összes gyakorlás és küzdelem csupán negatív munka, melynek célja, hogy elbontsuk a gátat és kitarjuk a kaput a tökéletesség előtt, mely születési előjogunk és igaz természetünk.

Manapság az ősi jógik evolúciós elméletét jobban értjük a modern kutatások fényében. A jógi teóriája mégis megfelelőbb magyarázat. A fejlődés modern gondolkodók által felvázolt két mozgatórugója – a szexuális kiválasztás és a legrátermettebbek túlélése – ugyanis nem kielégítő. Képzeljük el, hogy az emberi tudás olyannyira előrehaladott, hogy megszünteti a versengést úgy a fizikai fennmaradás, mint a párkeresés terén. Ekkor, a modern tudósok szerint, az emberi fejlődés megáll, és a faj kihal. Ennek az elméletnek az eredménye az, hogy minden elnyomót olyan érveléssel lát el, amellyel elcsendesítheti lelkiismeretének háborgását. Nincs hiány olyan emberekből, akik, filozófusként tetszelegve, ki akarnak irtani minden rossz és alkalmatlan egyént (természetesen egyedül ők döntenek el az alkalmatlanság feltételeit), ezáltal biztosítva az emberi faj fennmaradását! A nagy ősi evolucionista, Patandzsali azonban kinyilvánítja, hogy a fejlődés igazi titka annak a tökéletességnek a megnyilvánulása, amely

már eleve benne van mindenkiben, valamint hogy ez a tökéletesség gátakba ütközik, és a mögöttük lévő végtelen áradat küzd a kitörésért. E küzdelmek és versengések nem egyebek, mint tudatlanságunk következményei, mivel nem ismerjük a helyes módszert, amellyel megnyithatnánk a zsilipet, és beengedhetnénk a vizet. A zsilip mögötti végtelen áradatnak meg kell nyilvánulnia – ez minden manifesztáció oka. Az életért vagy a nemi kielégülésért vívott versengés időleges, szükségtelen, külsődleges következmény csupán, melynek oka a tudatlanság. Még amikor minden versengés meg is szűnt, e mögöttünk lévő tökéletes természet akkor is előre ösztönöz bennünket, amíg mindenki tökéletessé nem vált. Nincs hát okunk azt hinni, hogy a versengés szükséges a fejlődéshez. Az ember el volt nyomva az állatban, ám amint a zsilip megnyílt, beáramlott az ember. Ugyanígy az emberben is megvan a lehetséges isten, melyet a tudatlanság zsilipjei és lakatai tartanak fogva. Amikor a tudás áttöri ezeket, akkor az isten megnyilvánul.

4. nirmāṇa-cittānyasmitā-mātrāt

Egyedül az én-érzetből jelennek meg a teremtetten elmék.

A karma elmélete szerint vállalnunk kell jó és rossz cselekedeteink következményeit, és az egész filozófia arra irányul, hogy elérje az ember dicsőségét. Minden szent irat az ember, a lélek dicsőségét zengi, ugyanakkor a karmát hirdeti. Egy jó cselekedet ilyen következménnyel jár, egy rossz amolyannal, ám ha a lélekre hatással lehetnek a jó vagy a rossz tettek, akkor a lélek egyenlő a semmivel. A rossz cselekedetek meggátolják a Purusa természetének megnyilvánulását, míg a jó tettek eltávolítják az akadályokat, és a Purusa dicsősége megnyilvánul. Maga a Purusa sohasem változik. Bármit is teszünk, az sohasem rombolja le saját dicsőségünket, saját természetünket, hiszen a lélekre semmi sem lehet hatással, csupán fátylat vonhatunk elé, elrejtve tökéletességét.

Azon célból, hogy gyorsan kimerítse a karmáját, a jógi kája-vjúhát, vagyis testek csoportját teremti meg, amelyben a karmáját ledolgozza. Mindezen testek számára elméket teremt én-érzetéből. Ezek az úgynevezett „teremtetten elmék”, ellentétben eredeti elméjével.

5. pravṛtti-bhede prayojakaṁ cittam ekam anekeṣāṁ

Noha a különböző teremtetten elmék tevékenységei változatosak, az egy eredeti elme az irányítójuk.

E különböző testekben működő különböző elméket mesterséges elméknek, a testeket pedig mesterséges testeknek, azaz előállított testeknek és elméknek nevezik. Az anyag és az elme olyan, mint két kifogyhatatlan raktár. Ha az ember jógivá válik, akkor elsajátítja az uralmuk titkát, mely mindig is az övé volt, de elfelejtette. Amikor jógi lesz, újra az emlékezetébe idézi. Ekkor bármit megtehet vele, tetszése szerint alakíthatja. Az előállított elmét ugyanabból az anyagból teremti a jógi, mint amelyből a makrokozmosz épül fel. Nem arról van szó, hogy az elme egy dolog, az anyag pedig egy másik, hanem ugyanannak a dolognak különböző aspektusai. Az aszmitá, az én-érzet az az anyag, az a finom létállapot, amelyből a jógi mesterséges elméi és testeik készülnek. Amikor tehát a jógi feltárta a természet ezen erőinek a titkát, akkor tetszőleges számú testet vagy elmét képes előállítani az én-érzetként ismert szubsztanciából.

6. tatra dhyāna-jam anāśayam

A különböző csitták közül a számadhi révén elért a vágytalan.

A különböző emberekben megfigyelhető különféle elmék közül a számadhit, azaz tökéletes összpontosítást elért elme a legkiválóbb. Annak, aki bizonyos erőkhöz jutott szerek, szavak vagy vezeklés révén, még vannak vágyai. Egyedül az szabadult meg a vágyaktól, aki a koncentráció által elérte a számadhit.

7. karmāśuklākṛṣṇaṁ yoginas trividham itareṣāṁ

A jógi számára a tett se nem fekete, se nem fehér, másoknak viszont háromféle: fekete, fehér és kevert.

Amikor a jógi tökéletességre jutott, akkor cselekedetei és az általuk előidézett karmák nem kötik meg őt, mert nem vágyik rájuk. Egyszerűen tovább tevékenykedik, még hozzá azért, hogy jót tegyen, és jót is tesz, de a következményekkel nem törődik, amelyek így nem is jelennek meg számára. Az átlagember esetében viszont, aki nem érte még el ezt a legmagasabb rendű állapotot, a tettek háromfélék: feketék (rossz cselekedetek), fehérek (jó tettek) és keverték.

8. tatas tad-vipākānuguṇānām evābhivyaktir vāsanānām

E háromféle tettből minden állapotban csak azok a vágyak jelennek meg, amelyek egyedül annak az állapotnak felelnek meg. (A többi egy ideig függőben marad.)

Tegyük fel, hogy létrehoztam mind a háromféle karmát, a jót, a rosszat és a kevertet, és képzeljük el azt is, hogy meghaltam, és egy istenné váltam a mennyországban. Az isteni testben lévő vágyak nem azonosak az emberi testben lévő vágyakkal, az isteni test se nem eszik, se nem iszik. Mi lesz a múltbéli ledolgozatlan karmáimmal, amelyek következményükként az evés és az ivás vágyát ébresztik fel bennem? Hová tűnnek ezek a karmák, ha istenné válok? A válasz az, hogy a vágyak csak a megfelelő környezetben tudnak megnyilvánulni. Csak azok a vágyak fognak megjelenni, amelyek számára a környezet alkalmas, a többi pedig elraktározódik. Ebben az életünkben számos isteni, számos emberi és számos állati vágyunk van. Ha isten-testet öltök, akkor csak a jó vágyak fognak megjelenni, mert a környezet azok számára megfelelő. Ha viszont állati testet választok, akkor a csak az állati vágyak nyilvánulnak meg, a jó vágyak pedig várakoznak. Mit mutat ez? Hogy a környezet segítségével ellenőrzésünk alá vonhatjuk ezeket a vágyakat. Csak az a karma jelenik meg, amelyik illik a környezethez és megfelel annak. Ebből következik, hogy a környezet hatalmas befolyása segítségével még magán a karmán is uralkodhatunk.

9. jāti-deśa-kāla vyavahitānām apyānantaryaṁ smr̥ti-saṁskārayor eka-rūpatvāt

A vágyak folyamatosak, még ha el is választja őket születés, hely és idő, mivel az emlékezés és a benyomások egylényegűek.

A finommá váló tapasztalatokból benyomások lesznek, az előhívott benyomások pedig emlékezéssé válnak. Az emlékezés szó itt magában foglalja a benyomásokká redukálódott múltbéli tapasztalatok öntudatlan rendszerbe szervezését, a jelen tudatos tevékenységével együtt. Minden testben csupán a hasonló testben megszerzett benyomások csoportja válik a cselekvés okává. A másféle testek tapasztalatai hatályon kívül maradnak. Minden test úgy viselkedik, mintha csak olyan testek sorának lenne a leszármazottja, amely ahhoz a fajhoz tartozik, ekképpen a vágyak folyamatossága nem törik meg.

10. tāsām anāditvaṁ cāśiṣo nityatvāt

Lévén a boldogság-szomj örök, a vágyak kezdet nélküliek.

Minden tapasztalatot boldogság iránti vágy előz meg. A tapasztalásnak nincs kezdete, mivel minden új tapasztalat a múltbéli tapasztalás által létrehozott hajlandóságra épül. Ennélfogva a vágy kezdet nélküli.

11. hetu-phalāśrayāmbanaiḥ saṅgrhītatvād eṣām abhāve tad-abhāvaḥ

Mivel az ok, az okozat, az alap és a tárgy tartja együtt, ezek hiánya annak hiánya is egyben.

A vágyakat az ok és az okozat⁷ tartja össze; ha vágy merül fel, az nem hal el anélkül, hogy elő ne idézné az okozatát. Mint emlékszünk, az elme-közege a nagy tárház, a szanszkára-formákká redukálódott múltbéli vágyak alapja. Amíg ezek ki nem fejtik működésüket, nem halnak el. Sőt, amíg az érzékszervek érzékelik a külső tárgyakat, új vágyak fognak ébredni. Csak ha meg tudunk szabadulni a vágy okától, okozatától, alapjától és tárgyától, egyedül akkor fog eltűnni.

12. atītānāgataṁ svarūpato 'styadhva-bhedād dharmāṇām

Múlt és jövő saját természetükben léteznek, a minőségek különböző módjai szerint.

Az az elképzelés húzódik meg e mögött, hogy a lét sohasem a nemlétből ered. Noha a múlt és a jövő nem létezik megnyilvánult formában, finom alakban mégis fennáll.

13. te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ

Megnyilvánultak vagy finomak, és a guṇák természetével rendelkeznek.

A guṇák a három szubsztancia, a szattva, a radzsasz és a tamasz, melyek durva állapota az érzékek útján felfogható világ. A múlt és a jövő e guṇák megnyilvánulásának különböző módjaiból ered.

⁷ Az okok a „szenvedést okozó akadályok” (II. 3.) és a tettek (IV. 7.), az okozatok pedig a „születés, élet, valamint öröm és fájdalom megtapasztalásai” (II. 13.). (A szerk.)

14. pariṇāmaikatvād vastu-tattvam

A dolgok egységessége a változásokban rejlő egységességből fakad.

Jóllehet három szubsztancia létezik, változásaik rendezettek, úgyhogy minden dolog egységes marad.

15. vastu-sāmye citta-bhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ

Mivel az érzékelés és a vágy ugyanazon tárgy tekintetében változó, az elme és a tárgy természete különböző.

Azaz létezik egy elméinktől független objektív világ. Ez a buddhista idealizmus cáfolata. Mivel a különböző emberek különbözőképpen tekintenek ugyanarra a dologra, az nem lehet egy adott egyén pusztá képzelődése.⁸

16. tad-uparāgāpekṣitvāc-cittasya vastu jñātājñātam

A dolgok ismertek vagy ismeretlenek az elme számára, az elmének kölcsönzött színezetüktől függően.

17. sadā jñātās citta-vṛttayas tat-prabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt

A tudatállapotok [csitta-vrittik] mindig ismertek, mivel az elme ura – a Purusa – változatlan.

Ennek az elméletnek az a lényege, hogy a világegyetem mentális és anyagi is egyben. Mind az elme, mind az anyag a változás folyamatos állapotában van. Mi ez a könyv? Szakadatlan változásban lévő molekulák kombinációja. Rengeteg molekula áramlik ki belőle, mások pedig beáramlanak. Olyan, mint egy örvény, de akkor mitől lesz mégis egységes, mitől lesz ugyanaz a könyv? A változások ritmikusak, az elme harmonikus rendben kapja a benyomásokat, és úgy állítja össze ezeket, hogy folyamatos képet alkossanak a részek állandó változásainak ellenére. Maga az elme is szakadatlanul változik. Az elme és a test két réteg ugyanabban a szubsztanciában, csak különböző sebességgel mozognak. Egymáshoz viszonyítva két mozgást, különbséget tudunk tenni közöttük, ha az egyik lassabb, a másik pedig gyorsabb. Például megy egy vonat, egy kocsik pedig mellette halad. Bizonyos fókusz meg lehet állapítani mindkét jármű mozgását, de valami másra még szükség van. A mozgást csak akkor lehet érzékelni, ha van valami, ami mozdulatlan. Ha viszont két vagy három dolog egymáshoz képest mozgásban van, akkor először a gyorsabb mozgását érzékeljük, és csak azután a lassabbakét. Hogyan lehetséges érzékelni az elmét? Az is állandó mozgásban van, tehát

⁸ Néhány kiadásban itt egy további aforizma is szerepel:

na caika-citta-tantram vastu tad apramāḥ? aka? tadā ki? syāt

„Egy dologról nem állítható, hogy egyetlen elmétől függ. Mivel nem lenne bizonyítéka létezésének, nem létezővé válna.”

Ha egy dolog észlelése lenne az egyedüli kritériuma létének, akkor ha az elme valamiben elmélyedne vagy számádhiban lenne, és nem észlelné semmi ezt a dolgot, akkor nem létezőnek mondhatnánk, ez pedig egy nem kívánatos következtetés. (A szerk.)

szükséges valami, ami lassabban mozog nála, majd másvalamit kell találnunk, ami még ennél is lassabb, és így tovább, amíg a végére nem érünk. Ebből következően a logika is azt mondja, hogy meg kell állni valahol. Azzal kell lezárni a sorozatot, hogy valami olyat találunk, ami sohasem változik. A mozgás e soha véget nem érő lánc mögött ott a Purusa, a változás nélküli, a színtelen, a tiszta. Minden benyomás pusztán tükröződik rajta, mint ahogy a vetítőgép képeket vetít egy vászonra, anélkül azonban, hogy azt bármilyen módon beszennyezné.

18. na tat svābhāsaṁ drśyatvāt

Az elme nem önfényű, lévén maga is tárgy[a a látásnak].

Mindenütt hatalmas energia nyilvánul meg a természetben, ám az nem önfényétől ragyog, lényegénél fogva nem értelmes. Egyedül a Purusa ragyog önfénnyel és világít meg mindent. A Purusa ereje az, amely áthat minden anyagot és erőt.

19. eka-samaye cobhayānavadhāraṇam

Mivel képtelen felfogni mindkettőt egyidejűleg.

Ha az elme önfényétől ragyogna, akkor képes lenne egyidejűleg felfogni önmagát és a tárgyat. Erre azonban képtelen. Amikor a tárgyat fogja fel, akkor nem képes önmagára reflektálni. Ennélfogva a Purusa önfényű, az elme viszont nem.

20. cittāntara-drśye buddhi-buddher atiprasaṅgaḥ smṛti-saṅkaraś ca

Ha feltételeznénk egy másik felfogó elmét, akkor nem lenne vége az ilyen feltételezéseknek, s ennek az emlékezés összezavarodása lenne az eredménye.

Tételezzük fel, hogy van egy másik elme, amely tudomással bír az átlagos elméről. Ekkor egy újabbnak is lennie kell, hogy felfogja az előbbit, és így tovább vég nélkül. Ennek az lesz az eredménye, hogy az emlékezés összezavarodik, és az emlékezetnek nem lesz tárháza.

21. citer apratisaṅkramāyās tad-ākārāpattau svabuddhi-samvedanam

Mivel a megismerés lényege (a Purusa) változatlan, az elme tudatossá válik felöltve annak formáját.

Patandzsali azért jelenti ki ezt, hogy még világosabbá tegye: a megismerés nem a Purusa egy minősége. Amikor az elme közel kerül a Purusához, akkor az mintegy tükröződik az elmén, és az utóbbi egy időre tudással bíróvá válik, mintha maga lenne a Purusa.

22. draṣṭṛ-drśyoparaktam cittam sarvārtham

Megszíneztve a látótól és a látottól, az elme képes megérteni mindent.

Az elme egyik oldalán a külvilág, a látott tükröződik, a másikon pedig a látó. Ekképpen jelenik meg az elme számára minden megismerésének a képessége.

23. tad asaṅkhyeya-vāsanābhiś citram api parārthaṁ saṁhatya-kāritvāt

Az elme, noha számtalan vágy tarkítja, másért (a Purusáért) ténykedik, mivel összetételként működik.

Az elme különféle dolgok összessége, ennél fogva képtelen önmagában működni. Mindennek, ami összetétel ezen a világon, van valamilyen célja, van valami harmadik dolog, amiért az összetétel létrejött. Az elme összetétele a Purusáért jött létre.

24. viśeṣa-darśina ātma-bhāva-bhāvanā-vinivṛttiḥ

A különbségtevő számára az elme Átmanként való felfogása megszűnik.

A különbségtétel révén a jógi felismeri, hogy a Purusa nem azonos az elmével.

25. tadā viveka-nimnaṁ kaivalya-prāga-bhāva cittam

Ekkor a különbségtételre hajló elme eléri a kaivalja (elkülönülés) korábbi állapotát.⁹

Ily módon a jóga gyakorlása a megkülönböztetőképességhez, a látás tisztaságához vezet. A fátyol lehullik a szemünk elől, és úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak. Felismerjük, hogy a természet összetett, és a Purusa számára mutatja a látképet; meglátjuk, hogy a természet nem az Úr, hanem minden szerveződése egyszerűen arra szolgál, hogy e jelenségeket feltárja a Purusa, a bensőnkben trónoló király előtt. Amikor a különbségtétel a hosszú gyakorlás révén megjelenik, akkor megszűnik minden félelem, és az elme eléri az elkülönülést.

26. tac-chidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

Az ennek akadályaként felmerülő gondolatok a benyomásokból származnak.

Mindazok az elképzelések, amelyek felmerülnek és elhitetik velünk, hogy szükségünk van valamilyen külső dologra a boldogságunkhoz, akadályai ennek a tökéletességnek. A Purusa természetéből fakadóan boldogság és áldottság, ám ezt a tudást elfedik a múltbéli benyomások. Ezeknek a benyomásoknak ki kell merülniük.

27. hānam eṣāṁ kleśavad uktam

Felszámolásuk ugyanolyan módon történik, mint a nemtudás, az én-érzet stb. esetében, amint korábban állítottuk (II. 10.).

28. prasaṅkhyāne 'pyakusīdasya sarvathā viveka-khyater dharma-meghaḥ samādhiḥ

Aki még akkor is lemond a gyümölcsökről, ha eljut a lényeg helyes különbségtevő megismeréséhez, annak a tökéletes különbségtétel eredményeként megjelenik az erény felhőjének nevezett samādhi.

⁹ Létezik egy másik olvasat is: „kaivalya-prāga-bhāva?”, melynek jelentése: „Ekkor az elme elmélyül a különbségtételben, és a kaivalja felé vonzódik.” (A szerk.)

Amikor a jógí elérte ezt a különbségtételt, akkor az előző fejezetben említett összes erőben része lesz – ám az igaz jógí visszautasít minden különleges képességet. Ekkor megjelenik számára egy sajátos tudás, az úgynevezett dharma-mégha, az erény felhője, amely birtokában volt a világ minden nagy prófétájának, akit a történelem feljegyzett. Ők a bölcsesség alapját önmagukban találták meg, számukra az igazság valósággá vált. A béke, a nyugalom és a tisztaság önnön természetük lett, miután feladták az erők hiúságait.

29. tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

Ebből ered a szenvedés és a tettek megszűnése.

Amikor ez az erény-felhő megjelent, akkor nem kell félni többé a visszaeséstől, semmi sem húzhatja le a jógit immár. Nem lesz számára gonoszság, nem lesz több szenvedés.

30. tadā sarvāvaraṇa-malāpetasya jñānasyānantyāḥ jñeyam alpam

Ekkor az elfátyolozástól és tisztátalanságoktól mentes bölcsesség végtelenné válik, a megismerendő pedig csekélyé.

Maga a bölcsesség van jelen, az azt takaró fátyol lehullott. Az egyik buddhista szent irat úgy határozza meg a Buddha jelentését (mely egy állapot neve), mint végtelen bölcsesség, amely olyan végtelen, mint az ég. Jézus elérte ezt, és a Krisztussá vált. Mindannyian el fogjuk érni ezt az állapotot. A bölcsesség végtelenné válásával a megismerendő jelentéktelen lesz. Az egész univerzum, annak minden megismerendő tárgyával, semmivé válik a Purusa előtt. Az átlagember nagyon parányinak gondolja magát, mivel számára a megismerhető végtelennek tűnik.

31. tataḥkṛtārthānām pariṇāma-krama-samāptir guṇānām

Ekkor véget ér a céljukat betöltött minőségek változásának sora.

Ekkor a minőségek [gunák] különféle átalakulásai – melyek fajról fajra változnak – örökre véget érnek.

32. kṣaṇa-pratīyogī pariṇāmāparānta-nirgrāhyaḥ kramāḥ

Az időpillanatok összefüggésében létező és (egy sor) másik végén érzékelt változások sorozatot alkotnak.

Patandzsali itt a sorozat szót magyarázza meg, vagyis azokat a változásokat, amelyek a pillanatokkal összefüggésben léteznek. Miközben gondolkodom, számos pillanat telik el, és minden pillanattal változik a gondolat, ám e változásokat csak a sor végén veszem észre. Ezt nevezik sorozatnak, ám a mindenütt jelenvalóságot megvalósított elme számára nem létezik sorozat, nincs egymásra következés. Számára minden jelenné vált, neki egyedül a jelen létezik, a múlt és a jövő elveszett. Uralkodik az időn, minden tudás benne van egyetlen másodpercben. Mindent felismerszik, mint ahogy a felvillanó fényben [feltárul, ami addig nem volt látható].

33. puruṣārtha-sūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kāivalyaṁ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śakter iti

A Purusáért való cselekvés minden indítékától megfosztott minőségek ellenkező irányú felbomlása a kaivalja, vagyis a megismerés képességének megszilárdulása öntermészetében.

A természet feladata elkészült, kész az önzetlen feladat, melyet kedves dajkánk, maga a természet vállalt magára. Mintegy gyengéden kézen fogta az önmagáról elfeledkezett lelket, és megmutatta neki a világegyetem minden tapasztalatát, minden megnyilvánulást, egyre magasabbra emelve őt a különböző testeken keresztül, mígnem a lélek elveszett dicsősége visszatért, és a lélek visszaemlékezett saját természetére. Ekkor a szerető anya visszaindult, ugyanazon az úton, amelyen jött, másokért, akik szintén az élet ösvények nélküli sivatagában tévelyegnek. A természet így munkálkodik, kezdet és vég nélkül, s az örömen és fájdalomon, jón és rosszon keresztül a lelkek végtelen folyója árad a tökéletesség, az ön-felismerés óceánjába.

Dicsőség azoknak, akik felismerték önnön természetüket! Áldásuk szálljon mindannyiunkra!

Függelék

Utalások a jógára

Svétásvatara-upanisad

6. Ahol tüzet csíholnak, ahol a levegőt uralják, ahol bőségesen árad a szóma, ott terem a (tökéletes) elme.
8. A testet délcegen, a mellkast, a torkot és a fejet egyenes vonalban tartva, az érzékszerveket az elmébe zárva, a Brahman tutajával a bölcs átkel minden félelmetes sodráson.
9. A fegyelmezett igyekezetű ember szabályozza a pránát, s ha az elnyugodott, az orrán keresztül lélegzik ki. Az állhatatos bölcs úgy tartja az elmét, mint a kocsihajtó a csökönyös lovakat.
10. (Magányos) helyen, mint hegyek barlangjában, ahol a talaj egyenes, ahol nincs kavics, tűz vagy homok, ember vagy vízesés zaja sem hallik – ilyen kedvező, elmét segítő és szemet gyönyörködtető helyen kell gyakorolni a jógát (egyesíteni az elmét).
11. Hóesés, füst, nap, szél, tűz, fénybogár, villám, kristály, hold: ezek a formák a fokozatosan megnyilvánuló Brahman előhírnökei a jógában.
12. Amikor a jóga földből, vízből, fényből, tűzből és éterből felmerülő felismerései bekövetkeznek, akkor a jóga elkezdődött. Nem érinti betegség, öregkor, halál azt, aki a jóga tüzéből épített testet.
13. A jóga [útjára] lépés első jelei a könnyűség, az egészség, a vágytalanság, a tiszta arc, a gyönyörű hang, a kellemes illat és a mérsékelt ürülék.
14. Mint ahogy az egykor földdel fedett arany vagy ezüst megtisztítván teljes fénnel felragyog, ugyanúgy a megtestesült ember is, aki meglátta az Átman egységének igazságát, eléri a célt és gondtalanná válik.

Jádzsnavalkja (idézi Sankara)¹⁰

Miután a kívánt testhelyzeteket gyakorolta az előírásoknak megfelelően, óh, Gárgí, az, aki uralomra jutott a testtartások felett, a pránájama gyakorlásába fog.

Kényelmes testhelyzetben, kusa-fűre helyezett (szarvas- vagy tigris-) bőrön, gyümölcs- és édességáldozatot bemutatva Ganapati előtt, a jobb tenyeret a bal tenyérre helyezve, egy vonalban tartva a torkot és a fejet, zárt ajkakkal, arccal kelet vagy észak felé, orrhegyre rögzített tekintettel, elkerülve a mértéktelen táplálkozást vagy a böjtölést, meg kell tisztítani a nádikat, hiszen e nélkül a gyakorlat meddő lesz.

A „Hum” (mag-szótagra) gondolva a pingalá és az idá (a jobb és a bal orrlyuk) találkozásánál, az idát tölts meg külső levegővel tizenkét mátrán (másodpercen) keresztül. Ezután a jógí a tűzön meditáljon ugyanott a „Rung” szótaggal. Midőn így meditál, lassan bocsássa ki a levegőt a pingalán (jobb orrlyukon) keresztül, tölts meg a testét újra levegővel a pingalán keresztül, majd lassan lélegezzen ki hasonlóképpen az idán. Ezt gyakorolja három-négy évig vagy három-négy hónapig a guru utasításai alapján, titokban (egyedül egy helyiségben) kora reggel, délben, este és éjfélkor, (amíg) az idegek meg nem tisztulnak. Az idegek megtisztu-

¹⁰ Forrás: *Svétásvatara-upanisad bhásja*.

lásának a jelei: a test könnyűsége, a tiszta arc, a jó étvágy és a náda hallása. Ezután gyakorolja a récsakából (kilégzés), kumbhakából (visszatartás) és púrakából (belégzés) álló pránájámát. A prána egyesítése az apánával a pránájáma.

Tizenhat mátrában töltsen meg a testét tetőtől talpig, harminckettőben bocsássa ki a pránát, hatvannégyben pedig végezzen kumbhakát.

Egy másik pránájámában először a kumbhaka végzendő hatvannégy mátrán keresztül, majd a pránát kell kibocsátani tizenhat, majd meg kell tölteni a testet tizenhat mátrában.

A pránájáma által a test, a dháraná által az elme, a pratjáhára által a ragaszkodás tisztátalanságai távoznak, a szamádhi pedig eltávolít mindent, ami elfedi a Lélek uralmát.

Szánkhja

Harmadik könyv

29. A meditáció elérésével a tiszta (a Purusa) számára megjelenik a természet minden ereje.
30. A meditáció a ragaszkodástól való megszabadulás.
31. [A meditáció] a módosulások lebírásával tökéletesedik.
32. [A meditáció] a dháraná, a testtartás és a kötelességek végzése által tökéletesedik.
33. A prána szabályozása a kibocsátás és a visszatartás segítségével történik.
34. A testtartás az, amely szilárd és kényelmes.
36. Nem ragaszkodás és gyakorlás által szintén tökéletesedik a meditáció.
74. A természet elemein való szemlélődés révén és azok feladásával, mint „sem ez, sem az”, tökéletesedik a megkülönböztetés.

Negyedik könyv

3. Az útmutatás ismétlendő.
5. Amint a héja is boldogtalanná válik, ha elveszik tőle az ételét, ám boldog, ha önmaga mond le róla (ugyanígy boldog az, aki önként mond le mindenről).
6. Mint ahogy a kígyó is boldogan mond le régi bőrétől.
8. Ami nem a megszabadulás eszköze, azzal nem kell gondolni, mert kötelék okozójává lesz, mint Bharata esetében.
9. Mivel a számos [létező] dolog egymással kapcsolatba lép, akadály emelkedik a meditáció előtt, a szenvedély, az ellenérzés stb. által, ugyanúgy, ahogy a szúzlány karján a kagylóból készült karkötő.
10. Ugyanez a helyzet a kettő esetében is.
11. A reményről lemondók boldogok, mint a Pingalá nevű kislány.
13. Noha áhítattal kell közelíteni a számos [különféle] szent irat és tanító felé, a lényegét kell kivonni [az ott tanultaknak], mint ahogy a méh összegyűjti a lényegét a sok virágról.
14. Akinek az elméje olyan összpontosított, mint a nyíllal célzónak, annak a meditációját nem zavarja meg semmi.

15. Az alapszabályok megszegése a cél elvétését eredményezi, akárcsak a világi dolgok esetében.

19. Önmegtartóztatás, tiszteletadás és a guru iránti odaadás által a siker hosszú idő után beköszönt (mint Indra esetében).

20. Az idő vonatkozásában nincs törvény, mint Vámadéva esetében.

24. Vagy a tökéletességre jutott személlyel ápoltság révén.

27. Élvezet útján a vágy nem csillapodik még a (hosszú ideje jogát gyakorló) bölcsek esetében sem.

Ötödik könyv

128. A jóga által elért sziddhiket ugyanúgy nem kell elutasítani, mint az orvosok által elért gyógyulást stb.

Hatodik könyv

24. Bármilyen szilárd és kényelmes testtartás ászana. Nincs más szabály.

Vjásza-szútrák

Negyedik fejezet, első szakasz

7. Istentiszteletet végezni ülő tartásban lehetséges.

8. A meditáció miatt.

9. Mert a meditáló (személy) a megingathatatlan földhöz hasonló.

10. És mert a szmrítik úgy mondják.

11. Nincs törvény a helyre nézve. Ahol az elme összpontosított, ott végzendő az istentisztelet.

Ez a néhány idézet bepillantást nyújt abba, hogy az indiai bölcselet más rendszerei mit mondanak a jogáról.