

# BEVEZETÉS A JÓGÁBA

ÍRTA

ANNIE BESANT

ANGOLBÓL FORDÍTOTTA NAGY G.-NÉ ÉS VADNAY EMMA

## ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ.

India bölcsességének kimeríthetetlen kincsesbányáját csak a legutóbbi években kezdték gondolkodó és segíteni vágyó emberek a magyar közönség számára feltárni. Bizonyos jelek arra mutatnak, hogy hasonló folyamat megy végbe a tőlünk nyugatra lévő országokban is. A nyugati ember a múlt század második felében újra felfedezte az anyagot és többet tudott meg róla, mint összes elődei. Kénytelen volt azonban azt is elismerni, hogy az anyag nem az egyetlen létező, aminek felfedezései mámorában eleinte hitte, s most újra fel szeretné fedezni a szellemet, belé szeretne mélyedni titkaiba, mint ahogy egykor az anyag titkait kifürkészte.

A szellemről azonban Keleten, főleg pedig Indiában, jóval többet tudnak, mint Nyugaton. A „lélek, amely mindeneket vizsgál, még az Istennek mélységeit is”, ott mélyebben tekintett ezekbe a mélységekbe. A végső dolgokról, az alapvető összefüggésekről ott sokkal többet tudnak, mint minálunk. Nem csoda tehát, ha hozzájuk fordulunk irányításért. S bizonyos, hogy útmutatásaikat követve, többet fogunk megtudni a szellemről, mint összes eddigi nyugati elődeink.

India bölcsessége a jóga formájában leginkább hozzáférhető számunkra. A jóga egyetemes, benne helyet és értelmet talál a világ és az emberi élet minden ténye és jelensége: Isten és az ember, jó és rossz, a test és a lélek, az anyag és a szellem. Éppen egyetemességénél fogva azonban számtalan változata és ábrázolása lehetséges a jógának. Eddigi magyar nyelvű irodalma is ezt a változatosságot tükrözi. De még a test jógájáról szóló könyvek is szüntelenül figyelmeztetnek arra, hogy a testnek a szellem céljait kell szolgálnia.

Ez a kis könyv pedig – amelynek alapja egy Benáreszben tartott előadássorozat – a szellem jógájával foglalkozik. Abba a jógába akar bevezetni, amelynek eredményei nem múlnak el testünk halálával sem. „Királyi Jógának” nevezik ezt Indiában. Aki írta, maga is végigcsinálta a lélek és a szellem jógagyakorlatait; leírásai az élmény bélyegét viselik s a küszködését, hogy szavakkal mondja el az elmondhatatlant.

Nem akar több lenni ez a könyv, mint bevezetés. S mégis, aki elolvassa, megérti és éli a benne foglaltakat, már messze haladt a jóga felé vezető úton. A legel vontabb fejtegetések között a leg-gyakorlatibb tanácsokkal szolgál s tele van az emberre, az életre, a világra vonatkozó, megdöbbentően nyilvánvaló és mégis soha nem hallott megállapításokkal. Ezek még annak számára is értékessé teszik, aki nem szándékozik jógát gyakorolni.

Nehéz olvasmány, nagy szellemi erőfeszítést kíván, de bőségesen kárpótol is érte. Indiai és angol olvasóinál bizonyos tudást tételezett fel; ennek pótlására a magyar kiadáshoz magyarázatokat csatoltunk. Reméljük, hogy ez a könyv ugyanazt a megvilágosodást nyújtja majd olvasóinak is, amit eddigi tanulmányozóinak és fordítóinak adott.

## I. FEJEZET. A JÓGA MIBENLÉTE

Az első fejezetben arra fogunk törekedni, hogy általános képet kapjunk a jógáról, megke-  
resvén helyét a dolgok rendjében, megismervén sajátságait és szerepét az emberi fejlődésben.

### A VILÁGMINDENSÉG ÉRTELME

Mindenekelőtt feltesszük azt a kérdést, hogy mit jelent a világtörténelem. Amikor a törté-  
nelmet olvassuk, vajon mit mesél az nekünk? Emberek és események mozgó panorámájának  
tűnik fel, pedig valójában csak árnyékok tánca; az emberek: a királyok és az államférfiak, a  
miniszterek és a hadseregek, – árnyékok, nem valóságok; az események: a csaták és forradal-  
mak, az államok emelkedése és bukása pedig a legárnyékszerűbb tánc valamennyi között. Még  
ha a történetíró mélyebbre is próbál hatolni s a gazdasági helyzettel, a szociális szervezetekkel,  
a gondolatáramlatok irányának tanulmányozásával foglalkozik, még akkor is az árnyékok kel-  
lős közepén van, láthatatlan valóságok csalóka árnyékai között. Ez a világ tele van látszat-for-  
mákkal, az értékek mind hamisak, az arányok pedig eltorzultak. Amit a világi ember értékesnek  
tart, azt a szellemi embernek mint értéktelent kell félredobnia. A világ gyémántjai, hiába csil-  
lognak-villognak la napfényben, csupán csak törött üvegcserépek a tudó ember számára. A ki-  
rály koronája, a császár kormánypálcája, a földi hatalom diadala a semminél is kevesebb az  
olyan ember számára, aki bepillantott az Én fenségébe. Mi hát akkor a valóság? Mi az, ami  
igazán értékes? A mi feleletünk nagyon fog különbözni a világi ember feleletétől.

„A világegyetem az Énért létezik.” Nem azért, amit a külső világ adhat, nem azért az uralo-  
mért, amit a dolgok felett elérhetünk, még a szépségért és az örömekért sem tervezi és építi a  
Nagy Építész az ő világait. Megtöltötte e világokat szépséges és örömet adó tárgyakkal. Felet-  
tünk az ég hatalmas boltozata, a hegyek hóval borított csúcsai, a rügyektől illatos, zöldelő völ-  
gyek, az óceánok roppant mélységeikkel, hol tükörsima, hol dühösen hánykolódó felületükkel,  
– ezek mind nem önmagukért, hanem az Én számára való értékükért léteznek. Nem saját-  
magukért, mert önmagukban véve semmik, hanem, hogy az Én céljait szolgálhassák és lehetsé-  
gessé tegyék megnyilvánulásait.

A világ minden szépségével, boldogságával és szenvedésével, örömeivel és fájdalmaival a  
legnagyobb találékonysággal úgy van megtervezve, hogy az Én erői megnyilvánulásban feje-  
ződhessenek ki. A tűzködtől a LOGOSZ-ig minden az Énért van. A legalacsonyabb porszem, a  
leghatalmasabb angyal a mennyei régiókban, a növény, ami szem nem látta helyen nő a hegy-  
hasadékban, a csillag, ami magasan felettünk ragyog, – mind azért van, hogy az egyetlen Énnek  
törédékei, számtalan alakban megtestesülve, megismerhessék azonosságukat és megnyilvánít-  
hassák az Én erőit az anyagon keresztül, ami beburkolja őket.

Egy az Én a legalacsonyabb porszemben és a legmagasabb angyalban egyaránt. „*Ma-  
mámsa*”, „az Én részem”, „egy rész az Énemből” ez a sok *dzsivatma*, ez a sok élő szellem,  
mondja *Sri Krisna*. Ezekért van a mindenség; ezekért süt a nap, hömpölyögnek a hullámok, fúj  
a szél és esik az eső: hogy az Én megtudhassa, ő nyilvánul meg az anyagban, ő öltött testet a  
világegyetemben.

### A TUDAT KIBONTAKOZÁSA

Azoknak a fontos és jelentőségteljes eszméknek, amelyeket a Teozóia olyan bőkezűen hint  
szét, egyike az, hogy az eseményeknek ugyanaz a sorozata újra meg újra megismétlődik na-  
gyobb vagy kisebb ciklusokban. Ha megértünk egy-egy ciklust, megértjük az egészet. Ugyan-  
azok a törvények, amelyek szerint a naprendszer felépült, érvényesülnek az ember-rendszer  
felépítésénél. A törvények, amelyek által az Én kibontakoztatja erőit a világegyetemben, a tűz-  
ködtől a LOGOSZ-ig, ugyanazok a törvényei a tudatnak, amelyek az ember világában is meg-  
ismétlődnek. Ha megérted őket az egyikben, meg tudod érteni a másokban is. Fogd fel őket a

kicsinyben és a nagy is feltárul előtted. Fogd fel őket a nagyban és a kicsiny is érthetővé válik számadra.

A nagy kibontakozás, amíg a kőből Isten lesz, millió éveken keresztül megy végbe, beláthatatlan időközön át. De a lassú kibontakozás, ami a világegyetemben végbemegy, rövidebb időciklusban zajlik le az emberiség keretein belül s ez a ciklus olyan rövid, hogy a másik, a hosszabb mellett semminek tűnik fel. Hasonló kibontakozás megy végbe az egyénben egy ennél még rövidebb cikluson belül, – gyorsan, sebesen, a mögötte lévő múlt minden erejével. Az Én erői, amelyek a fejlődésben nyilvánulnak meg és fedik fel magukat, folyton halmozódnak. Megtestesülnek a kőben, az ásványban, növekednek, valamivel több erőt fejtenek ki, aztán befejezik kibontakozásukat az ásvány világban. Ekkor már túl erőssé válnak az ásványvilág számára és átnyomulnak a növényvilágba. Ott azután mind jobban kibontakozik isteniségük, amíg végül túl hatalmassá válnak a növény számára és állati tudattá lesznek.

Az Én erői, az állatban továbbfejlődvén és az állati létből tapasztalatokat nyervén, áthágják az állati határt is és emberi tudatként jelennek meg. Az emberi lényben tovább nőnek és halmozódnak, növekvő erővel, és mind nagyobb nyomást fejtenek ki a korlát ellen, míg végül az emberiből az emberfölötti világba nyomulnak. A tudat fejlődésének ezt az utóbbi szakaszát nevezik jógának.

Tekintsük most az egyént. földgömbünk embere mögött ugyanez a hosszú fejlődés van, amelyet más bolygóláncon végzett; ásványból növényé, növényből állattá, állatból emberré lett, míg utolsó lakóhelyéről, a hold-lánc egyik bolygójáról, elérkezett erre a bolygóra, amit földnek nevezünk. Itteni fejlődésünk mögött ott áll ennek a fejlődési folyamatnak egész tartalma, s ezért, amikor a felfelé fejlődésnek ehhez a legrövidebb ciklusához értünk, amit jógának neveznek, az ember mögött ott vannak az emberi fejlődésben felhalmozott összes erők s így ezeknek az erőknek a felhalmozódása az, ami őt a gyors haladásra képessé teszi. A jógát mindenütt a tudat fejlődésével kell összefüggésbe hoznunk, különben egyáltalában nem értjük meg. A tudat fejlődésének törvényei a világegyetemben ugyanis pontosan megegyeznek a jóga törvényeivel és az alapelvek, amelyek szerint a tudat az emberiség nagy fejlődése során kibontakozik, ugyanazok, mint amelyeket a jógánál használunk és szándékosan saját tudatunk gyorsabb kibontakozására alkalmazunk. A jóga tehát, ha egyszer igazán belefogtunk, nem is olyan új dolog, mint némelyek képzelik.

Az-egész fejlődés lényegében egy. Egymásutánja ugyanaz, rendje azonos. Akár a világmindenségben, akár az emberi fajban vagy az egyénben figyeljük a tudat kibontakozását, mindenütt az egész törvényt tanulmányozhatjuk s a jógában megtanuljuk ugyanezen törvények szándékos és észszerű alkalmazását saját tudatunkra. A törvények azonosak, bármennyire is különböznek megnyilvánulásuk fokozataiban.

Ha a jógát ilyen megvilágításban nézzük, akkor az a jóga, amely olyan szokatlannak és olyan távolinak tűnt fel, kezd majd ismerős arcot ölteni és nem is annyira idegenszerű köntösben közelíteni hozzánk. Amikor a tudat kibontakozását és az ennek megfelelő formai fejlődést tanulmányozzuk, akkor nem tűnik majd fel olyan különösnek, hogy az emberből felsőbbrendű ember lesz, aki túllépi az emberiség korlátját és eljut olyan régióba, ahol az isteniség jobban megnyilvánul.

## AZ ÉN EGYSÉGE

A bennünk levő Én azonos az egyetemes Énnel. Bármilyen erők nyilvánulnak is meg szerte a világon, ugyanazok az erők csirában, szunnyadó állapotban, bennünk is megvannak, ő, a Legfelsőbb Lény, nem fejlődik, őhöz nem lehet sem hozzátenni sem belőle elvenni. Részei pedig, a dzsivatmáik olyanok, mint ő maga s csak kibontakoztatják képességeiket az anyagban, amint a körülmények ezeket a képességeket előhívják. Ha fel tudjuk fogni az Én egységét a Nem-Én sokféleségében, akkor a jóga nem tűnik fel ezentúl olyan lehetetlennek.

## AZ ÉN KIBONTAKOZÁSÁNAK MEGGYORSÍTÁSA

Odáig már eljutottunk, hogy művelt és gondolkozó emberek vagyunk; 'már megmásztuk azt a hosszú létrát, amely a bennünk lévő istenség mostani külső formáját a porszemben lévő istenség külső formájától elválasztja. A megnyilvánult istenség az ásványban és a kőben még alszik, majd a növényekben és az állatokban mindinkább kibontakozik és végül az emberben eléri azt a fokot, ami az átlagember előtt tetőpontnak tűnik fel. De ha már ennyit megtettünk, vajon nem tehetnénk-e még többet? Ha a tudat már ennyire kibontakozott, olyan lehetetlennek látszik-e, hogy a jövőben istenivé fejlődjék?

Amint megértjük, hogy a forma fejlődésének törvényei és a tudat kibontakozásának törvényei azonosak a világegyetemben és az emberben, és hogy a jógi e törvények szerint hozza felszínre rejtett erőit, akkor az is érthető, hogy nem szükséges a hegyekbe vagy a sivatagba menni, egy barlangban vagy erdőben elrejtőzni, hogy az Énnel való egyesülés – azzal, Aki bennünk is van és kívülünk is – elérhető legyen. Néha, sajátos célból, hasznos lehet a visszavonulás. Jót tesz olykor-olykor, ha ideiglenesen visszavonulunk az emberektől látogatott, forgalmas helyekről. De éppen itt, ebben a világban, amelyet *Isvara* azért teremtett, hogy benne az Én erői kibontakozhassanak – *itt* van a legjobb, isteni bölcsességgel és éleslátással megtervezett tere a jógának. A világot arra szánták, hogy az Én kibontakozhassak: miért akarnánk hát megfutamodni előle? Nézzük magát Sri Krisnát a jóga nagy *Upanisát*-jában, a *Bhagavad-Gítá*-ban, Sri Krisna ezt a jógát a csatatéren mondta el és nem egy hegy csúcsán. Egy küzdelemre kész *ksattrijá*-hoz, egy harcoshoz beszélt, nem pedig egy világtól elvonult *brahmaná*-hoz. A világnak ez a *Kuruksetrá*-ja, harcmezeje, a jóga mezeje. Azok, akik nem tudnak a világgal szembenézni, a jóga gyakorlásának nehézségeivel sem tudnának megküzdeni. Ha a külső világ megviseli erőnket, hogyan akarjuk a belső élet nehézségeit legyőzni? Ha az élet apró kellemetlenségein sem tudjuk túltenni magunkat, hogyan remélhetjük, hogy felülkerekedünk azokon a nehézségeken, amelyek egy jóginak át kell esnie? Tévednek, akik azt hiszik, hogy a világtól való megfutamodás az út, amely a győzelemhez vezet, és hogy a béke csak bizonyos helyeken található.

Tény az, hogy öntudatlanul már a múltban is gyakoroltunk jógát, még mielőtt Én-tudatunk elkülönítette volna magát, még mielőtt tudott volna sajátmagáról és tudta volna, hogy – legalább is az ideiglenes dolgok tekintetében – minden mástól különbözik, ami őt körülveszi.

A következőt fogjuk fel jól és tartsuk észben: a jóga nem más, mint a tudat normális kibontakozásának gyorsított folyamata.

A jógát tehát úgy lehetne meghatározni, hogy az „a tudat-kibontakozás törvényeinek ésszerű alkalmazása az egyén esetében”. Ez a tudat-kibontakozás a célja a különböző jogarendszereknek. Az ember tanulmányozza a világegyetemben a tudat-kibontakozás törvényeit s azután alkalmazza őket egy speciális esetben: a saját esetében. Másra nem alkalmazhatjuk őket, csak sajátmagunkra: ez alapvető elv. Előbbi meghatározásunkhoz még hozzá kell tehát tenni: „a jóga a tudatkibontakozás törvényeinek ésszerű alkalmazása saját, egyéni esetünkben”.

### A JÓGA: TUDOMÁNY

Következik a második dolog, amit meg kell értenünk: a jóga tudomány, nem pedig bizonytalan, álmatag sodródás vagy képzelgés. A jóga alkalmazott tudomány, olyan törvények rendszerbe foglalt gyűjteménye, amelyeket egy meghatározott végcél érdekében alkalmaznak. Felöleli a lélektan mindazon törvényeit, amelyek minden síkon és minden világban alkalmazhatók az ember tudatának teljes kibontakozására és ezeket az egyes esetekben ésszerűen felhasználja. A tudatkibontakozás törvényeinek ez az ésszerű alkalmazása éppen olyan elvek szerint történik, mint amelyeket a tudomány többi ágában minden nap alkalmaznak.

Ha megfigyeljük a minket körülvevő világot, látjuk, hogy az ember értelme a természet tel együttműködve milyen óriási mértékben gyorsíthatja a „természetes” folyamatokat; már pedig az értelem munkája éppen olyan „természetes”, mint bármi más. Itt megkülönböztetjük

egymástól, és méltán, az „ésszerű” és a „természetes” fejlődést, mert az emberi értelem képes a természeti törvények munkájának irányítására. Mikor pedig a jógával kezdünk foglalkozni, akkor ugyanúgy tudományt alkalmazunk, mint például a tudományos alapon dolgozó gazda vagy kertész, ha a kiválasztás természeti törvényét a tenyésztésre alkalmazza. A gazda vagy a kertész a természet törvényeit át nem hághatja, sem ellenük nem dolgozhat. Nincsenek a természetnek más törvényei, amelyekkel dolgozhatnánk, mint azok az egyetemes törvények, amelyek szerint a természet fejleszti körülöttünk a formákat, s ennek ellenére egy pár év alatt a tenyésztő megteszi azt, aminek a véghezviteléhez a természetnek talán százezer évre volna szüksége. És hogyan? Úgy, hogy felhasználja az emberi értelmet azoknak a törvényeknek megválasztására, amelyek céljait szolgálják, és azoknak a törvényeknek semlegesítésére, amelyek gátolják. Az emberben lévő isteni értelmet arra készíti, hogy felhasználja a természetben lévő isteni erőket, amelyek nem annyira egyes érdekekért, mint inkább általános célokért működnek.

Vegyük például a galambtenyésztőt. A kék sziklagalambból kitenyészti a begyesgalambot vagy a legyezőfarkút. Nemzedékeken keresztül kiválasztja azokat a példányokat, amelyek leg erősebben mutatják a kitenyésztenedői sajátságot. Ezeket a madarakat összepárosítja, minden kedvező körülményt tekintetbe vesz, újra meg újra kiválaszt, mindaddig, amíg az a sajátság, amelyet ki akar hozni, élesen kialakul. De ha elvonjuk ezt az irányító értelmet s magukra hagyjuk a madarakat, akkor visszatérnek az eredeti típushoz.

Vagy vegyük a kertész esetét, aki a sövény vad rózsájából kifejlesztette a kert iminden rózsáját. A sokszirmú rózsza csak az ötszirmú csipkerózsának, a természet vad gyermekének tudományos nemesítése. A kertész, aki kiválasztja a hímport az egyik növényről és a másik bibéjére helyezi, csupán szándékosan teszi azt, amit a méh és a légy mindennap megcsinál. De ő azokat a növényeket választja ki, amelyeknek tulajdonságait erősíteni akarja, és ezekből megint azokat, amelyek a kívánt tulajdonságokat még világosabban mutatják. Végül az eredetitől annyira különböző virágot állít elő, hogy csak visszafelé kutatva tudható meg származásának eredete.

Így van ez a lélektan törvényeinek ama alkalmazásával is, amelyet jógának nevezünk. A jóga a tudat kibontakozásának rendszeresített tudománya az egyéniesült, individualizálódott Énre alkalmazva. Amint éppen említettem, a tudat a világon keresztül bontakozott ki és a világot a LOGOSZ a tudat kibontakozása végett tervezte meg ilyen csodálatraméltóan; ezért van az, hogy aki jögi akar lenni, céljai kiválasztásánál és törvényei alkalmazásához pontosan azt találja meg a világban, amire szüksége van, hogy a jóga gyakorlását igazi, életteljes valamivé, az Én megismerését gyorsító folyamattá tegye. Sok a törvény. Ki lehet belőlük választani és fel lehet használni azokat, amelyekre szükségünk van, el lehet kerülni azokat, amelyekre nincsen szükségünk. Ilyen módon elérhetjük azt az eredményt, amelyet a természet az emberi értelem alkalmazása nélkül nem tudna olyan hamar véghezvinni.

Fogadjuk el tehát, hogy a jóga elérhető számunkra; gyakorlása módunkban áll, sőt egynéhány alsóbbrendű jógagyakorlat, a tudatfejlődés törvényeinek néhány egyszerűbb alkalmazása, mind a fizikai, mind a többi világban javunkra válik. Mert valójában csak siettetjük fejlődésünket, kibontakozásunkat, felhasználva javunkra azokat az erőket, amelyeket a természet kezünkbe ad s szándékosan kiküszöbölve azokat a körülményeket, amelyek munkánkban nem segítenének, hanem hátráltatnák előrehaladásunkat. Ha ilyen 'megvilágításban nézzük, a jóga sokkal valóságosabb és gyakorlatibb dologgá válik számunkra, mint ha csupán a (szanszkrit könyvekből vett, jól-rosszul lefordított, jógáról szóló néhány töredéket olvasnánk. Azt kezdjük majd érezni, hogy jóginak lenni nem olyan dolog, amelyet feltétlenül egy távol eső életre kell halasztanunk.

## AZ EMBER: KETTŐSSÉG

Meg kell ismerkednünk a jógában használatos néhány kifejezéssel. Mivel a jóga az embert bizonyos célból veszi elő és bizonyos célból tanulmányozza, csak két nagy ténnyel törődik:

azzal, hogy az ember szellemből és testből áll. Az ember természetesen egység, a tudatnak egy egysége, – ezt ne felejtjük el. Csak egy lehet belőle minden egyes összetételben, amelyet teste képeznek s a teozófusnak olykor revideálnia kell az emberről való elképzelését, amikor ezt a gyakorlati utat megkezdi. A Teozófia, hogy az ember szerkezetét jobban megértse, nagyon hasznosan és helyesen részekre és tagozatokra osztja az embert. Beszélünk fizikai testről, aszt-rális testről, mentális testről, stb. Vagy beszélünk „*sthúla sarirá*”-ról, „*száksma sarirá*”-ról, „*káрана sarirá*”-ról, és így tovább. Néha felosztjuk az embert „*annamájakosa*”, „*pránamájakosa*”, „*manomájakosa*”, stb. részekre. Az alaposabb tanulmányozás céljából osztjuk ennyi részre, s a végén a sok rész között alig találjuk meg az embert. Ez a felosztás tulajdonképpen az ember anatómiai és fiziológiai tanulmányozására szolgál.

A jóga azonban gyakorlati és lélektani rendszer. Más rendszerek különböző osztályozásait nem kárhoztatom, mivel azok céljaihoz szükségesek. De a jóga gyakorlati céljaira az embert egyszerűen kettősségnek tekinti: szellem és test, mint tudategység, többszörös burkolatban. De ez nem az Én és a Nem-Én kettőssége. Mert a jógában az „Én” magában foglalja a tudatot és mindazt az anyagot, amit magával azonosnak érez, míg a Nem-Én csak az az anyag, amit magától különállónak érez.

Az ember nem tisztán Én, nem tisztán csak tudat. Ez csak elvont fogalom. A megnyilvánult világegyetemben az Én mindig burkaival együtt található, bármily finomak is ez utóbbiak. A tudategység elválaszthatatlan az anyagtól, – egy dzsívátma vagy *Monád* kivétel nélkül mindig tudat és anyag.

Hogy ez világosan kitűnjék, a jógában két kifejezést használunk az ember összetételére: *prána* és *pradhána*, – életlehelet és anyag. A *prána* nemcsak a test életlehelete, hanem a világ-mindenség életerőinek összessége, azaz más szóval: a világmindenség élet-oldala.

„Én *prána* vagyok”, mondja *Indra*. *Prána* ebben az esetben az életerők összességét jelenti, tudatot értünk rajta. A *pradhánát* az anyag megjelölésére használják. A test – a szellem ellentéte – a jógai számára a gyakorlatban nem más, mint a külső világból felhasznált anyagnak az a mennyisége, amennyit el tud különíteni magától, amennyit meg tud különböztetni saját tudatától.

Ez a szétválasztás nagyon jelentőségteljes és hasznos, ha világosan fel tudjuk fogni az alapeszmét. Természetesen, ha elejétől végig nézzük a dolgokat, akkor a *pránát*, a nagy Életet, a nagy Ént, mindig mindenben jelenlétüknek látjuk s mellette látjuk a burkokat, a testeket, a hüvelyeket, amelyek a különböző fokozatokon különböző formákban jelennek meg. De a jóga gyakorlásának szemszögéből nézve azt nevezik *pránának*, vagy *Énnek*, amivel az ember időle-gesen azonosítja magát, beleértve mindazokat az anyagi burkokat, amelyekről az ember tudatában nem tudja magát elkülöníteni. A jógai számára ez az egység az Én, s ez az egység következként változó mennyiségű. Amint leveti az egyik hüvelyt a másik után s azt mondja: „Ez nem én vagyok”, mindjobban közeledik a legmagasabb fokhoz, a már csak egyetlen hártában, egyetlen anyagi atomban összpontosult tudathoz, a *Monádhhoz*. A jóga gyakorlati céljai szempontjából az ember, a működő, tudatos ember, azt érzi önmagának, amit nem tud az őt körülzáró vagy vele kapcsolatos anyagtól elválasztani. Testnek csak az számít, amit félre tud tenni, mondván: „Ez nem Én vagyok, hanem ez az *enyém*”. Rájövünk arra, hogy a jógában egész csomó olyan kifejezés van, amelyet újra meg újra ismétetni lehet. Minden síkon megvannak az összes tudatállapotok, mondja *Vjásza*. Eszerint a jógában e jelentőségteljes szavakat, „Ez nem Én vagyok”, újra meg újra használhatjuk, mind magasabb értelemben, amint ezt rögtön látni fogjuk; viszonylagossá válnak és egyaránt helytállóak a fejlődésnek minden fokán.

Mármost egészen világos, hogy legtöbbször számára a fizikai test az egyedüli, amire elmondhatjuk: „Ez nem Én vagyok”; tehát a jóga gyakorlásánál számunkra eleinte minden szó, amelyet a tudat állapotainak leírására használunk, a fizikai test éber tudatára, mint a legalacsonyabb állapotra fog vonatkozni. Ebből kiindulva azután minden szó csak relatív kifejezés lesz, amely egy meghatározott és felismerhető tudatállapotot jelent, a legalacsonyabb tudatállapothoz

viszonyítva. Hogy megtudjuk, miként kezdjük el sajátmagunkra alkalmazni a tudat-állapotok megjelölésére használt különböző kifejezéseket, figyelmesen kell saját tudatunkat elemeznünk és kikutatnunk, mennyi benne a valódi tudat és mennyi a magunktól elválaszthatatlan, magunkkal szorosán azonosult anyag.

## TUDATÁLLAPOTOK

Nézzük ezt most részletesen. Négy tudatállapotról szoktunk beszélni: az éber állapotról vagy *dzságrat*-ról; az „álom”-tudatról vagy *szvapná*-ról; a „mély alvás”-tudatról vagy *szusupti*-ról, és az ezen túli állapotról, amelyet *túrija*-nak neveznek.<sup>1</sup> Hogyan viszonylanak ezek a fizikai testhez?

*Dzságrat* a közönséges éber tudat, amelyet a testben általában használunk. Ha tudatunk finomabb, vagyis asztrális testünkben működik és tapasztalatait az agyba át tudja vinni, akkor *szvapná*-nak hívják, vagyis „álom-tudatnak; ez sokkal élénkebb és valószínűbb, mint a *dzságrat* állapot. Amikor még finomabb formában működik a tudat, a mentális testben, és nem képes tapasztalatait az agyba átvinni, ezt az állapotot *szusupti*-nak, „mély alvás”-tudatnak nevezik; ebben az esetben a tudat saját tartalmával foglalkozik és nem külső tárgyakkal. De ha már az összeköttetést annyira megszakította az aggyal, hogy külső eszközökkel egykönnyen vissza nem hívható, akkor *túrija* a neve és ez a révületnek (transznak) egy emelkedett állapota. Amikor ez a négy állapot a négy megfelelő világgal kapcsolatos, a tudat már nagyon kibontakozott. *Dzságrat* a fizikai világgal, *szvapna* az asztrálissal, *szusupti* a mentálissal és *túrija* a buddhival függ össze. Amikor az egyik világból a másikba átmegyünk (pl. a fizikaiból az asztrálisba, stb.) ezekkel az elnevezésekkel kellene megjelölnünk a különböző világok feltételei között működő tudatállapotokat. De ugyanezek a szavak a jóga könyveiben más értelemben is megisméltódnak. Itt kezdődnek a nehézségek, ha eddig nem tanultuk meg, hogy e kifejezések viszonylagosak. *Szwapna* nem jelenti mindenki számára ugyanazt, *szusupti* sem ugyanaz mindenkinek.

De leginkább a *szamádhi* szó az, amelyet, amint majd látni fogjuk, különböző módon és különböző értelemben használnak. Hogyan találjuk meg tehát utunkat ebben a látszólagos zűrzavarban? Úgy, hogy felismerjük azt a tudatállapotot, ami a kiindulópont, s azután a sorrend mindig ugyanaz. Mindnyájan ismerjük az éber tudatot a fizikai testben. Ha elemezzük, már ebben is négy állapotot találunk; ugyanez a sorrendje a tudat állapotainak minden síkon.

Hogyan lehet őket megkülönböztetni? Vegyük az éber tudatot és próbáljuk meglátni benne ezt a négy állapotot. Mondjuk, hogy előveszek egy könyvet és olvasok. A szavakat olvasom, szemem a külső, fizikai tudattal van kapcsolatban. Ez a *dzságrat* állapot. Behatolok a szavak mögé, a szavak értelmébe. A fizikai világ éber állapotából átmentem az éber tudat *szvapna* állapotába, amely a külső formán keresztül lát és a belső életet keresi. Innen az író elméjébe hatolok; itt már az elme az elmét érinti, – ez az éber tudat *szusupti* állapotban. Ha ezen az érintkezésen is túl belépek az író lényébe, úgy hogy valósággal benne élek, akkor elértem az éber tudat *túrija* állapotát.

Vegyünk egy másik példát. Az órára nézek: *dzságrat*-ban vagyok. Becsukom a szemem és elképzelem az órát: *szvapná*-ban vagyok. Elképzelek különböző órákat és megalkotok egy eszményi órát: *szusupti*-ban vagyok. Áttérek az idő gondolatára, mint elvont fogalomra: *túrija*-ban vagyok. De mindezek a fokozatok a fizikai világban működő tudatban zajlanak le; testemet nem hagytam el.

Ilyen módon a tudatállapotokat, pusztán szavak helyett, érthetővé és valósággá tehetjük.

## SZAMÁDHI

---

<sup>1</sup> Ezeknek a szakkifejezéseknek használatát lehetetlen elkerülni, még ha csupán bevezetést adunk is a jógába. A nyugati nyelvekre egyelőre lefordíthatatlanok és semmivel sem nehezebb őket megtanulni, mint a többi lélektani szakkifejezést.

Meg kell értenünk még néhány fontosabb szót, amelyek újra meg újra előfordulnak a *Jóga Szút-rák*-ban, noha nincsenek rájuk megfelelő kifejezéseink. Minthogy a nehézkes körülírások elkerülése végett használni kell őket, e kifejezéseket meg is kell magyarázni. Azt mondják: „*a jóga szamádhí*”. *Szamádhi* az az állapot, amikor a tudat annyira különválik a testtől, hogy az utóbbi eszméletlen marad. A révület (transz) állapota ez, amelyben a tudat teljesen éber, bár a test érzéketlen. A tudat úgy tér vissza ebből az állapotból, hogy magával hozza a fizikai feletti állapotban szerzett tapasztalatokat, visszaemlékezvén rájuk, amint újra a fizikai agyba merül. *Szamádhi* minden egyes ember éber tudatához viszonyul, de velejár a test érzéketlensége. Ha egy átlagember révületbe hozza magát és az asztrális világban tevékenykedik, *szamádhí*-ja ott van. A *szamádhí*-t az tudja gyakorolni, aki testéből úgy vonul ki, hogy az érzéketlen marad; míg tudata teljesen éber.

Az a mondás, hogy „*a jóga szamádhí*”, fedi a legfontosabb és legtanulságosabb tényeket. Ha valaki az asztrális világot csak alvás közben éri el, tudata ott, amint láttuk, a *szvapna* állapotban van. De amint lassan kifejleszti képességeit, az asztrális formák kezdenek beférközni éber fizikai tudatába, amíg végül éppen olyan tisztán észlelhetőkké válnak, amint a fizikai formák és így éber tudatának tárgyaivá lesznek. Az asztrális világ akkor már nem tartozik többé a *szvapna* tudathoz, hanem a *dzságrat*-hoz; két világot vett be a *dzságrat* tudat területére: a fizikai és az asztrális világot, a mentális világ pedig *szvapna* tudatában van. „*Teste*” ebben az esetben már a fizikai és az asztrális test együttvéve. Amint tovább halad, a mentális világ kezd hasonlóképpen beférközni és így a fizikai, az asztrális és a mentális világ mind éber tudatába kerül; akkor ez mind az ő *dzságrat* világa lesz. Ez a három világ számára csak egy világot képez, a nekik megfelelő három test csak egy testet, amely észlel és cselekszik. Az átlagember három teste egy testté válik a jógi számára. Ha ilyen körülmények között egyszerre csak egy világot akar látni, akkor azt kell a középpontba hoznia és figyelmét ráörögzítenie. Ebben a kibővített éber állapotban összpontosíthatja figyelmét a fizikai világra és akkor azt látja, az asztrális és a mentális pedig homályosnak tűnik. Ugyanígy összpontosíthatja figyelmét az asztrálisra és csak azt látja; akkor a fizikai és a mentális lesz elmosódott és homályos. Könnyen érthető lesz ez, ha arra gondolunk, hogy ha tekintetünket a terem közepére irányítjuk, akkor a kétoldalt levő oszlopok nem vehetők ki tisztán. Vagy ha az egyik oszlopra összpontosítjuk figyelmünket, akkor azt fogjuk élesen látni, a többi csak homályosan. Itt csak a fókusz változott meg, a test nem változtatta helyét. Jegyezzük meg, hogy mindaz, amit a jógi félre tud tenni, mint nem önmagát, az az ő számára test, és amint magasabbra megy, az alacsonyabb testek egyetlen testet képeznek számára, a tudat pedig, abban a burokban, amelyet még nem tud eldobni magától: maga az ember.

„*A jóga szamádhí*”. Ez az a képesség, hogy vissza tudunk vonulni mindattól, amit testnek ismerünk és befelé koncentrálódunk. Ez a *szamádhí*. Egy *szamádhí*-ben lévő embert semmiféle szokásos módon nem lehet visszahívni ebbe a világba.<sup>2</sup> A *szamádhí*-nek ez a különös természete magyarázza meg a *Titkos Tanítás* következő szavait is: hogy t. i. az *Adeptus* „*szamádhíja az atmikus világban kezdődik*”. Vagyis, amikor egy *dzsivanmukta* *szamádhí*-be lép, azt az atmikus világban kezdi meg, mivel az ez alatti világok számára csak egy világot alkotnak. Ott kezdi *szamádhí*-jét, ahová az, aki csak ember, nem tud felemelkedni: az atmikus világban, és innen fokként a magasabb kozmikus világokba emelkedik. Ugyanezt a kifejezést, a *szamádhí*-t használják a tudatállapot megjelölésére, akár a fizikaiból az asztrálisba emelkedő tudatállapotról van szó, mint például az átlagember esetében, amikor önmaga által előidézett révületbe esik, vagy a *dzsivanmukta* esetében, akinek tudata már az ötödik, vagyis atmikus világban összpontosul s innen emelkedik egy tágabb világ magasabb térségeibe.

---

<sup>2</sup> Egy *szamádhí* állapotban levő indiai jógit az erdőben tudatlan és durva emberek felfedeztek és annyira bántalmazták, hogy visszatért megkínzott testébe, de csak hogy rögtön újra és végleg elhagyja.



## A JÓGA IRODALMA

Sajnos, azok, akik nem tudnak szanszkritul, a jóga irodalmának nagy részéhez alig férhetnek hozzá. A jóga általános tanai az Upanisádokban és a Bhagavad-Gítában található; ezek sok fordításban forognak közkézen, de tanításaik általánosak és nem különlegesek; csak a főbb alapelveket adják meg, a módszereket azonban nem részletezik. Még a Bhagavad-Gítá is, amikor áldozathozásra szólít fel bennünket, meg arra, hogy közömbössé váljunk, és így tovább, inkább csak erkölcsi tanítás jellegével bír – ami valóban feltétlenül szükséges —, de még mindig nem mondja meg azt, hogy az élénk tárt tudatállapotok miként érhetők el. A jóga speciális irodalma elsősorban a sok kisebb Upanisád, „a száznyolc”, amint őket nevezik. Ezekből kevés van lefordítva. Ezután következik a *Tantrák*-nak nevezett óriási mennyiségű irodalom. Ezeknek a könyveknek általában igen rossz hangzásuk van a nyugati ember számára, de nem egészen igazságosan. A Tantrák nagyon hasznos, értékes és tanulságos könyvek; minden okkult tudomány megtalálható bennük. De három csoportba oszthatók: azokra, amelyek a fehér mágiával foglalkoznak, azokra, amelyek a fekete mágiával foglalkoznak és azokra, amelyek e kettő keverékét tárgyalják, amit sűrű mágiának nevezhetünk. A „mágia” szóval olyan módszert jelölünk, amelynél az akarat működtetésével, szándékosan ia normálisan túli fizikai eredményeket idézünk elő.

Az aggodalom, vagy betegség által előidézett magas idegfeszültség közönséges hisztériához vezet, amely érzelmi jellegű és ostoba. Egy hasonló, de az akarat által előidézett magas feszültség az embert a fizikainál magasabb rezgések iránt teszi érzékenyebbé. Elaludni semmit sem jelent, de számáhibba menni felbecsülhetetlen képesség. A folyamat nagyjából ugyanaz, de az egyik a rendes körülményekre vezethető vissza, a másik pedig a gyakorlott akaratra. A jógis az az ember, aki megismerte az akarat hatalmát és tudja, hogyan kell használnia azt, hogy előrelátott és előre meghatározott eredményeket idézzen elő. Ezt a tudást mindig mágiának nevezték; ez a neve a múlt „Nagy Tudománynak”, az egyetlen tudománynak, amelyet a múltban a „nagy” jelzővel illettek. A Tantrák mindezt magukban foglalják. Az ember és a természet okkult oldala, a mód, ahogyan felfedezéseket lehet tenni az elvek, amelyek által az ember újjáteremtheti magát: mindez megvan a Tantrákban. A nehézség abban rejlik, hogy tanító nélkül nagyon veszélyesek. Minduntalan előfordul, hogy aki ezeket a módszereket tanító nélkül gyakorolja, tönkreteszi egészségét. Ezért a Tantráknak mind nyugaton, mind Indiában igen rossz híruk van. Az amerikai „okkult” könyvek javarésze a Tantrák lefordított töredékei. Az is nehézség, hogy ezek a tantrikus művek egy-egy asztrális vagy mentális erőközpont megjelölésére gyakran egyes testi szervek nevét használják. Ebben van valami igazság, mert az erőközpontok egymással testről-testre összeköttetésben vannak: de egyetlen megbízható tanító sem serkentené tanítványát arra, hogy fizikai szerveire hasson, mindaddig, amíg a magasabb erőközpontokon valamennyire uralkodni nem tud és fizikai testét alaposan meg nem tisztította. Az egyik ismerete segít a másik megismeréséhez, a tanító pedig, aki mindezeket keresztülment, a tanítványt a helyes ösvényre irányíthatja. De ha ezeknek a szavaknak csupán fizikai értelmét tekintjük, és nem tudjuk, hogy tulajdonképpen mire vonatkoznak, akkor csak összezavarjuk a dolgokat és kárt teszünk magunkban. A Szútrák egyikében például az áll, hogy ha valaki a nyelv egy bizonyos részéről elmélkedik, akkor asztrális látáshoz jut. Ez azt jelenti, hogy ha a hipofízisről meditál, amely valóban a nyelv egy bizonyos része felett fekszik, akkor az asztrális látás megnyílik számára. Egy erőközpont megjelölésére használt szónak a fizikai testben is megfelel valami és a megálapítások gyakran úgy hangzanak, mintha valóban a fizikai szervről volna szó, pedig voltaképpen egészen mást jelentenek. Ez szándékos megtévesztésül történik, mert így akarják távol tartani az embereket az e könyvekben nyilvánosságra hozott veszélyes gyakorlatoktól. Az emberek nyugodtan elmélkedhetnek nyelvük ama részéről egész életükön át, anélkül, hogy bármi eredménye lenne, de ha a megfelelő erőközpontra gondolnak, sok minden – sok baj – származhat belőle. „Meditálj a köldökről” – mondják többek között. Ez a szoláris plexust jelenti, mert a kettő között szoros kapcsolat van. De az utóbbiról való elmélkedés komoly, szinte

gyógyíthatatlan idegbaj veszélyét rejt magában. Mindazok, akik tudják, hogy Indiában hány embernek váltak ártalmára e rosszul értelmezett gyakorlatok, belátják, milyen oktalanság beléjük fogni anélkül, hogy valaki megmagyarázná jelentőségüket és azt, hogy mit lehet és mit nem lehet veszély nélkül gyakorolni.

A jóga-irodalom másik része egy kis könyv, amit Patandzsali Szútráinak neveznek. Ez hozzáférhető, de attól tartok, hogy vezető nélkül kevesen tudnak valamit kihozni belőle. Elsősorban azért, mert a Szútrákat, miután csak fejezetcímekből állnak, egész sereg szanszkrit magyarázattal világították meg, amelyek csak részben vannak lefordítva. Ezenkívül még a magyarázatoknak is megvan az a sajátságuk, hogy a legkényesebb értelmezésű szavakat csupán használják, de nem magyarázzák meg és ily módon a tanulmányozó nem lesz tőlük sokkal okosabb.

## NÉHÁNY MEGHATÁROZÁS

Van egynéhány szó, amely állandóan előfordul s így félreértés elkerülése végett, rövid meghatározásra szorul. Ezek a következők: kibontakozás, fejlődés, spiritualitás (szellemisség) pszi-chizmus, jóga és miszticizmus.

A *kibontakozás* mindig a tudatra, a *fejlődés* pedig a formákra vonatkozik. A fejlődés, Herbert Spencer szerint, az egyneműnek különeművé, az egyszerűnek összetetté válását jelenti. De a szellem, a tudat nem növekedhetik, nem tökéletesedhetik, mert egészében és mindig jelen van, csupán az történhetik vele, hogy kifelé fordul, ahelyett, hogy befelé fordulva maradjon. A bennünk lévő Isten nem fejlődhetik, csak kimutathatja képességeit az anyagon keresztül, amelyet ebből a célból tett magáévá; az anyag viszont fejlődik, hogy őt szolgálja. Isteniségünk csak megnyilvánítja lényegét. Erről a tárgyról a nagy misztikusoknak sok mondása juthat eszünkbe: „Légy azzá, ami vagy” – mondja Szent Ambrus. Ellentmondásnak látszik, de nagy igazságot rejt magában: légy azzá külső megnyilvánulásban is, ami a belső valóságban vagy. Az egész jóga-folyamatnak ez a célja.

A *spiritualitás* az Egynek átélése. A *pszichizmus* a felsőbb értelem megnyilvánulása valamilyen anyagi eszközön keresztül.

A jóga tudomány, az Istennel való egyesülés keresése az értelem segítségével. A *miszticizmus* ugyanennek az egyesülésnek keresése az érzelmek segítségével.<sup>3</sup>

Nézzük a misztikust: lelkét odaadása tárgyára összpontosítja, elveszti öntudatát s átmegegy a szeretet és imádat elragadtatásába; elhagyva minden külső gondolatot, belemerül szeretetének tárgyába és az érzelmek egy nagy hulláma felsodorja Istenhez. Nem tudja, hogyan érte el ezt a magasztos állapotot. Csak Istenről tud és iránta érzett szeretetéről. Ez a misztikus elragadtatása, a szent diadala.

A jógik nem így dolgozik. Lépésről-lépésre tudja, mit csinál. Tudományosan dolgozik, nem érzelmekkel, s következőképpen az olyan ember, aki nem szereti a tudományt, mert unalmasnak és száraznak találja, jelenleg még nem azt az oldalát fejleszti természetének, amely éppen a jóga-gyakorlatokban kapja a legjobb segítséget. A jógik az odaadást is eszközként használhatja. Ez nagyon világosan kitűnik Patandzsalinál, aki sok eszközt jelöl meg a jóga gyakorlására és, különösképpen, ezeknek egyike az „odaadás Ishvara iránt”. Itt tűnik ki a tudományos ember gondolkodásmódja. Számára az odaadás Ishvara iránt nem maga a cél, hanem csak eszköz egy cél elérésére, arra, hogy koncentráljon. Rögtön szembeötlik a felfogásbeli különbség. Az odaadás Ishvara iránt a misztikus ösvénye, ő ez által éri el az egyesülést. Odaadás Ishvara iránt, mint a tudat összpontosításának eszköze: ebben a tudományos megvilágításban látja viszont a jógik az odaadást. A leghosszadalmasabb magyarázat sem mutathatna rá jobban a jóga és a miszticizmus felfogásának különbözőségére. A misztikus úgy tekinti az odaadást, mint az Imádott

---

<sup>3</sup> A „jóga” szót természetesen jogosan használhatjuk az Énnel való bármilyen egyesülés jelölésére. Itt a szűkebb jelentésében használtam, elsősorban az értelemmel összefüggésben, mint tudományt, s ebben Patandzsalit követtem.

felé vezető utat, a jógi pedig a koncentráció elérésének eszközét látja benne. A misztikus keresésének tárgya maga Isten, megközelítésének oka a benne való gyönyörködés, célja pedig tudatának vele való egyesítése. A jógi azonban csak azért rögzíti figyelmét Istenre, mert ebben hatásos módját látja az értelem összpontosításának. A jógi az odaadást egy cél elérésére használja, a misztikus pedig Istent tekinti célnak és közvetlenül elragadtatás által éri el.

## A KÜLSŐ ÉS A BELSŐ ISTEN

Ez átvezet minket a következő kérdéshez: a külső Istennek a belső Istenhez való viszonyához. A jóginak, aki valósággal megtestesítője a hindu gondolkodásmódnak, nincsen más határozott bizonyítéka Isten létezéséről, csak a belső Én tanúságtétele. Az ő elgondolása szerint ahhoz, hogy Istenről megbizonyosodhasson valaki, meg kell fosztania tudatát minden korlátozástól és ilyen módon érni el azt a fokot, ahol tisztán csak tudat van, eltekintve egy nirvánikus anyagból való vékony fátyoltól. Akkor *tudja*, hogy van Isten. „Akinek egyedüli bizonyítéka az Én tanúságtétele” – olvassuk az Upanisád-ban. Ez a módszer nagyon különbözik a nyugati gondolkodás módszereitől, amelyek Istent érveléssel próbálják bizonyítani. A hindu azt állítja, hogy Isten létezését nem lehet semmilyen érveléssel vagy okfejtéssel bebizonyítani; Isten az okoskodás számára elérhetetlen, és bár az értelem irányíthatja az embert az úton, Isten létezését meggyőzően bizonyítani nem tudja. Isten megismerésének egyedüli módja a magunkba merülés. Ott megtaláljuk Őt és tudni fogjuk, hogy Ő egyaránt megvan bennünk is és rajtunk kívül is. A jóga olyan rendszer, amely arra képesít, hogy a tudatot megszabadítsuk mindattól, ami nem Isten – kivéve a nirvánikus atom fátyolát – és így a meggyőződés rendíthetetlen bizonyosságával *tudjuk*, hogy van Isten. Ez a belső meggyőződés az egyetlen, amit a hindu érdemesnek tart arra, hogy hitnek nevezzen, és ez megvilágítja azt is, miért mondják, hogy a hit felette áll az észnek s ezért sokszor a hiszékenységgel tévesztik össze. A hit felette áll az észnek, mert a hit az Énnek sajátmagáról való tanúságtétele, meggyőződése arról, hogy létezik, mint Én. Az Énnek az ész csak egyik külső megnyilvánulása és az egyetlen igazi hit, amelyet semmiféle érvelés nem tud erősíteni vagy gyöngíteni, az a mélységes meggyőződés legbensőbb Énünkről, az egyetlen dolog, amiben teljesen bizonyosak lehetünk. A jóga alkalmassá akar tenni arra, hogy ezt az Ént egyszer s mindenkorra elérjük, nem csupán az intuíció röpké pillanataiban, hanem állandóan, rendíthetetlenül és visszavonhatatlanul. És amikor az Ént elértük, az a kérdés, hogy „van-e Isten?”, az emberi lélekben soha többé már fel nem merülhet.

## A TUDATÁLLAPOTOK VÁLTOZÁSAI ÉS AZ ANYAG REZGÉSEI

Most pedig szükséges, hogy megtudjunk egyet-mást a tudatról, ami az Énünk, és az anyagról, ami csupán a tudat burkolata, de amivel az Én olyan gyakran azonosítja magát. A tudat fő jellegzetessége a változás, a háttérben azzal a bizonyossággal, hogy ő *van*. A létezés tudata sohasem változik, de ezen kívül minden változik és csak a változások folytán lesz a tudatból Én-tudat. A tudat örökké változó valami, amely egy sohasem változó központ körül – az Én létezése körül – kering. A tudatot magát semmi külső körülmény nem változtatja meg, csak állapotait változtatja még önmagán belül.

Az anyagban minden változást atomikus szerkezetének megváltozása idéz elő. A tudatban az állapotok változnak, az anyagban az alkotórészek helyzete. Ezenfelül a tudat minden állapotváltozása összefügg az eszközéül használt anyag rezgéseivel. Ha az anyagot megvizsgáljuk, három alapvető tulajdonságot találunk benne: ritmust, mozgást, és tehetetlenséget, amelyeknek szanszkrit neve: *szattva*, *radzsasz* és *tamasz*. Szattva a ritmus, a rezgés. Több, mint radzsasz, a mozgás. A szattva szabályos mozgás, ide-oda lengés egy meghatározott távolságon belül, hullámhossz, rezgés.

Gyakran halljuk a kérdést: „hogyan hathatnak egymásra az olyan különböző fogalomkörbe tartozó dolgok, mint az anyag és a szellem?”

Vajon áthidalhatjuk-e azt a nagy szakadékot, amelyről Tyndall azt mondta, hogy sohasem lehet áthidalni? A hindu áthidalta, helyesebben, megmutatta, hogy nincs is szakadék. A hindu számára az anyag és a szellem nem csupán az Egynek két változatát jelenti, hanem ő, finoman analizálva a tudat és az anyag egymáshoz való viszonyát, rájött arra, hogy a LOGOSZ az általa létesített világegyetemekben bizonyos meghatározott viszonzyszámot szab ki az anyag rezgéseire, úgyhogy az anyag különböző rezgései a tudat különböző állapotaival vannak összefüggésben. A tudatállapotban történő minden változásnak, még a legfinomabbnak is, megvan a megfelelő rezgése az anyagban, és viszont, az anyag minden rezgése, még a leggyorsabb és a legfinomabb is, bizonyos változást idéz elő a tudatban. Ezen alapul a LOGOSZ első nagy tevékenysége, az atomok felépítése, az anyag és a tudat kölcsönhatásának törvénye, amit a hindu írások *Tanmátrá*-nak neveznek. Minden tudat kényszerítheti az Isten teremtette anyagot, hogy a benne végbemenő minden változásra válaszoljon, s ez a rezgések végtelen lehetőségeit jelenti. Ennek következtében az Én és burkai között megvan ez az állandó összefüggés: változás a tudatban – rezgés az anyagban, és *vice versa*. Ez teszi lehetővé, hogy az Én megismerje a Nem-Ént.

Ezeket az összefüggéseket használja fel a *Rádzsa Jóga* és a *Hátha Jóga*, a Királyi Jóga és az Elhatározás Jógája. A Rádzsa Jóga a tudatban történő változásokon igyekszik uralkodni s ezzel az uralommal kormányozza az anyagi eszközöket, a testeket. A Hatha Jóga az anyag rezgésein igyekszik uralkodni s ezzel az uralommal idézi elő a kívánt változásokat a tudatban. Gyöngé oldala a Hátha Jógának az, hogy ezen a módon az asztrális világon túl nem tud hatást előidézni és a nagy megerőltetés, amelyet a fizikai világ aránylag nehezen kezelhető anyagára ró, néha éppen azoknak a szerveknek elsorvadásához vezet, amelyeknek működése a kívánt tudatbeli változásokhoz szükséges. A hatha-jógi azok felett a testi szervek felett nyer uralmat, amelyekkel az éber tudat többé már nem törődik, minthogy átengedte őket az alkotórészét képező alacsonyabb tudatnak, a „tudatalattinak. Ez gyakran hasznos, ha valami betegség megelőzéséről van szó, de magasabb célokat nem szolgál. Amikor a hatha-jógi az éber tudattal összefüggésben lévő agyközpontokra próbál hatni, és még inkább, amikor a magasabb tudattal összefüggésben lévő agyközpontokat érinti, veszélyes területre lép és valószínű, hogy fejlődés helyett bénulás lesz az eredmény.

A tudat és az anyag közötti kapcsolat teszi lehetővé, hogy megismerjük az anyagot. A tudatban történő változásra külső változás felel, erre megint a tudat válaszol; válasza, és a válasza folytán az anyagban végbemenő változás újrendezi a test anyagát, ami a tudat burkolata. Ezért helyesen nevezik a ritmikus változásokat az anyagban az anyag megismerhetőségének. A tudat éppen azáltal ismerheti meg az anyagot, hogy a megnyilvánult LOGOSZ eme két pólusa, a tudat és az anyag között állandó ez a kapcsolat. Az Én ráeszmél az önmagában történő változásokra s ugyanakkor a külső világban történő változásokra, amelyek saját változásait elindították.

## LÉLEK

Mi a lélek? A jóga szempontjából egyszerűen az egyéniesült tudat a maga egészében, beleértve a cselekedeteket is, amelyeket a nyugati pszichológusok a lelki élet területéről kizárnak. Csakis a keleti lélektan alapján lehetséges a jóga. Hogyan írjuk le ezt az egyéniesült tudatot? Először is: tudomást szerez a dolgokról. Tudomást véve róluk, vágyódik utánuk. Vágyódván utánuk, megkísérli elérni őket. Így megkapjuk a tudat három aspektusát: értelem, vágy, cselekvés. A fizikai világban a cselekvés van előtérben, bár a vágy és a gondolat is jelen van. Az asztrális világban a vágy van túlsúlyban, a gondolat és a cselekvés pedig alája vannak rendelve. A mentális világban az értelem uralkodik, a vágy és a cselekvés pedig alája vannak rendelve. Ha a buddhikus világba lépünk, ott a tiszta, közvetlen megismerés dominál, és így tovább. Mindegyik mindig jelen van, de egyikük uralkodik. Ugyanez a helyzet, ha a különböző világok anyagából készült testeket tekintjük. Az anyag összetételei lehetnek ritmikusak, dinamikusak és tétlenek; a testek pedig anyagi összetételük szerint teremtik meg működésük feltételeit a tudatban. Hogy jógát gyakorolhassunk, testeinket a ritmikus összetételekből kell felépítenünk,

a lehetőségig mellőzve a dinamikusakat és a tétleneket. A jógi azt akarja, hogy a teste a lelkének méltó párja legyen.

## A LELKI FEJLŐDÉS FOKOZATAI

A lelki fejlődésnek öt fokozata van, mondja Patandzsali, és Vjásza hozzáteszi, hogy „ezek a fokozatok minden síkon megtalálhatók”. Az első fokozaton a lélek ide-oda csapong, ez a *ksipta* fokozat. A pillangó-lélek korszaka ez, az emberiség kezdeti állapota, a mai emberhez viszonyítva pedig a gyermeki lélek, amely állandóan egyik tárgyról a másikra csapong. Ez a fokozat a fizikai világban való tevékenykedésnek felel meg. A következő a kuszáltság fokozata, *múdha*, amely az érzelmektől sodort és félrevezetett ifjúkornak felel meg. Az ifjú kezdi érezni tudatlanságát, már túljutott a gyermekes csapongáson; e jellegzetes állapot az asztrális világban való tevékenységnek felel meg. Ezután az egy dologban való elmerülés, vagy elvakultság fokozata következik, a *viksipta*, annak az embernek az állapota, akit egyetlen eszme tart hatalmában: szerelem, becsvágy, meg effélék. Már nem tétova ifjú többé, hanem férfi, akinek világosan megvan a célja és akit egy eszme szállt meg. Ez lehet az örült rögeszméje, vagy olyan rögeszme, amely hőst vagy mártírt teremt; de mindenesetre egyetlen eszme tartja őt hatalmában. Csak az eszme értéke, igaz vagy hamis volta különbözteti meg az eszelőst a mártírtól.

Akár eszelős tehát, akár mártír, teljesen rögeszméje bűvöletében él. Semmiféle okoskodás nem használ vele szemben. Ha elhitette magával, hogy ő üvegből van, semmiféle érvelés nem győzné meg az ellenkezőjéről. Mindig oly törekenynek fogja tekinteni magát, mint az üveget. Ez hamis rögeszme. De van olyan rögeszme is, amely hőst vagy mártírt teremt: eldobni mindent valamilyen nagy igazságért, amely még az életnél is drágább. Az ilyen eszme megszállja és hatalmában tartja az embert és szívesen meggyünk érte a halálba. Azt mondják, ez az állapot megközelíti a jógát, mert az ilyen ember, ha csak egyetlen eszme iránti odaadása folytán is, koncentrálttá válik. Ez a fokozat az alsó mentális világban való tevékenységnek felel meg.

Amikor pedig már az ember uralkodik az eszmén, ahelyett, hogy az eszme tartaná hatalmában őt: ezt az összpontosított lelkiállapotot a szanszkritban *ékágratá*-nak nevezik. Ez a negyedik fokozat. Akkor az ember megérett és kész az igazi életre. Ha az ember életét egy eszme szolgálatában élte le, akkor közeledik a jógához, mert megszabadult a világ fojtogató ölelésétől és túl van csábításain. De amikor már uralkodni kezd az eszmén, amely eddig őrajta uralkodott, akkor alkalmassá vált a jógára és hozzákezd az önneveléshez, amely haladását meggyorsítja. Ez a fok a magasabb mentális világban való tevékenységnek felel meg.

Ebből a negyedik fokozatból, az *ékágratá*-ból nő ki az ötödik fokozat, a *niruddha*, vagy „Én-uraltság”. Amikor az ember nemcsak uralkodik egy eszmén, hanem az eszmék felé emelkedik és azt választja, amelyik neki tetszik, megvilágosodott akaratának megfelelően elfogadja vagy elveti őket, akkor Énje uralkodik rajta és eredményesen gyakorolhat jógát. Ez a fok a buddhikus világban való tevékenységnek felel meg.

*Viksiptá*-ban, vagyis a harmadik fokozaton, amikor még az eszme uralkodik az emberen, *viveká*-t, megkülönböztetést tanulhatunk a külső és a belső, a való és a valótlan között. Ha valaki megtanulta a *viveka* leckéjét, egy fokkal előbbre megy, az *ékágratá*-ba, ahol választása a belső életre esik. A belső életre összpontosítván igyekezetét, *vajrágja*-t, szenvedélytelenséget tanul. felülemelkedik a birtoklás vágyán, amely az e világhoz vagy akármelyik másik világihoz tartozó, örömet okozó tárgyakhoz fűzi. Így közeledik az ötödik fokhoz, az „Én-uraltság” fokozatához. Hogy ezt elérhesse, a „hat erényt”, a *satszampatti*-t kell gyakorolnia. Ez a hat erény a tudat akarat-aspektusával függ össze, míg a másik kettő, *viveka* és *vairágja* a tudat megismerő és cselekvő aspektusaival kapcsolatos.

Ha lelki alkatunkat tanulmányozzuk, rájöhethetünk arra, hogy mennyire vagyunk készen a jóga rendszeres gyakorlására. Vizsgáljuk meg tehát magunkat, hogy felismerhessük önmagunkban ezeket a fokozatokat. Ha a két korai fokozat valamelyikén állunk, akkor még nem vagyunk készen a jógára. Sem a gyermek, sem az ifjú, de még az egy dolog uralta ember sem kész arra,

hogy jógivá legyen. Ha azonban egyetlen eszme uralkodik az emberen, akkor már majdnem kész a jógára; ez ugyanis a következő fokozathoz, az összpontosultsághoz vezet, ahol magunk választjuk meg célunkat és saját akaratunkból ragaszkodunk hozzá. Ebből már rövid a lépés a teljes önuralomig, amikor a vágyak és a gondolatok szétszóródását megállíthatjuk. Elérvén ezt a fokot, innen már aránylag könnyű *szamádhi*-ba menni.

## A BEFELÉ ÉS KIFELÉ FORDULÓ TUDAT

Kétféle *szamádhi* van: az egyik kifelé fordul, a másik befelé irányul. Sorrendben mindig a kifelé forduló tudat jön először. A kifelé fordult éber tudat akkor van *szamádhi* fokon, amikor a tárgyakon túl a bennük megnyilvánuló elvek mélyére hatolunk, amikor a formán keresztül hirtelen megsejtjük az életet. Darwin volt ezen a fokon, amikor megpillantotta a fejlődés tényének igazságát. Ez a fizikai test kifelé forduló *szamádhi*-ja.

Szakkifejezéssel ez a *szampradzsnjáta samádhi*, a „*szamádhi* tudattal”; jobb meghatározás szerintem: *szamádhi* kifelé forduló, a tárgyaikról tudomással bíró tudattal. Amikor a tárgy eltűnik a tudatból, vagyis amikor a tudat kivonul abból a burokból, amelyen keresztül a tárgyakat látja, akkor következik az *aszampradzsnjáta samádhi*, a „*szamádhi* tudat nélkül”. A „tudat nélkül” kifejezést is jobban szeretem befelé forduló tudattal helyettesíteni, minthogy ez a fokozat a külvilágtól való elfordulással érhető el.

A *szamádhi*-nak ez a két fokozata minden egyes síkon követi egymást: az első fokozat koncentráció magára a tárgyra, azután a külső formán keresztül behatolva a lényegbe a tudat ott hagyja azt a burkot, amely eddig célját szolgálta és önmagába húzódik vissza, – helyesebben, egy olyan burokba, amelynek burok-voltát még nem ismerte fel. Itt egy ideig csak saját magáról tud, a külvilágról pedig nem. A következő fokozat a „felhő” fokozata, derengő megérezése valami kívülről álló, homályos érzékelése „valaminek”, ami nem ő maga; ezt követi a magasabb burok működése és a magasabb buroknak megfelelő következő magasabb sík tárgyainak felismerése. A sorrend tehát a következő: *szampradzsnjáta samádhi*, *aszampradzsnjáta samádhi*, *méggha* (felhő), és ezután megint a következő sík *szampradzsnjáta samádhi*-ja, és így tovább.

## A FELHŐ

A felhő – teljes nevén *dharma-méggha*, a törvény vagy megigazulás, egyesülés felhője – egyike azoknak a kifejezéseknek, amelyeket a magyarázók nagyon szükszerűen világítanak meg. Voltaképpen csak azt a magyarázatot fűzik hozzá, hogy az ember múltjának minden jó karmája összegyűlik felette és áldás-záport önt rája. Nézzük csak, vajon ennél a sovány magyarázatnál nem találunk-e jobbat?

A „felhő” kifejezést gyakran használják a nyugati misztikus irodalomban; „felhő a hegyen”, „felhő a szentélyben”, „felhő a kegyelem trónusán”, – e kifejezések már ismerősek a tanulmányozó előtt. Az élmény, amire ezek vonatkoznak, alacsonyabb fokozataiban ismeretes minden misztikus előtt, egyeseknek pedig az élmény teljességében is részük volt. Alacsonyabb fokozataiban a már említett tapasztalatot jelenti, amikor a tudat visszavonul egy burokba, amelynek burok-voltát még nem ismerte fel. Ez a burok aztán működni kezd és működésének első jele valami kívülről álló homályos érzékelése. Az ember úgy érzi, mintha sűrű köd venné körül, tudja, hogy nincs egyedül, de látni még nem tud. Legyünk nyugodtak, legyünk türelmesek és várjunk. Hagyjuk tudatunkat ebben a függő állapotban. A felhő hamarosan oszladozni kezd és először csak pillanatokra, majd később teljes szépségében kitárul elragadtató szemünk előtt egy magasabb világ látomása. Ez a belépés a mindig magasabb világokba újra meg újra ismétlődni fog, végül – amikor már a buddhikus világban összpontosult a tudat és még ebből a pompás burokból is kivonul s eltűnnek előle e világ csodái – belép az igazi felhőbe, a szentély felhőjébe, amely a Legszentebbet burkolja be, amely az Ént rejti. Ami ezután következik, az úgy tűnik fel, mintha maga az élet apadna el, mintha elszakadnánk az utolsó érzékelhetőtől is, mintha az űrben függnénk, borzadva a nagy sötétségtől és a kimondhatatlan magánytól. Kitartás, kitartás!

Mindent el kell engedni. „Az Örökkévalón kívül semmi nem segíthet”. Isten csak a csendben ragyog fel; ahogy az Ó-szövetség mondja: „Maradj csendben és tudd meg, hogy Én vagyok az Isten.” Ebben a csendben egy hang válik hallhatóvá, az Én hangja. Ebben a csendben egy Élet lesz érzékelhetővé, az Én élete. Ebben az ürességben egy teljesség tárul fel, az Én teljessége. Ebben a sötétségben egy világosság ragyog fel, az Én dicsfénye. A felhő eltűnik és az Én ragyogása láthatóvá válik. Ami eddig csak megsejtése volt egy távoli fenségnek, az most élő valóság lesz, és megismerve az Ént és vele való egységünket, belépünk abba a békébe, amely csak az Énben található.

## II. FEJEZET. BÖLCSELETI RENDSZEREK

Mindenki, aki ismeri a szanszkrit nyelvet, tudja, hogy a lélektan tanulmányozásánál ez a nyelv milyen értékes a dolgok pontos és tudományos meghatározása szempontjából. A szanszkrit, vagyis a jól formált, a megszerkesztett, az egybe-épített nyelv a legalkalmasabb a lélek bonyolult jelenségeinek megvilágítására. Gyakran pusztán a szó formájával utal valamire, ad magyarázatot vagy összefüggést. Ez a nyelv olyan módon van szerkesztve, hogy egyetlen szóval egész csomó jelentést tud kifejezni, úgyannyira, hogy a hozzátartozó összes eszmékre, igazságokra vagy tényekre pusztán a szóbeli összefüggés segítségével vissza tudunk következtetni. Meghatározott számú fontos szótő-készlete van és óriási mennyiségű származékszava, amelyeket ezekből a szótövekből szerkesztenek.

A „jóga” szó töve, *judzs*, annyit jelent, hogy „egyesíteni”. Ez a szótő-alak sok nyelvben előfordul, mint például az angolban (*to join*), természetesen a latinon keresztül. A latin *jugare*, *jungere* szavaikból sok angol szó származik, például: *junction*, *conjunction*, *disjunction*, és így tovább. Az angol *yoke* (iga, kötelék) szó szintén ugyanerre a szanszkrit szótőre vezethető vissza, úgyhogy mindazokból a különböző szavakból, gondolatokból vagy tényekből, amelyek ezzel az egy szótővel függenek össze, össze tudjuk állítani a „jóga” szó értelmét. De rájövünk arra is, hogy ez a szó mennyi mindenre alkalmazható a közönséges lelki folyamatok közül, és hogy a vele összefüggésben lévő szavak világos útmutatóul szolgálnak jelentése felé. Más nyelvekben, mint pl. a franciában, a *rapport* szót találjuk, amit angolban is állandóan használnak; „being *en rapport*”: a kifejezés francia, de teljesen elangolosodott. A „rapport” értelme bizonyos tekintetben legközelebb esik a szanszkrit „jóga” szó értelméhez: valamihez viszonyulni, valamivel összeköttetésben lenni, behatolni, belemerülni, és így tovább. Ezek a képzetek mind a „jóga” címszó alá tartoznak. Amikor Sri Krisna azt mondja, hogy „a jóga egyensúly”, akkor szanszkritul tökéletesen világos dolgot mond, mert a „jóga” szó az egyensúlyt, az egyesítést foglalja magában, az egyensúly szanszkrit neve pedig *szamatva* = „együttesség”, így ez tökéletesen egyszerű, félreérthetetlen megállapítás. Nem jelent semmi mélyebbet, csupán a „jóga” szó egyik alapértelmét fejezi ki. Ugyanez a helyzet a szútra-magyarázatoknak egy másik kifejezésénél is, amelyet már említettem és amelynek a hindu számára egészen világos értelme van: „A jóga *szamádhí*”. Ez a mondat az olyan ember számára, aki nem tud szanszkritul, semmiféle határozott fogalmat nem jelent; minden szava magyarázatra szorul. Egy szanszkritul tudó ember számára azonban a két szó világosan összefügg egymással. Amint láttuk, a „jóga” szó azt jelenti, hogy „összekötve”, a „*szamádhí*” pedig a *dha*, „helyezni”, szótőből származik, a *szam* és az *a* előszócskával, amely azt jelenti, hogy „teljesen együtt”; *szamádhí* tehát szó szerint azt jelenti, hogy „teljesen együvé helyezni”. Az angolban ennek etimológiailag megfelelő szó a „to compose” lenne (com = *szam*, pose = *dha*). Tehát *szamádhí* a lélek „összeszedését”,<sup>1</sup> összegyűjtését, a figyelem minden elterelődésének meggátlását jelenti. Ezek szerint a „jóga” és a „*szamádhí*” szavak jelentése nyelvészetileg és gyakorlatilag elválaszthatatlanul összetartozik. És amikor *Vjász*a, a magyarázó, ezt mondja: „A jóga az összeszedett ész”, akkor világos és

jelentőségteljes fogalmat ad arról, amit a jóga jelent. Bár a *szamádh*i jelentése az eszme-társulások természetes egymásutánja folytán a révílet állapotával azonosult, ami a tökéletes összedettség eredménye, nem szabad azért eredeti jelentését sem szem elől téveszteni.

Látjuk tehát, hogy a jóga magyarázatánál gyakran nem találni a szanszkrit nyelv sokféle jelentésének megfelelő angol vagy más nyelvű kifejezéseket. Ezért komolyan tanácsolom azoknak, akik tehetik, legalább annyira ismerkedjenek meg ezzel a csodálatraméltó nyelvvel, hogy a jóga irodalma érthetőbbé váljék számukra, mint azok számára, akiknek egyáltalában fogalmuk sincs a szanszkrit nyelvről.

<sup>1</sup> A magyarban is vannak hasonló kifejezések: „szedd össze magadat”, „szedd össze az eszedet”. (Ford.)

## A JÓGA VISZONYA AZ INDIAI BÖLCSELETI RENDSZEREKHEZ

Vegyük most szemügyre a jóga viszonyát két nagy hindu bölcseleti iskolához, mert sem a nyugati olvasó, sem pedig a szanszkritul nem tudó hindu nem értheti meg teljesen a főbb indiai könyvek keleten és nyugaton egyaránt forgalomban lévő fordításait és utalásait, amíg valamennyire meg nem ismerkedik ezeknek a nagy filozófiai rendszereknek körvonalaival, tekintve, hogy ezek a könyvek éppen e rendszerek tanításain épültek fel.

Vegyük a *Bhagavad-Gítát*. Valószínűleg többen vannak már, akik meglehetősen ismerik ezt a könyvet, akik számára ez a könyv segít legtöbbit a spirituális életben, akik előírásai legtöbbitében járatosak. De olvasás közben többé-kevésbé homályosnak fog feltűnni, hacsak tudomást nem vesznek arról a tényről, hogy e könyv egy bizonyos indiai bölcseleti rendszeren alapul és hogy majdnem minden műszavának értelmét tulajdonképpen a *Szánkhja* néven ismert bölcselet határozza meg. Néhány mondata inkább a *Védánta*-hoz, legnagyobb része azonban a *Szánkhja*-hoz tartozik és olvasóiról és követőiről feltételezi, hogy ismerik a *Szánkhja* korvonalait. Nem akarok részletekbe bocsátkozni, de kénytelen vagyok vázolni ennek a filozófiának főbb tanításait. Mert ha ezeket felfogjuk, akkor nemcsak értelmesebben olvassuk a *Bhagavad-Gítát*, mint azelőtt, hanem a jóga céljaira gyakorlatilag is fel tudjuk használni oly módon, amely ez ismeret nélkül szinte lehetetlen.

A kifejezések a *Bhagavad-Gítában* és *Patandzsali Szútráiban* egyaránt a *Szánkhja* kifejezései. Történelmileg a jóga is a *Szánkhja*-n alapul, már ami bölcseleti részét illeti. A *Szánkhja* az istenség létezésével nem foglalkozik, hanem csak a világegyetem létrejövetelét és a fejlődés rendjét tárgyalja. Ezért gyakran *Nirisvara Szánkhjának* nevezik, „Isten nélküli Szánkhjának”. De olyan szorosan összefügg a jógarendszerrel, hogy az utóbbit *Szesvara Szánkhjának* nevezik, ami annyi, mint „Szánkhja Istennel”. Ennek megértése végett vázolnom kell a Szánkhja filozófiának azt a részét, amelyik a szellem és az anyag viszonyával foglalkozik, továbbá meg kell állapítanom a különbséget e között és a Védánta Én és Nem-Én felfogása között, végül össze kell egyeztetnem a kettőt a teozófiának a természet tényeiről szóló magyarázatával. Az útbaigazítások, amelyek a Jóga Urának ajkairól a Gítában elhangzanak, néha egymással ellentéteseknek és ellentmondóknak látszanak, mert néha a Szánkhja, néha pedig a Védánta kifejezéseibe vannak öltöztetve, ezek pedig különböző szempontokból indulnak ki: az egyik az anyag, a másik a szellem szempontjából nézi a világot. Ha valaki a teozófiát tanulmányozza, akkor a tények ismerete képessé teszi majd a különböző szólásmódok lefordítására. Ezeknek a látszólag ellentmondó kifejezéseknek összeegyeztetése és megértése tehát most a célunk.

A Szánkhja iskola azzal a megállapítással kezdi, hogy a mindenség két tényezőből áll, az első ellentét-párból, szellemből és anyagból, vagy pontosabban, szellemekből és anyagból. A szellemet *Purusá*-nak, az Embernek nevezik; minden szellem egy egyén. Purusa egyed, tudat-egyed; minden Purusa egyforma természetű, de mindörökre különáll egymástól. Ezekből az egyedekből sok van; megszámlálhatatlan Purusa található az emberek világában. De bár számuk megszámlálhatatlan, lényegükben azonosak és egyneműek. Minden Purusának három jellegzetessége van és ez a három mindegyikben azonos. Egyik jellegzetessége az eszmélés; ebből



megismerés lesz. A második jellegzetessége az élet, vagy *prána*; ebből tevékenység lesz. A harmadik jellegzetesség az állandóság, az örökkévalóság lényege; ebből akarát lesz. Az örökkévalóság nem örökké tartó idő, ahogyan ezt néhányan tévesen gondolják. Az örökké tartó időnek semmi köze sincs az örökkévalósághoz. Az idő és az örökkévalóság két egészen különböző dolog. Az örökkévalóság változatlanul állandó, egyidejű. Az időbeli egymásutániság – még ha örökké is tartana, ami lehetetlen – sohasem eredményezhet örökkévalóságot. Az a tény, hogy Purusának tulajdonsága ez az állandóság, azt mutatja, hogy ő örök, mert a változatlanóság az örökkévalóság jele.

A Szánkhja szerint tehát Purusának ez a három jellemző tulajdonsága van. Bár ezek névszerint nem ugyanazok, mint a Védántában a *szat*, *csit* és *ánanda*, voltaképpen mégis azonosak. Az eszmélés vagy megismerés a *csit*; az élet vagy erő a *szat*; az állandóság, az örökkévalóság lényege pedig az *ánanda*.

Az egynemű, megszámlálhatatlan egyedekkel, a Purusákkal szemben áll *Prakriti*, az anyag, a szánkhjai kettősségben a második tényező. *Prakriti* csak egy van, Purusa számtalan. *Prakriti* folytonosság; a Purusák nem folytonosak, mivel megszámlálhatatlan, egynemű egyedek. A folytonosság *Prakriti* jellemző tulajdonsága. Álljunk meg egy kissé a *Prakriti* névénél. Vizsgáljuk meg a szótó értelmét. A név rámutat a lényegre. *Pra* azt jelenti, hogy „elő”, a *kr* szótó pedig azt, hogy „teremt”. *Prakriti* tehát azt jeleníti, hogy „előteremteni”; az anyag az, ami a lét lényegének lehetővé teszi, hogy legyen. A létből az anyag révén lesz megnyilvánulás. Mikor tehát az anyagot „előteremtő”-nek nevezzük, lényegét egy szóban kifejeztük. Csak *Prakriti* segítségével tud a szellem, vagy Purusa „előteremni”, vagyis megnyilvánulni. *Prakriti* nélkül Purusa tehetetlen, pusztá absztrakció. Csak *Prakriti* folytán és benne tudja Purusa megnyilvánítani képességeit. *Prakriti*nek szintén három jellegzetessége van, a jól ismert *gunák*, a sajátságok vagy tulajdonságok. Ezek a ritmus, a mozgás és a tehetetlenség. A ritmus lehetővé teszi, hogy az eszmélés megismeréssé váljék; a mozgás lehetővé teszi, hogy az élet tevékenységgé váljék, a tehetetlenség lehetővé teszi, hogy az állandóság akarattá váljék.

A Szánkhja bölcséletnek a szellem és az anyag viszonyáról való tanítása elég különös és az erre vonatkozó zavaros elképzelések sok félreértésre adnak alkalmat. Ha azonban felfogjuk a lényegét, akkor a Bhagavad-Gítá egyszerre világossá lesz és minden mondatát, ami a cselekvésről és a cselekvőről szól, úgyszintén annak a mondásnak téves voltát, hogy: „én cselekszem”, egyszeribe könnyű lesz megérteni, mivel ezek a kifejezések a Szánkhja szakkifejezései.

Amikor *Prakriti*t Purusától különállónak képzelik el, akkor *Prakriti* három sajátsága egyenúlyban van, mozdulatlan, egyik a másikat kiegészíti, ellensúlyozza és semlegesíti, úgyhogy ekkor az anyagot *dzsada*-nak, eszméletlennek, halottnak nevezik. De Purusa jelenlétében minden megváltozik. Amikor Purusa az anyaghoz közelít, az anyag megváltozik, de nem kívülről, hanem belülről.

Purusa *Prakriti*re a közelsége által hat, mondja Vjásza. Megközelíti *Prakriti*t és *Prakriti* élni kezd. A „megközelítés” csak képletes kifejezés, amellyel a mi időről és térről alkotott fogalmainkhoz alkalmazkodunk, mert a szellemről, ami idő és tér nélküli, nem állíthatunk „közelséget”. A „közelség” kifejezés Purusának *Prakriti*ra kifejtett hatását jelenti, ugyanis amikor anyagi tárgyról van szó, akkor ugyanez a hatás térbeli közelség folytán jön létre. Ha mágnest helyezünk egy darab lágyvas közelébe, vagy egy árammal telített testet egy semleges test mellé, e közelítés folytán bizonyos változás megy végbe a lágyvasban, illetőleg a semleges testben. A mágnes közelsége a lágyvasat mágnessé változtatja. A lágyvas felveszi a mágnes tulajdonságait, ellentétes sarkok keletkeznek benne, vonzza az acélt és vonzza, illetve taszítja az iránytű végét. Egy pozitív villamossággal telített test közelében a semleges test elektromossága átrendeződik, a pozitív villamosság visszavonul, a negatív villamosság pedig az árammal telített test közelében helyezkedik el. Mindkét esetben belső változás történt egy másik tárgy közelsége folytán.

Így van ez Purusával és *Prakriti*vel is. Purusa semmit sem csinál, de hatást áraszt, mint a mágnes. A három *guna* Purusának e hatására csodálatos változáson megy át. Nem tudom,

milyen szavakat használjak, hogy elkerüljek minden tévedést. Nem lehet azt mondani, hogy Prakriti a hatást elnyeli. Azt sem mondhatom, hogy visszatükrözi Purusát. De Purusa jelenléte bizonyos belső változásokat hoz létre és felborítja a három guna egyensúlyát Pratikritiban. Eddig a három guna egyensúlyban volt. Egyikük sem nyilvánult meg. A gunák egymást ellensúlyozták. Amikor azonban Purusa hatni kezd Prakritire, az történik, hogy a Purusában lévő eszmélés képességét felveszi vagy visszatükrözi a *szattvá*-nak, vagyis ritmusnak nevezett guna és ebből Prakritiban megismerés lesz. A Purusában életnek nevezett képességet felveszi vagy visszatükrözi a *radzsasz*-nak vagy mozgásnak nevezett guna és az erővé, energiává, tevékenységgé lesz Prakritiban. A Purusában állandóságnak nevezett képességet felveszi vagy visszatükrözi a *tamasz*-nak, vagyis tétlenségnek nevezett guna, ez pedig mint akarat vagy vágy mutatkozik Prakritiban. Így tehát Purusa pusztja közelsége vagy jelenléte folytán Prakriti kiegyensúlyozott állapotában változás következett be. Purusa semmit sem veszített, az anyag azonban megváltozott. Megjelent benne a megismerés. Megjelent benne a tevékenység, az erő. Megjelent benne az akarat, a vágy. A Prakritiban történt változással egyidejűleg más változás is történik. Purusa három tulajdonságát nem lehet egymástól elválasztani, valamint Prakriti három tulajdonsága sem választható el egymástól. Ennélfogva a ritmus, ami az eszmélést sajátította el, a teljes háromságú Purusa befolyása alatt áll és nem tehet mást, mint hogy szintén felvegye másodlagosan az életet és az állandóságot is, mint tevékenységet és akaratot. Ugyanígy áll a dolog a mozgással és a tétlenséggel is. A különböző összetételekben egyik vagy másik tulajdonság uralkodhat és így lehetnek olyan összetételek, amelyek túlnyomórészt eszmélést-ritmust, vagy életet-mozgást, vagy állandóságot-tétlenséget mutatnak. Azokból az összetételekből, amelyekben az eszmélés-ritmus, vagyis a megismerés dominál, jön létre a „lélek a természetben”, az alanyi rész, vagyis a természet szubjektív, alanyi fele. Az olyan összetételekből, amelyekben a másik kettő valamelyike uralkodik, jön létre a tárgyi rész, vagyis a természet objektív, tárgyi fele, az, amit az európai tudósok „erőnek” és „anyagnak” neveznek.

Ilyenformán a természet kettéválk alanyra és tárgyra. Most már megvan benne minden, ami a tevékenység megnyilvánulásához, a formák előállításához és a tudat kifejezéséhez szükséges. Van értelem, van erő és van anyag. Purusának nincs már dolga, mert összes erőit Prakritiba árasztotta, tehát félrevonul és szemléli összjátékukat, ő maga pedig változatlan marad. A létezés drámája az anyagban játszódik le, a szellem nem tesz mást, csak nézi. Purusa a néző, aki előtt a dráma lejátszódik, nem a színész, hanem csak a néző. A színész a lélek, a természet alanyi része, az eszmélés visszatükröződése a ritmikus anyagban. Az pedig, amivel dolgozik, a tárgyi természet, Purusa másik két tulajdonságának – az életnek és az állandóságnak – a két gunában, a radzsaszban és a tamaszban való visszatükröződése. Ilyenképpen a természetben minden megvan, ami a világegyetem megteremtéséhez szükséges. Purusa csak nézi, amikor a dráma lejátszódik előtte. Ő csak szemlél, de nem cselekszik. A Bhagavad-Gítának ez az alaphangja. A természet végez mindent. A guna hozza létre a világegyetemet. Az az ember, aki azt mondja: „Én cselekszem”, téved és nem lát tisztán; a guna cselekszenek, nem pedig ő. Ő csak a szemlélő, a néző. A Gítá tanításainak legnagyobb része a Szánkhjának erre a felfogására épül, és addig, amíg ez nem világos előttünk, nem fogjuk tudni megérteni a különböző bölcseletek kifejezéseinek jelentését.

Nézzük most a Védánta tanításait. A Védánta szerint az Én egy, mindenütt jelenvaló, mindent átható, az egyetlen valóság. Az Énen kívül semmi sem létezik; ez a Védánta kiinduló pontja. A mindent átható, mindenben uralkodó, mindent éltető Én mindenütt jelen van. Mint ahogy az éter áthat minden anyagot, úgy hat át, tart féken, táplál és éltet mindent az egyetlen Én. A Gítában meg van írva, hogy amint a levegő behatol mindenüvé, úgy az Én is megvan mindenütt a tárgyak végtelen sokféleségében. Amikor megkíséreljük a Védánta bölcselet körvonalait követni és az egyetlen, egyetemes Én eszméjét felfogni, aki létezés, tudat, üdvösség: *Szat-Csit-Ánanda*, akkor látjuk, hogy ez a tanítás a bölcselet magasabb régióiba visz bennünket, mint a Szánkhja. Az Én egy. Az Én mindenütt tudatos, az Én mindenütt létezik, az Én mindenütt

üdvösséggel teli. Az Én e tulajdonságait nem lehet elválasztani egymástól. Mindenütt, mindent magukban foglalva, ott vannak ezek a tulajdonságok. Nincsen olyan hely, ahová ujjunkat téve azt mondhatnánk, hogy: „Az Én nincsen itt”. Ahol az Én van, már pedig Ő mindenütt jelenvaló, ott létezés van, tudat van és üdvösség van, Mivel az Én tudat, ezért korlátozást, felosztást képzelt el. A korlátozásnak ebből az elképzeléséből forma, különféleség és „sokság” keletkezik. Az Énnek ebből a gondolatából, a korlátozás gondolatából született meg a soknak minden különfélesége. Az anyag az Énnek saját akaratából önmagára kirótt korlátozása. „Ekoham, bahu szjama”, „Egy vagyok, sok akarok lenni”; „hadd legyek sok”; ez az Egy gondolata. És ebben a gondolatban születik meg a sokrétű világegyetem. Ebben az önmaga teremtette korlátozásban az Én létezik, az Én tudatos, az Én boldog. felébred benne a gondolat, hogy Ő önmagából való létezés, és íme, minden létezés lehetségessé válik. Mivel Ő meg akar nyilvánulni, minden megnyilvánulás egyszerre létrejön. Mivel benne minden üdvösség, ezért az élet törvénye a boldogság keresése, minden érző lénynek ez az alapvető jellemvonása. Amikor az Én gondolatban korlátokat szab önmagának, megjelenik a világegyetem. Amikor az Én megszűnik ezt elgondolni, a világegyetem nincs többé, eloszlik, mint egy álom. Ez a Védánta alapeszméje. Azután elfogadja a Szánkhja szellemeit, a Purusákat; de azt mondja, hogy ezek a szellemek csak az egyetlen Én tükröződései s az Én tevékenysége árasztja ki őket. Ezek a szellemek valamennyien Őt reprodukálják kicsiben, az egyetemes Én által rájuk rótt korlátozásokkal. Látszólag a világegyetem részei, de a valóságban azonosak az Énnel. A legfelsőbb Én játéka az, ami a korlátozást létrehozza és a korlátokon belül az Én tulajdonságait reprodukálja. Az Énnek, a legfelsőbb Énnek tudatából az elkülönített Énben megismerés lesz, a tudás képessége; az Én létezéséből tevékenység, a megnyilvánulás képessége lesz; az Én üdvösségéből pedig akarat lesz, ami mindegyiknél mélyebb: a boldogság, az üdvösség utáni vágy, az elhatározás, hogy ezt elérjük, – ezt hívjuk akaratnak. Így tehát a korlátozott, különálló Énben a tudás, a cselekvés és az akarat képessége az egyetemes Én lényegi tulajdonságainak tükröződései. Más szóval: az, ami egyetemesen eszmélés volt, az a különvált Énben megismeréssé lesz, ami az egyetemes Énben önmagára eszmélés volt, az a korlátolt Énben másokra eszmélés lesz; az egészre (magára és másokra) való ráeszmélésből pedig az egyén megismerő képessége lesz. Így van ez az Én létezésével is: az egyetemes Én létezése a korlátolt Énben tevékenységgé, létfenntartássá lesz. Ugyanígy lesz az egyetemes Én üdvösségéből az egyéni Én korlátolt kifejezésében a boldogságot kereső, önrendelkező, önmegvalósításra törekvő akarat, az emberi életnek ez a legmélyebb lényege.

A különbség a korlátozásnál keletkezik, az egyetemes tulajdonságoknak a korlátolt Én sajátos tulajdonságaivá szűkítésével; lényegében mind a kettő azonos, bár a megnyilvánulásban különbözőknek látszanak. Megvan bennük a tudás, az akarat és a cselekvés képessége. Az egyetemes Én három nagy képessége ez, amely megmutatkozik az elkülönült Énben, a formák minden változatában a legparányibb véglénytől a legmagasztosabb LOGOSZ-ig.

Továbbá, csakúgy, mint amikor a Szánkhja Purusája, a különálló Én azonosítja magát az anyaggal, amelyben tükröződik, és ebből kötöttség és káprázat támad, éppen úgy a Védántában is, ha az örökké szabad Én azt képzelet, hogy őt az anyag megköti s így azonosítja magát korlátozásaival, – akkor megtévedt és *Mája* uralma alá került. Mert *Mája* az, amikor az Én a korlátozásaival azonosítja magát. Az anyag sohasem kötheti le azt, ami örökké szabad, sohasem piszkíthatja be azt, ami örökké tiszta, nem tévesztheti meg azt, ami örökké tudó; sohasem uralkodhat a felett, ami öröktől fogva önmagának ura, kivéve, ha saját tudatlansága, saját bolondos képzelődése korlátozza veleszületett képességeit. Kötve van, mert kötöttnek képzelet magát; tisztátalan, mert tisztátalannak képzelet magát, tudatlan, mert tudatlannak képzelet magát. Amikor a káprázat szétfoszlik, akkor jön rá, hogy örökre szabad, örökre tiszta, örökre bölcs.

Ebben rejlik a nagy különbség a Szánkhja és a Védánta között. A Szánkhja szerint Purusa a néző és sohasem a cselekvő, minden más csak *Mája*, látszat; a Védánta tanításai szerint csak az Én cselekszik, senki más. Amint az Upanisád mondja: az Én látni akart és lettek szemei; az Én

hallani akart és lettek fülei; az Én gondolkozni akart és lett az elme. A szem, a fül, az elme azért van, mert az Én akarta, hogy legyen. Az Én anyagot tesz magáévá, hogy rajta keresztül nyilváníthassa meg képességeit. Itt van az eltérés a Szánkhja és a Védánta között. A Szánkhja-ban Purusa közelsége hozza ki az anyagból, vagyis Prakriti-ből mindezeket a tulajdonságokat; Prakriti cselekszik és nem Purusa. A Védántában egyedül csak az Én létezik és egyedül az Én cselekszik: korlátozottságot képzelt el és megjelenik az anyag, ezt az anyagot pedig magáévá teszi, hogy saját képességeit megnyilváníthassa.

A Szánkhja a tudós nézete a világegyetemről, a Védánta pedig a metafizikus nézete a világegyetemről. Haeckel öntudatlanul fejt ki, majdnem tökéletesen, a Szánkhja bölcséletet. Olyan közel esik fejtegetése a Szánkhjáéhoz, hogy csupán egy eszmét kellene hozzáadni és teljesen azonos lenne. Fejtegetéseiből csak a tudatnak az a közelsége hiányzik, amelyet a Szánkhja feltételez a végső kettősségben. Haeckelnél szerepel erő és anyag, továbbá a lélek az anyagban, de nem szerepel Purusa. Utolsó könyve, amelyről Sir Oliver Lodge írt kritikát, a hindu álláspontból teljesen érthető, mert csaknem pontos ábrázolása a Szánkhja bölcséletnek. A tudós nézete ez, akit nem érdekelnek a feljegyzett tények „miért”-jei. A Védánta – amint már mondtam – a metafizikus nézete; a metafizikus az egységet keresi, amelyben minden sokféleség gyökerezik és amelyben mindegyik feloldódik.

Kérdés most, hogy hogyan világítja meg a teozófia ezt a két rendszert? Úgy, hogy a világegyetem lényeiének feltárásával minden gondolkodó embernek megadja a lehetőséget, hogy a látszólag ellentmondó részmegállapításokat összeegyeztethesse. A teozófia, a Védántával együtt, az egyetemes Ént hirdeti. Megismétel mindent, amit a Védánta az egyetemes Énről és az Én önkorlátozásáról mond. Ezeket az „önkorlátolt” lényeket a teozófia Monádoknak nevezi, és, akár a Védánta tanításai, azt mondja, hogy ezek a Monádok az egyetemes Én természetét reprodukálják, akinek tulajdonképpen részei. Ezért található meg bennük az a három tulajdonság, ami a Legfelsőbb sajátja. Ezek egyedek és a Szánkhja Purusáit képviselik, de egy nagy eltéréssel: ők ugyanis nem tétlen szemlélői, hanem tevékeny résztvevői a világegyetem drámájának. Minthogy azonban az ötszörös világegyetem felett állnak, úgy hatnak, mint olyan nézők, akik a színpadon játszóknak zsinórját rángatják. A Monád a világegyetem anyagából olyan atomokat vesz magához, amelyek a benne lévő három tulajdonságnak megfelelő tulajdonságokat mutatják és ezekben az atomokban gondolkozik, akar és cselekszik. Ritmikus összetételű atomokat vesz magához és kimutatja megismerő képességét. Mozcékony összetételű atomokat vesz magához és ezeken keresztül kimutatja tevékenységét. Tétlen összetételű atomokat vesz magához és rajtuk keresztül kimutatja üdvösségvoltát, mint a boldogság akarását. Figyeljük meg a kifejezések és a gondolatok különbségét. A Szánkhjában az anyag megváltozott, hogy visszatükörözze a szellemet; a valóságban a szellem sajátítja ki anyagrészeket és azokon keresztül fejezi ki sajátosságait, – ami óriási különbség. A szellem ezek szerint egy cselekvőt teremt, hogy kifejezhesse önmagát, és ez a cselekvő – a teozófia tanításában – a spirituális ember, az *atma-buddhi-manasz* szellemi hármassága, amire még vissza fogunk térni.

A Monád mindig az ötszörös világegyetem felett áll és ilyen értelemben csak néző. Az öt anyagi világ felett tartózkodik: túl az atmikus vagy ákásai világon, túl a buddhikus világon, *Váju* világán, túl a mentális világon, *Agni* világán, túl az asztrális világon, *Varuna* világán, túl a fizikai világon, *Kubera* világán. Mindeme világok felett áll a Monád, az Én, tudatosan és önmagát meghatározva. Változatlan békében uralkodik és az örökkévalóságban él. De amint fentebb említettük, anyagot sajátítja ki. Az atmikus világból magához vesz egy atomot, ebben mintegy megtestesíti akaratát és ebből lesz atma. Kisajátítja a buddhikus világ egy atomját, visszatükörözi benne megismerését és ebből lesz buddhi. Kisajátítja a manaszikus világ egy atomját, megtestesíti benne tevékenységét és ebből lesz manasz. Ilyenformán kapunk atmát, *plusz* buddhit, *plusz* manaszt. Ez a háromság az ötszörös világegyetem felett álló Monád visszatükörözése az ötszörös világegyetemben. Ezek a természet tényei a teozófia szerint. A teozófia kifejezései különben könnyen azonosíthatók más rendszerek kifejezéseivel. A teozófia

Monádja az indiai filozófiában *Dzsivatma*, a Szánkhjában Purusa és a Védántában a különálló Én. A hármas megnyilvánulás, az atma-buddhi-manasz, a Szánkhjában úgy szerepel, mint a természet szubjektív, alanyi fele, ami Purusának Prakritire való hatásából keletkezik, a Védánta tanítások szerint pedig ugyanez a hármasság megfelel a magasabb burkaiba öltözött Én-nek. Ami a Védántában az Én és burkai, az a Szánkhjában az alanyi rész, Purusa tükröződése az anyagban. Nyilvánvaló tehát, hogy ugyanazokkal a tényekkel van dolgunk, csak különböző szempontokból nézve. A teozófusok közelebb állnak a Védántához, mint a Szánkhjához. De azt, aki a tényeket ismeri, nem zavarják meg a különböző bölcseletek tanításai, mert kellőképpen tudja értékelni őket. Ha ismerjük a tényeket, akkor minden elméletet meg tudunk magyarázni. Ez a teozófiai tanítások értéke: megadja a tényeket és ránk hagyja a különböző bölcseletek tanulmányozását. De már fáklyával a kezünkben tanulmányozunk, nem pedig sötétségben.

Most pedig, amikor már értjük a spirituális embernek, ennek a hármasságnak természetét, mit tapasztalunk a tudat minden megnyilvánulásánál? Azt, hogy az ötszörös világegyetemünk minden síkján, mindenütt kettősség, szellem és anyag. A tudós szellemiesült anyagnak nevezi, a metafizikus pedig anyagiasult szellemnek. Mindkét megfogalmazás egyformán igaz, amíg nem tévesztjük szem elől, hogy mindkettő mindig jelen van minden megnyilvánulásban és hogy amit látunk, az nem csupán az anyag játéka, hanem a szellemé és az anyagé, amelyek a megnyilvánulás időtartamára elválaszthatatlanok egymástól. Ezek szerint, ha egy régi könyvben ilyen megállapítást olvasunk, hogy „a lélek anyagi”, ez nem fog tévútra vezetni. Tudni fogjuk, hogy az író a Szánkhja irányhoz tartozik, amely mindenütt anyagról beszél, de hozzágondolja azt is, hogy a szellem, mint néző szerepel és hogy az ő jelenléte teszi lehetővé az anyag működését. Így, ha az indiai bölcseletnek azt a gyakori megállapítását olvassuk, hogy „a lélek anyagi”, már nem zavarjuk össze ezt a materialistáknak azzal a kijelentésével, hogy „a lélek az anyag terméke”, – ami egészen más dolog. Bár a Szánkhjában gyakran használnak anyagias kifejezéseket, a hangsúly mégis mindig a szellem éltető befolyásán van, míg a materialisták a szellemet teszik meg az anyag termékének. Valójában egy szakadék választja el őket, bár kifejezéseik gyakran azonosak.

## A LÉLEK

„A jóga a lelki folyamatok megállítása” – mondja Patandzsali. A lélek működéseit el kell tehát nyomni, de hogy ennek valódi értelmét felfoghassuk, jobban bele kell hatolnunk abba, mit is ért a hindu bölcselő a „lélek” kifejezésen.

A legszélesebb értelemben vett léleknek három fő sajátosága vagy tulajdonsága van: megismerés, vágy vagy akarat, és cselekvés. A jóga nem foglalkozik közvetlenül mindhárommal, hanem csak az egyikkel, a megismeréssel, a Szánkhja alanyával. De, amint láttuk, nem választhatjuk el a megismerést teljesen a többitől, mert a tudat egység és bár mi a tudatnak csak azzal a részével törődünk, amit megismerésnek neveznek, a megismerést mégsem szemlélhetjük csak önmagában. Következésképpen az indiai pszichológus, amikor ezt a tulajdonságot, a megismerést vizsgálja, három részre osztja fel, vagy, ahogy a Védánta mondja, négyre (teljes tisztelettel megjegyzem, hogy ebben a Védánta téved). Ha egy védántai könyvben a lélekről olvasunk, azt látjuk, hogy erre külön szava van, ami lefordítva „belső szervet” jelent. Ez a szó az *antahkarana*, amit állandóan használnak olyan esetekben, amikor mi a „lélek” kifejezést alkalmaznánk. De mindig csak a megismeréssel kapcsolatban, sohasem a tevékenységre vagy vágyra vonatkoztatva. Erről az *antahkaraná*-ról azt mondják, hogy négy részből áll. Ez a négy rész *manasz*, *buddhi*, *ahamkára* és *csitta*. De ez a négyes felosztás nagyon különös. Tudjuk, mi a manasz, mi a buddhi és mi az ahamkára, de mi ez a csitta? Mi a csitta, ha már ott van a manasz, buddhi és ahamkára? Bárkit is kérdeznénk efelől, a legbizonytalanabb feleleteket kapnánk. Próbáljuk meg magunk elemezni és lássuk, sikerül-e világosságot deríteni rá, ha felhasználjuk a negyedikben egybefoglalt hármasság teozófiai elképzelését. E szerint a negyedik nem más, mint a háromnak az összegezése. *Manasz*, buddhi és *ahamkára* egy háromszög három oldala, ezt a háromszöget pedig *csittá*-nak nevezik. A *csitta* nem egy negyedik tényező, hanem a háromnak, manasz-nak, buddhi-nak és ahamkára-nak az összege.

Ez az a régi elképzelés a háromságról, amely mégis egységes. H.P. Blavatsky ismételten használja a háromnak ezt a négyé összegezését, mert ő a régi módszereket követi. A negyedik, amely a hármat összefoglalja, de amely nem más, mint ez a három, egységet teremt látszólagos különféleségükből. Alkalmazzuk most ezt az antahkaranára.

Vegyük a megismerést. Bár a megismerésben az Énnek ez az aspektusa van előtérben, teljesen egyedül mégsem létezhet. A teljes Én benne van a megismerés minden aktusában. Hasonlóképpen áll a dolog a másik kettővel, a tevékenységgel és az akarattal. Egyik sem létezhet a többitől elválasztva. Ahol megismerés van, ott a másik kettő is jelen van, bár csak alárendelten. Ott van a tevékenység és ott van az akarat is. Képzeljük el a lehető legtisztább megismerést, amely önmagára irányul, sajátmagában tükröződik, és akkor megkapjuk a *buddhi*-t, a tiszta értelmet, a megismerés lényegét; a világegyetemben ezt Visnu képviseli, a világegyetemet fenntartó bölcsesség. Azután képzeljük el a kifelé tekintő megismerést, amikor tulajdonság-párjában, a cselekvésben tükröződik vissza. Így megkapjuk a megismerés és a tevékenység keverékét, amit *manasz*-nak, tevékeny elmének neveznek. A cselekvésben tükröződő megismerés az emberben *manasz*, a világegyetemben Brahma, a teremtő értelem. Amikor pedig a megismerés az akarattal tükröződik, akkor *ahamkára* lesz belőle, az „én vagyok én” az emberben, amit a világegyetemben *Mahádéva* képvisel. Ilyenformán a megismerés határain belül hármas felosztást találtunk, amely a „belső szervet”, az *antahkaraná*-t alkotja: *manasz*, plusz buddhi, plusz ahamkára, – de negyediket nem találunk. Mi tehát a *csitta*? A háromnak az összegezése, a három együtt, a három teljessége. Az antahkaraná-nak négyes felosztása ezek szerint csak a régi idők számolási módszerére vezethető vissza.

## A MENTÁLIS TEST

Most a mentális testtel kell foglalkoznunk, amit gyakorlati célból a lélekkel azonosítanak. A gyakorlati jogánál az első dolog az, hogy az ember mentális testétől elkülönítse magát, hogy

visszahúzódjék belőle a felette lévő legközelebbi burokba. Amint az első fejezetben mondtam, a jógában az Én mindig a tudat *plusz* az az eszköze, amelytől a tudat képtelen elkülöníteni magát. Gyakorlati célokra az számít Énnek, ami ama testünk felett van, amelyet nem tudunk elhagyni. Az első kísérletnek tehát a mentális testből való visszahúzódnak kell lennie. Ebben az esetben manaszt kell az Énnel azonosítani és a szellemi háromságot, az atma-buddhi-manaszt a mentális testtől különállónak kell felfogni. Ez az első lépés. Képesnek kell lennünk arra, hogy mentális testünket felvegyük és letegyük, akár egy szerszámot, és csak azután érdemes a további haladásra, az Én többi burkától való megszabadulásra gondolnunk. Ezért veszik a mentális testet kiinduló pontnak. Nyomjuk el a gondolatokat. Csendesítsük le, hallgattassuk el őket. Mi a mentális test rendes állapota? Ha erre a testre egy magasabb síkról mézünk le, akkor folytonos színváltozásokat látunk benne. Látjuk, hogy ezek néha belülről, néha pedig kívülről erednek. Néha kívülről jövő rezgés idéz elő változást a tudatban és ezzel kapcsolatban a mentális test színeiben. Ha pedig a tudatban történik változás, ez rezgésbe hozza azt az anyagot, amelyben a tudat működik. A mentális test színeit és árnyalatait folyton változtatja, sohasem marad nyugton és az egész testben hihetetlen gyorsasággal változnak a színek. A jóga mindezek megállítását, a rezgések és a változások megakadályozását jelenti. A tudatállapot változásainak megakadályozása megállítja a mentális test rezgéseit, a mentális test rezgéseinek megállítása pedig megakadályozza a változásokat a tudatban. Egy Mester mentális testében nincs más színváltozás, mint az, amit belülről ő kezdeményez; külső inger nem tud feleletet, rezgést kiváltani az ilyen tökéletesen uralt mentális testből. Egy Mester mentális testének színe olyan, mint a holdfény a fodrozódó tengeren. Ennek a holdszerű ragyogásnak fehérségében ott rejlik minden szín lehetősége, de a külső világból semmi sem tudja állandó ragyogásában a leghalványabb árnyalati változást sem előidézni. Amikor belül a tudatállapot megváltozik, akkor ez a változás egy finom színárnyalatú hullámban végigfut a mentális testen, amely csak a belülről kezdeményezett változásokra válaszol és sohasem a kívülről jövőkre. A Mester mentális teste sohasem Énje, hanem csak szerszámja, vagy eszköze, amelyet tetszése szerint felvehet vagy letehet. Külső burok csupán és csak akkor használja, amikor az alacsonyabb világgal kell közlekednie.

A mentális testben való minden színváltozás megállításának gondolata rávezet arra, hogy mit értsünk a lelki folyamatok megállításán. A jógában ugyanis a lelki folyamatokat meg kell állítani. Ezt a mentális testen kell kezdenünk. Meg kell tanulnunk, hogyan lehet összes rezgéseit megállítani, hogyan kell a mentális testet színtelenné, csendessé és nyugodttá tenni, hogy csak azokra az ingerekre válaszoljon, amelyeket megengedünk neki. Hogyan tudjuk meg azt, hogy mikor kerül valóban hatalmunkba a mentális test, mikor nem része már többé Énünknek? Erre akkor ébredünk majd rá, amikor látjuk, hogy akaratumk működésével meg tudjuk állítani a gondolatok folyamát és a mentális testet tökéletes nyugalomban tudjuk tartani. Egymás után kell a burkok felé emelkednünk. A felülemelkedésnek bizonyítéka pedig az, hogy a burok többé már nem hat ránk. Mi hathatunk reá, de a burok miránk nem lehet hatással. Attól a perctől kezdve, amikor semmi külső dolog már nem zaklat bennünket, nem kavarja fel elménket, amikor elménk már csak saját ösztönzésünkre válaszol a külső hatásra, akkor mondhatjuk: „ez már nem Énem”. Része lett a külső világnak és így az Énnel tovább nem azonosítható.

Innen áttérhetünk a kauzális test legyőzésére, ami hasonló módon megy végbe. Amikor a kauzális test legyőzése teljes, akkor a buddhikus test legyőzése kerül sorra. Amikor pedig már teljesen uralkodunk a buddhikus testen, akkor az atmikus test legyőzéséhez foghatunk.

## A LÉLEK ÉS AZ ÉN

Nem csodálkozhatnánk azon, ha a lelki folyamatok e folytatólagos kiküszöbölése mellett a szerencsétlen tanulmányozó azt kérdezné: „De hát mi lesz magával a lélekkel? Ha elnyomják minden működését, mi marad?” Az indiai tanítás módszere az, hogy amikor valamilyen nehézség merül fel, valaki felugrik és kérdez. A kommentárokból mindig megtalálható a kérdés, amely rámutat a nehézségre. Fenti kérdésre Patandzsali felelete a következő: „Akkor a néző

megmarad a saját formájában.” A teozófia pedig ezt feleli: „A Monád megmarad”. Ez az emberi zarándokút vége. Ez a legmagasabb pont, ahová az ember felkapaszkodhat: hogy elnyomja minden tükröződését az ötszörös világegyetemben, amelyben Monádja megnyilvánította képességeit; azután a Monád dolga, hogy megvalósítsa önmagát, miután meggazdagodott a tapasztalatokkal, amelyeket megnyilvánult aspektusai szereztek. A Szánkhja azonban itt megakad. Ha ott csak a néző marad meg, akkor a látvány megszűntével maga a néző is majdnem eltűnik, mert hiszen egyedüli tevékenysége az volt, hogy a lélek játékát szemlélje. Amikor a lélek játéka megszűnt, mi maradt? Nem lehet továbbra is néző, mivel már nincs semmi látnivaló. Erre is az az egyedüli válasz: „A néző megmarad saját formájában”. A megnyilvánulásból visszahúzódtott, a kettősséget túlhaladta és így a szellem visszamerül lappangó, latens állapotába, további megnyilvánulásra képtelenül. Ez a felfogás igen komoly összeütközésbe kerül a világegyetem tényeivel, mert e tények azt mutatják, hogy amikor a Monád az összes lelki működéseket elnyomta, akkor ura az anyagnak és készen áll egy új tevékenységi ciklusra, de már nem rabszolgaként, hanem mint parancsoló.

Az analógiák azt mutatják, hogy amikor az Én burkaiból folytatólagosan kivonja magát, önmegvalósítás szempontjából nem veszít, hanem nyer. Önmegvalósítása minden visszahúzódnás után elevebb lesz, úgyhogy amikor az Én az anyag egyik fátyolát a másik után teszi félre, amikor szabályos egymásutánban felismeri minden testéről, hogy az nem ő maga, akkor a visszahúzódnásnak e folyamatában Én-voltának érzése nem kevesebb, hanem sokkal élénkebb lesz. Fontos, hogy ezt eszünkben tartsuk, mert a Kelet eszméivel foglalkozó nyugati olvasó a felszabadulás állapotának, vagyis a Nirvána-állapotnak félreértése következtében gyakran a megsemmisüléssel vagy az öntudatlansággal azonosítja azt. Ez az egészen téves elképzelés színezi aztán minden gondolatát, amikor a jóga-módszerekkel foglalkozik. Képzeljünk el egy embert, aki teljesen azonosítja magát testével, annyira, hogy még gondolatban sem tudja elválasztani magától; a vadember állapota ez. Most hasonlítsuk ezt össze saját értelmi tudatunk erejével, élénkségével és világosságával.

A vadember tudata fizikai testére szorítkozik és bár alkalmilag érinti az álomtudatot, mégis csak igen kis körre terjed ki. A mi elvont gondolkodásunkról és tudatunk szárnyalásáról neki fogalma sincs. De vajon a vadember tudata élénkebb-e vagy kevésbé élénk, mint a miénk? Biztosan állíthatjuk, hogy kevésbé élénk. Mi jóval felülmúltuk az ő tudatának képességeit. A mi tudatunk már inkább asztrális, mint fizikai, de ezáltal fokozódott élénksége. Ugyanígy az Én, miközben kivonja magát burkaiból, mindjobban megvalósítja önmagát, nem pedig mind kevésbé. Önmegvalósítása mind erősebb lesz, amint egyik burkát a másik után félredobja. A központ mind erősebbé válik, áthatol a kerületen és a végén eléri azt a fokot, amikor a központ a kerület minden pontján ott érzi magát. Amikor ez megtörtént, a kerület eltűnik, de a központ nem. A központ megmarad. Amint a mi tudatunk élénkebb a vademberénél, úgy válik még elevebbé, amint felkapaszkodunk az élet lépcsőfokain és egyik öltözéket a másik után dobjuk el magunktól. Mindinkább tudatosul bennünk a lét, a tudás és Énünk-meghatározta képességeink. Az Én képességei mind erősebben felragyognak, amint a fátylak egymásután lehullnak. Az analógiát tovább követve, amikor tehát a Monádot érintjük, tudatunk hatalmasabbá, élénkebbé és tökéletesebbé válik. Amint megtanulunk igazán élni, képességeink és érzéseink erőssége növekszik.

„Ne feledjük el, hogy minden uralmat csak a burkok felett, a Nem-Én részei felett gyakorolhatunk. Énünk felett nem uralkodunk, ez téves felfogás volna. Nem-Énünk felett uralkodunk csupán. Az Én felett sohasem lehet uralkodni, Ő maga a belső, halhatatlan uralkodó, ő kormányoz és nem őt kormányozzák. Amikor egyik burok a másik után alárendelődik az Éennek, amikor egyik test a másik után eszköze lesz az Éennek, akkor fogjuk majd fel az Upanisád kijelentésének igazságát, hogy mi vagyunk az Én, a belső halhatatlan Kormányzó.



### III. FEJEZET. A JÓGA MINT TUDOMÁNY.

Most pedig foglalkozunk a jóga két nagy módszerével, amelyek egyike az Énnel, másika pedig a Nem-Énnel függ össze. Mindenekelőtt azonban emlékeztetnem kell arra, hogy a jógával most csak mint tudománnyal foglalkozunk, az Istennel való egyesülés többi módszerét azonban nem tárgyaljuk. Itt arra a tudományos módszerre hívom fel figyelmüket, amelyik a régi indiai felfogást követi. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy bár most csak ezzel foglalkozunk, ott van még a *Bhakti* és a *Karma* két nagy útja. Most a *Dnyánam Marga*, a tudás ösvényének jógájával fogunk részletesen foglalkozni és ezen az úton is hármas felosztást találunk, mint mindenütt a természetben.

#### JÓGA-MÓDSZEREK

Ami az előbb említett két nagy jóga-módszert illeti, azt látjuk, hogy az egyiknél a buddhi, a tiszta értelem vezeti az embert a tudás ösvényén, a másikonál a manasz, a konkrét elme. Az antah-karana felosztásáról szólva, rámutattam arra, miként tükröződik az egyik tulajdonság a másikban. Az Én megismerés-aspektusának határain belül találjuk a buddhit, a megismerésben tükröződő megismerést, az ahamkárát, az akaratban tükröződő megismerést és a manaszt, a tevékenységben tükröződő megismerést. Ezt a hármas felosztást észben tartva, könnyen láthatjuk, hogy a jóga két módszere, amelyek közül az egyik az Énnel, a másik a Nem-Énnel foglalkozik, természetesen a fenti csoportok közül kettőhöz tartozik.

De mi van a harmadikkal? Mi van az akarattal, amelyet az ahamkára képvisel a megismerésben? Természetesen ennek is megvan a maga útja, bár ezt aligha lehet „módszernek” nevezni. Az akarat pusztán hajthatatlan elhatározás által tör felfelé, szemét a célra szegezi és eléréséhez válogatás nélkül használja fel eszköznek akár a buddhit, akár a manaszt. Az akarat embere a metafizikát az Én megismeréséhez használja, a tudományt pedig a Nem-Én megértéséhez, azonban aszerint ragadja meg és veti el őket, hogy a pillanatnyi szükségletnek megfelelnek-e, vagy sem. Akiben az akarat uralkodik, gyakran nem is tudja, miképp éri el azt, amit céljául tűzött ki; kezébe kerül, de hogy hogyan, az homályos előtte. Akarta, hogy az övé legyen, és a természet megadta neki. A jógánál ugyanez a helyzet az ahamkára embere esetében, aki a megismerésben tükröződő akarat altípusához tartozik. Éppen úgy, ahogy az ahamkára emberénél buddhi és manasz alárendelt, ugyanúgy a buddhi emberénél ahamkára és manasz nem hiányzik, hanem csak alárendelt, a manasz emberénél pedig ahamkára és buddhi ugyancsak jelen van, de csak mellékes szerepet játszik. Mind a metafizikusnak, mind a tudósnek szüksége van arra, hogy ahamkára támogassa. Az „ön-eihata-rozó” képesség, sajátmagunknak egy kiválasztott cél felé való határozott elindítása, a jógának minden formájához szükséges. A jóginak, akár a buddhi tisztán megismerésen alapuló útját, akár a manasz aktívabb ösvényét járja, egyaránt szüksége van ön-elhatározó akaratra, amely őt fáradságos feladatában támogatja. Az Upanisádokban meg van írva, hogy a gyöngge ember nem érheti el az Ént. Erőre, elhatározásra és kitartásra van szükség. Minden sikeres jógiban meg kell lennie annak az intenzív eltökélésnek, ami az egyéniség lényege.

Mi tehát ez a két nagy módszer? Az egyiket úgy lehetne körülírni, hogy: az Én keresése az Énen keresztül, a másikat pedig: az Én keresése a Nem-Énen keresztül. Ha ezen a módon fogjuk fel, ez az elgondolás sok mindenre világot vet. Akik az Ént az Énen keresztül keresik, buddhi-képességükön keresztül keresik Őt. Mindig befelé fordulnak és elfordulnak a külső világtól. Akik az Ént a Nem-Énen keresztül keresik, az aktívan működő manaszon keresztül keresik Őt. Ezek kifelé fordulnak és a Nem-Én tanulmányozása révén tanulják felismerni az Ént. Az egyik a metafizikus, a másik a tudós ösvénye.

## AZ ÉNHEZ AZ ÉN ÁLTAL

Nézzük ezt és az ennek megfelelő módszereket egy kissé közelebről. Az ösvény, amelyen főként a buddhi képességét használják, amint említettem, a metafizikus, a filozófus ösvénye, Ő befelé fordul és az Ént saját természetének rejtett mélységeiben keresi. Tudva, hogy az Én benne van, megkísérli azt, hogy egyik öltözetet a másik után, egyik burkolatot a másik után vessen el magától és ezáltal, hogy egymásután elveti őket, eléri a fátyol nélküli Én fenségét. Amikor ebbe a munkába kezd, fel kell adnia a konkrét gondolkodást és elvont fogalmak közt kell maradnia. Módszerének tehát a megerőltető, kitartó és türelmes meditálásnak kell lennie. Célját semmi más nem szolgálhatja, csupán megfeszített, fáradságos gondolkodás, amely által az elme konkrét régióiból az elvontakba emelkedik fel; azután újra csak megfeszített, fáradságos gondolkodás, amellyel az elme elvont régiójából elér a buddhi régiójába, ahol az egység érzékelhető; majd megfeszített gondolkodással még magasabbra kapaszkodik, míg a buddhi úgyszólván az atmába torkollik, az Én teljes pompájában látható lesz s csak az atmikus anyagnak egy hártájára takarja, amely az atma burkolata a megnyilvánult ötszörös világban. Ezen a nehéz és megerőltető ösvényen kell az Én által megtalálni az Ént.

Az ilyen embernek a Nem-Énnel egyáltalán nem szabad törődnie. A külvilág előtt, minden kívülről jövő rezgés előtt be kell zárnia érzékeit.

Nem szabad, hogy a világ megérinthesse. Süketnek és vaknak kell maradnia az anyag minden csábításával és a tárgyak változatosságával szemben, ami a Nem-Én világegyetemét képezi. A magány, a visszavonultság segítségére lesz mindaddig, amíg nem elég erős ahhoz, hogy a külső ösztönzések és csábítások elöl elzárkózzék. A római katolikus egyház elmélkedő rendjei jó környezetet nyújtanak ehhez az ösvényhez. A külső világot, amennyire lehet, félreteszik, hiszen az csapda, kísértés, akadály. A világnak mindig hátat fordítva kell a jóginak gondolatát és figyelmét az Énre rögzíteni. Így hát azok számára, akik ezen az úton haladnak, a *sziddhik* határozott akadályok és segítséget nem jelentenek. De az a megállapítás, amit olyan gyakran hallunk, hogy a *sziddhik* kerülendők, sokkal tágabb értelemmel bír, mint egyes modern teozófusaink képzelnék. Ők csak kijelentik, hogy a sziddhiket el kell kerülni, de elfelejtik, hogy az indiai, aki ezt mondja, a fizikai érzékek használatát is elkerüli. A keleti ember fizikai szemét és fülét is bezárja, mint akadályokat. Egyes teozófusok az asztrális és mentális érzékek használatának mellőzését sürgetik, de nem ellenzik a fizikai érzékek szabad használatát, nem is álmodva arról, hogy ezek is akadályok. Miért ne lennének azok? Ha az érzékek finomabb formájukban akadályok, akkor durvább megnyilvánulásaikban szintén azok. Annak az embernek, aki az Ént az Én által akarja megtalálni, minden érzék akadály. Nem logikus tehát és nem is ésszerű, hogy csak a finomabb érzékeket bélyegezzék meg, megfélemezve a fizikai érzékek kísértéseiről, amelyek éppen úgy akadályoznak, mint a többi. Az olyan ember számára, aki megkísérli megérteni a világegyetemet, amelyben él, ilyen felosztás nem létezik. Ha az Ént az Énen keresztül akarjuk megtalálni, *minden* akadály, ami nem az Én. A szem, a fül, minden, ami a külső világgal érintkezésbe hoz, éppen olyan akadály, mint ugyanez érzékek finomabb formái, amelyek az anyag finomabb világaival, az asztrálissal és a mentálissal hoznak érintkezésbe. Ez a sziddhiktől való túlzott félelem csak múlt visszahatás, amely nem megértésen, hanem a megértés hiányán alapul; és azoknak, akik kifogásolják a sziddhiket, a hindu jógi logikus álláspontjára kell emelkedniük, vagy a keresztény szerzetesére, aki az összes érzékekről és az érzékek összes tárgyairól lemond, mint útjában lévő akadályokról. Sok teozófus Keleten és még több Nyugaton azt hiszi, hogy a fizikai érzékek élességével és a fizikai agy egyéb képességeivel sokat lehet elérni; de amikor az érzékek már elég élesek ahhoz, hogy asztrálissá váljanak, vagy megvan a képességük ahhoz, hogy az asztrális anyagban működjenek, akkor elvetendő dolgokként kezeli őket. Ez nem ésszerű és nem logikus. Minden érzék akadály akkor, amikor a Nem-Éntől elfordulva keressük az Ént, akár sziddhi-nek nevezzük őket, akár nem.

Annak, aki az Ént az Énen keresztül akarja megtalálni, szükséges az a tulajdonság, amit „hitnek” neveznek; „hit” olyan értelemben, amint már meghatároztam: mély, benső,

rendíthetetlen meggyőződés a bennünk lévő Én valóságáról. Ez az egy dolog méltó arra, hogy a „hit” névvel tiszteljük meg. Valóban az értelem felett áll, mert az Én valóságát nem lehet az értelem által megismerni. Valóban nem érvelésen alapul, mert az Ént nem lehet okoskodással felfedezni. A bennünk lévő Én tanúságtétele ez magasabb valóságáról és ez a rendíthetetlen meggyőződés szükséges ahhoz, hogy ezen az ösvényen haladhassunk. Szükséges, mert nélküle az emberi lélek kudarcot vallana, bátorsága megrendülne, kitartása megtörnék az Én keresése nehézségein. Csak az a parancsoló meggyőződés, hogy az Én van, csak ez képes felvidítani a zárándokot a sötétben, ami ránehezedik, az ürességben, amin keresztül kell mennie, mielőtt – eldobván az alacsonyabb életet – a magasabb élet megvalósul. Az ezen az ösvényen haladó jóginak ez a parancsoló hit ugyanazt jelenti, mint a másik ösvényen haladó jógi számára a tapasztalat és a tudás.

## AZ ÉNHEZ A NEM-ÉNEK KERESZTÜL

Nézzük most azt, aki az Ént a Nem-Énen keresztül keresi. Ez a tudós útja, az olyan emberé, aki a konkrét manaszt használja, hogy tudományos alapon értse meg a világegyetemet. Az ilyen embernek a valótlan között kell megtalálnia a valóságot, a változó között az örökkévalót, a formák különféleségében az Ént. Hogyan fogjon ehhez? Úgy, hogy buzgón és alaposan tanulmányozza mindazokat a változó formákat, amelyekbe az Én beburkolózott. Úgy, hogy tanulmányozza a benne és körülötte lévő Nem-Ént, hogy megérti saját természetét, hogy analizál, hogy magában és másokban egyaránt kutatja a természeti törvényeket, hogy megtanulja megismerni magát és másokat. Lassan, fokozatosan, lépésről-lépésre, síkról síkra kell felfelé kapaszkodnia, egyik anyagi formát a másik után elvetnie, minthogy nem találta meg bennük az Ént, akit keres. Miközben uralkodni tanul a fizikai világon, a legélesebb érzékeket használja, hogy megérthessen és végül elvethessen. Így szól: „Ez nem az Énem. Ez a változó látkép, ez a homály, ezek a folytonos átalakulások, ezek nyilvánvalóan ellentétei az Én örökkévalóságának, világosságának és állandóságának. Ez nem lehet az Énem.” Így egymásután elveti őket. Felkapaszkodik az asztrális síkra, ott finomabb asztrális érzékeivel az asztrális világot tanulmányozza s arra jön rá, hogy az is változik és nem nyilvánítja meg az Én változatlanosságát. Miután legyőzte és elvetette az asztrális világot, felkapaszkodik a mentális síkra és ott megint tanulmányozza a manasz világának folyton változó formáit, hogy azután azokat is elvesse: „Ez nem az Én.” Még magasabbra kapaszkodik, mindig a formák nyomában haladva, a mentálisról a buddhikus világba megy, ahol az Én megnyilvánult egységben kezdi mutatni ragyogását és szépségét. Így a különféleség tanulmányozásával eléri az egység fogalmát és eljut az Egy megértéséhez.

Az Én megértéséhez a Nem-Én tanulmányozásán keresztül jut el, a Nem-Énnek az Éntől való elválásztása segítségével. Ilyenformán ő a tudás és a tapasztalat révén teszi meg azt, amit a másik merő gondolkodás és hit erejével ért el Ezen az ösvényen, ahol az Ént a Nem-Énen keresztül találjuk meg, szükségesek az úgynevezett sziddhik. Éppen úgy, mint ahogy nem lehet a fizikai világot a fizikai érzékek nélkül tanulmányozni, az asztrális világot sem lehet asztrális érzékek nélkül, sem pedig a mentális világot mentális érzékek nélkül vizsgálni. Ezért tehát nyugodtan válasszuk ki célunkat, gondoljuk ki eszközeinket és akkor nem leszünk zavarban, hogy milyen módszert alkalmazzunk, vagy milyen ösvényre lépünk.

Látjuk tehát, hogy két módszer van, amelyeket jól meg kell különböztetnünk egymástól. A tiszta gondolkodás útján – amely a metafizikai út – elérhetjük az Ént. A tudományos megfigyelés és kísérlet útján – a fizikai vonalon, a „fizikai” kifejezést a legtágabb értelmében véve – szintén elérhetjük az Ént. Mindkettő a jóga útja. Mindkettőre nézve találunk útbaigazítást Patandzsali Szútráiban. Az ellentmondások ezekben az útbaigazításokban rögtön megszűnnek, ha jól meg tudjuk különböztetni egymástól a két módszert. Patandzsali Szútráinak befejező részében utal a módra, ahogyan a sziddhik kifejleszthetők. Így megtalálhatjuk az utat a Legfelsőbbhöz.

## JÓGA ÉS ERKÖLCS

A következő körülmény, amit figyelembe kell vennünk, az, hogy a jóga *lélektani* tudomány. Arra akarok ezzel nyomatékosan rámutatni, hogy a jóga *nem* etikai tudomány, bár minden biztonnal etika az alapja. A lélektan és az erkölcsstan nem ugyanaz. A lélektan a lélek tanulmányozásának eredménye. Az erkölcsstan a magaviselet tanulmányozásának eredménye s célja, hogy egyik embernek a másikkal való viszonyát harmonikussá tegye. Az erkölcsstan az élet tudománya, nem pedig a lélek mibenlétének és azoknak a módszereknek kutatása, amelyek által a lélek erői kibontakoztathatók és fejleszthetők. Azért térek ki erre, mert sok embernek igen zavaros elképzelései vannak róla. Ha helyesen értjük meg a jóga hatáskörét, ilyen zavar nem állhat többé elő.

E félreértés folytán az emberek azt hiszik, hogy a jógában szükségszerűen úgynevezett erkölcsi szabályokat kell találniuk, vagyis erkölcsstant. Bár Patandzsali a jógáról szóló első két *angá*-ban, amelyeket *jama*-nak és *nijama*-nak neveznek, lefekteti az erkölcsösségnek és a helyes magatartásnak általános szabályait, ezek mégis csak kiegészítései a fő tárgynak, helyesebben megalapozása, mint már említettem. Mindaddig nem lehet jógát gyakorolni, amíg a *jama*- és *nijama*-ban felsorolt általános erkölcsi tulajdonságok nincsenek meg bennünk. Ez magától értetődik. De ne várjuk azt, hogy egy lélektani alapot tudományos útmutatásban, mint amilyen a jóga, erkölcsi szabályokat találunk. Amikor az ember a villamosság tudományát tanulmányozza, nem ütközik meg, ha nem talál benne erkölcsi előírásokat. Miért várja el akkor, hogy amikor a jógát, mint a lélektan tudományát tanulmányozza, benne erkölcsi szabályokat találjon?

Nem mondom, hogy a jóginak mellékes az erkölcsiség. Ellenkezőleg, nagyon is fontos. A jóga első fokain mindenki számára feltétlenül szükséges. De az olyan jógi számára, aki az első fokozatokon már túl van, nem szükséges, *ha a baloldali ösvényen akar járni*. Mert jegyezzük meg, hogy van jóga a baloldali ösvényen is, éppen úgy, mint a jobboldali ösvényen. A baloldali ösvényen haladók szintén gyakorolnak jógát, és bár az aszkétizmus a korábbi fokozatokon ott is mindig megtalálható, sőt néha a későbbin is, – az igazi erkölcsiség hiányzik belőlük. A fekete mágus gyakran éppen olyan szigorú erkölcsű, mint a Fehér Testvériség bármely tagja. A fekete és fehér mágusok tanítványai közül gyakran a fekete mágus tanítványa aszkétikusabb. Az ő célja nem életének megtisztítása az emberiség szolgálatára, hanem teste megtisztítása, hogy ezzel még több hatalomra tudjon szert tenni. A fehér és a fekete mágus közötti különbség az indítóokban rejlik. Egy fehér mágus, a jobboldali ösvény követője, azért nem eszik húst, mert a mód, ahogyan hozzájuthat, vét a könyörület törvénye ellen. A baloldali ösvény követője szintén elhagyja a húsevést, de csak azért, mert testét nem tudná olyan jól használni, ha tele volna a hús radzsaszikus elemeivel. A különbség az indítóokban rejlik. A külső cselekedet ugyanaz. Mindkét embert erkölcsösnek nevezhetnők, ha csak a külső cselekedet után ítélnénk. Az indítóok mutatja meg az ösvényt, bár a külső cselekedet gyakran azonos.

Húst nem enni erkölcsös dolog, mert ezáltal kevesbítjük a szenvedést. A jógi szempontjából azonban a húsevéstől való tartózkodás *nem* erkölcsi cselekedet, hanem csak eszköz a cél elérésére. A hindu irodalomban szereplő legnagyobb jógi között voltak és vannak olyanok, akiket joggal nevezhetnénk fekete mágusoknak, de azért jógi ők is. Egyike a legnagyobbaknak ezek közül *Rávana* volt, az antikrisztus, a gonosz *Avatára*-ja, aki a világ minden gonoszságát felhalmozta saját személyében, hogy szembeszálljon a jó Avatárájával. Nagy és csodálatraméltó jógi volt és jóga által szerezte meg hatalmát. *Rávana* a baloldali ösvény jellegzetes jógija volt, nagy romboló, aki a jógát azért gyakorolta, hogy megszerezze a hatalmat a pusztításhoz és hogy kierőszakolja magának bolygónk Logoszáat azt a kiváltságot, hogy őt ember meg ne ölhesse. Azt mondhatnók: „Milyen furcsa, hogy egy ember ilyen hatalmat kényszeríthet ki egy Istentől”. A természet törvényei az istenség kifejezői, és ha valaki követi a természet törvényeit, azt az eredményt aratja, ami a törvényből elkerülhetetlenül következik. Az a körülmény, hogy valaki felebarátjához jó-e vagy rossz, az eredményt egyáltalában nem érinti. Az is teljesen mellékes, hogy a többi törvénynek engedelmeskedik-e vagy sem. Száraz tény az, hogy a tudós éppen úgy

lehet erkölcsös, mint erkölcstelen, feltéve, hogy erkölcstelensége a szeme világát vagy idegrendszerét nem teszi tönkre. Ugyanígy van ez a jógával is. Az erkölcsösség igen sokat számít, de éppen ezekre a dolgokra nincsen hatással, és aki azt gondolja, hogy van, az ingoványos talajra kerül és erkölcsi álláspontja is ingadozik, amennyiben hol lesüllyed, hol az abszurditásig felfelé tör. Próbáljuk megérteni a dolgokat; elsősorban erre kell törekednünk. És amikor megértettük őket, akkor nem fogunk oktalanságokat elkövetni, sem pedig megütközni, mint azok, akik a világegyetem egyik régiójához tartozó törvényektől azt várják, hogy eredményeiket egy másik régióban hozzák létre. A tudományos ember megérti ezt, tisztában van azzal, hogy egy vegytani felfedezés nem függ erkölceitől és nem jut eszébe azért jótékonykodni, hogy felfedezhessen egy új elemet. Nem fog kudarcot vallani egy jól előkészített kísérlettel, bármilyen vétkes is magánélete. Ezek a dolgok különböző régiókba tartoznak, és ő nem téveszti össze a kettő törvényeit. Minthogy Isvara tökéletesen igazságos, az az ember, aki a törvénynek engedelmeskedik, le is aratja a törvény gyümölcsét, tekintet nélkül arra, hogy cselekedetei más téren üdvösek-e az emberiség számára vagy sem. Ha rizst vetünk el, rizst aratunk, ha gyomot vetünk, gyomot aratunk. Rizsért rizst, gyomért gyomot kapunk. A termés a vetéshez igazodik. Mert ebben a világegyetemben törvény uralkodik. Törvény által győzünk és törvény által érünk el eredményt. De hol a helye akkor az erkölcsiségnek? A jobboldali ösvényhez tartozó mágusnál, a Fehér Testvériség szolgájánál az erkölcsiség nagyon fontos tényező. Minthogy azért tanul, hogy az emberiség szolgája legyen, nem csupán a világ erkölcséhez, hanem a legnagyobb erkölcsőhöz kell magát tartania, és pedig azért, mert a fehér mágusnak az ember és ember közötti harmonikus viszonyt kell elősegítenie. A fehér mágusnak türelmesnek kell lennie. A fekete mágus lehet akár nyers is. A fehér mágusnak könyörületesnek kell lennie, mert az együttérzés kiterjeszti lényét, mái pedig ő az egész emberiséget szeretné tudatába foglalni. Nem így a fekete mágus. Ő megengedheti magának azt, hogy a könyörületről ne vegyen tudomást. A fehér mágus törekedhetik hatalomra, de ezt azért teszi, hogy az emberiséget szolgálja, az emberiség számára hasznosabbá váljék és hasznavehetőbb eszköz lehessen a világ segítésében. De nem így a fekete oldalon levő testvére. Amikor az hatalomra törekszik, saját maga számára keresi, hogy felhasználhassa az egész világ ellen. Ő lehet nyers és kegyetlen, hiszen el akarja különíteni magát, a durvaság és kegyetlenség pedig elkülönít. Hatalomra törekszik; és megtartva a hatalmat önmagának, ideiglenesen úgyszólván ellene szegülhet az isteni akaratnak a fejlődésben.

Az egyik *Nirváná*-ba jut, ahol minden elkülönülés megszűnik. A másik *Avicsi*-ba jut – a teljes elszigeteltségbe – a fekete mágus *kaivaljam*-ába. Mind a kettő jógi, mind a kettő a jóga tudományát műveli és mindegyik annak a törvénynek aratja le következményét, amely szerint élt: az egyik a *Nirvána*, a másik az *Avicsi kaivaljam*-ját.

## AZ ELME ÁLLAPOTAINAK ÖSSZETÉTELE

Most térjünk át arra, amit úgy neveznek, hogy az „elme állapotai”. Patandzsali a *vritti* szót használja az elme állapotainak megjelölésére. A szanszkrit, ez a bámulatosan megszer kesztett nyelv, a szóban magában megadja értelmét. A *vrittik* az elme „lét”-ét jelentik, azokat a módokat, ahogyan az elme létezhetik: az elme módozatait, a mentális létezés útjait-módjait. Ez a betű szerinti jelentősége ennek a szónak. Mellékjelentése a „körben forgás”, a „körben mozgás”. A jógában meg kell állítani a létezés minden olyan módját, amelyben az elme megnyilvánul. Hogy megértsük, miképpen kell ezt véghez vinni – mert amíg meg nem értettük, addig nem állíthatjuk meg őket – azt mondják, hogy az elme módjai ötfélék, pentádok. A szútra, ahogy fordítani szokták, azt mondja, hogy „a *vrittik* ötszörösek (páncsatajja)”. A „pentád” szó azonban pontosabban adja vissza az eredeti szanszkrit szó értelmét, mint az „ötszörös” kifejezés. A pentád szó rögtön eszünkbe juttatja a vegyészt, amint az elemekkel foglalkozván monádról, triádról, heptádról beszél. Az elemek, amelyekkel a vegyész foglalkozik, különböző módon vannak összefüggésben az alapelemmel (a hidrogénnel). Egyes elemek csak egyféleképpen függnek össze

vele; ezeket monádoknak nevezik. Mások kétféleképpen, ezeket duádoknak nevezik, és így tovább.

Vajon lehet ezt az elme állapotaira is alkalmazni? Gondoljunk a Bhagavad-Gítának arra a szakaszára, amelyben az áll, hogy a Dzsíva kimegy a világba, maga köré vonva öt érzékét és hatodiknak az elmét. Ez egy kis világosságot vet a tárgyra, öt érzékünk van, a megismerés öt szerve. Csak az öt érzék segítségével ismerhetjük meg a külső világot. A nyugati lélektan azt mondja, hogy semmi sem létezik a gondolatban, ami az érzékelésben ne léteznék. Ez nem egyetemes igazság. Nem áll az elvont értelemre, de még a konkrét elmére sem teljesen. Mégis nagyon sok igazság van benne. Minden fogalom pentád és öt elemből áll. Minden elem valamelyik érzékből indul ki és ez érzékekből jelenleg öt van. Később minden fogalom hetes (heptád) lesz és hét elemből fog állni. Jelenleg azonban minden fogalom öt alkotórészből áll. Az elme egyetlen gondolatba foglalja össze, szintetizálja az öt érzékelést. Ha egy narancsra gondolunk és a gondolatot elemezzük, akkor a következőket találjuk benne: színt, ami a szemem keresztül jön; illatot, ami az orron keresztül jön; ízt, ami a nyelven át jön; érdességet vagy simaságot, ami a tapintás érzékén át jön; és hallhatnánk zenei hangokat, amelyek a molekulák rezgései által jönnek létre, ha hallóérzékünk élesebb volna. Ha tökéletes hallóérzékünk volna, a narancs hangját is hallhatnánk, mert ahol rezgés van, ott hang is van. Mindezt az elme egyetlen fogalomba szintetizálja: a narancs fogalmába. Ebben rejlik a tulajdonképpeni oka az „eszmetársításnak”. Az illat felidézi a jelenetet és a körülményeket, amelyek között azt az illatot érzékeltük, mert a benyomások mind az öt érzékünkön keresztül kapjuk, és ha az egyiket stimulálja valami, akkor a többi érzet is felmerül. Az elme olyan, mint egy prizma. Ha egy prizmat fehér fénysugár útjába teszünk, akkor az a sugarat felbontja hét alkotórészére és a hét szín tűnik elő. Tegyük most egy másik prizmat ennek a hét fénysugárnak az útjába és amint ezek rajta keresztülhatolnak, a folyamat megfordul: a hét fénysugárból ismét egyetlen fehér fény lesz. Az elme olyan, mint a második prizma. felveszi az öt érzetet, amely az érzékeken lép be és egyetlen észleletté egyesíti őket. Minthogy a fejlődés jelenlegi fokán csak öt érzékünk van, az elme öt érzetet egyesít egy fogalommá. Ami a fehér sugár a hétszínű fénynek, ugyanaz a gondolat vagy a fogalom az ötszörös érzékelésnek. Ez a jelentése a sokat vitatott szútrának: „a vrittik, vagyis az elme módozatai, pentádok”. Ha így fogjuk fel, akkor a többi tanítást könnyebben megértjük.

Amint már mondtam, az a tétel, hogy a gondolatban semmi sem létezik, ami ne érzékelésen alapulna, nem teljesen igaz. Manasz, a hatodik érzék, hozzáadja az érzékeléshez a maga tiszta elemi sajátságát. Mi ez a sajátság? Az összefüggés megállapítása. Ezt teszi még hozzá az elme. Minden gondolkodás „összefüggések megállapítása”<sup>41</sup> és minél közelebből nézzük ezt a mondatot, annál inkább rájövünk, hogy mennyire fedi az elme tevékenységének különféle folyamatait. Az elme legelső ténykedése az, hogy ráeszmél egy külső világra. Bármilyen homályosan is, először ráeszmélünk valamire, ami rajtunk kívül van. Ezt a folyamatot általában „észlelésnek” nevezik. Én inkább az általánosabb kifejezést: az „összefüggések megállapítása” kifejezést használom, mert ez az összes értelmi folyamatokra érvényes, míg az észlelés csak egyetlen fázisra. Hogy jól ismert hasonlatot használjak, amikor a csecsemőt tűszúrás éri, érzi a fájdalmat, de a tűről nem tud, sem arról, hogy a tű pontosan hol, testének melyik részén szúrta meg. Ebben az esetben nincsen észlelés, mert az észlelést általában úgy határozzák meg, hogy az egy érzetnek az érzetet okozó tárgyhoz kapcsolása. Akkor „észlelünk” csak, amikor összefüggést állapítunk meg magunk és a tárgy között. Ez a legelső az értelmi folyamatok közül, amelyek az érzékelést nyomon követik. Természetesen, a keleti álláspont szerint, az érzékelés is értelmi művelet, mert az érzékek a megismerőképesség részei, a nyugati lélektan azonban, sajnos, az érzésekhez sorozza. Mármost, ha megállapítottuk az összefüggést magunk és a külső tárgy között, mi az elme következő munkája? Az okoskodás, vagyis a különböző tárgyak közötti összefüggések megállapítása, mint ahogy az észlelés sajátmagunk és egyetlen tárgy összefüggésének megállapítása. Ha már sok tárgyat észleltünk, okoskodni kezdünk, hogy összefüggést állapítsunk meg közöttük. Az okoskodás egy új összefüggés megállapítása, amely összefüggés a

különböző, önmagunkkal már észlelés folytán kapcsolatba hozott tárgyaknak összevetéséből származik. Az okoskodás eredménye pedig a fogalom. Az a kifejezés tehát, hogy „összefüggések megállapítása” az egész vonalon igaz. A gondolkodás egész folyamata az összefüggések megállapításából és megteremtéséből áll és természetesen is, hogy így legyen, mert a Nagy Gondolkodó egy összefüggés megteremtésével hozta létre az anyagot. Mint ahogy Ő a sajátmaga és a Nem-Én közötti alapvető összefüggéssel teszi lehetővé a világegyetem létezését, úgy tükrözzük mi magunkban az Ő képességeit. Ugyanazon módszer szerint gondolkozunk, összefüggéseket teremtünk és állapítunk meg. Így viszünk véghez minden értelmi műveletet.

## A GYÖNYÖR ÉS A FÁJDALOM

Térjünk át erről a jóga nagy tanítójának egy másik megállapítására: „a pentádok kétfélék, fájdalmasak és nem fájdalmasak”. Miért nem mondta azt, hogy „fájdalmasak és kellemesek”? Azért, mert ez a nagy tanító szabatos, logikus gondolkodó volt és azt a logikus felosztást használta, amely egyetemesen fogja át az egész tárgyat: „A” és „Nem-A”, fájdalmas és nem fájdalmas. A pszichológusok sokat vitatkoztak egy harmadik fajtáról, a semlegesről. Egyes pszichológusok az érzéseket három csoportra osztják: fájdalmasakra, kellemesekre és semlegesekre. Szerintük tehát az érzéseket nem lehet pusztán fájdalmasakra és kellemesekre felosztani; van egy harmadik csoport is, amelyet semlegesnek neveznek, ami sem nem fájdalmas, sem nem kellemes. Más pszichológusok viszont azt mondják, hogy a semlegesség nem más, mint olyan fájdalom vagy gyönyör, ami nem eléggé kifejezett ahhoz, hogy akár az egyik, akár a másik csoportba kerüljön. Ez a vita és a belőle keletkezett zűrzavar elkerülhető lett volna, ha az érzések alapvető felosztása logikus lenne. „A” és „Nem-A”; ez az egyetlen igaz és logikus felosztás. Patandzsali teljesen logikus és igaza is van. Hogy elkerülje a futóhomokot, amibe korunk pszichológusai beleestek, minden vrittit, vagyis az elme módozatait, fájdalmasra és nem fájdalmasra oszt fel.

Mindazonáltal lélektanilag megokolt, hogy miért beszélünk gyönyörrel és fájdalomról, bár ez nem logikus felosztás. Ennek az osztályozásnak az az oka, hogy a gyönyör és a fájdalom szó két alapvetően különböző állapotot fejez ki a testekben, amelyben az Én lakik. Mivel az Én természeténél fogva határtalan, úgyszólván állandóan nyomást gyakorol mindenre, ami őt korlátozni akarja. Amikor ezek a korlátozások egy kissé engednek az Én állandó nyomásának, akkor „gyönyört” érzünk, amikor pedig ellenállnak vagy összehúzódnak, akkor „fájdalmat” érzünk. Ezek nem annyira az Énnek, mint inkább testeinek állapotai. Ezek az állapotok azután bizonyos változásokat okoznak a tudatban. A gyönyör és a fájdalom az Énhez, mint egészhez tartozik, nem pedig az Én valamelyik aspektusához külön. Amikor a gyönyört és a fájdalmat csupán a vágy-természethez sorolják, rögtön felmerül az ellenvetés: „Igen ám, de a megismerő képesség gyakorlása is nagy gyönyörrel jár. Amikor az elme teremtő képességét használjuk, közben mélységes örömet érzünk, pedig ezt a teremtő képességet semmiképp nem lehet a vágy-természethez sorozni.” A felelet ez: „A gyönyör az Énhez, mint egészhez tartozik. Amikor az eszközök engednek az Énnek és megengedik neki az örök természetének megfelelő „kitágulást”, akkor érzik azt, amit gyönyörnek neveznek. Helyesen állapították meg, hogy: „a gyönyör a (gyarapodás érzése”. Minden alkalommal, amikor gyönyört érzünk, megfigyelhetjük, hogy a „gyarapodás” szó fedí az esetet. Fedi a gyönyör legalacsonyabb állapotát, az evés gyönyörét. Akkor is „gyarapodunk”: a Nem-Én egy részét táplálék alakjában magunkévá tesszük. De igaznak fogjuk találni a boldogság legmagasabb állapotában, a Legfelsőbbel való egyesülésnél is. Több leszünk az által, hogy az ő végtelenségébe kiterjeszkedünk. Ha egy fogalomkörben valamely megállapítást egyaránt alkalmazhatunk a legalacsonyabb és a legmagasabb jelenségre, akkor majdnem bizonyosak lehetünk abban, hogy az mindent magában foglal. Ezért helyes megállapítás, hogy „a gyönyör gyarapodás”. Hasonlóképpen, a fájdalom „kevesbbülés”.

Ha mindezt megértjük, akkor életszemléletünk használhatóbb lesz és hatékonyabban tudjuk majd segíteni azokat, akik rossz utakra tévednek. Vegyük pl. az italt. Az itálnak valódi vonzó

ereje abban a tényben rejlik, hogy az ivás első fokain az életérzés erősebb és élénkebb. Aki lerészegszik, az már túllép ezen a fokon és akkor a vonzóerő is megszűnik. A vonzóerő az első fokokon található; ezt sokan tapasztalták, akiknek sohasem jutna eszükbe lerészegedni. Figyeljük meg azokat, akik bort isznak és meglátjuk, mennyivel élénkebbek és beszédesebbek lesznek. Ebben rejlik a vonzóerő és a veszély.

A bűnnek legtöbb durva formájában a valódi vonzóerő az, hogy az életérzést emeli. Ezért addig sohasem leszünk képesek a bűnöst megszabadítani bűnétől, amíg bűnözésének okát nem ismerjük. Ha az első lépés vonzóerejét, az életérzés emelkedését megértjük, akkor kitapinthatjuk, hogy hol van a kísértés és felhasználhatjuk, amikor a bűnös lelkére beszélünk, ilyenformán ez a fajta értelmi elemzés nemcsak érdekes, hanem gyakorlatilag hasznos is mindenki számára, aki az emberiségen segíteni akar. Minél többet tudunk, annál nagyobb lesz segítőképességünk.

A következő kérdés az, hogy Patandzsali miért nem oszt fel minden érzést inkább gyönyörteljesre és nem gyönyörteljesre, ahelyett, hogy „fájdalmasról és nem fájdalmasról” beszél. Az angol minden további nélkül azt válaszolná: „Oh, a hindu természeténél fogva annyira borulátó, hogy ő természetesen nem vesz tudomást a gyönyörről, hanem csak fájdalmasról és nem fájdalmasról beszél. Számára a világegyetem tele van fájdalommal.” De ez nem lenne helyes válasz. Először is, a hindu nem pesszimista. Sőt inkább a legoptimistább valamennyi ember között. Nincsen a hindu bölceleti iskolák között egy sem, amelyik ne azt hangsúlyozná, hogy minden bölcelet célja a fájdalom megszüntetése. De a hindu mélységesen ésszerű. Tudja, hogy nem kell a boldogságot keresni, mert az máris a mienk, mivel saját természetünknek ez a lényege. Az Upanisád is azt mondja: „Az Én üdvösség.” A boldogság öröktől fogva és örökre bennünk van. Ez a természetes, állapotunk. Nem kell keresni. Szükségszerűen boldogok leszünk, ha a fájdalomnak nevezett akadályoktól megszabadulunk, amelyek voltaképpen az elme működésében rejlenek. A boldogság nem másodlagos, de a fájdalom az; a fájdalmas dolgok az akadályok, amelyektől meg kell szabadulnunk. Amikor ezeket megszüntetjük, kell, hogy boldogok legyünk. Ezért mondja Patandzsali: „A vrittik fájdalmasak és nem fájdalmasak”. A fájdalom kinövés, átmeneti dolog. Mivel az Én üdvösség és mindent átható élet a világegyetemben, a fájdalomnak nincsen benne helye. Ez a hindu álláspontja, amely a legderülátóbb a világon.

Álljunk meg egy kissé, hogy feltegyük a kérdést: „Miért kell egyáltalában fájdalomnak lennie, ha az Én maga az üdvösség?” Éppen azért, mert az Énnek természete az üdvösség. Nem lehetne az Ént kifelé fordulásra, megnyilvánulásra készíteni, ha csak a boldogság özönei árasztanák el. Sohasem venne tudomást erről a boldogságözönről. A boldogság végtelenségéhez mit sem lehetne hozzáadni. Ha egy akadálytalanul áramló folyóba vizet öntenek, attól a folyó nem fodrozódik, hanem, mit sem törődve a többlettel, folyik tovább. De állítsunk akadályt az útjába, olyant, ami szabad folyását gátolja: a folyó küzdeni és tombolni fog az akadály ellen és minden erejét megfeszítve, igyekszik elsöpörni. Csak ami ellene áll, ami gátolja árjának sima folyását, csak az készzeti erőfeszítésre. Ez a fájdalom első funkciója. A fájdalom az egyetlen, ami az Ént felserkentheti, ami felkeltheti figyelmét. Amikor a békés, boldog, álmodozó, befelé fordult Én érzi a fájdalom hullámverését, akkor felébred: „Mi ez, ami természetemmel ellenkezik, ez az ellenséges és visszataszító dolog, mi ez?” Ez ébreszti tudatára annak a ténynek, hogy egy világegyetem, egy külső világ veszi körül. Ezért a lélektanban, a jógában, amely mindig a természet lényeiének végső elemzésén alapul, a fájdalom az Én-megvalósítás legfontosabb tényezőjeként szerepel. Ami más, mint az Én, az készzeti az Ént legjobban a cselekvésre. Ezért van az, hogy amikor a kommentátor a fájdalommal foglalkozik, kijelenti, hogy a kauzális testnek, amelyben a karmának minden magja összegyűl, az összes fájdalmas tapasztalatok a felépítői, s ennek a gondolatnak útján elérkezünk egy nagy általánosításhoz: A világegyetemben a fájdalom első működése az, hogy az Ént a külső világ felé fordulásra bírja, vagyis felébreszti cselekvőképességét.



A fájdalom következő működése a testek megszervezése. A fájdalom erőfeszítésre sarkalja az embert és az erőfeszítés folytán testeinek anyaga megszerveződik. Ha izmainkat erősíteni és fejleszteni akarjuk, erőfeszítéseket teszünk, tornáztatjuk őket; így több élet áramlik beléjük és megerősödnek. A fájdalom azért szükséges, hogy az Én kényszerítthesse eszközeit az erőfeszítésre, ami végeredményben kifejleszti és megszervezi őket. Ilyenformán a fájdalom nemcsak eszméletre ébreszt, hanem a testeket is megszervezi.

De van a fájdalomnak egy harmadik működése is: az, hogy megtisztít. Szabadulni igyekszünk attól, ami fájdalmat okoz. Természetünkkel ellenkezik az, igyekszünk tehát elvetni. A fájdalom mindent kiráz az Én testeiből, ami az Én boldogság-lényegével ellenkezik. Így a testek a szenvedésben lassan megtisztulnak és az Én használatára alkalmassá válnak.

Van a fájdalomnak negyedik működése is: az, hogy tanít. Az élet legjobb leckéi inkább a fájdalomból, mint az örömből erednek. Amikor az ember megöregszik, mint én, és visszanez a mögötte lévő hosszú, viharral, nehézségekkel és erőlködéssel teli életre, akkor meglát egyet-mást a nagy leckékből, amelyekre a fájdalom tanít. Életem történetéből sajnálkozás nélkül törölhetnek mindent, ami öröm és boldogság volt, de egyetlen fájdalmat sem engednék el, mert a fájdalom bölcsességre tanít.

A fájdalomnak van még ötödik működése is: erőt ad. Edward Carpenter mondja „Az idő és a Sátán” című pompás költeményében, miután leírta küzdelmeit és vereségeit: „Minden fájdalomtól, amit az egyik testben elszenvedtem, erő lett, amelyet felhasználtam a következőben”. Az erő átalakított fájdalom.

Ezért a bölcs, tudva mindezeket, nem riad vissza a fájdalomtól, mert tudja, hogy a fájdalom megtisztulást, bölcsességet és erőt jelent.

Előfordulhat az is, hogy egy ember oly sok fájdalmat szenved el egy inkarnációban, hogy szinte megmerevedik és jórészt hasznavehetetlenné válik. Főként akkor fordul ez elő, ha a fájdalom a gyermekkorát árasztotta el. De még akkor is learathatja később ennek jó termését. Lehetséges, hogy múltjával tette a jelen fájdalmakat elkerülhetetlenné, de aranyat érő alkalmanként felhasználhatja a fájdalmat, ha ismeri működését.

Minderre viszont azt mondhatnánk: „Mi a haszna akkor a gyönyörnek, az öröme, ha a fájdalom ilyen pompás valami?” Az örömből ered a megvilágosodás. Az öröm teszi képessé az Ént a megnyilvánulásra. Az örömben az Énnek minden eszköze összhangba kerül egymással és mind együtt rezeg; a rezgések ritmikusak, nem pedig kuszáltak, mint a fájdalomnál. Ezek a ritmikus rezgések teszik lehetővé az Énnek azt a kiterjeszkedést, amiről beszéltem, és így felvezetnek a megvilágosodáshoz, az Én megismeréséhez. Ha pedig ez igaz, – amint hogy igaz is, – akkor azt is látjuk, hogy a gyönyör vagy öröm óriási szerepet játszik a természetben, mert az Én lényegéből való és hozzá tartozik. Amikor az öröm az Én testeit kívülről összhangba hozza, ezzel megkönnyíti az Énnek, hogy a bennünk levő alacsonyabb éneken keresztül megnyilvánulhasson. A boldogság tehát a megvilágosodás feltétele. Ez a magyarázata a misztikus elragadtatása értékének, – mélységes öröm az, az üdvösség óriási hulláma, amely a győzedelmes szeretetből született és egész lényén végigsöpör. Amikor pedig ez a nagy boldogság-hullám végigfut rajta, összes testeit összhangba hozza, a finomakat és a durvákat egyaránt, és akkor megnyilvánul az Én dicsősége és ő meglátja Istenének arculatát.

Azután jön a csodálatos megvilágosodás, amely egy időre minden alacsonyabb világot kizár tudatából. Egy pillanatra az Én átéli isteni voltát s ezáltal lehetővé válik számára, hogy megpillantsa az Istenséget, amellyel rokon. Ne féljünk tehát se az örömtől, se a fájdalomtól, mint ahogyan a sok dőre ember teszi, tévesen felfogott vallásosságból. Az a balga gondolat, amelyet oly gyakran megtalálunk a tudatlan vallásokban, hogy az örömtől félni kell – mintha Isten sajnálná az örömet gyermekeitől – egyike azoknak a lidércnyomásoknak, amelyek a megfélemlítésből és a tudatlanságból születtek. Az élet Atyja üdvösség. Az, aki önmaga öröm, nem sajnálhatja magát gyermekeitől. Az örömnek minden visszaverődése az isteni életet tükrözi vissza és megnyilvánítja az Ént az anyagban. Ezért az örömnek éppen úgy megvan a rendeltetése, mint a

fájdalomnak és” a bölcs éppen olyan szívesen veszi, mert megérti és felhasználja. Így világos lesz előttünk, hogy miért fogadják ezen az úton egyforma szívesen a gyönyört és a fájdalmat. A bölcs egyikkel sem azonosítja magát, hanem, céljukat ismerve, elfogadja azt, amelyik jön. Ha meglátjuk az öröm és a fájdalom helyét, akkor ránk nézve mindkettő elveszti leverő vagy felkavaró hatását. Ha fájdalom jön, elfogadjuk és felhasználjuk. Ha öröm ér minket, azt is elfogadjuk és felhasználjuk. Így menjünk át az életen, szívesen fogadván mind az örömet, mind a fájdalmat. Értjük be azzal, amelyik adódik és ne kívánjuk azt, amelyik éppen távol van tőlünk. Mindkettőt egy óhajtott cél eszközeként használjuk és ilyen-módon a sztoikusénál magasabbrendű közömbösséghez emelkedhetünk fel, az igazi vairágja-hoz, szenvedélytelenséghez. Az örömen és a fájdalomon felülemelkedünk, de megmarad az Én, aki maga az üdvösség.

#### IV. FEJEZET. A JÓGA GYAKORLÁSA

Az előbbi fejezetben felhívtam a figyelmet az elme állapotaira és rámutattam arra, hogy a szanszkrit *vritti* szó szerint az elme ez állapotait úgy kell tekinteni, mint az elme létezésének módjait, vagy a nyugati bölselet kifejezését használva, az értelemnek, a mentális létezésnek módozatait. Ezeket az állapotokat meg kell fékezni, meg kell szüntetni, el kell törölni, helyesebben, teljes nyugalmat kell teremteni az elmében. Ennek a lecsendesítésnek az a célja, hogy olyan állapot állhasson elő, amely lehetővé teszi, hogy a magasabb értelem az alacsonyabba áradjon. Más szavakkal: a lecsillapult, mozdulatlan alacsonyabb elme visszatükrözi a magasabb értelmet, mint egy sima tó tükrözi a csillagokat. Az Upanisád szavai ugyanezt nem ilyen szakszerűen és tudományosan, de szebben tárják eléink, amikor azt mondják, hogy az elme csendjében és az érzékek nyugalmában az ember megpillanthatja az Én fenségét. Most e nyugalom elérésének módszerét fogjuk tanulmányozni.

#### AZ ELME ÁLLAPOTAINAK MEGÁLLÍTÁSA

Két mód van csupán e módozatok, az elme létezési módjainak megállítására. Ezeket Sri Krisna adta meg a Bhagavad-Gítában, amikor Ardzsuna panaszkodott, hogy az elme heves, erős, nehezen irányítható, olyan nehezen fékezhető, mint a szél. Krisna válasza határozott volt: „Kétségkívül, ó erős karú, az elme nehezen hajlítható és nyugtalan. De állandó gyakorlat (*abhjásza*) és szenvedélytelenség (*vairágja*) által megfékezhető”.

Ez az a két módszer, amellyel a nyugtalan, viharzó elmét békéssé és nyugodttá lehet tenni. Más módszer nincs. *Vairágja* és *abhjásza*, szenvedélytelenség és állandó gyakorlat: csak ez a két módszer létezik, de ha ezeket állhatatosan gyakoroljuk, elkerülhetetlenül meglesz az eredmény.

Nézzük most, hogy ez a két szó mit foglal magában. A *vairágjának*, vagyis a szenvedélytelenségnek fő jelentése az érzékek tárgyai iránti szenvedélyektől és vonzalomtól való megszabadulás, azoknak a kötelékeknek lerázása, amelyeket a vágy hoz létre az ember és a tárgyak között. *Rága* a „szenvedély, ragaszkodás”, az ami a tárgyakhoz köt. A *vi* előrag, – amely egy nyelvtani szabály szerint *vai*-ra változik – azt jelenti, hogy „nélküle” vagy „vele ellentétben”. *Vairágja* tehát szenvedélytelenséget, a szenvedély hiányát jelenti, azt az állapotot, amikor nem vagyunk SEM kötve, SEM semmiféle kapcsolatban a külső tárgyakkal. Emlékezzünk csak arra, hogy a gondolkodás az összefüggések megállapítása, és akkor látjuk, hogy az összefüggésektől való megszabadulás adja meg az elmének azt a nyugalmat, ami a jóga. Minden szenvedélyt teljesen félre kell tennünk, el kell távolítanunk magunktól. El kell érnünk az ellenkező állapotot, amikor minden szenvedély elcsendesült és nem maradt már semmiféle vonzódás a vágy tárgyai iránt, amikor minden kötelék elszakadt, amely az embert az őt környező tárgyakhoz fűzte. „Amikor a szív kötelékei elszakadtak, akkor az ember halhatatlanná válik”.

Hogyan idézhetjük elő ezt a szenvedélytelenséget? Ennek csupán egy helyes útja van: a külső tárgyaktól való lassú és fokozatos visszahúzódás, amelyet az Ének sokkal erősebb vonzása okoz. Az Én mindig az Énhez vonzódik. Csak ez a vonzódás fordíthatja el testeinket az őket környező csábító és taszító tárgyaktól. A különálló Én; megtisztulván minden szenvedélytől, nem teremt többé kapcsolatot a tárgyakkal; felszabadultnak és szabadnak érzi magát és kívánságának egyedüli célja az egyetlen Énnel való egyesülés. A szenvedélytelenségnek ezt a nagy erényét azonban a jóga felé igyekvő ember nem tudja egyszerre, egyetlen hatalmas erőfeszítéssel, egyetlen próbálkozással elsajátítani. A szenvedélytelenséget állandóan és állhatatosan kell gyakorolni. Ezt jelenti a szenvedélytelenség mellett szereplő kifejezés, az abhjásza, a gyakorlat. A gyakorlatnak állandónak, folytatólagosnak, megszakítás nélkülinek kell lennie. A „gyakorlat” nemcsak meditációt jelent, bár általában ilyen értelemben használják ezt a szót, hanem jelenti a szenvedélytelenségnek megfontolt és megszakítás nélküli megvalósítását a sok vonzó tárgy kellős közepén.

Ahhoz, hogy elérjük a (szenvedélytelenséget, az élet mindennapi dolgaiban kell azt gyakorolnunk. Mondottam, hogy az abhjászát sokan a meditációra korlátozzák. Ez az oka annak, hogy olyan kevesen érik el a jógát. A másik tévedés az, hogy valamilyen nagy alkalomra várnak. Az emberek felkészülnek valamilyen óriási áldozatra és elfelejtkeznek a mindennapi élet apró dolgairól, amelyek az elmét millió parányi szállal fűzik a tárgyakhoz. Ezek kicsinységüknél fogva elkerülik a figyelmet s miközben a nagy dolgokra várakozunk, amelyek nem jönnek, elmulasztjuk a szenvedélytelenség mindennapos gyakorlását a környező apró dolgokon. A vágy szakadatlan megfékezésével válunk közömbössé a tárgyak iránt. Azután, amikor itt a nagy alkalom, megragadjuk, holott alig vesszük észre, hogy megérkezett. Mindennapos és az egész napot betöltő gyakorlást kíván a jóga felé törekvés, mert csak ezen az úton jöhet a siker. S ennek a megfeszített törekvésnek fárasztó volta meríti ki az újoncok legnagyobb részét.

Egy veszélyre kell itt felhívnom a figyelmet. Van egy erőszakos és gyors módja a szenvedélytelenség elérésének. Némelyek azt tanítják: „öljete ki magatokból minden szeretetet és vonzalmat; keményítsétek meg szíveteket; legyetek hidegek környezetetekkel szemben; hagyjatok el feleséget és gyermeket, apát és anyát s meneküljete a sivatagba vagy a vadonba; vonjatok falat magatok és a vágy tárgyai közé és akkor elnyeritek a szenvedélytelenséget”. Igaz, hogy ilyen módon aránylag könnyű elérni a szenvedélytelenséget. Csakhogy ezáltal többet ölünk meg, mint a vágyat. Az Én köré, aki maga a szeretet, korlátot vonunk, amelyen képtelen keresztülhatolni. Azáltal, hogy vastag burkot vonunk magunk köré, bebörtönözzük magunkat és nem tudunk keresztül törni rajta. Megkeményítjük magunkat, holott még lágyabbá kellene válnunk; elszigeteljük magunkat, holott át kellene karolnunk másokat; így megöljük a szeretetet is, nemcsak a vágyat és elfelejtjük, hogy a szeretet az Énhez ragaszkodik és az Ént keresi, a vágy pedig az Én burkaihoz ragaszkodik csupán, a testekhez, amelyekbe az Én öltözik. A szeretet az elkülönült Én vágya a többi elkülönült Énnel való egyesülésre. A szenvedélytelenség pedig az, amikor az ember nem vonzódik az anyaghoz, – s ez egészen más! Meg kell őrizni a szeretetet, mert az magának az Ének az Énje. Buzgalmunkban, hogy a szenvedélytelenséget megszerezzük, ne öljük ki a szeretetet! Bennünk, különálló Énekben, a szeretet az élet. Ez vonz minden egyes Ént a másik Énhez. Mindegyikünk része egy hatalmas egésznek. Semmisítsük meg a vágyat, amely a testekre, az Én öltözékeire irányul, de ne oltuk ki a szeretetet, amely az Ént az Énhez vonzza. Ebben a nagy felfelé kapaszkodásban sokkal jobb szenvedni a szeretet miatt, mint elvetni azt és megkeményíteni szívünket a vonzalom minden kötelékével és követelésével szemben. Szenvedjünk a szeretetért, legyen bár keserű a szenvedés. Szeressünk akkor is, ha a szeretet a fájdalmak ösvénye. A fájdalom majd elmúlik, de a szeretet folyton növekedni fog és végül az Én egységében fel fogjuk fedezni, hogy a szeretet az a nagy vonzóerő, amely (mindent egyesít.

Az az ember, aki megpróbálja kiölni magából a szeretetet, visszaveti önmagát és téves kísérletei folytán csak kevésbé emberi lesz, nem pedig emberfölötti. Az emberi szeretet és

együttérzés kötelékei révén és rajtuk keresztül bontakozik ki az Én. Azt mondják a Mesterekről, hogy ők úgy szeretik az egész emberiséget, mint az anya elsősülött fiát. Az ő szeretetük nem hűvössé hígított, hanem olyan magas hőfokú szeretet, mint a kisebb lelkek szeretetének legmagasabb foka. Legyünk mindig bizalmatlanok azokkal a tanítókkal szemben, akik arra biztatnak, hogy öljük ki magunkból a szeretetet és arra, hogy legyünk közönyösek az emberi vonzalommal szemben. Ez a módszer a baloldali ösvényhez vezet.

### MEDITÁCIÓ „MAGGAL” ÉS „MAG NÉLKÜL”

A következő kérdés a meditáció módszere. Mi a meditáció? A meditáció nem ugyanaz mindenki számára. Bár a lényeg azonos, t. i. az elme lecsendesítése, a módszer a meditációt gyakorló személy vérmérséklete szerint változik. Mondjuk, hogy egy jó eszű, értelmes emberről van szó, aki szereti az okoskodást, összefüggő gondolatok láncolata és érvelés volt eddig elméjének egyetlen gyakorlata. Az ilyen ember használja fel ezt a múltbeli tréningét. Ne képzelje, hogy elméjét egyetlen erőfeszítéssel lecsendesítheti. Kövesse az érvelésnek egy logikus láncolatát lépésről lépésre, láncszemről láncszemre; ne engedje meg elméjének, hogy egy hajszálnyira is eltérjen tőle. Ne engedje meg elméjének, hogy más gondolatok felé elkalandozzék. Tartsa szigorúan egyetlen vonalon és akkor lassan, fokozatosan megállapodik. Azután, amikor már felküzdötte magát érvelése legmagasabb fokára és elérte az utolsó láncszemet, amikor értelme már nem viszi tovább és azontúl semmit sem lát, akkor álljon meg. A gondolkodás legmagasabb fokán kapaszkodjék bele elszántan az utolsó láncszembe, tartsa ott elméjét egyensúlyban, megállapodottan és megfeszített nyugalomban, és várja az elkövetkezendőket. Egy idő múlva képes lesz arra, hogy ezt az állapotot meglehetősen sokáig fenntartsa.

Akinél a képzelet erősebb, mint az okoskodás képessége, annak az odaadás lesz inkább a módszere. Az ilyen ember hívja segítségül képzeletét. Képzeld el egy jelenetet, amelyben odaadásának tárgya a főszereplő; építse fel apránként, ahogyan a festő festi a képet s fokozatosan dolgozza ki a jelenet minden részletét. Úgy dolgozzék rajta, mint a festő a vásznon, egymás mellé rakva a színeket, és ecsete legyen a képzelet. A munka eleinte nagyon lassú lesz, de a kép csakhamar előtűnik a hívásra. Újra, meg újra el kell képzelni a jelenetet, mindig kevesebb időt töltve tárgyi elemeivel és mind többet foglalkozva a főszereplővel, aki az odaadás tárgya. Ha az elmét ilyenképpen egy pontra irányította, ezáltal hatalmába keríti és lecsillapítja s így fokozatosan, a képzelőerő felhasználásával lesz ura az elmének. Az odaadás tárgyát az ember vallása szerint választhatja meg. Ha az odaadás tárgya valakinél, mondjuk, Sri Krisna – ami Indiában gyakori eset —, az képzelje el őt földi életének valamelyik jelenetében, például a harcban a Kuruksetra mezején. Képzeld el a felvonult seregeket, mindkét oldalon harcra készen; képzelje el Ardzsunát a harckocsiban csüggedten, kétségbeesve; azután gondoljon Sri Krisnára, a kocsis vezetőjére, a barátira és tanítóra. Végül összpontosítsa elméjét a főszereplőre és hagyja szívét feléje repesni, egy cél felé irányított odaadással. Benne elmerülve, egyensúlyozza magát csendben és mint az előző esetben, várjon az elkövetkezendőkre.

Ez az, amit „maggal” való meditációnak neveznek. A főszemély, vagy az érvelés utolsó láncszeme a „mag”. Lassú és fokozatos fékezéssel megszilárdítottuk az elkalandozó elmét s végül megállunk a központi gondolatnál vagy személynél és ott egyensúlyban maradunk. Most pedig hagyjuk el még azt is. Ejtsük el a központi gondolatot, az eszmét, a meditáció „magját”. Minden tárgyi dolgot ejtsünk el. De tartsuk meg elménket élénken és éberén az elért helyzetben, az elért legmagasabb ponton. Ez a „mag nélküli” meditáció. Maradjunk egyensúlyban és várjunk a csendben és ürességben. A már előbb említett „felhőben” vagyunk és az előzőleg már vázolt állapoton megyünk keresztül. Hirtelen változás áll majd be, tévedést kizáró, szédületes, hihetetlen változás. Ebben a csendben, amint említettem, egy hang lesz hallhatóvá. Ebben az ürességben egy forma bontakozik ki. A naptalan égen felkel a nap s fényében felismerjük vele való azonosságunkat és tudjuk, hogy ami az érzéki szemnek üres, az a szellem szemének tele van és ami az érzéki fülnek csend, az tele van zenével a szellem fülei számára.

Ezen a módon megtanulhatunk elménken uralkodni, elkalandozó gondolatainkat fegyelmezni és így elérni a megvilágosodást. Itt azonban vigyáznunk kell valamire. A megvilágosodást nem érhetjük el mindaddig, amíg „maggal” próbálunk meditálni, de gondolatainkat még nem tudjuk sokáig kitartóan a „magra” rögzíteni és éberségünket egész idő alatt megőrizni. Mert fontos, hogy ez az állapot az éber várakozásnak, nem pedig a közeledő alvásnak üressége legyen.

Ha az elme nincsen ebiben az állapotában, akkor pusztá üressége igen veszedelmes. Médiúmitás-hoz és megszálltsághoz, örülethez vezethet. Csak akkor tanácsos az üresség fokozatát megkísérelni, ha már annyira fegyelmeztük elménket, hogy az jó ideig egy pontra tud irányulni és akkor is éber marad, amikor ezt a pontot végül elejti.

Itt a következő kérdést szokták feltenni: „Mondjuk, hogy ezt megteszem és sikerül tudatomat testemből kivonni. Mondjuk, hogy felemelkedem egy magasabb szintre, de egész biztos lehet-e abban, hogy megint visszatérek testembe? Miután elhagytam a testet, visszatalálok-e hozzá?” Az esetleges vissza nem térés gondolata a legtöbb embert idegesíti. Még ha azt is állítja, hogy számára az anyag semmi és a szellem minden, akkor sem szereti elveszíteni testével a kapcsolatot és amikor ez megszakad, pusztá félelemből visszaesik a földre, miután már olyan sok fáradságot vett magának, hogy elhagyja. Ilyesmitől azonban nem kell félni. Az, ami újra vissza fog húzni bennünket, múltunk nyoma, ami mindezen körülmények közt megmarad.

Az előző kérdés hasonlít ahhoz, hogy: „Miért kell egyszer a *pralája* állapotának véget érnie és miért kell egy új *manvantára-nák* kezdődnie?” A hindu lélektan szempontjából a válasz ugyanaz: azért, mert bár elejtettük a gondolatnak még a magját is, nem semmisíthetjük meg a nyomokat, amelyeket ez a gondolat hátrahagyott. Ez a nyom pedig csira és arra hajlamos, hogy megint anyagot vonzzon magához és újra kifejezhesse magát. Ez a nyom az, amit *szamszkára*-nak neveznek. Bármennyire felülemelkedik is az ember a konkrét elmén, gondolkodó princípiumában nyomot hagy mindaz, amit gondolt és amit tudott, és ez a nyom megmarad és elkerülhetetlenül visszavonzza! Nem menekülhetünk múltunktól és mindaddig, amíg életünk kiszabott tartama le nem jár, ez a szamszkára vissza fog hozni. Ugyancsak ez az, ami a mennyei élet vége felé az embert visszahozza új születésbe. Ez a ritmus törvényének működése. A *Világosság az ösvényen*, ez a csodálatos okkult értekezés, beszél erről az állapotról és leírja a tanítványt a csendben. Aztán ezt mondja: „Abban a csendben, ami a béke, csengő hang fog hallatszani és ez a hang azt fogja mondani: „Nem jól van így; arattál, most vetned kell. És tudván, hogy ez a hang a csend maga, engedelmeskedni fogsz neki”.

Mit jelent ez a mondat: „Arattál, most vetned kell”? A ritmus nagy törvényére vonatkozik ez, amely még a Logoszokat, az Isvarákat is kötelezi: a Hatalmas Lélegzet, a belélekezés és a kilélegzés törvényére, amelynek minden ideiglenesen elkülönült töredék alá van vetve. A Logosz elhagyhatja a világegyetemet és az elenyészhetik, amikor ő tekintetét befelé fordítja, mert ő volt az, aki valóságos létet adott neki. A Logosz belemerülhet a létezés végtelen mélységeibe, de még akkor is ott van az elmúlt világegyetem szamszkárája, a homályos, lappangó emlékezés, Májának csirája, amelytől nem tud megszabadulni. Ha megszabadulna tőle, megszűnnék Isvara lenni és *Brahma Nirguná*-vá válnék. Májá nélkül nincs Isvara és Isvara nélkül nincs Májá. Még a pralájában is eljön az idő, amikor a pihenésnek vége és a belső élet újra megnyilvánulni kíván; akkor kezdődik a kifelé fordulás és új világegyetem jön létre. Ez a pihenés és a cselekvés törvénye: a cselekvést pihenés követi, a pihenést megint a cselekvés vágya. Így halad a világegyetem és az emberi élet szüntelenül forgó kereke. Mert az örökkévalóban mind a pihenés, mind a cselekvés mindig jelen van és követik egymást abban, amit mi időnek nevezünk, bár az örökkévalóságban egyidejűek és örökké léteznek.

## A MANTRÁK HASZNÁLATA

Lássuk, hogy ebben a nehéz munkában miképpen segíthetünk magunkon. Felhívom a figyelmet egy tényre, ami óriási segítség a kezdőknek. Testeink mindig nyugtalanok. Minden bennük

végbemenő rezgés a tudatban megfelelő változást idéz elő. Van-e valamilyen segédeszköz ezeknek a rezgéseknek megállítására, a testek lecsillapítására, hogy a tudat nyugton maradjon? Egyik módja ennek valamilyen *mantra* ismétlése. A mantra a rezgések megállításának mechanikus eszköze. Ahelyett, hogy az akarat és a képzelet erőit használnánk fel, ezeket más célokra tartjuk fenn és inkább a mantra gépies segítségét vesszük igénybe. A mantra a hangoknak bizonyos egymásutánja. Ennek a hangsorozatnak gyakori ritmikus ismétlése a testek rezgéseit összhangba hozza a saját rezgéseivel. Ezért nem lehet a mantrákat lefordítani; a fordítás megváltoztatja a hangokat. Nemcsak a hindu, hanem a buddhista, a római katolikus, a mohamedán vallásban és a parsziknál is található mantrák. Ezeket sohasem fordítják le, mert ha megváltoztatják a hangok egymásutóját és rendjét, a mantra nem mantra többé. Ha lefordítanánk a szavakat, nagyon szép fohász, gyönyörű, ihletett költemény válhatnék belőle, de nem lenne élő mantra. Már nem tudná a testek rezgéseit harmóniába hozni és ezzel segíteni a tudatot abban, hogy lecsendesedjék. A vers, az ihletett fohász, értelmileg lefordítható, de a mantra sajátos, egyszeri és lefordíthatatlan. A költészet nagyszerű dolog, inspirálja a lelket, örömet okoz a fülnek, magasztos és szép, de nem mantra.

### A FIGYELEM

Foglalkozzunk most a koncentrációval. Ha megkérdezzük valakit, hogy tud-e koncentrálni, ezt a választ kapjuk: „Óh, az nagyon nehéz, sokszor megpróbáltam, de nem sikerült”. De ha ugyanezt a kérdést más alakban tesszük fel és azt kérdezzük, tud-e figyelni valamire, rögtön ezt a választ kapjuk: „Azt már igen!”

A koncentráció nem más, mint figyelem, a figyelem összpontosítása. Ha figyelünk arra, amit teszünk, elménk koncentrálni kezd. Sokan csak leülnek meditálni és törnek a fejüket, hogy miért nem sikerül. De hogyan is tételezhetik fel, hogy fél órai meditálás és huszonhárom és fél órai szétszórt gondolkodás elegendő gyakorlat arra, hogy az alatt a fél óra alatt igazán koncentrálni tudjanak? Hiszen elrontják éjszaka és nappal azt, amit reggel csináltak, mint ahogy Penelope felbontotta éjjel, amit nappal szőtt. Ha jógívá akarunk lenni, folyvást figyelniünk kell. A gondolatok összpontosítását éber állapotunk minden órájában gyakorolnunk kell. Most még sok órán át csak szétszórjuk gondolatainkat és azután csodálkozunk, hogy nem érünk el eredményt. A csoda az lenne, ha elérnénk. Figyelniünk kell állandóan mindenre, amit csinálunk. Ez kétségkívül nehéz, de az első fokokon azzal könnyíthetjük meg, hogy napi munkánknak csak egy részét választjuk ki és azt a részt végezzük tökéletes, lankadatlan figyelemmel. Ne engedjük elménket tőle elkalandozni. Nem fontos, hogy mi az a dolog. Lehet egy számoszlop összeadása, vagy egy könyv olvasása, bármi megfelel. Az elme viselkedése a fontos, nem pedig a kitűzött munka. Ez az egyetlen módja a koncentráció megtanulásának. Összpontosítsuk értelmünket arra az időre szigorúan az előttünk lévő munkára, és amikor készen vagyunk vele, ne gondoljunk többé rá. Gyakoroljuk ezt állhatatosan egy pár hónapig és meg leszünk lepve, milyen könnyűvé válik az elme koncentrációja. Ezenfelül testünk megtanulja, hogy sok mindent gépiesen végezzen el. Ha kényszerítjük testünket arra, hogy valamit rendszeresen megtegyen, akkor egy idő múlva már majd gépiesen teszi azt és egyszer csak úgy találjuk, hogy egy időben két-három dolgot is tudunk végezni. Angliában például a nők nagyon szeretnek kötni. Amikor kislánykorukban kötni tanulnak, kénytelenek nagyon figyelni az ujjaikra. Nem szabad, hogy gondolataik akár egy percre is elkalandozzanak, mert akkor hibáznak. De ha ezt nap-nap után csinálják, ujjaik megtanulják, hogy felügyelet nélkül is figyeljenek a munkára és akkor már rájuk bízhatják a kötést, mialatt maguk tudatos értelmüket másra használják. Az elmét is éppen úgy be lehet gyakorolni, mint az ujjakat. Az értelmi testet is lehet arra nevelni, hogy egyet-mást gépiesen végezzen. Végül elérjük azt, hogy legmagasabb tudatunkat állandóan a Legfelsőbre rögzíthetjük, mialatt alacsonyabb tudatunk elvégzi a testben a test munkáját, mégpedig tökéletesen, mert tökéletesen be van gyakorolva. Ezek a jóga gyakorlati leckéi.

Az ilyenfajta gyakorlás kifejleszti a megkívánt tulajdonságokat, így erősebbekké, jobbakká válunk és alkalmasakká leszünk a jóga igazi tanulmányozására.

## A JÓGA AKADÁLYAI

Mielőtt mérlegelnénk a jóga gyakorlása céljából szükséges képességeket, nézzük át futólag a jóganak azon akadályait, amelyeket Patandzsali felsorol. Arra nincsen helyünk, hogy részletesen foglalkozzunk velük.

A jóga akadályai nagyon sokfélék. Első a betegség. Aki beteg, az nem gyakorolhat jógát. A jóga ép egészséget kíván, mert igen nagy fizikai feszültséggel jár. Ezután jön az elme lanyhasága: a gondolkodásnak ébernek és erélyesnek kell lennie. Azután a kétkedés: akaratra van szükség, hogy határozni tudjunk. Akadály továbbá a gondatlanság, a kezdők egyik legnagyobb nehézsége: figyelmetlenül olvassák a dolgokat, nem pontosak. A restség is akadály: a lusta ember nem lehet jógi. Aki lomha, aki nem tudja és nem is akarja megerőltetni magát, hogy lenne az képes azokra a kétségbeesett erőfeszítésekre, amelyek ezen az úton szükségesek? A következő, a világias felfogás nyilvánvalóan akadály. A téves eszmék, a dolgok helytelen felfogása egy másik nagy akadály. (A jógára való alkalmasság egyik feltétele a „helyes fogalomalkotás”. Ez azt jelenti, hogy a gondolatnak meg kell egyeznie a külső valósággal, az embernek tehát ízig-vérig igaznak kell lennie, hogy gondolatai megfelelhessenek a tényeknek. Aki nem ennyire igaz, annak számára a jóga lehetetlen.) A következő akadály a lényeg eltévesztése: a logikatlanság, az ostobaság, az, hogy a fontosat mellékesnek tartjuk és viszont. Végül az állhatatlanság is lehetetlenné teszi a jógát; “ebből még egy kevés is meghiúsítja azt. Az állhatatlan emberből nem lehet jógi.

## A JÓGÁRA VALÓ ALKALMASSÁG

Gyakorolhat-e mindenki jógát? Nem. De minden művelt ember készülhet arra, hogy a jövőben gyakorolja. A gyors haladáshoz itt is, mint minden más téren, különleges képességek keltenek. Bármelyik tudományt tanulmányozhatja az ember különösebb rátermettség nélkül, de kiválóságot nem érhet el benne. Így van ez a jógával is. Bármely értelmileg meglehetősen fejlett ember tanulhat a jógából valamit, aminek hasznát veheti, de csak akkor remélhet ebben az életben sikert a jógában, ha már bizonyos képességekkel indult. Ezt jogosan állíthatjuk, mert ha minden szaktudományban különleges képességekre van szükség, hogy kiválót alkothassunk benne, akkor a tudományok tudománya sem maradhat a közönséges tudományok mögött a követelmények tekintetében, amelyeket művelőitől megkíván.

Ha valaki azt kérdezné tőlem: „Lehet-e belőlem nagy matematikus?”, – csak ezt válaszolhatnám: „Ahhoz, hogy nagy matematikus lehessen, kell, hogy természetes tehetsége és rátermettsége legyen a matematikához. Ha nincs meg ez a rátermettsége, akkor ebben az életben nem lehet nagy matematikus.” De ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem tanulhat imatematikát. Hogy valakiből nagy matematikus lehessen, különleges matematikai tehetséggel kell születnie. Ha pedig valaki ilyen tehetséggel születik, az azt jelenti, hogy már több előző életében foglalkozott matematikával és most már születésekor készen hozta magával a rá való képességet. Ugyanígy van ez a jógával is. Minden ember tanulhat belőle egy keveset. De hogy nagy jógi legyen valakiből, az sok életen át folytatott gyakorlást kíván. Akinek ez már mögötte van, az mostani születésében magával hozza a szükséges képességeket.

Három képesség kell ahhoz, hogy valaki eredményt érjen el a jógában. Az első az erős vágy. „Kívánj forrón.” Mert ilyen forró vágy szükséges ahhoz, hogy eltörhessük annak a váagnak erős láncszemeit, amely a külső világhoz köt. Enélkül az erős vágy nélkül az ember sohasem tudná leküzdeni mindazokat a nehézségeket, amelyek útját állják. Szükséges az a szilárd meggyőződés, hogy végül is sikert aratunk és az az elhatározás, hogy addig folytatjuk, amíg sikert nem érünk el. Ennek a váagnak olyan forrónak és olyan mélyen gyökerezőnek kell lennie, hogy az akadályok csak még jobban fokozzák. Az ilyen embernél az akadály olyan, mint a tüzelő,

amit ha a tűzre vetnek, annál erősebben ég tőle. A nehézségek és akadályok is csak fűtőanyag a jógi számára s csak táplálják elszánt vágyának tüzeit. Elhatározása csak még erősebb lesz, ha akadályokra talál.

Akiben nincs meg ez az erős vágy, annál e hiány azt mutatja, hogy az illető új a munkában, de azért már jelen életében megkezdheti az előkészülést. Vágyat gondolattal teremthetünk; vágyat vágygal nem teremthetünk. A vágytermészetet önmagából kiindulva nem nevelhetjük.

Mi hívja elő bennünk a vágyat? Vizsgáljuk meg saját lelkületünket és látni fogjuk, hogy az emlékezés és a képzelet az a két dolog, amely a legerősebben felkelti a vágyat. A gondolat tehát az eszköz, amellyel a vágyakban változást lehet előidézni. A gondolat, a képzelet az egyedüli alkotó erő bennünk, a képzelettel kell tehát erőnket kifejlesztenünk. Minél többet gondolunk egy kívánatos tárgyra, annál erősebben vágyódunk utána. Gondoljunk tehát a jógára, mint kívánatosra, ha a jógát akarjuk kívánni. Gondoljunk a jóga eredményeire és arra, hogy mit jelent a világnak egy jógi, s tapasztalni fogjuk, hogy vágyunk nőtön-nő. Mert csak a gondolattal lehet a vágyat kormányozni, a vágy maga tehetetlen önmagával szemben. Akár kívánunk valamit, akár nem kívánunk, a vágytermészetnek, saját határain belül, tehetetlenül ki vagyunk szolgáltatva. Amint mondtam tehát, a vágyat a vágy segítségével meg nem változtathatjuk. Lényünknek egy másik régiójába kell mennünk, a gondolatvilágba, és ott, ha a helyes módszert alkalmazzuk, a gondolattal kényszeríthetjük magunkat arra, hogy valamire vágyjunk vagy ne vágyjunk, tetszésünk szerint. Ezek a módok pedig végeredményben elég egyszerűek.

Miért kívánunk valamely dolgot? Mert azt hisszük, hogy általa boldogabbak leszünk. De esetleg múlt tapasztalatokból már tudjuk, hogy végeredményben nem tesz boldogabbá, hanem bánatot, bajt és fájdalmat hoz. Ebben mindjárt kéznél van a mód, hogy ettől a vágytól megszabaduljunk. Gondoljunk a végeredményre. Időzzünk gondolatban hosszan minden kínos részleténél. Ugorjuk át a pillanatnyi örömeket és összpontosítsuk gondolatainkat állhatatosan a fájdalomra, amely ama vágy kielégítését követi. És amikor ezt gyakoroltuk vagy egy hónapig, akkor a vágy tárgyának pusztá látása már visszataszít. Elménkben a szenvedéssel hoztuk összefüggésbe s így ösztönszerűen visszariadunk tőle. Nem kívánjuk többé. Megváltoztattuk a kívánságot s a képzelőerő által változtattuk meg. Nincs hatásosabb módja egy vétek kiirtásának, mint ha szándékosan elképzeljük, mi lenne az eredmény, ha engednénk neki. Egy kicsapongásra hajlamos fiatalembert pl. bírjunk rá arra, hogy gondolatban egy vén kéjenc képét idézze gyakran maga elé. Állítsuk elé kiélt alakját, tele vágyakkal, de a kielégülés lehetősége nélkül. Ha elérjük azt, hogy erre gondoljon, öntudatlanul irtózni kezd majd attól, ami azelőtt vonzotta. A visszataszító következmények elriasztják attól, hogy vágyai tárgyához tovább ragaszkodják. A leendő jóginak gondolatait arra kell használnia, hogy kijelölje azokat a vágyakat, amelyeket megenged magának és azokat, amelyeket kiirtásra ítél.

Az erős vágy után az erős akarat következik. Az akarat átváltoztatott vágy, irányítása pedig nem kívülről, hanem belülről történik. Ha gyöngye az akaratunk, úgy kell bánnunk vele, mint a többi gyöngye dologgal: gyakorlással kell erősítenünk. Ha egy fiú tudja, hogy karjai gyöngék, azt mondja magának: „Karjaim gyöngék ugyan, de addig tornászom majd a nyújtón, amíg megerősödnek.” Ugyanígy van ez az akaratval is. A gyakorlat erőssé teheti mostani gyöngye kis akaratunkat.

Határozzuk el például, hogy ezt és ezt meg fogjuk csinálni minden reggel, – s tegyük is meg! Egyszerre egy dolog elég a gyöngye akaratnak. Fogadjuk meg, hogy egy bizonyos dolgot ebben és ebben az időben megteszünk és hamarosan azt tapasztaljuk, hogy szégyellni fogjuk megszegni ígéretünket. Ha egy ilyen önmagunknak tett ígéretet megtartottunk egy napig, hosszabítsuk meg egy hétre, azután még két hétre. Ha ez is sikerült, akkor választhatunk valami nehezebbet, és így tovább. A cselekvésre való kényszerítéssel megerősítjük az akaratot. Napról-napra erősebb lesz és érezzük, hogy belső erőnk növekszik. Először legyen erős vágyunk. Azután változtassuk át erős akarattá.



A harmadik kellék a jóga-hoz az éles és tág körű értelem. Nem uralkodhatunk elménken, ha nincs elménk, amin uralkodjunk. Ki kell tehát fejleszteni az eszünket. Tanulmányozni kell. Tanulmányozáson nem olvasást értek, hanem gondolkodást. Elolvashatunk akár egy tucat könyvet s elménk éppen olyan gyöngye maradhat, mint azelőtt volt. De ha behatóan olvasunk egy komoly könyvet, akkor lassú olvasással és sok gondolkodással elménk megerősödik és értelmünk táplálékot kap.

Ez kell tehát nekünk: erős vágy, hajthatatlan akarat és éles értelem. Ezeket a képességeket kell fejleszteni, hogy a jóga gyakorlása lehetségessé váljék számunkra. Ha elménk nagyon állhatatlan, ha még a „pillangó”-állapotban van, mint a gyermeké, akkor szilárddá kell tennünk. Ez alapos tanulmányozással és gondolkodással érhető el. Ki kell fejleszteni tehát elménket, hiszen ezzel kell dolgoznunk.

### „ELTÁVOLODÁS” ÉS „VISSZATÉRÉS”

Mindennek elérésénél és vágyaink megváltoztatásánál segíteni fog az a felismerés, hogy az emberiség nagy fejlődése két ösvényen megy végbe: az eltávolodás és a visszatérés ösvényén.

A *Pravritti Margá*-n vagyis az eltávolodás ösvényén, amelyen az emberi lények legnagyobb része jár, a vágyak szükségesek és hasznosak. Ezen az ösvényen annál jobban fejlődik az ember, minél több a vágya. Ezek az indító okok, amelyek cselekvésre serkentik. Nélkülük az ember stagnál, tesped. Miért töltötte meg Isvara a világokat kívánatos tárgyakkal, ha nem azt akarta, hogy a vágy a fejlődés alkotórésze legyen? Úgy bánik az emberiséggel, mint az okos anya gyermekével, aki nem tart előadásokat a gyermeknek a járás előnyeiről és nem magyarázza tudományosan lábizmai szerkezetét, hanem csillogó játékot tart eléje és azt mondja: „Gyere érte!” A vágy felébred, a gyermek mászni kezd és így megtanul járni. Isvara is játékokkal vesz körül bennünket, de mindig úgy, hogy éppen ne érijük el és azt mondja: „Gyertek gyermekek, ez mind a tiétek! Szeretem, pénz, hírnév, társadalmi kiváltságok, gyertek és szerezzétek meg. Járjatok, erőlködjétek egy kicsit!” Mi pedig, akár a gyermekek, nagy erőfeszítéseket teszünk és küzdünk ezekért a játékokért. Amikor elérjük őket, akkor darabokra törnek és hasznavetetlenek. Hogyan harcolnak, küzdenek és fáradoznak az emberek a gazdagságért, és amikor többszörös milliomosok lesznek, azt kérdezik: „Mire költsem ezt a tenger pénzt?” Ismeretes az amerikai milliomos esete, aki gyalog járt városról városra, hogy szétossza a hatalmas vagyont, amit felhalmozott. Ez az ember megtanulta leckéjét. Ezután életeiben többé semmi sem fogja rávenni arra, hogy a vagyonnak nevezett játékszerért erőfeszítéseket tegyen. A hírnév és a hatalom szeretete is a legnagyobb erőfeszítésre ösztönzi az embereket. De amikor elérték mindezt és kezükben tartják, unottság az eredmény. Ha követnénk otthonába a hatalmas államférfit, a nemzet vezetőjét, milliók bálványát, meglátnánk a hatalom terhes voltát és a csömört, amely a szenvedéllyel jár. Gúnyt űz-e hát velünk Isten mindezekkel? Nem. A cél az volt, hogy felszínre hozza az Én erőit, hogy kifejlessze az emberben szunnyadó lehetőségeket és hogy az emberi képességek kifejlesztésében a nagy *Lilá* eredménye látható legyen. Ezen a módon tanuljuk meg, hogyan fejlesszük ki magunkban a bennünk lévő Istent. Ez az eredménye az Isteni Atya játéka-nak gyermekeivel.

De néha a tárgyak utáni vágy túl hamar elvész és a leckét csak félig tanuljuk meg. Ez egyike például a mai India nehézségeinek. Indiának hatalmas spirituális bölcselése van, amely természetes kifejezése volt azoknak a lelkeknek, akik ott évszázadokkal ezelőtt megszülettek. Ezek a lelkek már készen voltak elvetni a cselekvés gyümölcsét és a Legfelsőbbért dolgozni, hogy véghezvigyék akaratát. De Indiának most az a feladata, hogy felébressze a vágyat. Ez úgy tűnik fel, mintha visszafelé menne, valójában azonban előre halad. Spirituális bölcselése igaz ugyan, de azoké az idősebb lelkeké volt, akik készen voltak rá. Most fiatalabb lelkek születtek Indiába, akik erre a bölcséletre nem érettek, ők csak gépiesen ismétlik a szavakat, bűvöletükben élnek, azután belemerülnek a tétlenségbe, mert semmi után sem vágnak annyira, hogy az erőfeszítésre kényszeríthetné őket. Ennek az a következménye, hogy az egész nemzet hanyatlik.\*

Elfelejtették a régi, nagy kasztrendszer tanulságát, hogy t.i. különböző korú lelkek elé különböző célokat kell helyezni, és most mindenki névlegesen a tökéletességet tűzi ki céljául, amelyet pedig eredményesen csak akkor lehet elérni, ha az előző lépéseket sikeresen megtették. A keresztény népeknek is van egy eszményi tanításuk, a Hegyi Beszéd, és e népek természetes józan ésszel csak meghajolnak előtte, de nem követik. Egy nemzet sem kísérli meg, hogy a Hegyi Beszéd szerint éljen. Az nem az átlagembereknek, hanem a szenteknek szól. Mert mindazoknak haladásához, akik az eltávolodás ösvényén vannak, szükséges a vágy.

\* A könyv alapjául szolgáló előadások 1907-ben hangzottak el.

Mi a *Nivritti* ösvénye? Ez már a visszatérés ösvénye. Ott a vágnak meg kell szünnie és az Én-irányította akaratnak kell helyébe lépnie. Annak számára, aki a visszatérés ösvényén kezd járni, a vágy utolsó tárgya az, hogy a Legmagasztosabbnak akaratával együttműködjék. Összhangba hozza tehát akaratát a Legfelsőbb Akarattal, lemond minden külön vágyról és így dolgozik az élet kerekének forgatásán mindaddig, amíg az élet törvénye ezt kívánja. Ami vágy az eltávolodás ösvényén, az akarattá lesz a visszatérés ösvényén; a lélek, az istenséggel összhangban, együttműködik a Törvénnyel. Az eltávolodás ösvényén a gondolat mindig éber, röpke és változó. A visszatérés ösvényén értelemmé válik; az értelem igája ránehezedik az alacsonyabb elme nyakára és az értelem vezeti a bikát. A munka, a tevékenység az eltávolodás ösvényén nyugtalan cselekvés, amely megköti a közönséges embert; a visszatérés ösvényén a munka áldozattá válik és ezáltal megszűnik megkötő hatalma. A három aspektus megnyilvánulása, amint az eltávolodás és a visszatérés ösvényén mutatkozik, a következő:

A *boldogság*, amely mint *vágy* nyilvánul meg, *akarattá* változik.

A *bölcsesség*, amely mint *gondolat* nyilvánul meg, *értelemmé* változik.

A *tevékenység*, amely mint *munka* nyilvánul meg, *áldozattá* változik.

Gyakran kérdezik, hogy ugyan miért hozzák az emberi lényben lakozó akaratot az isteni lény üdvösségével összefüggésbe. A három nagy isteni tulajdonság: csit, vagyis tudat; ánanda, vagyis boldogság; szat, vagyis létezés. Az egészen világos, hogy a csit mint értelem tükröződik vissza az emberben, mert ugyanaz a tulajdonság, csak alacsonyabb fokon. Ugyanilyen világos, hogy a szat és a tevékenység egymáshoz tartozik. Az ember csak úgy létezhetik, hogy kifelé ténykedik. Magának az „*exisztencia*” szónak a formája is ezt mutatja: (*ex = ki*) a létezés, a megnyilvánult, kifelé fordult élet. Ezek szerint a harmadik: ánanda, üdvösség, az akaratnak felel meg. Sokak előtt rejtély ez és nem értik, hogy mi az összefüggés az üdvösség és az akarat között. De ha a vágyból indulunk ki és a vágy tárgyaiból, megoldhatjuk a rejtélyt. Az Énnek lényege az üdvösség. Vessük bele ezt a lényegét az anyagba és nézzük, hogyan nyilvánul meg benne. Vágy lesz belőle a boldogság után, a kívánatos tárgyak keresése, amelyekről azt képzeljük, hogy megadják a boldogságot, azt a boldogságot, amit minden akadályon keresztül meg akarunk valósítani, mert lényeges tulajdonságunk. Miután alaptermészetünk az üdvösség, a boldogságot keressük; ezt a boldogság utáni vágyat kell akarattá átváltoztatnunk. Mindezen összefüggéseknek mély értelmük van, csak foglalkozni kell velük. Az egyetemes „*élni-akarás*” a „*boldogság utáni vágy*” formájában nyilvánul meg, ami minden emberben, minden érző lényben megtalálható. Meglepő bizonyossággal igazolja saját természetünknek ezt az elemzését az a körülmény, hogy a boldogságot úgy fogadjuk, mint ami minket jogosan megillet, a bajt ellenben igen zokon vesszük, mondván, hogy ugyan mivel érdemeltük azt meg. A boldogságban nem kérdezzük ezt, mert az saját mivoltunk természetes következménye. Nem a boldogság szorul magyarázatra, hanem a fájdalom s azok a dolgok, amelyek ellentétesek az Énnel, aminek lényege az üdvösség. Így betekintve a dolgokba, láthatjuk, hogy a vágy is, az akarat is annak elhatározása, hogy boldogok leszünk. De az egyik tudatlan s a külső tárgyak váltják ki, a másik pedig tudatos, belülről indul és onnan kormányozódik. A vágyat külső tárgyak keltik fel és irányítják: de amikor belülről indul ki és belülről irányítják, akkor akarat a neve. Lényegükben nincsen különbség. Így ami vágy az eltávolodás ösvényén, az a visszatérés ösvényén akarattá válik.

Amikor a vágy, a gondolat és a cselekvés akarattá, értelemmé és áldozattá változik, akkor az ember már hazafelé fordul és a lemondás válik éltető elemévé.

Amikor az ember igazán lemondott a vágyak tárgyairól, akkor különös változás áll be. Az eltávolodás ösvényén mindenért harcolnia kell, amit meg akar szerezni; a visszatérés ösvényén a természet szinte ontja lábai elé kincseit. Amikor már nem kívánja őket, akkor árasztja el a világ minden kincsével, mert vezetékké vált, amelyen át Isten minden jó adománya a körülötte levőkre árad. Keressük a Jót, szüntessük meg a birtoklás vágyát és akkor mindent megkapunk. Ha már nem azt kérjük többé, hogy saját kis víztartályunk megteljen, akkor vezetékké válunk, amely minden vizek kiapadhatatlan, soha ki nem száradó, élő forrásával függ össze. A lemondás tehát a mindenki javáért való szüntelen munkálkodást jelenti és ez a munka nem vallhat kudarcot, mert a Legfelsőbb Munkás végzi szolgáin keresztül.

Ha bármiben igazi jótékonyági munkát vállaltunk és lehetőségeink korlátozottak s a vagyon nem folyik kezünkbe, mit jelent ez? Azt, hogy még nem tanultuk meg az igazi lemondást. Még csüngünk a látható dolgokon, a cselekvés gyümölcsein és ezért a vagyon még nem ömlik kezünkön keresztül.

## A TESTEK MEGTISZTÍTÁSA

A képességek kifejlesztése az élet tudatoldalához, a testek megtisztítása pedig az élet anyagoldalához tartozik. Meg kell tisztítani mind a három testet, a mentális, az asztrális és a fizikai testet. E nélkül a megtisztítás nélkül jobb, ha nem fogunk a jógához.

Először is tisztítsuk meg gondolattestünket helyes gondolkodással. Használjuk erre megint a képzeletet, ezt a hatalmas teremtő eszközt. Képzeljünk el dolgokat és elképzelésünkkel mentális testünket olyanná szervezzük meg, amilyenné akarjuk. Képzeljünk el valamit erősen, mint a festő mielőtt festeni kezd. Vizualizáljunk egy tárgyat, ha egyáltalán van megjelenítő képességünk; ha nincs, próbáljuk meg kifejleszteni. Ez ugyan művészi adottság, de többé-kevésbé megvan a legtöbb emberben. Próbáljuk ki, mennyire tudunk felidézni egy mindennap látott arcot. Ilyen gyakorlattal erősítjük a képzeletet és a képzelet erősítésével elkészítjük azt a fontos szerzőt, amelyet majd a jógában használnunk kell.

Van a képzeletnek másik, igen értékes használata is. Ha elképzeljük, hogy gondolattestünkben megvannak azok a tulajdonságok, amelyeket meg akarnánk szerezni és hiányzanak azok, amelyekről meg szeretnénk szabadulni, akkor ez már a fele útja annak, hogy meg is történjék. Ezenkívül életünk sok gondját-baját csökkenthetnénk azzal, ha helyesen képzelnénk el őket, még mielőtt bekövetkeznének. Miért várnánk tehetetlenül addig, amíg a fizikai világban szembekeverülünk velük? Ha reggel az eljövendő nap kellemetlenségeire gondolunk és elképzeljük önmagunkat, amint ezek közepette tökéletesen cselekszünk (sohase féljünk attól, hogy önmagunkat tökéletesnek képzeljük), akkor, ha a kellemetlenség napközben csakugyan felmerül, már elvesztette erejét és már nem érezzük annyira fullánkját. Mindegyikünk életében van valami, ami bánt. Képzeljük el magunkat, amint a bajt fel sem véve szembenézünk vele és így, amikor felmerül, olyanok leszünk, amilyenek önmagunkat elképzeltük. Megszabadulhatnánk bajaink és hibáink jó részétől, ha képzeletünk segítségével kezelnénk őket.

Amikor gondolattestünk ily módon megtisztult, akkor az érzelmi testet kell elővennünk. Az érzelmi testet helyes vágyak tisztítják meg. Kívánj nemes dolgokat és akkor érzelmi tested a jó vágyakat fejleszti ki a rosszak helyett. Minden haladás titka, hogy a legmagasabbra gondoljunk és utána vágyakozzunk; sohasem kell a hibánál, a gyöngeségnél és a tévedésnél időzni, hanem mindig a tökéletesített képességet kell elképzelni, mert ilyen módon lassan kiépítjük magunkban a tökéletességet. Gondoljunk és kívánjunk tehát úgy, hogy ezzel megtisztítsuk gondolattestünket és érzelmi testünket.

És hogyan tisztítsuk meg a fizikai testet? Szabályozni kell minden tevékenységét, az alvást, az evést, a testgyakorlást, mindent. Minthogy fizikai testünk nem lehet tiszta, ha értelmi és érzelmi testünk tisztátalan, a képzelet munkája egyben a fizikai test megtisztításában is segít.

De emellett szükséges, hogy a fizikai test minden tevékenységét is szabályozzuk. Vegyük például a táplálkozást. A hindunak igaza van, amikor azt mondja, hogy minden fajta tápláléknak van egy kimagasló tulajdonsága. Ez vagy ritmus, vagy mozgás, vagy tétlenség, de minden táplálékban kimutatható e három valamelyike. Mármint, aki jögi akar lenni, annak nem szabad olyan ételhez nyúlnia, amely romlásnak indult. Ezek ugyanis a tamaszikus, a „tétlen” táplálékokhoz tartoznak, s ezért kerülendő például minden vadnak a húsa és minden olyan étel, amely a bomlás jeleit mutatja. A bomlás terméke az alkohol is. A 'húsételek a mozgás csoportjához tartoznak. Minden hús voltaképpen izgatószer. Az állatvilágban minden forma azért van, hogy állati vágyakat és állati tevékenységeket fejezzen ki. A jögi nem engedheti meg magának, hogy ezeket magasabb gondolkodási folyamatokra szánt testében felhasználja. A húsételek adhatnak vitalitást, erőt is, amely nem tartós; az energia hirtelen felszökkenését is megadja a hús. De a jöginak nem ez kell; félreteszi tehát mindezeket az ételeket, mert elvégzendő munkájában hasznavehetetlenek, és ételeit a legfinomabb életerővel telített termékekből választja ki. Az a táplálék tartalmazza a legfinomabb életerőt, amely növekedőben van; ritmikus, életerővel teljes táplálék a mag, amelyből új növény fog kisarjadni, és amely ezért teli van a legtáplálóbb anyagokkal, a gyümölcs és mindazok a termények, amelyeknek következő életszakasza még nem rothadás vagy bomlás. Csak ezek építenek fel érzékeny és mégis erős testeket.

### A KÜSZÖB ŐREI

Ezekből sokféle van. Ilyenek először is az elemi lények, amelyek megkísérlik elzárni az asztrális világot az ember elől. Ez természetes is, mert a forma elemi lényei, a *Rupa Dévák*, az alacsonyabb birodalmak felépítésével foglalkoznak és az ő szemükben az ember, romboló tulajdonságai miatt, valóban gyűlöletes teremtmény. Azért ellenszenves nekik az ember, mert tönkreteszi munkájukat, bármerre lép; legázolja növényeiket, megöli az állatokat s így a természetnek ez az egész birodalma gyűlöli az ember nevét, összeverődnek, hogy megállítsák azt, aki éppen első tudatos lépését teszi az asztrális világban és megpróbálják megrémíteni, mert attól félnek, hogy pusztulást hoz a számára új világba. Ha nem törődünk velük, nem árthatnak semmit. Mikor ez az elemi erő ráront az asztrális világba lépő emberre, nyugodtnak és közömbösnek kell maradnia, ezzel a magatartással: „Én a fejlődésnek magasabb terméke vagyok, mint ti; nem árthatok neked. Barátotok vagyok, nem ellenségetek. Hagyjatok békében!” Ha az ember elég erős ahhoz, hogy így viselkedjék, akkor az elemi erő nagy hulláma félrehúzódik és átengedi. . Az a látszólag alaptalan félelem, amit sokan éreznek éjjel, nagyrészt ennek az ellenségeskedésnek tulajdonítható. Az ember éjjel érzékenyebb az asztrális világgal szemben, mint nappal, és így e világ lakóinak ellenszenvét is jobban érzi. De amikor az elemi lények látják, hogy az ember nem akar rombolni és nem a pusztítás megteste-sítése, akkor éppen olyan barátságosak lesznek hozzá, mint amilyen ellenségesen viselkedtek előzőleg. Ez az első csoportja a küszöb őreinek. Itt megint megmutatkozik a tiszta és ritmikus táplálék fontossága: ha hússal és szeszes itallal élünk, akkor az asztrális világnak alacsonyabb elemi lényeit vonzzuk, azokat, amelyek örömeiket lelik a vér és az alkohol szagában. Ezek feltétlenül megakadályozzák, hogy világosan lássunk és megértsük a látottakat. Az ember körül hullámzanak, beléoltják gondolataikat, rákényszerítik jellegzetességeiket asztrális testére, úgyannyira, hogy a nem-kívánatos lényekből egész burokféle csünghet az auráján s nagyon gátolhatja abban, hogy a valóságnak megfelelően lásson és halljon. Ez a fő oka annak, hogy mindenki, aki a jobboldali ösvény jógáját tanítja, határozottan megtiltja a hús és a bor élvezetét.

A küszöb őreinek második fajtája a saját múltunk gondolatformái. Ezek a formák különböző gonoszságok gondolatformái s elmúlt életeink salakjából származnak. Amikor először érintjük az asztrális világot, egyszer csak előttünk állnak s bár voltaképpen hozzánk tartoznak, külső formáknak, tárgyagnak látszanak és megkísérlik visszariasztani teremtőjüket. Csak szigorú visszautasítással tudjuk legyőzni őket: „Nem tartoztak többé hozzám; múltamhoz tartoztok és nem a jelenhez. Nem adok többet nektek az életemből.” Ilyenképpen fokozatosan kimerítjük és

végül megsemmisítjük őket. Ez egyike talán a legkínosabb nehézségeknek, amelyekkel szembe kell nézni, mikor első alkalommal járunk tudatosan az asztrális világban. Amikor pedig valaki bármilyen módon kapcsolatba került a nem-kívánatos gondolatformák erősebb fajtáival, pl. azokkal, amelyeket a fekete mágia gyakorlása teremt, akkor a küszöb őrének ez a formája még sokkal hatalmasabb és veszedelmesebb lesz s gyakran elkeseredett harc folyik az újonc és a múltjából származó szörnyetegek között, amelyeket a fekete oldal Mesterei támogatnak.

Most pedig a küszöb őrének legborzasztóbb formáihoz értünk. Előfordul, hogy valaki elmúlt életeiben állhatatosan természetének alacsonyabb részével azonosította magát és a magasabb ellen fordult, ezáltal megbénítva magát; magasabb képességeit alacsonyabb célokra használta fel, értelmét pedig alacsonyabbrendű vágyainak pusztán rabszolgájává süllyesztette. Különös változás megy végbe benne. Az életet, amely az *Egó*-é, a fizikai test vonja magához és összeolvastja az alacsonyabb életformákkal, amelyekből áll. Ahelyett, hogy az *Egó* élete a szellem céljait szolgálná, az alacsonyabbrendű maga céljaira sajátítja ki őt és így az alacsonyabb testek állati életének részévé lesz. Ezáltal az *Egó* és magasabb teste meggyöngülnek, az alacsonyabb állati élete pedig (megerősödik). Ilyen körülmények között az *Egó* néha annyira megutálja eszközeit, hogy amikor a halál megszabadítja őt fizikai testétől, a többit is egészen elveti. Sőt néha még a fizikai életben elhagyja a megszentelt templomot. Ilyen esetekben az ember halála után hamar újra születik, mert mivel elszakította magát asztrális és mentális testétől, nincsenek teste, amelyekkel az asztrális és a mentális világban éljen, kénytelen tehát hamar új testeket formálni és újra megszületni. A régi asztrális és mentális test azonban még nem oszlott fel, amikor az új asztrális és mentális test kialakul és világra jön. A régi és új között érvényesül a rokonság, mivel mindkettőnek ugyanaz a tulajdonosa és lakója. Az életerővel még erősen telített régi asztrális és mentális test csatlakozik az új asztrális és mentális testhez és a küszöb őrének legborzalmasabb formája lesz belőle.

Ezek a küszöb őrének fajtái. Mindegyikről szó van az e tárggyal foglalkozó könyvekben, bár nem hinném, hogy bármelyik könyvben is található lenne a fentihez hasonló határozott osztályozás. Ezekon kívül még természetesen lehetséges a Sötét Testvérek támadása is, amely különböző formákat ölthet. Leggyakrabban annak az erénynek a formáját veszi fel, amelyet a jógi egy kissé túloz. A jógit nem a vétkeik keresztül támadják, hanem az erényein keresztül, mert a túlzott erény vétkekké válik. A túlzások mindig vétkek; az arany középút az erény. Az erények így kísértőkké válhatnak az asztrális és a mentális világ fáradtságos régióiban s a Sötét Testvérek őket használják fel, hogy törbe csalják a vigyázatlant.

Nem beszélek itt az asztrális világ négy közönséges próbájáról: a föld-, víz-, tűz- és levegő-próbáról. Ezek csekélységek s alig érdemes őket említeni, amikor a fenti komolyabb nehézségekről van szó. Az embernek természetesen meg kell tanulnia, hogy teljesen ura az asztrális anyagnak, hogy a föld össze nem zúzhatja, a víz meg nem fullaszthatja, stb. Ezek, mondhatnánk, nagyon könnyű leckék. A szabadkőművesek ráismernek ezekre a kifejezésekre, minthogy e próbák képletesen előfordulnak szertartásaikban.

Meg egy veszélyt kell megemlítenem. Ugyanis bizonyos visszaütés, reperkusszió folytán fizikai testünk is megsérülhet. Ha az asztrális világban olyan veszély fenyegeti az embert, amely a fizikai világhoz tartozik, de nem vagyunk elég okosak és azt gondoljuk, hogy megsebesíthet, akkor fizikai testünk valóban megsérül. Asztrális tapasztalatokból kifolyólag sebet, zúzódást szerezhetünk magunknak. Ilyen módon egyszer én is alaposan megjártam. Egy süllyedő hajón voltam asztrális testemben és amint munkámat végeztem, láttam, hogy a hajó árboca le akar esni. Egy pillanatra, megfélelve a fenti törvényről, azt gondoltam: „Ez az árboc reám fog esni.” Ennek a hirtelen gondolatnak meg is volt az eredménye, mert amikor reggel visszatértem fizikai testembe, nagy zúzódást tapasztaltam ott, ahová az árboc asztrális testemre esett. Ez gyakori jelenség mindaddig, amíg nem helyesbítjük az elmének azt a tévedését, hogy ösztönszerűleg arra gondol, amire a fizikai világban gondolni szokott.

Mégis van egy módja a védekezésnek, amint érzékenyebbek leszünk. Legyünk szigorúan igazságszeretők gondolatban, szóban és tetteiben egyaránt. Minden gondolat, minden vágy formát ölt a magasabb világokban. Ha itt lent nem törődünk az igazsággal, akkor egész seregét teremjük meg az ijesztő és megtévesztő formáknak. Gondolkozzunk igazul, beszéljünk igazul, éljünk igazul, akkor megszabadulunk az asztrális világ káprázataitól.

## ELŐKÉSZÍTÉS A JÓGÁRA

Azt mondják, olyan nagyon magasra helyezem a tanítványság eszméjét, hogy senki sem remélheti, hogy tanítvány váljék belőle. De én nem mondtam, hogy senki olyanból nem lehet tanítvány, akire nem illenek rá a tökéletes tanítvánnyól adott leírások. Lehet e nélkül is tanítvánnyá lenni, de csak saját veszélyünkre. Lehet valaki egészen tehetséges az egyik irányban, más irányban viszont komoly hibával bírhat. Ez a komoly hiba nem fogja őt megakadályozni abban, hogy tanítvánnyá legyen, de szenvednie kell miatta. A beavatottnak tízszer annyit kell hibájáért fizetnie, mint a világi embernek. Ezért helyeztem az eszményt olyan magasra. Azt ugyan nem állítom, hogy teljesen meg kell valósítanunk az eszményt, mielőtt tanítvánnyá lehetnénk, de azt igen, hogy óriási kockázat tanítvánnyá lenni e követelmények nélkül. Akik pedig látták annak következményeit, ha valaki hibákkal a jellemében ment be a beavatás kapuján, azoknak kötelessége rámutatni arra, hogy jobb előbb megszabadulni ezektől a hibáktól. Minden hibából, amit átvisz magával az ember a kapun, tőr lesz, amely megsebzí a túoldalón. Ezért tanácsos tőlünk telhetőleg megtisztítani magunkat, mielőtt bármely irányban eléggé fejlettek lennénk ahhoz, hogy joggal mondhassuk: „At akarok menni azon a kapun.” Ezt akartam megértetni, amikor a tanítványság követelményeiről beszéltem. Az ősrégi utat vázoltam, amely megszabja a tanítvánnyól megkívánt képességeket. Ha nélkülük érkezí, akkor igazzá válnak Jézus szavai, hogy sok ütéssel fogják ostorozni; mert amit az ember csekély következménnyel tehet kint a világban, az borzasztó következményeket hoz rá, ha már az ösvényen jár.

## VÉGCÉLUNK: AZ EGYSÉG

Mi lesz a vége ennek a hosszú küzdelemnek? Mi a célja ennek a felfelé kapaszkodásnak, mi a jutalma ennek a kemény harcnak? Mi az, amit a jógí elér? Az egységet éri el. Néha kételkedem abban, hogy a jógát tanulmányozók nagy része valóban kívánná-e elérni az egységet, ha felfogná, hogy mit jelent. Nagyon sok „erénye” van a mindennapi életnek, amely mind lehall az emberről, amikor elérí az egységet. Sok minden, amit ma csodál, nem segítség, hanem akadály, amint az egység érzése kezd felderengeni. Mindazok a tulajdonságok, amelyek olyan hasznosak a mindennapi életben – erkölcsi felháborodás, undorodás a gonosztól, mások elítélése –, mindezeknek nincs helyük ott, ahol az egységet átélí. Amikor az ember irtózik a gonosztól, ez annak a jele, hogy magasabb Énje ébredézí, látja a gonoszság veszélyeit és erővel elvonja tőle testét. Ez a tudatos erkölcsös élet kezdete. A gonosz gyűlölése ezen a fokon jobb, mint a gonosz iránti közöny. Mindez szükséges fejlődési fok. De akkor már nem irtózhat az ember többé, amikor átélte az egységet, amikor Istent látja megnyilvánulni az emberben. Aki már tudja, hogy egyek vagyunk, nem ítéleli el a másikat. „Senkit sem ítélek el”, mondá a Krisztus. Az ilyen ember senkit sem találhat visszataszítósnak. A bűnös egy övele, hogyan taszíthatná el saját magát? Számára nincsen „én” és „te”: mert mindnyájan egyek vagyunk.

Nem olyan dolog ez, amit sokan, akik a jóga útjára szeretnének lépni, őszintén kívánnának. Az olyan ember, 'aki átélte az egységet, nem lát különbséget saját maga és a föld legnyomorultabb gazfickója között. Csak Istent látja, aki a bűnösben is lakik, és tudja, hogy a bűn nem az Istenben, hanem csak a burkolatban van. A különbség kettejük között csak ebben rejlik. Aki felfogta az Én belső nagyságát, az sohasem ítélekezik mások felett, mert tudja, hogy az a másik ő maga és ő maga is egy a másikkal. Ez az egység. Testvériségről beszélünk; de hányan gyakorolják közülünk igazán? S még a testvériség sem tulajdonképpení célja a jógínak. A testvériségnél többet jelent az azonosság érzése és az Én egységének átélése. A hatodik főfajban a

testvériség eléri tetőpontját. A hetedik főfaj pedig tudatában lesz az azonosságnak és meg fogja valósítani az emberiség egységét. Egy röpké bepillantás ennek a magas fogalomnak szépségébe, a magasztos egységbe, amelyben az „én”, az „enyém” és a „te” és „tíéd” fogalma már eltűnt, amelyben mindannyian egy élet vagyunk, már ez felemeli az egész emberi természetet az istenség felé. S aki azt is látja, hogy szép az egység, az már közel van annak a szépségnek átéléséhez, ami az Isten.