

Kaczvinszky József

KELET
VILÁGOSSÁGA
I.

Bevezetés a Yogába

Az eredeti források (1942, 1994) alapján
helyreállított és gondozott szöveg

2023. február

ELŐSZÓ

Ennek a műnek a célja egy többezer éves indiai bölcelet főbb alapfogalmainak az ismertetése. Ezek a fogalmak legnagyobb részben annyira eltérők a nyugati biológia, pszichológia és általában a nyugati ismeretelméletek fogalmaitól, hogy megvilágításuk, magyarázatuk feltétlenül szükségessé válik, mielőtt az olvasó belemélyedhetne a bölcelet – a yoga – tulajdonképpeni lényegébe.

A *yoga* tana a Krisztus előtti, sőt Buddha születését is megelőző időkből ered. Nem maradt mindvégig egységes tan, hanem számos ágazatra tagozódott. Különböző irányzatai, felfogásukat és eszközeiket tekintve, meglehetősen eltérők, és csak részben egyeznek meg egymással; céljuk azonban mindenkor azonos. Céljuk: *a Lélek megkülönböztetése mindattól, ami nem a Lélek*, ennek eredményeként pedig *a Természet kötöttségéből való felszabadulás*.

A *yoga* nemcsak *elmélet*, hanem *gyakorlat* is. Nemcsak megmutatja a *célt*, minden élet végső és azonos célját, hanem lépésről-lépésre oda is *vezeti* az embert, a *yoga* követőjét.

Minden céltudatos erőfeszítés és törekvés eredménye – a *yogát* követő ember számára – folytonos vergődésének a megszűnésében áll. A *yoga* maga a legnagyobb békesség és a tökéletes lelki nyugalom, a boldogságot is meghaladó megnyugvás.

Minden világfordulás közepette különösen korszerű önmagunkkal és valamely *abszolút biztonságot* nyújtó tannal foglalkozunk.

A yoga az abszolút megismerés tana.

Megértésének el nem engedhetően szükséges alapfeltétele azonban, hogy *előítéletek nélkül* tanulmányozzuk!

Az olvasó ezért – főleg az *újraszületés* kérdésének a tárgyalásánál – mindazt, ami nem egyezik meg a saját felfogásával, tekintse csak költői kitalálásnak, érdekes mesének, melyet a Kelet szárnyaló fantáziája hozott létre. Ne gyakoroljon kritikát, ne utasítson vissza egyes gondolatokat már eleve, mielőtt végig nem tanulmányozta a könyvet, ne mondjon véleményt mindaddig, míg alaposan meg nem értette a benne foglalt gondolatmenetek minden részletét. Aztán – és csakis azután – tegye fel magának a leglényegesebb kérdést: „*Érthető-e az élet másképpen is?*” *A megfelelő választ saját belátása fogja megadni erre a kérdésre.*

Szerző e művében nagyvonalú képet akart adni a *yogáról*. Ismertetése ennél fogva – minthogy csupán bevezetést képez a *yogához* – természetszerűleg csak vázlatos lehet.

Ha az olvasó egyes fogalmakat és gondolatokat nem ért meg azonnal, bízzék abban, hogy minden további fejezet *visszavilágít* az előbbiekre, és így végül minden részlet érthetővé kell hogy váljék a könyvben.

A szanszkrit nyelvű műkifejezések szándékos kerülése azt a célt szolgálja, hogy az olvasó a maguk pusztán mivoltában ismerje meg az alapfogalmakat. Később annál érthetőbbé válik számára ilyenformán a szanszkrit szakkifejezések jelentése, valahányszor azonos fogalmak különböző elnevezéseivel találkozik a *yoga* irodalmában.

Csillaghegy, 1942.

K. J.

1. A NÉZŐPONTOK

Különböző nézőpontokból szemlélve – másként látjuk ugyanazt a tárgyat. Valójában nincs is két egyforma nézőpont, mely térben és időben tökéletesen megegyezhetnék egymással.

Még a lefényképezett tárgy rögzített képét sem látjuk egyformán, mert az is mindenkor a saját karakterünk megvilágításában tűnik a szemünk elé. A kép által felkeltett gondolat- és emlék-asszociációk befolyásolják a szemléletet. Ezért egy és ugyanazt a képet nemcsak hogy két ember nem láthatja egészen egyformán, hanem saját magunk is időről-időre másként látjuk azt, az elménkben uralkodó asszociációk változásai szerint.

Valamely kép fiatal nőt ábrázol. Egy férfi tetszéssel és kíváncsisággal szemléli, egy nő bíráló szemmel; a festőt a vonalak és idomok harmóniája ragadja meg, a divattervezőnek az alak karcúsága és öltözéke tűnik a szemébe, a költő hangulatot talál a képben, a fényképész a beállítás és megvilágítás szépségét vagy hibáit veszi észre, a színházi ügynök üzleti lehetőségekre gondol, és így tovább.

Egységes szemlélet az élők világában nincs és nem is lehet.

A völgyben tomboló zivatart másként érzékeli, éli át és értékeli a völgy szenvedő lakója, mint az a hegycsúcson ugyanakkor megpihenő turista, aki napfényes égboltot látva maga körül, jelentékeny magasságból, felülről szemléli az alant elvonuló viharfelhőt. Ami az egyik nézőpontból megrázó élmény, az máshonnan nézve pusztá megfigyelés, a szemlélet jelentéktelen tárgya lehet.

Valamely rovar, melynek látószerve a kék színnel szemben érzéketlen, vajmi más fogalmat alkothat magának a szabad természetről, mint az ember. A külső világ a rovar számára más színben és más távlatokban mutatkozik. Minthogy pedig az érzékszervek közvetítette benyomások alapján alkotjuk meg fogalmainkat az érzékelhető világról, fogalmaink sem lehetnek egyezők, hanem mindenkor érzékszerveink képességétől és működésétől függnék.

A különböző nézőpontokkal szemben tanúsított különböző megnyilvánulás azonban a tárgyak anyagi alkotóelemeitől is függhet. Valamely fluoreszkáló anyag például, ha a felszínére vetődő és visszavert fényben nézzük, más színűnek látszik, mintha áteső fény világítja meg. (A levélzöldnek – klorofillnak – éteres kivonata, ráeső napfényben, vérpiros színű.)

Nemcsak *érzékszervi*, hanem külső világbeli tényezők is befolyásolják tehát megfigyeléseinket.

Közrejátszik továbbá a *gondolkodásunk* is.

A tudós másként vélekedik a természet jelenségeiről, mint a laikus megfigyelő. Egy neurotikus, idegbeteg ember viselkedését másképpen ítéli meg a környezete, mint a pszichiáter, aki felismeri a beteg magatartása mögött rejlő összefüggéseket. Valamely bűvész kézügyességét másként értékeli a nézőközönség, mint egy másik szemfényvesztő, aki maga is mestere a bűvészfogásoknak. Valamely biztonsági zár megbízhatóságáról más a véleménye a gyártónak és a kereskedőnek, aki azt forgalomba hozza, mint a szakértő zártörőnek.

A nézőpontot mindenkor befolyásolja a tudás, a gondolkodás, az elméleti és gyakorlati ismeretek száma, a szakképzettség.

Lényeges különbség van továbbá a különböző vérmérsékletű és eltérő konstitúciójú emberek nézőpontja között is. Ugyanazt a tárgyat más felfogásban látja a szangvinikus, mint a kolerikus ember; a piknikus konstitúciójú ember szemszöge is más, mint az aszténiásé. Stb.

Bizonyos fokú *ébren-álmodás* is beleszól minden megfigyelésünkbe. Tapasztalatainkat és minden cselekedetünk visszahatását megrögzíti a *karakterünk*, és minden oly esetben, amikor ezek nem egyeznek meg és súrlódásba kerülnek *ősi ösztöneinkkel*, egyensúlyzavarok támadnak *altudatunkban*. Ezeknek az egyensúlyzavaroknak kiegyenlítődési tendenciája nyilatkozik meg az álmainkban, de befolyásolja ébrenlétünket is, többé-kevésbé tudatos ébren-álmodással töltvén be tárgyilagossá gondolataink körét. Ennek az ébren-álmodásnak mind tartalma, mind dinamikája magán viseli a karakter sajátos bélyegét. Megnyilvánulnak benne a karakter önös célkitűzései, a karakter hangoltsága, aktív vagy passzív reakció-képzései, merev irányelvei, de az ember ősi ösztönei is. Ez az ébren-álmodás képezi tudatos gondolkodásunk sohasem nyugvó hátterét. Természetes tehát, hogy megfigyeléseinket is szüntelenül befolyásolja. Irányítja és determinálja tapasztalatainkat, kieséseket vagy emlék-tülekedéseket hoz létre emlékezetünkben, megfigyelőképességünket egyik irányban elhomályosítja, más értelemben pedig élesebbé teszi – mindezt pedig karakterünk és ősi ösztöneink ellentmondásainak megfelelőleg, vagyis a fennálló lelki konfliktusok és komplexusok tendenciája szerint. Ahogy nincs két ember, aki minden tekintetben ugyanazokat a tapasztalatokat szerezné, ugyanúgy nem lehet két tökéletesen egyforma karakter sem. A különböző karakterek pedig – melyek amellet még folytonosan változnak is – az ember ősi ösztöneivel végtelenül sokféle súrlódásba kerülve, végtelenül sokféle irányban és értelemben befolyásolják az ember álmait, illetőleg éber-álmodását. Ez a körülmény már egymagában is elegendő oka lehetne annak, hogy különböző emberek pillanatnyi nézőpontjai sohase egyezzenek meg, illetőleg hogy jelentékeny *különbségek* merüljenek fel az egyes nézőpontok között.

Mind a külső világot, mind önmagunkat, mindenkor a karakter „szemüvegén” át látjuk.

Így befolyásolja az ember nézőpontját a kialakult világnézete is. Az optimista természetszerűleg a tárgyak derűs és jó oldalát látja, a fények szemléletében merül el, míg az árnyékokat figyelmen kívül hagyja. A pesszimizmussal együtt jár a derűs benyomások mindenkori kiesése, a tárgyak keltette borús és sötét hangulatoknak a kialakulása és elmélyülése. Éppígy az idealizmus és a materializmus is egymással ellentétes nézőpontokat hoz létre. A fatalista a kérlelhetetlen végzettségén kívül egyebet alig lát meg a természet jelenségeiben, a hedonista viszont alig méltat figyelemre mást, mint a tárgyak nyújtotta élvezeti lehetőségeket. Stb.

De különbözővé teszi a nézőpontokat a pillanatnyi világnézet is. A beteg ember világnézete más, mint az egészséges emberé, és ugyancsak más a lábadozó beteg világszemlélete is. Tudvalevő, hogy a lábadozás folyamán a beteg új, szinte sohasem észlelt értékeket lát meg a környező világban; mintegy újra teremtődik számára a külvilág, amikor betegségéből felépül. A szerelmes ember világszemlélete is különbözik a karakterének megfelelő normális világszemléletétől; de ugyancsak más a boldog szerelmes világnézete is, mint az elhagyott szerelmesé.

És így tovább!...

Ahány ember, ahány karakter, világnézet, helyzet, felfogás, pillanatnyi hangulat és érdeklődés, ahány kor, társadalom, uralkodó erkölcs, hit és meggyőződés, és – nem utolsó sorban – ahány *egyéniesség* jön számításba, legalább annyi nézőpont lehetséges, illetőleg annyi különböző nézőpontnak *kell* lennie. Tekintetbe véve azonban a külvilág tárgyainak szüntelenül változó, viszonylagos helyzetét és egymásra hatását is, a nézőpontok száma *többszörösen végtelennek* tekinthető.

A külső világról tehát nem alkothatunk egységes képet. „A világ mindenkor olyan, amilyenek látjuk.” Amit leírunk, lerajzolunk vagy fényképen rögzítünk belőle, azt is sajátos, egyéni „nyelvünkön” olvassuk, látjuk és érzékeljük, mindenkori nézőpontunknak megfelelőleg.

Ezért, a különböző nézőpontok szerint, a külvilág tárgyairól és jelenségeiről alkotott *fogalmaink* is különbözők. Más az egyik ember világa, és más a másiké. És más a jelen pillanat világa, mint az éppen elmúlt és a legközelebb bekövetkező pillanatoké.

A tárgyi világot ezért, minthogy csupán a különböző nézőpontok alapján tudjuk felfogni és értékelni, sohasem tekinthetjük abszolút valóságnak. *Ami valamennyi ember és valamennyi élőlény benyomásaiban megegyezik, az nem a tárgyi valóság, hanem a Természetben kifejezésre jutó szimbólumoknak csupán a szubtilis, érzékeinkkel megfoghatatlan magva, lényege.* Egyébként minden szemlélet különböző.

A tárgyi világ, illetőleg maga a Természet minden megnyilvánulásában *relatív*. Fennáll ez a viszonylagosság a Természetben megnyilvánuló, élő egyedek között is. Minden, amiből több van, vagy több is lehetséges, a Természethez tartozik; nem lehet abszolút tehát az egyén, sőt maga az egyéni-lélek sem. *Csupán a Lélek – az Egyetemes Lélek, mely minden egyéni-lélekben és magában a Természetben „tükröződik” – abszolút.*

Mint láttuk, megszámlálhatatlan és mérhetetlen különbségek állnak fenn a nézőpontok, valamint az egyes szemléletek között. Pedig az embernek – és általánosságban minden élőlénynek – a nézőpontjai: egytől-egyig a Természet körén *belül* állók, tehát lényegükre nézve egyívásúak, hasonlóak, rokon természetűek. A yoga szemléletének középpontjában azonban a Lélek – az Egyetemes Lélek, vagyis az *Abszolútum* – áll, ezért a yoga nézőpontja minden más nézőponttól *lényegében* is különbözik.

Ha már a Természet körén belül is mérhetetlen különbségeket találunk az egyes nézőpontok között, kézenfekvő, hogy *határtalanul nagyobb* kell lennie annak a különbségnek, mely a *yoga szemlélete* és a többi szemlélet között fennáll, hiszen a yoga nézőpontja a Természeten *kívül* esvén, nem egyéni, hanem *egységes* szemlélethez vezet.

A yoga a Természetet – a külső világot és az ember belső világát – a *Lélek* szemszöge felől tekintve, mintegy *belülről* világítja meg. Más képet ad tehát, mint bármely egyéb, külső megfigyelés. Ezt a szemléletet azonban tökéletesen csak az értheti meg, aki maga is a *yoga nézőpontjára* emelkedett.

Minél behatóbban tanulmányozza a Természet jelenségeit a tudós, a gondolkodó filozófus szemében annál jelentéktelenebb porszemnek tűnik fel – a világmindenséghez képest – az ember. A yoga szerint pedig: „*Az ember maga a világmindenség!*”...

A két felfogás alapvető különbséget juttat kifejezésre.

A tudomány, a gondolkodás, a Természet jelenségein keresztül igyekszik megismerni az embert. *A yoga az emberen belül találja meg a megismerést.*

A tudomány, a gondolkodás, bizonyításokra törekszik, a yoga pedig a közvetlen *tapasztalásra*, a belső *átélésre*. Míg a tudomány a logikára épül fel, addig a yoga szemlélete olyan magas régiókba emelkedik, ahol a tárgyi logikának már nincs és nem is lehet helye. Minthogy a legelvontabb logika is a Természetben megnyilvánuló okszerűségből fakad, éppúgy a Természethez tartozik, mint maga az okszerűség, és ennél fogva éppoly relatív, mint maga a Természet. A yoga nézőpontja azonban a Természeten kívül állván, az *abszolút valóságot* ismeri meg.

A yoga szemléletének lényegét éppen ezért csak hasonlatokkal, szimbólumokkal lehet megvilágítani és magyarázni.

A yoga nem elmélet. Nem gondolkodásra épülő tudomány és nem is vallás.

A yoga maga a megismerés. Lényege a megkülönböztetés. Célja pedig a Lélek megkülönböztetése mindattól, ami nem a Lélek.

Kíséreljük meg tehát követni azt az utat, elméletileg és gyakorlatilag egyaránt, mely a yoga nézőpontjához – a tökéletes megkülönböztetéshez – vagyis a Lélek szemszögéből fakadó megismeréshez vezet.

2. A TEST ÉS A SZEMÉLYISÉG

Az Ember már évmilliók óta halad előre ezen az úton. Az út kezdete a múlt végtelenségében vész el; nem adatott meg az embernek, hogy visszatekinthessen kiindulópontjára; aránylag csak kicsiny távolságig láthat el, valahányszor hátrafelé tekint, mint ahogy a vándor sem láthat a hegyláncok mögé, amelyeken már átjutott. Előre sem tekinthet az ember messzire. Újabb magas hegyek, hegyláncok emelkednek a vándor útjában, megszükitvén látóhatárát; új és új tájak bontakoznak ki szeme előtt. A nappal és az éjszaka váltakozása, a napfény és a sötétség elkápráztatja érzékeit, a táj szépsége, érdekessége és az útjába kerülő göröngyök – lépteinek a megválasztása – mindjobban leköti figyelmét. Az út hol meredeken fölfelé vezet, hol ismét völgybe száll alá, sziklák, mocsarak, nehezen járható gázlok szakítják meg minduntalan; a szél homokkal fújja be, a víz elmossa a megtett léptek nyomát, nincs kitaposott ösvény, nincs határozott útirány, mindig arra van „előre”, amerre a vándor éppen halad... A hegyek mögött pedig újabb völgyek, újabb hegyláncok terülnek el – az Ember talán már járt is arra, anélkül, hogy felismerné a tájat – de látja az égboltot, melynek kékje és halvány ragyogása messze-messze túl van a legtávolabbi hegyeken is, és ez az elérhetetlen tündöklés, a távolság vonzza, ez biztosítja arról, hogy az útnak feltétlenül van folytatása valamerre, a végtelenség felé. Az Ismeretlen foglalkoztatja a képzeletét, és nem hagyja nyugodni sohasem. Határozatlan sejtelem él a tudata mélyén, hogy a végtelen múltból indult el és a végtelen jövő felé halad... Ez a két végtelenség pedig egy és ugyanaz: a *Lélek*.

Az Ember kezdetben a Lélekből fakadt, és útjának távoli végcélja ismét a Lélek. Maga az út: csak káprázat, bolyongás... Az út: a Természet és az Élet.

Minden, ami él, ami létezik, az egész Természet nem egyéb, mint a Lélek tükröződése, a Lélek hatása az anyagvilágban.

A Lélek nemcsak az egyes embernek, hanem az egész emberiségnek, valamennyi embernek, sőt valamennyi élőlénynek és az egész Természetnek is: *a legbensőbb valója, középpontja, teremtő-mozgatója*. Akár Léleknek, akár Istennek nevezzük – ez az „Abszolút Valóság” csak egyetlenegy lehet.

A Lélek nem változó és nem korlátozott, *jelzőkkel nem is illethető*. Mint *Abszolútum* tökéletesen *független*: sem a Természethez, sem pedig az anyagvilág elemeihez – térhez, időhöz és oksághoz – nem kötött. Ennélfogva *nem is örökkévaló, de nem is mulandó*, minthogy az idő fogalma rá nem vonatkozik.

Csupán arról alkothatunk fogalmat, ami *nem* a Lélek. Csak tagadó formában beszélhetünk róla, csupán azokat a jelzőket sorolhatjuk fel, amelyek *nem* illetik. A Lélek igazi valóját, lényegét ugyanis sohasem érinthetik, sohasem fedhetik emberi (relatív) fogalmak.

Csak azt ismerhetjük meg, ami nem a Lélek.

Ez a yoga felfogásának egyik alaptétele. Ebből következik viszont, hogy *mindaz, ami nem a Lélek: a Természetet, a Természet relatív világát alkotja*.

Mindaz, ami változó, ami viszonylagos, vagy amiből több van, a Természet körébe tartozik.

A Természetben élünk mindannyian. A Természet színeinek varázsa vesz körül bennünket. A Természetet tapasztaljuk csupán. A Lélek sohasem nyilatkozik meg, minthogy változatlan; csak a hatásaiban, a tükröződéseiben ismerhetjük fel a látszólagos megnyilatkozásait.

Az egyén útja – a végtelen múltból a végtelen jövő felé – a Természeten át halad. Célja a *fejlődés*, a Természet eleinte csak tapogatózó *tapasztalása*, később minél teljesebb, mélyebb és tágult látókörű, végül pedig minden határon túli *megismerése és megértése*. Mert csakis a folyton fokozódó megismerés, végül pedig a megismerés határtalansága hozhatja létre azt a *megkülönböztetést* – a Lélek és a Természet minden térre kiterjedő megkülönböztetését –, mely mindannak a megtagadásával, ami „nem a Lélek”, magának a Léleknek – az Abszolútumnak – az *egyedülvalóságához* vezethet el.

A yoga megrövidíti az egyén számára a bolyongás, a tapasztalatgyűjtés földi útját. Módot nyújt rá, hogy az ember megismerje a Természet rendszerét, és így a megnyilvánult világ rejtett hátterét is. Minél jobban megértjük az összefüggéseket, annál könnyebb a tájékozódás.

Annál rövidebb az út.

A yoga szerint minden, ami nem a Lélek: *kettős*. Mindennek megvan a belső és a külső, vagyis a rejtett és a megnyilvánult „oldala”.

Maga az egész Természet is kétféle világot alkot. Egyrészt a *meg-nem-nyilvánult* Természet (belső) világát alkotja, másrészt pedig a *megnyilvánult* Természet (külső) világát, vagyis az *anyagvilágot*. A kettő között terül el a megnyilvánulás *határfelülete, határvonala*, mely éppúgy *különválasztja* egymástól a megnyilvánult és meg-nem-nyilvánult Természetet, mint ahogy *érintkezik is benne* egyúttal a megnyilvánult a meg-nem-nyilvánulttal. Megnyilvánulás csakis ezen a határvonalon *kívül* lehetséges. A meg-nem-nyilvánult Természet legbensőbb körének *középpontjában* – vagyis az egész Természet centrumában – pedig maga az Abszolútum, a *Lélek* áll.

A Természet: *tükröződés* csupán, mely a Lélek hatására jött létre. A Lélek legközvetlenebb tükröződése: az egyéni-lélek.

Egyéni-lélek sok van, számtalan. Az egyéni-lelkek létezése azonban – vagyis az Egyetemes Léleknek számtalan egyéni-lélekké való válása, „hasadása” – pusztán *káprázat*.

(Hasonló ez a többfelé-hasadás ahhoz a jelenséghez, mint amikor az ember – álmában – álmai alakjaiban megsokszorozódik és mintegy azokban él, azok révén cselekszik és azokkal érez.)

Káprázat ilyenformán maga az *egyén* is, melynek az egyéni-lélek a középpontja.

Lélek és egyéni-lélek – lényegére nézve – *azonos*.

Különbség csak annyiban rejlik a kétféle meghatározás között, hogy *a Lélek, amikor kapcsolatba kerül a Természettel, akkor e kapcsolatban – de csakis e kapcsolaton belül (!) – mintegy „egyéni-lélekké” válik. Ez az egyéni-lélek, illetőleg maga a kapcsolat: a kiinduló oka minden életnek, egyéni létnek, életmegnyilvánulásnak.*

Egyéni-lélek végtelenül sok lehet, mert végtelenül sokirányú kapcsolat keletkezhetik a Lélek és a Természet között. Az Abszolút Lélek azonban akkor is csak *egy* marad, minthogy az maga az *Egység*, mely oszthatatlan és meg nem sokszorozható.

A tükröződés – mint minden változás – pusztán a Természetben megy végbe. A Lélek – az Egyetemes Lélek – mindettől független és független is marad. A tükröződést, a kapcsolatot nem a Lélek idézi elő, hanem az önmagától keletkezik, pusztán csak azért, mert Lélek „van”. Nem a Lélek hat a Természetre, hanem a hatás önmagától jön létre, egyszerűen a Lélek „*léténél fogva*”. Éppígy a Lélek „létezése” is csak jelkép, szimbólum, minthogy létezésről csupán az anyagi világgal kapcsolatban beszélhetünk. A relativitásokra felépülő Természet körében pedig „abszolút valóság” nincs és nem is lehet.

A Lélek minden megnyilvánultnak és meg-nem-nyilvánultnak fölötté áll, minden megnyilvánulttól és meg-nem-nyilvánulttól: független és abszolút.

A Léleknek és a Természetnek a kapcsolatából fakad az Élet. Maga a „kapcsolat”: az énségi-szikra, melyben a mintegy egyénivé vált Lélek – onnantól fogva – sorozatos megnyilvánulásokra törekszik.

Az énségi-szikra az egyén legbensőbb magva. Az a mag, mely újra meg újra kihajt az egymásra következő életekben.

Nem az állat és nem az ember születik újra, hanem az egyén.

Ha megkíséreljük figyelemmel követni az egyén fejlődését, érthetővé válik az *újraszületés* tana, valamint az „egyéni megnyilvánulási-tényezők” és az „egyéni megnyilvánulási-területek” (illetve „-egységek”) összefüggő rendszere is, melyek a yoga lélektanának a tulajdonképpeni alapját képezik.

Mindez – az első hallásra – rendszerint nehezen követhető. Semmiféle rendszert sem lehet első hallásra felfogni és megérteni. A yogát legkevésbé. Úgy tanítják, először *tudomásul* kell venni a yoga állításait, azután *elmélkedni* kell azokon, végül pedig bensőleg *át kell élni* az igazságait. Teljes megértés csak így jöhet létre.

Minden kezdet nehéz.

Képzeld el, hogy valaki meg akarja tanulni azt a számára ismeretlen kártyajátékot, melyet a barátai előtte játszanak. Kérdéseket fog feltenni, mire a barátai elmondják neki a játék főbb szabályait. Az első magyarázat mindig zavarosnak, valóságos összevisszaságnak tűnik fel. Lehet, hogy semmit sem ért meg belőle, lehet, hogy keveset. Mégis, ha türelemmel és kitartóan figyel a játék menetét, akkor minden egyes ütéssel, sőt minden egyes kijátszott lappal egyre többet és többet elárul neki a játék, percről-percre áttekinthetőbbé válik számára a helyzetek összefüggése a szabályokkal, sőt maga is megtanul játszani.

Ez minden tanulásnak és megértésnek a legtermészetesebb, valamint a legeredményesebb módja.

Az olvasó is, mire eljut odáig, hogy végigkísérte útján az egyén fejlődését az egysejtű állat formájától az emberig, már elfelejti, hogy valaha is elfogódottan állott szemben a kezdetben feltornyosuló nehézségekkel.

Keresztül kell küzdenie magát a meg-nem-értés sok-sok akadályán – mint ahogy az egernek is előbb át kell rágnia a falat, hogy azután keresztül tudjon bújni rajta, és megismerhesse a ház belsejét.

Mindennek legbensőbb középpontját – az Abszolútumot, a Lelket – azonban sem magyaráznunk, sem megértenünk nem áll módunkban. Tanulmányaink során tehát csupán *a Lélek és a Természet kapcsolatáról*, és ilyenformán az *egyénről* beszélhetünk.

De az egyén fejlődéstörténetének a fejtegetését sem kezdhjük egészen a *végtelen* múltban, mert a végtelen múlt – éppúgy, mint a végtelen jövő – nem tartozik a megnyilvánult Természet körébe. Az emberi gondolkozás számára viszont csupán az felfogható, ami a megnyilvánult anyagvilághoz tartozik. *A megnyilvánult Természetben pedig nincsenek végtelenségek!* Az anyagvilágban minden mérhető, megszámlálható és véges; ami mégis a végtelen felé halad benne, az átlépi a megnyilvánulás határvonalát, és azon *belül* éri el a végtelent. Párhuzamos egyenesek metszéspontja, valamint végtelen sugarú körívek középpontja egyaránt a meg-nem-nyilvánult Természetben van. Az a *határ*, ameddig követni tudjuk a párhuzamos egyeneseket – akár a tárgyi

valóságban, akár a képzelet terén –, éppen egybeesik a megnyilvánulás határvonalával, határfelületével, maga a „végtelen” pedig mindig túl (belül) van ezen a határon. Nemcsak a párhuzamos egyenesek esetében, hanem minden oly más esetben is, amikor a végtelent igyekszünk megközelíteni, a megnyilvánulásnak ehhez a határfelületéhez érkezünk el, valamely „valóságos végtelen” helyett.

A megnyilvánulás határvonala: minden megnyilvánulásnak a kezdete és vége, kiindulópontja és befejezése, a Természetben.

Minden megnyilvánulás ebből a *határvonalból* indul ki, fogalommá válik, majd alakot ölt, ezáltal elvont vagy tárgyi valóságot képez az anyagvilágban, végül pedig – amikor megszűnik mint anyagvilágbeli valóság – visszatér a határvonalon *belülre*.

Ezt a körpályát futja be az egyén is, számtalanszor, minden egyes újabb élete folyamán.

Az élet maga pedig nem egyéb, mint az egyénnek rövidebb-hosszabb ideig tartó megnyilatkozása az anyagvilágban.

Ha az egyén fejlődését az egymást követő *életei* során kívánjuk követni, akkor tehát, mint mondtuk, nem szabad a végtelen múltat választanunk kiindulópontul, mert a végtelen múltat máris a megnyilvánulás határvonalán *belül* kellene keresnünk, *túl* az anyagvilágbeli lét körén. Tudnunk kell azonban, hogy az élő egyén *valóban* a megnyilvánulás határvonalán belüli világból ered, és oda is tér vissza minden egyes testi élete után. Hiszen az énségi-szikra – az egyén legbensőbb magva – a meg-nem-nyilvánult Természet körén mindenkor *belül marad*.¹

Voltaképpen a valóságtól eltérő, fordított sorrendet kell követnünk az egyéni fejlődés egyes fázisainak a leírásában, hogy ez a leírás szemléltető legyen. Aki az út közepéről visszafelé tekint, a megtett út egyes mérföldköveit *fordított* egymásutánban látja maga előtt. Alulról nézve mindenkor azt látjuk meg először, ami *lent* van. Szemléletünk egyelőre emberi szemlélet, és nem a yoga szemlélete.

Példáink nem lehetnek egyebek, mint egyes, kiszemelt mérföldkövek a hosszú út távlatából. Tudnunk kell, hogy előttük és mögöttük egyaránt mérhetetlen távolságok terülnek el. Egyik sem az első, egyik sem az utolsó állomás.

Amennyiben az *egysejtű lényt* tekintjük az egyén első érdemleges megnyilvánulásának, nem szabad megfélekednünk arról, hogy az egysejtű lényben megnyilatkozó egyénnek is már mérhetetlen múltja van. Az ásványvilág kezdetlegesebb a növényvilágnál, a növények pedig kezdetlegesebb élet-fokozatot képviselnek, mint az állatok. Az egysejtű lény szinte átmenetet képez a növényvilág és az állatvilág között. Ennek az egysejtű lénynek már van teste, még ha akármilyen egyszerű is, táplálkozik és érez, helyváltoztatásra képes és szaporodik, rendelkezik tehát mindazokkal az adottságokkal, amelyek – alapjában véve – az állatokat jellemzik.

Az egysejtű lényben is, mint minden élőlényben, az énségi-szikra törekszik megnyilvánulásra. Minthogy ez az anyagvilágbeli fejlődés útján messzire még nem jutott el, ebben a fázisban még csupán a testet – a legegyszerűbb testet – tudja megnyilvánítani. A *test* egyrészt az anyagvilág *elemeiből* áll, másrészt pedig ezeket az elemeket egy – azoknál szubtilisabb – tényező, az *alkat* fogja össze. *Minden élő testet az anyagvilágbeli elemek és az alkat együttesen alkotják.*

¹ Az énségi-szikra ugyanis nem egyéb, mint a *Lélek és a Természet közvetlen kapcsolata*. Ennek lehetnek és vannak megnyilvánulásai – közvetett megnyilvánulásai – az anyagvilágban. Maga az énségi-szikra azonban mindenkor a megnyilvánulás határvonala *mögött* marad, és csupán *okát* képezi a különböző megnyilvánulásoknak – vagyis az *életnek*.

Kísérjük tehát figyelemmel – legalább főbb vonásaiban –, hogyan megy végbe a test és a személyiség kialakulása, kibontakozása.

Az egysejtű lénynél az alkat úgyszólván a legegyszerűbb formájában nyilvánul meg, még nem alakult ki formailag; pillanatonként változó, mégis az anyagi elemekre hatni tudó egység. Az egysejtű lény ezért: csupán test.

Az érzékek, a gondolkodás és a múlt tapasztalatai: csupán ösztönszerűen nyilvánulnak meg benne.

Az *amőba* (*Amoeba proteus*) mikroszkopikus nagyítás mellett látható, egynemű, víztiszta, nyúlós, nyálkás anyagból álló gömböcske, mely formáját gyakran, csaknem folytonosan változtatja. Testének bármely pontján különböző alakú nyúlványokat, úgynevezett állabakat tud kibocsátani magából, és ezek segítségével mozog, halad, közelíti meg és veszi birtokba táplálékát. Izmai azonban nincsenek. Teste egyöntetű élő anyagból, a protoplazmából áll, melyet fehérjenemű anyagok keveréke alkot, és aszerint, hogy valamely részén több vagy kevesebb nedvet – legnagyobb részt vizet – tartalmaz, hígabb vagy tömöttebb állományú. Ha táplálékra talál, az amőba teste előretolt állábába nyomul, és mintegy ráömlik táplálékára. Teste akármely pontján szájnílás támad és nyálkás anyagában ideiglenes gyomor keletkezik. Parányi üreg ez, mely magába foglalja az elnyelt táplálékot. Az emésztés folyamata ebben a parányi üregecskében megy végbe. Anélkül, hogy valóságos gyomra volna, és anélkül, hogy az emésztéshez szükséges anyagok kiválasztására alkalmas mirigyekkel rendelkezne, savat választ ki, és megfelelő enzimek hozzáadásával átalakítja tápláléka anyagát, olyformán, hogy az legnagyobb részt felszívódhatik eleven testébe, és egyé válik azzal. Az életfenntartáshoz fel nem használható anyagokat végül kiüríti, kiküszöböli testéből. Amellett tartalékanyagot is felhalmoz, melyet szűkös viszonyok között később fel tud használni anyagvesztésének pótlására. Külön légzőszervei nincsenek, de lélezkedik, mint valamennyi állat. Az oxigént azonban testének egész felületével veszi fel, és ugyancsak így választja ki magából életfolyamatának gáznemű égéstermékeit. A táplálékából visszamaradó fölösleges anyagszemecskéket rendszerint vízzel együtt üríti ki, külön e célra támadt üregecskén keresztül, mely ilyen módon a vese munkakörét látja el. Szervei valójában nincsenek. Ugyanaz az élő anyag képes kielégíteni minden életfeladatát, helyettesíti izmait, gyomrát, mirigyeit, tüdejét stb., anélkül, hogy idegrendszere volna. Ez az anyag mindenkor feladatának megfelelően változik, összehúzódásra és kiterjedésre képes, érzékel, tapasztal és ösztön-megnyilvánulásoknak engedelmeskedik.

A mikroszkópi megfigyelés folyamán úgy látszik, hogy az amőba teste mélyén rejlő sűrűbb anyagú részecske – a sejtmag – befolyásolja és irányítja a protoplazma különböző életfunkcióit. Ez a sejtmag sem tekinthető azonban szervnek oly értelemben, mint ahogy a felsőbbrendű állatok szerveit különböztetjük meg. A sejtmag és az azt körülvevő nyálkás anyag között csupán felületi érintkezés áll fenn. Mint irányító szervből sem idegek, sem más összeköttetések nem vezetnek a protoplazma-anyag különböző részeihez.

Az amőbának érzékszervei sincsenek. Mégis ingerlékeny. Érintésre állabait visszahúzza, sóoldat elöl menekül, hőérzékenységgel bír, kerüli a fényt stb. Bódító és érzéstelenítő szerekre hasonlóképpen reagál, mint a felsőbbrendű állati szervezetek. Látszólag megfontolva változtatja helyét, akadályokat kerül ki, észszerűen. Táplálékát megkeresi, felismeri és birtokba veszi. Kedvezőtlen életviszonyok között testének felülete megsűrűsödik, ezáltal betokozódik és mintegy felfüggeszti életét addig, míg ismét számára megfelelő körülmények közé kerül.

Szaporodása kétfelé-osztódás útján megy végbe. A sejtmag kettéosztódása után a sejt protoplazma-anyaga befűződik, ezáltal két összefüggő sejt jön létre; a kettőt összekötő protoplazma-híd egyre keskenyedik, vékonyodik, végül meg is szakad, ekkor a két sejt már *önálló életet* kezd, és két amőba él tovább. Később az így megkettőződött amőbák is hasonlóképpen kétfelé oszlanak, újabb osztódásra képes élőlényeket hozva létre. És így tovább.

Oxigénhiány, a táplálék elégtelensége, túlságosan alacsony vagy túlságosan magas hőmérséklet stb. az amőba *halálát* okozza.

A yoga felfogása szerint az amőba funkcióiban is, mint minden élőlény életében, az énségi-szikra – az egyén – nyilvánul meg. *Az amőba teste nem egyéb, mint az énségi-szikra megnyilatkozása a fizikai anyagvilágban.*²

Az eredendő *ösztönzések* a meg-nem-nyilvánult Természetben rejlenek. Ezek az ösztönzések (impulzusok) hoznak létre minden megnyilvánulást, melyek azután kapcsolatba kerülve a külső behatásokkal (az anyagi világ benyomásaival) tapasztaláshoz vezetnek, *tapasztalatokat* eredményeznek. Az amőba minden helyváltoztatása, minden táplálékfelvétele, minden az amőbát ért fény- és hőhatás stb. új és új tapasztalatot jelent az amőba számára. Akármilyen csekélyek ezek a tapasztalatok, mégis főbenjárók az élet szempontjából. Az amőba így ismerkedik meg közvetlen környezetével, vagyis a külső világgal, így tanulja a különböző körülményekhez való alkalmazkodást. Valahányszor akadályt kell kikerülnie, mindig másként kell változtatnia alakját; a természeti törvényeknek megfelelően, *értelmesen* kell cselekednie, hogy elérje célját, a megnyilvánulás – vagyis az élete – folyamatos fenntartását. Ezek a tapasztalatok az amőbában még nem válnak tudatossá, az énségi-szikrában azonban felhalmozódnak, és halmazatuk alkotja az *ösztönöket* (insztinktusokat), mely ösztönök ilyenformán az énségi-szikrában alakulnak ki. Ezek az ösztönök az ösztönzések révén nyilvánulnak meg újból és újból. Mindenkor újabb tapasztalásokkal bővítve a már meglévő tapasztalatok halmazát, mindinkább összetettebb és kifejlődtebb ösztönöket hoznak létre az énségi-szikra mélyén.

Az amőba helyváltoztató, emésztő, kiürítő, elnyelő és szaporodási képességei nem egyebek tehát, mint ösztönök, melyek a meg-nem-nyilvánult Természetben rejlő ösztönzések révén nyilvánulnak meg az amőba testében, az anyagvilágban. Az énségi-szikra életre törekszik mindaddig, míg a külső világ oly súllyal nem nehezedik rá, annyira kedvezőtlen körülményeket nem támaszt számára, hogy az élőlényi megnyilvánulást tovább már nem tarthatja fenn. Ekkor a megnyilatkozás visszahúzódik a Természet megnyilvánulási-határvonalán *belülre*, vagyis *az énségi-szikra mintegy „önmagába” húzódik vissza*, ami egyértelmű az anyagvilágbeli *halállal*.

A yoga filozófia az énségi-szikrát a teknősbékával szimbolizálja, mely hol kidugja végtagjait, hol meg visszahúzza azokat a testét borító páncél alá. Mert az énségi-szikra visszahúzódnak újabb kiterjedési, megnyilvánulási törekvés, illetve megnyilvánulás követi mindenkor, amikor számára megfelelő, vele harmonizáló körülmények állnak fenn ismét a Természetben, illetőleg az anyagvilág valamely pontján. Ezek az újabb életekben való megnyilvánulások: *az újraszületések*.

Minden egyes újraszületéskor – az elmondottak szerint – az énségi-szikrában egyre nagyobb és nagyobb mértékben kialakult ösztönök rejlenek, és így az ösztönzések révén egyre bonyolultabb képességekre, cselekvésekre és megnyilatkozásokra képesítik az énségi-szikra élőlényi megnyilvánulását.

² Az énségi-szikra mibenlétére nézve lásd a 4. fejezetet.

Az amőbának még nincs saját énje, de egész élete, egész ösztön-tára már az „én-tudat” – a legalacsonyabb rendű „én-érzés” – megszerzésére irányul.

Élet nélkül „én” nem jöhet létre. Az élet *folyamatossága* pedig csak úgy tartható fenn a Természetben, *ha minden megnyilvánulás megsokszorozza önmagát.*

Minden, ami él, ösztönszerűen szaporodik tehát. A fejlődésnek a növényvilágon át vezető útszakaszán megszerzett tapasztalatokból egykor kialakult *ösztönök*, melyek az amőba énségi-szikrájának mélyén rejlenek és lappanganak, arra serkentik az amőbát, hogy – a növényvilágbeli szaporodás mintájára – maga is megsokasodjék.

Az *emlékezet* nem egyéb, mint a szerzett tapasztalatok és benyomások felhalmozódása, és minthogy az ösztönök is csak a tapasztalatok és benyomások felhalmozódásából állnak, ezért *az ösztön is csak emlékezet.* Az amőba énségi-szikrájának ösztönvilága pedig még a növényvilágbeli fajfenntartás – vagyis a számtalan, hasonló egyedi megnyilvánulás – emlékeit tartalmazza a múltból, a fejlődés korábbi szakaszából. Ezért az amőba is – az emlékezet erejénél fogva – *számtalan, vele megegyező lényvé való széjjeloszlásra törekszik, ösztönösen.*

Az egyén, illetőleg a test kétfelé osztódásával egyidejűleg az énségi-szikrának is meg kellene kettőződnie. *De minthogy az énségi-szikrát alkotó egyéni-lélek nem szakadhat ketté, az énségi-szikrának voltaképpen csak a Természethez tartozó összetevője – vagyis a Természethez tartozó lehetőségek és hajlandóságok (ösztönzések, ösztönök és a bennük rejlő emlékezet) – sokszorozódik meg a szaporodáskor.*

A sejtoszlás bonyolult és összetett folyamat. A sejt megoszlását, megkettőződését, a sejtben rejlő *sejtmag* kettéosztódása előzi meg, ezt pedig a sejtmagban levő *kromoszómák* kétfeléhasadása. A kromoszómákkal együtt pedig, tudvalévően, az azokkal kapcsolatos, illetőleg az azok mélyén rejlő *tulajdonságok és ösztönök* is megkettőződnek minden újonnan keletkezett sejtpárban. Az egyéni ösztönvilág megkettőződése tehát nemcsak egyedül az énségi-szikrában megy végbe – szubtilisan –, hanem egy annak megfelelő folyamat magában a sejtben, a sejt *anyagában* is lejátszódik.

Maga az énségi-szikra – a sejtek teljes kettéválásakor – minthogy nem szakadhat két részre, *visszahúzódik önmagába.* A „visszahúzódás” képletes kifejezés. Onnan ered, hogy az énségi-szikrát a teknősbékához hasonlítottuk, mely időről-időre behúzza páncélja alá a végtagjait. Kifejezzük vele: az életmegnyilvánulások megszűnését, és a megnyilvánulások okának a megmaradását a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül.

Az énségi-szikra „visszahúzódása” mindenkor a test *halálát* jelenti.

Az eredeti amőba tehát „meghal” az osztódásban.

Két életképes test azonban fennmarad utána az anyagvilágban. És minthogy az osztódás esetében *életet gátló körülmények nem forognak fenn:* az eredeti énségi-szikra helyét két (egymástól független) énségi-szikra foglalhatja el, mégpedig két olyan énségi-szikra, melyek ösztönvilága a testekben megnyilvánulni tudó hajlandóságokkal nagyjában mindenképpen éppen megegyezik! (Mint ahogy a rádióhullám, a rádióadás is csak *azokban* a vevőkészülékekben szólalhat meg – és *feltétlenül meg is szólal!* – mely készülékek üzemképesek és pontosan az illető hullámra vannak ráhangolva.)

A kettéosztódott amőbában már *két* énségi-szikra nyilvánul meg. És minden újonnan keletkezett amőbának – mely egyelőre ugyanazokkal az ösztönzésekkel, ösztönökkel és emlékezettel bír, mint az az amőba bírt, amelyből létrejött – saját énségi-szokrája van.

A megosztódott, vagyis az egymástól elszakadt amőbák, önálló és különböző utakon járván, ettől fogva *különböző* tapasztalat-sorozatokat szereznek az életben. Az egyik amőba más életkörülmények közé kerül, mint a másik. Az egyik más akadályokat küzd le, másként mozog, másként cselekszik, tehát a másik amőba cselekedeteitől eltérő cselekvéseinek más visszahatásaiban is részesül, mint ikertársa. Ilyenformán a szerzett tapasztalatainak *halmaza*, vagyis ösztönei és emlékezete is mássá válik, mássá alakul, mint a társánál.

Később az egyik amőba is kettéoszlik, meg a másik is. Az első számú amőba két megosztódott része bír ezúttal egymással megegyező ösztönökkel, valamint a másik amőba két különvált része is egymás közt egyező ösztönű. A két *amőbapár* ösztönei azonban *különbözők*. A legközelebbi osztódáskor pedig már mind a négy amőba énségi-szokrájában rejlő ösztön-halmaz különböző. Hiszen mind a négy amőbának más tapasztalatai és emlékei, tehát más ösztönei is vannak. És így tovább.

Az amőba él, osztódás útján utódokat hoz létre, cselekszik, tapasztalatokat szerez és ezzel folytonosan bővíti ösztön-tárát, mindaddig, míg olyan körülmények közé nem kerül egyszer, amelyek között *életét már nem tarthatja fenn tovább*. Ekkor énségi-szokrája visszahúzódik az anyagvilágból, ugyanúgy, mint ahogy minden sejtoszláskor is visszahúzódik önmagába. Ez a visszahúzódás, mint mindig, ezúttal is az amőba *halálát* jelenti. Ezúttal azonban a visszahúzódot énségi-szikra helyét *más énségi-szikra nem foglalhatja el*, hiszen *gátló körülmények* forognak fenn: a külvilág ugyanis oly mértékben ránehezedett az amőbára, hogy anyagvilágbeli teste életképtelenné vált. A minden sejtosztódáskor megnyilvánuló képletes halállal szemben, ebben áll *a test valóságos halála*.

A visszahúzódot énségi-szikra pedig, minthogy megnyilvánulása megszűnt, „lappangóvá” válik – és lappangó marad – a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül.

A halált azonban születés, a visszahúzódot újabb megnyilvánulás követi. Ennek természetszerű feltétele az, hogy *az anyagvilágbeli tényezők és körülmények konstellációja: a lappangó énségi-szokrában rejlő ösztönökkel „összhangban álló” legyen, vagyis lehetővé tegye azok újabb megnyilvánulását, módot adjon azok további kibontakozására*.

Az anyagvilágbeli tényezők ilyen értelmű együttállása, vagyis a körülmények megfelelő összejárása – valahol és valamikor – okvetlenül bekövetkezik.³

Valahol és valamikor egy megosztódó amőbának *új* tagja (egyede) feltétlenül oly környezetben kezdheti életét, továbbá oly „öröklött” ösztönökkel rendelkezik, melyek valamely megnyilvánulni törekvő (lappangó) énségi-szokrára nézve éppen kedvezőek. Ekkor és csakis ekkor – sem előbb, sem utóbb, sem másutt – ez a lappangó énségi-szikra, illetőleg a benne rejlő egyéni-lélek az új amőba megosztódott ösztönvilágával *egyesül*, helyesebben azt „magába fogadja”, azzal „*eggyé válik*”.

³ A „halálhoz” és „újraszületéshez” hasonló jelenség – és mintegy szimbolizálja azokat – valamely emlék-benyomásnak (emlékképnek) *eltűnése* a megnyilvánult tudatból, valamint későbbi *felbukkanása*. Az emlék-benyomás (emlékkép) is a megnyilvánulás határvonala mögött tűnik el, illetve válik lappangóvá – és ugyancsak akkor bukkan fel, amikor számára *megfelelő, vele harmonizáló körülmények* állnak fenn ismét a tudatban.

Valamely új amőbának az énségi-szikrája tehát *nem újonnan keletkezik*, hanem valójában nem egyéb, mint egy lappangó és megnyilvánulásra váró énségi-szikra, mely ismét lehetőséget talált újabb megnyilatkozásra az anyagvilágban.

Itt kezdődik újra a lappangó énségi-szikrában rejlő *egyéni lét*, vagyis az újraszületések sorozatán át változatlanul fennmaradó *egyénnek* legutóbb véget ért és megszakadt *élete*. Mégpedig olyan körülmények között, melyekben énségi-szikrájának ösztönvilága ismét kibontakozhatik és megfelelően érvényesülhet. Egyénisége *fennmarad*, még ha határozott *énje* még ekkor sem alakul ki egysejtű élete folyamán. Az anyagvilágbeli körülmények pedig, minthogy az egyén ösztöneivel *összhangban állók*, egyrészt *feltétlenül* azokhoz az újabb tapasztalatokhoz vezetnek, melyeknek alapját múltbeli cselekedeteivel és tapasztalataival az egyén felépítette – tehát „sorsszerűek” és a múltbeli cselekedetek törvényszerű visszahatásai! Másrészt azonban az új körülmények új cselekvési *lehetőségeket* is tárnak fel minden újabb életben, és új tapasztalatokkal és benyomásokkal is gazdagítják az egyén ösztönvilágát.

Valamennyi amőba például úgy táplálkozik, ahogy azt az ösztönei előírják és megszabják. Valószínű azonban, hogy az amőba szokatlan, ismeretlen, számára újfajta táplálékokkal is találkozik élete folyamán. Ezeknek a birtokbavétele, megemésztése, esetleges emészthetlenségük megállapítása stb. *új és új tapasztalatokat jelent*. Minden tapasztalat *emléke* pedig az énségi-szikrában halmozódik fel, *ösztönné* válik abban, és így az egyén *ösztönvilágát gyarapítja*. E gyarapodás viszont minden későbbi megnyilvánulásra, minden későbbi életre egyaránt kihat.

Az egyes életek, meghalások és újraszületések addig követik egymást az amőbák világán belül, míg az újra meg újra megnyilvánuló énségi-szikrában felhalmozódott tapasztalatok (emlékek, illetve ösztönök) el nem érik bizonyos fokát a kibontakozásnak. A fejlődésnek egy adott fokán az énségi-szikra megnyilatkozása számára *egyetlen sejt már kevésnek bizonyul*. Az énségi-szikra tehát arra kénytelen törekedni – e fejlődési fokon és ezután –, hogy a sejtek kettéoszlásakor ne kelljen önmagába visszahúzódnia, hanem *a megosztódás folyamatát követőleg is együtt tarthassa a sejteket a maga fejlettebb és bonyolultabb megnyilvánulásai céljára*. Ezért egy oly sejtet „keres”, helyesebben egy oly sejtben nyilatkozik meg újra, melyben megvalósulhat ez az összetartási törekvése.

Az együtt tartott sejtek révén jön létre az élő *szervezet*, vagyis: a *többsejtű állat* a Természetben.

A többsejtű állat teste is sejtoszlás útján alakul ki. Egyetlen sejt kettéválik, a kettőből négy lesz, a négyből nyolc sejt, és így tovább; *anélkül azonban, hogy a keletkezett sejtek térbelileg is elszakadnának egymástól, továbbá anélkül, hogy minden egyes sejt egy-egy énségi-szikra önálló megnyilvánulása volna! Valamennyit egyetlen énségi-szikra foglalja egybe*, valamennyiben ennek az egyetlen énségi-szikrának az ösztönvilága nyilvánul meg.

Ez a leglényegesebb különbség a többsejtű állat és az egysejtű állatok között.

A yoga lélektanának a szempontjából pedig mindebből az a legfontosabb, hogy a többsejtű állati szervezet – mint egyetlen egész – *önálló egyed* alkot.

Az *alkat* – melyet ugyancsak az énségi-szikrában rejlő ösztönök produkálnak – a fejlődésnek ezen a fokán már bonyolultabb és egyben határozottabb is, mint az amőbánál. A többsejtű test már nem homogén. Különböző érző- és cselekvő-képességei *térbelileg* is elhatároltak, ilyenformán pedig különböző kezdetleges *szervek* is kialakulnak rajta.

A többsejtű állat, még legkezdetlegesebb formájában is, bizonyos fokig már meg tudja különböztetni érző- és cselekvő-képességeit. Ezek *a tudatossá és megkülönböztethetővé vált képességek pedig egy, még az alkatnál is szubtilisabb tényezőt alkotnak*, mely tényező az alkattal együttvéve: az egyén – illetőleg az állat – *személyiségét* adja meg.

A személyiséget mindenkor az *alkat* és a megkülönböztethető *képességek* alkotják, együttesen. Míg a *test* fogalmát az alábbi képlet fejezi ki,



addig a *személyiség*, a fenti rendszer szerint, a következőképpen ábrázolható:



A személyiségben már én-tudat nyilvánul meg. A személyiség fogalma az állat számára egybeforr az *én* fogalmával. Az állat ugyanis a fejlődésnek ebben a fázisában – anélkül, hogy valóban gondolkodnék – már megtanulja megkülönböztetni, tapasztalatai révén, a tőle semmiképpen el nem vitatható *személyiségét* (vagyis: képességeit + alkatát) a veszélyeknek kitett és megcsonkítható *anyagi testétől*. Ha teste megsérül is, személyisége megmarad. Személyiségét nem szüntethetik meg teste részleges anyagveszteségei; az mindaddig – mint egység – fennmarad, ameddig az énségi-szikra anyagvilágbeli megnyilvánulása, vagyis az állat *élete* tart, és csupán a halálban, a megnyilvánulás megszűnésével bomlik fel, „semmisül meg”, lappangó „készséggé” válva, hogy az egyén legközelebbi életében majd újra megnyilatkozzék, valamely hasonló formában.

A yoga, ezen a fokon, tíz *képességet* különböztet meg.

Ezek: a szaglás, ízlelés, látás, tapintás, hallás képességei, valamint a nemző-képesség (vagyis minden a nemiséggel összefüggő funkció), az anyagcsere-képesség (táplálkozás, emésztés, ürülés stb.), a helyváltoztató-, a megfogó- és a kifejező-képesség.

Ezek a képességek az egymást követő újraszületések folyamán fokozatosan fejlődnek ki, bontakoznak ki az állati szervezetben. Kialakulásuk párhuzamos fejlődést mutat az *alkat* megfelelő tökéletesedésével, hiszen az alkat hozza létre, formálja ki a test anyagi elemeiből a képességek számára szolgáló szerveket.⁴ Minden szerzett, újabb tapasztalat az énségi-szikrában rejlő ösztönök gazdagodásához vezet, ezek az ösztönök pedig, mint újabb „készségek” – a mindenkori életkörülményeknek természetsszerűleg megfelelő célirányossággal – egyre tökéletesítik és bővítik

⁴ Hogy az *alkat* (mely nem anyag, hanem szubtilisabb annál) mint tényező valóban létezik, azt bizonyítja a *regeneráció* (újraképződés) a Természetben. Ahogy a tarajos gőtének megcsonkított végtagjai, farka vagy állkapcsa újraképződik, ahogy bármely állati szervezeten – még az emberén is – valamely seb vagy roncsolás begyógyul a bőrrétegek regenerálódásával, egyaránt bizonyítékát képezi annak, hogy a test alkata – mint lappangó tervszerűség – benne rejlik az állati szervezetben, és mindenkori irányítója a testet felépítő anyagi elemek elrendeződésének, formaképzésének, alakulásának.

az alkat és a képességek megnyilvánulását. Így fejlődik ki az alacsonyrendű állat *személyisége*, a külvilággal felvett kapcsolatait, vagyis cselekedeteit és ezek folytán szerzett tapasztalatait révén.

A személyiségben az egyén „megmaradási törekvése” nyilvánul meg. Az egyén: *én* né válik élete tartamára. Maga az *én* finomabb, szubtilisabb a közönséges anyagnál, annak ellenére, hogy az anyagvilág (vagyis a tapasztalatok) produktuma. *Az állat öntudata ezzel az „énnel” azonosítja magát az élet folyamán;* az állat a veszélyek között sodródó anyagi teste épsége felett már *személyisége* révén örökös. A képességek azonban nem egyebek, mint szubtilis „szerszámok”, melyeknek az ösztönök vezérelte *együttműködése* hozza létre azt a belső egységet, mely az állat személyiségében nyilatkozik meg. Ez a belső egység – minthogy mindenkor szemben áll a külvilággal – *szubjektív* színezetet nyer. A szubjektív színezet pedig az én-tudat alapja, lényege és kialakítója. Így tehát a személyiség és az én: együtt jár, *azonos* megnyilatkozások a fejlődésnek ezen a fokán.

Az amőba állapotot meghaladott egyén, amikor mint többsejtű lény születik újra, voltaképpen egysejtű-állapotának ösztöneit hozza magával az életbe. Ezek – tehát múltbeli cselekedeteinek a *visszahatásai* – irányítják további tapasztalatszerzését. Mindazok az ösztönök, melyek egysejtű-állapotában – illetőleg egész múltjában – kibontakozhattak, *újra* megnyilvánulásra törekednek; ezúttal azonban, a fejlődés következtében, számukra kedvezőbb, vagyis *több alkalmat nyújtó* körülmények között. A táplálkozási, helyváltoztatási stb. ösztönök egyaránt helyet követelnek életében. Újraéled tehát a szaporodási ösztön is.

A képességek egyrészt megteremtik az állat *személyiségét*, másrészt azonban megfelelő *szerveket* is létrehoznak (az alkatban és a testben), így kialakítják a nemző- (szaporodási-) képesség szerveit is. *A nem (szexus) kialakulása ilyenformán együtt jár a személyiség kibontakozásával.*

A többsejtű állatnak már nem az egész teste, illetőleg testének nem valamennyi sejtje, hanem annak csak *bizonyos sejtjei* végzik a szaporodás funkcióját.

A szaporodás maga: vagy *sarjadzás* útján megy végbe (úgy, hogy a test valamely részén a szaporodó sejtekből kinő, kisarjadzik az utód), vagy pedig *párosodás* útján történik (úgy, hogy két testnek egy-egy szaporodási sejtje egyesül és önálló testté növekszik fel).

A sarjadzás alacsonyabb rendű módja a szaporodásnak, mint a sejtek egyesülésével (a párosodással) végbemenő. Mert a sarjadzásnál az utód, mely az *anyaállat testének egyik sejtjéből* jött létre, pusztán ugyanazokat az ösztönöket, ugyanazt az ösztönvilágot kapja öröklő, mely az anyaállat ösztönvilága volt, s amelyet az anyaállat testének minden egyes sejtje – a sejtmag, illetve a kromoszómák révén – tartalmazott. A sarjadzásnak indult sejt, és így mindazok a sejtek, amelyek ennek és a belőle származó sejteknek az osztódásaiból keletkeztek, változatlanul megtartják az öröklött ösztönvilágot. Ez az ösztönvilág csak az utód élete folyamán változik meg, gyarapodva az élete folyamán szerzett tapasztalatainak visszahatásaival. Ez a változás azonban, tekintve az alacsonyrendű állat korlátolt életkörülményeit, vajmi kevés. Nem elegendő ahhoz, hogy az állat-utódok körében akkora változatosságot produkáljon az öröklött ösztönvilágok terén, mint amekkora változatosságra szükség van ahhoz, hogy a „lappangó” énségi-szikkák, illetve egyénelkek mindenkor *találhassanak* megfelelő, velük szoros összhangban álló ösztönvilágokat a keletkező – születő – állati testekben.

Az elhalt állatok énségi-szikkája, vagyis a bennük megnyilatkozott egyén visszahúzódtott megnyilvánulása: addig marad *lappangó* – vagyis addig marad a meg-nem-nyilvánuló Természet körén belül – míg valahol és valamikor nem keletkezik egy oly ösztönvilággal bíró szervezet,

melynek ösztönei összhangban állnak a lappangó énségi-szikra ösztönvilágával, és így lehetővé válik, hogy az benne újra megnyilvánulhasson, újraszülessen. Ahhoz azonban, hogy számtalan, különböző énségi-szikra számára megfelelő ösztönvilágok állhassanak elő, nem elegendő az öröklött ösztönvilágoknak az a csekély változatossága, mely az egysejtű lények osztódásos és a többsejtűek sarjadzó szaporodása folytán létrejön.

A párosodásnak – a sejtek egyesülésének – a szinte mérhetetlenül nagyszámú *kombinatív lehetőségek* megvalósítása a célja, értelme. Ez esetben ugyanis az egyik állat – az apaállat – szaporodási sejtje, valamint ennek az apaállatnak az ivarsejtben foglalt ösztönvilága: egy másik állatnak – az anyaállatnak – a szaporodási sejtjével, illetőleg az anyaállatnak a petesejtben foglalt ösztönvilágával egyesül. A két ösztönvilág *egyesülése* egy új, *eredő ösztönvilágot* hoz létre. Ez az ösztönvilág mindkét szülő ösztönvilágától *különbözik*, egyrészt az egyesülő sejtmagok kromoszómáinak rendkívül nagyszámú megosztási lehetősége folytán, másrészt pedig annak az elvnek az értelmében, hogy az egymásnak ellentmondó ösztönök egymást elfojtani, az egyezők pedig egymást erősíteni törekednek a növekedésnek induló, új szervezetben.

Minthogy az élet, vagyis az újraszületések célja a *tapasztalatok szerzése*, az ösztönök összessége a Természetben akként alakul ki, hogy létrehozassa a lehető legnagyobb változatosságot. Az egyes énségi-szikrák ösztönvilága akként fejlődik, hogy közbeeső, átmeneti állapotokon áthaladva, megteremtse, majd fenntartsa az életben a kétféle-ivarúságot mint a sejtegyesülés lehetőségét és alapját. *Az ösztönök természetszerűleg úgy alakulnak, hogy minél változatosabb körülményeket hozzanak létre az anyagvilágban, és minél több énségi-szikra számára tegyék lehetővé, hogy lappangó állapotából ismét megnyilvánulhasson.*

A szaporodással kapcsolatos ösztönök és a kétféle-ivarúság elve azonban nem az egysejtű állatból éppen többsejtű állattá vált egyénben támad fel első ízben, hanem azt az egyén már magával hozza *múltjából*, a növényvilágbeli megnyilvánulások folyamán kifejlődött ösztönök formájában. A növények világában a szaporodásnak hasonló elvei uralkodnak. Ott is megvannak az egyszerű sejtoslás, a sarjadzás és a kétféle-ivarúság megnyilvánulásai.

A változatok sokféleségének értelmében, természetszerűleg olyan megnyilvánulásnak is kell lennie – mind a növényvilágban, mind az állatvilágban –, amikor mind az apa-elv, mind az anya-elv egyetlen egyénen belül érvényesül: ez a kétivarúság, a hermafroditizmus. Az alacsonyrendű többsejtű állatok körében, ahol a személyiség még csak kezdetleges állapotában nyilvánul meg – minthogy az ily állatok teste mintegy *átmenetet* képez az egyszerű és a bonyolult állati szervezet között –, *ez a természetes szaporodási rend*. Minél inkább kifejlődött azonban a személyiség, annál határozottabban uralkodik abban a szaporodás egyik vagy másik elve, önállóan. Az alacsonyrendű állat kezdetleges személyisége tehát még *mindkét nem elvét* felöleli. A fejlődés további szakaszait elért állat személyisége ezzel szemben már differenciálódott és egynemű.

Más ösztön szolgál alapjául, tehát más szervének is kell lennie a *nemző-képességnek*, mely az apaállat ösztönvilágának egy más ösztönvilághoz való *hozzáadását* célozza, mint a *fogamzó-képességnek*, melynek az anyaállatbeli ösztönvilágba egy más, kívülálló ösztönvilágnak a *befogadása* a célja.

A kétféle ösztön, illetőleg a nemző- vagy a fogamzó-képesség szerve: az állat *alkatának* a milyenségét változtatja meg. Az alkat pedig a képességekkel párosulva: az állat személyiségét adja meg.

A nemek kialakulása tehát szorosan összefügg és egyidejűleg megy végbe a személyiség megfelelő kialakulásával.

A kifejlődött személyiség – az élet folyamán szerzett tapasztalatai révén – ezért: vagy hím jellegű, vagy pedig női jellegű én-tudatra tesz szert, ösztöneinek és képességeinek megfelelően.

Az én-tudatot a tapasztalás hozza létre, az élet folyamán.

Képességei – érzékei és cselekedetei – révén az állat szüntelenül a külvilággal kerül kapcsolatba. Minden egyes érzékelése, benyomása, cselekedeteinek minden visszahatása: *tapasztalatot* eredményez. Minden tapasztalat mindenkor a külvilágra vonatkozik, és bár az érzékszervekben jön létre, mintegy „a külvilágba van kihelyezve” az állat szempontjából. Érzékszerveiről az állatnak nincs tudomása, csupán azok *funkciójáról*, azoknak a külvilággal való kapcsolatairól nyer benyomásokat. *Kifelé* a külvilág határtalan kiterjedésének látszik az állat előtt, *befelé* azonban a tapasztalatoknak van egy bizonyos határa, melyen belül az állat közvetlen, érzékszervi tapasztalásra már nem képes. Az érzékszervek befelé nem fordulhatnak, minden ilyen irányú tapasztalás tehát bizonyos ponton *csődöt* mond; a tapasztalatok csödjének ez a *határfelülete* pedig természetszerűleg elkülönít „valamit” a külső világtól; ez pedig nem más, mint maga a tapasztaló állat; ez az, amit az állat az *énjének* tanul meg felismerni. Az én-érzés létrejötté tehát lényegében nem áll másban, mint a külső világ megkülönböztetésében attól, ami *nem* a külső világ. A külvilágról szerzett tapasztalatok természetszerűleg hozzák létre azt a *másodlagos* tapasztalást, hogy van valami, ami nem helyezhető a külvilágba. A cselekedetek azonban éppen *ezen a ponton* erednek, ez a pont egybeesik az érzékelések kiindulópontjával is; minden tapasztalat azt bizonyítja, hogy ami ezeken a pontokon *belül* van, *az* cselekszik és *az* érzékel, ez pedig maga nem érzékelhető és nem tapasztalható, hiszen éppen *ez az*, ami cselekvéseket *indít*, benyomásokat és tapasztalatokat *szerez*.

A cselekvések és érzékelések *gyökerére* irányuló tapasztalatok *negatív eredménye* hozza létre ilyenformán azt az *érzést*, mely mint *én-érzés*, *én-tudat* bontakozik ki az élet folyamán.

Ez az *én* természetszerűleg megfoghatatlan; szubtilisabb az állat fizikai testénél.

Valójában az *én* – ezen a fokon – nem több, mint az alkat és a képességek komplexuma, vagyis nem egyéb, mint maga a *személyiség*.

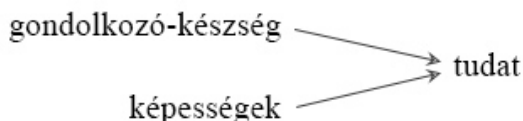
3. A TUDAT ÉS A BELSŐ-ÉN

A többsejtű állatnak – a fejlődésnek bizonyos fokán – teste belsejében és teste felületén különböző szervei fejlődnek ki. Testének minden egyes része, sőt sejtje, mindinkább a térbeli munkamegoszlás elve alapján működik. Más szerve figyel fel a fényhatásokra, más szerve bonyolítja le a helyváltoztatás feladatát, ismét mások végzik a testében szükséges anyagcserét, stb. Ezek a szervek – az énségi-szikrában lakozó ösztönzéseknek engedelmessé – a megnyilvánulni tudó ösztönök értelmében működnek. A benyomások reakciói, vagyis a cselekvések: az ösztönökben rejlő rend alapján, természetszerűleg és automatikusan mennek végbe. A fejlődés e fokán álló állat nem gondolkozik. Amit előbbi életeiben célszerűnek és helyesnek tapasztalt, azt ösztönszerű emlékezete feleleveníti, és adott körülmények között végrehajtja, még akkor is, ha jelenlegi helyzetében ez a cselekvése nem is biztosítja célja valóságos elérését. Példa erre a kómúves darázs, mely ösztönszerűen akkor is tovább hordja sejtjeibe a mézet, ha a sejtek megsérültek, és a méz azokból alul kicsurog. Ha a darázs észreveszi is a sérülést, a céltalan mézhordást akkor sem hagyja abba, minthogy ösztöne parancsolja, hogy folytassa a múltban mindig célszerűnek tapasztalt műveletet.

Az elkövetett „hibák” azonban újabb tapasztalatokhoz vezetnek, és ha már elegendő nagy számú efféle tapasztalat jött létre, azok újabb ösztönné válván elnyomhatják a régi ösztönöket. Ilyenkor úgy látszik, hogy az állat „tanul” – vagyis környezetéhez és körülményeihez alkalmazkodik. Ez az alkalmazkodás azonban nem gondolkodás eredménye, hanem pusztán ösztönfejlődés, illetőleg ösztönváltozás következménye az állat mindenkor magatartásában.

Számos élet, újrászületés szükséges ahhoz, hogy a különböző képességek szervei megfelelően kifejlődjenek, és alkalmassá váljanak mindama bonyolult célokra, melyek az állat ösztöneiből fakadnak. Mind összetettebbé, mind bonyolultabbá válik közben az állat alkata is, mialatt maga az egyén – a fejlődés szempontjából – *fokozatosan egymásra következő állatfajokban* nyilvánul meg, születik újra. A fejlődésnek e mérhetetlenül hosszú szakaszán mind több és több *kölcsönhatás* támad a különböző képességek (érzékelő és cselekvő szervek) működése között. Egyre több kölcsönös reakció megy végbe közöttük, és minden egyes, hasonló elemekből álló reakció-csoport: bizonyos *reakció-képesség* kifejlődéséhez vezet. Amikor ezek a reakció-képességek már oly nagyszámúak, hogy egymás területére is behatolnak, és már nemcsak érintkeznek, hanem igen sok vonatkozásban átnyúlnak egymásba, fokozatosan kialakul belőlük az állat egy szubtilis készsége: a reakció-vegyítés és reakció-rendezés készsége. Ez a yoga szerint a tizenegyedik képesség, melynek a testben is kialakul a megfelelő szerve – a központi idegrendszer – a reakció-kölcsönhatások megfelelően kapcsolódó pályáival. A tizenegyedik képesség tehát: a *gondolkodó-készség*. Ez pedig, a már előbb említett tíz képességgel való *kapcsolatában*: a *tudatot* alkotja.

Az előbbi fejezetben alkalmazott képletek mintájára, a tudatot az alábbi képlettel ábrázolhatjuk:



A tudat ilyenformán éppúgy anyagi megnyilvánuláshoz kötött, anyagvilágbeli tapasztalatokból létrejött egység, mint akár a test, akár a személyiség. Az énségi-szikrából fakadó ösztönzések és ösztönök rejlenek mögötte, azok vezérlik, azok tartják fenn és tartják működésben.

A tudatban a benyomások egymással kölcsönös kapcsolatban állnak, egyik a másikat megvilágítja: a benyomások *hullámzó* – ti. növekvő és apadó – „összege” az, ami a tudatban él és abban mintegy önálló életre tesz szert, miáltal önmaga számára – és így a tudat területe számára is – tudatossá, áttekinthetővé válik.

A tudat anyagát az érzéki *benyomások* alkotják, tehát a szag-, az íz-, a szín-, a tapintási érzetek benyomásai és a hang-benyomások. Ezeket a yoga külön *valóságnak* tekinti, annál is inkább, mert a tudatban az érzékszervektől és érzékektől *függetlenül* is szerepelhetnek – és szerepelnek is. Elgondolható például valamely szín, szag vagy íz, sőt az érzéki benyomások bonyolult kombinációi is elgondolhatók, anélkül, hogy érzékszerveinkkel ugyanakkor valóban érzékelnünk kellene valamely azoknak megfelelő külső tárgyat.

A benyomásoknak ezek az elvont (szubtilis) valóságai – mint elvont benyomás-egységek – a tudatban mintegy megalkotják és újraalkotják a külvilág tárgyait. *Ezek a benyomás-egységek képezik a gondolatok „anyagát”,* vagyis azt az elvont anyagot, melynek részeiből a gondolkodókészség belső pályáin felépülnek és kialakulnak azok a folyamatok, melyeket általában *gondolatoknak* nevezünk. Minthogy pedig a gondolatok az érzéki benyomások *egységeiből* épülnek fel, ezért nemcsak a külvilágban szerzett tapasztalatoknak – azok teljességében – újra meg újra *híven megisméltődő* belső átéléseiben állnak, hanem a benyomásoknak és tapasztalatoknak az egységre-bontódása révén: az egységeknek bármely *kombinációja* is létrejöhet. Vagyis *a külvilágban valójában nemlétező tapasztalatok is átélhetőkké válnak a tudatban.* A benyomás-egységeknek ez a kombinálódása a *képzeletműködés* eredménye. Maga a képzeletműködés azonban nem a tudat funkciója, mert a tudat a maga hatáskörében a benyomás-egységeknek csupán a halmozására és rendezésére törekszik. A képzeletműködés által kifejtett irányító hatás és irányítás a fejlődésnek ezen a fokán még *teljesen ösztönszerű.* Mindamellert mégis végbemegy, és minden egyes gondolatnak a kialakulásában többé-kevésbé szerepet játszik, úgyhogy egyetlen gondolat sem lehet tökéletesen mentes a hatásától.

A külvilágtól szerzett benyomások halmozódása és rendeződése révén jön létre a külvilág megismerése.

A megismerés a tudatban megy végbe, eszközei pedig a gondolatok. De minthogy a gondolatok nemcsak pusztán másai a valóságos tapasztalatoknak, hanem azok kombinatív *elferdítései* is egyben: a tudatban végbemenő megismerés tisztán helyes megismerés sohasem lehet.

A megismerés, melyet a képzeletműködés megzavar, csak téves megismerés lehet. Hiszen az egyéni tapasztalatok, még ha akármilyen nagyszámúak is, szűkkörűnek bizonyulnak. Végtelen sok egyén végtelen sok tapasztalata lenne szükséges ahhoz, hogy létrejöhessen a valóság tökéletes megismerése. Ez is azonban csak akkor volna lehetséges, ha a képzeletműködés egyetlenegy esetben sem torzítaná el a gondolatokat, illetőleg a megismerés elemeit.

Ezért a tudatban – *pusztán gondolkodás útján* – sem az állat, sem az ember nem érheti el azt a megismerést, mely maradéktalanul és tisztán tartalmazza magát a valóságot. Minden, a gondolatok révén létrejött megismerés: *egyéni megismerés* lehet csupán.

A gondolkodás azonban, ennek ellenére is *abszolút érték.* Hiszen az állatnál és az embernél – a fejlődés további útján csaknem mindvégig – a gondolkodás képezi az egyedüli biztosnak látszó alapját a külső és belső világban való tájékozódásnak és a megismerésnek.

Óriási már az a távolság, az az útszakasz is, melyet az egyénnek meg kell tennie a fejlődés útján addig, míg az egysejtű lény életformájától eljut a többsejtű szervezet létformájáig. De még ennél is sokkal, mérhetetlenül nagyobb távolság választja el a felsőbbrendű állatot az alacsonyabb rendű állattól. Ha tekintetbe vesszük, hogy az egy-egy élet folyamán szerzett tapasztalatoknak leszűrt *eredménye* mindössze annyi, ami a benne rejlő újszerűség mértékének megfelelőleg, esetről-esetre előbbre viszi az egyén fejlődését, akkor érhetővé válik, hogy szinte számtalan

újrászületésnek kell egymást követnie ahhoz, hogy az állat személyisége felett kialakuljon és *tudatos funkciókra képessé váljék a gondolkozó-készsége, illetőleg tudata.*

Maga a fejlődés sem folytonos; nem ábrázolható egy emelkedő egyenes vonallal. Az énsziszikrában rejlő ösztön-halmaz változása ugyanis nem mindenkor pozitív értelmű. Nem is lehet mindenkor az. A fejlődés néha „zsákutcába” vezet, melyekből „vissza kell fordulnia” ahhoz, hogy valamely más úton tovább haladhasson. (A kivesző állatfajok például a fejlődésnek ilyen zsákutcai. Bizonyos fajok ugyanis nem vezetnek további fejlődéshez, hanem azokban a fejlődés mintegy „visszatorpan” és más irányt keres. És mint ahogy valamely folyó kanyarulata, ha a víz rövidebb utat talált, kiszárad, éppúgy ez állatfajok is megszűnnek, kiapadnak, az idők folyamán). Az ösztönök negatív változásai is hozzátartoznak azonban a fejlődés útjához, és ilyen értelemben még *a dekadencia is fejlődést, haladást jelent* – a Természet totális fejlődésének szempontjából.

Minden tapasztalat hozzájárul a tudat fejlesztéséhez, akár abban áll, hogy bővíti a gondolkozó-készségnek a külvilággal kapcsolatos hatókörét, akár pedig szűkíti azt. Mert míg a gondolkozó-készség *hatókörének a bővülése* mindenkor *fokozott létérzettel* jár együtt a személyiségben, és így a tudat *kifelé* irányuló látókörének a növekedését eredményezi, addig a *hatókör szűkülése: az életösztön* impulzusát ébreszti fel a személyiségben, amely ilyenkor természetszerű ellenszegülést fejt ki a hatókör beszűkülésével szemben, és fokozott mértékben törekszik az egyén én-tudatának a megerősítésére, biztosítására, *belső* átélésére. Ez a törekvés pedig oda vezet, hogy a gondolkozó-készség funkciója befelé, vagyis magára az *énre* irányul.

Mínt hogy azonban a *tudat*, melyet a külvilágbeli benyomások és tapasztalatok hoztak létre és építettek fel, *csupán a külső világ megismerésére lehet képes: amint a gondolkozó-készség funkciója az állat saját testére irányul, és ráeszmél, hogy azt is mint tárgyat megismerheti, a testet is a külső világhoz tartozónak kénytelen tekinteni.* Énjét már nem azonosíthatja teljes mértékben a testtel. Ami *nem* a külső világ, az ekkor már nem a test, hanem „valami”, ami a tudat mélyén rejlik. *Az én-tudat ezért a személyiségből lassanként áttevődik a tudat mélyére, a tudat „mögé”.*

A gondolkozó állat énje ugyanis már nem a személyisége többé, hanem valami más, még a tudatnál is szubtilisabb „terület” alkotja az én-érzése, én-tudata magvát.

Ez a még voltaképpen bizonytalan, *belső* én-tudat az *élményekben* nyilvánul meg megfigyelhetően.

Minden oly tapasztalat, mely a gondolkozó-készség funkciója révén visszahat az én-tudatra, *élménnyé* válik. Az *élménnyé* vált tapasztalatok kétfélék: vagy az érvényesülés átérzésével járnak, és így az én-tudat bővüléséhez, az én megnövekedéséhez, térhódításához vezetnek, vagy pedig – ellenkezőleg – a fogyatékoság, illetve a csökkentértékűség átérzésével járnak együtt, ami egyértelmű az én-tudat összeszűkülésével, kényszerű összébb zsugorodásával. Csupán azok a tapasztalatok, melyek sem érvényesüléssel, sem fogyatékoság érzésével nem kapcsolatosak, közömbösek az én szempontjából. Minden más tapasztalat mintegy „magával rántja” az én határfelületét, pozitív vagy negatív értelemben. Az *élmények: azok a tapasztalatok, melyek az én valamely efféle térfogatváltozásával járnak együtt.*

Amikor a gondolkozó állat például zsákmányra tesz szert, vagy megépíti fészket, vagy párosodik, akkor a zsákmány, a fészek, illetőleg a párja mintegy az állat énjéhez tartozóvá válik, melyet az állat éppúgy félt és éppúgy értékkel, mintha az ő maga volna, mintha annak esetleges elvesztésével a saját énjének kellene megrövidülnie. Én-érzése, én-tudata tehát *kiterjed* ebben a vonatkozásban. Minden ilyen értelmű tapasztalata *élménnyé*, mégpedig *érvényesülési élménnyé* válik. Ezzel szemben a zsákmány megszökése, a fészek elpusztulása, a magántulajdon elvesztése *vesztéset* jelent számára, melyet én-tudata, én-érzése szenved el. Énje, amely ilyenkor veszít a térfogatából, mintegy *kisebb* lesz, csökken, zsugorodik. Az állat minden efféle tapasztalata

ugyancsak *élménnyé* alakul át, de bizonyos *csökkentértékűség, illetőleg fogyatékoság* érzésével kapcsolatban.

Minden siker és minden győzelem – mint érvényesülés – az én térfogatának a *növekedésével* jár együtt, minden kudarc és vereség pedig az én *csökkenéséhez* vezet.

Az élmények ilyenformán mindenkor *dinamikus* folyamatok, melyeknek *nyomai* – mint „keréknyomok”, beidegzések, „pályák” – a tudat mélyén akkor is *fennmaradnak*, amikor az élmény maga már lezajlott. Minden folyamat, mely a Természetben végbemegy, létrehozza azt a készséget, hogy megismétlődjék. Az élmények nyomain, pályáin újabb és újabb *hasonló* élmények futnak egymás nyomában, egyre jobban kimélyítve a kerékvágást, a pályát, egy élet folyamán. Természetes, hogy könnyebben nyilvánulnak meg *azok* a hajlandóságok, amelyeknek jórészt megfelelnek a már kialakult pályák, és amelyek alkalmazkodni is tudnak azokhoz – mint az alkalmazkodni nem tudó hajlandóságok, melyeknek új utakat, új pályákat kellene törniök a megnyilvánulásuk számára. *Minden kialakult pályával bizonyos hajlandóságok, hajlandóság-csoportok függenek össze.* A hajlandóságok az *ösztönvilágból* fakadnak. A pályák pedig egyértelműek a *megszokással*. (Például: az éhséget felkeltő hajlandóság – és maga az éhség is – ösztön. A táplálkozás milyensége és módja azonban már a megszokástól függ.)

A pályáknak és az azokkal kapcsolatos hajlandóságoknak az összessége pedig az állat *karakterét* képezi, azt a *szubtilis alapot*, mely az élmények mögött rejlik.

Az élmények nem azonosak a tapasztalatokkal. Különbséget kell tennünk közöttük már csak azért is, mert míg *valamennyi* benyomás és tapasztalat – akár közömbös, akár nem – az *énségi-szík*rában *rejlő ösztön-halmaz* bővítéséhez és gazdagításához járul hozzá, és így az elkövetkező *összes életekre* is kihat, addig az *élmények*: a tudat mélyén a *karaktert* építik fel, csupán *egyetlen élet tartamára* (illetőleg minden egyes élet folyamán).

A karakter: a születéstől a halálig épül fel, és az élményekben megnyilvánuló hajlandóságok pályáinak, valamint e pályáknak megfelelő hajlandóságoknak az összességéből áll.

A karakter tehát szubtilisabb még a gondolkozó-készségnél is, minthogy csupán *lappangó hajlandóságokat* tartalmaz, a megnyilvánulás *határvonalán*.

A karaktert szinte valamely *vasúti vágányhálózattal* hasonlíthatjuk össze. A síneken a vasúti kocsik könnyen tovagördülnek, mindenkor a váltók terelik különböző irányok felé a vonatokat – vagyis az ösztönöket, gondolatokat stb. Az pedig, hogy a kocsik bárhol is letérjenek a vágányhálózatról, nem valószínű, sőt jelentékeny akadályokba ütközik, éppúgy, mint ahogyan idegen nyomtávú kocsik nem képesek illeszkedni a vágányokra, és nem is közlekedhetnek azokon.

A karakter szabja meg az ösztönök, a gondolatok és a tapasztalatok mindenkori „menetrendjét és útirányát”.

Funkciója – a hajlandóságok, a pályák és az élmények közötti összefüggésnél fogva – csakis *dinamikus* (erőhatásos) működés lehet. A karakter a tudat mögött az a tényező, mely minden újabb tapasztalatot – mint élményt – a saját fennálló hajlandóságainak és pályáinak értelmében *fokozni* vagy *elfojtani törekszik*. Ha valamely élmény megegyezik a karakter már fennálló hajlandóságaival és pályáival, akkor a karakter funkciója akként befolyásolja a gondolatokat, hogy azok az új élményt kimélyítsék és tudatosan foglalkozzanak azzal, természetesen abban a beállításban, amely a karakter „szerkezetének” éppen megfelel. Ellenkező esetben pedig a karakter funkciója eltereli a gondolatokat az új élményről, és nem engedi, hogy az – részben vagy egyáltalában – tudatossá váljék.

A gondolatok irányítója: mindenkor a karakter funkciója tehát, mely a gondolatokat alkotó benyomás-egységek *kombinációiban* nyilvánul meg, amennyiben azokat a maga hajlandóságainak megfelelőleg állítja össze, keveri, előtérbe, illetve háttérbe helyezi.

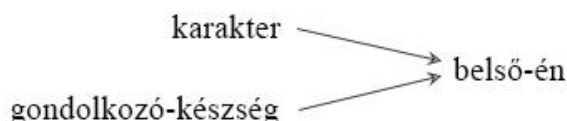
Ez a funkció pedig: a *képzeletműködés*.⁵

A képzeletműködés, minthogy nem a gondolkozó-készségből, hanem a karakterből ered, *szubtilisabb* és egyben *szuverénebb* is a gondolkozó-készség funkciójánál.

Maga a karakter azonban, minthogy a tudatban kialakuló élmények hozzák létre, éppúgy az *anyagvilághoz* tartozik, mint akár a test, a személyiség vagy a tudat, illetőleg ez említett egységek minden egyes tényezője.

A karakter és a gondolkozó-készség közvetlen kapcsolata egy *új egység* kibontakozását hozza létre az állat fejlődése folyamán. A két utóbbi tényező kapcsolata ugyanis a *belső-én* egységében nyilvánul meg.

Az eddig alkalmazott ábrázolási mód szerint a *belső-ént* az alábbi képlettel fejezhetjük ki:



Amikor az állat karakterének a funkciója többé már nem teljesen ösztönszerű, hanem részben tudatosra is válik számára, akkor az állat a fejlődésnek arra a fokára érkezett el, amikor *énjét a tudata mélyén, a gondolkozó-készség és a karakter kölcsönhatásaiban véli felfedezni*.

A befelé irányuló tapasztalatok „csődjenek a határfelülete” már sokkal mélyebben rejlik ekkor, mint a személyiség területe. A tudat működése is már a tapasztalatok tárgyi körébe vonható. A tapasztalás egészen a karakter határáig el tud hatolni, maguk a tapasztalatok és élmények pedig erről a határról erednek. *Az állat énje tehát a gondolkozó-készség és a karakter között alakul ki, a „belső-én” területén.*

Az állat, a fejlődésnek ezen a fokán – a múltból eredő *megszokás* folytán – még a *testét* is az énjéhez tartozónak tekinti általában. De minden oly alkalommal, amikor *élete* forog veszélyben, ösztönösen ráésszámol arra, hogy énje mélyebben rejlik a fizikai testénél. Világosan rámutat erre például, hogy a csapdába került farkas lerágja a kapcsok által megfogott lábát, csak hogy *énjét* megmenthesse, még teste súlyos megcsönkítése árán is.

Ugyancsak *megszokás* folytán az állat a *személyiségét* is még az énjének tekinti. Indulatai, haragja, nemi gerjedelmei stb. ugyanis – érzékei, illetve képességei révén – a személyiségében nyilvánulnak meg. Ezért indulatainak a „megnyilvánulási közegét” is általában az énjével azonosítja, mindaddig, míg *belső-énje* nem forog komoly veszedelemben. Akkor a *belső-énjét* igyekszik menteni, teste és akár a személyisége feláldozása árán. A körülményekhez alkalmazkodva, vagy szembehelyezkedve azokkal, oly cselekedeteket visz végbe, úgy viselkedik ilyenkor, hogy *karakterét* védje, hogy karakterének ne kelljen megváltoznia, még akkor sem, ha cselekedetei és magatartása egyébként megnehezítik számára az életet. A csökönyös számára például eltűri a verést, vagyis a fájdalmat és a büntetést, amelyet érez, és amelyet el kell szenvednie – csökönyös jellemvonását, a karakterét azonban mégsem adja fel!

De a karakter csorbítatlan fenntartása kedvéért nemcsak a test és a személyiség, hanem még a *tudat* is az áldozat oltárára kerülhet, ha a körülmények úgy kívánják. A nem idomítható állat, amely annyira ostobának látszik, hogy ostobasága miatt nem alkalmas az idomításra, valójában a *tudatát*, a *gondolkozó-készségét* áldozta fel – ösztönszerűen –, minthogy más „megoldást” nem talált arra, hogy megtarthassa a már kialakult, egyéni karakterét!

⁵ A képzeletműködés mindenkor *alkotó* erőhatás; nem tévesztendő össze tehát a pusztá *elképzeléssel!*

Minden élmény és minden magatartás a karakterhez alkalmazkodik. Valahány indulat, gerjedelem támad az életben, mind a karakter hatására jön létre. A karakter funkciója – a képzeletműködés – befolyásolja oly értelemben a gondolatokat, hogy bizonyos érzelmi tárgy köré csoportosuljanak, és összességükben bizonyos érzelmet, indulatot alkossanak. A karakter irányítja ilyenformán a gondolkozó-készség és az érzékek (képességek) működését is. Mindenkor a karakter vezérli a benyomások appercipiálását és a gondolatok kialakulását. Mert pályái már eleve megszabják a gondolatok útját, irányát és lehetőségeit. Ami ráillik a karakter pályáira, az könnyűszerrel tovahalad azokon és lendületbe jön általuk, ami pedig nem illik rájuk, az akadályokra lel és elakad. A cselekedetek is a karaktertől függenek tehát. Amikor pedig a cselekvés valamely *indulat* következménye, akkor a kialakult magatartás nemcsak hogy éppen kifejezésre juttatja a karaktert, hanem természetesen oly tapasztalatokhoz, oly élményekhez is vezet, melyek a karakter hajlandóságait *még jobban megerősítik.*

Az indulatokból fakadó cselekedetek révén létrejött tapasztalatok ugyanis *mindenkor a tudatban éppen fennálló gondolatokkal – tehát magával az indulattal – kapcsolódnak, és csakis ez indulatnak megfelelőleg válhatnak élménnyé!* Ami pedig e tapasztalatokban nem egyezik meg a fennálló indulattal, az – a képzeletműködés hatása folytán – a tudat számára *észrevétlen* marad. A harag és a düh, például, vakká teszi azt, akit elfogott, minden más benyomással szemben, mint ami alátámasztja és megerősíti haragját, dühét.

Ezért az érzelmi élet: egyrészt a karakter pályáinak a megnyilvánulásából, másrészt azonban a karakternek abból a *törekvéséből* is fakad, hogy megerősítse önmagát, vagyis hogy a benne rejlő hajlandóságokat *változtatlanul fenntartsa és biztosítsa.*

Az érzelmi életet élő lény karakterében rejlő hajlandóságok egyre jobban *fokozódnak és kimélyülnek* tehát élete folyamán. Ez pedig annyit jelent, hogy az élőlény karaktere fokról-fokra, mindinkább *merevvé* válik.

A merevség – a hajthatatlanság – a karakter leglényegesebb sajátossága.

Ha a karakter által irányított magatartás időnként az élet fenntartására, illetve a személyiség érvényesülésére nézve nem is kedvező, *sohasem a karakter merevsége csökken, vagyis nem a karakter változik meg, hanem természetesen a tudat és a benne rejlő gondolatok alkalmazkodnak a karakterhez,* oly értelemben, hogy irreális úton vagy utakon igyekeznek biztosítani az én érvényesülését az életben. (Ez általában a neurotikus magatartás, illetve a neurózis lényege, a mélypszichológia megállapításai szerint.)

A felsőbbrendű állat elméműködéseit, érzelmi életét, cselekedeteit és magatartását, valamint én-tudatának a kialakulását mindenkor a karakter irányítja elsősorban. Az állat múltbeli tapasztalataiból kialakult ösztönök pedig egyre jobban háttérbe szorulnak a karakter funkciójának a hatása folytán.

C. Lloyd Morgan, a hírneves ösztönkutató, ezt a tényt abban a megállapításban fejezi ki, hogy „az ösztön hatása ideiglenes, a belőle fejlődött szokás azonban állandó”.

Az ösztönt elnyomja a kifejlődő karakter.

Meg kell hogy világítsuk az egyéni fejlődést mind a yoga, mind a nyugati lélektan alapján, ha összefüggő képet akarunk alkotni az egyes fázisairól. Beszelnünk kell a karakterről tehát a mélypszichológia szempontjából is, hogy egybekapcsolhassuk a yoga lélektanának egyes láncszemeit, a nyugati felfogás közbeiktatásával.

A karakter nemcsak elnyomja az ösztönöket. A karakter funkciója – a képzeletműködés – teremti meg azt a hamis „én-ideált”, hozza létre azokat a magatartás irányelvűl szolgáló önös „jelmondatokat” is (például: „Én vagyok a legszebb, és ezt mindenkinek hódolattal el kell ismernie!”, „Én kell hogy legyek az események középpontja, különben értelmetlenné válik számomra az élet!”, „Gonosz vagyok, és ebben rejlik az erőm!”, stb.), melyek az életben *minden*

állásfoglalást, minden nézetet, felfogást és elhatározást – már eleve – determinálnak. F. Künkel „Dressat”-oknak nevezi az efféle irányelveket, melyek mintegy a tudat mögött lappangó *jelmondatokként* alakulnak ki az élet folyamán, és mind az elme, mind a test minden megnyilvánulását mint rejtett és elemi erejű *vezérelvek* befolyásolják. Ezek a „jelmondatok” ugyan *sohasem válnak tudatossá a fejlődésnek ezen a fokán*, hiszen az én: a belső-énben, vagyis magában a karakterben rejlik ekkor, maga az én pedig sohasem vizsgálhatja tárgyilagos szemlélettel önmagát. De éppen ezért, minthogy ösztönszerűek ezek a jelmondatok: *az ösztönök erejével* hatnak, és így korlátlan uralomra tesznek szert az élőlény testi és lelki élete felett.

Mindezeket a karakterbeli irányelveket voltaképpen a *nevelés*, vagyis a *külső világ történései* alakítják ki az élőlény tudata mögött.

A külső világ történései azonban ugyancsak az egyén karakterétől függenek!

Minden hajlandóság, mely a karakter felépítéséhez hozzájárul, természetsszerűleg megzavarja az ösztönvilágban és a karakterben rejlő hajlandóságok egyensúlyát. Minél határozottabb, minél erősebb valamely hajlandóság helyzete és szerepe a karakterben, annál nagyobb erővel és nyomatékkal igyekeznek megnyilvánulni az ösztönvilág azzal *ellentétes* hajlandóságai, hogy a megzavart egyensúly újra helyreálljon. Minthogy azonban a karakter csupán a pályáinak *megfelelő* hajlandóságokat enged megnyilvánulni az egyénben, ezért az ellentétes hajlandóságok csupán *máshol* nyilvánulhatnak meg: nem az egyén belső világában, nem az egyén ösztöneiben, hanem a *külső tapasztalataiban*, hogy azokon keresztül férközzenek vissza a karakteréhez.⁶

A tapasztalatok összessége alkotja az egyén külső világát. Így tehát a legbensőbb ösztönvilágnak a karakterrel össze nem férő, illetve a karakterrel ellentétben álló hajlandóságai mintegy kivetítődnek az egyén *köré*, a *külső világba*.

Aki fukar, az a pazarlásnak, a tékozlásnak a megnyilvánulásaival találkozik úton-útfélen. A könnyelmű ember úgyszólván csak a szigorú erkölcs példáit látja maga körül. A félénk embert a veszedelem kerülgeti, a vakmerő mellé pedig, aki mintegy keresi a bajt, a szerencse, a siker szegődik. A szemérmes embert az erkölcstelenség kirívó megnyilatkozásaival veszi körül a sors. Az önfeláldozás jellemvonásával bíró emberre pedig a gonoszság acsarkodik a külvilágból.

A külvilág *egészíti ki* mindenkor az egyén karakterét, megnyilvánítván azokat az *ellentétes* hajlandóságokat, amelyeket a karaktere elfojt, kirekeszt magából. *Azt a hatást, melyet a környezet fejt ki az egyénre, ugyancsak az egyén karaktere irányítja tehát.*

Szembetűnően megvilágítja ezt az összefüggést a *nemi vágyak* példája. A karakter mindenkor egynemű. Minthogy kezdettől fogva a *test*, az *érzékek* és a *gondolkodó-készség* révén szerzett benyomásokból kialakult élmények építik fel a karaktert, ezért a karakterben valóban csak a testben megnyilvánult nem – tehát csupán az *egyik nem* – hajlandóságai lehetnek jelen. Az énségi-szikrában rejlő ösztön-halmaz azonban *mindkét nemmel* kapcsolatos hajlandóságok összességéből áll; minthogy a múlt tapasztalataiban – az elmúlt életek során – hol az egyik, hol a másik nem (szexus) nyilatkozott meg az élő egyedben. Az énségi-szikrában rejlő ösztönöknek az a része tehát, mely – egy-egy élet folyamán – a *másik nemre* vonatkozik: minthogy sem a testben, sem a személyiségben, sem a tudatban megnyilvánulni nem tud, a karakterben sem nyilvánulhat meg közvetlenül. Mindamellet mégis megnyilvánulásra törekszik. Ezeket a lappangó ösztönöket a karakter természetsszerűleg *kirekeszti* az elmeéletből, megnyilvánulásuk tehát csak közvetett lehet, vagyis – minthogy az élőlény belső világában megfelelő tárgyuk és alátámasztásuk nincs – a külvilágba vetítődnek ki. A külvilágba kivetített ösztönök: *a külvilág benyomásaiba* *vegyülve férköznek be a tudatba* és hatnak vissza a karakterre, a tapasztalatokon keresztül. Ilyenformán pedig a karakterben bizonyos *hiányérzetet* és *feszültséget* keltenek: a kiegészülés hiányérzetét, valamint

⁶ Az ösztönök és tapasztalatok összefüggését lásd a 6. fejezetben.

az egyensúlyra törekvés feszültségét. A hiányérzet mint *vágy* nyilvánul meg, az egyensúlyra törekvés pedig a megfelelő tapasztalatok *keresésében* nyilatkozik meg, egyaránt a mindenkori *kiegészülés céljának az értelmében*.

A férfi külső világában a legfőbb helyen a *nő* áll; a nő külső világában pedig a *férfi*. Minél férfiasabb valamely férfi karaktere, annál inkább a *nőies* nők vannak hatással rá; valamint fordítva is ugyanez a tétel áll fenn. A férfi a nőben pontosan azokat a tulajdonságokat keresi, és a nőnek azok a külső és belső jellemvonásai vonzzák a legerősebben, amelyek a saját karakteréből *hiányzanak*, illetőleg amelyek a karakterének a szükséges *kiegészítései*. Ez a vonzás, ez a hatás pedig annál erősebb, minél *merevebb* az egyén karaktere, vagyis minél nagyobb mértékben szegül ellen a hajlandóságok *egyensúlyra törekvésének*.

A szerelem vak. Vaksága azonban csak a tárgyilagos szemlélet hiányában áll. A szubjektív szemlélet szempontjából a szerelem mindenkor céltudatos: mert világosan látja a keresett, a szomjazott tulajdonságokat. A szerelem nézőpontja pedig mindig a karakter *hiányosságainak* a függvénye, következménye.

Vonatkozik ez az összefüggés nemcsak az úgynevezett lelki tulajdonságokra, hanem a testre, az alkatra, a formára, a mozgásra is, a szerelem tárgyának színeire, hangjára, az általa keltett tapintási benyomásokra, valamint az íz- és a szagérzetekre is, vagyis mindarra, ami érzékelhető, ami tapasztalható rajta.

A karakter mindenkor azoknak a nemi vágyaknak az értelmében befolyásolja a tudatot, a személyiséget és a testet, mely vágyak az egyénben éppen megnyilvánulni nem tudó nemmel, vagyis a hiányzó nemi tulajdonságokkal kapcsolatosak.

Míg a *nem* differenciálódása az alkatban és a testben: a személyiség kialakulásával járt együtt,⁷ addig a *nemi érzelmek* már a „*belső-én*” kibontakozásának a függvényei.

A nemek differenciálódása azonban a testben általában nem tökéletes. Az ellenkező nemnek több-kevesebb jellege és hajlandósága bizonyos fokig mindig megnyilvánulásokra képes. A szexuális vágyak pedig, melyek a *hiányzó* nemi jellegre és a *hiányzó* nemi tulajdonságokra irányulnak, ezért éppúgy nem képviselik – és nem is képviselhetik – a másik nem (szexus) összes jellegzetességeit és hajlandóságait, mint ahogy a test sem képviseli tökéletesen az egyik nemet.

Az alacsonyabb rendű állat nemi élete mindenkor: *természetes ösztönöknek* engedelmességgel zajlik le. Ott azonban, ahol a fejlődés során, az állat tudata fölött a *karaktere* is megnyilvánul, mintegy a karakter veszi át az ösztönök irányító szerepét, a nemi életbe is beleszól és azt is a maga mintájára alakítja. Minthogy pedig a szexuális vágyak mindig bizonyos fokig tökéletlenek és zavarosak, azért a felsőbbrendű állat nemi élete is zavaros és sohasem lehet egészen „*természetes*”.

A karakter azonban, nemcsak a szexualitás terén, hanem minden más vonatkozásban is, szüntelenül befolyásolja és mintegy *átszűri* az énségi-szakra mélyén rejlő ösztön-halmaz megnyilvánulásait. Egy részüket, mely összhangban áll a karakter pályáival, megnyilvánulni engedi, sőt felfokozza, más részüket pedig, mely ellentmond a karakter hajlandóságainak, elfojtja, kirekeszti.

A karakter, minden tekintetben, a „tudat küszöbe”.

A gondolkodás a karakter mögé sohasem tud behatolni. A karakter mögött csupán ösztönök, hajlandóságok rejlenek; évezredek, évmilliók során szerzett benyomások és tapasztalatok *emlékei*, melyek a gondolkodás számára *motivumokként* szolgálhatnak, és irányítói lehetnek a test, az alkat, a képességek, s ennél fogva a tudat és a karakter kialakulásának, valamint magának a gondolkodásnak, minden elmeműködésnek és így a cselekedeteknek is – *a tudat számára azonban sohasem hozzáférhetők.*

⁷ Lásd a 18. oldalon.

A karakter tehát – mint a tudat küszöbe – mindazt, ami *maradandó*, elválasztja a *mulandó tudattól*. Anyagvilágbeli *akadályt* jelent a test halálát túlélő ösztönvilág megnyilvánulása számára. A karakter hajlandóságai ezért mindenkor *gátlások* csupán: az énségi-szikra ösztön-halmazában rejlő hajlandóságok anyagvilágbeli gátlásai. *A karakter akadályozza meg, hogy az élőlény ösztönvilágában rejlő hajlandóságok a maguk teljességében, szabadon megnyilatkozzanak az életben.*

Amennyiben az énségi-szikrában felhalmozódott ösztönöket „természeteseknek” tekintjük, a karakter sohasem lehet elfogulatlan, hajlandóságai sohasem lehetnek természetesek, hanem – minthogy a karakter a belső én-érzéssel szorosan összefügg – a karaktert mindenkor (a szubjektív én-érzéssel összefüggő) *önösség* jellemzi és hatja át.

Az *ember* – vagyis az *emberi létformában való megnyilvánulás* – zárja le a fejlődésnek azt a szakaszát, mely az állatvilágban a karakter, illetőleg *a belső-én egységének a kibontakozásával* ér véget.

Óriási, szinte felfoghatatlanul nagy az a távolság, mely az alacsonyrendű állattól, a felsőbbrendű állat létformáján keresztül, az *emberi létformáig* vezet. Rendkívül nagy számú, szinte megszámlálhatatlan újraszületésnek kell egymást követnie addig, míg kibontakozik a személyiség, majd a tudat, végül pedig a belső-én egysége. Az út és az emelkedés lépcsőfokai mégis áttekinthetők a Természetben.

A különböző állatfajok és fajták képezik ezeket a lépcsőfokokat. Az egyéni-lelkek száma végtelen. Az egyéni-lelkek, illetőleg az énségi-szikrák végtelenül nagy száma folytán pedig mindenkor *számtalan* énségi-szikra megnyilvánulása áll: mind az egysejtű lények, mind az alacsonyrendű, mind a felsőbbrendű állatok és az emberi létforma, valamint az összes közbeeső fejlődési lépcsőfokok színvonalán. Az egyén – az újraszületések sorozatán át – míg fejlődik, egyre *felfelé* halad a lépcsőn, a lépcsőfokok azonban mindenkor a fejlődésnek valamely meghatározott fokát nyilvánítják meg, nagyjában *változatlanul*. Ezért nem tapasztalható lényegbevágó fejlődés egy-egy állatfajon belül. *Nem a lépcső halad, hanem az egyén születik újra, mindig felsőbb és felsőbb lépcsőfokokon.*

A belső-én teljes kibontakozása pedig mintegy *határállomást* jelent a fejlődés útvonalán. Ez az a legmagasabb fejlődési fok, mely az állatvilágban elérhető. Ami ez után következik, az már meghaladja az állatvilágot. Ezen a ponton húzódik át az a határvonal, mely az *embert* elválasztja és megkülönbözteti az *állattól*: mert míg az állati létforma legfelsőbb fokain éppen csak tudatossá kezd válni a *gondolkodás*, az emlékezés azonban mindenkor ösztönszerű marad, *addig az embernél, az emberi létforma keretén belül az emlékezés is tudatossá válhatik a maga teljességében*; ez a különbség pedig egyértelmű azzal, hogy míg az állat minden megnyilvánulása *anyagvilágbeli* eredetű, addig az emberben, az emberi létformán belül *a Lélek közvetlen hatása is megnyilatkozásokra képes és meg is nyilatkozik.*

A tudatos emlékezés azonban, magasabb rendű elmebeli tényező funkciója lévén, mint a karakter, meghaladja e fejezet keretét. Tárgyalására csak később térhetünk ki.

A karakter: az a legmagasabb rendű, megnyilvánult anyagvilágbeli tényező, mely minden egyes újraszületés alkalmával a testtel, illetőleg az alkattal, a képességekkel és a gondolkodókészséggel együtt, újra meg újra kialakul, a halállal pedig egységeire bomlik szét és megszűnik.

Ahogy a test épülni kezd a születéskor, ahogy kifejlődik az alkat és kialakulnak a képességek, valamint a gondolkodó-készség, úgy fejlődik ki a *karakter* is, *egy-egy élet folyamán*. A halállal pedig nemcsak a test bomlik szét alkotóelemeire, hanem az alkat is feloszlik, stb. – így a kialakult karakternek is meg kell szűnnie.

A test, a személyiség, a tudat és a belső-én tehát: minden egyes újraszületéskor újonnan keletkezik, az élet végével pedig elemeire oszlik, azaz megsemmisül.

Csupán a karakternél is magasabb rendű tényezők élik túl a test halálát és nyilvánulnak meg minden egymást követő újraszületésben.

Az átlagos, önös ember a fejlődésnek általában azon a fokán áll, mely mintegy átmenetet képez a halállal véget érő állati létforma és az örökkévalóság megnyilvánulása között.

4. AZ ALTUDAT ÉS AZ ÉNSÉGI-SZIKRA

Az ember megnyilvánult énje, vagyis az, amit az ember általában az énjének tekint, nem éli túl a test halálát.

A test, illetőleg a tudat tapasztalataiból és élményeiből épül fel a belső én-érzés, a belső éntudat. Ennélfogva ez a belső én-érzés is a testhez, illetőleg a tudathoz kötött megnyilvánulás; azokkal együtt megszűnik, és csak az *emléke* marad fenn – mint ahogy minden tapasztalat emléke fennmarad az ösztönvilágban.

Az *ösztönvilágból* fakad minden újraszületéskor minden megnyilatkozás. Az ösztönvilág nem hal meg, nem szűnik meg a halállal, hiszen csupa hajlandóságból áll, a hajlandóságok pedig sem térhez, sem időhöz nem kötöttek. Az egyén számára az ösztönvilág képezi a lét alapját. A Természet minden megnyilvánulása – az egyén valamennyi élete – csak az ösztönvilág hajlandóságaiból fakadhat. Mondhatnánk úgy is, hogy a Lélek és az ösztönvilág kapcsolatából áll: *maga az egyén*.

Az egyén fennmaradását tehát nem érinti a test születése és halála. Az anyagvilágbeli születésben és halálban csupán *megnyilvánulások* keletkeznek és szűnnek meg – maga az egyén változatlanul fennmarad; *megnyilvánult énje azonban csak egy-egy élet tartamára áll fenn*. Kell hogy legyen tehát az egyénnek – és így az embernek is – *egy még bensőbb, igazi énje, mely az újraszületések egész sorozatán át megmarad*.

Hol van ez az én? Miért nem tapasztalható?

Előző születéseinkre nem emlékezünk. Ösztönvilágunk azonban valamennyi születésünk (életünk) összes benyomását és tapasztalatát megőrzi. Az ösztön valójában nem egyéb, mint emlékezet. Ennélfogva *az emlékezet is csak ösztön*. Az ember voltaképpen azért nem emlékszik előző életeinek benyomásaira és tapasztalataira, *mert emlékezése nem tudatos, és nem függ az akaratától, vagyis mert emlékezése ösztönszerű*.

A karakter képezi a „tudat küszöbét”. Csupán azokat az emlékeket engedi felszínre jutni és megnyilvánulni, amelyek megegyeznek a hajlandóságaival. Minthogy pedig a karakter hajlandóságai *egy-egy élet élményeiből* épülnek fel: az általa felszínre jutni engedett emlékek sem haladhatják túl *egy-egy folyó életnek az élmény-keretét*.

Az ember az emlékezetét azonban még ezen a szűk körön belül sem „kényszerítheti” működésre. Amikor az ember emlékezni *akar* valamire, mindössze csak azt teheti meg, hogy gondolkozó-készségét olyan folyamatokra állítja be, amelyek *lehetővé teszik* a keresett emlékek felbukkanását. Hogy az illető emlékek felmerülnek-e vagy sem, az már nem az ember akaratától – vagyis nem az én-tudatának aktív szerepétől – függ, hanem az ember *karakterétől*.

A karakter megakadályozza az olyan emlékek felbukkanását, melyek nem egyeznek meg kialakult, merev pályáival. Az ilyen emlékek nem találnak utat, nem találnak szabad pályát a tudat felé, hanem elakadnak a karakter hajlandóságai között. Még a folyó élet legtöbb emlékének is ez a sorsa; emlékeink legnagyobb része feledésbe megy, és mindenkor csak arra tudunk emlékezni, amit a karakterünk éppen *megenged*. Még inkább feledésbe kell menniük, el kell akadniuk tehát az *elmúlt életek* emlékeinek, melyek semmiféle vonatkozásban nem állnak a karakter jelenlegi pályáival.

A testi fájdalmakra például mindig csak tökéletlenül, felületesen tudunk visszaemlékezni. Karakterünk általában a testi jóérzést igyekszik előtérbe hozni, a fájdalom emlékeit tehát elfojtja, visszatartja, minthogy azok csak igen csekély mértékben tudnak illeszkedni a pályáira. Az elmúlt

életek emlékei pedig tökéletesen idegenek lévén számára, azokat teljesen kirekeszti az ember tudatából.

Minden gondolat, illetőleg minden elmeműködésbeli folyamat: alátámasztásául szolgál a vele kapcsolatos, vele rokon, összhangban álló összes emlékek felmerülésének. Ha tehát nem volna karakter – ha nem állna közben mint a tudat küszöbe –, *minden* emlék felmerülhetne a tudatban.

Az „emlékezés” voltaképpen abban áll, hogy *valamely emlék, ha adva van az alátámasztása, önmagától felmerül*. Ez a hajlandóság mint felmerülési ösztön, magában az emlékből benne rejlik. Hajlandóság, ösztön és emlék: tulajdonképpen *egy és ugyanaz*. Az ösztön nem egyéb, mint emlék; a hajlandóság pedig ösztön; ennél fogva az emlék: maga a hajlandóság.

Az emlékek felmerülésének az alapja pedig: *az ok és okozat közötti összefüggés*.

Mert ha valamikor a Természetben valamely ok valamely okozattal kapcsolatba került, a kettő között fennálló *összefüggés – mint egy lehetőség, amely valóra vált – fennmarad a Természetben az idők végtelenségéig*. Az eredeti összefüggésből emlék lesz, az emlékből pedig ott rejlik a hajlandóság, hogy az összefüggés megismétlődjék – vagyis hogy bármely hasonló ok hasonló okozattal járjon együtt újra. Ha tehát bármely lehetőség egyszer már valóra vált, csupán a lappangó hajlandóság *alátámasztására* van szükség, hogy az összefüggés ismét megnyilvánuljon.

„Alátámasztást” képez viszont a körülmények minden oly megfelelő együttállása, melyben benne rejlik az a lehetőség, hogy a hajlandóság megnyilatkozassék.

A tudatban a gondolatokat alkotó benyomás-egységek kombinációi – vagyis maguk a gondolatok – részben maguk is *okozatai* bizonyos előbbi kombinációknak, másrészt azonban mint *okok* is részt vesznek újabb kombinációk létrehozásában. Mindezekben a folyamatokban: egykor valóra vált lehetőségek *emlékei* nyilvánulnak meg mint felmerülő hajlandóságok. Minden gondolat tehát bizonyos *alátámasztást képez* valamely lappangó hajlandóság vagy hajlandóság-csoport számára.

A gondolatok ilyenformán – az ok és okozat elve alapján – mindig újabb és újabb gondolatokat hoznak létre. (Gondolattársítás.) Minthogy azonban valamely *okból* egy *okozat* mindenkor csak valamely megnyilvánulni törekvő *emlék* következtében származik, ez emlék pedig csak akkor tud megnyilvánulni, ha a Természetben fennálló körülmények *alátámasztják*, vagyis lehetővé teszik a megnyilvánulását: ezért – a gondolkodás körében is – minden gondolat-asszociációban valamely lappangó *emlék* (hajlandóság, azaz ösztön) válik jelenvalóvá és jut kifejezésre.

Nehéz követni a yoga felfogását ezen a téren. Aki először hallja mindezt, annak feltétlenül nehézséget okoz, hogy megértse az emlékek, az ösztönök és a hajlandóságok *azonos* voltát. E három fogalom a nyugati felfogás szerint annyira különböző, hogy valóban a dolgok mélyére, a tárgy lényegéig kell hatolnia annak, aki eljut a három fogalomban rejlő azonosság megismeréséig. E nélkül azonban a yoga nem érthető, nem követhető és nem gyakorolható. Az olvasónak tehát, ha otthonossá akar válni a yogában, nem szabad sajnálnia a fáradságot, és addig kell tanulmányoznia az eddig elmondottakat, míg azokat maradéktalanul felfogja és megérti. Nem elég egyszer elolvasni, hanem többször is át kell gondolni a yoga minden egyes állítását, tételét. Meg kell barátkozni velük, el kell sajátítani azt a *szemszöveget*, mely ezeknek az állításoknak a kiindulópontját képezi.

Mindaz, amit a yoga a testtel, a személyiséggel, a tudattal és a belső-énnel kapcsolatban elénk tár, jórészt már ismeretes kell hogy legyen előttünk, hiszen a nyugati biológia, pszichológia és a mélypszichológia jóformán mindenben ugyanazt tanítja, csak éppen a yogától eltérő felfogásban. Amit azonban a yoga az emlékezetről – az emlékek, ösztönök és hajlandóságok *azonosságáról* – tanít, az annyira *új*, annyira *szokatlan* a nyugati ember szemében, hogy csak lassan és fokozatosan lehet képes az áttekintésére és a felfogására.

Az emlékezés ugyanis annyira szubtilis megnyilvánulás, hogy azt csak a legnagyobb erőfeszítések árán tudjuk megfigyelni a maga *gyökerében*. Ha tudatossá tudnánk tenni az emlékezést, akkor voltaképpen az ösztönöket is tudatossá tennénk ezáltal, vagyis megfosztanánk az ösztönöket a tulajdonképpeni ösztön voltuktól. Ez pedig már oly magasfokú fejlődést jelentene, melyet az átlagos ember – általában – nem érhet el.

Az ösztönvilág tudatosítása mégis lehetséges. A yoga útja járható út. Ahhoz azonban, hogy megvalósíthassuk az ösztönök és az ösztönvilág tudatosítását, mindenekelőtt meg kell ismerkednünk az emlékezéssel, és meg kell értenünk annak lényegét.

A nehézség itt abban áll, hogy amit általában emlékezésnek nevezünk, az a tulajdonképpeni emlékezésnek csak a folyománya, a következménye, a másodrendű megnyilatkozása.

A gondolkozó ész – a gondolkozó-készség – sohasem ismerheti meg az emlékezés gyökerét, mert *az emlékek felbukkanása pontosan a gondolatok közét tölti ki, nem pedig magukban a gondolatokban megy végbe!*

Amikor az egyik gondolat – mint folyamat – véget ért, a legközelebbi gondolat pedig még nem alakult ki, illetőleg éppen kialakulni készül, a gondolkozó-készség működésének minden ilyen „holtpontján” merülnek fel a gondolatokkal összhangban álló *emlékek* mint megnyilvánulásra törekvő hajlandóságok. Mindenkor valamely fölmerülő *hajlandóság* az, mely az egyik gondolatból – mint okból – valamely újabb gondolatot – mint okozatot – hoz létre. Maga az emlék-felbukkanás pedig nem válik tudatossá, hanem csak abban nyilvánul meg, hogy az éppen kialakuló gondolat-folyamatot mindössze *megindítja, lendületbe hozza és irányítja.*

Ha tehát a gondolkozó-készség működésében nincs szünet: akkor az emlékek csupán a gondolatok beállításának, megindításának és „terelésének” formájában vesznek részt az elme munkájában.

Amikor az ember „emlékezik” valamire, rendszerint nem az emlék – mint hajlandóság – áll tisztán az elméjében, hanem éppen csak: *olyan gondolatai* támadnak pillanatnyilag, melyeket az illető emlék keltett és irányít, melyekben tehát az illető emlék fejeződik ki, közvetve, a gondolatok egymásra következésében. Az emlékeknek ezt a másodlagos megnyilvánulását nevezzük általában emlékezésnek.

Mindaddig, míg a fölmerülő emlékek csupán gondolatok révén nyilvánulnak meg, maga a tulajdonképpeni emlékezés, mely a gondolatok *közét* tölti ki, sohasem válhatik tudatossá.

A „tudatos emlékezés” ezzel szemben az, amikor valamely emlék – tisztán mint hajlandóság – minden gondolat nélkül, minden elméleti folyamat szünetelése mellett, önállóan tükröződik az elmében, illetőleg képezi a megfigyelés szubtilis tárgyát.

Ez mindaddig nem következhetik be, ameddig a karakter funkciója – a dinamikus képzeletműködés – minden ösztön-, illetve emlékhatasra azonnal gondolat-folyamatokat indít. Ameddig az én-érzés fennáll és részt vesz a tapasztalatok apperceptiálásában, addig a tapasztalatokból élmények válnak, az élmények révén bizonyos hajlandóságok halmozódnak fel a karakterben, ezek pedig az énségi-szikrában rejlő ösztön-, illetve emlék-hajlandóságokkal *parallel*, azokkal mindenkor *együttesen törekednek megnyilvánulásra*. A gondolatok közben fölmerülő, illetőleg a gondolatokban kifejeződő emlékhatasokat tehát mindenkor *mezavarja a képzeletműködés*, a karakter funkciója. Mindaddig, amíg a karakterben bizonyos hatást kifejteni tudó hajlandóságok rejlenek: a gondolatok az én-érzéssel kapcsolatosak. Addig pedig a karakter funkciója is alátámasztást nyer és megnyilvánul. Megnyilvánulása viszont az elmeműködés folytonos fenntartásában, és önös jellegű szüntelen irányításában – valamint *szűrésében* – áll.

Ameddig tehát a karakter és a gondolkozó-készség kölcsönhatásán alapuló én-érzés és éntudat meg nem szűnik, addig a tudatos emlékezés sem valósítható meg. A karakternek meg kell

szűnnie, vagy tökéletesen közömbössé, neutrálissá kell válnia ahhoz, hogy ne befolyásolja többé az ösztönvilágbeli emlékek megnyilvánulását.

Az ösztönvilág tudatossá válásával együtt pedig kibontakozik az ember legbensőbb, maradandó énje – az énségi-szikrája – is!

A személyes, belső én-érzés *a karakter függvénye* és mint ilyen: *illúzió*, mely a karakter megszűntével minden esetben elmúlik. A karakter általában a test halálával bomlik széjjel alkotóelemeire, így tehát a halállal megszűnik az élet folyamán kialakult én-érzés is. A yoga azonban arra tanít, hogy – minthogy az ember igazi énje, egyénisége, valamennyi újraszületése folyamán fennmarad – *az ember valódi énje nem ebben az én-érzésben, nem ebben a karakterrel összefüggő én-tudatban rejlik, hanem sokkal beljebb, az egész elme mögött, az egész elme hátterében.*

Az ember igazi énje – az énségi-szikra – örökkévaló. Erre az igazi énre ráérezni azonban csak a tudatos emlékezés útján lehetséges.

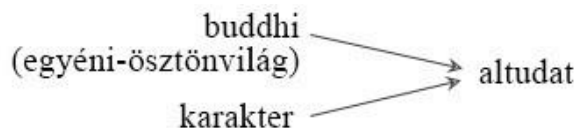
A karaktert tehát közömbösíteni kell – „meg kell szüntetni” – hogy a belső én-érzéssel együtt a gondolkozó-készség működése is megszűnjék. Ha nem támadnak gondolatok, akkor *a gondolatok közét kitöltő idő* meghosszabbodik és állandóvá válik. Így az ösztönvilág emlékei – hajlandóságai – a maguk mivoltában merülnek fel, és tisztán, önmagukban megfigyelhetők. A hajlandóságok közvetlen megfigyelése révén pedig az ember – a yogi⁸ – *az énségi-szikrájának, vagyis az igazi énjének az ösztönvilágát ismeri meg.*

A születésekről-születésekre szerzett benyomások és tapasztaltok oka- és eredményeként felhalmozódott ösztön-, illetőleg emlékvilágot a yoga *buddhinak* nevezi. (Voltaképpen „egyéni-ösztönvilágnak” is nevezhetnénk buddhit.) Buddhi – teljes egészében – a Természet megnyilvánulási-határvonalán *belül* rejlik, vagyis *a meg-nem-nyilvánult Természet körében áll.* Csupán *hatásai* nyilvánulnak meg az életben: mint ösztön-, illetőleg emlékhatások.

Valójában buddhi az a tényező, melyet a karakter – mint a tudat küszöbe – elválaszt a gondolkozó-készségtől.

Buddhinak és a karakternek a *kapcsolata* pedig egy, *pontosan a Természet megnyilvánulási-határvonalán levő egységet képez, az altudatot.*

Az eddig alkalmazott ábrázolási mód szerint tehát *buddhi* és a *karakter* kapcsolatát az alábbi képlettel fejezhetjük ki:



Minthogy a karakter a *megnyilvánult* anyagvilág legszubtilisabb megnyilatkozása, buddhi pedig a *meg-nem-nyilvánult* Természet körén belül rejlik, azért a kettő kapcsolata valóban: *a megnyilvánulás határvonalára* kell hogy essék.

Az altudat ezen a határvonalon van, és mint ilyen: az anyagvilágbeli tudat számára ugyan megközelíthető, de valójában soha el nem érhető területet alkot.

Az altudat tehát a megismerés felső határértékét jelenti a tudat számára.

Voltaképpen minden elmeműködés az altudatból fakad, minthogy az altudat két összetevője – buddhi és a karakter – tartalmazza az elmeműködésekben megnyilvánuló és azokat létrehozó összes ösztönöket, hajlandóságokat. Minden elmeműködés eredménye pedig ugyancsak az

⁸ A yoga követője.

altudatba tér vissza, minthogy buddhiban, illetőleg a karakterben halmazódik fel az elmeműködések kapcsán létrejött benyomások és tapasztalatok minden visszahatása, emléke – a folyó és az egymást követő életek sorozata folyamán.

Az elme összetett egység. Az elmeműködés három tényezője: buddhi, a karakter és a gondolkodó-készség. Az elmeműködések területét – azaz magát az *elmét* – pedig ugyancsak három egység: az altudat, a belső-én és a tudat alkotja, együttesen.

Sigmund Freud óta foglalkozik a nyugati mélypszichológia az altudat problémájával. A tudományos kutatás révén azóta mindjobban bizonyossá válik, hogy az altudatnak van a legfontosabb szerepe az ember elmeéletének minden megnyilvánulásában. Az altudatból erednek az ösztönhatások, az altudat mélyén rejlenek az úgynevezett lelki komplexusok; itt rejtőzik minden elfojtott ösztön és emlékkép. Mindaz, amit az ember valaha elfelejtett, amit nem tudatosan észlelt, amit gondolt és érzett, fennmarad és megvan az altudatban, mely még ennél is mérhetetlenül többet tartalmaz: faji és őselemi emlékeket, nemcsak az ember, hanem *az élőlények egész világának* ösztönei, tapasztalatai és emlékei köréből. Az altudat még a tudós, a pszichológus szemében is titokzatos és félelmetes. Ijesztően óriási, mérhetetlenül nagyobb a tudat területénél; nem kutatható ki, nem ismerhető meg a tudomány egzakt módszerei szerint. Mélyén kozmikus erők rejlenek. Az altudat világa csupa rejtély. Az altudatban nincsenek szavak, nincsenek gondolatok, csak *szimbólumok* vannak. Ezek nyilvánulnak meg az álomképekben és az álombeli történetekben, ezek nyilatkoznak meg a művész ihletében, a zseni intuíciójában, a látomásokban, a primitív népek és a kulturált emberiség babonáiban, erkölcsében és bűneiben – a nyugati mélypszichológia szerint.

A yoga még ennél is többet mond. Minthogy az altudat két összetevőjében – buddhiban és a karakterben – a Természet megnyilvánulási-határvonalán *csak hajlandóságok lehetnek jelen*, ezért az, amit a nyugati pszichológia „szimbólum” szóval jelöl, magával a hajlandósággal, *a hajlandóság lényegével* kell hogy azonos legyen. A hajlandóságok pedig nemcsak álomképekben, látomásokban stb. nyilvánulnak meg, hanem *a Természetben minden megnyilvánulás, kivétel nélkül, a hajlandóságokból fakad!* Ezért az altudatban rejlő hajlandóságok az okai: mind a legmélyebb, mind a legáltalánosabb és legjelentéktelenebb életmegnyilatkozásoknak is. Ilyenformán pedig *minden* megnyilvánulást az altudat „tartalma” hoz létre és vezérel az élet folyamán!

Az altudat szerepe tehát mindennél fontosabb. Hiszen a test, a személyiség, a tudat és a belső-én minden megnyilvánulása egyaránt az *altudat* hajlandóságaitól függ.

Természetes, hogy az altudat mélyén semmi sem konkrét, semmi sem tárgyi és nem megfogható. Hiszen az altudat képezi az elmének azt a legbensőbb, paradox területét, *melyben a „meg-nem-nyilvánuló” világ érintkezik a „megnyilvánulttal.”*

Az ember általában a fejlődésnek azon a fokán áll, melyen a meg-nem-nyilvánuló *buddhi* és a megnyilvánuló *karakter* érintkezési felülete már tudatosan megközelíthető. Ezért lehet *sejtése* az embernek az altudatról, az altudat világáról.

Ennek az érintkezési felületnek a megközelítésével kezd tudatossá válni az *emlékezés* is. Ennek a következtében dereng fel, az ember belső én-érzése és én-tudata mögött: az ember *örökkévaló igazi énje valóságának a megsejtése is.*

Az emlékezés tudatosításában azonban nincs szerepe a gondolkodásnak. A „tudatosítás” szóval mindössze azt fejezzük ki, hogy valamely tárgyat *közvetlenül megismerünk*. Megismerés létrejöhet a tudat területén kívül is. A „test tudatosításában” például – az egysejtű állat színvonalán – éppen úgy nem vesz részt az egysejtű állatnak még ki nem bontakozott tudata, mint ahogy – az embernél – az emlékezés tudatosításában sincs szerepe a tudat funkciójának; annál is kevésbé, minthogy az emlékezés *meghaladja* a tudat szintjét, színvonalát.

Ha nem volna *karakter*, mely buddhi totális ösztön- és emlékvilágát – mint a tudat küszöbe – személyi ösztönvilággá szűkíti le: az ember *mindenre emlékeznék*, tehát összes előbbi életére is. A

számtalan újraszületésen átjutott egyén teljes ösztönvilágának meg-nem-gátolt megnyilvánulása folytán pedig: az ember *mindenre képes lehetne*.⁹ Nem volna olyan képesség, olyan tehetség, mely utat nem találna a megnyilatkozás felé, ha nem állna elébe az ember karakteréből fakadó *önösség*, illetőleg nem gátolnák az ember karakterének *személyes hajlandóságai, pályái*.

Buddhi funkciója azonban a karakter mögött is végbemegy, megvan. Ha nem is tudatos ez a funkció, akkor is kihat az élőlény életére. Az egysejtű lény életfunkcióiban éppen úgy, mint a közbeeső állat-fokozatokon, és általában az ember elmeéletében és cselekedeteiben is: szüntelenül buddhi ösztönvilágának funkciója nyilvánul meg.

Buddhi funkciója az emlékezés.

Ez elsősorban abban áll, hogy *egyetlen benyomás, egyetlen tapasztalat sem megy veszendőbe, hanem fennmarad buddhi ösztönvilágában, egyre bővítve, gyarapítva azt. Minden benyomás, minden tapasztalat mint puszta hajlandóság marad fenn, vagyis emlékké, illetőleg ösztönné válik buddhiban. Ezek a hajlandóságok, vagyis az ösztönvilág alkotóelemei: természetszerűleg kapcsolatba kerülnek egymással, egyik a másikra visszahat. A szubtilis hajlandóságoknak ez az egymásra hatása valójában nem egyéb, mint szüntelen összehasonlítás. Minthogy továbbá egyik a másikat fokozni, áthasonítani vagy elnyomni törekszik: különbségek állnak fenn közöttük; egyik nagyobb hatóképességgel rendelkezik, tehát nagyobb értéket képvisel, nagyobb értékkel bír, mint a másik. Ilyenformán pedig minden összehasonlításban: egyben az értékelés ténye is benne rejlik. Természetes, hogy a nagyobb hatóerővel rendelkező hajlandóságok uralomra jutnak a kisebb értékű, gyengébb hajlandóságok felett. Ezáltal – bizonyos értelemben – eldöntik a hajlandóságok összességének viszonylagos helyzetét. A nagyobb értékű hajlandóságok uralomra jutása tehát: az emlékezésből eredő összehasonlítás és értékelés után mindenkor döntést jelent, buddhi ösztönvilágának alakulására nézve.*

Ezért buddhi funkciója voltaképpen négyrétű, úgymint: *tulajdonképpeni emlékezés, összehasonlítás, értékelés és döntés*. A négy funkció azonban lényegében egy és ugyanaz.

Az emlékezés tudatosításába a yoga tehát természetszerűleg beleérti buddhi mind a négy funkciójának a tudatosítását, egyaránt.

Buddhi, vagyis az emlékezés – az ösztönök újra meg újra megnyilvánulásokat létrehozó törekvése – teremti meg, hozza létre, tartja fenn és bomlasztja szét: a testet, az alkatot, a képességeket, a gondolkozó-készséget és a karaktert is, az egyes életek folyamán. Mindezek a tényezők azonban nem tudatosan jönnek létre és nem is tudatosan tartatnak fenn, mert buddhi hatása – ritka kivételektől eltekintve – mindenkor ösztönszerűen nyilatkozik meg az életben.

Tudatossá válik azonban buddhi az *intuícióban*, illetőleg az igazi intuíció ritka pillanataiban. Az intuíció világossága nem egyéb, mint buddhi hajlandóságainak *zavartalan* megnyilatkozása az elmében. Ez a megnyilatkozás pedig csak pillanatszerű lehet, vagyis csak egy pillanatig maradhat zavartalan – mindaddig, míg a karakter közömbösítve van, illetőleg hatása megszűnetel. A karakterben pillanatnyilag beálló neutrális állapot teszi lehetővé az intuíciót, a karakter funkciója azonban máris kizárja annak a folyamatos fenntartását.

A yoga egyik célja és eszköze: *éppen ennek az elmebeli zavartalan állapotnak a folyamatossága és maradandóvá tételében áll.*

A karakter közömbösítésével tehát elérhető a folyamatos intuíció is. Ez utóbbi pedig ilyenformán egyértelmű kell hogy legyen az emlékezés tudatosításával.

Az altudatban – mely mibenlétére nézve buddhi és a karakter kapcsolatában áll – megvan minden őselemi és minden személyes hajlandóság. Egyaránt megvannak benne az összes előző

⁹ „Jeder kann alles” – mondja az individuálpszichológus Adler, és ebben az állításban lényegében ugyanezt a gondolatot fejezi ki.

születések során át kialakult ösztönök, valamint az éppen folyamatban lévő élet hajlandóságai is. *Buddhi az altudat eredendő, őselemi és örökkön fennmaradó tényezője*, míg ezzel szemben *a karakter az altudatnak a folyó élethez kötött, személyi és mulandó tényezőjét képezi*. A testet, az alkatot, a képességeket és a gondolkozó-készséget ősi ösztön-csoportok építik fel és tartják fenn az élet folyamán, melyek buddhiból erednek. Beeszl azonban az ösztönök hatásába a személyes én is, vagyis a karakter, mely a benne felhalmozódott hajlandóságok révén egyre megzavarja az ősi ösztönök eredendő megnyilvánulását. Ezért a test, az alkat, a képességek és a gondolkozó-készség felépítése és fenntartása valójában nem lehet tökéletes és zavartalan. A karakterben uralkodó hajlandóságok mint *gátlások*, megakadályozzák a test, az alkat stb. tökéletes kibontakozását és fennmaradását. Ezek a gátlások az *okai* minden rendellenességnek, betegségnek, illetőleg tökéletlenségnek.

Az egészség a természetszerű állapot. Ha nincs egyetlen olyan hajlandóság sem, mely meggátolja, megzavarja buddhi ősi ösztönvilágának megnyilvánulását: az egészség állapota kell hogy fennálljon.

A karakter közömbösítésével, hatásának megszüntetésével tehát: nemcsak hogy tudatossá válik az emlékezés, hanem a test tökéletes egészsége is megvalósul!

A karakter hajlandóságai az elmeműködések terén – az úgynevezett „lelki élet” terén – is folytonos egyensúlyzavarokat okoznak. A mulandó karakter és a maradandó buddhi érintkezése nem mehet végbe folytonos súrlódások és örvénylések nélkül. A karakter mindenkor önös színezetű hajlandóságai számtalanszor ellentétbe kerülnek buddhi személytelen ösztöneivel. A karakter még szüntelenül alakul is. Egymással ellentétes hajlandóságok maradandó egyensúlyi helyzete az altudatban tehát *sohasem* valósulhat meg az élet folyamán.

Az örökös egyensúlyra törekvésnek pedig gyakran vannak olyan fázisai, amikor egymásnak ellentmondó hajlandóságok – egymást mintegy „sakkban tartva” – egyszerre, együttesen nyilvánulnak meg az elmében. Az ellentéteket képviselő és amellet egyszerre megnyilvánuló hajlandóságok úgynevezett *lelki konfliktusokat* hoznak létre, amikor is egymásnak ellentmondó ösztönök küzdenek az elmében, látszólag a győzelemért, valójában azonban örökös ingadozást tartanak fenn benne.

Ha a karakterrel megegyező ösztönök győzedelmeskednek átmenetileg a tudat területén, akkor az ellentétes ösztönök *elfojtódnak* az altudatban. Ha pedig az egyensúly fordított irányban billen el, akkor a karakterrel ellentétes ösztönök úgynevezett *lelki komplexust* alkotnak, mely ilyenkor mint egy „idegen hatalom” látszik irányítani az elme működéseit.

Ameddig tehát a karakternek aktív hajlandóságai vannak, addig az elmeműködések „lelki életnek” nevezett *összessége* sohasem lehet zavartalan, az altudat egyensúlya nem állhat be, és az elme nyugalmi állapotba nem kerülhet.

A karakter közömbösítésével, illetve megszüntetésével viszont: az elme nyugtalansága is megszűnik, az altudat örvénylései véget érnek és bekövetkezik az elme eszményi állapota.

Az elme eszményi állapotában: változásoknak, gondolatoknak helye nincs és nem is lehet. Az eszményi állapot a nyugalom, a csend, az egyensúly állapota. Akkor és csakis akkor – amikor nem támadnak gondolatok – bontakozhat ki buddhi ösztönvilága a maga „személytelen teljességében”. Egyben pedig tudatossá válhat akkor a buddhi-beli emlékvilágban buddhi funkciója: az emlékezés is.

A gondolatok kikapcsolása, szándékos leállítására azonban veszedelmeket rejt magában. Megfelelő előkészület nélkül a gondolatok erőszakos megszüntetésével még kísérletezni sem szabad! Ameddig a karakter közömbösítve nincs, addig buddhi ösztönvilágának minden jelentékenyebb megnyilatkozása feltétlenül súrlódásokhoz vezet, az emlékezést megzavarja a képzeletműködés, az elme labilis egyensúlyba kerül, és az ellentétes erőhatások szabad prédájává

válik. A karakter vagy győz, és ezáltal még jobban megmerevedik, vagy összeroppan. Ha győztes marad, akkor megnehezíti a fejlődést, ha pedig alul marad a harcban, akkor összeroppanása katasztrófát okoz. *Egyik esetben sem válhatik tudatossá buddhi ösztönvilága.* Vagy csupán eltorzul az emlékezés, vagy pedig többé-kevésbé súlyos elmezavar lesz a kísérlet eredménye.

Megfelelően *elő kell készíteni* tehát az elmét, közömbösíteni kell a karaktert, hogy buddhi tudatossá válása simán, súrlódások nélkül mehessen végbe, és hogy ne okozzon zavart vagy súlyosabb katasztrófát az egyén életében.

A karakter ugyanis – mindaddig, míg nem közömbös – az ösztönvilágot legnagyobbbrészt kizárja, kirekeszti a tudatból, mert mintegy „őrzi” a tudatot és egyben az ösztönvilágot is. Egyrészt azért, hogy az ösztönvilág – mérhetetlen emlék-halmazával és egymásnak ellentmondó hajlandóságaiival – ne zavarja meg a szűk körű tudat tisztaságát, másrészt pedig, hogy a tudat gyakran célszerűtlen gondolat-folyamatai ne akadályozzák meg az ösztönvilág életfenntartó és szükséges megnyilvánulásait az életben.

Ha az ember tudata – a körülmények megfelelő konstellációja révén – váratlanul mégis betekintést nyer ösztönvilágának valamely tartományába, akkor ez a betekintés, ez a megismerés feltétlenül a karakter *megrendülésével* jár együtt. Mert meg kell változnia, csökkennie kell a karakter merevségének, hogy lehetővé váljék ez a betekintés. Az ösztönök valamely tartományának a megismerése tehát mindenkor *egyidejű* kell hogy legyen a karakter bizonyos átalakulásával. A karakter minden *hirtelen* változása pedig mélyreható megrázkódtatást jelent a belső-én és az elme számára is.

Ha az ember betekintést nyer saját, felnyitott teste belsejébe, belső szerveinek birodalmába, akkor már ez a szokatlan szemlélet is – mindaddig, míg karaktere megfelelően nem idomult hozzá a látványhoz – éppoly belső *megrázkódtatással* jár együtt, mint amikor saját személyiségének, tudatának vagy belső-énjének szubtilis területére világít be az ember tudatos megismerésének fáklyája. A személyiség, a tudat és a belső-én ösztönös világának a megismerése is riadalmat, *visszariadást* kelt az elmében, minthogy a karakter – természeténél fogva – *szembehelyezkedik* minden szokatlan megismeréssel. Még sokkal inkább, még sokkal nagyobb mértékben nyilvánul meg tehát a visszariadás akkor, amikor a megismerés az altudatba – vagyis *buddhi mérhetetlen ösztönvilágának területére* – próbál behatolni.

Ezt a jelenséget, ezt a tényt használja fel a nyugati mélypszichológia a karakter merevségének a lebontására. A pszichoanalízis az altudat területét igyekszik megvilágítani a beteg előtt, az individuálpszichológia pedig a belső-ént és a belső-én kialakulásában a karakter szerepét világítja meg, kapcsolatban a személyiség szerepének megismertetésével. Mindkét eljárásnak, valamint C. G. Jung pszichoterápiájának is az a lényege és az az eredménye, hogy *megrendítvén a neurotikus beteg karakterét, ezáltal csökkenti annak merevségét.* Így pedig karakterének a hajlandóságait – bizonyos mértékben – hozzáidomítja, hozzáhangolja az ösztöneihez. A karakter hajlandóságait *összhangba hozza* buddhi őselemi ösztönvilágával, vagyis – a lehetőséghez képest – *közömbösíti azokat.* A hajlandóságoknak ez a közömbösítése természetesen a karakter bizonyos fokú *lebontásához* vezet, végső határértékében pedig a karakter *megszűnéséhez* kell hogy vezessen.

A karakternek a közömbösítése és megszüntetése hasonló fontos szerepet játszik a yoga gyakorlatában is.

Míg azonban a nyugati mélypszichológia a karakternek a többé-kevésbé végbevitt neutralizálásával elsősorban a neurotikus eredetű ideg- és elmezavarok gyógyítására és megszüntetésére, pedagógiai téren pedig a fennálló jellemhibák kiküszöbölésére törekszik, addig *a yoga – a karakter teljes lebontásával – az anyagvilág fölé emelkedett megismerést teszi lehetővé az ember számára.*

Ez a megismerés lényegében különbözik minden másfajta megismeréstől. Mert nem az anyagvilágban jön létre, hanem a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül marad, ahol *nincsenek korlátai!*

Ez a megismerés személytelen. Sem térhez, sem időhöz nem kötött, és az újraszületések egész sorozatára kiterjed. Ez a megismerés a *legszubtilisabb* tapasztalat, melyhez az egyén a yogát gyakorolva eljuthat – a fejlődés legmagasabb fokán.

A yoga útja pedig: a karakter leigázásán át vezet!

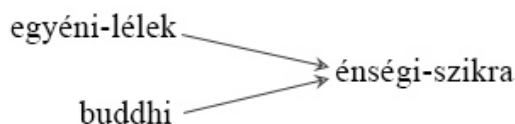
Ha a karakter teljesen „megszűnt”, illetőleg tökéletesen közömbössé vált, akkor funkciója sincs, vagyis a képzeletműködés többé nem zavarhatja meg az elme nyugalmát. Ez esetben pedig a tudat elnyugvásával, vagyis a gondolatok megszűntével: természetyszerűleg beáll az elme „eszményi állapota”. Ha ugyanis a karakter hatóértéke zérus, és a gondolkozó-készség is pihen, akkor a kettő kapcsolata sem állhat fenn, tehát *a belső-én is megszűnik*. Ilyenformán valóban *személytelenné* válik a megismerés. A karakter és a gondolkozó-készség kikapcsolásával pedig az elme három tényezője közül¹⁰ csupán buddhi marad aktív. Így a megismerés valóban *függetlenné válik az elme anyagvilágbeli tényezőitől*. Minthogy pedig nincs, ami akadályozza, *a megismerés buddhi egész ösztönvilágára kiterjed, buddhi valamennyi hajlandóságát felöleli, a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül*.

Ez az anyagvilág fölé emelkedett megismerés azonban csupán a személyes én-tudat feláldozásával érhető el!

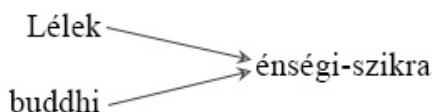
Az az *én*, mely a karakter teljes közömbösítése után is fennmarad, már nem személyes én-érzés, nem személyes én-tudat többé, hanem hozzátartozik az *örökkévalósághoz*. Ez a legbensőbb *én* nem függ az időtől, nem függ az élettől, sem térhez, sem pedig a Természet oksági törvényéhez nem kötött. Ez a legbensőbb, személytelen *én* nem egyéb, mint az egyéni-lélek közvetlen tükröződése a Természetben – vagyis az egyéni-léleknek a Természettel való *közvetlen kapcsolata*.

Ez a kapcsolat: *az énségi-szikra*.

Az alkalmazott ábrázolási mód szerint az alábbi képlettel fejezhetjük ki ezt az összefüggést:



De minthogy az egyéni-lélek és a Lélek – mint Abszolútum – között *lényegében különbség nem állhat fenn*, ezért a képlet így is fogalmazható:



Az énségi-szikra az eredendő oka minden újraszületésnek, minden életnek és minden megnyilvánulásnak.

Buddhi benne a Természet *legszubtilisabb* tényezője. Mibenlétére nézve: buddhi nem anyag, nem erő, hanem csupán „világosság”.¹¹

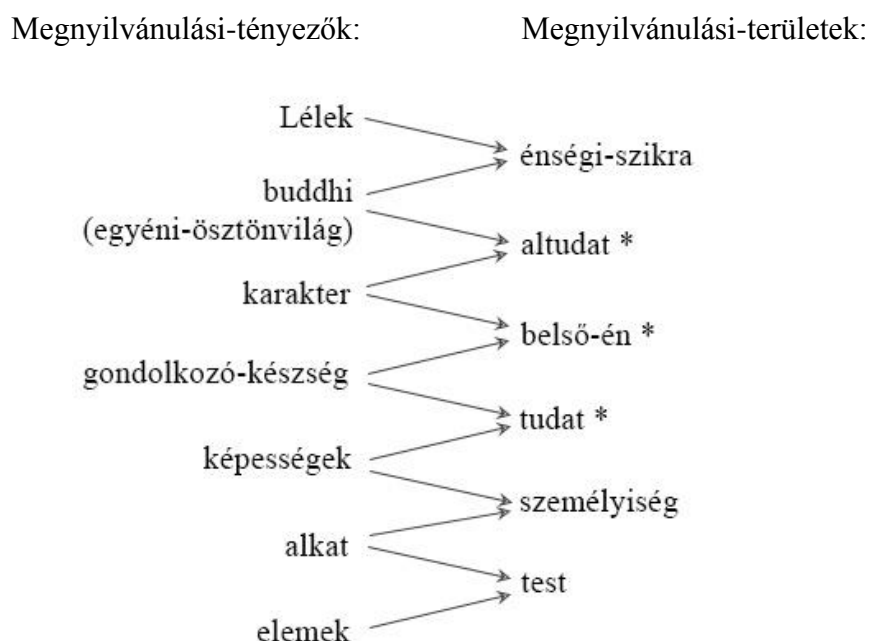
¹⁰ A három tényező: buddhi, a karakter és a gondolkozó-készség.

¹¹ Lásd a 10. fejezetet.

Ameddig a kapcsolat fennáll a Lélek és a Természet között, buddhi világossága mutatja az irányt, az utat a fejlődés végpontja felé. Ha a kapcsolat megszakad, buddhi világossága is *elalszik*. Akkor a Lélek önmagában marad meg, megszűnik számára a Természet, *kialszik a lét szikrája*, megszűnik az egyén; az egyéniség magva – az egyéni-lélek – beleolvad a Lélekbe, az Abszolútumba, és minden viszonylagostól *elkülönül*.

Magában az énségi-szikrában megy végbe az egész fejlődés. Ami megnyilvánul a fejlődésből, az *a Lélek hatására és buddhi hajlandóságai révén* nyilvánul meg a létben, az újraszületések hosszú sorozatán át.

Az énségi-szíkra szerepéről, az előző fejezetek kapcsán, már bizonyos fogalmat alkothattunk. Most pedig elérkeztünk odáig, hogy az egyéni megnyilvánulási-tényezők, illetőleg az azok által alkotott egységek, a megnyilvánulási-területek képleteit összefoglalhatjuk egyetlen, összefüggő sorozatba:



(A csillaggal jelölt területek együttesen az elme világát alkotják.)

Ebben az összefoglalásban világosan áttekinthető a tényezők és a területek (egységek) minden egymás közti kapcsolata. Látszik, hogy a kibontakozás – az egyes tényezők tudatossá válása – *alulról felfelé* megy végbe: a testnél kezdődik és az énségi-szíkra felé halad. A test a legalacsonyabb rendű egység, az énségi-szíkra pedig a legmagasabb fokon áll.

A test anyaga, egyetlen élet folyamán is, körülbelül hét esztendőnként kicserélődik, megújul. Az alkat is változik – a kisgyermek alkata más, mint az ifjúé, a felnőtté és az öreg emberé. A képességek a test szerveitől függenek, a gondolkozó-készség pedig a képességektől; újonnan fejlődnek tehát ezek is minden életben, mint ahogy a karakter is újonnan keletkezik minden újraszületéskor. Az énségi-szíkra azonban *egy* marad, az újraszületések egész sorozatán át!

Az énségi-szíkra valamennyi tényező magva, kiindulópontja tehát.

Mint hogy azonban az énségi-szíkra magvát a Lélek *hatása* képezi, *a Lélek tükröződése, hatása nélkül egyik tényező sem jöhetne létre.*

Akár a legkezdetlegesebb létformát tekintjük, akár a felsőbbrendű embert, *minden megnyilvánulási-tényező, illetve megnyilvánulási-terület (-egység) létrejötte és kibontakozása mögött Lélek rejlik mint teremtő-mozgató erőforrás.* Az egysejtű lény testének kialakulása éppúgy a Lélek hatására megy végbe a Természetben, mint ahogy a legmagasabb rendű elme is a Lélek tükröződéséből keletkezik. Az amőba helyváltoztatási, táplálkozási és szaporodási képességeiben éppen úgy a Lélek hatása nyilatkozik meg, mint az ember technikai tudásában, filozófiájában és műveltségében, valamint a karakterének megszüntetésével az anyagvilág fölé emelkedett *yogi* gátlásoktól mentes, korlátlan és tökéletes megismerésében.

A Lélek ennél fogva *minden létnek a középpontja.* Minthogy azonban ez a középpont abszolút, és minthogy mindaz, ami körülötte van, ennek a középpontnak a kisugárzása, tükröződése és hatása csupán: *a Lélek valójában független és kívül áll a Természeten.*

A Lélek nem cselekvő, nem alakuló, hanem változatlan. Mindaz, ami alakul, ami cselekszik, ami változik: az a Lélek hatása folytán létrejött és fennálló Természet.

A yoga végcélja pedig: az Abszolút Léleknek a tökéletes függetlenítése valamennyi tükröződésétől és hatásától, vagyis a Természettől!

Az út, amely ehhez a célhoz vezet: *a megkülönböztetés.* Minél előbbre halad az egyén a fejlődés útján, annál többet és többet tud megkülönböztetni a Természetben a saját énjétől, önmagától. Amit eleinte még énjének hitt, később mind nagyobb mértékben, már azt is külvilágnak tekinti. Amikor megtanulja a yoga révén, hogy belső-énje is csak az anyagvilág produktuma, akkor már belső-énjével sem azonosítja önmagát. A megkülönböztetés legmagasabb foka pedig abban áll, hogy megtanulja *megkülönböztetni a Lelket – az Abszolútumot – mindattól, ami nem a Lélek.*

A megkülönböztetés eszköze: *a megismerés.*

Megismerés nélkül megkülönböztetés nem jöhet létre. De míg a gondolkozás révén kialakult megismerés a megnyilvánult Természet határait soha túl nem lépheti, meg nem haladhatja, vagyis mindig az anyagvilág körében marad, addig a yoga módot nyújt arra, hogy a megismerés az anyagvilág *fölé* emelkedve korlátlaná, határtalanná váljék, egyben pedig elérhesse a megkülönböztetés legmagasabb fokát is.

A megismerés nem függ a gondolkozástól, és nincs a gondolkozáshoz kötve. Megismerés létrejöhet akár a testben is, tehát bárhol, a tudat területén kívül is. Az igazi megismerés pedig magasan tudat *felett* áll.

Amikor az elme nyugalomban van, amikor a karakter közömbös és ennek folytán a benne rejlő önosság is megszűnt, és a karakter funkciója, a képzeletműködés is szünetel – amikor tehát az elme csöndjét és nyugalomát egyetlen gondolat sem zavarja meg – *akkor a megfigyelés, a megismerés csupán az énségi-szíkában rejlő hajlandóságok szemléletére irányul.* Buddhi ösztön- és emlékvilágának minden hajlandósága feltárul ebben a szemléletben. A hajlandóságok azonban pusztán *hajlandóságok* maradnak, *minden megnyilvánulás nélkül* – anélkül, hogy elmebeli folyamatokat, gondolatokat keltenének.

Ez a szemlélet lényegében különbözik minden anyagvilágbeli szemlélettől, mert tértől, időtől és okságtól független, és pusztán a hajlandóságoknak minden kötöttségtől elvonatkoztatott, személytelen megismerésében áll. Maga a megismerés sem elmebeli funkció többé – a szemléletnek ezen a legmagasabb rendű szubtilis síkján –, hanem a szemlélőnek mintegy a *megegyezése* a szemlélés tárgyát képező hajlandóságokkal, vagyis a hajlandóságoknak mintegy *önmagukból, belülről fakadó megismerése.*

És bár ez a megismerés buddhi egész ösztön- és emlékvilágára kiterjed, mégis van bizonyos *belső határa:* a középpontból kifelé irányuló szemlélet ugyanis, bár maga körül mindent áttekinthet, magát a középpontot sohasem láthatja meg. *A megismerés csődjének ez a holtpontja képezi ezúttal is az ént.* Minthogy azonban gondolatok nincsenek jelen és nem keletkeznek az

elmében, én-érzés, én-tudat nem jöhet létre. Ez az „én” nem egyéb, mint *az énségi-szikra magva: az egyéni-lélek.*

A tulajdonképpeni szemlélő és megismerő tehát a Lélek!

Nem az agyvelő, nem a gondolkodás, nem az elme szemléli az életet és a külvilágot, nem is az énségi-szikra személytelen énje ismeri meg a Természetet, hanem minden szemlélet és megismerés középpontjában: az egyéni-lélek, vagyis a Lélek, az *Abszolútum* áll.

Az egysejtű lény benyomásai is, mihelyt tapasztalatokká válnak – annak ellenére, hogy az egysejtű lény felsőbb megnyilvánulási-tényezői és -területei még csak lappangók a Természetben –, voltaképpen egytől-egyig az egyéni-lélek számára válnak megismertté. Éppen úgy, mint ahogy az embernél is, a megismerés a Lélek hatására, a Lélek számára megy végbe az elme tényezőiben. Ha nem volna Lélek, nem jöhetne létre megismerés sem.

Ha nem volna Lélek, a Természet sem válhatnék tapasztalhatóvá. Ami pedig nem tapasztalható, az nem is létezik a megfigyelő számára. Ilyenformán tehát nemcsak a megismerést, hanem a Természetet – a tapasztalt Természetet – is a Lélek *szemléltőereje* teremti meg.

Ez adja meg a yoga kulcsát.

Amikor az egyéni-lélek – mint az énségi-szikra magva – eléri a tudás legmagasabb fokát, a mindentudást, egyúttal eljut annak a megismeréséhez is, hogy mindaz, amire a mindentudása irányul: tőle különbözik, vagyis rajta kívül áll. Bármily végtelenné is növekszik a mindentudás, a középpontot, melyből ered, nem érintheti, nem foglalhatja magába. A meg nem ismerhető középpont tehát *más*, mint mindaz, ami megismerhető. Minthogy pedig mindaz, ami a mindentudás tárgyát képezi és képezheti: a Természetet alkotja – előáll *a Lélek és a Természet kettősségének a felismerése.*

A megkülönböztetésnek ez a legmagasabb foka teszi lehetővé, hogy a Lélek *elkülönüljön* a Természettől.

Ha a szemlélő elvonatkoztatja magát mindattól, ami számára a szemlélés tárgyát képezi: izolálttá válik magától a szemléléstől is.

A yoga végcélja éppen ebben az elvonatkoztatásban rejlik!

Ha megszakad a Lélek és buddhi kapcsolata, megszűnik az énségi-szikra, megszűnik minden újraszületés, megszűnik az én, a lét, élet és halál, és minden szenvedés...

Az egyéni-lélek elkülönülésével: megszűnik számára a Természet. Az egyéni-lélek Abszolút Lélekké válik és önmagában marad meg. Elvonatkoztatva tükröződéseitől, mint Lélek, mint Abszolútum marad fenn, mely mindentől független és hatásainak, illetőleg e hatások okozta látszatoknak még a szemléletétől is mentes.

A Léleknek ebben az elkülönülésében áll a fejlődés útjának vége, illetőleg a yoga legvégső fázisa, állomása.

Az elkülönülés – a felszabadulás!

5. AZ EGYÉN ÉS A KÜLVILÁG

A fejlődés útjának egyes fázisait a valóságostól eltérő, *fordított sorrendben* követtük idáig. Emberi szemlélet alapján ez a sorrend látszott helyesnek. A tapasztalati, durva megfigyelés valóban azt mutatja, hogy a testből alakul ki a személyiség, a személyiségből fejlődik ki a tudat, a tudatból pedig a belső-én, és így tovább; vagyis hogy az egyén fejlődése a legalacsonyabb szintből indul ki, és az idők folyamán *felfelé* halad. Minthogy azonban a valóságban *a Lélek az egyéni keletkezés kiindulópontja*, ezért az egyén kialakulása *csakis a Lélek felől – vagyis „felülről-lefelé”* – haladhat kezdetben.

Előbb kell meglennie a Lélek és a Természet kapcsolatának – vagyis az énségi-szikrának –, mint hogy létrejöhetne az elme, az én-tudat vagy a test. *Előbb* kell meglenniük a hajlandóságoknak a Természetben, mint hogy megvalósulhatna bármely megnyilvánulásuk. *Előbb* kell meglennie a tudat lehetőségének, mint hogy kialakulhatna bármely gondolat. *Előbb* kell meglenniük a képességeknek, mint hogy létrejöhetne bármelyiknek a megnyilatkozása, akár érzékelés, akár cselekvés formájában. Éppígy *előbb* kell meglennie az élőlény alaki tervének, vagyis az alkatnak is, mint hogy kiformálódhatnék és létrejöhetne a test az anyagvilágban.

Az egyén kibontakozásának útján tehát – a valóságban – *a test nem a legelső, hanem a legtávolabbi állomás.*

Valamely épülő ház *terve* mindenkor előbb van meg, mint maga a ház. Minden valóság *lehetősége* előbb kell hogy fennálljon, mint hogy közülük bármelyik valóra válhatna. A „lehetőségek” mindegyike mögött pedig ott kell rejlenie a megfelelő „készségnek”, illetve „hajlandóságnak” is, *mely nélkül az illető lehetőség nem állhatna fenn.*

A Természetben minden megnyilvánulás alapját tehát végeredményben: a hajlandóságok képezik.

A hajlandóságokkal kapcsolatos lehetőségek összessége alkotja a „*Természet rendjét*”, amely pedig – egyúttal a benne rejlő *törvényszerűség* és *tervszerűség* – nem egyéb, mint a lehetőségek összes egymás közti vonatkozásának, összefüggésének és kapcsolatának az *összessége*. Mert minden törvényszerűség – hogy mi lehetséges és mi nem? – a Természet lehetőségeiben *már eleve* benne rejlik. A tervszerűség pedig valójában nem más, mint a lehetőségek *sorozatos valóra válásának a pusztá ténye*, mely ugyancsak a lehetőségekből fakad.

A lehetőségek minél szélesebb körű kibontakozása és egyensúlyra törekvése: mint *célirányosság* nyilvánul meg a Természetben. A lehetőségek közötti összefüggések pedig bizonyos rendet, rendszert alkotnak a lehetőségek között, mely rendszer mint *értelem* jut kifejezésre.

A lehetőségek, és mindaz, ami bennük és mögöttük rejlik – tehát egyrészt a hajlandóságok, másrészt pedig a lehetőségek összefüggéséből fakadó rend, törvényszerűség, tervszerűség, célirányosság és értelem – önmagában: a meg-nem-nyilvánult Természetet alkotja. A megnyilvánult Természet, vagyis az anyagvilág pedig nem más, mint a meg-nem-nyilvánult Természetből fakadó – szubtilis és durva – megnyilatkozások összessége.

Amikor a testből kialakul a személyiség, a személyiségből kibontakozik a tudat és a belső-én, majd az altudat is: akkor az egyén fejlődésének útja már voltaképpen visszafelé fordul, *önmagába tér vissza*, hogy az anyagvilág felől átlépve a Természet megnyilvánulási-határvonalát, végső céljaként önmaga lényegét bontakoztassa ki *a meg-nem-nyilvánult Természet középpontjában.*

A test a legdurvább megnyilvánulás. A személyiségé már kevésbé anyagi jellegű; a tudat, a belső-én és az altudat pedig egyre szubtilisabbak. Az egyén fejlődésének útján, ezeknek az egységeknek az egymást követő *kibontakozása* tehát a legdurvább anyagi megnyilvánulástól

kezdve, egyre finomabb megnyilvánulásokon keresztül, valóban a meg-nem-nyilvánult világ felé halad.

Az egyéni fejlődés „lefelé” majd „felfelé” vezető, életeken átívelő teljes útja: a *megkülönböztetni-nem-tudásnak* a következménye – a yoga szerint.

A Lélek azért válik egyéni-lélekké a Természettel való kapcsolatában, mert ezt a Természet hajlandóságaival való érintkezésnek, és ennek folytán a hajlandóságokkal való „azonossá válásnak” a *látszata* létrehozza.

Amikor ugyanis a Lélek kezdetben kapcsolatba kerül a hajlandóságokkal, akkor e kapcsolat mintegy középpontot képez a hajlandóságok káoszában. A Lélek tehát mintegy *belemerül* a hajlandóságok világába. E középpontot csupán hajlandóságok és a Természet lehetőségei veszik körül. Minden változás és minden hatás a hajlandóságoknak ebből a középpontjából indul ki, ez tehát látszólag valamennyi lehető hajlandóságnak a gyökerét és közös alapját képezi. Mint ilyen pedig látszólag *azonossá válik* a hajlandóságok összességével.

A kapcsolat: az énségi-szikra. A hajlandóságokkal kapcsolatba került Lélek pedig, minthogy középpontot képez azok világában, látszólag *egyéni-lélekké*, illetve *egyénné* válik a Természetben. Az egyén fogalma ugyanis a környezetével való minden vonatkozású szembenállással, vagyis a környezetben elfoglalt helyét tekintve: mindenkor a *középponttal* egyértelmű.

A hajlandóságok pedig csupán egymásra és önmagukra irányulnak. Önerejükben nem lehetnek képesek tehát önmaguk összességének a megkülönböztetésére attól, ami *rajtuk kívül áll*. A megkülönböztetést előidéző ok a Lélekből fakad. Maga a megkülönböztetés azonban csak *fokozatosan* mehet végbe, aszerint, ahogy a hajlandóságokkal való azonossá válás egyre szűkebb és szűkebb körre szorítkozik, míg végül a középpont mindentől független marad.

Valamely megfigyelő nem különböztetheti meg magát attól, ami számára nem létezik. Éppígy a Lélek sem. Ahhoz tehát, hogy létrejöhessen a megkülönböztetés, a megfigyelőnek előbb kapcsolatba kell kerülnie a megkülönböztetendő tárggyal. A kapcsolat létrejötte ilyenformán szükségképpen *megelőzi a megkülönböztetést, vagyis magába foglalja a megkülönböztetni-nem-tudás tényét*.

Amikor tehát a Lélek kapcsolatba kerül a Természettel, akkor ebben a kapcsolatban egyúttal szükségszerűleg benne rejlik a megkülönböztetni-tudás hiánya is. Minthogy pedig a kapcsolat célja éppen a megkülönböztetés, *a kapcsolat oka feltétlenül a megkülönböztetni-tudás hiánya kell hogy legyen*.

Ha az említett kapcsolat nem forogna fenn, nem volna és nem lehetne egyéb valóság, mint maga az Abszolútum.

Annak, hogy a Természet is létezzék, alapvető feltétele tehát: a megkülönböztetni-nem-tudás. Minthogy pedig a Természet lényegét végeredményben a hajlandóságok összessége alkotja, ezért *a hajlandóságok fennállásának végső oka is: a nem-tudás*.

A megkülönböztetni-nem-tudás egyértelmű ugyanis a tévedéssel, a rosszul-tudással, vagyis a „nem-tudással” (ti. annak a nem-tudásával, hogy a Lélek és a Természet egymástól különbözik).

Ilyenformán megérthetjük a yogának azt a tételét, hogy mind a meg-nem-nyilvánult Természetnek, mind pedig a megnyilvánult anyagvilágnak az eredendő oka: *a nem-tudásban áll*.

A Természetnek pedig a nem-tudáson, illetőleg a rosszul-tudáson alapuló léte, helyesebben ennek a létnek a megismerése nyilvánvalóan nem lehet magának a torzítatlan valóságnak a szemlélete, hanem mindenkor csupán valamely *látszat* tükröződhetik benne. Az egyéni-lélek számára a Természet tehát – a maga egészében és minden részletében egyaránt – csak *látszat*, csak *illúzió*.

A mindennapi életben is meggyőződhetünk erről. Ki tudja megmagyarázni például, hogy milyennek látja a zöld színt? A látószervek egyéni különbözőségéből következően, egészen

bizonyos, hogy egyik ember másként látja, mint a másik. Megtanulták, hogy egy bizonyos színérzetet zöldnek nevezzenek; nem gondolnak azonban arra, hogy amit annak látnak, az mindenki számára más, és hogy csupán a „zöld” szó – mint elnevezés – általános, maga a zöld szín azonban annyiféle, ahány ember látja és érzékeli. A zöld szín, és így minden szín – ahogy felfogjuk – valójában *illúzió*.

Éppígy minden szagot, ízt, tapintási érzetet és hangot is egyénenként különbözőképpen érzékelünk. Csupán az azonosaknak hitt érzetek *elnevezései* határozottak, maguk az érzetek azonban annyifélék, ahány ember él a világon. Ennélfogva valamely tárgyról alkotott fogalmaink is különbözők. A tárgy, amilyenek látjuk és érezzük, csupán *látszat*, hiszen mindenki számára más érzeteket kelt, másként tűnik fel, más észleletekben mutatkozik. Hogy valójában mi az, amit látunk, tapintunk vagy más érzékszervünkkel érzékelünk, sohasem tudhatjuk meg. Melyik ember mit ért piros szín, alma íz, bársonyos simaság vagy gyöngyvirág illat elnevezés alatt, meg nem határozható valóság.

A Természetben minden – és így maga az egész Természet is – az egyén számára csak *látszat*, *illúzió* lehet.

Az egyéni fejlődés végső célja: éppen ennek a látszatnak a *felismerése*.

Felismerés – ráeszmélés – nem mehet végbe másutt, mint ami változó, ami nem abszolút. A *Természet látszatának a „felismerése” tehát csupán a Természet körén belül lehetséges*. Ebből a megállapításból önként merül fel az a gondolat, hogy a Lélek azért válik egyéni-lélekké, és azért merül le a Természet világába, hogy megvalósulhasson számára ez a felismerés.

Hogy mi szüksége van a Léleknek erre a felismerésre, illetőleg a megkülönböztetni-tudásra? Magától értetődik, hogy nincs szüksége rá. *De az Abszolútum nem lehet teljes, ha nem zárja ki a relativitások minden lehetőségét maga körül*. A relativitások lehetőségei pedig csak úgy szűnhetnek meg az Abszolútum körül, ha megkísérlik a maguk látszat-létét megvalósítani, és éppen ennek a kísérletnek a megvalósítása kapcsán igazolódik be a valótlan voltuk, illetőleg szűnnek meg a maguk mivoltában mint lehetőségek.

Ha az egyénben, a legbensőbb én mögött, az egyéni megnyilvánulási-tényezők középpontjában tekintjük az Abszolútumot, akkor *Léleknek* nevezzük; ha pedig a külvilág, illetőleg az egész Természet legbensőbb centrumában állónak tekintjük mint a Természet teremtőjét, fenntartóját és mozgatóját, akkor az *Isten* névvel illeti az ember. A „Lélek” és „Isten” szavak *egyét* jelentenek, *egy és ugyanazt az Abszolútumot* fejezik ki, *különböző szempontok szerint*.

Az ember legbensőbb énje mögött és az egyén minden megnyilvánulásának a középpontjában tehát ugyanaz a teremtő, fenntartó és mozgató erő, vagyis *ugyanaz az Abszolútum* áll, mint amely az egész Természetben és a Természet valamennyi megnyilvánulásának a mélyén rejlik, és tükröződik. *Az ember egyéni-lelkében éppúgy Isten jut kifejezésre, mint ahogy a Természet valóságában a Lélek*.

Az egyén énségi-szikráját alkotó Lélek nem más, mint maga Isten.

Krisztusnak a szavai, hogy „Én és az Atya egyek vagyunk” ugyanazt fejezik ki, mint a yoga felfogása. Abban a mondatban, hogy „Isten az embert a maga képére teremtette és halhatatlan lelket lehelt bele” – a yoga egész lényege benne rejlik. Az ember ugyanis az egyéni-léleknek a kifejeződése, megnyilvánulása. Az egyéni-lélek pedig valóban halhatatlan, minthogy a Léleknek a *legközvetlenebb tükröképe*, melynek a lényege így maga a Lélek, illetőleg Isten.

A keresztény felfogás nem áll ellentétben a yogával. Ellenkezőleg: az Evangéliumok számos vonatkozásban egyenesen alátámasztják azt a tant, melyet a yoga filozófiája alkot. A kereszténység azonban *vallás*, tehát az ember és a Lélek kapcsolatának a *belső lényegével* foglalkozik csupán. *A yoga ezzel szemben – mint a megismerés rendszere és a megkülönböztetés tudománya – a Lélek*

és a Természet kapcsolatából fakadó valamennyi összefüggésnek a magyarázatára és megismerésére törekszik.

Az alap mindkét felfogásban egy és ugyanaz – minthogy a valóság, az igazság nem lehet kétféle.

Egyedül az újraszületés tana ismeretlen és idegenszerű Nyugaton. Ez is érthetővé válik azonban, és nem kerül ellentétbe a kereszténység körében uralkodó meggyőződéssel, *ha abban a felfogásban értelmezzük, amelyben azt a yoga magyarázza. Az újraszületés nem lélekvándorlást jelent.* Nem abban áll, hogy az ember énje a test halála után valamely állatban vagy növényben ölt újra testet, illetve abban folytatja életét. Az újraszületés tana szerint *minden megnyilvánulás mulandó*, tehát az ember megnyilvánult énje sem örökkévaló, éppúgy, mint ahogy a test vagy a tudat sem az. Csupán az életmegnyilvánulások szubtilis magva: vagyis egyrészt a Lélek, másrészt az egyéni-ösztönvilág *kapcsolatából álló énségi-szikra* az, mely nem múlik el a halállal, hanem fennmarad a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül, és újabb meg újabb anyagvilágbeli megnyilvánulások, illetőleg életek *okává* válik egy-egy élet megszűnte után. Az énségi-szikrában rejlő ösztönvilág nem semmisülvén meg, egyre bővül és fejlődik, így tehát *már meghaladott fejlődési fokozatokra való visszaesés nem fordulhat elő az újraszületések sorozatában.* Csupán „kerülőutak” lehetségesek, oly értelemben, hogy amikor valamely életforma fejlődésre nem nyújt több teret, hanem mintegy „zsákutcát” képez a fejlődés útvonalán, akkor a fejlődés *más irányt vesz*, és valamely addig még nem érintett életformában mintegy *újrakezd* az útvonalnak számára elzáródott szakaszát. Az emberi létforma azonban oly magas fejlődési fokozatot jelent, melynek keretén belül a fejlődés lehetőségei már korlátlanok, ezért az emberi létformából alacsonyrendű állati vagy növényi létformába való visszaesés célszerűtlen volna, és így *természetszerűleg lehetetlen.*

A fejlődés útja nem egyetlen és egységes útvonal, hanem egyénenként különböző. Nem minden egyén járja be és érinti a fejlődésnek ugyanazokat az állomásait. Kedvező körülmények között a fejlődés gyorsabban mehet végbe, és rövidebb utat vehet az átlagosnál. Az egyénnek tehát nem kell feltétlenül megnyilvánulnia az ásványvilágtól kezdve a növény- és állatvilágon át ezek *minden egyes létformájában*, hanem csupán azokat a fajokat, illetve azokat a fokozatokat kell érintenie, melyek *a fejlődés folytonosságához szükségesek.*

Az énségi-szikrát a yoga a teknősbékával szimbolizálja, mely hol kidugja fejét és végtagjait a külvilágba, hol pedig visszahúzódik önmagába, a hátát borító páncél alá. A külvilággal való érintkezés: az énségi-szikra által keltett megnyilvánulás, vagyis az *élet.* A visszahúzóadás: a megnyilvánulás megszűnése, vagyis a *halál* állapota. A megnyilvánulás keltése és visszahúzóadása pedig mintegy az anyagvilágban észlelhető *hullámmozgással* jelképezhető. Ahogy a tenger hulláma kiterjed a partra, és mozgást, nyugtalanságot, valóságos boszorkánytáncot kelt a parti homokszemek, a kavicsok és a megmozdítható kő- és szikladarabok körében, úgy az énségi-szikra megnyilvánulási hulláma is alakulást, változást és nyugtalanságot, életet támaszt: a gondolkodókészség, a képességek, az alkat és a testet alkotó fizikai elemek világán belül. És mint ahogy a tenger hullámának a visszahúzóadásakor a víz a vízbe tér vissza, a homok azonban a homokban, a kavics a kavicsok között, a szikla pedig a sziklák birodalmában marad meg, ugyanúgy az élet megnyilvánulásának a visszahúzóadásával is: a testet alkotó elemek a fizikai anyagvilágban maradnak meg és szóródnak széjjel, a képességek és a gondolkodókészség mint erő marad fenn, a megnyilvánulásokat keltő hajlandóságok pedig megmaradnak hajlandóságoknak. A test halott anyaggá válik újra, azzá, amiből felépült. Csupán az élet szűnik meg, csupán a *hullám* tér vissza a kiindulópontjára, egyébként minden ott marad, ahol volt: ami anyag, erő vagy hajlandóság volt, az egyaránt megmarad a maga birodalmában, területén.

A következő hullám már nem ugyanaz, mint az előző volt, még ha hasonló is ahhoz viszonyítva. Mint ahogy nem lehet két *egyforma* hullám, amely *azonos* körülményekre talál a parton, éppúgy *nem lehetséges két egyforma élet sem*, amely azonos körülmények között játszódik le. Ilyenformán: *az egyik életben megnyilvánuló én sem lehet azonos valamely másik életben megnyilvánuló énnel*. Hiszen az én-tudat: a mindenkori tapasztalatok produktuma.

Bizonyos értelemben *maga az én sem szűnik meg* a halállal, hiszen az ént alkotó hajlandóságok buddhi ösztönvilágában fennmaradnak, az örökkévalóság végtelenségéig, a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül. Az anyagvilág szemszögéből nézve azonban az én ilyenformán mintegy valamely „túlvilágba” tevődik át a halál után, ahonnan többé nem térhet vissza, többé nem nyilvánulhat meg a maga teljes mivoltában. Az *én* tehát a test halála után valóban *nem létezik* többé, minthogy „léte” az anyagvilágbeli megnyilatkozásban állhatna fenn csupán.

Azon a ponton azonban, amikor az egyén elérkezik a fejlődés útjának a végére – a nem-tudás megszűnésével, *a teljes tudás világosságában* –, az összes buddhi-beli hajlandóságok tudatossá válnak; e körülmény révén beáll az összes újraszületésekre való visszaemlékezés, ebben a visszaemlékezésben pedig *valamennyi én „feltámad”*, közvetlenül mielőtt bekövetkezhetnék az elkülönülés, amikor is az egyéni-lélek számára minden látszat – és így a Természet *egész világa is* – megszűnik és *véget ér*. A „világ végével” tehát, amikor „megszólalnak az utolsó ítélet harsonái” és a sok-sok én mind „feltámadt”: *mindaz megszűnik, ami nem a Lélek, és csupán a Lélek marad fenn – mint egyedüli valóság – a maga abszolút mivoltában. Ebben áll a Lélek „elkülönülése”, a yoga felfogásában éppen úgy, mint a keresztény vallás lényegében.*

Az énségi-szikra keltette minden megnyilvánulás: a Lélek – Isten – hatására jön létre a Természet világában. Így tehát minden újraszületés Isten anyagvilágbeli megnyilatkozásaként is felfogható.

Az Abszolútum megnyilatkozását a yoga a „ki- és belélekezéssel” szimbolizálja.

Élet, megnyilvánulás nem jöhet létre, csakis a ki- és belélekezés váltakozásának a hullámozásában.

Ritmus nélkül nincs élet. Minden kiterjedést követő összehúzóadás, minden ritmus, lüktetés, hullámozás, váltakozás pedig: *lélekezés* – a yoga szerint.

Az egyén fejlődése: *az egyéni-lélek ki- és belélekezése*, mely az anyagvilágba merülésben, illetőleg az anyagvilágból való kiemelkedésben áll. A hosszú útvonalnak a Természet megnyilvánulásainak a *teljessége* felé vezető szakasza: az egyéni-lélek *kilélekezése*. Az útvonalnak a további, önmagába *visszatérő* része, vagyis a megnyilvánulások felől a meg-nem-nyilvánult egyéni-lélek felé irányuló fejlődés viszont: az egyéni-lélek *belélekezése*.

Ezen a végtelen körpályán belül *minden egyes újraszületés*, vagyis minden egyes élet ugyancsak *lélekezés*, mégpedig az *énségi-szikrának* megnyilvánulásokat keltő „kiterjedése” és „összehúzódása”. A születés az *énségi-szikra* kilélekezésével, a halál pedig az *énségi-szikra* belélekezésével egyértelmű.

Az ébrenlét és az alvás váltakozása az *altudat* lélekezése.

Az énnel, az én-tudatnak minden egyes térhódítása és zsugorodása, vagyis az *érvényesülés és a fogyatékosági érzés* átélése és megnyilatkozása az életben: a *belső-én* lélekezése. Az érvényesülés, a siker, a térhódítás: az én kilélekezése. A fogyatékoság átélése, a kudarc, az összezsugorodás: az én belélekezése.

A gondolkodás, az egyes gondolat-folyamatok: a *tudat* lélekezésének a következményei.

A kitörő indulatok és a szorongó érzések viszont a *személyiség* lélekezésével függnek össze.

A *test* lélekezése pedig az anyagcserében áll.

A lélekezési folyamat minden anyagvilágbeli élet alapfeltétele. A lélekezés: maga az élet. Minden, ami él, természetesen lélekezik is. Lélekezik még az anyag is. Nemcsak a tüdő működése

bonyolítja le a lélekzés szüntelen folyamatát, hanem a testnek valamennyi szerve, *minden egyes sejtje* részt vesz a folytonos anyagcserében, ritmusban, váltakozásban.

A lélekzés legdurvább fajtájától, vagyis a tüdővel való légzéstől kezdve, egészen a legszubtilisabb lélekzésig, *minden lélekzés elve egy és ugyanaz: a váltakozás hullámmozgása.*

Minthogy pedig minden lélekzés egy és ugyanannak az elvnek, illetve hajlandóságnak a megnyilatkozása: *ezért minden fajta lélekzés egymással belső rokonságban és kapcsolatban áll!*

Maga a Természet is lélelzik. A csillagászat tapasztalatilag megismertet bennünket azzal a ténnyel, hogy mind az egyes égitestek, mind a naprendszerekből álló világok: *keletkeznek és elmúlnak.* Keletkezés és elmúlás pedig *lélelkezést* jelent.

A megnyilvánulások létrejötte – vagyis a *teremtés* – a Természet *kilélelkezése.* A megszűnés, az *ősanyagba való beleolvadás* pedig a Természet *belélelkezése,* önmagába való visszahúzódása.

Minden lélekzés a Lélek hatására támad.

Mind a Természetnek, mind az egyénnek mindennemű lélelkezésében tehát egy és ugyanannak a Lélelkeknek – Istennek – a hatása nyilvánul meg. Minthogy pedig az egyéni-lélek az Egyetemes Lélelkekkel azonos, ezért mind az egyénben, mind a Természetben csak ugyanaz a lélelkezés mehet végbe, párhuzamosan és egyértelműen.

A lélelkezés – a ritmus – minden megnyilvánulás alapja.

Az egyéni-lélek, vagyis az egyén bizonyos *középpontot* képez a Természet hajlandóságainak káoszában. Minden megnyilvánulás ebből a középpontból indul ki, és ebbe tér vissza. Minthogy pedig az anyagvilág pusztán megnyilvánulásokból áll, ezért az anyagvilág voltaképpen az egyénből ered, és az egyénben szűnik is meg. *Az egyén tehát a megnyilvánult anyagvilágnak is a középpontjában áll, körülötte az anyagvilág pedig nem egyéb, mint az egyén ki- és belélelkezésének a megnyilatkozása.*

A hajlandóságok kaotikus világában azonban *végtelen sok középpont* alakulhat ki. Minden egyes kialakult középpont a Lélelkek a Természettel való egy-egy kapcsolatát fejezi ki. A lehetséges középpontok száma pedig *végtelen* lévén: a Lélek és a Természet között fennálló kapcsolatok száma sem lehet korlátozott.

A végtelen sok kapcsolat: végtelen sok egyén létrejöttéhez vezet. A végtelen sok egyén közül valamennyinek a lélelkezése egy-egy anyagvilágot hoz létre maga körül. De minthogy a végtelen számú egyéni-lélek – alapjában véve – *egyetlen Lélelkekkel azonos,* ezért akárhány anyagvilág is keletkezett az egyéni-lelkek révén, a különböző anyagvilágok tulajdonképpen *egybeesnek.* *Egyik egyént a másiktól csupán a nézőpontok különböztetik meg, egy és ugyanabban a Természetben.*

Minden egyes egyén számára csak *önmaga* középpont, csak *önmaga* valóság, *a többi egyén pedig,* minthogy rajta kívül áll, éppúgy *látszat,* mint mindazok a tárgyak, amelyekről csak érzékszervei útján szerezhet benyomást. Így az egész megnyilvánult Természet létrejöttét, létét és megszűnését elegendő *egyetlen egyénnel* kapcsolatba hoznunk. Valamennyi egyén számára az anyagvilág keletkezésének, létének és elmúlásának a ténye egy és ugyanaz.

Maga a megnyilvánult Természet tehát *egységes.* *Lényegére nézve pedig nem egyéb, mint látszólag végtelenül sok egyéni-lélek egymásba szövődő „lélelkezésének” a produktuma.*

6. A CSELEKEDETEK ÉS A KÜLVILÁG

Ha nem volna egyéni középpont, nem lehetne *külvilág* sem. A kettő szorosan egymáshoz tartozik, egyik a másik nélkül nem jöhetne létre, és nem is állhatna fenn.

A külvilág létrejötte tehát az egyén kialakulásával függ össze, a külvilág létezése pedig szükségszerűen végigkíséri az egyént a fejlődés egész útvonalán.

A megnyilvánult Természetben – az anyagvilágban – is mindenkor ki kell bontakoznia bizonyos *környezetnek* az egyén körül. Mert mindazok a megnyilvánulások, melyekkel az egyén nem tartja azonosnak magát, természetsszerűleg *külvilágot* képeznek számára. *Mint hogy pedig minden megnyilvánulás oka és előidézője az egyén, ezért valamely „külvilág” megnyilvánulásának az oka is csak maga az egyén lehet.*

A yoga ezt a tételt úgy állítja fel, hogy *minden, ami a Természetben megnyilvánul – vagyis minden, ami létezik – az ember cselekedeteinek a következménye.*

Az emberi létforma ugyanis az egyéni fejlődés legmagasabb fokozatába tartozik, melyben valamennyi egyéni megnyilvánulási-tényező és -terület¹² megnyilatkozhatik. Ahhoz azonban, hogy az egyén az emberi létformát elérje, végig kellett haladnia előbb az ásványi, a növényi lét és az állatvilág csaknem valamennyi fázisán, illetőleg faján. Az ember ösztön- és emlékvilágában ezért nemcsak az emberi létformának, hanem az ásványi, a növényi és az állati világnak is minden benyomása és tapasztalata egyaránt benne rejlik. Az „ember” ilyenformán a fejlődés legmagasabb lépcsőfokát elért egyénnel lévén egyértelmű: *az „ember cselekedetei” kifejezésben a fejlődés összes fokozatán áthaladt egyén valamennyi cselekedete benne foglaltatik.*

Minden hajlandóságnak a megnyilvánulása: cselekedet. Cselekedet tehát a *gondolat* is – sőt elsősorban a *gondolat* az! – tekintet nélkül arra, hogy pusztán megismerést hoz-e létre, vagy érzelmekké bővül, vagy pedig valóságos cselekvésekhez is vezet az anyagvilágban. A valóságos cselekvés valamely realizálódott és végbevitt *gondolat* csupán. Éppígy valamely benyomás szerzése, valamely tapasztalat kialakulása: szintén *cselekedet*. Akár ösztönszerűen, akár tudatosan megy végbe valamely folyamat az egyéni megnyilvánulási-tényezőkben: maga a folyamat mindenkor *cselekedetet* jelent az egyén szempontjából, minthogy változást hoz létre.

Amikor az egysejtű lényben valamely *hajlandóság* felmerül, akkor ez feltétlenül – a felmerülő és a már fennálló egyéb hajlandóságok révén keletkező – *tapasztaláshoz* vezet. Hiszen éppen a felmerülő hajlandóságnak a fennálló egyéb hajlandóságokkal való érintkezéséből, kapcsolatából és kölcsönhatásaiból áll minden benyomás, illetőleg tapasztalás. Mindez pedig – vagyis a változás, a tapasztalás – valójában *nem a külvilágban támad, hanem az egyénben magában jön létre.*

Az elme sohasem fényt észlel, hanem csupán *fényérzetet* tapasztal, nem hangot észlel, hanem csak *hangérzetet*, és így tovább. *Az érzetek az egyéni megnyilvánulási-tényezőkben jönnek létre; az érzékszervekben, az érzékelő-képességekben és a gondolkozó-készségben keletkeznek és szűnnek is meg.* Fény, hang, íz stb. csupán a tudatban létezik. *Ha érzetek nem támadnának, valamely „külvilág” létéről sohasem szerezhetnénk benyomást.* Az elme a mindenkori külvilág képét és konstitúcióját csakis az érzetek alapján, az érzetek összességéből alkothatja és alkotja meg. *Hogy mi a külvilág valójában és önmagában, arról az elme sohasem szerezhet közvetlen meggyőződést.*

Még ha önállóan működő, technikai műszerekkel vizsgáljuk is a külvilág tárgyait és jelenségeit, a műszerek megfigyelése és az adatok leolvasása végeredményben akkor is csak az ember *belső érzeteiben* áll. A műszerről szerzett képünk és meggyőződésünk – a műszerről való

¹² Lásd a 40. oldalon.

tudomásunk – *érzetek halmaza* csupán, mely éppúgy csak az érzékeinkben és a gondolkodókészségünkben jön létre, mint maga a műszer által szerzett külső világbeli, közvetett tapasztalás.

A külvilág valóság-jellege pusztán az érzetekre épül fel.

Amikor az egysejtű állatnak ösztönszerű fényérzete támad, amikor testének protoplazma-anyaga akadályokba ütközik, felmelegszik vagy lehül stb., minden egyes esetben csupán *benyomások* – érzetek – keletkeznek benne. Minden ilyen benyomás, illetőleg tapasztalat – mint emlék – *fennmarad* az egyén énségi-szikrájának ösztönvilágában. Maga az egész ösztönvilág: a benyomásoknak és tapasztalatoknak – mint hajlandóságoknak – az összességéből áll. Minthogy pedig az énségi-szikra ösztönvilága még az embernél sem válik tudatossá mindaddig, míg a fejlődés legutolsó állomását el nem érte: ezért a benyomások és tapasztalatok összessége egy oly tartományt képez, egy olyan „világot” alkot a megnyilvánult egyén számára – az egysejtű állat, a felsőbbrendű állat és általában az ember számára is –, melyet az a saját egyéniségén belül *nem talál meg*, tehát mint rajta kívülálló valóságot *fog fel*, rajta kívülálló valóságnak „hisz”, azaz *anyagvilágbeli „külvilágnak” kénytelen tekinteni, amennyiben az előtte megnyilvánul.*

Az ösztönvilág hajlandóságainak a *közvetlen megnyilvánulásai* képezik az egyén *belső világát*, vagyis mindazt, amit az egyén önmagával azonosít. A hajlandóságok *kölcsönhatásai* hozzák létre ezzel szemben a *külvilágot*. Mindkét világ *látzat* csupán, és egyik a másikba átalakulhat; hiszen minden oly esetben például, amikor az egyén *belső világának* valamely része vagy tartománya megismertté válik számára, akkor ez a megismert rész vagy tartomány már külső világgá alakul át az egyén szempontjából. A test, a személyiség, valamely szerv vagy képesség stb. mindaddig, amíg az egyén meg nem ismeri azt, az egyén *belső világába* tartozik, magát *az egyént alkotja*. A *megismert* saját test vagy a *megismert* saját személyiség stb. viszont már *szemlélhető* – tehát egyben *külvilágot* is jelent, külvilágot is *képez* az egyén számára.

A táplálkozásban, a fogamzásban stb. ezzel szemben *külvilág alakul át belső világgá*. Mindaz, amit a test magába foglal és asszimilál, magává a testté válik, vagyis attól fogva *éppúgy* az egyénhez tartozik, mint maga a test.

A külvilágot a belső világtól sohasem választja el éles határvonal. A kettő össze is keveredhetik, egymásba is folyhat. A tudat például a testtel összehasonlítva még akkor is *belső világ* marad, amikor a tudat a maga nemében már megismertté vált, és így voltaképpen már *külvilágot* is képez az egyén számára.

A kétféle világ szigorú elhatárolása nem is szükséges. A külvilág megismerése csakis *tapasztalás* útján lehetséges, a tapasztalás pedig az egyén *belső világában* megy végbe. A külvilág tehát csak *látzat* lehet. Éppígy azonban a belső világ is ugyancsak *látzat* kell hogy legyen, hiszen bármikor átalakulhat külvilággá, részben vagy egészben elveszítvén azzal szemben a maga megkülönböztető jellegét. *A kétféle világ mindenkor együttesen alkot egyetlen egészet: a Természetet.*

Minthogy azonban a yoga felfogása reális valóságnak tekint mindent, ami valóságnak látszik a Természetben, ezért a külvilággal – mindaddig, míg a látzata fennáll – *valóságként* kell foglalkoznunk, mind az egyén, mind a yoga szempontjából.

A belső és a külső világ viszonya fejezi ki ugyanis mindenkor a fejlődés útjának egyes, egymástól megkülönböztethető pontjait, állomásait.

Az egysejtű állat számára például csakis a külvilág valóság. (Önmagáról, belső világáról az egysejtű állatnak nincs tudomása.) Az ember ezzel szemben már ráérez a belső világának mérhetetlen mélységeire, mialatt külvilága is óriásira nő. A célját elért yogi számára pedig mind belső, mind külső világa megszűnik.

A fejlődés: a kétféle világ egymás közti viszonyának a változásaiban áll.

Az egysejtű állat külvilága továbbá – tapasztalatainak primitív és nagymértékben korlátolt volta mellett – csak csekély kiterjedésű lehet. Minthogy azonban az énségi-szikra mélyén rejlő ösztönvilágnak a kialakulása nem az egysejtű állat létformájában, hanem a *végtelen múltban* kezdődik, és a fejlődésnek az ásványvilágon és növényvilágon át vezető szakaszán, a végtelen múlt távlatán át *egyre bővül*, ezért az egysejtű állat külvilága okvetlenül – akármilyen csekély is – *már határozott és törvényszerű* kell hogy legyen. Mert külvilága csakis *ugyanaz* lehet, mint ami az énségi-szikrának a múltban számtalanszor megismétlődött emlékeiből és megnyilvánult tapasztalataiból *már eleve* kialakult.

Ha pedig már az egysejtű lény külvilága is határozott, még inkább *határozott kell hogy legyen az emberé!*

A többször, a sokszor ismétlődő tapasztalatok egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert az újraszületések folyamán, a számtalanszor megismétlődők pedig mintegy állandóvá, folyamatosan jelenvalóvá válnak. Ezek az állandóvá vált tapasztalatok alkotják a külvilág vázát, alapját és törvényszerűségeit.

Valamely fennálló törvényszerűség valójában nem egyéb, mint a számtalanszor ismétlődő tapasztalatok látszólagos állandósága.

A tapasztalatok sok-sok ismétlődéséből ugyanis az a *hajlam* alakul ki, hogy az egyező tapasztalatok még többször, azaz végtelenül sokszor megismétlődjének. Ez a hajlam önmagától kialakul, hiszen a fejlődés mindenkor „kiterjedést és növekedést” jelent, a megnyilvánult Természet pedig csak úgy „növekedhetik”, ha benne minden megnyilvánulás *megsokszorozni törekszik önmagát*. Az *ismétlődés* ténye pedig bizonyos *hitet, meggyőződést* alkot egyben: *a benyomások, illetőleg a tapasztalatok állandóságának a látszatát, illetőleg „hitét”*.

A hit (a „hiedelem” értelmében) ugyanis egyértelmű valamely látszat „fennmaradásának” a tényével.

Minden, ami fennmaradó, ami törvényszerű a külvilágban, valamely hitnek, meggyőződésnek a következménye tehát.

Valójában a *természeti törvények* – a matematika, fizika stb. törvényei – is *hiedelmek* csupán. Egyeduralkodó voltukat a Természetben annak az elemi erőnek köszönhetik, mely a tapasztalatok számtalan ismétlődésének – állandóságának – a tényéből fakad.

Ugyanez az elemi erő – a számtalan ismétlődése ereje – teszi uralkodóvá és ellentmondást nem tűrően parancsolóvá az *ösztönöket* is, melyek – mint a hajlandóságok közvetlen megnyilatkozásai – az egyén *belső világában* megnyilvánuló törvényszerűségek.

Minden, ami létezik: látszat. A létezés alapfeltételei pedig: a *hiedelmek* és az *ösztönök*.

Ha valamely élőlény nem hinné, hogy akár a külvilág, akár önmaga létezik – nem is létezhetnék. Ha nem volnának ösztönei, nem volna képes cselekvésre. Ha nem cselekednék, tapasztalatokat sem szerezhetne, tehát valóban sem a külvilág, sem önmaga létéről nem győződhetnék meg.

Minthogy azonban az élőlénynek ösztönei vannak, cselekszik is. Cselekedetei révén tapasztalatokat szerez. Ismétlődő tapasztalataiból kialakulnak a külvilág és önmaga létére vonatkozó *hiedelmei*. Ezek a hiedelmek képezik számára a megnyilvánult Természet létének alapját. A hiedelmek révén szerzett tapasztalatok felépítik és egyre gazdagítják *ösztöneit*. A külvilág pedig módot ad arra, hogy ösztöneit megnyilvánítsa és cselekedjék.

Ilyenfórmán az ösztönök következményei a hiedelmek, a hiedelmek következményei viszont az ösztönök!

Minthogy pedig az élőlény hiedelmei és ösztönei egy és ugyanannak az ösztönvilágnak – az énségi-szikra ösztönvilágának – a megnyilvánulásai, ezért a hiedelmek és az ösztönök voltaképpen nem lényegükben, hanem csupán a megnyilvánulásuk *módjában* különböznek egymástól.

Minden cselekedet az említett ösztönvilágból fakad. Magát ezt az ösztönvilágot a benyomások és tapasztalatok *emlékei* alkotják. A cselekedetek tehát voltaképpen benyomások és tapasztalatok emlékei révén jönnek létre. Benyomások és tapasztalatok pedig csakis valamely cselekedet (folyamat) révén támadhatnak. *Így tehát minden cselekedet oka: valamely előbbi cselekedet kell hogy legyen!*

Ez a gondolatmenet a végtelenségbe, az abszurdumhoz vezet.

De éppen az ilyen, végtelenbe vesző ok-sorozatokat bizonyítják a megnyilvánult Természet látszat voltát.

Valamely hármaskörben közvetlenül láthatjuk a végtelenből eredő és a végtelenbe távolodó képisméltlődések sorozatát. Ez esetben is azonban, csak a *látszat* eredhet a végtelenségben és haladhat az ellenkező végtelenség felé – az egyetlen valóság mindig a *középpont* marad.

A Természet középpontja: az egyén, a *Lélek*.

Maga a Természet örökkévaló. Lényegét azonban csak végtelen sok *hajlandóság* alkotja.

A *hajlandóságok a Lélek hatására nyilvánulnak meg*. Minthogy pedig minden megnyilvánulás: hajlandóságok megnyilvánulásából áll, ezért a külvilág és a belső világ alapját egyaránt csak *hajlandóságok* képezik.

Mind a hiedelmek, mind az ösztönök: hajlandóságok megnyilvánulásai tehát.

A hiedelmek csak az egyén ösztönvilágából eredhetnek. A külvilág minden látszat-valósága pedig – vagyis maga az egész külvilág – csakis a hiedelmekre épülhet fel, csakis a hiedelmeken alapulhat. Így tehát az egész külvilág mindenkor az egyén ösztönvilágának – illetőleg az egyén ösztönvilágában rejlő hajlandóságoknak – a *függvénye*.

Valamely hajlandóság felmerülése az ösztönvilágból – azaz lappangó állapotból jelenvalóvá válása – pedig mindenkor *változás*, mely folyamatokat indít, folyamatokkal jár a Természetben. Minthogy pedig minden változás és minden folyamat maga: *cselekedet* – ezért a külvilág ténye és annak minden alakulása valóban: *cselekedetek következménye*.

A hegyek, a föld, a villámlás, a tömegvonzás, a testek súlya, anyag és erő, a nappal világossága és az éjszaka sötétje, valamint az egymást követő évszakok, a rügyfakadás, a magok beérése és a hervadás stb.: *mind-mind az egyén cselekedeteinek következménye tehát a külvilágban*, éppen úgy, mint akár az asztal, a szék, a gőzgép vagy az elektromos távíró is az. Minden virág, minden falevél, minden rovar és minden állat, valamint a tárgyak és élőlények minden hajlandósága, változása, mozgása, keletkezése, megszűnése és látszólag önálló léte – minthogy beletartozik a külvilágba – valójában *mind az egyén cselekedeteiből fakad*. A fizika vagy a mértan törvényei is éppen úgy az *egyén cselekedeteiből származnak*, mint a fiatalság és öregség, a születés és a halál ténye, a víz, a tűz és a levegő, illetőleg az égitestek, a bolygók pályái és maga az egész világegyetem.

Nincs és nem is lehet semmi, ami nem az egyén cselekedeteiből származnék, minthogy minden, ami a külvilágban van, csakis az egyén ösztönvilágából felmerült hajlandóságok megnyilvánulása lehet!

A külvilág az egész ösztönvilágnak azonban csak *bizonyos része, tartománya*. Nem az egész ösztönvilág nyilvánul meg benne, hanem csak azok a hajlandóságok, amelyek alátámasztásra lelnek egymásban, amelyek kölcsönös kapcsolatban állnak és elősegítik egymás megnyilvánulását. Minthogy pedig csakis az létezhetik a külvilágban, ami az egyén ösztönvilágában már eleve benne rejlik, továbbá, minthogy csakis oly tapasztalatokra tehet szert az egyén a külvilágban, vagyis csak oly újabb tapasztalatokkal bővítheti ösztönvilágát, melyek a már meglévőkből, illetőleg azok kombinációiból fakadnak, ezért a külvilág mindig *sorsszerű*, vagyis a *múlt következménye*. Semmi sem véletlen. *Véletlen nincs*. Minden esemény, minden látszólag összefüggéstelen történés is a hajlandóságok kapcsolatából ered. Viszont – a tárgyalt összefüggések alapján – *cselekedet következmény nélkül nem maradhat*.

A cselekedetben megnyilvánuló hajlandóság, előbb vagy utóbb, amikor megfelelő alátámasztást nyer a külvilágban, feltétlenül újra és újra megnyilvánul, és a cselekedetnek megfelelő következményeket hoz létre.

Ez a „sors törvénye” a Természetben, vagyis maga a Sors. Az alapja az életnek, valamint minden egyéni és kollektív fejlődésnek.

A külvilág a cselekedetektől függ, a cselekedetek pedig a külvilágtól. Ebben a körkörös kapcsolatban benne rejlik a megnyilvánult Természet *determináltságának* az elve is. *Ami megnyilvánult, annak szabad akarata nem lehet.* A külvilág és a belőle fakadó cselekedetek és változások, a hatások és visszahatások összefüggése: mindenkor *kötött és törvényszerű.*

Az egyéni-lélek számára azonban az énségi-szakra mélyén ott rejlenek a Természet *lappangó, összes és korlátlan lehetőségei.* Az egyéni-lélek hatására mindenkor új és új lehetőségek válhatnak valóra, lappangó hajlandóságok válhatnak jelenvalóvá, szabadon és korlátozatlanul. *A meg-nem-nilvánult Természet körén belül tehát nincsenek kötöttségek.*

A fejlődés az egyéni-lélek *szabad akaratában* gyökerezik. A fejlődés *útja* pedig a megnyilvánult Természet *determináltságára* támaszkodik.

Így függ össze a „fejlődés” és annak „útvonala” a Természetben.

Minden kötöttség mögött ott rejlik a *szabad akarat* is, mely tulajdonképpen minden kötöttség *kútforrása* egyben. *Magát a kötöttséget is a szabad akarat hozta létre!*

Hogy milyen az élőlény külvilága, és hogy mit tartalmaz, és mi megy végbe benne, az mindenkor csakis *sorsszerű következménye* lehet az élőlény egyéni múltjának, cselekedeteinek.

Ezzel szemben az egyén *belső világa* egyrészt a hajlandóságok *közvetlen* megnyilvánulásaiból, másrészt pedig magukból a *hajlandóságokból* és a Természet *lehetőségeiből* áll. *Az egyén belső világa „alkotja” tehát a sorsot.*

A fejlődésnek és a cselekedeteknek megfelelően változik – életről-életre – az egyén *külvilága*, mindenkor az énségi-szakra ösztönvilágának *más és más tartományát juttatva felszínre*, az uralkodóvá vált hajlandóságok szerint, illetőleg azok köré csoportosultan, azokhoz alkalmazkodóan. A külvilág ezért, az énségi-szakra ösztönvilágához viszonyítva, mindenkor *részleges* csupán, és sohasem zajlik le benne az *egész sors*, minthogy nem nyilvánulhat meg benne az egyén múltjának *valamennyi* következménye.

Az egyén belső világa viszont magába foglalja a fejlődés egész útját és a fejlődés minden lehetőségét. Az egyén belső világában megy végbe maga a *fejlődés* is, vagyis a *kibontakozás*. Ami megnyilvánul ebből a belső világból, az éppúgy az anyagvilághoz tartozik, mint a külső világ. A belső világ magva azonban az *egyéni-lélek*, középpontjában az Abszolútum áll. A belső világ kibontakozásának *befelé nincsenek korlátai.*

Külvilág voltaképpen nincs is. Csak kivetített belső világ van.

Ha feldobunk egy követ, az visszaesik a földre. Mert a kő *nehéz*, a kőnek *súlya* van, ennél fogva *lefelé* törekszik. Már az egysejtű lény tapasztalatainak világában is mindennek *súlya* volt, minden *lefelé* törekedett. Valójában azonban *csak az egyén mindenkori tapasztalatai voltak egyezők ebben a vonatkozásban*, így alakult ki a nehézkedés törvénye, a megfelelő tapasztalatok számtalan ismétlődése folytán. A külvilágban uralkodó nehézkedési törvény valójában nem egyéb tehát, mint *hiedelem* – az egyénnek a nehézkedésre vonatkozó *hite* – mely az egyén belső világában támadt, ugyancsak a belső világában létrejött tapasztalatai folytán. A kő „súlyában” mindenkor az egyén *belső világa jut kifejezésre*, nem pedig a külvilág valamely önmagában is fennálló, az egyén belső világától független törvényszerűsége.

Az élőlény – az ember – számára azonban a nehézkedés mégis a természeti törvény jellegével és erejével bír. Mert az élőlény külvilága *sorsszerű* és a *múlt tapasztalataira* épül fel. Ameddig az ember nem emelkedik a látszatvilág *főlé*, vagyis ameddig énje révén az anyagvilághoz kötött

marad, addig nem is áll módjában, hogy gátat vessen az állandó jellegűvé vált tapasztalatok folytonos ismétlődésének, valamint azt sem akadályozhatja meg, hogy újabb tapasztalatai a már fennálló törvényszerűségekhez alkalmazkodjanak.

Az ember számára a kőnek tehát súlya volt, van és lesz, mindaddig, amíg a kő megmarad kőnek. A yogi azonban, akinek megismerése a meg-nem-nyilvánult Természet körébe is behatolt, akinek énje személytelenné vált, mert énje az énségi-szikrája mélyén lakozik, egyúttal tudatossá tette énségi-szikrája egész ösztönvilágát is. Uralkodván azon, megszüntetheti minden, a múltból eredő hitét és meggyőződését; megszüntetheti, azaz feloldhatja tehát a természeti törvényeket is. A yogi számára a kő *súlytalan is lehet, sőt felemelkedhetik is, önmagától.* A yogi, minthogy énségi-szikrája ösztönvilágának, illetőleg a Természetnek *minden hajlandóságát* megnyilváníthatja, létrehozhat a Természetben *bármely* megnyilvánulást, ebben nem köti, nem korlátozza semmiféle hiedelem, semmiféle törvény. Ez az úgynevezett *csodatevés* magyarázata és lényege. *A korlátlanlanná vált lehetőségek korlátlan alkalmazása magyarázza a csodát.*

A kő súlya éppúgy, mint minden törvényszerűség a Természetben, az egyén mindenkori hitén (hiedelmén) alapszik. *Ha ez a hit megváltozik, ha más értelmű hit támad fel helyette, a külvilág törvényeinek is meg kell változniuk.* „Ha csak annyi hitetek volna, mint a mustármag” – mondotta Krisztus a tanítványainak – „azt mondanátok íme e hegynek, menj el innét amoda, és *elmenne*, és semmi lehetetlen nem volna néktek.”¹³

Egyrészt az egyéni-lélek mindenhatóságába vetett hit *hiánya*, másrészt a múlt tapasztalataiból eredő *megszokás* az oka annak, hogy az ember korlátok között él, és hogy csodákat nem tehet.

A megszokás köti az embert a hiedelmeihez, a megszokás nyújt módot arra is, hogy ösztönei uralkodjanak az emberen.

A megszokás tartja fenn a külvilágot és tartja meg azt olyannak, amilyen.

A megszokás akadályozza meg az embert, hogy ráeszméljen minden megnyilvánulás látszat voltára, és hogy hite a hiedelmei fölé emelkedjék.

A tapasztalatok „állandósága” – vagyis a *megszokás* – azonban maga is csak látszat lehet, hiszen minden tapasztalat és érzet, mely azt alkotja, már eleve *illúzió*.

Hogyan van az, hogy a yoga gyakorlati útja mégis éppen a *megszokás leküzdésére* irányul, mintha valóságnak tartaná azt? Hogyan egyeztethető össze a yoga felfogásával, hogy a *külvilágot is valóságnak tekinti, ugyanakkor, amikor átlátja annak látszat voltát, valótlanosságát is egyben?*

Mi a különbség látszat és valóság között? Mi a látszat, és mi a valóság?

A yoga szerint a válasz erre a kérdésre *a nézőpontok különbözőségéből* önként következik.

A kettő: *lényegében egy és ugyanaz.*

Ami a tapasztalás és átélés folyamán *valóság*, az azt megelőzőleg és követőleg: *látszat*.

Az egysejtű lény külvilága szűk és csekély kiterjedésű. Az egysejtű állat számára ezért az ember által megismert külvilág még csak rejtőzik, még csak *lappangó látszatot* alkot, amelyet nem tapasztal. Ugyanez a külvilág azonban az ember számára már kibontakozott a maga teljességében és így minden tekintetben átélt és tapasztalt látszatot, vagyis *valóságot* képez. A célját elért yogi megismerésében viszont megszűnik minden megnyilvánulás; a yogi számára tehát az ember külvilága tovatűnt valósággá, ismét látszattá, mégpedig *felismert látszattá* válik. *A lappangás, a jelenvalóság és a tovatűntség hármasságában rejlik ilyenformán a tárgyak valóság vagy látszat voltának a lényege.* Ugyanaz a tárgy „alulról” tekintve még csak lappangó látszat; a maga síkjának szintjéről tekintve: jelenvalóság; „felülről” tekintve pedig felismert látszat.

¹³ Máté, XVII. 20

Ez a hármasság nyilatkozik meg a *múlt*, a *jelen* és a *jövő* fogalmában is. A jövő mindenkor csak lappangó lehet, a jelen valósággá válik, a múlt pedig felismert látszatot alkot. *A tárgy mindenkor ugyanaz marad, csupán a nézőpontok változók és különbözők.*

A nézőpont változása pedig egyértelmű a fejlődéssel. Ezért a jövőből jelenné, illetőleg a jelenből múlttá való alakulás, vagyis maga az *idő*: a fejlődés útjának természetszerű függvénye, következménye.

A múlt, a jelen és a jövő egyaránt azonos az egész örökkévalósággal. Egyik sem választható külön, valójában nem is áll fenn különbség közöttük. A jelen éppen úgy az egész örökkévalóság, mint ahogy a múlt és a jövő is az! Csupán a nézőpontok közötti *különbségek* keltik fel azt a látszatot, mintha az örökkévalóság részekre, tartományokra tagozódnék. A nézőpontok *változásai* pedig ahhoz a további látszathoz vezetnek, mintha az örökkévalóság tartományai szüntelenül átalakulnának egymásba. A jövő jelenné válik, a jelen tovatűnik a múltban, a múlt pedig megismétlődik és feltámad a jövőben. Ebben a látszólagos körforgásban áll: az élet és az újrászületés. *A lét azonban – a maga teljességében – mindenkor egy és örökkévaló.*

Megmarad a Természet örökkévalósága akkor is, amikor a Természet véglegesen megszűnik a célját elérte, az elkülönült Lélek számára – mert az elkülönülést el nem ért egyéni-lelkek számára a Természet akkor is, továbbra is fennáll. Az egyéni-lelkek száma pedig végtelen lévén: akárhány egyéni-lélek is éri el az elkülönülést, a többi egyéni-lélek száma mégis *végtelen* marad.

Örökkévaló tehát fenti értelemben a *külvilág* is, mely az egyén cselekedetei összességének a következménye. *A külvilág időhöz kötött léte csupán látszat*, mely abban áll, hogy a *cselekedetek következményei is lappangók, jelenvalók vagy tovatűntek*, a nézőpontok mindenkori különbsége és változásai szerint.

Nemcsak a végtelen számú egyén külvilágának az összessége, hanem *minden egyes egyén külvilága: az örökkévaló, egész Természettel összefügg, az egész Természetnek része, és így az egész Természettel kapcsolatos.* Minden egyén külvilágában ezért *más* egyének, *más* élőlények is megnyilvánulnak, rajta kívül. Sőt úgyszólván minden mozgás a külvilágban: kívülálló egyéneknek a megnyilvánulásaiból ered, vagy legalább is kapcsolatban áll azokkal.

Ha a külvilág csak kivetített látszat – vajon ezek az élőlények sem valóságosak? Az ember rokonai és barátai, sok-sok embertársa, akivel az utcán találkozik, jóakarói és ellenségei, mind csak látszat-lények? Olyanok csupán, mint az álmokképek, mint az ember álmainak látszólag önálló étellel, felfogással és egyéni akarattal bírói alakjai?

Látszat és valóság: megint csak egy és ugyanaz!...

Az ember külvilágában szereplő élőlények csakugyan *látszat-lények* abban az értelemben, hogy az ember *olyannak látja, olyannak érzékeli őket, amilyennek múltbeli tapasztalatai alapján látni és érzékelni tudja élő és élettelen környezetét. Valóságos lények* azonban abból a szempontból, hogy minden megnyilvánulásuk *az emberen kívül álló énségi-szikrák hatására jön létre* az ember mindenkori külvilágában.

Az egyén énségi-szikrája ugyanis a Léleknek a Természettel való kapcsolatából – vagyis a Léleknek az „egész Természettel” való kapcsolatából – áll. Valamely énségi-szikra ösztönvilágában felmerült hajlandóságok ezért *valamennyi* énségi-szikra ösztönvilágának a hajlandóságaira, vagyis *valamennyi ösztönvilágra* egyaránt visszahatnak. *Minden ilyen kölcsönhatás természetszerűleg mint egy-egy kívülálló egyén megnyilvánulása jelentkezik a külvilágban.* Maguk a megnyilvánuló élőlények – mint élő alakok – viszont az azokat szemlélő egyén *múltjának* a következményei: valójában előző születéseinek az *emlékei*, és *feltétlenül azokban a formákban jelentkeznek, amely formák már ismertek az egyén előtt.*

Az egysejtű lénynek nem lehet fogalma a békáról, és nem is érzékelheti, nem is tapasztalhatja a békát, a maga egészen csekély kiterjedésű külvilágában. A hangya nem érzékeli a medvét, mint

önálló élőlényt, hanem csupán a talpát, a szőrét, az árnyékát, a súlyát ismeri. A medve már az egész hangyát tapasztalja. De nem érzékeli az értelemmel, karakterrel és összehasonlítható ítélőképességgel rendelkező *embert* – annak hozzá képest magasrendű mivoltában, hanem csak az ember *testét és mozdulatait* fogja fel. És így tovább.

A külvilág mindenkor az egyén fejlettségi fokának a kifejezője. A külvilágban megnyilvánuló élőlények (élő alakok) pedig: az egyén ösztönvilágával kapcsolatba került *más egyének tökéletlen és hiányos tükörképei csupán*. Tökéletleneknek és hiányosoknak kell lenniük, mert a külvilágot benépesítő élőlények valójában nem „azonosak” a bennük megnyilatkozó egyénekkel, hanem azoknak csak bizonyos, *részleges* megnyilvánulásai lehetnek. A létrejött megnyilvánulások ugyanis mindenkor a külvilág középpontjában álló egyén fejlettségi fokának felelnek meg, *azt meg nem haladhatják*, lappangó, jelenvaló vagy tovatűnt állapotukra nézve pedig mindenkor a megfigyelő egyén pillanatnyi szemszögétől, nézőpontjától függenek.

A kívülálló élőlények *cselekedetei* sem szabadok, sohasem függetlenek a szemlélő egyéntől, minthogy tetteik és magatartásuk sohasem lehet *véletlen* a külvilág középpontjában álló egyén szempontjából. Minden, ami a külvilágban megnyilvánul és végbemegy, az egyén *múltjának, cselekedeteinek* a következménye lehet csupán.

Mindazok a hatások, melyek nem felelnek meg ezeknek a következményeknek, természetszerűleg *lappangók* kell hogy maradjanak. Valamely kívülálló élőlény sohasem cselekedhetik másként, mint ahogy azt a szemlélő egyén múltja lehetővé teszi, illetőleg megkívánja. *Nincs igazságtalanság és nincs véletlen*. Minden megnyilvánulás sorsszerű.

Mindaz, ami nem felel meg a fennálló nézőpontnak, illetőleg a fejlődés elért fokozatának, rejtett és lappangó kell hogy maradjon az egyén előtt.

A külvilágból csupán annyi fogható fel, amennyit az egyén a maga fejlettségi fokán általában felfogni képes.

Még az ember sem érzékeli közvetlenül a külvilágban megnyilvánuló többi ember minden gondolatát, karakterét és ítélőképességét, hanem csak kifejező mozdulatokról, hangokról vagy leírt jelekről vehet tudomást, és ezekből *következtethet* mindazokra, a maga módja szerint.

A yogi azonban, aki elérte a fejlődés útjának legvégső állomását, felfoghatja a pusztá gondolatokat is, minthogy *közvetlen tudomása* van a hajlandóságokról és azok minden kapcsolatáról, anélkül, hogy azoknak meg kellene nyilvánulniuk előbb, míg tapasztalhatóvá válnak számára.

A yogi szemszögéből nézve, voltaképpen az egész Természet *felismert látszattá válik*. A megnyilvánult anyagvilág éppen úgy *külvilágot* képez számára, mint a meg-nem-nyilvánult Természetnek tértől, időtől és oksági kapcsolatoktól független birodalma.

Az átlagos ember számára azonban az anyagvilágbeli külvilág *még valóságot alkot*, mely nem azonos az egész Természettel. Az ember külvilága: *a Természet megnyilvánulásainak részleges és korlátolt halmaza csupán*.

7. A CSELEKEDETEK ÉS A SORS

Az ösztönvilág legmélyén meghúzódó *alap*, amelyben az ösztönök gyökereznek: a *nem-tudás*. A nem-tudás egyértelmű a rosszul-tudással, a tévedéssel, azzal, hogy az egyénivé vált Lélek csak *kifelé* – maga köré – *tekint*, önmaga abszolút voltára nem eszmél rá, hanem a Természet hajlandóságaival és azok megnyilvánulásaival mintegy *azonosnak* tartja önmagát, a szemléletben.¹⁴

A legelső születéstől kezdve, egészen a fejlődés útjának végéig, mindaddig, míg az egyén el nem éri a tökéletes megismerést, az egyéni-lélek azonosnak tűnik fel önmaga előtt a mindenkori énnel, *én-tudattal*. A létet – mely voltaképpen a születéstől a halálig minden vonatkozásban csak *szenvedés* – kívánnivalónak, örömet nyújtónak tartja ebben a *nem-tudásban*, hiszen önmagát csak a megnyilvánulásokban véli felfedezni, ezért ragaszkodnia kell az élethez, a megnyilvánulásokhoz. Ha azok nem okoznának örömet neki, önmagát kellene megtagadnia. A megnyilvánult én cselekedeteit saját cselekedeteinek tekinti tehát az egyéni-lélek. Úgy látja, mintha szabad akaratából fakadnának énje összes ténykedései, hogy valóban örömét lelhesse a létben. Minthogy pedig igazi öröm nem lehet abban, ami mulandó, ezért a megnyilvánulások világát – az anyagvilágot – maradandónak, sőt *örökkévalónak* kell hogy tekintse, hogy biztos talajt érezhessen mindenkori én-tudata alatt.

Mindezek a tévedések egymásból fakadnak, és együttesen alkotják a *nem-tudást*.

A *nem-tudás* ilyenformán magának a létnek, így tehát minden megnyilvánulásnak, benyomásnak és tapasztalatnak is a legelemibb *alapját* képezi.

A nem-tudásból fakad minden *ösztönzés*. Az ösztönzések révén jönnek létre a benyomások és a tapasztalatok. A benyomások és a tapasztalatok halmazaiból állnak az *ösztönök*. Az ösztönök pedig ugyancsak az ösztönzések révén nyilvánulnak meg újra és újra.

A nem-tudás, valamint az összes ösztönzések és az összes tapasztalati ösztönök: együttesen alkotják az ösztönvilágot.

A yoga tanítása szerint a nem-tudásból – az ösztönvilág legmélyén – közvetlenül *négyféle* ösztönzés származik: a létérzet, az életösztön, a vágyódás és az idegenkedés.

A *létérzet* az egyénben felkelti azt az érzést, azt a meggyőződést, hogy „vagyok”, hogy „létezem”. A létérzet – mint ösztönzés – tehát azonos az *én-érzés*, az *én-tudat* gyökerével. Lényegére nézve: a mindenkori *szemlélő-szervnek* – a Lélek szemlélő-erejével való *összetévesztésben*, *azonosításában áll*. Az egyén ugyanis – mindaddig, míg el nem érte a megismerést – azt hiszi, hogy a szeme lát, a füle hall, a keze tapint, azt hiszi, hogy *énje* szemléli a külvilágot, holott valójában a *Lélek szemlélő-ereje* az, ami az egyénben benyomásokat szerez. Az egyéni-lélek azonban csak a fejlődés útjának végén eszmél rá önmagára, önmaga abszolút voltára, addig valamely *én-érzés* illúziója homályosítja el a szemléletét.

A létérzet a nem-tudásból fakadó legelemibb ösztön. Amikor az én bővül, azaz érvényesül, vagyis mintegy teret hódít a külvilágban, mindig a *létérzet* ösztönzi a megnyilvánulásokat.

Ezzel szemben, amikor a külvilág mintegy ránehezedik az énré, és így szűkebb térre szorítja össze az ént, vagyis amikor az én értékcsökkenést szenved, és ezért fogyatékosági érzés támad benne: mindenkor az *életösztön* merül fel az ösztönvilág mélyéről, és szegül ellene – mint ösztönzés – a külvilág támadásainak. Míg az érvényesülés idején a létérzet, ilyenkor az életösztön irányítja az egyén cselekedeteit. Az életösztön a létérzet kiegészítője. Lényegében a *saját én fenntartásához való ragaszkodásban áll*. Az én pedig csak úgy tartható fenn, ha az egyén újabb és

¹⁴ Lásd a 44. oldalon.

újabb tapasztalatokat keres, és ha megtartani igyekszik mindazt, amit már elért. Ezért e két utóbbi törekvés is hozzátartozik az életösztön lényegéhez és megnyilvánulásaihoz.

A vágyódás a létérzet kísérője. Voltaképpen az érvényesülés megvalósítására irányuló igyekezet, az ennek az a törekvése, hogy bővüljön, hogy teret hódítson a külvilágban. A vágyódás mindenkor birtokszaporulati törekvés, melynek célja a külvilág egyes jelenségeinek az énhez való hozzákapcsolása.

Az idegenkedés viszont az életösztön kísérője. Az idegenkedés a fogyatékoság érzésének megszüntetésére irányuló igyekezet. Az ennek az a törekvése, hogy még inkább összehúzódjék, annyira, hogy közte és a külvilág között szabad tér támadjon és így megszűnjék a külvilág ránehezülő nyomása, szorongatása. Az idegenkedés célja: mindenkor az ennek a külvilág egyes jelenségeitől való megszabadításában áll. Ezért az idegenkedés a vágyódás kiegészítője, minthogy lehetővé teszi a vágyódás célját: az érvényesülést.

A nem-tudásból, továbbá a létérzetből és a vágyódásból, valamint az életösztönből és az idegenkedésből álló ötös csoport: a létfenntartó ösztönzések rétegét, vagyis a legelső réteget alkotja az ösztönvilágban. Minden ösztön, mely az élet folyamán szerzett tapasztalatok összehalmozódása révén áll elő, erre a rétegre támaszkodik, ennek a rétegnek a hatására jön létre. Ha a méh – mint állatfaj – számtalan tapasztalatból megtanulja, hogy ivadékainak az életét legjobban úgy biztosítja, ha sejtet épít és mézet hord bele, akkor a sejtépítés és a mézhordás minden méh számára ösztönné válik. Ha a vándormadarak megtanulják, hogy a hűvös évszak beálltával a föld más területén továbbra is alkalmas éghajlatra találhatnak, akkor az őszi költözés ösztönné lesz valamennyi vándormadár számára. Ezek az ösztönök: a tapasztalatokból erednek. Mögöttük azonban ott rejlik a létérzet és az életösztön, a vágyódás és az idegenkedés, vagyis az a négyféle ösztönzés, mely létrehozta ezeket a gyakorlati, tapasztalati ösztönöket. Az ösztönzések hátterében pedig a nem-tudás lappang, mint minden ösztönzés közös alapja.

Minden tapasztalati ösztön mögött a létfenntartó ösztönzések ötös-csoportja rejlik tehát. Ezek azok a mindenkori impulzusok, melyek minden ösztön-megnyilvánulásnak az okai, illetőleg indítékai a Természetben.

Minden ösztönhatás és ösztön-megnyilatkozás erre az ötféle ösztönzésre vezethető vissza.

A táplálkozási ösztön például akkor merül fel az állatnál, amikor a táplálkozás szükséglete beállt. A szükséglet kétféle lehet: 1. vagy a szervezet anyagszükséglete, melynek kielégítése az élet fenntartásához nélkülözhetetlen, vagy pedig 2. az összehasonlításból fakadó szükséglet (amikor például az állat azt látja, hogy körülötte a többi állat eszik, nem akar kevésbé érvényesülni, mint azok, ennél fogva maga is enni kíván). A táplálkozási ösztön mindkét esetben az éhség formájában jelentkezik. Nem a szükséglet váltja ki az éhséget, hanem az életösztön. A szükséglet csupán a külvilág „kényszerítő nyomása”, szorongatása; akár a valóságos szükségletet, akár az összehasonlításból fakadó szükségletet nézzük. Ez a szorongatás egyrészt idegenkedést kelt – kínos érzést – a fennálló állapottal szemben, másrészt vágyódást a szükséglet kielégítése után. Ezek azok az impulzusok, melyek létrehozzák a táplálkozási ösztön megnyilvánulásait. Az evésben – mint ösztönzött cselekedetben – a létérzet nyilatkozik meg: az evés kielégülést, érvényesülést képez az állat számára, nemcsak a gyomra telítődik, hanem énje is bővül az evésben, a szorongató szükséglet eltávolodásában. Az evés ténykedésének folytatását pedig ismét a vágyódás – a kejes érzéshez való ragaszkodás – impulzusa tartja fenn. Maga a táplálkozási ösztön csupán az újraszületések folyamán szerzett tapasztalatok emlékeiből áll. Az emlékek: hajlandóságok, melyeket mindig a nem-tudás, valamint a többi négy ösztönzés ösztökél a felmerülésre, a megnyilvánulásra. Az ösztökélés oka viszont mindenkor valamely egyensúlyzavar az ösztönvilágban. Ha az egyensúly átmenetileg beáll – mint például a jóllakottságban – akkor az ösztönzések ösztökélő hatása is megszűnik,

ilyenformán pedig a fölkeltett (tapasztalati) ösztönök megnyilvánulásai is megszűnnek, az impulzusok ideiglenes hiánya következtében.

Ugyanez az összefüggés áll fenn végeredményben *valamennyi* létező ösztön megnyilvánulása esetében is. Amikor valamely ösztön szublimálódik¹⁵ – (például ha a nemi ösztön kielégítése helyett valamely szexuális tárgyú, irodalmi értékű írásművet alkot az ember, a megnyilatkozásra törekvő, belső *kényszer* következtében) – a valóságban még akkor sem az alacsonyabb rendű ösztön kelti fel a nála magasabb rendűt, *az impulzus nem az alacsonyabb rendű ösztönben rejlik, hanem mindenkor az ötféle alap-ösztönzésben.*

A nem-tudás és következményei – a létérzet, a vágyódás, az idegenkedés és az életösztön – lehetnek az egyedüli impulzusok minden megnyilvánuló ösztön, illetőleg azok minden megnyilvánulása mögött!

Az impulzust az ösztönvilág egyensúlyzavara kelti fel. Az impulzus következtében felmerül bizonyos ösztön, mint a tapasztalatok emlékeinek halmaza. Az emlékek: hajlandóságok, melyek az impulzus hatása folytán megnyilvánulásra törekednek. Az impulzusnak pedig az egyensúly helyreállítása a célja. Minden ösztön tehát valamely *változás* létesítésére törekszik, az egyensúly helyreállításának érdekében, és így anyagvilágbeli folyamatokhoz – *cselekedetekhez* – vezet.

Változás csak cselekedetek révén jöhet létre. Ha kibontakozik valamely gondolat, vagy átalakul egy másik gondolatba; ha több gondolat érzelemmé, indulattá egyesül, vagy az egyén valóban végbevisz valamely cselekvést – mindez: *cselekedet.*

A cselekedetekben bizonyos hajlandóságok válnak aktívvá. Aktívvá válásuk természetszerűleg bizonyos utat – *pályát* – tör magának a megnyilvánulás felé. A pályák összessége alkotja a karaktert. A hajlandóságok tehát a *karakterben* – a megnyilvánulás határvonalán – válnak aktívvá. *Ilyenformán pedig a cselekedetek nemcsak a külvilágban hoznak létre változást, hanem a karakterre is visszahatnak*, kimélyítik a már fennálló pályákat, vagy új pályákat nyitnak meg benne.

Az impulzusnak az egyensúly helyreállítása volt a célja. Ezért *a cselekedetek lezajlása folytán az ösztönvilágbeli egyensúly helyreáll.*

Minden új egyensúlyi *helyzet*, akárhogy is alakul ki, természetszerűleg magában foglalja a lezajlott cselekedetnek – és így a cselekedettel kapcsolatos benyomásoknak és tapasztalatoknak is – az *emlékét*. Ez az emlék így fennmarad az ösztönvilágban, hozzátartozóvá válik a cselekedetet létrehozó ösztönhöz vagy ösztönökhöz, és mint *lappangó hajlandóság* mintegy arra vár, hogy a körülmények megfelelő együttállása esetén újra megnyilatkozassék. Az ösztönök tehát bővülnek a tapasztalatokkal; lassan-lassan alakulnak, esetleg új ösztönökké válnak – mégpedig a cselekedetek révén létrejött új egyensúlyi helyzetek következtében.

Az ösztönvilágbeli egyensúlyi állapot azonban nem maradhat zavartalan. Mint mondtunk, minden cselekedet visszahat a karakterre. A karakter pályáinak kimélyülése vagy változása folytán: a karakter szüntelenül változik és alakul. *A karakter és az ösztönvilág között tehát újabb egyensúlyi zavar támad.* Ez a zavar újabb impulzus-hatásokat hoz létre. Az impulzusok ösztönöket keltenek fel, az ösztönök pedig cselekedetekhez vezetnek. A cselekedetek révén új emlékekkel bővül az ösztönvilág, mialatt új egyensúlyi helyzet áll elő benne – maguk a cselekedetek azonban a karakterre is visszahatnak, minélfogva az egyensúly újra megzavarodik.

Ez a körfolyamat addig tart, ameddig maga az élet.

Az életösztön éhséget kelt. Az éhség cselekvéshez vezet, a cselekvés pedig a jóllakottság közömbös állapotához. A karakterben azonban kimélyül közben az *evési-megszokás*. A megszokás több szükségletet is teremt. Így felébreszti a vágyódást, az életösztönt, mely – mint impulzus –

¹⁵ A szublimálódás fogalmán azt a jelenséget értjük, ha egy alacsonyrendű ösztön valamely magasabb rendű ösztönné alakul át, és az alacsonyrendű megnyilatkozás helyett ez utóbbi formájában nyilvánul meg.

ismét éhséget támaszt. Az éhség ismét cselekedetekhez vezet. És így tovább, ameddig a karakter egészen meg nem szűnik a test halálával.

Fenti körfolyamat lényegében rejlik a *sors*.

Minden impulzus csak azokat az ösztönöket keltheti fel, csak azokat a hajlandóságokat ösztökélheti megnyilvánulásra, mely hajlandóságok – mint emlékek, illetve ösztönök – már benne rejlenek az énségi-szikra ösztönvilágában. Ezekből is csak annyi nyilvánulhat meg, amennyit a karakter – mint a tudat küszöbe – átenged. A megnyilvánuló hajlandóságok kölcsönhatásaiból áll a külvilág. De ugyanezek a megnyilvánult hajlandóságok hozzák létre a tapasztalatokat és a cselekedeteket is az életben. Ezért: *a külvilágban mindenkor csak azok a benyomások tapasztalhatók, és csak olyan tapasztalatok jöhetnek létre, melyek a megnyilvánult ösztönökből és ezek kölcsönhatásaiból fakadnak; valamint cselekvés sem mehet végbe más, mint amely a megnyilvánult ösztönök következménye, illetőleg az összetett ösztönhatások eredménye.*

Semmi sem történhetik véletlenül. Minden benyomást, gondolatot és tapasztalatot, illetőleg minden cselekvést az ösztönzések és az ösztönök determinálnak.

A cselekvési szándék bizonyos pályát tör, vagy pályát mélyít ki a karakterben, miáltal bizonyos „megszokást” teremt. (A megszokás ugyanis már a legelső cselekedetből ered, a többi hasonló cselekedet csak megerősíti, fokozza a megszokást.) A megszokással kapcsolatos hajlandóságok *értéktöbbletet* nyernek. Ez az értéktöbblet megzavarja az ösztönvilág egyensúlyi helyzetét és újabb impulzusokat hoz létre. Az impulzusok következményei pedig ösztön-megnyilvánulások. A karakter pályái és hajlandóságai tehát – míg egyrészt gátlásokat képeznek az ösztönvilág megnyilvánulásaival szemben – szüntelenül visszahatnak az ösztönvilágra, és újabb impulzusokra is serkentik azt.

Mondhatnánk úgy is, hogy ami megnyilvánul az életben, az a karakter *engedelmével* és a karakter *kívánságára* nyilvánul meg. A karaktert pedig az én-érzés – az én-tudat – építi fel a tapasztalatokból, melyeket élményekké alakít át. Ha nem volna én-tudat, a tapasztalatok nem válhatnának élménnyé, és karakter sem fejlődhetne ki. *Annak oka és szabályozója tehát, hogy mi nyilvánul meg az élet folyamán, végeredményben: az én.*

A vadász megkívánja egy állat prémjét. Nyomában jár az állatnak, csapdába csalja és megöli. Lenyúzza az állat bőrét, megszerzi prémjét. Mindezt csak azért teheti meg, mert már az ősember is hasonlóképpen cselekedett. De nemcsak az ember ősei, hanem az állatok, sőt az egysejtű lény is elvileg hasonlóképpen járt el, ha megéhezett.

A vadászösztön a fejlődés múltjából ered. A cselekvés: az ösztönből fakad.

Vadászat közben éjszaka követi a nappalt, felhők gyülekeznek az égbolton, harmat száll a földre, záporosó hull, zivatar tombol, villámok fénye világítja meg a tájat, égzengés visszhangzik a hegyek között. Mindezek a vadász tapasztalatai. *A tapasztalatok az egyénben magában jönnek létre, és csupán kivetítődésük alkotja a külvilágot.* Nappal és éjszaka, felhők és zivatar tehát, mind a vadász ösztönvilágából merülnek fel. Mert már az ősember is szerzett hasonló tapasztalatokat, sőt az állatok is, de nemcsak az állatok, hanem a növények, sőt az ásványvilág is megérte a nappal és az éjszaka, a jó és a rossz idő váltakozását. *Az egykori tapasztalatok pedig megismétlődésre törekednek az idők végtelenségéig.*

A vadászat rendszerint baj nélkül sikerül. Megtörténhetik azonban, hogy a vadász megbotlik egy fa gyökerében, és lábát töri. Minden változás az ösztönök megnyilvánulása, tehát minden szerencsétlenséget is az egyén ösztönei hoznak létre. A baj, a szerencsétlenség nem véletlen, hiszen *minden élmény az egyén belső világából fakad.* A fa gyökerének átlépését ez esetben meggátolta a vadász *karaktere*, mely nem engedte, hogy a veszedelem tudatossá váljék elméjében, mindaddig, míg a baj be nem következett. A zuhanás annak a hiedelemnek – vagyis annak az ösztönnek – a következménye, hogy minden testnek súlya van, hogy minden test lefelé törekszik. A csont – egy

másik hiedelem következtében – törékeny. Az ösztönök kölcsönhatásainak eredménye tehát a csonttörés.

A karakter nem akadályozta volna meg a vadászt abban, hogy átlépje a fa gyökerét, ha nem lettek volna a múltban olyan élményei, melyek feltámadván, elvonták figyelmét a talaj egyenetlenségeiről. Az erdő illata felidézhetette egy esti sétának és a szerelemnek az emlékét. A vadász gyomrának korgása felkelthette az éhséget és az evés élvezetének az emlékeit. A csend felébreszthette az alvás ösztönét, a kipihentség jóleső gondolatkörével. Valamely múltbeli élmény – feltétlenül – emlékeket idézett fel a vadász elméjében. A figyelem az emlékekkel kapcsolatos gondolatokra összpontosult, és elterelődött a veszélyes akadályról. Az élményeket pedig a múltban az egyén én-tudata teremtette meg, az érvényesülés és a fogyatékoság érzése – a sikerek és a kudarcok – kapcsán, az egyszerű tapasztalatokból. A csonttörés *oka* tehát a karakter mögött, végeredményben a vadász *énjében* lelhető fel.

Meglehet, sőt valószínű, hogy a vadászat új és újszerű tapasztalatokhoz is vezet. A csapda tökéletlenül működik, és a vadász új megoldást, új csapdát kénytelen kieszelni. A kísérletezés és annak eredménye új tapasztalatokkal bővíti emlékvilágát. Megismeri az üldözött állat menekülési módjait, búvóhelyeit, szokásait is. Mindezek a tapasztalatok az ösztönvilágát gazdagítják. Amit tanul és megtanul, az később ösztönszerűen merül fel tudatában, és irányítja a cselekedeteit.

Ha elejtett zsákmányát ellopják és utoléri a tolvajt, ha verekedésre kerül a sor és dühében megfojtja megkárosítóját, akkor ebben a gyilkosságban a magántulajdonért folytatott könyörtelen harc ténye nyilvánul meg. Karakterében és ösztönvilágában – ilyen esetben – a magántulajdonhoz való konok és ádáz ragaszkodás ösztöne válik uralkodóvá. *Az uralkodóvá vált ösztönök azonban nem csak a folyó életre hatnak ki, hanem a legközelebbi újraszületésekre is.* Következő életében tehát, az elkövetett gyilkosság után, a magántulajdonhoz való harcos ragaszkodás fogja irányítani minden cselekedetét és tapasztalatát. Minthogy e felfokozott ösztön számos más ösztönnel természetszerűleg összeütközésbe kerül, tapasztalatai és a külvilág akként fognak alakulni, hogy egyensúlyba hozzák felfokozott hajlandóságait, vagyis ellene kell hogy törjenek, válságos körülmények közé kell hogy hozzák, szerencsétlenségeket kell hogy okozzanak számára. Ezek a negatív élmények hozhatják csak egyensúlyba ösztönvilágát. Akár a folyó életben következnek be, akár a következőkben. *A cselekedetekben magukban rejlik tehát a következmény, látszólag a „jutalom” vagy a „büntetés” formájában.*

Nem a gyilkosság hozza meg a következményt, hanem a cselekedet mögött rejlő ösztön, vagyis az az uralkodó ösztön, melyből a cselekedet fakadt. A katona is gyilkol a harcmezőn. Uralkodó ösztön azonban harc közben nem a gyilkolási vágy, hanem a hazafias *kötelesség*. A gyilkolás ténye egyformán fennáll mind a vadász, mind a katona esetében. A katona kötelességteljesítési ösztöne azonban éppen ellenkező természetű ösztön, mint a vadász magántulajdon gyűjtő ösztöne. Ezért a katona cselekedetének a következményei is éppen ellenkezők kell hogy legyenek: pozitív élményekhez kell hogy vezessenek a jövőben; sikert, érvényesülést kell hogy keltsenek számára, látszólagos „jutalom” formájában. Nem a véghezvitt tett ténye irányítja a sorsot, hanem maga a *cselekvés*.

A sors az ösztönvilág hajlandóságaiban, az ösztönvilág egyensúlyi zavaraiiban rejlik. Minthogy pedig az ösztönvilág születésről-születésre fennmarad, a *sorstól* sem lehet *szabadulni* mindaddig, amíg véget nem ér a fejlődés, az újraszületések sorozata.

Az ösztönvilág maradandó. A megnyilvánulások pedig keletkeznek és elmúlnak, megnyilatkoznak és tovatűnnek, az idő – az életek – folyamán. Keletkezésük és elmúlásuk azonban *sohasem véletlen*. Ha a körülmények lehetővé teszik, hogy valamely múltbeli cselekvés következménye megnyilatkozzék, akkor a következmény feltétlenül megvalósul.

A sors tehát kétféle: vagy éppen megnyilvánulásban lévő, vagy pedig még várakozó, lappangó. A lappangó sors át is ugorhat egy vagy több életet. Mert amelyik életben a körülmények nem alkalmasak arra, hogy valamely következmény azok közt létrejöjjön, a következmény természetesen lappangó marad, és a számára megfelelő körülmények együttállására vár.

Sorsát az egyén mindenkor magával hordozza. Szüntelenül építi és bontja, alakítja. De minthogy a bontás maga is cselekedet, egyben ugyanakkor építést is jelent. *A sorsot sohasem lehet egészen megsemmisíteni. Ameddig élet van, addig sorsnak is lennie kell.*

Maga a születés is cselekedetek következménye, egyben pedig maga is cselekedet. Az életet a sors teszi lehetővé, a sors megnyilatkozását pedig az élet. Élet cselekvés nélkül nem lehetséges. Az élet létrehozza tehát a sorsot. A sors pedig létrehozza az életet. A halál a következmények olyan összetorlódása, amikor azok egymást kölcsönösen megakadályozzák minden további megnyilvánulásban. Az énségi-szikra „visszahúzóerővel” ez a torlódás újra elemeire hull szét. A halál tehát maga is cselekedet, minthogy változást hoz létre a külvilágban. Mint cselekedet pedig következménnyel kell hogy járjon – és így természetesen újra megnyilatkozásra, vagyis születésre, élésre vezet.

Minden cselekedetben már eleve benne rejlik a sors, a sorsban pedig benne foglaltatik minden cselekedet. Sors és cselekedet: egymástól el nem választhatók. Ezért a yoga mindkettőt azonos szóval jelöli: *karma*.

A sorsot, valamint a cselekedeteket, az ösztönvilág és a karakter együttes hatása – a kettő között újra meg újra felmerülő egyensúlyzavar – hozza létre. A karaktert, mint tudjuk, az élmények építik fel.¹⁶ Az élmények pedig azok a tapasztalatok, melyek az én érvényesülésével, vagy pedig az én részéről a fogyatékoság átérzésével járnak együtt. Amely tapasztalatok az ént közömbösen hagyják, a karakterre sincsenek befolyással. A karakter tehát voltaképpen az én – az én-tudat – változásai következtében jön létre és alakul ki. Minthogy pedig az egyéni sors a karaktertől függ, a karakter pedig az én változásaitól, ezért a sors – és minden cselekedet – valójában az éntre vezethető vissza, vagyis az éntől ered. Abból *a nem-tudásból* ered tehát, hogy az egyéni-lélek az én-tudatot képező *megnyilvánulásokkal* mintegy *azonosnak* tekinti magát.

A sors végső oka tehát: *a nem-tudás*.

A megkülönböztetés azonban, a fejlődés útjának végén, a nem-tudás megszűnéséhez vezet. A megkülönböztetni-tudás révén ezért a sors felett való uralkodás is elérhető!

Így tanítja a yoga.

A legmagasabb megismerést elért yogi tettei egyéni sorshoz, egyéni következményekhez már valóban nem vezetnek.

A célját elért yogi tettei voltaképpen már nem is cselekedetek. Azok a tettek ugyanis, melyek semmiféle személyes én-tudatból nem fakadnak, azok a tapasztalatok és gondolatok, melyek az egyénben semmiféle én-tudatot nem táplálnak, melyek sem érvényesüléssel, sem a fogyatékoság átérzésével nem járnak együtt, csupán egyszerű *reflexeknek* tekinthetők. A reflexek pedig nem valóságos cselekedetek, hanem valójában az ismétlésnek, a megszokásnak, tehát a cselekedeteknek csupán a közömbös *következményei*. A legmagasabb megismerést elért yogi tettei ezért „puszta következmények”, melyek újabb impulzust nem kapván és nem keltvén, további következményekhez nem vezetnek, további sorsot nem alkothatnak.

De mint a fazekas forgó formázó-korongja nem áll meg rögtön, ha nem hajtják tovább, hanem tovább forog a benne rejlő lendület következtében, míg a lendület egészen ki nem merül – úgy a célját elért yogi is tovább él tehát és tovább „cselekszik”, míg egészen ki nem merülnek mindazok a múltból eredő hatások, melyek létrehozták és folyamatban tartják életét. Cselekedetei azonban

¹⁶ Lásd a 23-24. oldalon.

csak reflexek, újabb változásokhoz impulzust nem adnak; a „fazekaskorong” forgását sem meg nem fékezik, sem elő nem segítik.

A célját elért yogi nem kívánja az életet, de nem kívánja a halált sem. A yoginak nincs karaktere és ösztönvilága előbb-utóbb egyensúlyba jut. A tökéletes egyensúly pedig a megnyilvánulások tökéletes megszűnésével egyértelmű. A hajlandóságok egyensúlya folytán véget ér az újraszületés. Akkor az egyéni-lélek elkülönül a Természettől és Abszolút Lélekké válik.

A yoga tehát az ösztönvilág *tökéletes egyensúlyának* a megvalósítása.

Aki e cél felé törekszik, a yoga útján halad.

Minden cselekedet, mely független a személyes éntől: reflex, mely nem alkot további sorsot. Aki tehát *tökéletes érdek nélkül cselekszik*, az tetteivel nem hosszabbítja meg az újraszületések sorozatát, nem támaszt újabb és újabb egyensúlyzavarokat ösztönvilágában, tettei révén sem „jutalomban”, sem „büntetésben” nem részesül; cselekedetei – minden tekintetben – visszaható következmények nélkül maradnak, folyamatban lévő és lappangó sorsa előbb-utóbb lezajlik, akkor pedig eléri a fejlődés útjának végét, a hajlandóságok egyensúlyát, a yogát, az elkülönülést.

Akár tudós yogi az illető, akár szent, akár a világtól elvonult remete, akár csak közönséges ember.

8. BŰN ÉS ERÉNY

Ha valaki a polgári élet keretei között kioltja embertársa életét, kétségtelenül bűnt követ el. A hóhérnak ez a foglalkozása, melyet az állam jóváhagy; a hóhér tehát nem bűnös abban, ha valakit kivégez. A katona pedig a harctéren a legszentebbnek tartott kötelességét teljesíti akkor, amikor a hazáját védve halált oszt, emberi életet olt ki. A cselekedet mindhárom esetben *ugyanaz*. De míg a gyilkosság az első esetben bűn, a másodikban pedig közömbös ténykedés, addig a harmadikban erénynek minősül! Hol van itt a bűnnek és az erénynek egységes mértéke? Úgy látszik, hogy a körülményektől függ – a *helyzeti körülmények* döntenek el –, hogy valamely gyilkosság mikor számít bűnnek és mikor érdemnek.

Megfosztani valakit a személyes szabadságától, láncra verni vagy megkínózni – a polgári élet keretén belül – el nem vitathatóan bűnt jelent. A porkoláb megteszi mindezt, anélkül, hogy bűnt követne el. A győztes hadvezér érdemeit pedig – még nem is nagyon régen – aszerint ítélték meg, hogy bevonulásakor hány láncra vert foglyot és rabszolgát hajtottak körülötte a győzelmi menetben. A kínzás is tehát, míg az egyik esetben bűn, a másikban közömbös ténykedés, a harmadikban érdem. Hol az egységes mérték? Ismét úgy látszik, hogy a *helyzeti körülmények* döntenek el, mikor bűn valamely kínzás és mikor nem az.

Ha valaki azért hazudik, hogy embertársai kárára magának előnyöket biztosítson vagy előnyöket szerezzen, akkor hazugsága kimeríti a bűn fogalmát. A közönség szórakoztatására kitalált hazugságok – a szépirodalom, a színművészet terén – közömbös foglalkozások tárgyai és eszközei csupán. Ha pedig valaki abból a célból hazudik, hogy hazugságával megmentse barátját, vagy megvédjen egy ártatlan embert a szenvedéstől, akkor a tette érdem. Hol van tehát az egységes mérték? Ezúttal úgy látszik, hogy a cél, a hazugság *célja* szabja meg, mikor számít a hazugság bűnnek és mikor érdemnek.

A kényelmes élet vágya, a pénzéhség arra csábíthat valakit, hogy sikkasszon, lopjon, raboljon. Az elkövetett lopás kétségtelenül bűn. Ha azonban valakit a nyomorúság, az éhség kényszerít arra, hogy kenyeret lopjon magának, nem bűnös. Ha pedig a tolvaj maga is nyomorban él, és megsajnálva egy még nála is nyomorultabb, éhező beteget, annak a számára lop, akkor a tette érdemnek tűnik fel. Egységes mérték itt sincs. Ezúttal azonban a tolvajlás *indoka* dönti el, milyen beszámítás alá essék az, tettét bűnnek vagy érdemnek tekintsük-e.

Valaki elcsábítja barátja feleségét. Akár titokban tartják, akár nem, akár feldúlja e tettük a család boldogságát, akár érintetlenül hagyja, tény, hogy a férfi elárulta a barátját, az asszony a férjét; tény, hogy mindketten árulást követtek el. Ha azonban egy fiatal embert barátai mulatóba csalnak, a fizetett nőekkel átmulatott órák legfeljebb kellemetlen következményekkel járnak számára, a velük való testi érintkezése mégsem minősíthető bűnnek. Egy leányanya pedig, akit az életkörülményei megakadályoztak abban, hogy házasságot kössön, minden előítélet ellenére is helyesen cselekszik az élet szempontjából, amikor gyermeket hoz a világra, hogy felnevelhesse azt. Az árulás bűn, a kíváncsiság és a tapasztalatszerzés közömbös cselekedet, az anyaság pedig érdem. Egységes mértékkel megint nem mérhetünk. E téren, úgy látszik, hogy a *felfogás* határozza meg, mikor bűn valamely cselekedet és mikor nem az.

Ha valaki óriási vagyont harácsol össze, és annak megtartásán a fukarságával örködik, ha pénzből senkinek sem juttat, csak aranyat aranyra halmoz, és értékeket gyűjtve javakat von el a társadalomtól, akkor a vagyongyűjtése bűn. Ha valaki munkával szerez vagyont, otthont rendez be magának, és szükségesnek tartott vagyontárgyaihoz ragaszkodik, kész azonban arra, hogy másokat is segítsen, akkor a gazdagsága nem tekinthető bűnösnek. Annak pedig, aki a hozzátartozói, a

gyermekai jövőjéről gondoskodik, minden érték, amelyet megszerez és megtart, az érdemeit növeli. A mérték megint változó tehát. Így látszik, egyedül a *szociális gondolkodás* mértéke szabja meg, mikor bűn és mikor érdem a magántulajdonhoz való ragaszkodás.

Mindebből az tűnik ki, hogy sem a bűn, sem az erény nem abszolút. Egyik a másikba átolvadhat. Közömbös cselekvés mellett pedig egyik sem létezik.

Miben rejlik tehát az erény, és miben a bűn?

Valójában a *meggyőződésben*. Részben az egyén, részben a külvilág – a társadalom – meggyőződésében. Bűn az, amit helytelennek tartunk, erény pedig az, amit helyesnek.

A megítélés azonban maga is relatív. Korok, égtájak, nemzetek és nemek szerint változó és különböző ez a megítélés. Ami az egyik alkalommal erkölcsi parancs, az máskor és máshol elítélt helytelenség, véték és bűn lehet. Jelentéktelen és főbenjáró vonatkozásban egyaránt. A vad népek erkölcsi szokásait az európai ember például lesújtóan ítéli meg. Ugyanakkor azonban a sárga faj a fehér ember erkölcsi nézeteit tartja tökéletleneknek.

A Természetben azonban minden az ellentétek két végletéből – két ellenkező *pólusából* – tevődik össze. Fény és árnyék, pozitív és negatív elektromosság stb. egymást egészíti ki. A magasság együtt jár a mélységgel. *Amennyi jó van a világon, annyi rossznak is kell lennie*. Minthogy pedig az egész megnyilvánult világ az egyén ösztönvilágából származik, illetőleg az egyén ösztönvilágának a kivetítődése, ezért *az egyén ösztönvilága egyformán, egymás mellett kell hogy tartalmazza a bűnt és az erényt is*.

Hogy ez valóban így van, arról a mindennapi élet keretén belül is meggyőződhetünk.

Az álmodás, az álom jelensége bizonyítja, hogy az erény és a bűn megfér egymás mellett. Álmában az ember igen gyakran olyan cselekedeteket visz véghez és olyan helyzeteket teremt, melyeket éber tudatával elítél, bűnösnek bélyegez, illetőleg kizártnak tartja, hogy való életében hasonlóképpen cselekedjék. Aki pedig a bűntudat súlya alatt vergődik: ellenkezőleg, jónak és erényesnek, mintegy tökéletes embernek álmodja meg rendszerint önmagát, mind éjszakai, mind éber álmaiban.

Az álombeli élmények semmivel sem kevésbé reálisak, mint azok az élmények, melyek az ébrenlét folyamán állnak elő. Az álom – a maga idején – éppen olyan *valószerű* az ember lelki életében, mint máskor az ébrenlét állapota. Az álmodás pedig már csak azért is fontos jelentőséggel bír számunkra, mert egyedül *az álmokból következtethetünk közvetlenül az altudatra, az altudatban végbemenő változásokra*.

Mint mondtuk, a karakter és az ösztönvilág között tökéletes egyensúly sohasem jöhet létre az élet folyamán. A szüntelen egyensúlyzavarok pedig *örvényléseket és súlypont-eltolódásokat* keltenek az altudatban. Az altudat örvénylései viszont a *tudatra* és a *testre* is kihatnak.

Ha úgy képzeljük el ezeket az örvényléseket, mint elemi erejű ciklonokat, akkor e hasonlatban magunk előtt látjuk, amint a szélroham felkapja a földről, amit magával sodorhat, port és faleveleket, és űzi, hajtja könnyű zsákmányát bizonyos távolságra, míg végül is elbocsátja, elejti. Nem a szelet látjuk, hanem csak a tovahaladó porfelleget, a lebegve szálló faleveleket. Tudjuk, hogy a felkapott falevél nem teszi meg ugyanazt az utat, mint maga a szél, a sebessége sem egyezik meg a széláram valóságos sebességével; abból az irányból azonban, amerre halad, biztosan következtethetünk a szélvész *irányára*. Az altudat örvénylései felkorbácsolják a gondolkozókészség talaját. A felkapott és tovasodott benyomás-egységek *képzület-futtatássá, álmokká* alakulnak. Az álmok nem azonosak magával az örvényléssel, irányuk azonban mindenkor elárulja az altudatbeli örvénylés irányát, tendenciáját. Egy-egy álmoképet, álm-élményt a tovaszálló falevéllal hasonlíthatunk össze. Nem látjuk a szélörvényt, mely magával viszi, mégis tudjuk, hogy van, hogy körülfogja azt, és tudjuk, merre tart. Az álmok súlypont-változásaiból és tendenciájából hasonlóképpen következtethetünk az altudatban végbemenő súlypont-eltolódások és örvénylések

tendenciájára. A lényeg, amit az álom kifejez, egyértelmű az altudatbeli egyensúlyzavarral, az örvényléssel.

Az álmoknak csak nagyon csekély részét tudjuk feleleveníteni mint emlékképet, mint gondolatot. Ez a csekély mértékű visszaemlékezés is elegendő azonban ahhoz, hogy megállapíthassuk, álmaink mindenkor bizonyos *hangulatot* teremtenek meg, ez a hangulat pedig gyakran a fennálló fogyatékosági érzésünket igyekszik érvényesüléssé változtatni, vagy fordítva, az érvényesülés érzését igyekszik kiegészíteni, tompítani bennünk bizonyos elképzelt fogyatékosággal. A Természet megnyilvánulásai mindenkor az egyensúlyi állapot helyreállítására törekednek. Az álom is megnyilvánulás. Alkalmazkodik tehát az ösztönvilághoz és a karakterhez is, mialatt a kettő között az *egyensúlyt* igyekszik létrehozni.

Ha erényes embernek tartjuk magunkat valamely téren, álmaink bebizonyítják az ellenkezőjét. Ha pedig a bűn átérzése tölti be tudatunkat, álmaink megértetik velünk, hogy minden bűnünk mellett erényes emberek is vagyunk.

Nem minden álmot fest alá a bűn és az erény erkölcsi ellentéte, vannak más vonatkozású álmaink is, sőt a legtöbb álmunk más irányú érvényesülésre és fogyatékoságra vonatkozik. Azok az álmaink azonban, melyek a bűn vagy az erény hangulatát tükrözik vissza, elárulják, hogy altudatunkban *ugyanannyi bűnösnek tartott, mint amennyi erényesnek minősített hajlandóság rejlik!*

Az aszkéta, aki lemondásával és önkínzásával egyre növeli az „érdemek hegyét”, minden erénye mellett egyszersmind voltaképpen bűnös is, minthogy fokozott erényességében benne rejtőzik a büszkeség tudata, a büszkeség pedig bűn. A vétkes, bűnös ember pedig, aki őszintén átérzi minden bűnét, egyben erényes is, minthogy a bűn őszinte átérzése feltétlenül megbánással jár, a megbánás viszont erény.

A yoga nem tesz különbséget bűn és erény között. Mindössze arra tanít, hogy vannak helyes és vannak helytelen cselekedetek – a helyesek elősegítik a fejlődést, a helytelenek pedig hátráltatják.

Ártani – beleértve természetesen az élet kioltását is – hazudni, lopni, paráználkodni¹⁷ és egyéni tulajdonul kívánni valamit: *egyformán helytelen*, akár bűnnek, akár erénynek látszik. Helytelen nemcsak az ilyen irányú cselekvés, hanem annak még a pusztá *gondolata* is, minthogy a gondolat is cselekedet. Az ártásban, hazugságban, lopásban stb. ugyanis *érdek* rejlik, az érdek pedig következményekhez vezet. Akár bűnös érdek, akár az érdemek halmozásában rejlő érdek áll a következmények mögött, *egyaránt tovább gördíti a sorsot*. A sors pedig egymást követő, örökös megnyilvánulásokban áll, tehát az anyagvilághoz köti az egyént. Az anyagvilághoz kötöttség pedig akadály a felszabadulásnak, a lét és a szenvedés megszűnésének.

A *nem-cselekvés* – a cselekedetek teljes megtagadása – azonban *éppúgy helytelen*, mint valamely érdekből elkövetett cselekedet. Mert egyrészt a nem-cselekvésben is érdek rejlik: a sors következményeitől való szabadulás egyéni érdeke, mely ilyenformán ugyancsak a sors továbblendítéséhez, továbbgördítéséhez vezet. Másrészt pedig a nem-cselekvés a fejlődés egyik legjelentékenyebb akadály!

Mivel tehát az ártás, a hazugság, a lopás, a paráználkodás és a javak egyéni tulajdonul kívánása minden esetben helytelen, meg kell találni mind ez öt vonatkozásban azt a *helyes alapot*, melyből csak helyes irányú cselekvés fakadhat. Magát a cselekvést megtagadni azonban nem szabad, nem helyes, nem észszerű.

¹⁷ E kevésbé használatos kifejezéshez azért kell ragaszkodnunk, mert különben könnyen figyelmen kívül hagyhatnánk e fogalomnak a *Tizparancsolatban* való előfordulását.

Kövessük tehát a yoga gondolatmenetét és tegyük vizsgálat tárgyává a felsorolt öt cselekvési irányt abból a szempontból, hogy melyek azok a közömbös alapok – beállítottságok – melyekből ártás, hazugság stb. nem származik.

Csak az az ember öl vagy árt valamely élőlénynek, akit az önzés, az *önösség* készítet arra, hogy erejét valamely megnyilvánulás ellen fordítsa, hogy győzni akarjon egy élőlény felett, hogy átérezze saját erejét és hatalmát, és ez úton érvényesüljön. Akár verseny, bosszú vagy csak a puszta kéjelgés vágya vezérli, vágya és cselekedete: érdekből, önösségből fakad.

A tisztaság – vagyis az önös érdektől való mentesség – tehát kizárja minden ártás lehetőségét. Az önös érdektől mentes ember nem öl és nem árt, hiszen számára nincs értelme a győzelemnek, az erőpróbának, a hatalmi tudat megszerzésének, stb.

Csak az az ember hazudik, aki a fennálló körülményekkel és helyzettel *nem elégedett*, tehát aki hazugságával változtatni akar a valóságon, aki többet vagy jobbat kíván, mint ami van, aki fátylat kíván borítani a múltra vagy jelenre, vagy átfesteni szeretné a dolgokat, a történéseket maga körül.

A megelégedettség kizárja a hazugságot. Annak a számára, aki megelégedett, nincs értelme, hogy bárki vagy bármi is változtasson a fennálló helyzeten. A megelégedett ember már azért sem hazudik, minthogy hazugságával csak rontana azon, ami neki – úgy, amint van – megfelel.

Csak az lop, aki *nem tudja megtagadni* vágyait, hogy megszerezze azt is, amit nem érdemel; aki nem tudja megtagadni önös felfogását, és így önkényesen változtatni akar a javak elosztásán, aki a magántulajdon kérdésében csak *önmagára* van tekintettel, és nem törődik azzal, hogy a lopással megrövidít másvalakit és másnak kárt okoz.

Az önmegtagadás ezért kizárja a lopás lehetőségét. Az önmegtagadó ember azt is odaadja, odaajándékozza, ami a saját tulajdona, nem hogy elvenne valamit alattomban vagy erőszakosan, jogtalanul. Hiszen ha nem fosztaná meg magát a birtokolt javaktól, nem is gyakorolhatná teljes mértékben az önmegtagadást.

Csak az az ember paráználkodik, aki *nem tud uralkodni érzékein és tudatán*, akit rabul ejt a külvilág ingere, aki nem tudja függetleníteni magát a másik nem vonzásától, aki nem tudja, hogy a másik nemben rejlő vonzóerő voltaképpen a saját karakterének a hiányossága csupán, mely mint szüntelen csábítás támad rá a külső világból.

Az önnevelés ezért a paráználkodás lehetőségének a kizárásához kell hogy vezessen. Mert az önnevelés, vagyis az ember saját énjének a tanulmányozása – az önmegismerés – az a természetes eszköz, mely megvilágítja az egyén számára az én és a külvilág között fennálló összefüggéseket, egyben pedig lehetővé teszi az én megnyilvánulásainak való uralkodást is.

Végül, csak az az ember kíván javakat egyéni tulajdonul, aki önmagát, *megnyilvánult énjét* tekinti a külvilág középpontjának, aki minden megszerzett vagyontárggyal saját énjének áldoz, aki énjét igyekszik gazdagítani, növelni cselekedeteivel.

Az Isten iránt való odaadás nemcsak a javakat, hanem *az ént is feláldozza* az odaadás oltárán. Ha pedig az ember nemcsak a külső világot, hanem az énjét is Istennek ajánlja fel, nincs értelme, hogy önmaga számára javakat szerezzen, hiszen minden, ami van, Istené. *Az Isten iránt való odaadás tehát kizárja az egyéni tulajdonul kívánás legkisebb lehetőségét is.*

Ezért a *tisztaság (az önös érdektől való mentesség), a megelégedettség, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás* képezi azt az öt *helyes alapot*, melyből helytelen irányú cselekedet nem fakadhat.

Akinek minden cselekedete erre az öt alapra épül fel, az kiolthat életet és mégsem öl, mondhat valótlanul és mégsem hazudik, elveheti a másét és mégsem lop, élhet szexuális életet és mégsem paráználkodik, lehetnek birtokában javai és mégsem kíván semmit egyéni tulajdonul. Mert minden

cselekedete csupán *reflex, következmény, mely a külső világ sorsát teljesíti be; nem járul hozzá azonban a saját sorsának a folytatásához.*

Míg a közönséges cselekedetek háromfélék lehetnek: vagy fehérek vagy feketék, vagy pedig „szürkék”, azaz vegyesen jók és rosszak – addig *a yogik cselekedetei sem fehérek (jók), sem feketék (rosszak), hanem mindenkor színtelenek!*

Ameddig úgy érezzük, hogy jót teszünk vagy rosszat követünk el, cselekvésünk feltétlenül erényből vagy bűnből ered. Ameddig a tetteink következményeire számítunk, vagy a következményeitől idegenkedünk, a cselekvésünk mögött személyes *érdek* rejtőzik. *Lelkiismeretünk* – a bűn és az erény fokmérője – árulja el tehát, hogy cselekvésünk elősegíti vagy hátráltatja-e a fejlődést, illetőleg, hogy az a felszabadulás felé vagy pedig a kötöttséghez vezet. Nem olyanformán azonban, hogy a cselekedetünket kísérő jó lelkiismeret a fejlődésre vall, a rossz lelkiismeret pedig a helytelen cselekvési irányra! Mert akár jó, akár rossz a lelkiismeretünk, maga az a tény, hogy *van*, annak jele, hogy számolunk a cselekedetünk következményeivel, vagyis hogy *érdek* rejlik mögöttük. *A lelkiismeret jelenléte tehát mindenkor a helytelen irányt mutatja, a lelkiismeret hiánya pedig a helyes cselekvési irányt árulja el!*

Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy ez a tétel csak a megismerés bizonyos fokát már elért yogi esetében áll fenn! Az átlagos ember számára – aki nem lépett a yoga útjára – a lelkiismeret igenis *szükséges*, különben a végletekig önzővé és rosszá válhatnék az ember, amivel sorsát annyira megnehezítené, hogy előbb-utóbb megrekedne a fejlődés útján.

A lelkiismeret és a büntudat egyaránt a karakter függvénye, mint ilyen pedig a karakter érdekeit kell hogy szolgálja. Akinek nincs aktív karaktere, annak büntudata sem lehet; aki közömbösen cselekszik, annak nem nyilvánulhat meg lelkiismerete sem.

A kicsiny gyermek, aki pusztán kíváncsiságból kitépi egy lepke szárnyait, nem érzi, hogy jót vagy rosszat cselekszik – nem számít a cselekedete következményeire – valójában tehát nem is követ el „helytelen” cselekedetet.

A yogi *ebben az értelemben* maga is olyanná válik, mint az ártatlan kisgyermek. Aki a tisztaság, megelégedettség, önmegtartózkodás és önnevelés, valamint az Isten iránt való odaadás ötös alapjára helyezkedik, bármit cselekszik is, csupán azt teszi, amit természetsszerűleg tennie kell. Lelkiismerete nem támad, sem jó, sem rossz értelemben. Cselekedetei pedig személyes következmények nélkül maradnak.

A lelkiismeret tehát – akár jó, akár rossz – mindenképpen *akadály* a helyes fejlődésnek.

Még a yogiban is, mindaddig, míg el nem érte legvégső célját, vagyis az elkülönülést, feltámadhat a személyes *érdek*. Minden olyan gondolatot tehát, mely az ártás, hazugság, lopás, paráználkodás és az egyéni tulajdonul kívánás bélyegét viseli magán, ki kell küszöbölnie elméjéből, oly módon, hogy a helyes ötös alapra helyezkedik. Ha ez már begyakorolt szokássá vált nála, akkor nincs szüksége a lelkiismeret irányító szavára, akkor valóban felülemelkedett azon.

A yogi azonban nem *szent*, nem is törekszik arra, hogy szentté váljék, minthogy az egyéni üdvözülésben is egyéni *érdek* rejlenék, azt pedig a yoginak feltétlenül el kell kerülnie.

A yogi ideálja csupán a „tökéletes ember”.

Az út, mely ehhez az eszményi állapothoz vezet, négyrétű. Szükséges hozzá a teljes tudattal való átélése:

1. a mindent felölelő *szerelemnek*,
2. a minden dologban minden szempontból való *részvételnek*, vagyis a tárgyilagosságnak,
3. a dolgok *igenlésének*; idegenkedés nélkül elfogadva mindazt, ami *van*, tehát a múltat, a jelent és a várható jövőt is, beletörődve abba, hogy a múlt úgy volt jó, ahogy kialakult, a jövő pedig a múlt természetes következménye,

4. végül a *közömbösségnek* az átélése, szerencsével és szerencsétlenséggel, erénnyel és bűnnel szemben.

A yogi nem ítél. Szemében nincs bűn és nincs erény. Tudja, hogy a Természetben éppúgy szükség van a rosszra, mint a jóra, hiszen a Természet *ellentétekből* áll. Ha nem volnának ellentétek, a Természet nem is állhatna fenn, nem volna mód tehát a fejlődésre, sohasem válhatna valóra az *abszolútnak a relatívtól* való megkülönböztetése.

A cselekedetek közömbössé válásával – megváltozik egyben a *világnézet* is. Az erény és a bűn egyformán szükséges voltának a felismerése: a *végtelen türelem* megvalósulásához vezet.

Ha pedig megváltozik a szemszög, nemcsak a látás iránya változik meg, hanem mindannak az összefüggése, *értelme* is, ami a látás körében áll.

Ami értékesnek látszott a fejlődés folyamán, most értékét veszíti; a múltban értéktelennek hitt dolgok pedig értéket nyernek.

A győzelem, a megfelelő látszat fenntartása, a javak ösztönös megszerzése és a magántulajdon megtartása éppoly fontos volt az életben, mint a szerelem. Ezek voltak azok a legfőbb hatóokok és célok, melyek az állatot és az embert mindenkor cselekvésre serkentették.

A cselekedetek közömbössé válásával azonban mindezeknek a realitása megszűnik. Mert mi értelme van a szerelemnek vagy a győzelemnek, annak a számára, aki nem akarja élvezni a tettei gyümölcsseit? Vagy mi érdeke lehet a hamis látszat fenntartásában, vagy a magántulajdon megszerzésében és megőrzésében annak, aki a sors kötelékeiből, illetőleg az anyagvilágból örökre szabadulni kíván?

Az önös érdektől való mentesség, a megelégedettség türelme, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás viszont csupa illuzórikus célnak látszott az életben, mely nem vezethet haszonhoz, gyakorlati eredményhez. Szép, dicséretes és tiszteletben tartott *elvek* voltak ezek csupán, melyekhez azonban az egyénnek nem volt természetes köze. Idegenszerű volt ez mind, és távolálló; követésre méltó, de nem követhető, ha az egyén élni akarta az életét.

A cselekedetek közömbössé válásával pedig kitűnt, hogy a sors felett való uralkodás csakis ezeknek az elveknek a megvalósításával lehetséges. Az élet alapja egyszerre megváltozott, és immár nem lehet más, mint a tisztaság, a megelégedettség, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás.

A dolgok átértékelésében természetesen *lemondás* rejlik, de egyszersmind maradandó értékű *nyereség* is.

A lényeg: *a feltétlen középút, a közömbösség!*

Mínt hogy a yogát gyakran kapcsolatba hozzák, sőt összetévesztik az *önsanyargatással*, ez utóbbit is meg kell említenünk. Az önsanyargatás nem felel meg a yoga eredeti szellemének. Ha valaki az önmegtagadás szellemét az önkínzásban véli megvalósíthatni, már nem a középúton halad, hanem túlzásokba ragadtatja magát. Az önkínzás célja ugyanis nem a közömbös állapot megteremtése, hanem hatalmi törekvés, mellyel az emberi *elme* önző módon uralomra akar jutni a *test* felett, saját győzelme érdekében pusztítani akar, kiirtva és elfojtva a testnek néhány természetes megnyilvánulását és szükségletét. A győzelem elérésében pedig ugyancsak *érdek* rejlik: egyéni *érvényesülés*. Természetes, hogy mint minden fokozott teljesítmény, úgy az önsanyargatás is fokozott eredményekhez vezethet. Rendkívüli képességeket, rendkívüli akaraterőt válthat ki a gyakorlása. Mindez azonban nem szabadít meg a sorstól, mínt hogy nem közömbösség rejlik mögötte, hanem uralkodási vágy, illetőleg hiúság.

Az önkínzásnak csak gyakorlati haszna van, mely – mint minden haszon – megfelelő áldozatok árán áll elő. Abban az áldozatban pedig, melyet haszon reményében hozunk, nem lemondás rejlik, hanem önös érdek. Ha viszont valaki minden haszon reménye nélkül sanyargatja testét, esztelenül

cselekszik, hiszen az önsanyargatással a testének árt, minden ártalom pedig ugyancsak következményekhez, sorshoz vezet.

Az igazi lemondás csak úgy gyakorolható, ha az ember még a lemondás gyümölcseiről, illetőleg magáról a lemondásról is lemond.

A yogi tehát, amikor kiküszöböli cselekedeteiből a bűnt és a bűn tudatát, lemond az érdemről és az erényről is egyben. Ezáltal mindkettő fölé emelkedik, vagyis megszűnik számára a bűnben és erényben rejlő ellentét. Az ellentét megszűnése bizonyos veszteséget jelent, a felülemelkedés viszont nyereséggel jár. A kettő egymást kiegyenlíti. Nem támad egyensúlyzavar, mely következményeket okozhatna.

A felülemelkedés az értékek eltolódásában jut kifejezésre. A lemondás következtében a megnyilvánult Természet veszít a színeiből, veszít az értékeiből. Minden emelkedés viszont egy-egy lépést jelent a felszabadulás felé...

9. SZENVEDÉS ÉS BOLDOGSÁG

Mi a yoga célja?

A lét és a szenvedés megszüntetése.

„*A szenvedést, mely még nem következett be, el kell kerülni!*” – tanítják Patandzsali yোগaforizmái. Minthogy pedig az élet: szenvedés – magát az életet kell megszüntetni, egészen a gyökeréig. Meg kell semmisíteni az életnek mind a pillanatnyi, mind az eredendő okát, hogy ne folytatódjék az újraszületés, hogy véget érjen a lét, a megnyilvánulás.

Akkor pedig mi marad? – tehetjük fel a kérdést.

Ha megszűnik az érdek, az önösség, ha megszűnnek a személyes célok és célkitűzések, minden cselekedet és emberi törekvés rugói, ha feláldozzuk a yoga útján a karakterünket, és ezzel az énünk is megszűnik – mi értelme van számunkra valamely magasrendű és személytelen megismerésnek? Mi értelme van általában annak, hogy voltunk és vagyunk, ha nincs és nem lehet többé énünk és jövőnk? Mi célból és kinek a kedvéért hozzuk meg a legsúlyosabb áldozatokat, ha *nem marad senki*, aki élvezze azok gyümölcsseit? Minek éltünk, igyekeztünk és építettünk, minek teremtettük meg a magasfokú kultúrát, a jólétet és egyben a nyomorúságot is magunk körül, ha végül munkánk minden eredménye odavész? Minek a helyes irányú igyekezet? Mire való maga a yoga is, ha megszűnik az egész világ?

A yoga útját, úgy látszik tehát, a tagadás, a pesszimizmus jellemzi.

Megtanultuk, hogy a külvilág *látszat* csupán. Hogy mindaz, amit tapasztalati valóságnak hiszünk, csak az érzékszerveinkben létrejött érzet, semmi több. Megtanultuk, hogy maguk az érzékszerveink sem valóságok. Saját testünk sem kell hogy csakugyan létezzék; elegendő a képességek és a gondolkozó-készség együttműködése ahhoz, hogy létrejöjjenek az érzetek, és így a testünk valóság-látszata is. De magának a tudatnak a létét sem bizonyítja semmi. Elegendők a hajlandóságoknak és azok kölcsönhatásainak a megnyilvánulásai – vagyis maguk a hajlandóságok: a megnyilvánulás határvonalán, az altudatban – hogy létrehozzák a tudat *látszatát!* Ha pedig mind a képességek, mind a gondolkozó-készség látszata az altudatban megvan, illetőleg az altudatból ered: *nincs is más, csak altudat van, a test és a tudat helyén is!*

Hol van tehát az ember?

Csak hajlandóságok vannak a Természetben, semmi más. Minthogy pedig a megnyilvánult hajlandóságok egytől-egyig a nem-tudásból fakadnak, végeredményben a nem-tudás az egyetlen *valóság* – a nem-tudás, mely maga is *negatívum!*...

Nincs külvilág, nincs test, nincs tudat és nincs altudat tehát, csak nem-tudás van, mely létrehozza valamennyinek, minden létezőnek a látszatát: az ént, az embert, a világot!

A yoga tana valóban megdöbbeníti az embert.

Van, akiből dühös ellenszegülést vált ki, hogy dacból ne kelljen gondolkoznia rajta, és ne kelljen elfogadnia az állításait. Más ember viszont megérti ugyan a tan mélyén rejlő felfogást, de ugyanakkor kicsúszik az addig biztosnak hitt talaj a lába alól. Mindkét reakció természetes és indokolt. Hiszen ha belátjuk, hogy mindaz, ami létezik, *valótlan* – nincs mire támaszkodnunk többé, elvész a tárgyi tapasztalatok értéke, csődöt mond még az értékítélő képességünk is. Az ürességre való ráeszmélés pedig csakugyan megdöbbenítő és félelmetes élmény.

A yoga tana visszariasztja az embert, szakadékokkal veszi körül, megszedíti, meggyötri, elveszi a biztonságérzetét. A yoga fonákjára változtatja mindazt, amit az ember évmilliók során át tapasztalt és tanult. Az emberi tudás épülete egészen az alapjáig összeomlik.

A romokra, az ürességre való ráeszmélésében a legnagyobb mértékű csalódás rejlik. A csalódásban szomorúság lakozik. A szomorúság viszont az elkeseredésnek, a kétségbeesésnek a szülőanyja.

A megismerés tehát mindenképpen az egyén gyötrődéséhez vezet.

De akit egyszer elkapott a yoga szelleme, azt mint az örvény, mint a forgószelel magával ragadja és többé nem bocsátja el; hol a mélybe, hol a magasba rántja, a föld színén azonban nem hagyja többé megpihenni.

A csalódottság kínját, a mélységes szomorúságot feltétlenül át kell éreznie annak, akit megérintett a megismerés varázsa. Hiszen minden érték, mely széppé, érdemessé tette az életet, hamuvá ég a megismerés tűzében. A pusztulás felett pedig ott ólalkodik a sötétség árnya: az elhagyatottság, a magány érzése, a kétségbeesés.

A halál vágját, az én összeroppanásának a tragédiáját elkerülhetetlenül át kell élnie mindenkinek, amikor először a yoga útjára lép. Lehet, hogy az élet örömeiben való csalódás, a meghasonlottság taszítja az embert ebbe a mélységbe, és a yoga emeli ki onnan, amikor a yoga tanában keres vigasztalást. Megfordítva is lehetséges azonban, úgy, hogy maga a yoga – a yoga felfogásával és tanával való megismerkedés – nyitja meg a kutató lába alatt a szakadékot, ahelyett, hogy mindjárt fölemelő hatással volna rá. A zuhanásnak, a mélypont elérésének ugyanis feltétlenül be kell következnie, mielőtt a magasságok felé vezethetne a megismerés. *Mert krízis nélkül nincs teljes irányváltás, nincs továbbfejlődés a Természetben!* A fejlődés görbéje, amikor a szemlélet elfordul az anyagvilágtól, természetyszerűleg lefelé vezet, a semmi, az üresség felé. El kell érnie tehát a „legalsó pontot”, hogy onnan visszafordulhasson, és ismét fölfelé vezetve, új és szabadabb irányba térjen.

Tudjuk, hogy minden úgynevezett lelki krízisnek többféle kimenetele lehetséges. Vagy az öngyilkosság, vagy a korlátoltságba való menekülés, vagy pedig a tényleges továbbfejlődés a megoldása.¹⁸

Valahányszor fölmerül az életben az öngyilkosság vágya, az annak a jele, hogy az ember a fejlődés valamely hullámának a mélypontját érte el, ahonnan három irányban haladhat tovább.

Az *öngyilkosság* nem egyéb, mint a csalódást keltő okokkal szemben végbevitt bosszú műve, melynek indítéka a tudatlanság. A halál ugyanis nem jelent megsemmisülést; az erőszakos beavatkozás, az élet kioltása pedig súlyos, sorsszerű következményeket von maga után. A krízist tehát újabb krízis kell hogy kövesse: a legközelebbi életben előálló nehéz körülmények hasonló, sőt ugyanolyan krízist kell hogy előidézzenek!

A *korlátoltságba való menekülés* viszont abban áll, hogy az én a krízist mint a külvilágból rászakadó szerencsétlenséget fogja fel, képtelennek érzi magát arra, hogy kiutat találjon belőle, inkább megtagadja saját erejét és egészségét és valamely „betegségbe” menekül – vagyis *beteg lesz* – hogy elodázhassa az elhatározást, az új irány megválasztását, mely felé törekednie különben módjában állna. A betegség azonban ugyancsak megnehezíti számára a körülményeket és így előbb-utóbb újabb krízishez kell hogy vezessen.

Csupán a tényleges továbbfejlődés lehet a krízis maradandó megoldása.

Egyik krízis a másikat követi mindaddig, míg a fejlődés a helyes irányba nem terelődik – mintegy önmagától – ha egyszer már kibontakozott az ember előtt ennek a helyes iránynak a képe, ha felfogta a jelentőségét, ha fogalmat alkotott magának róla.

A megismerés rákényszeríti az embert arra, hogy azt az utat kövesse, mely a megismerésben rejlik, vagyis melyet a megismerés megvilágított számára.

¹⁸ Lásd F. Künkel munkáit.

A yoga tana megmutatja az embernek ezt az utat, és megvilágítja a fejlődés végcélját is. Ha csak egyetlen pillanatra is felvillant egyszer elménkben a megértés fénye, elhalványodhatik és elsötétülhet, de többé nem alszik ki. Mint vezércsillag tündöklük az egyéni élet egén. Mutatja a felszabadulás útjának irányát, mely kivezet minden krízisből, minden szenvedésből. Mutatja a csillagok magasságáig, a végtelenségig örökké *felfelé* vezető irányt: az emelkedést.

A yoga a megismerés útja. Aki tehát csak egyetlen lépést is tett rajta, azt többé nem bocsátja el. Kerülőutakon járhat az ember, számtalanszor eltévedhet a cselekedetek és a sors útvesztőiben, mégis visszatál a világossághoz, ahhoz az egyetlen megoldáshoz, mely a krízisekből kivezeti a felszabadulás felé. Ezért *a yoga útján megtett egyetlen lépés sem vész kárba!* A halállal megszűnik az én, maga az egyén azonban pontosan azon a fejlődési fokon kezd újabb életet, melyet a halálban legutóbb megszünt énje elért – minthogy a lappangás szakában nincs lehetősége a továbbfejlődésnek. *Amennyire eljutott ez a legutóbbi én a megismerés terén – minthogy a megismerés azonos a fejlődéssel – az egyén a fejlődésnek pontosan azon a fokon folytatja életét.*

Mindegy, hogyan nevezzük azt a tant, mely hozzásegíti, hozzájuttatja az embert a helyes megismeréshez. Akár valamely filozófia, akár valamely vallás, akár a mélypszichológia végzi el ezt a feladatot, egyaránt a yoga útját követi és a yoga szellemében jár el. A megismerésben megkülönböztetés rejlik. A megkülönböztetés pedig: *yoga*.

Minden értelmes emberi törekvés a szenvedés megszüntetésére, illetőleg a boldogság megközelítésére irányul.

A yogi számára a lét: minden vonatkozásában szenvedés. Hiszen a fájdalom, amikor kialakul, szenvedést okoz. Minden fájdalom egyben a fájdalom-nélküli állapot hiányérzetét is kelti, miáltal újabb szenvedéssel jár. A fájdalomban rejlő hajlandóságok pedig fennmaradnak az idők végtelenségéig, és így oda vezetnek, hogy a körülmények megfelelő együttállása esetén a fájdalom állapota még számtalanszor megismétlődjék. De az öröm is, amikor múltfélben van, azaz amikor elmúlik, ugyancsak szenvedéssel jár. Ha elmúlt, akkor a megszünt öröm hiányérzetét kelti fel, miáltal megint csak szenvedések okozójává válik. A benne rejlő hajlandóságok következtében pedig mindez a szenvedés: végtelenszer megismétlődhetik, sőt kell is, hogy megismétlődjék az újraszületések sorozata folyamán. Mind a fájdalom, mind az öröm tehát egyaránt csak szenvedéshez vezet.

A szenvedés-nélküli állapot ezért egyedül a *közömbösségben* lelhető fel.

A közömbösségben valóban nem lehet helye a fájdalomnak, azonban öröm sincs benne. Ha pedig nincs többé öröm az életben, hogyan valósítható meg a boldogság?

Az átmenet lassú, szinte észre sem vehető. Látszólag a yoga semmit sem nyújt az elveszített értékek helyett. Az ember meg kell hogy tagadja énjét, ugyanakkor azonban nem találja meg azt az alapot, mely értelmet ad a lemondásnak. Látszólag értelmetlenül cselekszik, amikor lemond az önzésről, az önösségről, mert a fájdalommal együtt elveszíti az önzésből fakadó örömeket is, mindazt, amiért élnie – a világ kezdete óta – érdemesnek látszott. A megismerés azonban rákényszeríti arra, hogy belássa az önzés helytelen voltát. Fel kell hogy ismerje azt a tényt is, hogy minden egyéni érdek további sorshoz, további örömhöz és fájdalmakhoz, további szenvedésekhez vezet. Ez a megismerés okozta kényszerhelyzet és a benne rejlő ellentmondás a krízis voltaképpeni alapja. Jelentékeny bátorság és akaraterő kell ekkor, hogy az ember kitartson a helyesnek felismert és mégis értelmetlennek látszó elvek mellett. Ha kitartása hiányzik vagy tökéletlen, akkor újabb és újabb krízisekbe sodródik. De ha „csak azért is” kitart valaki a kritikus helyzetben a helyes elvek mellett, akkor lassan és fokozatosan oly *pozitív* tapasztalatokat szerez, melyek megerősítik felfogásában és elhatározásában, és értelmet adnak az útnak, amelyen halad.

Ha a yogit anyagi veszteség éri, nem szenved miatta, hiszen semmiféle tárgyhoz nem ragaszkodik, semmit sem kíván egyéni tulajdonul. Ha elszakad valakitől, akit szeret, akármilyen

nagy térbeli távolság is választja el tőle, nem szomorkodik és nem vágyódik utána, tudva, hogy a térbeli távolság csak illúzió, és hogy minden elválást újabb találkozás követ. Ha meghal valamelyik közeli hozzátartozója, nem érzi a halál, a gyász szomorúságát, hiszen tudja, hogy az egyén mindenkor fennmarad és örökkévaló, a halál pedig egyértelmű az újraszületéssel. Ha természeti csapások, szerencsétlenségek fenyegetik, ha viharok, háború, árvíz vagy akár földrengés sodorja életveszedelembé, sohasem félti életét, hiszen tudja, hogy minden, ami körülötte történik, csak az altudatából kivetített látszat, melynek nincs ereje ahhoz, hogy őt magát – az egyént – sújtsa, mert hiszen a külvilágban csak *látszatok küzdenek látszatokkal*; mindegy számára tehát, hogy a küzdelem hogyan végződik: a lét addig tart, amíg a sors, és azt megszüntetni sem embernek, sem valamely természeti erőnek nem lehet hatalma!

Akármi is történik, a yogi tudja, hogy minden történésben a *sorsa* teljeseedik be, hogy múltbeli cselekedeteinek a következményei jelentkeznek, melyeknek be kell következniök, hogy az egyensúlyi állapot helyreálljon, hogy a hajlandóságok megnyugodjanak. Nem küzd a sorsa ellen, hiszen megértette, hogy minden ellenszegülés újabb és újabb összeütközésekhez kell hogy vezessen; hanem csak azon igyekszik, hogy önzésből és érdekből fakadó további okokat ne hozzon létre, melyek a sorsát megnehezítik és meghosszabbítják. Minél inkább meggyőződik arról, hogy a külvilágnak valóban nincs hatalma az egyénen, annál inkább csak színjátéknak tekinti a külvilág minden megnyilvánulását, színes, érdekes és gyakran félelmetes színjátéknak, amelynek ő maga azonban csak a szenvtelen nézője, kívülről megfigyelője marad, a jelenben és a jövőben egyaránt. Minél mélyebben átérzi, hogy neki magának nincs többé szerepe ebben a színjátékban, annál szabadabbá válik, bővült látókörével annál többet áttekinthet belőle, annál inkább érdekli és szórakoztatja minden megnyilvánulás; megéri, felismeri a dolgok tárgyilagos háttérét, egyetért azokkal, akár jó, akár rossz szándékúak, egyetért a Természettel, belátó és türelmes szeretettel, még meg is mosolyogja a külvilág minden kicsinyes és nagyvonalú változását. Ez a türelmes és szelíd mosoly – a megértés és a felülemelkedés mosolya – az első lépés a boldogság felé.

A yogi nem fél a *cselekvéstől*, nem fél a cselekvésben rejlő esetleges tévedéstől sem, nem fél az önzéstől és nem fél a büntől, hiszen tudja, hogy mindez a Természet hajlandóságainak a megnyilvánulása csupán, mely nem érinti az egyéni-lelket. Tudja, hogy az egyéni-lélek azonos az Abszolútummal, így tehát az minden változástól tökéletesen *független*. Akármi is történik az ember belső világában, akármilyen gondolatok, érzelmek, indulatok támadnak benne, akár a lelkiismeret szava, akár a büntudat tölti be elméjét, akár szomorú, akár vidám, a yogi tudja, hogy mindez hozzátartozik a nagy színjátékhoz, melynek a Lélek csak közömbös szemtanúja marad, túl az örökkévalóságon. Nincs olyan erő, ösztön és hiedelem, nincs olyan esemény, történés és hatalom, mely hatást gyakorolhatna a Lélekre. A Lélek örökké független és változatlan. Csak az ember hibázhat, az ember tévedhet, az ember szerezhethet érdemeket, vagy követhet el bűnt, maga a Lélek azonban, mely az ember énségi-szikrája mélyén lakozik, nem vesz részt a cselekedetekben. Az egyén pedig mindenkor a *Lélek értékével* bír. Nem veszíthet értékéből, ha bűnös, és nem növelheti értékét az erényességgel. A yogi tehát – amikor megtagadja énjét – önbizalmát a Lélekre alapítja. A Lélek függetlenségének a tudata határtalan önbizalomhoz vezet, tekintet nélkül az ember gyarlóságára. Ebben a meggyőződésben pedig megnyugvás rejlik és csupa derű, melynek fényében szinte nevetségesen jelentéktelenné tűnik fel a külső világ és az ember belső világa egyaránt. Minden jelentéktelenné válik a yogi számára. Saját énjét és annak megnyilvánulásait éppúgy megmosolyogja tehát, mint a külvilágban lejátszódó színjátékot. Ebben a felülemelkedett mosolyban pedig már valóban a boldogság tiszta sugara tündöklük fel.

Minél jelentéktelenebbé válik az egész világ, annál csekélyebb szerepet játszik az ember életében. Aminek nincs fontossága, nem vonzza és nem is ejti rabul az embert. A jelenségek nem kötik le érzékeit, elméjét nem izgatja és nem térítheti el kitűzött céljától a külvilág vonzóereje,

varázsa. Az ösztönök, megfosztva erejüktől és fontosságuktól, ugyancsak *elveszítik* minden hatalmukat. Ha zavaró gondolatok betörnek is a yogi tudatába, könnyen kiküszöbölheti azokat; nem juthatnak uralomra benne, minthogy nem bírnak akkora önálló súllyal, mely változást idézhetne elő elméje fennálló egyensúlyában.

A yogi nyugalomát semmi sem zavarhatja meg, bármit is cselekszik, bármi történik is körülötte. Ez a megrendíthetetlen nyugalom teszi lehetővé, hogy elérje a bölcsességet, a megismerést. A nyugalomban másrészt a szabadság, a felszabadultság érzete rejlik. Ez utóbbi pedig már maga a boldogság.

Mikor boldog az ember?

Amikor tökéletesen szabad és független.

Igazán szabad és független pedig csak akkor lehet, ha megszűnik én-tudata, karaktere, énje, mely szüntelenül befolyásolja, uralkodik rajta és a múlt emlékeihez köti. A szabadság csak úgy valósítható meg, ha nem zavarják az embert személyes érdekek, és ha nem kell féltenie énjét, önmagát.

A boldogság tehát az önfeledtségben áll.

Az anya, aki apró gyermekében gyönyörködik, megfeledkezik önmagáról. A szerelmesek, amikor a csókban, az egyesülésben a szerelem csodáit élik át, egymásnak élnek csupán, megfeledkezve magukról, a saját énjükről. A költő, amikor az ihlet szárnyán szállva alkot, elszakad énjétől és csupán a művének, az alkotásnak él. Ezek és a hasonló emelkedett pillanatok azok, melyek az életben a boldogság röpké felvillanásával járnak.

Az önfeledtség pedig egyben annyit is jelent, hogy az ember pusztán a jelenben, a jelennek él.

Tudvalevő ugyanis, hogy *én-érzés csak akkor keletkezik és csak úgy marad fenn, ha az elme a szerzett benyomásokat és tapasztalatokat a múlt tapasztalataival hozza kapcsolatba. E kapcsolat, vagyis ez összehasonlítás nélkül minden én-érzés elveszíti tápláló talaját.* Ennélfogva a *pusztán csak a jelennek* foglalkozás, a jelenben élés: feltétlenül az önfeledtséggel kell hogy egyértelmű legyen, és viszont.

Az anya, abban a pillanatban, amikor a gyermeke szépségében gyönyörködik, tökéletesen a jelennek él. A szerelmeseknek, mámoros önfeledtségük perceiben, csupán a jelenről van tudomásuk, semmi másról. A jelen, amikor elszakad a múlttól és jövőtől, illetőleg amikor a múlt és a jövő tökéletesen felolvad a jelenben, akkor a jelen egyé válik az örökkévalósággal. Az örökkévalóságot – az örök jelent – pedig a boldogság ragyogja át.

Szemléltető példája ennek az az ember, aki napfürdőzve hanyatt fekszik a parti homokban, élvezi a napfényt, semmire sem gondol, csak a kék égboltra néz, hallgatja a hullámok halk csobogását és a madarak dalát, és perceken át tökéletesen a jelenben él. Megfeledkezve múlttól és jövőről, megfeledkezve önmagáról, valóban a boldogság perceit éli.

A yogi, amikor tudatossá teszi az emlékezést, elfojtja és kikapcsolja minden gondolatát. Ösztönvilágának hajlandóságai ekkor, mint egy végtelen folyam, úgy áramlanak előtte, mialatt egyetlen megnyilvánulással, egyetlen gondolattal sem zavarják meg elméje tökéletes csöndjét és nyugalomát. Szemlélete csupán a hajlandóságokra irányul. Számára nincs múlt és nincs jövő, csak jelen van; egyetlen, végtelen jelenben merül el az elmélyedése. A tudatos emlékezés, a hajlandóságok áramlásának a szemlélete tehát az örök jelennek: a boldogsággal kapcsolatos.

Ha pedig a yoga gyakorlása – az elmélyedés – ilyenformán a tökéletes boldogsághoz vezet, mi értelme volna annak, hogy a yogi újra uralomra engedje jutni én-érzését, én-tudatát, hogy újra személyes érdekekből eredő, személyes célokért küzdjön, továbbgördítve sorsát, mely a múltból fakad és megalkotja a jövőt?

Az éntelenség: az örök jelen. Az örök jelen pedig az örök boldogság.

A yogi számára szinte természetellenesen gyorsan múlik az idő, mégsem érzi soha azt a fájdalmas érzést, hogy az élet tovaszáll. Nem siratja az elmúlt éveket és a tovatűnt örömeket, nem aggasztja az öregség közeledése sem. Hiszen az *örökkévalóságban* él. Számára mindent, ami elmúlt, mindent, ami következik, egyaránt magába foglal a mindenkori *jelen*.

A tudatos emlékezés, vagyis az ösztönvilágnak, az énségi-szikrának a megismerése: csak a tökéletes közömbösség megvalósításával érhető el. A közömbösség a szenvedés megszűnéséhez vezet. A közömbösség révén megszűnik minden fájdalom és minden öröm is. *A szenvedés helyét azonban a boldogság foglalja el.*

A boldogság nem személyes érzés, nem áll kapcsolatban az én-tudattal. Amikor az ember énje megszűnik, illetőleg személytelessé válik, akkor a *lét*, a *bölcsesség* és a *boldogság* egyetlen egységet alkot az énségi-szikra mélyén. Ez a hármas egység¹⁹ a Lélek hatásának a közvetlen kifejeződése a Természetben.

Ezen a fokon a lét már nem ásványi, növényi, állati vagy emberi élet, hanem az *örökkévalóság*. A bölcsesség: a tökéletes megismeréssel és *megkülönböztetéssel* azonos. A boldogság pedig maga az *üdvösség*.

A yoga útja tehát már azon a fokon is, mely az énségi-szikra tudatosításában áll, mely tehát még messze van a teljes elkülönüléstől, vagyis a yoga végső céljától, a *tökéletes boldogságot valósítja meg*.

A yoga útján a lét kiszabadul a születés és halál közé bezárt élet szűk korlátai közül. A megismerés a bölcsességhez, a megkülönböztetéshez vezet, megvalósítva a Lélek megkülönböztetését a Természettől, minek következtében a Természet jelentéktelenné válik a Lélek mindenek fölött álló abszolút volta mellett. A bölcsesség pedig együtt jár az üdvösséggel. *A lét örök jelenné válik, a múltat és jövőt egyaránt tartalmazó jelen magában foglalja a múlt és jövő ismeretét is, vagyis minden tudást és bölcsességet, egyben pedig a lét – mint örök jelen – a legmagasabb fokú boldogsággal is egyértelmű.*

Minthogy pedig a bölcsesség a megkülönböztetéssel azonos, azért a bölcsesség megnyilatkozása folytán a Természet minden megnyilvánulása elveszíti valóság-jellegét, komolyságát és félelmetességét: a yogi számára az életnek nincsenek többé sötét és zord színei, nincs benne árnyék, nincs gond, nincs bánat, sem pedig szomorúság. Mindezek helyét a bölcsesség mosolya, a boldogság és derű, bizonyos részben pedig a megismerésből és a látszatok leleplezéséből önként fakadó *humor* foglalja el.

Az igazi bölcs mindig *derűs*. Meglátja azokat a fonákságokat, melyeket a Természet látszatvilága alkot úton-útfélen.

A bölcs nem ismeri a félelmet. Nem bántja és nem aggasztja semmi. Komolysága mellett mosolygó is, mert boldog, megelégedett és szabad. Tudását mint napfényt árasztja maga körül, hogy megossza a boldogságot, a megelégedettséget és a világosságot a Természet minden teremtményével, és hogy fényt vetve az útra, mely a felszabadulás felé vezet, másokat is szabadá tegyen.

Ha ebben az irányban vezet a yoga útja, a távol ködében tűnik el minden csalódás, lemondás, bizonytalanság és félelem.

¹⁹ A „szaccsidánanda” egysége.

10. ANYAG, ERŐ ÉS ÉRTELEM

A yoga szerint a Természet három alkotórészből áll, úgymint: *anyagból, erőből és értelemből*.

A legkisebb tömeg is *anyag*. A legcsekélyebb változásban is *erő* nyilvánul meg. A legkezdetlegesebb szabályszerűség és rend is: *értelem*. E három alkotórész mindenkor együtt van, együtt nyilatkozik meg az anyagvilágban; *egyik sem lehet meg a másik kettő nélkül!* A legkisebb porszemben, molekulában és atomban is egyaránt megtaláljuk az anyagot, az erőt és az értelmet; ez utóbbit mint az anyagban és erőben rejlő *rendet, rendszert és szabályszerűséget*, illetőleg mint „*a dolgok értelmét*”, azt a „*világosságot*”, mely minden matematika alapja, és melyhez minden anyag, minden erő és minden összefüggés természetszerűleg alkalmazkodik, minthogy semmi sem állhatna fenn nélküle. Éppígy, erő-megnyilvánulás is csak ott lehet, ahol anyag van, de a dolgok rendje – az értelem – is szükséges hozzá, mely szerint az erőhatás, a változás, maga a megnyilvánulás végbemegy. Az értelem – rend, törvény stb. – pedig ugyancsak nem nyilatkozhatik meg anyag és erő jelenléte nélkül! A Természet minden valóságában és jelenségében tehát *együtt nyilatkozik meg a három alkotórész: de végtelenül sokféle, különböző arány szerint*. Ez az oka a yoga szerint annak, hogy megszámlálhatatlanul sok, különböző valóság és jelenség nyilvánul meg a Természetben. Mert *minden megnyilvánulás: a benne rejlő alkotórészek mindenkori egymás közti viszonyától – arányától – függ*.

A három alkotórész tana rendkívül bonyolult fejezetet képez a yogában. A lényege mégis elég egyszerűen megmagyarázható.

A három alkotórész közül, lehetséges, hogy csak *egyik* uralkodik a megnyilvánulásokban, míg a másik kettő csak jelentéktelen marad. Így például abban, amit nehézkes és tehetetlen, értelem-nélküli földrögnek látunk, az *anyag* uralkodik. Valamely növekvő sebességgel haladó test gyorsulásában egyedül az *erő*, míg egy matematikai képletben, összefüggésben egyedül az *értelem* az uralkodó. A másik két alkotórész ugyanis jelentéktelenné törpül felsorolt példáinkban a három alkotórész egymás közti viszonyában.

Más megnyilvánulásokban viszont *két* alkotórész is uralkodhatik, párhuzamosan. Például valamely zuhanó, súlyos testben az *anyag és az erő*, egy szabályszerűen kialakult kristályban az *anyag és az értelem*, a mágneses erőterben pedig az *erő és az értelem* a két egyidejűleg és párhuzamosan uralkodó alkotórész.

Lehetséges továbbá, hogy *mindhárom* alkotórész egyformán fontos szerepet játszik valamely tárgyban vagy jelenségben. Így például, ha egy vasrudat melegítünk, akkor a vasrúd *anyaga* kiterjed, e változásban *erő* nyilvánul meg, a kiterjedés pedig az anyagban és erőben rejlő *értelem* (rend) szerint megy végbe.

De akár egy alkotórész uralkodik csupán, akár kettő, minden tárgyban és minden jelenségben akkor is *mindhárom* alkotórész jelen van és nyilvánul, valamint kapcsolatban áll egymással, bizonyos meghatározott *arány* szerint. Mert *ha a három alkotórész egymástól független, akkor megnyilvánulás egyetlen esetben sem jöhet létre*.

A meg-nem-nyilvánult Természetben ezért: a három alkotórész, minden vonatkozásban, egymástól tökéletesen *függetlenül* van meg.

Így például buddhiban, az ösztönvilágban, az ösztönökben és az emlékekben is – míg azok „lappangók”, meg-nem-nyilvánulók – az *anyag, az erő és az értelem* egymást nem befolyásolja, egymással nem áll tényleges kapcsolatban.

Az ösztönvilágban azonban, mint tudjuk, sohasem áll fenn a tökéletes egyensúly állapota. Amikor tehát a Természet három alkotórésze nemcsak független egymástól, hanem még tökéletes

egyensúly is uralkodik az egyes alkotórészek tartományain belül, akkor a három alkotórész még az ösztönvilágnál is „szubtilisabb valamit” kell hogy alkosson. A három alkotórész egyensúlyi állapotát a *yoga ősanynak* nevezi. Az *ősanynak tehát nem megnyilvánuló*, nincs és nem is lehet benne változás, mert benne az alkotórészek nemcsak függetlenek, hanem tökéletes egyensúlyban is vannak. Az ősanynak a *semmi*, ami azonban mégsem egyezik a tulajdonképpeni „semmi” fogalmával, mert az ősanynak az egész Természet *gyökerét, alapját* képezi. Magába zárja ugyanis az alkotórészek minden kapcsolatának és minden viszonyának a *lappangó lehetőségeit*.

A *világűr*t tekinthetjük a *yoga ősanynak* alapjainak. A csillagászati fizika legújabb megállapításai szerint a világűrben valóban az egyensúly uralkodik, abban az elektronok kapcsolat nélkül lebegnek, és nem alkotnak atomokat; a világűrben az anyag, az erő és az értelem viszonyba nem hozható. Ha azonban a világűr „kizökken” az egyensúlyából, akkor örvénylések keletkeznek benne, és világok, naprendszerek jönnek létre: megnyilatkozik az anyag, az erő és az értelem, kialakul a Természet és az anyagvilág, a maga megszámlálhatatlan valóságával és jelenségével. A világűr tehát valóban a Természet gyökerének és meg-nem-nyilvánuló alapjának tekinthető.

Mint ahogy pedig az anyagvilágban mindhárom alkotórész megnyilatkozik, a meg-nem-nyilvánult Természetben viszont egyik sem jut megnyilvánuláshoz, azért kell hogy legyen egy oly *legkisebb arány* az alkotórészek között, egy oly legkisebb, határozott viszonyszám, mely még megnyilvánulást hoz létre, de ha még ennél is kisebb az arány, akkor az már nem vezethet anyagvilágbeli megnyilvánuláshoz. Az anyagnak és az erőnek ezt a legkisebb viszonyszámát *Planck* számította ki, amikor felállította a modern fizika alapját, a kvantumelméletet. A kvantum a fényben az *anyagi* alkotórész, a frekvencia pedig az *erő*; a kettő viszonyszáma pedig a megnyilvánulás legalsó határértékén mindenkor *állandó*. Ez az állandó számérték bizonyítja azt a tényt, hogy a megnyilvánult anyagvilágot a meg-nem-nyilvánult Természetből *éles határvonal* választja el, továbbá, hogy sem az anyagtól, sem az erőtől, külön-külön, hanem mindenkor a kettő *viszonyától*, arányától függ a legelemibb megnyilvánulás a Természetben.²⁰

E ponton a modern fizika is a *yoga* elméletét látszik igazolni.

A fizika tana az anyagvilágot csupán két alkotórészből – anyagból és erőből – állónak tekinti, a megnyilvánuló értelmet (rendet) pedig nem fogja fel a Természet harmadik alkotórészeként. Az anyag és az erő minden összefüggésében azonban – a valóságban – az értelem (a Természet rendje) is *benne rejlik*.

A *yoga* a Természet három alkotórészével fejezi ki az elvont, szubtilis valóságokat is. Így például azt tanítja, hogy a testben az *anyag* uralkodik, a tudatban az *erő*, az altudatban pedig a dolgok *értelme*. Ha pedig külön az elmét vizsgáljuk a három alkotórész viszonyának szempontjából, akkor kitűnik, hogy a gondolkozó-készség tényezőjében viszonylag az *anyag* az uralkodó alkotórész, a karakterben (a képzeletműködés dinamikus funkciójában) az *erő*, buddhiban pedig a *világosság*.

A magyar „értelem” szó nem fedi teljes mértékben azt a fogalmat, melyet a legmagasabb rendű alkotórészen kell értenünk. A *világosság*, a dolgokban rejlő *rendszer, szabályosság, törvény és törvényszerűség*, valamint az *összefüggések rendszere* és a *rend* éppúgy beletartozik ebbe a fogalomba, mint az anyagban és erőben lakozó *értelem*.

A tudatban megnyilatkozó ész valóban a Természet legmagasabb rendű alkotórészének – az értelemnek – a megnyilvánulása. Ha azonban a gondolkozó-készséget buddhival, az ösztönvilággal hasonlítjuk össze, akkor a gondolkozó-készség buddhihoz képest *anyagi* jellegű. Buddhizmus pedig

²⁰ E számértéket Planck a „h”-val fejezi ki, értéke pedig valóban csekély: $6,55 \times 10^{-27}$, vagyis 0,000.000.000.000.000.000.000.006.55

nemcsak a hajlandóságok „értelme” jellemzi, hanem a *világosság* is, vagyis a magasrendűség, a Lélek közvetlen hatása a Természetben.

Az *anyag* a legalacsonyabb rendű alkotórész, az *erő* a középhelyen, az *értelem* pedig mindkettő felett áll. Ezért mindazok a valóságok és jelenségek, melyekben az *anyag* uralkodik, a legalacsonyabb rendű kategóriába tartoznak, mindazok, melyekben az *erő* az uralkodó, a középső kategóriát, azok pedig, melyekben az *értelem* uralkodik, a legmagasabb rendű kategóriát alkotják.

Az anyag kifejezője a *sötétség*. Az erő kifejezői a *színek*. Az értelemé pedig a *világosság*, a *fény*.

Az élőlények körében az érzéketlenség az *anyag* jellemzője, az érzelem az *erőé*, a nyugalom, a közömbösség pedig az *értelemé*. A tudatlanság az *anyagot* jellemzi, a tudásszomj az *erőt*, maga a tudás pedig az *értelmet*. A lehangoltságban, a kétségbeesésben az *anyag* uralkodik, az izgatottságban, a gerjedelmekben, az indulatokban az *erő*, az önuralomban, a megelégedettségben, a boldogságban pedig az *értelem*. A kedélybeli tompultságban az *anyag* nyilvánul meg elsősorban, a fájdalomban az *erő*, az örömben pedig az *értelem* világossága. És így tovább.

Ha mindezt átgondoljuk, érthetővé válik, hogy a Természet három alkotórészének viszonyával valóban minden megnyilvánulás jellemezhető.

Mint ahogy pedig a fejlődés célja a *magasabb rendűvé válás*, azért minden, ami fejlődik, arra törekszik, hogy az alacsonyabb rendű alkotórészek uralmát a magasabb rendű alkotórészek uralma váltsa fel. Ez a tulajdonképpeni *szublimáció*.²¹ A Természet alkotórészei tehát: bizonyos érték-meghatározó kategóriaként is felfoghatók.

Amikor a yogi arra törekszik, hogy gondolkozó-készsége felett a karakterét, majd az ösztönvilágát is tudatossá tegye, akkor valóban a fejlődés útján halad, minthogy elméjében a Természet legmagasabb rendű alkotórészének az uralmát valósítja meg.

Az ösztönvilágban az anyagnak és az erőnek nincs és nem is lehet szerepe, minthogy az ösztönvilágban nincs megnyilvánulás, az anyag és az erő pedig csak a megnyilvánulásokban juthat kifejezésre. Egyedül az értelem, a világosság az, mely *önmagában* is értelmezhető. Az ösztönvilágban ezért az értelem, vagyis a világosság – az anyagtól és az erőtől függetlenül – *egyeduralkodó*. Még az anyag hajlandóságaiban és az erő hajlandóságaiban is a Természet *rendje*, tehát az *értelem* uralkodik.

Visszatérve azonban az előbbi kategorizáláshoz, megállapíthatjuk továbbá, hogy a yoga felfogása szerint: a tehetetlenség az *anyag* jellemzője, a mozgás az *erőé*, a nyugalom – a megközelített egyensúly – pedig a világosságé, az *értelemé*.

A rútságban az *anyag* jut kifejezésre, a forma-változásban az *erő*, a szépségben pedig a világosság, az *értelem*.

A céltalanság az *anyagot* jellemzi, a változó célok az *erőt*, az abszolút cél pedig az *értelmet*.

Ez a felfogás – vagyis a Természet három alkotórészének tana – tehát arra is alkalmas, hogy *tájékoztató* szolgáljon az anyagvilág minden jelenségére nézve és az élet bármely körülménye között, hogy az ember biztonsággal felismerhesse általa, mi az, ami elősegíti a fejlődést és mi az, ami megnehezíti vagy hátráltatja.

Valójában kétféle szublimációról beszélhetünk. Az egyik fajta szublimáció a Természet alacsonyabb rendű alkotórészeinek uralma helyett a legmagasabb rendű alkotórész uralmának a megvalósításában áll. A szublimáció másik faja pedig a Természet *mindhárom* alkotórésze felől az *Abszolút Lélek* felé emelkedésben jut kifejezésre.

²¹ A szónak a yoga felfogása szerinti értelmében.

Természetes, hogy előbb az elsőt kell teljes mértékben megvalósítani, mielőtt a másik is lehetővé válnék. A lépcső azonban határozott, és a fokai világosak: a yogi, aki magáévá tette a Természet három alkotórészének tanát, sohasem tévedhet a helyes irány megválasztásában.

A szublimáció első fajtája az *ösztönvilág* felett való uralkodáshoz vezet. A másik fajta szublimáció révén pedig a yogi az *ősanyag* felett is uralomra jut. Ebben rejlik az úgynevezett csodatevés lehetősége, valamint a yoga által hirdetett mindentudás és mindenhatóság is. Az *ősanyagban* lappangó korlátlan lehetőségek felett való uralkodással ugyanis *minden* megteremthető és megvalósítható a Természetben, egyaránt megalkotható valamely tetszés szerinti belső vagy külső világ.

A yoga útja így vezet a korlátozottságból a *korlátozatlanság* felé!

A yoginak azonban előbb az anyagvilágot kell megismernie, és a saját egyéni megnyilvánulási-tényezői felett kell uralomra jutnia, mielőtt elérhetné a Természet mindhárom alkotórésze – az *ősanyag* – felett való uralkodást is.

Az egyéni megnyilvánulási-tényezők, illetve -területek – és azok kapcsolatainak – megvilágítására szolgál a yoga különleges, saját „anatómiája”.

Az emésztőszervek rendszerében, vagyis a gyomor- és bélrendszerben a yoga szerint az *anyag* uralkodik, a vérkeringés rendszerében az *erő*, magában a keringés tényében, vagyis a benne kifejezésre jutó ritmus „lélekezésében” pedig az *értelem*.

Az „én” három formája közül: a személyiséget az *anyag* uralma jellemzi, a belső-ént az *erőé*, az énségi-szikrát pedig a *világosságé*. Ezért az emésztőszervek működésének irányításában a *személyiség* hatása nyilatkozik meg, a vérkeringés irányításában a *belső-én*, a ritmusban pedig az *énségi-szikra* hatása mutatkozik meg.

A személyiség székhelye tehát a *gyomorban* és a *beleekben* van, vagyis az emésztés rendszerében; a belső-én székhelye a *szívben* és a vérkeringés rendszerében, az énségi-szikráé pedig a keringés tényében, a ritmusban, a „*lélekezésben*” található.

Ha megfigyeljük az egysejtű lényt – az amőbát – észrevehetjük, hogy protoplazma-anyaga szüntelenül kering; ez a keringés az életnek úgyszólván a legelemibb megnyilvánulása. A keringés tényében maga az élet – tehát az énségi-szikra – nyilatkozik meg. Keringés, ritmus, vagyis „lélekezés” nélkül ugyanis: élet nem állhat fenn a Természetben.

Az amőba sejtjében lévő víztiszta nedvvel telt „lüktető üregecske” fokozottabb mértékben részt vesz a ritmusban. Mintegy a szív legősibb formájának tekinthetjük ezeket az üregecskéket, melyek a maguk lüktetésével bekapcsolódnak a nedvkeringésbe és elősegítik azt, szinte szabályozzák és bizonyos értelemben központosítják is.

Az egysejtű lény testében azok az üregecskék pedig, melyek a táplálék anyagát fogadják be és az emésztésnek, vagyis az anyag áthasonításának a funkcióját végzik, a gyomor őseinek tekinthetők.

A személyiségnek *táplálkoznia* kell, hogy fenntarthassa önmagát. A belső-én csak úgy nyilatkozhatik meg, ha *saját ritmusát beleviszi minden megnyilvánulásba*. Az énségi-szikra pedig magának a *ritmusnak a tényében hozza létre az élet megnyilvánulását*.

Az amőbában még sem a személyiség, sem a belső-én, sem az énségi-szikra nem nyilatkozhatik meg a maga mivoltában, a megnyilatkozás ősi formái azonban már benne lappanganak a sejtben. A nedvkeringés az élet *alapja*. A keringés ritmusa az élő-testbeli *lüktetésben* bontakozik ki. A lüktetés pedig létrehozza a ritmus legdurvább formáját: az *anyagbefogadást és anyagkiürítést*, vagyis a test váltakozó tömeg-növekedését és tömeg-csökkenését.

A *személyiség* a ritmusnak ezzel a legdurvább formájával kapcsolatos. A többsejtű állat, melynek már kibontakozott a személyisége, elsősorban csak *táplálkozik*. A személyiségben az

anyag uralkodik; a személyiség akkor érvényesül tehát, ha a test tömege növekszik, és akkor válik fogyatékosná, ha a test tömege csökken.

A *belső-én* a lüktetéssel áll szoros kapcsolatban. Az állat, amikor már kibontakozott a belső-énje, karakterének minden változását és funkcióját a *lüktetés ritmusának* valamely megfelelő változásában fejezi ki. A félelem, izgatottság, fájdalom és öröm – minden érzelm – megváltoztatja a szív működés és a vérkeringés ütemét. A belső-én minden érvényesülése és fogyatékosági érzése visszahat a lüktetésben uralkodó és megnyilvánuló *erőre*, és elsősorban annak a kapcsán törekszik kifejezésre jutni.

Az *énségi-szikra* pedig a *ritmus* tényével függ össze. A ritmus egy-egy periódusa (ciklusa) a születésben kezdődik, és a halállal ér véget. Amikor az énségi-szikra „visszahúzódik” önmagába, megáll a lélekezés. A ritmus tényében és a lélekezésben nyilvánul meg tehát az *értelem*, az élet.

Az ember táplálkozásában beálló zavarok az ember *személyiségét* veszélyeztetik. A vérkeringés zavarai az ember karakterére, a *belső-énjére* hatnak vissza. A lélekezés fennakadása viszont az ember *énségi-szikkraját* kényszeríti visszahúzódnásra, teljes megszűnése pedig a halálhoz vezet.

Az ember személyisége: a *gyomrán* át érvényesül. Még átvitt értelemben is, mint amikor például a fukarságban és a gyújtószennvedélyben is az *éhség* nyilatkozik meg. A személyiség minden zavara ezért az emésztés zavaraihoz jut kifejezésre.

Az ember belső-énje: az ember *szívében* rejlik. A legcsekélyebb érzelm is megdobogtatja vagy összeszorítja a szívet, befolyásolja a vérkeringést; a félelem elsápadáshoz, a szégyen elpiruláshoz vezet, és így tovább. A belső-én minden zavara tehát a vérkeringés zavaraihoz fejeződik ki.

Az ember énségi-szikkrajja pedig: az alapvető életritmus tényében, vagyis a *lélekezésben* nyilatkozik meg. Az ösztönvilág minden megnyilvánulása: ki- és belélekezést eredményez. Az ösztönvilág zavarai ezért a ki- és belélekezés zavaraihoz kell hogy megnyilvánuljanak.²²

A funkciók ugyancsak a fenti központoknak felelnek meg. Az élet: az énségi-szikra lélekezése, vagyis maga a *lélekezés*. A képzeletműködés: a belső-énnek, vagyis a *szívnek* a lélekezése. Az éhség és jóllakottság viszont: a *gyomor* lélekezése.

A test székhelye ilyenformán: az anyag (elemek). A személyiség székhelye: a bélrendszer (gyomor). A tudat székhelye: az idegrendszer (agy). A belső-én székhelye: a vérkeringés rendszere (szív). Az altudat székhelye: az organizmus (sejt). Az énségi-szikra székhelye pedig: a lélekezés (élet).

Akármennyire is eltér a yoga anatómiája az orvosi anatómiától, a benne foglalt rendszer – a maga szempontjából – értelmes és helyes. Alapját a szimbólumok tana képezi, helyesebben az a tény, hogy a szimbólumok nemcsak a hajlandóságok világában, hanem az elvont valóságok között, sőt a tárgyi világban is egyaránt fennállanak. *Az egyetlen örök valóság a Természetben: a szimbólum*. Amikor tehát a yoga, például a belső-én szimbólumának a szívet tekinti, akkor nemcsak pusztán szubtilis szimbólumot lát benne, hanem egyúttal valóságot is, és így – ezen az alapon – a szívet joggal és helyesen a belső-én *valóságos székhelyének* is tekintheti.

A szimbólumok nemcsak az emberben, hanem a Természet külső világában is megtalálhatók. Az énségi-szikra külső szimbóluma a *Nap*, mely a maga kilélekezésével hozta létre és tartja fenn a Földet, az élőlények világát, annak minden teremtményét és magát az életet. Így tehát a *Nap valóban* az énségi-szikra a Természetben, az a középpont, melyben közvetlenül tükröződik a *Lélek*, valamint a Természet legmagasabb rendű alkotórésze: a *világosság*.

²² Lásd a 47-48. oldalon.

Azok a primitív vallások, melyek a Napot imádják, ennek a szimbólumnak, helyesebben ennek a *valóságnak* a felismerésére épültek és támaszkodnak.

És mint ahogyan az énségi-szakra magában foglalja a Természet másik két alkotórészét – az erőt és az anyagot – is, valamint minden megnyilvánulás lehetőségét: úgy a Napban is benne lakozik a *világosság* mellett az *erő* és az *anyag*, vagyis a Természet mindhárom alkotórészének – és így az egész Természetnek is – teljes lényege.

Amikor a yoga azt állítja, hogy az ember belső-énje nem az agyban, hanem a szívben székel, akkor ezzel az állításával a szimbólumokban rejlő *valóságot* fejezi ki. A szív mélyén rejlik az élet alapvető ritmusa. *A fejlődés tehát nem az ész birodalmán, hanem a szív mélységein át kell hogy vezessen az énségi-szakra és az egyéni-lélek tudatosítása felé.*

Az elme tévútra vezeti a fejlődést. Az elme kettős befolyás alatt áll. Egyrészt a Lélek közvetlen hatása befolyásolja, másrészt pedig a Természet. Két ellentétes irányból befolyásoltan pedig *látszólag* önállóvá válik, látszólag önálló létre tesz szert, és mint *szubjektum* törekszik a különböző célok felé. Hasonlóan ahhoz a játékszerhez, ahhoz a legyezőkkel lebegtetett papír-pillangóhoz, melynek mozgása önálló ténykedésnek látszik, holott mindenkor csak két rajta kívül álló befolyásnak engedelmessé válik: a gravitáció és a változó légáramlás befolyásának. És mint ahogy valamely papír-pillangó sem követhet értelmetlen célt, úgy az *elme* sem lehet képes arra, hogy saját erejéből törekedjék az abszolút cél, a Lélek világossága felé.

Az ember tehát nem bízhatja rá magát az elméje vezetésére, hanem az elméje *föle* kell hogy emelkedjék. Ehhez támpontokra van szüksége. A támpontokat pedig megadja a *Természet három alkotórészének* a tana, megmutatva a helyes irányt: *ami lefelé vonzza az embert, az az „anyag”; ami kilengésekre, mozgásra és váltakozásokra készíti, az az „erő”; ami pedig fölemelően hat rá, az az „értelem”, illetőleg a „világosság”.*

11. A YOGA ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA

Mint ahogy a yoga bölcselete mindenben a tapasztalatokra, a *gyakorlatra* támaszkodik, úgy a yoga gyakorlatának is szüksége van a megfelelő *bölcséletre*. A kettő szorosan egymáshoz kapcsolódik, és nem lehet meg egymás nélkül.

A yogát – biztonságosan és eredményesen – nem gyakorolhatja más, csak aki a yoga bölcseleti rendszerét már tökéletesen ismeri és *felfogta*, sőt abba belehelyezkedni, azt *átélni* is képes. A yoga bölcselete pedig csak annak a számára lehet érthető és elérhető, aki nemcsak gondolkozik rajta, hanem valóban *gyakorolja* is a yogát.

Aki nem ismeri alaposan a yoga elméletét, azt veszedelmek környékezik a yoga gyakorlati útján; könnyen eltévedhet és szinte vég nélkül bolyonghat a tévutak labirintusában, mindvégig a saját fantáziája szülte illúziókat tartván a yoga révén megismert valóságoknak. Aki pedig nem foglalkozik gyakorlatilag is a yoga tanával, az sohasem ismerheti meg a meg-nem-nyilvánuló Természet mélységeit és buddhi pusztá hajlandóságokból álló szubtilis világát.

A yoga gyakorlati útjának utolsó állomása – az *elmélyedés* – pedig annyira sajátos és semmi máshoz nem hasonlítható állapot, hogy annak tényleges gyakorlása nélkül nem lehet érthető az elmélyedésből fakadó megismerés legelemibb elmélete sem. Aki nem a saját tapasztalatai révén győződik meg a megismerés lehetőségeiről és valóságairól, az sohasem foghatja fel teljes mértékben a yoga lényegét.

Az előírt gyakorlatok fokról-fokra vezetik az embert: a belső-én, az altudat és az énségi-szikra megismerése felé.

Az indiai yoga gyakorlati útja nyolc részre oszlik, vagyis nyolc – egymást lépcsőzetesen követő – tagozatból áll.

Az első, a legelemibb tagozat: az életben tanúsított *helytelen magatartás kiküszöbölésére* vonatkozik. Őt „*tilalom*” alkotja tehát ezt a tagozatot: „Ne árts, ne hazudjál, ne lopj, ne paráználkodjál és semmit sem kívánj egyéni tulajdonul!” Lényege nem erkölcsi parancs. Egyedüli célja: az érdekek tökéletes kikapcsolása a cselekedetekből.

A második tagozat az elsőt egészíti ki. Annak a helyes ötös alapnak a megvalósítását tűzi ki az ember céljául, melyből helytelen irányú cselekedet nem fakadhat többé. E tagozatot öt „*követelmény*” alkotja, úgymint: „az önösségtől való mentesség (tisztaság), a megelégedettség, az önmehtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás” követelménye.²³

Ez első két tagozat gyakorlati megvalósításával megváltozik az ember *nézőpontja*, cselekedetei mindinkább *reflexekké* válnak, melyek a sorsát nem építik tovább, mentesítik az érdektől és az anyagvilághoz való kötöttségtől, én-érzését folytonosan *csökkentik*, mialatt *bontólag* hatnak a karakterére, és mindinkább *közömbössé* teszik azt, hogy végül is megszűnjék a karakter merevsége és minden gátló hatása, melyek révén a karakter a tudat felső „küszöbét” képezi. A yoga gyakorlati útjának első két tagozatát megvalósítva – mélyreható értékelődások, értékváltozások mennek végbe tehát az ember külső és belső világában egyaránt. Hasonló ez az állapot ahhoz, melyet a *nyugati mélypszichológia* által követett, úgynevezett „*analizálás*” gyakorlata hoz létre az ember elméjében, de annál is sokkal *tökéletesebb és mélyebb* értelmű. Az első két tagozat tilalmainak és követelményeinek a megfelelő begyakorlása és megszokása következtében: az ember mindinkább *éntelenné* válik. Önössége helyét a mindenre kiterjedő *szerelem*, a

²³ Lásd a 8. fejezetet

tárgyilagosság, a dolgok *igenlése* és a tökéletes *közömbösség* foglalja el, vagyis az a négy tényező, az a négy beállítottság, mely az elme „eszményi állapotához” vezet.

A felsorolt változásokból kitűnik tehát, hogy az első két tagozat célja voltaképpen: *az elme eszményi állapotának a megvalósítása*.

A következő – a harmadik – tagozat a *helyes testtartás* begyakorlásában áll. A yoginak meg kell tanulnia, hogy az elmélyedés helyes gyakorlása érdekében úgy üljön, vagyis úgy helyezkedjék el, hogy a testi fáradtság, valamint a vérkeringésében és a szerveiben végbemenő változások ne befolyásolják és ne is befolyásolhassák az elmeműködéseit. Fontos, hogy a testtartása pihentető legyen, továbbá, hogy a lehető legkedvezőbb helyzetet biztosítsa belső szerveinek zavartalan működése számára. Fontos, hogy testtartása *biztonságos* legyen, vagyis hogy izmainak elernyesztésével ne változzék meg, ne menjen át valamely kedvezőtlenebb testtartásba. Magyarán mondva: ülő helyzetéből ne dőljön se előre, se hátra, és ne üsse meg magát! Fontos továbbá, hogy minden erőfeszítéstől tartózkodjék, és hogy testének csaknem összes izmai *meglazítva, elernyesztve* legyenek az elmélyedés folyamán. Egyelőre azonban a gyakorló yogi – a tanuló – még nem kísérletezhetik az elmélyedéssel, hanem csupán a megfelelő testhelyzetet kell hogy gyakorolja, és izmai tónusa felett kell hogy úrrá váljék.

A különleges testtartások (testhelyzetek) gyakorlásának célja más: egyrészt az egészség megőrzése, másrészt a test felett való uralkodás megvalósítása. Az elmélyedés szigorúan vett szempontjából azonban nincs feltétlenül szükség többre, mint valamely kényelmes és biztonságos ülés mód elsajátítására.

Ha a tanuló tökéletesen megtanulta izmai elernyesztését, akkor még külön az *elméje* pihentetését is be kell hogy gyakorolja. A végtelen fogalmára gondolva, a végtelen fogalmát átélve, gondolatai kikapcsolódnak és elméje valóban megpihen. Ha pedig mindezt elérte, megvalósította, begyakorolta és megszokta, akkor áttérhet végre a negyedik tagozat gyakorlására is.

A yoga negyedik tagozata a *lélekzés szabályozásában* és megszüntetésében áll.

Kezdetben a tüdővel való lélekzés folyamatát kell tudatossá tenni és az akarat uralma alá rendelni, olyformán, hogy a lélekzetvételt meglasztva, a beszívott levegőt visszatartva, majd még lassabban kilélekezve, jelentékenyen meglasztjuk a tüdővel való lélekzés ritmusát, miáltal a szív működés ritmusa is megváltozik. A megfelelő eljárást, mely alapos és hosszadalmas gyakorlatot kíván, az úgynevezett yoga-tornával foglalkozó irodalom részletesen tárgyalja, és pontos utasításokat is ad hozzá. Kitérnünk rá és részleteibe bocsátkoznunk már csak azért sem szükséges, mert a yoga negyedik tagozatában a „lélekzés” megszüntetésének *nem ez a lényege*. A tüdővel való lélekzés szabályozása főképpen azért szükséges e tagozatban, hogy a yogi *megszokja a ritmus-megfékezés tényét*.

Amit valóban meg kell szüntetnie: *az az „én” mindenkori benső lélekzése*, vagyis az érvényesülés és a fogyatékosági-érzés váltakozása.

Meg kell tanulnia tehát, hogy tapasztalatait különválassa énjétől, vagyis hogy a tapasztalatai a karakterétől függetlenül jöjjenek létre, és egyetlen esetben se alakuljanak át személyes élménnyé! Nem szabad, hogy gondolatai akármilyen csekély egyéni érvényesülést is rejtessenek magukban, vagy hogy fogyatékosági érzéssel járjanak együtt.

Az érvényesülés és fogyatékosági érzés váltakozásában rejlő *ritmus* az, amelyet szabályozni kell, majd meg kell szüntetni a yoga-gyakorlatoknak ezen a fokán.

Ha nincs élmény, akkor nincs, ami tovább építse a karaktert, és ami fenntartsa merevségét. A karakternek tehát – az én lélekzésének a megszüntetésével – tökéletesen „vértelenné”, tökéletesen közömbössé kell válnia, funkciójának (a képzeletműködésnek) meg kell szünnie, ez pedig oda vezet, hogy minden tapasztalat csakugyan közömbös marad, és minden megismerés mint *helyes*

megismerés alakul ki a yogi elméjében, minthogy nincs kombináció, nincs képzeletműködés, mely megzavarja elméje működéseit.

Akár a tilalmak betartása által érdektelenné vált elme, akár a mélypszichológia eljárásaival kianalizált elme azonban, egyaránt csak akkor válhatik tökéletesen közömbössé, ha az én minden térfogatváltozása *megszűnik* az elme mélyén. De még a változások egyszerű megszüntetése sem elegendő, mert a helyes középút csak úgy érhető el, ha az én nincs sem túlságosan *kiterjedt*, sem *összezsugorodott* állapotban, hanem a kettő között, a *középhegyen* marad meg. A „*siker*” és a „*kudarc*” közötti állapotban *kell megszüntetni tehát az én lélekzését!* Ha a kudarc állapotában rögzítenénk meg maradandóan az ént, akkor kizárnánk ezzel minden további fejlődési lehetőséget, egyben pedig felfokoznánk az életösztönt. Ha pedig a sikert rögzítenénk meg, akkor a létérzet fokozódnék az elme mélyén. Minthogy pedig mind az életösztön, mind a létérzet elemi *impulzusokat* képez, és különböző ösztönök megnyilvánulásait hozza létre, azért mindkét esetben az ösztönök hatása válnék uralkodóvá az elmében. Az ösztönök uralma pedig újabb ki- és belélekezéseket eredményezne.

A siker és a sikerről való lemondás kell hogy képezze tehát azt a helyes alapot, melyen a lélekzés megszüntetése megvalósítható.

Így tanítja a yoga.

Ha a karakter közömbös, akkor megszűntnek is tekinthető, mert nem befolyásolja a tapasztalatok kialakulását: egyetlen benyomást vagy gondolatot sem igyekszik felfokozni, és egyetlenegy sem fojt el. A *közömbös* beállítottság mellett pedig olyan tapasztalatok is szerezhetőek, melyek nem illeszkednek a karakter pályáira, vagyis melyek szokatlanok, idegenszerűek és függetlenek a folyó élettől, helyesebben függetlenek a helytől, a kortól és az életben már megszerzett tapasztalatoktól.

A lélekzés megszüntetése a karakter közömbössé válásához és az éntelenség állapotához vezet. Ezek következtében megszűnnek egyrészt az ösztönöket serkentő impulzusok és impulzus-hatások, másrészt pedig a karakterben rejlő gátlások is feloldódnak és megsemmisülnek. Véget ér tehát a karakter „szűrő” szerepe. A karakter pályái, „kerékvágásai” elsimulnak, a karakter megszűnik a „tudat küszöbe” lenni: semmit sem gátol, semmit sem tart vissza többé. Ilyenformán pedig csakugyan minden hajlandóság – minden emlék – megismerhetővé kell hogy váljék az ember számára.

A lélekzés megszüntetésével máris be kellene következnie annak az állapotnak, melyben az emlékezés tudatossá válik, melyben a folyó és az elmúlt életek *valamennyi* benyomása, tapasztalata, hajlandósága, illetőleg emléke felidézhető.

Fennáll azonban még egy súlyos akadály a tudatos emlékezésnek – a külső világ, helyesebben *az érzékek szüntelen zavaró hatásának* a formájában.

A yoga gyakorlati útjának ötödik tagozata ezért az érzékeknek a külső világ tárgyaitól való tökéletes *függetlenítését* tűzi ki céljául.

Ha az ember például valamely érdekes könyvet olvas, vagy ha számol, gyakran annyira elmerül abban, amivel foglalkozik, hogy nem hallja, mit beszélnek, nem látja, mi történik körülötte. Annak ellenére, hogy érzékei teljesen épek és ugyanúgy működnek, mint máskor, külső benyomásokat mégsem közvetítenek számára. Ennek a jelenségnek a magyarázata a *figyelem* koncentrációjában rejlik. Az érzékekről elvont figyelem megszünteti az érzékek közvetítette benyomásokkal való kapcsolatot. Az elme nem vesz tudomást azokról, nem is vehet: a figyelem egyidejű jelenléte nélkül.

Meg kell valósítani tehát az elme tökéletes koncentrációját. Ugyanannak a jelenségnek a példájára, mint amikor a gondolkozó-készség visszahúzódik a külvilág tárgyaitól, meg kell szüntetni az érzékek és a külvilág tárgyai között fennálló kapcsolatot is. Ha a *figyelem* – az

érzékeken keresztül – nem irányul rá a külvilágra, a kapcsolat valóban meg is szűnik. Mintegy az érzékek is visszahúzódnak önmagukba, és felhagynak a benyomások közvetítésével, a benyomásoknak a gondolkozó-készséghez való juttatásával.

Hasonló ez az állapot az alvás állapotához, amikor az alvó embernek nincs tudomása a külső világról. Minthogy pedig az ember, ebben az állapotban nem ura a testének és a testhelyzetének, feltétlenül szükséges, hogy a yogi már előbb tökéletesen begyakorolja azt a biztonságos és kényelmes testtartást, melyben a teste akkor is megmarad, amikor érzékeit „kikapcsolja”, azaz amikor elméje teljesen visszahúzódik önmagába.

Ha az érzékműködések kikapcsolását gyakorló yogit kívülről szemléljük, valóban az a benyomásunk róla, hogy alszik. Ha szólunk hozzá, nem hallja, ha megérintjük, nem rezzen össze, nem reagál.

Az érzékműködések megszüntetésének állapota azonban mégsem egyezik mindenben az alvás állapotával. A figyelem összpontosítása ugyanis kizárja az álmok keletkezését. A yogi nem álmodik. Gondolatai *egyetlen tárgy* körül forognak, világosan és éberem.

Ha elérte ezt az állapotot, vagyis ha a tilalmak és követelmények megszokásával, a megfelelő testtartás begyakorlásával, az én lélekzésének teljes megszüntetése után megtanulja érzékeit is kikapcsolni a gyakorlatai tartamára, akkor – de csakis akkor – elérkezett odáig, hogy megkísérelheti végre az elmélyedésre irányuló gyakorlatokat is.

A yoga első öt tagozatát a yoga „külső” tagozatoknak nevezi, minthogy azok csupán *előkészítő tagozatai* az elmélyedésnek. A tulajdonképpeni yoga pedig ezen a ponton, az *elmélyedés bevezető gyakorlataival* kezdődik.

Maga az elmélyedés három részből áll: a yoga hatodik, hetedik és nyolcadik tagozatából.

Ebből az első, vagyis a gyakorlati yoga hatodik tagozata: az *elme „megrögzítésében”* áll.

Nem elegendő az elmét mindössze elvonatkoztatnunk a külvilágtól, hanem még azt is el kell érünk, hogy *csupán* a tárggyal foglalkozzék, amelyet kitűztünk számára. Nem szabad, hogy szétszóródjék a figyelem, nem szabad, hogy a tárggyal szoros kapcsolatban nem álló gondolatok is felmerüljenek közben. A yoginak arra kell törekednie, hogy mintegy a valóságban is tapasztalja az elméjét betöltő, elképzelt tárgyat. Mintegy valamennyi érzékszervével érzékelnie kell azt, minden vonatkozásban. Egész elméje azzal kell hogy foglalkozzék. Minden elmefuttatás kezdete, pályája és vége – egyaránt az illető tárgy kell hogy legyen, *és semmi más*.

Ha a yogi például egy rózsára összpontosítja gondolatait, akkor a rózsa emlékképét oly tisztán kell látnia maga előtt, mintha magát a rózsát látná. Az elképzelt rózsa színét, illatát, szirmainak bársonyos voltát, érdes szélű leveleit és a szűrő töviseket a szárán, mind *érezkelnie* kell. Gondolatban meg is kell forgatnia a rózsát maga előtt, hogy minden oldaláról, alulról és felülről is megszemlélhesse közben. Láthatja a napfényt is a rózsán, és a rózsának a napsugárban feltündöklő színárnyalatát, láthatja a harmat és esőcseppek csillogását a kinyíló szirmokon, vagy akár a bimbófakadást, a virágzás pompáját és a hervadást, a rózsa egész valóságát és történetét – de minden, amire gondol, a rózsával kell hogy szoros kapcsolatban álljon!

Gondolatait az ember szavakba foglalja. Szavakba, melyeket magában mond el, hangtalanul ejt ki, és csak gondolatban hall meg. Ez a hangtalan, *benső beszéd*: a tulajdonképpeni *gondolkozás* megnyilvánulása.

Minden, amit gondolatban észlelünk, vagy amit elképzelésünkben látunk, hallunk és érzünk, egyúttal *mondatok* alakjában is kifejeződni törekszik; minden észlelést, mozgást és változást *szavak* kísérnek elménkben. Az ember magában beszél, amikor gondolkozik. Ez a beszéd kapcsolja egybe a felmerülő benyomás-egységeket és emlékeket, ez az a vezérfonal, mely egybefűzi a gondolkozás egész menetét. Normális körülmények között nincs olyan kép- vagy hang-benyomás, és nincs egyéb olyan elképzelt érzékelés sem, amelyet ne kísérne elménkben a *beszéd* aláfestése.

A szavak ugyanúgy függnék össze egymással, mint az egyes gondolatrészek, gondolat-elemek. A beszéd alapja a szókombináció. Így tehát a szavak kapcsolásában is mindenkor a kombinatív *képzelet-működés* – a karakter funkciója – nyilvánul meg.

Ameddig az ember szavakban gondolkozik, addig a karakterének is van szerepe, még ha akármilyen csekély is az. Ezért a yogi arra törekszik, hogy a már összpontosított gondolatait is megfékezze, leállítsa, nyugalomra és hallgatásra kényszerítse. Ez az elme megrögzítésének második fázisa: *a kialakult tárgyi gondolatok megszüntetése*. A gondolatok kulminálásának pontján kell megvalósítani, *hirtelen és maradéktalanul*, hogy megfelelő eredményre vezethessen.

Ha a yogi elméjében beáll a teljes „csönd”, és a rózsát még akkor is mintegy maga előtt látja, anélkül azonban, hogy gondolkoznék róla, vagy hogy gondolna rá, akkor elméje *helyesen rögzítődött meg*, gondolataitól függetlenül is beállván a kitűzött irányba.

A rózsza most hasonlít egy álmképhez. Nem függ a yogi akarától, nem függ a gondolkodásától sem, hanem mint egy önálló valóság, önállóan tündöklék ekkor a yogi tudatában. Mindaddig, míg meg nem zavarja a csöndet a képzeletműködés szubtilis formája: *az elvont gondolkodás*.

Akkor ismét szavak sorakoznak fel a yogi elméjében. Szavak, amelyek látszólag nem állnak kapcsolatban a karakterrel, mert nem rejlik mögöttük sem vágy, sem idegenkedés. Mégis a karakter funkciója jut kifejezésre bennük: abban a tényben, hogy a szavak mondatokká, gondolatokká kombinálódnak. A yogi, aki már nem egyetlen rózsára, hanem „a” rózsára gondol – vagyis *pusztán az elvont rózsza-fogalom képezi a gondolatai tárgyát* – amit gondol magában, azt személytelenül gondolja el. A szavakban – a beszédben – mégis a karaktere nyilvánul meg. *A karakter tökéletesen közömbös megnyilvánulása nyilatkozik meg az elvont gondolkodásban*, de akármennyire is közömbös ez a megnyilatkozás, még ez is a karakter színezetét viseli magán, tehát még ezt is meg kell szüntetni ahhoz, hogy a karakter funkciója véget érjen, hogy a karakter hatása *teljesen megszűnjék*.

A yogi tehát arra törekszik ekkor, hogy elvont gondolatait is elhallgattassa.

Ez az elme megrögzítésének az utolsó fázisa.

Az elmének abban a tökéletes csöndjében, mely az elvont gondolatoknak is a teljes elhalása után következik be, a yogi nemcsak a rózsát és az önálló rózsza-fogalom tündöklését szemléli, immár zavartalanul, hanem egyben ráeszmél a saját karakterére is, mely nem befolyásolja többé a benyomásait, a szemléletét. Mint ahogy valamely óra ketyegésére is önkéntelenül ráeszmélünk a hirtelen beálló csendben, amikor az óra megállt és elnémul a megszokott zöreje.

Az elvont gondolkodás elfojtásával tehát tudatossá válik az ember *belső-énje*. Ezáltal pedig a yogi a fejlődésnek már oly magas fokára emelkedik, amelyet az ember – általánosságban – sohasem képes elérni a külvilággal kapcsolatos élet folyamán.

Az összpontosított gondolkodás kitűzött tárgya – *ha az elmét helyesen rögzítettük meg* – nem sikkad el ebben a csöndben. A gondolatok megszüntével sem tűnik el a ráirányított figyelem gyújtópontjából, hanem – ellenkezőleg – *még tisztábban tündököelve*, mentesen minden zavaró befolyástól, *még önállóbbá válik*, hasonlóképpen valamely megrögzített álmképhez, melyet teljes és tudatos átéléssel szemlélhetünk.

Ez az állapot pontosan azon a *határvonalon* van, mely az ébrenlét és az álom között áll. Amilyen rendkívül keskeny maga a határvonal, éppen olyan labilis ez az állapot is.

A határvonalról „lelépni” könnyű, akár az egyik, akár a másik oldalra. Vagy az ébrenlét állapotába térünk vissza róla, vagy az álmok világában merülünk el. Huzamosabb időn át megmaradni rajta olyannyira nehéz, hogy megfelelő előkészület nélkül csaknem teljesen lehetetlen.

Az első „yogi” valószínűleg úgy jött rá arra, hogy ez a gyakorlatilag járhatatlannak látszó út vezet az elmélyedéshez, hogy addig küzdött, míg sikerült tudatossá tennie azt az átmeneti állapotot, mely az ébrenlét megszűnte *után*, de még az alvás beállta *előtt* áll fenn az ember elméjében. Ennek az állapotnak – vagyis az alvásba, illetőleg az álmodásba való *áttérés pillanatának* – a megismerésével és *megrögzítésével* azután olyan csodálatos felfedezéshez jutott el, olyan rendkívüli tapasztalatokat szerzett, olyan határtalan megismerési irányok bontakoztak ki előtte, melyeket semmiféle más úton meg nem közelíthetett, el nem érhetett különben. Így alakulhatott ki a yoga ősi kiindulópontja. Így vezethetett ez a felfedezés a legmagasabb rendű elmeállapot megvalósításához – az elmélyedéshez.

Tény, hogy *mindaddig, míg az ember karaktere nem tökéletesen közömbös, ezt az átmeneti állapotot megismerni és megrögzíteni nem lehet!* Addig a karakter szüntelen egyensúlyzavarokat kelt az altudatban, az egyensúlyzavarok örvénylésekhez vezetnek, az örvénylések pedig magukkal ragadják az ember gondolkozó-készségét – és *álmokat* hoznak létre a tudatban. A megfigyelt kép, akárhogy is erőlködünk, az álmodás folyamatába olvad át. Elvész a megrögzítettség, a beállítottság, és helyét az álom drámai megnyilatkozásai foglalják el. Megszűnván a tárgyi világgal való kapcsolat, az álmok kialakítják a maguk külön világát, mely fölött, ha az már kialakult, az embernek nincs és nem is lehet hatalma.

Maradandósággra kényszeríteni ezt az átmeneti állapotot nemcsak *nehéz*, hanem *veszélyes* is. Mert ha a karakter túlságosan merev, és így súlyosabb egyensúlyzavarokat okoz, akkor az ébrenlét és az álom közötti határállapot megrögzítésére irányuló kísérletek többé-kevésbé komoly, sőt kóros *elmezavarokhoz* is vezethetnek; megszűnván ugyanis a tárgyi világgal való szoros kapcsolat, bekövetkezhetik az úgynevezett „megszállottság”, illetőleg az „öntudathasadás” állapota, és az altudatból felmerülő *komplexusok*²⁴ jutnak uralomra az elhomályosult elmében.

Ezért vált szükségessé a karakter előzetes közömbösítése, ezért kellett előírni tehát a tilalmak és követelmények, valamint a lélekzés szabályozásának és megszüntetésének a gyakorlatát – hogy lehetővé váljék az elme csöndjének a megrögzítése: az elmélyedéshez vezető *egyetlen út!*

Összefoglalva az elmondottakat, láthatjuk, hogy a yoga hatodik tagozata annak a különleges elmeállapotnak az elérésében és megrögzítésében áll, mely nem ébrenlét, de nem is alvás, hanem pontosan a kettő között helyezkedik el.

A yoga hetedik tagozata pedig már *az ébrenlét és alvás közötti átmenet állapotának a folyamatos megismerő megfigyelését* tűzi ki céljául.

Az elmének ez az állapota annyira eredeti, és annyira eltér a megszokott gondolkozástól, valamint az ébrenléttől és az alvás állapotától is, hogy szabatosan leírni és megmagyarázni nem is lehet. Csupán körülírhatjuk és hasonlatokkal világíthatjuk meg. Valójában csak a yogi értheti meg, aki közvetlen tapasztalásból ismeri az ébrenlét és alvás közötti átmenetet, és az azzal kapcsolatos *folyamatos megismerést* is.

Mínthogy gondolatok már nem keletkeznek a tudatban, a megfigyelés ekkor a pusztá *hajlandóságokra* irányul. Tökéletesen szokatlan ez a megismerés, ezért külön hozzá kell idomulni, hogy felfoghatóvá váljék. Eleinte a *semmihez* hasonlít. Később azonban a *minden* fogalma bontakozik ki benne.

Ez az állapot, melyben tudatossá válik az altudat, az ember ösztönvilágával együtt.

Gondolatok és megnyilvánulások nélkül, maguk a hajlandóságok kerülnek ekkor a figyelem gyújtópontjába. De akár közömbös a karakter, akár nem, ameddig élet van, addig bizonyos altudatbeli egyensúly-változásoknak is kell lenniök, különben élet és megnyilvánulás nem jöhetne

²⁴ Vessd össze a 37. oldallal.

létre és nem is állhatna fenn. A hajlandóságok tehát az altudatban egymással szüntelenül kapcsolatban állnak; egyik a másikat elnyomja, egyik a másik fölé kerekedik, és így örökösen örvénylenek és *áramlanak* – az ösztönvilágbeli mindenkori egyensúlyra törekvés folytán – akkor is, amikor a képzeletműködés hiányában álmokat és gondolatokat nem kelthetnek.

A megfigyelés fénykörében ilyenformán – a yoga hetedik tagozatán – a hajlandóságok *áramlása* áll.

A hajlandóságok világának a megismerése még a gondolatok megszüntetésével beálló elmeállapotnál is szokatlanabb elmebeli állapottal kapcsolatos.

A hajlandóságok közvetlen megismerésében, *mint ahogy nincs tér, nincs időszerűség sem*. Nincs múlt és nincs jövő, csak a szüntelen *jelen* tölti be az altudat világát. A yogi, aki megfeledezett a külső világról és az énjéről is, ebben az állapotban a tökéletes és a végtelenné kiterjedt *jelenben* él. Ezért a yoga ezt az állapotot a *boldogság* jelzőjével illeti.

Az effajta megismerés egyértelmű az élet gyökerére való ráeszméléssel.

Az altudat tudatossá válásával kapcsolatban az ember egy új „nyelvet” is meg kell hogy tanuljon: a sejtelmes megérzések, illetőleg a megérzések mögött rejlő hajlandóságok szimbolikus és kifejezésre nem képes „nyelvét”, amennyiben megtanulja a hajlandóságokat *gondolatok nélkül is megérteni*.

A szimbólumok csak *belülről* ismerhetők meg közvetlenül, azokat *át kell élni*, hogy megismerhetőkké váljanak. Minthogy pedig nemcsak az ösztön, az emlék és a hajlandóság azonos fogalom, hanem mindhárom a szimbólummal is azonos: ezért *a hajlandóságok közvetlen megismerése a szimbólumok közvetlen átélésével egyértelmű!*

A yogi a hajlandóságok áramlásában a *szimbólumok* áramlását szemléli és éli át.

Megértvén pedig a szimbólumokat, megérti magukat a hajlandóságokat is. A megfigyelésnek ebben a különleges állapotában – minthogy elméjének eredeti beállítottsága megrögzítve megmaradt – folyamatosan eláramlik előtte, és úgyszólván a szeme előtt bontakozik ki *minden hajlandóság*, mely az összpontosított gondolkozása céljául kitűzött tárggyal, bármely közeli vagy távoli kapcsolatban áll. Nem magát a megnyilvánult tárgyat szemléli, hanem azokat a hajlandóságokat, melyek az illető tárgy megnyilvánulásait *létrehozni képesek* és létrehozzák az anyagvilágban. Egyaránt ismeri tehát a tárgy múltját és jövőjét is, minthogy a hajlandóságokban és azok kapcsolataiban *minden változás és alakulás lehetősége* benne rejlik. Megértvén a hajlandóságokat, azt is megérti, ami az illető tárgy megnyilvánulásai mögött *lappang*. A lappangó hajlandóságok pedig a jelenbe foglalják a *múltat* és *jövőt*: mindazt, ami emlék és ami ösztön, valamint az emlékek és ösztönök minden *összefüggését, kölcsönhatását és kapcsolatát*.

A megfigyelésnek ebben az állapotában semmi sem maradhat rejtve a yogi előtt. A szimbólumok végtelen sok megnyilvánulási lehetőséget és végtelen sok értelmet foglalnak magukban. Aki tehát magát a szimbólumot – magát a hajlandóságot – megérti, az felfogja annak valamennyi vonatkozását, valamennyi értelmét is. Ez a megismerés pedig, az illető szimbólummal – hajlandósággal – kapcsolatban: már a mindentudás határán kell hogy járjon.

Ha a yogi gondolkozni kezd, a szimbólumok természetsszerűleg eliramlanak a megfigyelése gyújtópontjából. Mindaddig azonban, míg nem gondolkozik, magukban a szimbólumokban él.

Ebben az állapotban még látszólag sem az elme funkciója végzi a megismerést. A yogi ugyanis az elméjében végbemenő változásokat, tehát *magát az elmét figyeli meg*.

A yoga lényege rejlik ebben. Ameddig az elme – mint szubjektum – figyeli a külső világot vagy önmagát, addig nem jöhet létre a közvetlen megismerés. Amikor azonban az elme – valamint a benne végbemenő alakulások – a szemlélés pusztá „tárgyát” (objektumát) képezik, akkor nyitva áll az út, mely a yoga felé vezet.

Nem az elme kell hogy megfigyeljen, hanem magát az elmét kell megfigyelni!

A hajlandóságok közvetlen megismerésének állapotában tehát már nem az elme a szemlélő szubjektum, hanem maga a Lélek szemléli közvetlenül a hajlandóságokat – és azok áramlását – vagyis az elme, illetőleg az ösztönvilág mindenkori „tartalmát”.

Ha pedig a yogi a hajlandóságok áramlása közben *egyetlenegy* hajlandóságra irányítja a megfigyelését, és nem engedi kisiklani azt a szemlélete gyújtópontjáról, akkor megvalósította végre a yoga nyolcadik tagozatát: *a tulajdonképpeni elmélyedést*.

Az elmélyedés a szemléletnek oly magasrendű állapota, melyben az elme – mint működő elme – már nem is vesz részt. Egyaránt megszűnvn mind a gondolkozó-készség, mind a karakter, mind az ösztönvilág funkciója: maga az elme is mintegy megszűntnek tekinthető. Teljes és tökéletes *mozdulatlanság* jellemzi ezt az állapotot.

Az elmélyedés: a megismerőnek, a megismert tárgynak és magának a megismerésnek is a tökéletes eggyé olvadásában áll.

Nemcsak a megfelelő elmeállapot van megrögzítve ekkor, hanem maga a megfigyelés is. A hajlandóságok áramlása megszűnik, és csak egyetlenegy kiválasztott hajlandóság tölti be az elme egész világát, mondhatnánk úgy is: „az elme helyét”. A külső és a belső világ egymásba vegyül és ebbe az egyetlen hajlandóságba olvad bele. Megszűnik az én, megszűnik minden különbség a középpont és annak környezete között, megszűnik az alany és a tárgy fogalma. Mindez egyetlen egységbe olvad egybe. Az elmélyedésben az én a megfigyelt tárgyban van, a megfigyelés maga ugyancsak benne rejlik a tárgyban, a tárgy pedig a megfigyelőben és a megfigyelés tényében olvad fel.

A yogi szemlélete tehát ekkor már nem is szemlélet, hanem *eggyé válás* az elmélyedéssel.

Ebben az állapotban a yogi független a saját testétől, de éppúgy független a tudatától és az altudatától is. Énje személytelenné vált. Egyetlen hajlandóság – egyetlen szimbólum – képviseli számára az egész Természetet. Ebbe a szimbólumba tevődött át az egyéni középpont. Ennek a szimbólumnak a mélyén rejlik tehát a „kapcsolat” – a Lélek és a Természet kapcsolata – így pedig maga az egyéni-lélek is.

Nincs yogi és nincs külvilág ekkor – csak egyetlen szimbólum van, és annak mélyén az Abszolútum. Ezt az állapotot valósítja meg a gyakorlati yoga legfelső tagozata.

A yogi tehát az elmélyedés gyakorlásával: *egyetlen contra* szűkíti le az egész világot. *Ebben az egyetlen pontban azonban az egész Természet benne rejlik!*

Ezért, ha a yogi a gyakorlati yoga utolsó három tagozatát *egy és ugyanazzal a tárggyal kapcsolatban*, összefüggően és kellő sorrendben valósítja meg, akkor az elmélyedést természetszerűleg egy még magasabb rendű állapot kell hogy kövesse: a *tökéletes megismerés* állapota.

Az elmélyedést betöltő szimbólumban ugyanis felkődlik mindaz, ami az elmélyedés megvalósításakor tovatúnt. A ponttá sűrített világban megismerhetővé válik a benne rejlő egész Természet is. Így tehát végül már nem csupán *a kiválasztott szimbólum* képezi az elmélyedés egyedüli tárgyát, hanem *valamennyi szimbólum, valamennyi hajlandóság megismertté válik a mélyén.*

Az elmélyedést követő tökéletes megismerés ezért: az énségi-szikra tudatossá válásával egyértelmű.

A yogi, ha elérte ezt az állapotot, felülemelkedett az újraszületések sorozatán.

Nincs és nem is lehet a Természetnek egyetlen olyan hajlandósága – emléke, ösztöne, illetőleg szimbóluma – sem, melyet ne ismert volna meg, tudása tehát a *mindentudással* egy. Minthogy pedig minden megnyilvánulás az énségi-szikrából indul ki, a yogi ilyenformán bármely megnyilvánulást létrehozhat a Természetben, vagyis egyúttal *mindenhatónak* is tekinthető. Nemcsak hogy akadálytalanul végigtekinthet az egyéni fejlődés egész útvonalán, annak legelső

kiindulópontjától a legvégső céljáig, hanem szabadon választhatja meg azt a létformát is, amelyben élni, megnyilatkozni óhajt. *Szabad akaratának* nincsenek többé korlátai.

Így tanítja ezt a yoga bölcselete.

Allításai pedig logikus következtetéseken alapulnak, minthogy az énségi-szikra ösztönvilágában valóban *minden hajlandóság és minden lehetőség* benne rejlik; az énségi-szikra tudatossá válásával és az azon való uralkodással tehát minden hajlandóság és minden lehetőség kiaknázható kell hogy legyen az ember – a yogi – számára.

A cselekvés azonban, *ha nem a Természet rendjét teljesíti be*, egyéni beavatkozássá, egyéni cselekvéssé fajul. Az egyéni cselekvés pedig kötöttséghez és a sors továbbgördítéséhez vezet. Az elmélyedés állapotát – mely csak minden egyéni érdek tökéletes kiküszöbölésével jöhetett létre – a mindenható-képesség bármely *egyéni* alkalmazása meg kell hogy szüntesse tehát.

A yogi sohasem változtatja meg a Természet rendjét, még ha képes is rá, hogy megváltoztassa azt. Mert ha megtenné, visszazuhanna abból a magasságból, amelyet elért.

Az elmélyedést követő *tökéletes megismerés* pedig még mindig nem jelenti a legmagasabb rendű megismerés állapotát a Természetben. Ezt még követi az úgynevezett „áthidaló megismerés”, mely felöleli *valamennyi* egyén énségi-szikráját és ösztönvilágát is. Aki ennek az *áthidaló megismerésnek* az állapotát is elérte, az valóban megismerte az *egész* Természetet, vagyis megismert *mindent, ami nem a Lélek*. Csupán a Lélek nem válik megismerhetővé soha, még a legmagasabb rendű elmélyedésben sem. A Lélek ugyanis nem eszmélhet rá önmagára,²⁵ minthogy minden szemlélet az Abszolútumból csak *kifelé* irányulhat, a Természet felé.

Ha azonban *mindaz, ami nem a Lélek*, teljes mértékben és a maga határtalan végtelenségében már egyaránt *megismertté vált* az elmélyedő yogi számára, akkor a megismerésnek a teljes kiküszöbölésével, illetőleg a Természettől való tökéletes visszahúzódás után: *a Lélek – az Abszolútum – önmagában kell hogy megmaradjon!*

A Léleknek ez az *elkülönülése* a yoga legvégső célja. Ez az *elkülönülés* pedig lényegileg megegyezik a legmagasabb *nirvána* és a tökéletes *üdvözülés* fogalmával.

Úgy tanítják, hogy ezer ember között általában csak egy akad, aki komolyan törekszik a megismerésre. Ezer törekvő között csak egy található, aki előbbre is jut ezen az úton. Ezer olyan ember közül pedig, aki gyakorolja a yogát, csak egyetlen egy lesz, aki valóban el is éri a lehető legmagasabb rendű elmélyedés állapotát. Az elmélyedés azonban még mindig messze esik az elkülönüléstől! Az elmélyedés és a Lélek elkülönülése közt még akkora szakadék tátong, mint az ég és a föld között. Érthető tehát, hogy világkorszakoknak, évezredeknek kell eltelniük közben, míg egy-egy yogi eléri a yoga legvégső célját: a Természet káprázatából való tökéletes *felszabadulást*.

²⁵ Ti. az elmélyedésben.

12. A MINDENNAPI ÉLET ÉS A YOGA ÚTJA

Nyugaton – a fehér ember világában – általában nincs meg a lehetősége annak, hogy valaki visszavonultan, esztendőik munkáját áldozva rá, tökéletes zavartalanságban gyakorolja a yogát, és egyedül csak annak éljen. A nyugati kultúra sokfelé ágazó lekötöttséget jelent. A társadalmi közösség nem tűri meg, hogy az egyik ember önálló utakon járjon, és végül „kiváljék a közösségből”. A megélhetés gondjait senki sem veszi le a yogi válláról, pusztán azért, hogy az *elmélyedésben* találhassa meg az élet végső célját és értelmét. Ez az elmélyedő törekvés annyira idegenszerű a nyugati felfogás számára, hogy a társadalom szívesebben elítéli, mint hogy elősegítené.

A nyugati ember még abban is kételkedik, hogy a yoga útja valóban létezik, és hogy az elmélyedés csakugyan a közvetlen és benső megismeréshez vezet. A Nyugat az úgynevezett realitások világa. Itt az embernek tehát előbb meg kell bizonyosodnia arról, hogy a yoga megismerési perspektívái tényleges és elérhető *valóságok*, mielőtt járhatóvá válnék számára a yoga útja.

A pusztá belátás és a hit nem elég. Megfelelő pozitív *tapasztalatok* is szükségesek ahhoz, hogy megszűnjék az előítéletekből fakadó kételkedés.

A kezdő, akit már magával ragadott a yoga sajátos szelleme, tanácstalanul áll az út elején. Nem tudja, mit cselekedjék. Nem tudja, hogyan fogjon hozzá a yoga gyakorlásához, hogyan egyeztesse össze a yoga előírásait a mindennapi élet követelményeivel és körülményeivel. Pontos útmutatást sehol sem talál. Mindazok az utasítások, melyek évszázadokkal vagy évezredekkel ezelőtt megfelelték az ázsiai viszonyoknak, távolállók a fehér ember mai életmódjától és kultúrájától. Annyi nehézséget foglalnak magukban, amennyit leküzdeni úgyszólván nem is lehet. A túlságosan nehéz feladat pedig már eleve elcsüggeszti az embert és kedvét szegi.

Önként felmerül a kérdés, hogy vajon egyáltalában lehetséges-e a yoga követése a nyugati ember számára?

Látszólag nem az.

Meg kell gondolnunk azonban, hogy az emberiség általában nem visszafelé, hanem a tökéletesedés irányában fejlődik. Ha tehát valami lehetséges volt évezredekkel ezelőtt, annak még inkább lehetségesnek kell lennie ma is. Kelet és Nyugat között pedig csak földrajzi és kulturális különbség áll fenn. Maga az ember – mind Keleten, mind Nyugaton – *ugyanaz*. Ha tehát Indiában meg tudták valósítani néhányan az elmélyedést, akkor mi is képesek kell hogy legyünk annak megvalósítására.

A feladat semmivel sem csekélyebb Keleten, mint a mi viszonyaink között. A legnagyobb nehézség a gondolkozó-készség lecsillapításában, a karakter leigázásában és közömbösítésében, illetőleg a személyes én megszüntetésében áll. Az indiai yoginak éppen úgy, éppen annyit kellett és kell küzdenie ezért, mint amennyit nekünk kell küzdenünk, ha el akarjuk érni az altudat, az énségi-szikra és az emlékezés tudatosítását. A mindennapi élet gondjai és zavaró körülményei *eltörpülnek* e benső küzdelem arányai mellett.

Bizonyos, hogy Nyugaton nem lehet, vagy legalább is rendkívül nehéz megteremteni az elmélyedéshez szükséges *nyugalmat*. De még ez a tény sem zárja ki a yoga gyakorlati útjának a követését. Legfeljebb lassabban haladhatunk előre, több erőfeszítést és több időt kell fordítanunk minden egyes részfeladatra.

A lassúság nem akadály. Maga a Természet sem siet.

Az első és legfontosabb alapfeltétel pedig – mind Keleten, mind Nyugaton – az érdek, illetőleg az önösség uralkodásának a *megszüntetése* a cselekedetekben.

A yoga, ebben az értelemben, öt „tilalom” és öt „követelmény” szigorú betartását írja elő.

E tilalmak és követelmények valóban nehezen illeszthetők bele a nyugati élet ütemébe. E helyett azonban rendelkezésünkre áll néhány mélypszichológiai eljárás, mely ugyanahhoz a célhoz vezet, mint a yoga első két tagozata (ti. az öt tilalom és az öt követelmény). Akár a pszichoanalízis, akár az individuálpszichológia, akár C. G. Jung egyéni rendszere szerint történik az úgynevezett *kianalizálás* – vagyis az én szerepének, valamint a karakternek és az ösztönöknek, mint alapvető irányító tényezőknek a megvilágítása és felismertetése az ember elmeéletében –, egyaránt veszít elemi erejéből a személyes érdek és az önösség, egyaránt fokozódik és erősödik az ember szociális együttérzése, vagyis mindenre kiterjedő *szeretete*, továbbá *tárgyilagossága* és a dolgok elfogadásában, *igenlésében* megnyilvánuló beállítottsága, végül pedig *közömbössége* az életben megnyilatkozó ellentétekkel szemben. *Mindez pedig az elme „eszményi állapotát” valósítja meg,*²⁶ *ugyanúgy, mint a yoga első két tagozatának a gyakorlása.*

A „*kianalizáltság*” tehát a *yoga útjának a legegyszerűbb feltétele a nyugati ember számára*. E nélkül nem szűnhetnek meg elméjében azok az altudatbeli feszültségek, melyek kizárják az ösztönvilág tudatosítását. Mindaddig pedig, míg fennállanak ezek a feszültségek, álmokat keltenek vagy zavarokat okoznak az elmében, az ébrenlét és alvás állapotától való egyidejű elszakadás minden kísérletekor.

A kezdő yoginak tehát mindenekelőtt egy képzett mélypszichológushoz kell fordulnia. Meg kell ismerkednie a saját énjével, leleplezve kell látnia a saját karakterét, le kell számolnia önös célkitűzéseivel és hamis én-ideáljával egyaránt. Ajánlatos, hogy saját maga is tanulmányozza a mélypszichológiát, hogy később külső segítség nélkül is alkalmazni tudja annak a hasznosítható, gyakorlati fogásait.

Fontos, hogy mindaddig, míg az élet jelenségeinek – a mélypszichológiai ismeretek révén – gyökeres és teljes *átértékelése* meg nem valósult számára, *semmi esetre se kísérletezzék a gyakorlati yogával!* Eredményt úgysem érhetne el. Az elmélyedés elérésére irányuló minden kísérlete tévutak felé vezetne csak, és egyben veszedelmeket is rejtegetne számára.

A mélypszichológia alapos ismerete kell hogy legyen tehát az az *alap*, melyre a nyugati yoga gyakorlata épül.

Ha ez az alap már megfelelően kialakult és megerősödött az emberben, akkor a mindenkori én „lélekzésének” a szabályozása – a yoga negyedik tagozatának értelmében – önmagától megvalósul, *önmagától is végbemegy*. A mélypszichológiai ismeretek birtokában az ember ugyanis minden felmerülő fogyatékosági érzését és érvényesülési törekvését szüntelenül csökkenteni, illetve megszüntetni törekszik. Ez a törekvése pedig körülbelül ugyanoda vezet, mint a yoga előírt „lélekzés-szabályozási” gyakorlatai.

Így tehát, ha valaki megfelelő mélypszichológiai megalapozottsággal rendelkezik, mindjárt a yoga ötödik vagy hatodik tagozatánál kezdheti meg a yoga tulajdonképpeni gyakorlását. (Ismételten le kell szögeznünk azonban, hogy a szükséges „*kianalizálás*” megvalósítása nélkül senki sem foghat hozzá büntetlenül a gyakorlati yogához!)

A yoga ötödik tagozatát elegendő úgy felfognunk, mint az elme összpontosításának a gyakorlatát. A mindennapi élet számtalan alkalmat nyújt arra, hogy elsajátíthassuk ezt a képességet. Meg kell tanulnunk és meg kell szoknunk, hogy bármit cselekszünk is, a lehetőséghez képest mindig összpontosított elmével cselekedjünk. Ha olvasunk, ne tudjuk, hogy mi történik körülöttünk, ha színházban ülünk, ne halljuk, hogy mit beszélnek a hátunk mögött. Munkánk, ha

²⁶ Lásd a 68. oldalon.

úgy akarjuk, a teljes figyelmünket vegye igénybe, és semmi másra ne gondoljunk közben. Ha gondolkozunk, gondolataink mindenkor pontosan kitűzött irányt kövessenek, és ne zavarják meg időközben elménket a külvilág apró-cseprő érzéki benyomásai.

Minél tökéletesebben oldjuk meg az összpontosítás feladatát, annál könnyebb megvalósítanunk a yoga hatodik tagozatát. Ennek a tagozatnak a lényege ugyanis a *szavakkal való gondolkodás kiküszöbölésében* áll. A már beállított, megfelelően irányított és összefogott gondolatokat kell elhallgattatnunk ekkor.

Minthogy a szavakban való gondolkodás az egyik cselekvő-képesség – pontosan a „kifejező-képesség”²⁷ – megnyilvánulása, a képességek pedig külön-külön és az alkattal párosulva az ember *személyiségét* alkotják, azért a szavakban végbemenő gondolkozással való azonosítás: voltaképpen az egyénnek a *személyiséggel való azonosításával* egyértelmű.

Minél inkább úgy hiszi az ember, hogy a bensőleg elmondott szavakban *ő maga* gondolkozik, annál nagyobb mértékben a személyiségével azonosítja önmagát.

A szavak kombinálásában viszont a karakter funkciója – a képzeletműködés – nyilvánul meg. Ha tehát az ember az elme kombináló hatásában, vagyis a képzeletműködésben véli felfedezni önmagát, helyesebben, ha énjének a legmélyebben rejlő, alapvető funkciójáról úgy véli, hogy az a képzeletműködésben nyilatkozik meg, akkor egyéniségét természetyszerűleg a karakterével, illetőleg a *belső-énjével* azonosítja.²⁸

Mindkét azonosítás a szavakban való gondolkodásban jut kifejezésre. *Ameddig tehát szavakban gondolkozunk, addig egyéniségünk látszólag a személyiségünkkel és a belső-énünkkel azonos.*

Mind a személyiség, mind a belső-én megnyilvánulásai viszont meghamisítják és elnyomják az ösztönvilág természetes megnyilatkozásait. Ezért mindaddig, míg *szavak* kísérik a gondolkodásunkat, az ösztönvilágban rejlő hajlandóságokat *sohasem* ismerhetjük meg közvetlenül, azok tulajdonképpeni mivoltában.

Feltétlenül el kell hallgattatni a szavakban végbemenő gondolkodást, hogy előtérbe jöjjön a „természetes ember”, a maga hasznos és kollektív ösztöneivel, továbbá, hogy a figyelem *befelé* fordulhasson, az altudat és az énségi-szakra ösztönvilága felé – a csöndben.

Amikor első ízben kíséreljük meg a gondolkodásunkat kísérő szavak elhallgattatását, a feladat könnyűnek látszik és könnyen meg is valósítható. Később azonban egyre nehezebbé válik, és egyre több zavaró körülmény merül fel közben. Mert a kezdetben elért csönd még nem az elme igazi csöndje, hanem abban még számtalan, fel nem ismert ösztön-megnyilvánulás rejlik. Minél többször kíséreljük meg az elme csöndjének a megvalósítását, annál többet észreveszünk az ösztön-megnyilvánulások köréből. Észre vesszük azokat és szemben állunk velük. Kiküszöbölünk valamennyit pedig csak úgy lehetséges, ha tökéletesen megszüntetjük az *én-érzést*, melynek szüntelen „lélekezése” az ösztönök egymást követő felmerülésében nyilatkozik meg az elme mélyén.

Minél teljesebb az elme csöndje, annál tágabb teret nyújt az ösztönvilág közvetlen megnyilatkozásának. De egyben annál hevesebbé válik a szavak betörése is a tudatba, hogy megakadályozza azt. A belső-én természetes védekezése ez, hogy fenntartsa magát, és ne kelljen megsemmisülnie az altudat világosságában.

Minél nehezebbé válik tehát az elme csöndjének a megvalósítása, az annál inkább arra vall, hogy megközelítettük az altudat úgynevezett tudatosítását. A növekvő akadályok, a megmagyarázhatatlanul felmerülő, rég elfeledett és összefüggéstelennek látszó emlékek

²⁷ Lásd a 17-18. oldalon.

²⁸ Lásd a 25. oldalon.

felbukkanása, valamint a zavaró szavak betörése, mind azt mutatja, hogy már bizonyos eredményt értünk el ezen a téren. Hiszen a spontán felmerülő ösztönök és emlékképek éppen az altudatból fakadnak!

Minél inkább küzdünk ellenük, annál kevésbé ismerjük fel a való mivoltukat. Mert valójában éppen *ezeknek* az ösztönöknek és emlékképeknek az összessége alkotja az altudatot, amelyet tudatossá akarunk tenni, amelyet megismerni kívánunk!

Csupán a szavak elhallgattatására törekedjünk tehát. A felbukkanó emlékképeket pedig figyeljük meg, *anélkül, hogy gondolkoznánk rajtuk*. Akkor lassan a képszerűségük is elmúlik, és megmaradnak pusztá szimbólumoknak, hajlandóságoknak.

A yoga hetedik tagozata – mint tudjuk – e szimbólumok *áramlásának* a gondolattalan megfigyelő megismerésében áll.

Ha tehát egy reggel hirtelen visszaemlékezünk valamely álmunkra, anélkül azonban, hogy az álmokképek is felmerülnének, vagy az álombeli történés is felismerhetővé válnék ugyanakkor emlékezetünkben, hanem csupán valamely *halvány sejtelen* él a tudatunk mélyén, valamely *hangulat-csira* formájában, amelynek nem tudnánk nevet sem adni, amelyet nem tudunk szavakkal kifejezni – akkor igyekezzünk minél hosszabbra nyújtani ezt a minden tárgytól elvonatkoztatott, sejtésszerű emlékezést. Ezáltal ismerjük meg ugyanis azt a *módot*, ahogyan a szimbólumok – gondolatok nélkül – megfigyelhetők. Észrevehetjük, hogy ebben az idegenszerű emlékezésben voltaképpen *mindent tudunk* az álmunkról, anélkül, hogy szavakba vagy gondolatokba tudnánk foglalni azt, amit tudunk róla. *Ezt* a tudást kell kimélyítenünk tehát. *Ezt* a fajta emlékezést kell megragadnunk és megrögzítenünk, hogy képessé váljunk később az altudatbeli szimbólumok közvetlen átélésére, a hajlandóságok *közvetlen megismerésére*.

Mert ugyanígy kell eljárunk akkor is, amikor az altudatbeli hajlandóságok *áramlását* akarjuk megfigyelni. A szimbólumok közvetlen átélése mindenkor hasonló ahhoz, ahogy az álmunkról szereztünk – önmagunk számára is – szavakkal ki nem fejezhető tudomást. Minél többször kíséreljük meg ezt a tárgytól elvonatkoztatott, sejtelmes emlékezést, annál többet és többet értünk meg a szimbólumokból, anélkül, hogy gondolatokba kellene foglalnunk a megismerést.

Meg kell jegyeznünk azonban, hogy ha álmainkra úgy emlékszünk vissza, hogy az emlékezésben bizonyos álmokkép-töredékek, sőt az álom drámai elemei is felismerhetők, akkor emlékezésünk nem a tiszta szimbólumokra irányul, hanem azoknak csupán a tudatbeli megnyilvánulásait tükrözi. A megnyilvánulások megfigyelése pedig távol esik a yoga igazi céljától.

Minden tárgyi konkrétumnak az emlékezésből való kiküszöbölésére kell törekednünk tehát. Az ilyenfajta emlékezés: elsősorban a beszéd-gondolkozás megszüntetésével érhető el.

Megfigyelhetjük közben, hogy a szavakban való gondolkozás szüneteltetése folyamán érzékszerveink *fokozottabban működnek*. Szokatlanul élénk színeket látunk, észreveszünk olyan hangokat, olyan zörejeket, amelyek addig nem tudtak behatolni a tudatunkba, finom szagokat is megérzünk, érezzük a levegő jellegzetes „illatát”, bőrfelületünk reagál még a ruhánk legkönnyebb érintésére is, és tudomást szerzünk a szájunk pillanatnyilag uralkodó ízéről, akármilyen természetes is az. Fokozódik a *létérzetünk*. Ha ebben az állapotban figyelmünket csupán az *egyik* érzékszervünkre irányítjuk, akkor követjük annak a benyomásait, és nyomban megindul a gondolkozás, a képzeletfuttatás folyamata. Ha azonban a figyelmünk egyenletesen megoszlik valamennyi érzékszervünk között, akkor voltaképpen az anyagvilágbeli benyomások *áramlását* figyeljük, anélkül, hogy kíséző gondolataink is támadnának, és hogy szükségszerűleg szavakkal is aláfestenénk azokat. *Hasonló ez az állapot ahhoz, amikor a szimbólumok pusztá áramlását figyeljük meg az elmélyedés folyamán.* Ha megtanultuk és megszoktuk az anyagvilágbeli

benyomások gondolattalan megfigyelését, akkor megtanultuk a módját a szimbólumok megfigyelésének is.

Ha villamoson ülünk és nincs gondunk arra, hogy beszéljünk, valakire hallgassunk, vagy bármilyen mozdulatot tegyünk, állítsuk be tekintetünket valamely határozott irányba, összpontosítsuk gondolatainkat az útestre, az utca életére, azután hirtelen szüntessük meg a szavakkal végbemenő gondolkozást. Az elme beálló csöndjében észre fogjuk venni a színek élénkülését, hallani fogjuk a haladó villamos és az utca minden legkisebb zörejét is, anélkül, hogy egybefolyának a különböző hangok, mint máskor; továbbá érezni fogjuk a kocsi és a környezet szagát is, stb. Vagyis számos olyan benyomást észlelünk ilyenkor, amelyet máskor figyelmen kívül hagyunk. Ne engedjük azonban, hogy figyelmünk lekötődjék, ne foglalkozzunk *csak* a látottakkal, csak a hangokkal vagy csak a szagokkal, hanem kísérjük figyelemmel *egyszerre* valamennyi benyomásunkat; anélkül, hogy akár csak egy pillanatig is gondolkoznánk közben.

Két jellegzetes megfigyelést tehetünk ilyenkor. Vagy elálmosodunk és mindinkább küzdenünk kell az elalvás elemi erejű kényszere ellen, vagy pedig rajtakapjuk magunkat, hogy fantáziálunk, hogy meséket, éber álmokat szövünk és megint szavakban gondolkozunk.

Mindkettő annak a jele, hogy gondolkozásunk leállítással elértük az ébrenlét és álom közötti *átmeneti* állapotot, azt a labilis határvonalat, amelyről máris „leléptünk”, vagy az *álomvilág*, vagy a képzeletműködésben megnyilvánuló *ébrenlét* felé.

Minél jobban küzdünk akár az álom, akár a szavakban való gondolkozás ellen, annál kilátástalanabb ez a küzdelem.

Ismernünk kell a hibás beállítottság okát, hogy meg tudjuk szüntetni azt. Tudnunk kell, hogy az elálmosodás oka a restségben, az elme „tehetetlenségében” rejlik. A tehetetlenségben viszont, tudjuk, hogy az *anyag* uralkodik.²⁹ A restség, a tehetetlenség tehát csak úgy küzdhető le, ha a Természet közvetlenül magasabb rendű alkotórészének az uralkodása váltja fel az anyag uralmát. Valahányszor az elálmosodás kényszere merül fel, arra kell törekednünk tehát, hogy elménkben az *anyag* helyett az *erő* uralkodjék. Az *erő* pedig az elme dinamizmusában nyilvánul meg. Igyekeznünk kell ezért, hogy az elálmosodás kényszerét a *képzeletműködés* és a *tudatos gondolkozás* uralma váltsa fel.

Az ébrenlét felé lelépni a határvonalról még mindig észszerűbb, mint az álmok világába való passzív lemerülés. Mert az ébrenlét állapotában – ha akármilyen nehezen is – a gondolatok mégis ellenőrizhetők, megfékezhetők és megszüntethetők, az alvás állapotában azonban nincs hatalmunk az álmok és az elme változásai felett.

Amikor pedig elménket a képzeletműködés és a szavakban való gondolkozás vezérli, tudnunk kell, hogy ennek a vezérlésnek oka a karakter, illetőleg a belső-én hatásában keresendő. Ilyenkor a belső-én lélekzésének, vagyis a fennálló fogyatékosági érzésnek és érvényesülési törekvésnek a megszüntetésére kell törekednünk. Ha ezek megszűnnek, akkor a képzeletműködés is megszűnik, és beáll az elme *igazi* csöndje. Az *erő* uralmát ugyanis ekkor a Természet legmagasabb rendű alkotórészének, vagyis a *világosságnak* az uralkodása váltja fel.

Elmének beállítottsága – a szavakban való gondolkozás kiküszöbölése után – *akkor helyes, ha szüntelenül meg tudjuk figyelni közben a gondolkozó-készség működését, és ellenőrizni is tudjuk azt.*

Minden keletkezőfélben lévő gondolatot észre kell vennünk. Tudnunk kell, hogy honnan ered és mi váltotta ki. Meg kell figyelnünk közben azt is, hogy hol állt meg az éppen megindult gondolatfolyamat. *Ennél többre azonban nem szabad törekednünk.* Ne kutassuk a gondolatnak az ösztönvilágban rejlő eredendő okát, ne akarjuk megismerni a gondolat tulajdonképpeni célját sem.

²⁹ Lásd a 79. oldalon.

Mindkét esetben ugyanis még jobban megindítanánk és elősegítenénk a gondolkozást, ahelyett, hogy elfojtanánk és megszüntetnénk minden kialakulófélben lévő gondolatot. Csupán *megfigyelünk* szabad az elmét és a gondolkozó-készség törekvéseit. Ha tudatosan és folyamatosan fenntartjuk *a puszta megfigyelésnek* ezt az állapotát, akkor a gondolatok mintegy önmagukba fulladnak, erejüket veszítve magukba roskadnak és megszűnnek, már a keletkezésük pillanatában.

Ha megvalósítottuk a gondolattalan megfigyelés csöndjét, akkor meggyőződhetünk arról is, hogy a gondolkozó-készség működése fölöttébb durva és triviális működés a puszta megfigyeléshez képest. A gondolatok ugyanis lomhán alakulnak ki, anyagi elemekhez kötöttek, és magukban hordozzák az anyag jellegzetes sajátságát – a tehetetlenséget. A gondolkozó-készség – valóságos szajkó módjára – szüntelen *ismétlésekre* törekszik. Mint ahogy valamely megrendített kerék is folyton-folyvást csak körben forog. Ameddig a gondolatokban élünk, nem vehetjük észre, az elme megközelített csöndjében azonban tisztán megfigyelhetjük, hogy egyes mondatok, szavak, sőt értelmetlen szótagok – vagy dallamok – gyakran perceként át igyekeznek betölteni és elfoglalni a tudatot, a maguk folytonos ismétlődésével. A szavakban – a hangokban – való gondolkozásban a tulajdonképpeni *értelem* mindig csak felületesen nyilvánul meg. Ahol valóban megnyilvánul az értelem, az mindenkor a gondolatok *közének*, szünetelésének, váltásának a pillanata. Maguk a gondolatok az értelemnek és a tudásnak az *elhomályosítói*. Sokkal inkább *elfedni* törekednek az értelem világosságát és a megismerést, mint hogy kibontakoztatnák azt a maga mivoltában.

A tulajdonképpeni értelem mindig a szimbólumokban rejlik, vagyis azokban a hajlandóságokban rejtőzik, amelyek motiválják a gondolkozó-készség működését, a gondolkozást. Amikor tehát közvetlenül a szimbólumokat figyeljük meg, maradéktalanul kibontakozik megfigyelésünk gyújtópontjában a szimbólumok – a hajlandóságok – igazi, benső értelme. Az effajta megismerés pedig más úton nem érhető el, nem valósítható meg.

A szimbólumok közvetlen megismerésének a kulcsa: az ébrenléttől és az álomtól egyképpen való elszakadás.

Nem szabad kísérleteznünk azonban a kettő közötti átmeneti állapot megrögzítésével akkor, amikor szervezetünknek az alvásra valóban szüksége van. Este, amikor pihenőre térünk, szabadon át kell engednünk magunkat az alvás természetes folyamatának! Amikor idegrendszerünk és elménk elfáradt, különben sem végezhetnénk sikeres és eredményes gyakorlatot. A yoga gyakorlásához elsősorban friss erőre, *kipihentségre* van szükségünk. Hogy élénken, tisztán és zavartalanul figyelhessük meg önmagunkat.

Általában a kora reggel és a naplemente időpontja a legalkalmasabb a yoga gyakorlására, amikor a külvilág is egy-egy újabb fázisába tér.

Önmagunk megfigyeléséhez pedig tudnunk kell, hogy a tudatban a beszéd-gondolkozást mindenkor a *belső-énünk* vezérli, a gondolatok váltását az *altudatunk* irányítja, a gondolkozás megszüntetése viszont az ember *énségi-szikrájának* a közvetlen hatására megy végbe.

Amidőn tehát a kialakult gondolatainkat figyeljük meg, a *belső-énünk* funkciójáról szerzünk tudomást. Ha a gondolataink keletkezését és megszűnését, a gondolatok váltását és váltakozását kísérjük figyelemmel, akkor az *altudatunk* funkciója tárul fel előttünk. A gondolatok teljes kiküszöbölésével pedig az *énségi-szikránk* ösztönvilágába nyerhetünk közvetlen betekintést.

Az pedig, ami valóban „megfigyeli” a belső-én, az altudat és az énségi-szikra területét, sohasem lehet az ember tudata, mely mindhárom említett egységnél alacsonyabb szinten áll, hanem az mindenkor maga az *egyéni-lélek*, illetőleg a *Lélek*, az *Abszolútum* lehet csupán!...

A gondolat-nélküli, puszta *megfigyelésen* át vezet tehát a legmagasabb rendű megismerés útja!

Annál is inkább, mert a gondolattalan, csöndes megfigyelés célja nemcsak a szimbólumok – a hajlandóságok – közvetlen megfigyelése és megismerése, hanem *ugyanakkor az én-központnak az énségi-szikrába való áthelyezése is egyúttal.*

Maguk a gondolatok sohasem szüntethetik meg a gondolkozást, mert a tudat nem lehet képes önmaga lecsendesítésére. A belső-én is csak irányítani, bizonyos vágányokra terelni tudja a gondolkodás folyamatát, megszüntetni azonban nem áll módjában azt. Az altudat minden hatása pedig okvetlenül gondolatokat *kelt*, gondolatokat *indít*. *Ezért a gondolkodás teljes megszüntetése – mint cselekvés – feltétlenül az énségi-szikrából indul ki*. Másként eredményre nem vezethet.

Ha pedig olyan cselekvést viszünk véghez, mely közvetlenül az énségi-szikrából indul ki, akkor én-középpontunkat – ebben az értelemben – máris az énségi-szikrába helyeztük át.

Minthogy azonban az énségi-szikra a személyes énünk felett áll, azért a helyes igyekezetünk ezen a téren mindenkor csak *személytelen* lehet.

Ha nem az, akkor tudnunk kell, hogy elménk beállítottsága eleve helytelen!

Ha a gondolkodás leállításának a kísérlete nem sikerül, gyakran kedvetlenség és bosszankodás jár a nyomában. Minden bosszankodás azonban a belső-én (a karakter) funkciójára vall, hiszen az énségi-szikrában – az egyéni-lélekben – sem érzelmeknek, sem hangulatoknak nem lehet helyük. A sikertelenség és az azon való bosszankodás tehát mindenkor annak a jele, hogy helytelen igyekezettel, helytelen beállítottsággal fogtunk hozzá a kísérlethez. A belső-énnel vagy magával a tudattal akartuk megfékezni a tudatot, ami természetszerűleg lehetetlen.

Helyes igyekezet mellett: sem sikertelenség, sem bosszankodás nem kísérheti a szavakban való gondolkodás megszüntetésére irányuló törekvésünket! Ha valóban az ember énségi-szikrája mélyén az *egyéni-lélek* marad az egyedüli megfigyelő, akkor a megfigyelést semmiféle körülmény sem zavarhatja meg. Minden eredménytelenség és bosszúság arra vall, hogy még mindig a személyiséggel, a tudattal, a belső-énnel vagy az altudattal való azonosítás esete forog fenn elménkben – ahelyett, hogy személytelenné vált volna énünk, az anyagvilágtól való teljes függetlenségében.

Küzdenünk sohasem észszerű a siker érdekében, mert a legerőszakosabb küzdelem sem vezethet célhoz. Csupán azon kell igyekeznünk, hogy a beállítottságunk *helyes* legyen, vagyis hogy igyekezetünk *a különböző azonosítások teljes megszüntetésében* álljon.

A személyiséggel, a tudattal, illetve a belső-énnel való azonosulás illúziója azonban, évmilliók, vagy legalább is évezredek folyamán át, annyira meggyökeresedett és *megszokottá vált*, hogy a személyiség, a tudat és a belső-én *természetes ellenszegülést fejt ki* minden azonosításnak a megszüntetésével szemben.

A szavakban való gondolkodás huzamosabb elfojtására irányuló igyekezetünket ezért zavaró körülmények – rendszerint testi rosszullét tünetei – kísérik kezdetben. Szédülés, émelygés, kellemetlen és zavaró érzések törnek ránk. Ha ilyenkor tovább folytatjuk a kísérletezést, gyomrunk állapota mindinkább magára vonja a figyelmet, és e szervünk rendellenes működése is könnyen bekövetkezhet. Mindez egyrészt a gyakorlatlanság természetes következménye, amennyiben a központi idegrendszer még nem hangolódott át a szokatlan feladatra, másrészt pedig annak a jele is, hogy bizonyos fokig még mindig a személyiségünkkel azonosítjuk önmagunkat.

Mert nemcsak a gyomornak – a személyiség képviselőjének – kell alkalmazkodnia, hanem a „szívnek” – a belső-én központjának – is *üressé, gondtalanná* kell válnia, hogy megvalósíthassuk az elme tökéletes csöndjének állapotát.

Amilyen az élet, olyannak kell *elfogadnunk* azt! Fel kell hagynunk minden aggódással, gonddal, zúgolódással. Semmit sem szabad vágyva kívánnunk, és semmitől sem szabad idegenkednünk, ha a benső megismerésre törekedünk. Mert csakis így érhetjük el a szív, vagyis a belső-én „lélekezésének” a csökkenését és teljes lecsillapodását. E nélkül pedig gondolataink sem fékezhetők meg és nem csendesíthetők el. A szív lélekezése ugyanis a képzeletfuttatásban nyilvánul meg, és ameddig a szív lélekezik, addig gondolatok is keletkeznek és örvénylenek a tudatban.

De nemcsak a beszéd-gondolkozást kell teljesen leállítanunk, hanem a szavak sikeres elhallgattatása után még a fel-feltörő emlékképeket is ki kell küszöbölnünk elménk világából. Az eljárás lényege itt is a helyes igyekezetben áll. Altudatunk minden megnyilvánulását éppúgy el kell hallgattatnunk, mint a szavakban kifejezett gondolatokat. A szimbólumokat – a hajlandóságokat – minden *legkisebb megnyilvánulásuk nélkül* kell megfigyelni tudnunk.

Ezt az állapotot azonban csakis az azonosítások teljes megszüntetésével érhetjük el. Az azonosítások megszüntetése viszont a *megkülönböztetéssel* egyértelmű. *A megkülönböztetés pedig a yoga tulajdonképpeni lényege.*

Amikor tehát elfojtjuk a gondolkozásunkat – és ezzel megtagadjuk a személyiségünkkel, a tudatunkkal, a belső-énünkkel és az altudatunkkal való azonosságunk illúzióját –, akkor a megkülönböztetést, vagyis valóban a *yogát* gyakoroljuk.

Mindenkinek magának kell megjárnia ezt az utat, hogy megismerje, hová vezet. Mint ahogy hiába magyaráznánk valakinek egy számára ismeretlen gyümölcs különleges ízét, nem érthet meg bennünket mindaddig, míg a gyümölcsbe ő maga nem harap bele.

Az elme csöndjének a megvalósításával tapasztalatilag is meggyőződünk a yoga valóságairól.

Szokatlan és megdöbbentő tapasztalatokhoz jutunk. Valamely szimbólumnak a gondolatoktól mentes, tökéletes átélése ugyanis már az elmélyedéshez hasonló állapot. Hogy pedig ez mit jelent és hová vezet, azt csak úgy tudhatjuk meg, ha valóban elértük és megvalósítottuk elménknek ezt a különleges és magasrendű állapotát, amely különben szavakkal le nem írható, meg nem magyarázható.

Aki az elme csöndjében él, függetlenné válik a tértől, az időtől és az oksági törvénytől is. Aki az örökkévalóság tiszta csöndjében lakozik, az örök jelenben él. Az örök jelen: maga a boldogság. A boldogságban pedig benne rejlik a *lét* lényege és a bölcs *megismerés* is.

A yoga a hajlandóságok közvetlen szemlélete révén a közvetlen megismeréshez vezet. A szavakban való gondolkozás egyszerű kiküszöbölésével is rendkívüli tapasztalatokat szerezhetünk már az életben. Az új tapasztalatoknak ebbe a kezdeti körébe tartoznak mindjárt a telepátia és a tisztánlátás (clairvoyance) jelenségei. Aránylag csekély erőfeszítéssel és kevés gyakorlattal is oly meggyőző tapasztalatokhoz jutunk tehát, melyek eloszlatják kételyeinket a yoga útjának esetleg feltételezett *illuzórius voltával* szemben.

Amit ebben a fejezetben elmondottunk, még nem az igazi yoga. De minden helyes lépés, amelyet kezdetben teszünk, a természetes analógia kapcsán már megvilágítja a yoga további útját, az *igazi yogát* is. Aki pedig eljutott odáig, hogy gondolatait tetszés szerint ki tudja küszöbölni, fogalmat alkothat magának a yoga végső céljáról, a teljes *elkülönülésről* is.

Ne feledjük sohasem, hogy a yoga kulcsa: az „arany középút!”

A túlságos igyekezet, valamint a türelmetlenség – mindenkor egyaránt csak tévutakra vezet.

13. A MÉLYPSZICHOLÓGIA JÖVŐJE ÉS FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEI

A nyugati mélypszichológia szervesen beleilleszkedik a yogába. Ugyanazt az alapot – az altudatot – tekinti az elmélet gyökerének, mint a yoga bölcsélete. Ugyanazoknak a feladatoknak a megoldására törekszik, mint a yoga gyakorlati útjának az első fele. Ugyanúgy a szociális érzést (szeretetet), tárgyilagosságot, a dolgok igenlését és a közömbösséget igyekszik megvalósítani az emberben. Célja is hasonló: *az egyén felszabadítása – az ember úgynevezett lelkiéletének – ránehezedő terhei alól.*

Sigmund Freud halhatatlan érdeme a felfedezés, hogy az ember elmeéletét voltaképpen *nem-tudatos* tényezők irányítják. Ezeknek a tényezőknek – az emlékeknek, illetőleg ösztönöknek – az összefüggéseit feltárva, Freud elsőnek világított be az elme háttérébe és homályos mélységeibe. Kijelölte öntudatlanul azt az utat is, melyen a pszichológia kutatásai az ember lényege, vagyis az egyén középpontja felé haladhatnak. Minthogy azonban a pusztán anyagelvűség alapján igyekezett megmagyarázni az elmeélet minden jelenségét, tana tévedésre épült, megalkotott tantételei elvi ellentmondásokba keveredtek, önmagukkal és az étellel szemben egyaránt.

Alfred Adler egy lépéssel továbbfejlesztette Freud tanát, amikor megalkotta – Freud korszakalkotó felfedezésére támaszkodva – az individuálpeszichológia rendszerét. Adler felismerte ugyanis az emberi tudat háttérében a karakter és a gondolkozó-készség összefüggéseit és együttműködését; vagyis azt a kapcsolatot, azt a viszonyosságot, melyet a yogában a belső-énnek nevezünk. Az individuálpeszichológia az ember elmeéletében minden jelenséget ennek a *belső-énnek* a változásaival és törekvéseivel – *a fogyatékosági érzéssel és az érvényesülési törekvéssel* – igyekszik megfejteni és megmagyarázni. A rendszer egyoldalúságától eltekintve, Adler érdeme, hogy feltárta a karakter szerepét, és hogy fényt vetett az elméleti dinamikus folyamatok kialakulására és kapcsolataira, ezzel pedig rávilágított az ember addig ismeretlen belső-énjének a valóságára is.

C. G. Jung még egy jelentős lépéssel tovább haladt. Ő a karakter és az ösztönvilág összefüggéseit és egymásra hatását kutatta, miáltal a tulajdonképpen *altudat* megvilágításához és megismeréséhez jutott el. A „kollektives Unbewusste”, a kollektív tudattalan felfedezésével meglátta és felismerte azt a tényezőt az emberi elme mélyén,³⁰ mely a folyó élettől független önállósággal bír, és amelyet nem pusztít el a halál, mert az fennmarad az emberi fajban, az emberi faj minden életmegnyilvánulásában, a végtelen múltat egybekapcsolva a végtelen jövővel. Jung az altudatot kutatva felfedezte az ösztönök – és így az emberi elme – örökös *egyensúlyra törekvését* is. Az ösztönök tanulmányozása révén pedig eljutott a *szimbólumok* tanának a megismeréséhez.

Mindez azonban a yoga tana.

Míg Freud egyetlen fogalomkörbe összefoglalva kutatta az elmeélet nem-tudatos tényezőit, addig Adler a belső-énben, Jung pedig az altudatban megtalálta az elme világának egy-egy rejtett centrumát. Ha a yoga szemszögéből nézzük, akkor mindhárom pszichológiai rendszer szorosan összefügg egymással és egymásba kapcsolódik, a bennük mutatkozó látszólagos ellentétek pedig

³⁰ Ti. buddhit.

teljesen kiegyenlítődnek, elsimulnak. Adler is, Jung is a *karaktert* kutatta. A yoga szempontjából nézve érthető és természetes, hogy *más* a karakter szerepe a belső-énben és *más* az altudatban. Magától értetődik tehát, hogy eltérő, sőt sokszor *ellentétes* megállapításokra kellett jutnia a két kutatónak.

A három rendszert a yoga szerkezete foglalja egybe. Aki ismeri a yogát, az meglátja a rendszerek közös gerincét is.

Amikor Freud a szexuális ösztönök hatóerejében vélte felfedezni az elmeélet minden változásának a magyarázatát, akkor voltaképpen a karakter *szűrő* és *elfojtó* hatását ismerte fel.³¹ Adler, amikor az embernek „a karaktere által determinált magatartása” elvét tekintette az úgynevezett lelki élet alapjának, akkor a karakter pozitív, vagyis *serkentő*, *lendítő* és *felfokozó* hatását látta meg az elme jelenségeiben. Jung pedig, aki a karaktert elsősorban az ösztönvilággal való kapcsolataiban tanulmányozta, annak *örvényléseket keltő*, *egyensúlyt zavaró* hatásait kellett hogy felfedezze.

Maga a karakter mindhárom rendszerben *ugyanaz* a tényező. Csupán azok a viszonylatok mások, amelyekben az egyes pszichológiai irányzatok a karaktert tanulmányozzák.

Mindhárom rendszerből hiányzik egyébként a tulajdonképpeni *szubjektum* meghatározása, vagyis annak a definíciója, hogy mi az a legmélyebben rejlő, alapvető tényező, mely hatásaiban magát az embert – és annak elmeéletét – alkotja. Fritz Künkel érdeme, hogy megfelelő körültekintéssel rámutatott erre a hiányosságra. Ő maga már az egyéni-lélek és a Természet kapcsolatát sejtette meg a „vitális dialektika” elméletében, anélkül azonban, hogy ráeszmélt volna az egyéni-léleknek – a tulajdonképpeni szubjektumnak – az énségi-szikrában betöltött szerepére.

A mélypszichológia megismerési határa jelenleg az altudat felső tényezőjénél, vagyis az ösztönvilágnál végződik. Az énségi-szikráról, az egyéni-lélekről, illetőleg a Lélekről a mélypszichológia ma még mit sem tud. Azonban mindaz, amit a mélypszichológia eddig felfedezett, a yogát bizonyítja; így feltételezhető, hogy el fog jönni az az idő is, amikor a lélektan a yoga bölcséletének egyéb mélységeit is meglátja és felismeri.

Jung már bebizonyította, hogy a gondolkozás egymagában nem vezet a teljes megismeréshez. Szükség van a gondolattalan megfigyelés csöndjére is, hogy megismerhetőkké váljanak azok az altudat mélyén rejlő *ős-szimbólumok*, melyekből voltaképpen minden életmegnyilvánulás ered. Jung tehát már ráeszmélt arra az irányra, arra az útra, melyet a yoga mint az egyetlen célravezető megismerési módot ismertet. Minthogy pedig minden tudomány célja csak egy lehet – mindent tudni és mindent megismerni! – azért a mélypszichológia tudománya is rá kell hogy térjen, előbb vagy utóbb erre az egyedüli célhoz vezető útra.

Annyi bizonyos, hogy a nyugati ember nem képes oly fanatikus küzdelemre, mint amelyet az indiai yogi folytat, hogy elérje a tökéletes megismerést.

Van a yogának egy ágazata – a hatha-yoga – mely a tüdővel való lélekzés felfüggesztésében látja azt a legalkalmasabb *eszközt*, mellyel az ember közvetlenül elérheti a tökéletes megismeréshez szükséges, különleges elmeállapotot. Az az elmeállapot, melyet a hatha-yogi megvalósít, hasonló a *fuldokló* elmeállapotához. Tudvalévő, hogy a fuldoklás utolsó pillanatában az elme kitisztul, a fuldokló elszakad a tér és az idő *valós* elemeitől, felszabadul a térbeli és időbeli kötöttségektől. Nemcsak hogy hirtelen végigtekinthet egész életén, hanem *újból át is éli* annak fontosabb mozzanatait, mintegy a valóságban, a legnagyobb részletességgel; évek, évtizedek történetét élheti

³¹ Lásd a 27-28. oldalon.

át egyetlen másodperc keretén belül, levonva azok tanulságait, megfigyeléseit és konzekvenciáit. Az az időtartam pedig, amely emlékezetében kialakul, számára *valóságos* napokat, hónapokat és esztendőket jelent. Különleges elmeállapotában olyan megfigyelésekre is képes, amelyeket a való életben figyelmen kívül hagyott. Normális képességeit meghaladó meglátással, mintegy *felülről* szemléli a múltat és önmagát. Szemlélete elmélyül, látóköre kitágul. A valóságban pedig csak egyetlen másodperc, vagy annak töredéke telik el közben.

A hatha-yogi is ezt az elmeállapotot idézi elő a légzés mértéktelen visszatartásával. Célja: annak az *átmeneti* állapotnak a megvalósítása, mely az élet és a halál között merül fel. De míg a fuldokló esetében ez az átmenet csak pillanatszerű lehet, addig a hatha-yogi meg tudja rögzíteni, akaratától függően, huzamosabb időre is az átmenetet. Természetes tehát, hogy a yogi elmeállapota hasonló a fuldokló tisztult elmeállapotához, de egyben sokszorosan felül is múlja azt.

Csaknem ugyanaz az út ez, melyet a bölcsesség felé törekvő yogi az ébrenlét és alvás közötti átmeneti állapot megrögzítésével követ. Mindenesetre ugyanoda vezet. Mindkét yoga-irányzat: *a megnyilvánulás és meg-nem-nyilvánulás közötti határvonalon keresi a megismerést!*

Valóban ez az egyetlen módja annak, hogy az ember megismerje önmaga lényegét, örökkévaló egyéniségét, mely túl van az élet és a halál, az ébrenlét és az álom váltakozásán. A fuldokló is, ha nem lépne le rögtön a határvonalról az élet vagy a halál felé, előbb-utóbb eljutna ehhez a megismeréshez. A légzés hasonló mértékű szándékos visszatartása azonban évtizedek megfeszített munkáját és gyakorlatát követeli meg. Számunkra tehát csak egyetlen út áll nyitva: az ébrenlét és alvás közötti átmenet megrögzítése.

Ameddig a mélypszichológia nem ismeri fel ezt a tényt, és nem törekszik teljes mértékben ebbe az irányba terelni a kutatást, addig nem is juthat el az énségi-szikra és az egyéni-lélek megismeréséhez.

A yoga tana elsősorban azzal az útmutatással szolgál a lélektannak, hogy az elme tökéletes csöndjét kell elérnünk és megvalósítanunk. A többi azután magától következik.

„Keskeny ez az ösvény, akár a borotva éle, sőt még annál is sokkal keskenyebb!” – tanítja a yoga. A megnyilvánulás és meg-nem-nyilvánulás közötti *határvonalnak* valójában *nincs is területe*. Nem tartozik tehát sehová – sem az anyagvilághoz, sem az őszanyaghoz. Ezért, *ez az egyetlen „hely”* a Természetben, ami *mindentől* különbözik, ahonnan tehát *minden* megismerhető kell hogy legyen.

A határvonalnak a szerepe hasonlít a számsorbeli *zérus* szerepéhez. Mert mint ahogy a számsornak sem volna gyakorlati értéke a matematikus számára, ha a számsorból hiányoznék a zérus, éppúgy a Természet sem bírna értékekkel a Lélek számára, ha nem volna meg benne az a határvonal, mely mind a pozitív, mind a negatív iránynak a *közös kiindulópontján* húzódik át.

Minden értéket: a kiindulóponttól – a zérustól – mért távolsága fejezhet ki csupán. A megismerés és értékelés alapja tehát *csakis a határvonalon* lehet.

És mint ahogy valamely számrendszer helyes kiindulópontjául nem tekinthetünk semmiféle más értéket, csupán a zérust, éppúgy a lélektan és a mélypszichológia rendszere is – megfelelően – a megnyilvánulás *határvonalára* kell hogy támaszkodjék.

Mindaddig, míg a pszichológia máshol keresi a megismerés alapját, helytelen bázisra, sőt futóhomokra felépített tudomány marad.

Mert mindazt, ami változó, csak úgy ismerhetjük meg igazán, ha ahhoz viszonyítjuk, ami változatlan.

A Lélek – a tulajdonképpeni megfigyelő – valóban *változatlan*. Csupán a Természet változik, alakul, áramlik és örvénylik körülötte. A változások, áramlások és örvénylések végeredményben mind egyetlen pontban futnak össze, e pont pedig mindenkor a megnyilvánulás határvonalán van. Ha tehát a megfigyelés ebből a határvonalból indul ki, akkor a határvonalhoz viszonyítva mind az anyagvilág, mind a meg-nem-nyilvánuló Természet egyaránt *kívülállónak* tekinthető. Már pedig mindaz, ami a Természethez tartozik, valóban a megfigyelés *kívülálló tárgya* kell hogy legyen, hogy elérhessük a tökéletes megismerést!

Minthogy az emberi elmét is a Természet hozza létre, és így az is a Természet körébe tartozik, ezért *az elmét is mint tárgyat kell megfigyelniünk*. Meg kell szüntetnünk az elme látszólagos szubjektivitását, hogy pusztá tárgyá – objektummá – váljék.

Az „elme csöndje” kifejezés ezért magában foglalja egyúttal az elme szubjektivitásának a megszűnését is. *Csakis ebben az állapotban érhető el a helyes megismerés, a hajlandóságok benső és közvetlen megismerése.*

A yoga gyakorlati útmutatásokkal szolgál ennek az állapotnak a megvalósításához.

Hogy mikor közelítettük meg a „várakozó figyelem” gondolatok nélküli állapotát, azt onnan tudhatjuk meg, hogy bár tudomást veszünk az érzékszerveink működéséről, tisztán hallunk minden hangot és tisztán látunk minden képet, mégis, *csak mint egy távoli magaslatról figyeljük meg a külvilágot, illetőleg elménk belső világát*. Esményi hegycsúcsról tekintünk le a „völgybe”. Az élet zaja, bár felhatol hozzánk, *messziről* ered. Idegenszerűségében nem érint bennünket; reakciót nem kelt, gondolatokat nem vált ki elménkben.

A „várakozó figyelem”: a nyugalom és a tökéletes béke állapota.

Mind a yoga, mind a mélypszichológia célja: az embernek a ránehezedő terhek alól való felszabadítása. Minthogy pedig a legnagyobb teher az élet folyamán az *énben* és az *öszönvilágban* áll, azért minden felszabadító törekvésnek elsősorban: az ember lényegének *az éntől és az ösztönvilágtól való függetlenítésére* kell irányulnia. A tökéletes függetlenség állapotában valóban a nyugalom és a *béke* uralkodik. A békés felszabadultság pedig egyértelmű a legmagasabb rendű *boldogsággal*.

Mind a yoga, mind a mélypszichológia tehát optimisztikus irányzat kell hogy legyen. Ha a legcsekélyebb kételkedés vagy pesszimizmus hatja át, már nem felel meg eredeti céljának.

Egész gondolkozásunkat és felfogásunkat át kell hangolnunk, ha eredményt akarunk elérni a fejlődés útján.

Nyugati felfogása szerint: a megismerés *általános* szempontot kíván, a cselekvésnek pedig mindenkor *egyéninek* kell lennie. A yoga viszont azt tanítja, hogy minden helyes megismerés csakis a *tökéletesen egyéni* szempontból valósítható meg, a cselekvésnek pedig *sohasem szabad* egyéni szempontból fakadnia!

De nemcsak ebben az egy alapvető vonatkozásban, hanem úton-útfélen találkozunk az életben a nyugati felfogás és a yoga tanítása között felmerülő ellentétekkel. Így például nálunk a takarékoság: célszerű előrelátás és erény. A yoga viszont arra mutat rá, hogy a takarékoság nem természetes, mert a Természet maga mindenkor *pazarol*, és éppen a pazarlásában rejlik a tökéletes előrelátás elve. (Ezer és ezer szétszóródó mag közül *egy* okvetlenül kedvező körülmények közé kerül és kihajt, stb.) ... Nyugaton például a gyász, a halottak megsiratása önzetlen cselekedet és jó szívre vall. A yoga megvilágításában viszont úgy látjuk, hogy a halottakban a saját életünk sikertelenségét és a saját csalódásainkat siratjuk meg, hiszen halottak nincsenek, csak halott testek

vannak; ami az emberben élt, az *mindig él*. A külső gyász pedig – mint cselekvés – csak eszköz arra, hogy megszerezzük vele a fájdalomnak kijáró tiszteletet, a kompenzációt, az érvényesülést!... Nyugaton az ember kötelességének tartja, hogy ha igazságtalanságot lát, közbelépjen és beleavatkozzék. A yoga szemszögéből megítélve viszont a be-nem-avatkozás a helyes cselekedet; hiszen tudnunk kell, hogy a Természet *örök ellentétekből* áll, és hogy amit az egyik helyen megszüntetünk, máshol természetszerűleg felbukkan újra!... Nyugaton, minél értelmesebb valaki, annál inkább visszaretten a halál gondolatától. A yoga szellemében azonban az ember nem szünhetik meg soha, minthogy a *lényege* nem keletkezett, hanem *örökkévaló*. A halálfélelem pedig éppen a *nem-tudás* következménye!... A nyugati tudomány szerint az ember: *jelentéktelen porszem a világegyetemben*. A yoga szerint: *az ember maga a világmindenség!*... Nyugaton a társadalmi együttélés alapja a jog. A yoga szerint viszont nincsenek jogok; a társadalmi élet helyes alapja csak a belátás, a tökéletes együttérzés – *a tárgyilagosság* – lehet. Nyugaton a szépséget abszolútnak tekintjük. A yoga ellenben arra tanít, hogy még a legelvontabb szépség is relatív, minthogy a tisztán *relativitásokból* álló Természet körébe tartozik. Nyugaton mindnyájan úgy tartjuk, hogy a fiatalság rövid és hamar tovaszáll, és soha többé vissza nem hozható. A yoga felfogása szerint a fiatalság állandó és örök; mindig van, *aki fiatal* – sőt magában az emberben is mindenkor van valami, ami új, *ami ifjú* benne!... A nyugati bölcsélet teóriákat alkot és megmagyarázni igyekszik a lét lényegét. *A yoga ezzel szemben nem elméletek felállítására törekszik, hanem a lét lényegének közvetlen megismerése a célja!*

Ellentétek minden vonatkozásban fennforognak. Leküzdésük egyedül a nézőpontnak magasabb szintre való emelésével, vagyis a fejlődés *fokozásával* lehetséges.

Mint mondtuk, a nyugati mélypszichológia szervesen összefügg a yogával. Így pedig mindannak, amit a yoga tanít, a mélypszichológia felfogásában is kifejezésre kell jutnia. Hogy ez valóban így van, azt Adler és Jung számos tétele és megállapítása bizonyítja. A mélypszichológia is ugyanúgy „*fonákjáról*” nézi az életet – az általános emberi felfogáshoz képest –, mint a yoga tana.

Ebben az értelemben pedig nemcsak a nyugati ember gondolkozása képviseli az általános emberi felfogást, hanem a keleti emberé is. *Csupán a yogi, illetőleg a mélypszichológus tér el ettől az általános felfogástól.*

Mindazok az összefüggések az élet jelenségeiben, melyek az átlagos ember számára homályosak és érthetetlenek, mind a yogi, mind a mélypszichológus szemében egyaránt *világosak* és *áttekinthetők*. Azokat az összefüggéseket viszont, melyeket az ember és az emberiség általában magától értetődő bizonyosságoknak tart az életben, a yogi *látzatnak*, a mélypszichológus pedig *fikciónak* ismeri fel!

Addig nem is érhet el valaki számottevő eredményt sem a yoga, sem a mélypszichológia terén, míg meg nem tanulja a „fordított” következtetés és meglátás módszerét, vagyis hogy ne a fennálló előítéletek szellemében, hanem *mindenkor az előítéletek ellenére* értse meg az embert és annak minden megnyilvánulását.

Ennek a *szabad megértésnek* megvan a gyakorlati haszna is az életben. Már a mélypszichológia is megadja a *biztonság* érzetét. A yoga gyakorlata pedig még nagyobb mértékben meghozza azt. A yogi nem ismeri a félelmet, semmilyen vonatkozásban. A yoginak nincs mit veszítenie – hiszen önmagát nem veszítheti el. *Önmagában pedig felleli az egész Természetet, az egész világot.*

A biztonság bátorságot ad. A bátorság viszont megfelelő *kedvet* és *erőt* ad az élet leplezetlen megismerésére irányuló törekvéshez.

De nemcsak erő és kitartás, hanem *elszántság* is kell a helyes igyekezethez. Mert mind a yoga, mind a mélypszichológia megismerési módszere – kényelmes és egyszerű tanulás helyett – az igazságra való fokozatos rádöbbenésben áll.

Minden megdöbbenés bizonyos fokú *megrázkódtatást* is jelent. Minden megrázkódtatás bizonyos válságos helyzetet teremt, és így *krízishez* vezet el. Valamely krízis maradandó megoldása pedig csakis a *továbbfejlődés* útján valósítható meg.

Így tehát: míg az igazságra való rádöbbenés ténye már magában foglalja a fejlődést is mint kényszerű következményt, addig a fejlődés maga megkívánja, hogy elszántan – minden meglepetésre készen – törekedjék az ember célja felé. Sem a yoginak, sem a mélypszichológusnak nem szabad elsáncolnia magát soha a megszokás, illetőleg a hiedelmek védőbástyái mögé. *Védtelenül kell állnia az igazsággal és a megismeréssel szemben* – hogy teljes mértékben befogadhassa azt.

Ez a „védtelenség” különbözteti meg az elme igazi csöndjét – a világtól elzárkózó és saját önösségébe menekülő ember érzéketlenségétől és tompultságától!

Mind a yogának, mind a mélypszichológiának tehát pedagógiai hatású irányzatnak is kell lennie egyúttal. *Rá kell tudnia nevelni* ugyanis az embert arra, hogy természetesebbnek tartsa a védtelenséget a biztonságnál. Szavak, érvek itt nem használnak. Csak a helyes *nevelés* és az annak következtében létrejött *tapasztalatok* győzhetik meg az embert, és tehetik lehetővé számára, hogy az életben, gyakorlatban is megvalósítsa ezt az álláspontját, ezt a meggyőződését.

Az elme tökéletes csöndje egyértelmű az elme tökéletes védtelenségével.

Természetes ezért, hogy ez az állapot megszámlálhatatlan veszedelmet rejt magában. Másképpen viszont sohasem válhatnék lehetségessé a hajlandóságok korlátlan megnyilatkozása az egyén számára.

A yoginak és a mélypszichológusnak tehát el kell fogadnia ezt a helyzetet, és szembe kell néznie a veszedelmekkel, belátva, hogy amíg bármilyen csekély védőfalat is von maga köré, sohasem juthat el a mindenre kiterjedő tökéletes megismeréshez.

Meg kell tanulnia, hogy ne szegüljön ellen sem a „jónak”, sem a „rossznak” az életben. Mert az élet *teljessége* csakis így bontakozhatik ki előtte, a megfigyelés csöndjében és világosságában.

A védtelenség viszont *szerénységre* is késztet és tanít. A yogi nem nézi le alacsonyabb fokon álló embertársait, nem gyakorol lesújtó kritikát, sem ember, sem állat, sem valamely tárgy felett, tudva, hogy a Természetben minden megnyilvánulásnak egy és ugyanaz a célja: a tapasztalatszerzés és a felszabadulás.

A tapasztalatszerzés a *lefelé* irányuló út. A felszabadulás útja pedig *felfelé* vezet, az egyén eredeti kiindulópontjához: az énségi-szikrához és azon keresztül az egyéni-lélekekhez, mely *az elkülönülésben, a Lélek abszolút öntudatában* talál rá végül önmagára, amikor az egyén a fejlődés útjának a végére ért.

Az út mindenki számára ugyanaz.

Különbség csak abban rejlik, hogy valaki ki tudja-e küzdeni a legmagasabb rendű cél elérését az újrászületések folyamán, vagy nem. Minél jobban belebonyolódott valaki a Természet káprázatába, annál kevésbé tud szabadulni abból, és annál hosszabb utat kell megtennie.

Ilyenformán lehetséges, hogy az út az örökkévalóságba nyúlik és így sohasem vezet el a végső célhoz.

A felszabadulás *reménye* azonban akkor is fennáll, az egész örökkévalóságon át.

Az ember értelmes célja ezek szerint csak egy lehet: a Természet káprázatának a felismerése, helyesebben a megismerés és a megkülönböztetés – vagyis maga a *tudás* – a yoga.

A reális tudományok nem vezetnek ehhez a célhoz. A fizika nem egyéb, mint a látszatvilág – az anyag, az erő és az értelem – puszta *rendszerbe foglalása*. A technika az illúziók *mérnöki alkalmazásában* áll. A biológia is csupán az élet *megnyilvánult* jelenségeivel foglalkozik. Stb. Egyik tudomány sem nyújt betekintést a látszatvilág *mögé*, egyik sem vezet el az embert a megnyilvánulások gyökeréhez, *a lét eredendő okához*. *Egyedül a pszichológia számára áll nyitva az út – a lét lényegének a megismeréséhez!* Minden reális tudomány alapját tehát csakis a legmélyebbre ható pszichológia világíthatja meg és tárja fel.

A jelenlegi mélypszichológia azonban a megismerés útjának még csak az anyagvilágbeli szintjeit és állomásait teszi elérhetővé a törekvő ember számára, mindössze a megnyilvánulás megközelített határvonaláig.

Már ezzel is kiemelte az embert a ködös homályból, és eloszlatta a legsötétebb árnyékokat az életben.

De a belső-én és az altudat szerepének a felismerése még nem elegendő a célul kitűzött teljes megismeréshez. Feltétlenül szükséges az énségi-szakra kutatása, tudatosítása és tanulmányozása is, hogy fény derüljön a Lélek és a Természet *közvetlen kapcsolatára*: a lét *alapokára* is. Hiszen minden tulajdonképpen megismerés ezen a ponton *kezdődik* csupán.

Ahogy tehát Jung a lélektan számára hozzáférhetővé tette az altudatot, legközelebb valakinek az énségi-szokrát kell hasonlóképpen tanulmány és vizsgálat tárgyává tennie!

Maga a mélypszichológia pedig – ha már idáig eljutott – bizonyos, hogy nem fog megrekedni, nem fog megállni ezen a magaslaton sem.

Ne tekintsünk azonban túl messzire.

Mindenhez idő kell, így a mélypszichológia fejlődéséhez is. Egyelőre annak az alapszerkezetnek kell megerősödni benne, amelyre felépült.

Azután pedig az ösztönvilág és az egyéni-lélek összefüggésének és kapcsolatának a kutatása kell hogy legyen a legközelebbi feladata és iránya.

A többi magától következik.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	3
1. A NÉZŐPONTOK	4
2. A TEST ÉS A SZEMÉLYISÉG.....	8
3. A TUDAT ÉS A BELSŐ-ÉN.....	21
4. AZ ALTUDAT ÉS AZ ÉNSÉGI-SZIKRA.....	31
5. AZ EGYÉN ÉS A KÜLVILÁG.....	43
6. A CSELEKEDETEK ÉS A KÜLVILÁG.....	49
7. A CSELEKEDETEK ÉS A SORS.....	57
8. BŰN ÉS ERÉNY.....	64
9. SZENVEDÉS ÉS BOLDOGSÁG	71
10. ANYAG, ERŐ ÉS ÉRTELEM.....	77
11. A YOGA ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA.....	83
12. A MINDENNAPI ÉLET ÉS A YOGA ÚTJA.....	92
13. A MÉLYPSZICHOLÓGIA JÖVŐJE ÉS FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEI.....	100