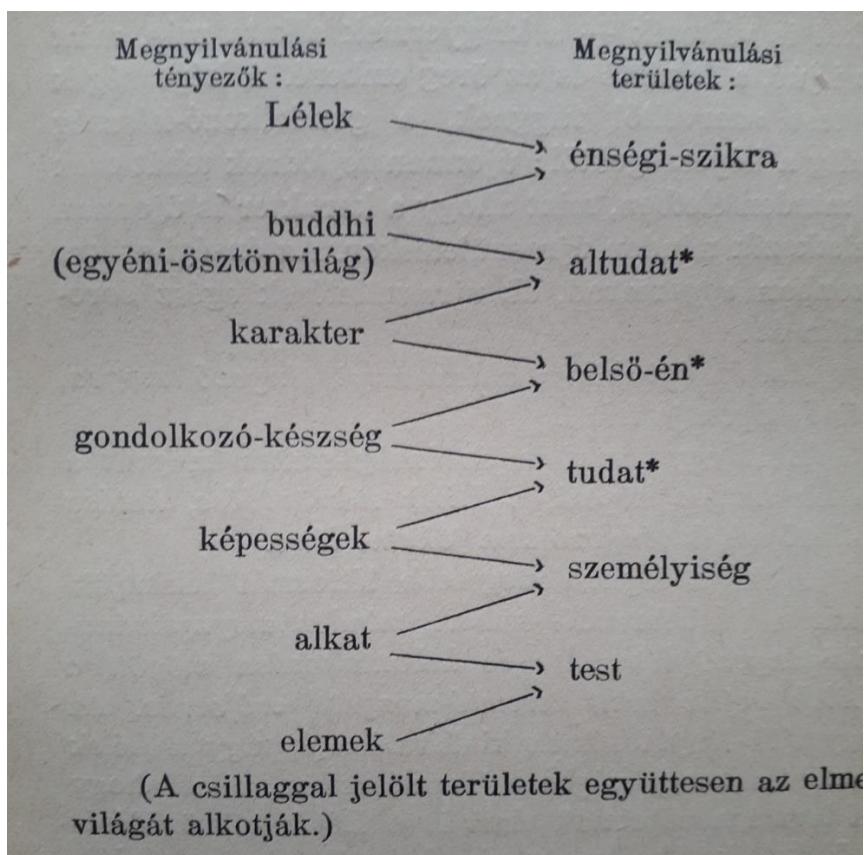


Kaczvinszky József: *Kelet világossága* I. kötet,
a 105. oldal ábrája:



Két további alapfogalom: a személyes-én és az öntudat.

Az első kötet első négy fejezete a jóga elméletének teljes keresztmetszetét adja. A fenti ábrán, illetve alatta szereplő, összesen $6 + 7 + 2 = 13$ alapfogalom és azok összefüggéseinek meghatározása után szemléletesen is megfogalmazható a jóga célja.

Az ábrán a jóga – Kaczvinszky által kialakított – csakra-rendszere látható. A magyar nyelvű elnevezések jórészt önmagukért beszélnek. A kifejezések a keresztény kultúrán felnőtt olvasónak szólnak, de a modern pszichológia szóhasználata is megjelenik bennük.

Ebben a csakra-rendszerben a jóga gyakorlása folytán az *öntudat*, az egyén igazi énje emelkedik, amit gátol az ember birtoklási törekvéseit kifejező *személyes-én*, amely a valós én szerepét próbálja meggyőzően alakítani. (Megjegyzés: a személyes-én megfeleltethető a pszichológia „ego” fogalmának, míg az öntudat a „self” elnevezéssel állítható párba, de a pszichológia is használja erre a „lélek” kifejezést.)

A tipológia a kulcsfogalma a *karakter*, amely lefelé szűri és torzítja az *altudat* szimbólumaiban kifejeződő helyes tudást, felfelé pedig gátolja az öntudat emelkedését. A *belső-én* az a szintér az elmében, ahol a karakter által keltett reakciók – érzelmek formájában – megnyilvánulnak.

A jóga alapvető célja (kicsit egyszerűsítő megfogalmazásban) a karakter közömbösítése, illetve lebontása. A személyes-én támogatása ezáltal annyira csökken, hogy mindinkább teret enged az öntudatnak, végül át is adja a helyét annak. Az öntudat emelkedése előtt csökken, majd meg is szűnik az akadály. Emelkedése a Lélek felé irányul, amellyel, természetére nézve megegyezik.