

Patandzsáli jóga szutrái

Előszó

A magyar nyelvű fordítást és értelmezést az egyesítettség (*samapatti*) állapotában készítettem. Ennek során három különböző angol nyelvű fordítást vetettem egybe, továbbá felhasználtam Szvámi Véda témára vonatkozó szóbeli tanítását is. Azokon a pontokon, ahol az angol szövegek nem bizonyultak kristálytisztának az eredeti szanszkrit szövegeken meditáltam, amíg megjelent bennem a jelentés. A fordítás során a szutrák megértése részben a lélekből, részben mestereim kegyelméből áramlott le hozzám.

Minden elismerésem és köszönetem azoké a jógiké, akiknek szolgálata ennek a műnek az angolra fordítása, hogy odaadják az emberiségnek. A szanszkrit szöveg rendkívül tömör, éppen ezért minden fordítás egyidejűleg értelmezés is. Minden mondatról egész fejezeteket lehetne írni ahhoz, hogy minden vonatkozását megmagyarázzuk. Éppen emiatt az angol változatokban helyenként jelentős eltérések tapasztalhatók, azonban minden esetben a gondolat megértése a fontos, ami a szavak mögött rejtőzik. Ugyanez a magyar fordításra is vonatkozik.

A könnyebb követhetőség kedvéért az egyes fejezeteket alfejezetekre osztottam, amelyek elején egy rövid, az adott alfejezetet összefoglaló magyarázatot adtam meg. A magyarázatokban közérthető, tömör megfogalmazásra törekedtem, hogy közelebb hozzam a szutrákat, azok számára, akik kevésbé járatosak a jóga szakkifejezésekben. Ezen kívül az UKTM spirituális önismereti tréningjét végzettek számára kívántam további fejlődési lehetőséget nyújtani.

A szutrák értelmezése elsősorban belső gyönyörűséget okozott. Másfelől boldogsággal tölt el, hogy a magyar emberek számára rendelkezésre fog állni egy modern, elfogulatlan szemlélettel megalkotott fordítás, mivel a jógában a belső megtapasztalás útját járom, nem tartozom egyetlen jógaiskolához sem. Az itt közzétett munkában nem tudtam mindent részleteiben elmagyarázni, mert a mai kor embere számára egy gyorsan elolvasható és áttekinthető formát szerettem volna létrehozni. Az UKTM jógaiskolájában azonban lehetőség van Patandzsáli tanításának mélyebb megismerésére. Bármely olvasóm vagy a téma iránt érdeklődő számára szívesen állok rendelkezésére, ha kérdése van a szutrák értelmezésével vagy a saját fejlődésével kapcsolatban.

Patandzsálit az indiai jógairodalom isteni inkarnációnak tekinti, anyagi világbeli létezését Kr. e. 4 századra becsülik. Születésével és életével kapcsolatban számtalan legenda maradt fenn. Aki mély tanulmányozás céljából veszi kezébe a jóga szutrákat valóban különleges élményben részesül. Ezek a gondolatok áthatják az egész Univerzumot, olyan erőteljes rezgést képviselnek, amely képes felemeli a az odaadással tanulmányozó jógit a megértés szintjére.

Amit Patandzsáli ebben a művében lefektetett egyszerűen tiszta, világos, logikus TUDÁS. Nincs benne semmi fikció, sem hit, sem vallás. Nem hasonlítható össze semmilyen vallásos irodalommal, amely a legendák és szimbólumok erdejébe kalauzolja az utazót, hogy ezek sűrűjéből hámozza ki az igazságot lételméleti kérdések után kutatva. Még ateista szemlélettel sem lehetne félresöpörni vagy negligálni. Az emberi létezés értelmének és az emberi elme működésének olyan filozófiai mélységeit elemzi, amely napjaink agykutatói, pszichológusai, pszichiáterei, sőt még a mesterséges intelligenciával foglalkozó kutatók számára is hasznos információkkal szolgálhatna. Aki ugyanis Patandzsálit érti, az nem keresi a lelket az elmében, és nem tulajdonít az elmének önmegértési és önfelismerési képességet. A mai materiális szemlélet eredményezi korunk egyre emelkedő számú pszichiátriai betegségeit, ami az elme és a lélek kapcsolatának totális félreértéséből fakad. Patandzsáli egyértelműen leírja, aki az elmétől várja, hogy önmagát megértse, az a megőrülést kockáztatja.

Rhasoda Varga Margit

az UKTM vezető mestere

Felhasznált irodalom:

B. K. S. Iyengar: Light on the Yoga Sutras of Patanjali

Chip Hartranft: The yoga sutra of Patanjali

Swami Jnaneshvara Bharati: Yoga Sutras of Patanjali – Interpretive Translation

Swami Véda szóbeli tanításai Patanjali jóga szutráiról.

I. Koncentráció (Szamádi-páda)

Mi a jóga?

A jóga szent tudomány, amelynek célja az önmegvalósítás (Atman tudatosság) elérése. Az önmegvalósítás visszatérést jelent az eredethez, a forráshoz, Istenhez. Ennek érdekében szükséges a gondolkodási folyamat megszüntetésének gyakorlása az elmében. Az elme tevékenység ugyanis az a korlát, amely elválaszt bennünket legbelső lényegünk megismerésétől. Az elmetevékenység megszüntetésé által az Önvaló (lélekszakra) megtapasztalhatóvá válik és az egyéni lélek (megfigyelő) felismeri, hogy ő az Atmannel, nem pedig a testével vagy az elmével azonos.

1.1 Isten áldását kérve, megfelelő felkészülést követően, most elkezdődik a jóga szent művészetének kifejtése.

1.2. A jóga az elme (*citta*: tudat) mozgásainak (*vritti*: módosulásainak) lecsendesítése (szabályozása).

1.3. Ha ez megvalósult, akkor a megfigyelő a saját valódi természetében (Önvaló, Atman) tartózkodik.

1.4. Más esetben a megfigyelő fluktuáló elmével jellemezhető tudatosságban merül el.

Az elmetevékenységek és tulajdonságaik

Patandzsáli az elmében zajló folyamatokat öt csoportba osztja. Megkülönbözteti a **valódi tudást**, amely lehet saját belső felismerés, mások valódi tudásából levezetett felismerés és a valódi tudással rendelkezők szóbeli állításain alapuló tudás. Ezzel szemben az **inkorrekt tudás** az, aminek valóság az alapja, de a megfigyelő hamis következtetéseket von le belőle. A **képzelt tudásnak** a valóság alapja is hiányzik és a következtetések is valótlanok. Ezen kívül megkülönbözteti a **mély alvást**, amely az egyéb gondolkodási tevékenységek hiányával jellemezhető és az **emlékezést**, ami pedig változatlan felidézése azoknak a benyomásnak (mintáknak), amelyek az elmében korábban rögzültek. Valamennyi gondolkodási tevékenység lehet tiszta vagy szennyezett. Tiszta, ha kötődésmentes (érzelemmentes), amikor a megismerő nem ragaszkodik hozzá, ekkor fájdalomtalan. Illetve lehet szennyezett, ha kötődés (érzelem) alakult ki a megismerő és az elmetevékenység tárgya között, ekkor fájdalmasnak megtapasztalható meg.

1.5. Az elmében felmerülő gondolathullámok természetük szerint ötfélek, és lehetnek szennyezettek (fájdalmasak), vagy tiszták (fájdalmatlanok).

1.6. Az ötféle gondolkodási tevékenységet a következők alkotják: valódi, korrekt tudás (*pramana*); téves, inkorrekt tudás, (*viparyaya*); képzelt tudás, fantáziálás (*vikalpa*); mély alvás (*nidra*); emlékezés (*smriti*).

1.7. A valódi tudás megszerzésének három módja lehetséges: megtapasztalás útján kapott (direkt); következtetéssel kapott (indirekt, levezetett); tudással rendelkező személyek tanúságtétele, állítása által kapott.

1.8. Inkorrekt tudás az, amikor a megismerés tárgyát félreértelmezik (nem ismerik fel annak valódi természetét, és ezért téves következtetésre jutnak).

1.9. A képzelt tudás olyan megismerésen alapul, amely szavakkal kifejezhető, de nincs reális tartalma.

1.10. A mély alvás (álom nélküli alvás) egy olyan módosult elmetevékenységre, amely minden más gondolathullám hiányával jellemezhető.

1.11. Az emlékezés, olyan elmetevékenységre, amelynek során a korábbi benyomásmentés változatlan formában történő előhívása zajlik.

A gyakorlás és a kötődésmentesség lényege

Az elmetevékenységre szabályozásának, és a nem-kötődés (érzelem mentesség) elérésének a módja a hosszú időn keresztül végzett, folyamatos, elkötelezett gyakorlás, amíg a gyakorlat, mint program, rögzítődik az elmében. Ezáltal az egyéni lélek eléri a függetlenségre az elmebeli mintáktól (benyomás magoktól), akár saját megtapasztalásból, akár tradíciókból fakadjanak azok. A következő fokozat pedig a természet három kötőereje (gunák; tudatlanság: *tamas*; szenvedély: *rajas*; jóság: *sattwa*) fölé emelkedés.

1.12. Az elmetevékenységre lecsendesítése a szabályozás gyakorlásával és a kötődések megszüntetésével valósítható meg.

1.13. A gyakorlás folyamatos igyekezetet igényel a zavartalan nyugalom állapotának fenntartásához.

1.14. A gyakorlást hosszú ideig, megszakítás nélkül, odaadással végezve, az szilárd alappá válik (gyökeret ver).

1.15. Amikor a tapasztalaton vagy a tradíciókban nyugvó ismeretektől való függetlenség is bekövetkezik, akkor olyan magasabb szintű tudatosság (*vashikara sanjna*) érhető el, amelyet a kötődés mentesség (*vairagyam*) jellemez.

1.16. A tudás által a természet kötőereje (gunák) fölé emelkedés a felsőbbrendű tudatosság (felső lélek; *param purusa*) állapota.

Az elmélyülés által elérhető megtapasztalások

Ha a megfigyelés tárgyában teljesen elmerülünk, azonosulunk vele, az a szamádi állapot. Amíg a figyelmet az én-tudatosság szintjén rögzítjük, addig a megfigyelés tárgyával kapcsolatos ok-okozati elemzés végezhető el. Feljebb emelve a figyelem központját az összefüggések is felismerhetőek lesznek, amelyek az ok-okozati kapcsolathoz elvezettek. Az én-tudat központ fölötti tudatrétegben a boldogság állapota, majd teljesen kiemelkedve az én-tudat központból az éntelenség tapasztalható meg. Az éntelenségben jelen van a létezés tudat, de nincs jelen személyes én-tudat. Az e fölötti tudatrétegben az üresség tapasztalható meg, de a létkörforgás során rögzült benyomás magok nyugvó állapotban még jelen lehetnek az elmében. Tehát az elme még nem teljesen tisztult meg, mert a korábbi minták még nem töröltek és később belépnek a tudatba.

1.17. A figyelem elmélyítése a megfigyelés tárgyában (alacsonyabb vagy *samprajnata samadhi*) négyféle módon valósulhat meg: elemzés (analitikus gondolkodás, ok-okozati összefüggés keresése; *vitarka*), szintézis (az összefüggések felismerése; *vichara*), boldogság érzet (*ananda*), tiszta létezés (éntelenség; *asmita*) megtapasztalása.

1.18. A másik típusú számádban (*asamprajnata samadhi*) a figyelemnek már nincs tárgya. Az elmében már csak a korábbi életekben (*samskara*) rögzült benyomásmagok vannak jelen, amelyek tudatküszöb alattiak maradnak. Ez az állapot a gyakorlás által érhető el.

Az önmevalósítás fokozatai és az elkötelezettség közötti összefüggés

Amíg az elmében található benyomásmagok (minták) teljes kitakarítása nem következett be, addig a számádi legmagasabb típusát nem lehet elérni. Ezért, aki életét ez előtt fejezi be, annak számára a test nélküli létezés állapota (szellemi világban való létezés) vagy a természet elemeiben való feloldódás (őselemekkel való egység) tapasztalható meg a halála után. Ezek átmeneti állapotok, amelyeket megfelelő időben leszületés követ. A további igyekezet magasabb mevalósításhoz vezet. Ezt az odaadás elmélyítésével, az elme koncentrációs képességének (elmeerő) növelésével majd az elme teljes feloldásával lehet elérni. Az odaadás alatt az Istennek való teljes odaadást, az elemerő növelése alatt a figyelem erejének az elérendő célra történő irányítását, és az elme feloldása alatt a megtisztított elme szolgálatba állítását kell érteni. Ekkor az elme már nem képez akadályt az Atman és a buddhi között. Az odaadást az Aum szótag dzsapázásával (és más szent mantrával) is lehet fokozni. Patandzsáli Isvara alatt a legmagasabb ősforrást érti, aki mindentudó, időtlen, fölötte áll az univerzális törvényeknek. Az Aum szótag Isten személytelen, általános aspektusát jelképezi. Ezen gyakorlatok által elhárul az akadály az Önvaló (Atman) felismerése elől.

1.19. A számádinak ezt a típusát (1.18) elérve vagy testnélküli létezés (*videha*) vagy a természet törvényeiben való feloldódás (*prakritilayas*) valósítható meg, de mivel az elmében még jelen vannak a korábbi benyomásmagok, ezért az ismételt leszületés bekövetkezhet.

1.20. A magasabb (valódi tudással jellemezhető) számádi (*samadhi-prajna*) különbözik az előzőtől. Ezt az odaadás elmélyítésével, az elme koncentrációs képességének (elmeerő) növelésével majd az elme teljes feloldásával lehet elérni.

1.21. A cél (a *samvegam* állapota) közel van azok számára, akik odaadóan (intenzíven, kitartóan) gyakorolnak.

1.22. A különbség abból adódik, hogy a gyakorlás mérsékelt, átlagos vagy intenzív.

1.23. Az út azok számára is gyors, akik teljesen behódolnak Istennek (*isvara-pranidhana*).

1.24. Isten és az egyéni lélek (*purusa-visesa*) érintetlen a kettősségek (*klesa*), a hatás-ellenhatás (*karma*) és az ok-okozat törvénye (*vipaka ashayah*) által.

1.25. Ő (Isten) a tudás felülmúlhatatlan ősforrása.

1.26. Ő egyben a legfelső Guru is, akit az idő nem köt feltételekhez.

1.27. Az Aum szent szótag képviseli, amit *pranava*-nak neveznek.

1.28. Az Aum szótag teljes elmélyedéssel történő ismétlése (*japa*) által megnyilvánul annak jelentése.

1.29. Ezáltal elhárulnak az akadályok az önvaló felismerése elől.

Akadályok és megoldások

Patandzsáli kilenc akadályt nevez meg, amelyek az elme-tudatban zavart okozhatnak. Az elme-tudat alatt itt az elme szintű tudatosságot értem. Világos, hogy a tudat nem azonos az elmével, de amíg az elmét nem sikerült lecsendesíteni, addig ez nem tapasztalható meg. Pontosabban az elmében fellépő zavarok okozzák azt, hogy a tudat nem tud az elme fölé emelkedni. Először tehát elme-tudat van jelen. A kilenc akadály lényegében abból adódik, hogy az elmét lefoglalja a saját tevékenysége. A szemlélő nem képes szabályozni az elmét, mert az elmével azonosítja magát, vagy az elme behúzza a szemlélő tudatát a saját szintjére, mert egy meg nem értett tapasztalást kell feldolgozni.

Ha valaki a jóga útján kíván járni, akkor elengedhetetlen a fizikai és mentális egészség egy bizonyos szintje, továbbá a szándék, hogy haladni szeretne. Ha a kilenc akadály fennáll, akkor további zavarok keletkeznek. Az akadályokat és a fellépő zavarokat az egy pontra történő koncentrációval lehet megszüntetni. Ezt nevezzük az elme egyhegyűségének (*eka-tattva*). Ennek elérése érdekében bizonyos hajlamokat (szokásokat) szükséges kifejleszteni, hogy az elme kellemes állapotát meg tudjuk tartani.

A koncentráció tárgya bármi lehet, ami az egyén számára szimpatikus, lényeg, hogy megnyugtassa az elmét, pozitív érzéseket váltson ki a szemlélőből és ne képezze kötődés tárgyát. A meditáció tárgya lehet az elme-tudatban megjelenő bármilyen objektum (kép, forma). Ilyenkor azt figyeljük, hogyan jött létre, honnan származik. Amikor felismerésre kerül, hogy ezek az objektumok a korábbi megtapasztalások lenyomatai és tudatosodnak, akkor eltűnnek. Ha ez elmét sikerült ily módon kiűriteni, ezt követően szoktuk javasolni, hogy ne világi dolgokon meditáljon a tanítvány, hanem a belső fényen, szenteken vagy istenformákon, mert ezek nem kötik őt a fizikai világhoz.

A mai világban az elme annyira szétzilált és túldimenzionált, hogy az elme lecsendesítése és a magasabb tudatosság elérése érdekében spirituális önismereti tréninget dolgoztunk ki. Ezen az úton haladva a tanítvány fokozatosan tisztul, és végül be tud majd lépni a Patandzsáli által felépített jóga folyamatba.

1.30. Kilenc akadály zavarja meg az elme-tudatot (*citta*): fizikai betegség; szellemi tunyaság; határozatlanság, kétség; gondatlanság, közömbösség; lustaság; érzékiség, kötődés a vágykielégítéshez; helytelen életfelfogás; sikertelenség a gyakorlatokban; instabilitás az elért eredményekben.

1.31. Az akadályok következményei további zavarok: mentális, vagy fizikai fájdalom; depresszió; a fizikai test önkéntelen mozgásai (remegés); szabályozatlan ki-és belégzés.

1.32. Ezek megelőzése érdekében az egy pontra történő koncentrációt (*eka-tattva*) kell gyakorolni.

1.33. A tiszta (kellemes, zavartalan) elme-tudathoz a következő hajlamokat kell kifejleszteni: barátságosság, könyörületesség, vidámság; közömbösség az élvezet, fájdalom, valamint az erény és a bűn iránt.

1.34. További szabályozó elvek az elme-tudat lecsendesítéséhez: a légzés (prána) szabályozása, különösen a kilégzés lassítása,

1.35. vagy az elme-tudatban megjelenő érzékelési folyamat kitartó megfigyeléssel történő mélyebb tudatosítása,

1.36. vagy szenvedés-, szomorúságmentes állapotban a belső fényre koncentráció,

1.37. vagy kötődésmentesen az elme-tudatban felmerülő érzéktárgyra koncentráció,

1.38. vagy az álom vagy az alvás állapotára, mint a megfigyelés tárgyára koncentráció,

1.39. vagy saját választás alapján bármely tárgyon (témán) meditálás.

Az elme kitisztulását követően

Az elme tehát nem azonos a tudattal, hanem a szennyezett elmében a tudat az elmével azonosítja magát. Ha a gyakorlatok által az elme kitisztul, a tudat függetlenné válik az elmétől. Kiderül, hogy az elme csupán az előző és a jelen életek benyomásmagjainak (mintáinak, programjainak) az őrzője volt, amely folyamatosan bevonta a tudatot ezek feldolgozásába. A tiszta tudat az üresség (*svarupa-shunya*) állapotban van, ekkor nincsenek a létkörforgásból (*samskara*) származó benyomásmagok. Ebben az állapotban következhet be a *samapatti* állapota, amely a megfigyelő, a megfigyelt dolog és a megfigyelés folyamatának egysége. Ekkor a megfigyelő felismeri, hogy ő a teremtője minden észlelt dolognak és helyzetnek. A *samapatti*-nak négy szintje van: ha a megfigyelt dolog durvaanyagi természetű és még vannak hozzá kapcsolódó benyomásmagok az elmében, amelyek a megfigyelés közben merülnek fel és tudatosodnak, akkor *savitarka*, ha nincsenek hozzá fűződő emlényomok, akkor *nirvitarka*. Ha a megfigyelt dolog finomanyagi természetű, és megjelennek vele összefüggő benyomásmagok, akkor *savicara* és ha ez utóbbiak hiányoznak, akkor *nirvicara samapatti*-ről beszélünk. Maga a *samapatti* egyesülés a vizsgált dologgal, az objektum kontemplációja. Ez valódi tudást eredményez. Ezt az állapotot számádinak is nevezik. A *sabija samadhi*-ban még jelen van a vizsgált objektum (finom vagy durvaanyagi szinten). *Nirvicara samapatti*-ban minden objektum eltűnik, ekkor ismerhető fel az Atman (Önvaló, lélekszikra). Ez az Atman-tudatosság állapota. Ha az Atman integrálódik Istenbe (*Isvara*), akkor jön létre a *nirbija samadhi*.

1.40. A gyakorlatok által az elme-tudat át tudja látni valamennyi objektumot a legkisebttől a legnagyobbig.

1.41. Amikor az elme-tudat lecsendesedik, az elme kristálytisztává válik, és a megfigyelő felismeri, hogy ő (a tudata), valamint a megfigyelt dolog, továbbá a megfigyelés folyamata egy és ugyanaz. Ez a *samapatti* állapota.

1.42. A *samapatti*-nak az alacsonyabb szintje a *savitarka samapatti*. Ezen a szinten a megfigyelt tárgyról alkotott szó, a tárgy jelentése és magáról a tárgyról alkotott tudás egyesül, és ez keveredhet a tárggyal összefüggő (korábbi) benyomásokkal.

1.43. *Nirvitarka samapatti*-ban a memória teljesen kitisztult, az elme-tudat visszanyeri természetes állapotát, ami az üresség (*svarupa-shunya*), és a megfigyelés tárgya egyesülten, de minden egyéb asszociációtól függetlenül, nyilvánul meg.

1.44. Ugyanezt a két állapotot *savicara* és *nirvicara samapatti*-nak nevezzük, ha a finom anyagi világ (és nem a durva anyagi világ) objektumait vizsgáljuk.

1.45. A finomanyagi objektumok és a manifesztálatlan formák eltűnnek (az elme-tudatból).

1.46. Ezek voltak a *sabija* (maggal, objektummal rendelkező) számádi állapotai.

1.47. A *nirvicara samapatti* állapotában az Atman fénye zavartalanul áramlik.

1.48. Ez az állapot a magasabb igazságokkal teli bölcsesség állapotát jelenti.

1.49. A tudás hagyományos formái ebből a tudásból erednek, de céljuk, jelentőségük különbözik.

1.50. A korábbi életekből (*samskara*) származó benyomásmagok eltűnnek, és újak nem születnek.

1.51. Ha ez az integráció is feladásra kerül, a még mélyebb integráció által, akkor a *nirbija* (mag, támasz nélküli) számádi jön létre.

II. Gyakorlatok (Szadána-páda)

A benyomásminták típusai és definíciójuk

Patandzsáli úgy tekinti az elmét, mint egy programozott számítógépet. Az elme tele van benyomásmintákkal, programokkal (*klesa* vö. a magyar klisé szóval). A cél ezeknek a programoknak a kitakarítása, ezáltal az elme megtisztítása. Ezzel elhárul az akadály a szamádi megtapasztalása elől. Öt alapvető programot különböztet meg. Ezek a programok lehetnek **rejtettek**, azaz háttérben futó, nem tudatosodott minták; **gyengítettek**, amelyek nem kapnak megerősítést, ezáltal csökken a motiváló erejük; továbbá **megszakítással fellépő** programok, amelyek időnként kapcsolnak be, csak bizonyos jelre indul el a futásuk; és **folyamatosan aktív** minták.

Az öt program a következő: **spirituális tudatlanság**, lényege az Önvaló ismeretének hiánya. Ez úgy jön létre, hogy az Önvaló és a tudatosság (buddhi) közé beiktatódik az elme. Miután az elmében az **én-tudat program** folyamatosan aktív, ezáltal az elme-tudatosság összekeveri az átmenetet az örökkévalóval, a tisztátalant a tisztával, a fájdalmat a boldogsággal, a nem Önvalótól eredőt az Önvalótól eredővel, így az Önvaló megtapasztalása nem lehetséges. További programok a **ragaszkodás** (érzelme) és az **elutasítás** (ítéletek). Az előbbi abból fakad, hogy az elme korábban kellemesnek ítélt egy megtapasztalást, az utóbbi esetben pedig kellemetlennek. Itt tehát egy továbbgyűrűző hatásról van szó, arról, ahogyan az elme újabb programokat generál a meglévő benyomásminták alapján.

A legalapvetőbb program az **életvágy**, amely az önazonosítás folytatása iránti vágyként van bekódolva. Ez a szamszára (létkörforgás) hajtóereje. Valójában a teremtés folyamata azért indul el, mert Isten részei önmagukat szeretnék felismeri (beazonosítani). Az önidentifikáció csak úgy jöhet létre, ha én-tudat programot töltenek az egyes egységekre, ezáltal ezek egy fejlődési (önmegismerési) folyamat mennek keresztül. Az önmegismerési folyamat először az Istentől való elszakadással jár, ez egyet jelent a belépéssel a szamszárába. Az én-tudat megtapasztalása az önálló képességek kifejlesztését és tudatosítását segíti elő. Ezt követi az én-tudat feladása és a visszatérés az eredethez.

Ezeket az elme programokat a gyakorlatok segítségével először gyengíteni kell, majd ha már csak finomanyagi formában nyilvánulnak meg, akkor a meditáció által törölni lehet őket. Amíg az elme megteremti a programok visszahatásait a durva anyagi világban, addig nem törölhetők, ha már csak az elme szintjére korlátozódik a működésük, akkor elég gyengék ahhoz, hogy törölhetőek legyenek.

2.1. A kriya jógának (gyakorlati jóga) három összetevője van: az elme és az érzékek megtisztítása és tréningje (*tapas*); az önvaló belső és külső tanulmányozása a szentírások, mantrák felhasználásával (*svadhyaya*); meghódolás Istennek (*ishvara-pranidhana*).

2.2. A gyakorlatok célja, hogy minimalizáljuk benyomásmintákat (*klesa*) az elmében és elérjük a szamádi állapotát.

2.3. Ötféle benyomásminta van: spirituális tudatlanság (*avidya*); elmerülés az én-tudatban (*asmita*); ragaszkodások (*raga*); elutasítások (*dvesha*); életvágy (*abhinivesha*).

2.4. A spirituális tudatlanság az alapja a többi benyomásmintának. Valamennyi négyféle állapotban létezhet: szunnyadó, latens, inaktív (*prasupta*); gyengített (*tanu*); megszakításokkal fellépő (*viccinna*); folyamatosan teljesen aktív (*udaranam*).

2.5. A spirituális tudatlanság az átmeneti (*antiya*), a tisztátalan (*ashuchi*), a fájdalmas (*duhkha*), a nem-Önvalóból eredő (*anatmasu*) összetévesztése az örökkévaló (*nitya*), tiszta (*shuchi*), boldogsággal teli (*sukha*) és az Önvalóból (*atman*) eredő dolgokkal.

2.6. Az Én-tudat (*asmita*) magát a tudatosságot (aki a megfigyelő) a megfigyelés eszközeivel azonosítja.

2.7. A ragaszkodás egy kellemes megtapasztalás lenyomata.

2.8. Az elutasítás egy kellemetlen megtapasztalás lenyomata

2.9. Az életvágy, mint az önazonosítás folytatása (*sva-rasa-vahi*) van bekódolva még a bölcs emberben is.

2.10. Amikor a benyomásminták öt típusa finomanyagi formává redukálódott, fel lehet őket oldani.

2.11. A meditáció (*dhyana*) kitörli ezeket a fluktuációkat.

A karma kerekének megtörése

Az előző életek karmikus lenyomatai gyökerprogramokként (*klesa-mula*) vannak rögzítve az elmében, ezek hatásai eredményezik a sors összetevőit. Azok, akik valódi tudással rendelkeznek, tudják, hogy a szenvedés az előző életek helytelen cselekedeteinek eredménye, a szenvedés oka a természet kötőerőinek (*guna*) hatása, vagyis a külső világ élvezetéhez való ragaszkodás. Az elme fluktuációk (*vritti*) pedig, amelyek a kötőerők következményei, elfedik a lélek (*purusa, atman*) valódi természetét. Az elmét meg lehet tisztítani ezektől a karmikus lenyomatoktól, ezáltal a jövőbeli szenvedés elkerülhető. Ehhez a folyamathoz ok feltárás szükséges, amely a szemlélő és a szemlélt dolog közötti egyesítettségen (*samyogah*) alapszik.

Itt szeretném megjegyezni, hogy a 2.17-es szutra a saját fordításomban merőben eltér az általam ismert fordításoktól, ezért ezt a pontot szükségesnek látom részletesebben kifejteni. Ez a szutra azért kulcs fontosságú, mert egyetlen szó jelentésétől függ az ezt követő 8 szutra értelmezése, és mert ezek szutrák mutatják meg – helyes értelmezés esetén – a karma megtörésének módját. A 2.17-es szutra hagyományos fordítása: **„Az ok a szemlélő összetévesztése a szemlélt dologgal.”** A fordítók a *samyogah* szót úgy értelmezik, hogy az a szemlélő és a szemlélt dolog közötti kötődéses kapcsolatot jelenti, így a kötődés következtében a szemlélő tévesen az elmével azonosítja magát és ez a karmikus ok, amit meg kell szüntetni. Noha ez az állítás önmagában véve igaz, nem tárja fel az ok megszüntetésének módját. Az általam megadott fordítás: **„A szemlélő és a szemlélt dolog egyesítésével (*samyogah*) az ok megszüntethető.”** Amikor ugyanis létrejön az egyesítettség, akkor a szemlélő felismeri, hogy a szemlélt dolgot ő hozta létre, az nem valami külső objektum, amit meg kell figyelni, hanem ennek tanulmányozása közben a szemlélő önmagát, saját teremtését vizsgálja. Ez az a pillanat, amikor a felismerés ereje törli a külső objektumot, mert a továbbiakban szükségtelen, hiszen a megértés létrejött. Ezt a módszert alkalmazzuk az önismereti tréningjeink során is az egyes elmeprogramok törlése céljából.

A természet alatt az őselemek összességét, az azokat mozgató erőket, valamint a tizenegy emberi érzéket értjük. Más megfogalmazások szerint ez a cselekvés mezeje. Eszerint természet mindaz, ami a tiszta tudatosságon (atman, buddhi) kívül létezik. Az őselemek (föld, víz, tűz, levegő, éter) alapelvek és a háromféle erő az elemek működést biztosító energiák alapelveit adja meg. Az elemekre itt megfogalmazott háromféle erő (világos, változékony, inert) megegyezik a később definiált háromféle kötőerővel (gunák: *sattva, rajas, tamas*). A kötőerők az emberi lényekre vonatkoznak, és az elmét láncolják hozzá az érzékelés tárgyaihoz. A természeti erők négyféle állapotban figyelhetők meg a szemlélő számára: partikuláris, homogén, érzékelhető és érzékelhetetlen. Ezek a megjelenési formák szintén alapelvek, amelyek mind a durva, mind a finomanyagi világ jelenségeire érvényesek. Ilyen értelemben részecsketermészetű a durva anyag (atomok, molekulák); homogének pl. az elektromos vagy mágneses mezők, érzékelhető minden, ami kölcsönhatásba kerül a megfigyelővel (*lingamatra*: jelt adó); és érzékelhetetlen, ami nem kerül kölcsönhatásba pl. az anyagi univerzumban a sötét energia (csak számítások utalnak a létezésére) ill. ide sorolják a finomanyagi világ meg nem nyilvánult részét.

A természet azzal a céllal jön létre, hogy a megfigyelő abban elmerülve azt élvezhesse, tapasztalatokra tegyen szert annak működéséről, majd ha felismeri a működés lényegét, akkor felszabaduljon annak hatásai alól. A megfigyelő (lélek) mindig tiszta, de amíg az elme nem ürült ki a programoktól, addig a megfigyelő az elmén és a tudaton keresztül érzékel, ezért az érzékelését a már meglévő elmetartalmak befolyásolják, illetve amíg a megfigyelő nincs tisztában saját lelki természetével, nincs spirituális tudása, addig önmagát az elmével azonosítja, vagyis a téves elmetartalmak hatása alatt maradva önmagát az anyagi természet részének tekinti. Ha a helyes felismerés létrejön, akkor a megfigyelő számára a külső világ megszűnik létezni, tudatában lesz annak, hogy azt ő maga hozza létre. Ez ad kulcsot a későbbiek során arra, hogy azt megváltoztassa.

2.12. A gyökérprogramok (*klesa-mula*), az előző életek karmikus lenyomatai, amelyek a jelen vagy a következő életben tapasztalhatók meg.

2.13. Ezekből a jelen levő gyökér programokból (mint a fából) három következmény sarjad ki: az életforma (*jaty*), az élettartam (*ayus*), az élettapasztalat (*bhogah*).

2.14. Jó- vagy rosszindulati cselekedeteink eredményeképpen előnyöket vagy hátrányokat tapasztalunk meg.

2.15. Aki megkülönböztető (valódi) tudással rendelkezik (*vivekinah*), tudja, hogy minden szenvedés (*tapa*) a létkörforgás (*samskara*) következménye, minden szenvedés oka a természet kötőerőinek (*guna*) hatása, az elme fluktuációk (*vritti*) pedig az ellentmondások (*virodhat*) és a fájdalmak (*duhkham*) következményei csupán.

2.16. A jövőbeli szenvedést lehetőség van elkerülni.

2.17. A szemlélő és a szemlélt dolog egyesítésével (*samyogah*) az ok megszüntethető.

(*tradicionális ford: Az ok a szemlélő összetévesztése a szemlélt dologgal.*)

2.18. Az elemek (*bhuta*: föld, víz, tűz, levegő, éter) háromféle erővel rendelkeznek: világos, fényes (*prakasa*); változékony, aktív (*kriya*); szilárd, inert (*sthit*). Az elemek és a tizenegy érzék (*indriya*: elme, öt érzékszerv, öt cselekvő szerv) úgy alkotják a természetet (*prakrit*), hogy a megfigyelő élvezetét, megtapasztalását és függetlenségét, felszabadulását szolgálják.

2.19. A természeti erők négyféle állapotban jelenhetnek meg: részecske természetű (*visesa*: partikuláris, differenciált); homogén (*avisesa*); érzékelhető (*lingamatra*); és érzékelhetetlen (*alingani*).

2.20. A megfigyelő és a tudatosság tiszta, mindazonáltal a megfigyelő az elme tartalmán keresztül észlel.

2.21. A természet (a megismerés tárgya) csak az atman (lélekszikra) önmegismerése céljából létezik.

2.22. Azok számára, akik a célt megvalósították, a jelenségvilág megszűnik létezni, míg mások számára továbbra is megtapasztalható, megszokott valóság marad.

2.23. A szemlélő (*svami*: tulajdonos, lélek), a szemlélt dolog (*sva*: tulajdon, természet) és az erők közötti egység (*samyogah*) teszi lehetővé, hogy mindezek valódi természete felismerésre kerüljön.

2.24. A spirituális tudás hiánya (*avidya*) az oka annak, hogy a szemlélő a szemlélt dologgal azonosítja magát.

2.25. Amikor az egyesítettség (*samyogah*) hiánya miatti tudatlanság megszűnik, akkor a látó elnyeri az abszolút szabadságot (*kaivayam*).

A jóga nyolc lépcsős útja és az első két szint

Azok számára, akik a végső célt (szamádi) akarják elérni, a tudatosságnak hét lépcsőfokát kell megvalósítaniuk. A jóga nyolc lépcsős útja: a külső (*yama*), a belső erkölcsi törvények (*niyama*) követése, testtartások (*asana*) gyakorlása, légzésszabályozás (*pranayama*), az érzékek visszavonása (*pratyahara*), koncentráció (*dharana*), meditáció (*dhyana*) és az önvalóban való elmerülés (*samadhi*).

A jáma és a nijama valamennyi vallás univerzális alapelveit jelenti. A jáma öt összetevője (Mózes törvényeivel összevetve): ne ölj (*ahimsa*), ne tégy hamis tanúbizonyságot (*satya*), ne lopj (*asteya*), ne törj házasságot (*brahmacharya*), ne kíváncsi legyél semmit, ami a felebarátodé (*aparigraha*).

A nijama öt összetevője: testi és szellemi tisztaság (*saucha*), megelégedettség (*santosh*), vallásos lelkesedés, odaadás (*tapas*), önismeret, az önvaló ismeretéhez vezető tanulmányok (*svadhyaya*) és az önvaló alárendelése a legfelsőbb Önvalónak, vagy Istennek (*Isvara pranidhana*). A jámát és a nijámát az adott kor lehetőségeihez mérten kell betartani. Bármilyen okból ébrednének fel ezektől az alapelvektől eltérő előjelű gondolatok, azokat a nekik megfelelő ellentétes gondolatokkal kell ellensúlyozni.

2.26. A megkülönböztető tudás (*viveka khyatih*) és az abban való zavartalan tartózkodás a tudatlanság eltávolításának eszköze.

2.27. Azoknak, akik a végső célt akarják elérni, a tudatosság hét szintjét kell bejárniuk.

2.28. A jóga összetevőinek folyamatos gyakorlása által a tisztátalanságok eltűnnek, és a megkülönböztető tudáshoz vezető bölcsesség felragyog.

2.29. A jóga nyolc összetevője: külső erkölcsi törvények (*yama*), belső erkölcsi elvek (*niyama*) követése, testtartások (*asana*) végzése, a légzés szabályozása (*pranayama*), az érzékek elválasztása azok forrásától (*pratyahara*), koncentráció (*dharana*), meditáció (*dhyana*), a tudatosság elmerítése az önvalóban (*samadhi*).

2.30. Erőszakmentesség (*ahimsa*), hazugság kerülése (*satya*), a lopás kizárása (*asteya*), tartózkodás az érzékiségtől (*brahmacharya*), a mohóság hiánya (*aparigraha*) a birtoklásban az egyéni szükségleteken kívül; ezek alkotják a jama öt pillérét.

2.31. A jama összetevői hatalmas, erős, univerzális elvek, amelyek nem kötöttek helyhez, időhöz, társadalmi osztályhoz és egyéb feltételekhez.

2.32. Testi és mentális tisztaság (*saucha*), megelégedettség (*santosh*), vallásos lelkesedés, odaadás, önszabályozás (*tapas*), önismeret, az önvaló ismeretéhez vezető tanulmányok, szent szavak mantrázása (*svadhyaya*) és az önvaló alárendelése a legfelsőbb Önvalónak, vagy Istennek (*Isvara pranidhana*) a nijama összetevői.

2.33. Ha a jáma és nijama alapelveitől eltérő gondolatok zavart keltenek, akkor ezeket ellenkező előjelű gondolatok (elvek) kifejlesztésével kell ellensúlyozni.

2.34. A zavart keltő, káros stb. gondolatoknak (*vitarkah*) – akár önmagunkban ébrednek, akár mások által generálódnak, akár mások téves cselekedeteinek helybenhagyása által születnek – vágy (*lobha*), düh (*krodha*) vagy érzékcsalódás (*moha*) az alapjuk. Lehetnek gyengék, közepesek vagy erősek, és végtelen szenvedést (*dukha*), tudatlanságot (*ajnana*) eredményeznek. Ezeket is ellenkező előjelű gondolatok (elvek) kifejlesztésével kell ellensúlyozni.

A jama és a nijama megvalósításának hatásai

Sok vallás elkötelezett híve gondolja magáról azt, hogy a jáma elveit éli. Patandzsáli szutrái alapján azonban könnyen kiderül ez a tévedés. Aki ugyanis valóban megvalósította önmagában a jáma elveit, az képes azt a környezetében is megteremteni. Milyen külső jelekkel jár együtt az, ha valaki valóban megvalósította önmagában a jámát? Ha az erőszakmentességet megvalósította, akkor képes lecsillapítani mások ellenséges indulatát, ha az igazmondást megszilárdította, akkor minden szava a szándékai szerint valósul meg, ha tartózkodik a lopástól, akkor szükségletei szerint bármely kincset megszerezhet és így tovább. Ugyanis mindenki azt teremti meg a környezetében, ami megalapozott,

megélt valóságként jelen van benne. Ezt a megvalósítást az univerzális törvények ismerete és a minden létezővel való egység megélése teszi lehetővé számára. Ha egységben van azzal, aki dühös és belőle hiányzik ez az indulat, akkor a másik nem tud az állapotában megmaradni, vagy elmegy (és máshol lesz dühös), vagy lecsillapszik. Ha valóban az egység elvei szerint él, akkor semmi sem a birtoka és semmihez sem ragaszkodik, mégis mindent megkap, amire szüksége van, legyen az kincs vagy tudás. Ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy csak az abszolút igazságot képviselőknél teljesülhet minden szava. Jól néznénk ki, ha minden hazugság is valósággá válna. Szerencsére Isten bölcsőbb volt annál, mintsem ezt lehetővé tegye.

A mai világban a legtöbben az érzékiséggel kapcsolatos megszorításokat illetve az ezzel összefüggő cölibátust nem értik vagy utasítják el. A szexualitást azért kell szabályozni, mert minden orgazmus teremtő energia kihelyezését jelenti a külvilágba és ennek az energiának a megmaradási elvek értelmében fel kell használnia valamire. Aki szexuális energiát helyezett ki, de utódot nem hozott létre, annak a kiáramló szexuális energiáját vagy más emberi lények, vagy az állatvilág fogja felvenni. Ilyen értelemben mindenki felelős a túlnépesedésért vagy egyes állatfajok túlszaporodásáért és ezzel összefüggésben más fajok kihalásáért. A szexualitást azonban lehet úgy is végezni, hogy energia ne kifelé áramoljon a testből, hanem felfelé, ebben az esetben ugyanis az energia szublimációja történik. Ez az állapot megnövekedett életerőt eredményez. Mivel manapság az emberek nem sajátították el a szexuális energia szublimálásának képességét, ezért számukra a cölibátus betartása lenne a megfelelő mód a szamszárából való kiemelkedéshez.

A nijáma elvei közül a test fizikai és energetikai megtisztítása azzal jár, hogy megszűnik a testi kapcsolat iránti vágy, továbbá bekövetkezik az elme és az érzékek kontrollja. A tiszta tudat alatt olyan elme tevékenységet értünk, amely azt eredményezi, hogy megszűntek az érzelmek és a gondolkodási minták, sablonok. Az ilyen elme mindig kellemes, jó szándékú gondolatokkal teli, továbbá az elme egyhegyűsége az egy pontra történő koncentráció képességét jelenti. Ezek alapvető tulajdonságok az önmegvalósítás szempontjából. A nijáma elveit élő ember megelégedett a sorsával, célja ugyanis egyedül az önmegvalósítás. Miután kapcsolata van az Atmannel, ezért mindig a boldogság állapotában van, amely állapot független minden külső körülménytől. A spirituális önismeret (az önvaló ismeretéhez vezető tudás kifejlesztése), továbbá a mantrák használata és az Istennek történő teljes önatadás szintén nélkülözhetetlen a cél eléréséhez. Ezek közül az elvek közül az utolsó a legfontosabb, mert az automatikusan a többi elv megvalósításába emeli a jógit.

Szeretném hangsúlyozni, hogy ezeknek az elveknek a gyakorlása még a mai világban is lehetséges. Az Istenmegvalósítás szempontjából ugyanis egyedül az odaadó igyekezet mértéke és a szándék tisztasága a döntő. Akiben ez megszületik, mindig bízhat a megvilágosodott mesterek és Isten végtelen kegyelmében. Azokban a korszakokban ugyanis, amikor túlrad a gonoszság, akkor túlrad a kegyelem is.

2.35. Akiben az erőszakmentesség (nem-ártás) megalapozottá vált, annak jelenlétében minden ellenséges indulat megszűnik.

2.36. Akiben az igazmondás megalapozódott, cselekedeteinek eredménye az akarata szerint valósul meg.

2.37. Akiben a tartózkodás a lopástól szilárd alappá vált, annak számára bármilyen kincs elérhetővé válik, felkínálkozik.

2.38. Aki tartózkodik az érzékiségtől, az életerőre, energiára tesz szert.

2.39. Aki megszabadult a birtoklási vágytól, annak számára az inkarnációk teljes tudása feltárul.

2.40. A test teljes megtisztítása (*saucha*) azt eredményezi, hogy nem vágyik testi kapcsolatra.

2.41. Továbbá kialakul a tiszta tudatosság (*sattva-suddhi*), a kellemes elme (*saumanasya*), az elme egyhegyűsége (*ekagrya*), az érzékek kontrolja (*indriyajaya*), és a képesség az önmegvalósításra (*atmadarsana*).

2.42. A megelégedettségből (*santosha*) felsőfokú boldogság állapota jön létre.

2.43. Az érzékek szabályozása (*tapas*) által a fizikai test minden szennyeződésének eltávolítása, a cselekvő- és az érzékszervek (*indrya*) fölötti hatalom jön létre.

2.44. Az önismeret, mantra (*svadhyaya*) továbbvezet a vágyott istenséggel való egységélményhez (*samprayogah*).

2.45. A teljes behódolás (*Isvara-pranidhana*) a szamádi elérését eredményezi.

Az ászanák, a pránajáma és a pratyahára

Miután a jóga lényege az Örökkévalóban (Önvaló, Isten) történő elmerülés, az alkalmazott testtartások stabilak, kényelmesek és erőfeszítés nélküliek. A pránajáma a légzés szabályozása, amely a légzés lassítását, majd leállítását (*kevala kumbhaka*) irányozza elő. A pratyahára az érzékek (elme, öt cselekvő szerv, öt érzékszerv) visszavonása az érzékelés tárgyaitól és tökéletes befelé fordulást eredményez. Ez az állapot (helyes ásana, szabályozott légzés, befelé fordultság) teszi alkalmassá az elmét a további szintek megtapasztalására (*dharána, dhyana, samadhi*) amelyek a III. részben kerülnek ismertetésre.

2.46. A meditációs testtartások (*asana*) stabilak és kényelmesek,

2.47. erőfeszítés nélküliek legyenek az Örökkévalóban való elmerüléshez.

2.48. Ez az állapot felszabadít a dualitás (*dvandva*) hatása alól.

2.49. Eközben a *pranayama* (légzésszabályozás) a ki- és belégzés öntudatlan mozgásainak lassításán (megállításán) alapul.

2.50. A kilégzés, belégzés és a köztük levő átmenet változásai térben, időben és számban úgy lesznek szabályozva, hogy a légzés lassú és finom legyen.

2.51. A *pranayama* negyedik szintje a kilégzés és belégzés elkülönülő szakaszait megsemmisíti (felülírja).

2.52. Ennek hatására a belső fény burka szétoszlik,

2.53. és az elme alkalmassá válik a koncentrációra (*dharana*).

2.54. Az érzékek befelé fordítása (*pratyahara*) az, amikor az érzékek tárgyainak megszűnik az összeköttetése mind az elmemezőbeli (*chittasya*) elképzelt formájukkal, mind az érzékekkel (*indriyanam*).

2.55. Ez az érzékeknek (*indriyanam*) a legmagasabb szintű szabályozása.

III. Fejlődés (Vibhuti pada)

A 6. 7. és 8. lépcsőfok definíciója.

A koncentráció (*dharana*) tudatos összpontosítás egy dologra, amely azért rövid időtartamú, mert az elme-gondolatok, amelyek betörnek a tudatba, megzavarják. A meditáció (*dhyana*) tetszőleges időtartamú összpontosítás egy dologra, amelynek során a zavaró elme-gondolatok tudatosan visszatartásra kerülnek. A meditáció akkor mélyül szamádi állapotá, amikor a meditáció tárgya forma nélkülivé válik, másképpen fogalmazva, a meditáció tárgyának lényege (szubsztanciája)

van csak jelen. Ez akkor következhet be, ha az elme-tudat teljesen kikapcsol, és az önvalóból fakadó felismerés gondolatként tudatosul. Az önvalóból származó felismerés mindig a lényegre vonatkozik, és ha megértésre kerül, akkor a buddhiban mint megtapasztalás rögzítődik. Ha pl. valaki egy golyóstollon medítál, azzal a szándékkal, hogy megértse azt, akkor egy adott formát képzel el, amilyen mondjuk, az asztalán található. Ha ezt a meditációt teljesen elmélyíti, akkor nem az eredeti golyóstollat fogja érzékelni, hanem a golyóstoll ideaképét. Ez az ideakép az összes eddig létezett és a valamennyi jövőben létező golyóstoll mintáiból áll össze, azok minden tulajdonságával és működési mechanizmusával. Ezért csak a koncentráció, a meditáció és a szamádi, amelyek együttesen az integrációt (*szamjáma*) jelentik, eredményezik a teljes megértést. A koncentráció fejezi ki a szándékot, az adott dolog megértésére, a meditáció a fenntartott figyelem, várakozás, hogy az információk megérkezzenek, és az elmélyedés a szamádi, ami az adott tárgyban való abszorpciót teszi lehetővé. Ezek együtt alkalmazva a tárgy integrációját, lényegének beépítését eredményezik. A szamjáma az önvaló és a buddhi tudatosság összekapcsolását jelenti, miközben az elme-tudat kikapcsolt vagy szabályozott.

- 3.1.** A tudatosság egy pontra vagy egy területre való összpontosítása a koncentráció (dharána).
- 3.2.** A folyamatos, fenntartott figyelem, amely ugyanarra a pontra vagy területre irányul, a meditáció (dhyana).
- 3.3.** Amikor a meditáció tárgya forma nélkülivé válik az elmélyedés következtében, az a szamádi.
- 3.4.** Ez a három (dharána, meditáció, szamádi) együtt alkotja az integrációt (szamjáma).
- 3.5.** A szamjáma uralása hozza el a tudatosság vagy a felismerés világosságát.
- 3.6.** A szamjámát fokozatosan egyre magasabb síkokon kell megvalósítani.
- 3.7.** A jóga ezen három elemét belül kell megvalósítani (a szívben és az elmében) szemben az előző öttel.
- 3.8.** De még a szamjáma is külső megvalósítás a magnélküli szamádihoz képest.

A központosított elme-tudat (ekagráta parinamah)

Az elme folyamatosan működik, akkor is, ha egyetlen gondolat sem tudatosul, ugyanis folyamatosan jelen vannak tudatküszöb alatti benyomások. Ezeket szabályozottan kell beengedni a tudatba és a beengedést folyamatosan lassítani, egyre nagyobb szüneteket tartva. Ezáltal a gyakorlás következtében az elmeműködés szabályozható lesz, és az elme kikapcsolt, a tudat pedig a szamádi állapotában marad bármilyen tevékenység közepette. Sokan, akik az ürességen medítálnak, nem engedik be az elmébe a küszöbalatti benyomásokat. Ez nem vezet el a célhoz, mert az elme kiürülése nem következik be. Ha azonban szabályozottan és lassan engedjük be az elme-tudatba a küszöbalatti benyomásokat, akkor azokból mindig csak egy fog aktuálisan benn tartózkodni. A központosított elme-tudat (*ekagráta parinamah*), amikor figyelem csak egyetlen felmerülő gondolatra irányul, azonnali megértést eredményez a szamjáma fennállása következtében, emiatt a felmerülő gondolat törlődik, és az elme fokozatosan kiürül a tudatküszöb alatti benyomásokról. A központosított elme-tudat tehát a száz százalékban a pillanatban tartózkodás megvalósítása. Jelen lenni a felmerülő gondolatnak, megérteni, majd törölni, mert ha megértése került minden vele kapcsolatos körülmény, akkor nincs rá tovább szükség. Az azonnali megértés csak akkor lehetséges, ha a jelenlét teljes, és csak egyetlen benyomás kerül beengedésre.

Az elme-tudat összetevőit megdöbbentő aktualitással, ugyanakkor több mint 2000 évvel ezelőtt, úgy jellemzi Patandzsáli, mint egy számítógépet. Ha nem ezzel a gondolkodásmóddal értelmezzük a szöveget, akkor esélytelen a megértése. Patanjali tudta, hogy az elme egy komputer, és eszerint kell kezelni. Melyek egy számítógép működését jellemző legfontosabb összetevők? A **tulajdonság** (*dharma*): mekkora és milyen az információt tároló és kezelő egység (memória), a **minőség** (*laksana*): mennyire gyorsan mozgatható az információ a háttértárból az operatív memóriába, az **állapot** (*avasthá*): mennyire van tele a háttértár információval, és a részinformációk mennyire

töredezetek. A memóriában tárolt információk lehetnek feldolgozottak (*santa*). Ezek nyugalomban vannak, mert megértésre kerültek, tehát csak kiegészítésre várnak, hogy egy nagyobb egység részei legyenek. Lehetnek éppen megnyilvánulók (*udita*). Ezek a tudatalattiból (háttértár) éppen most törnek be a tudatba (operatív memória), és feldolgozásra várnak. Lehetnek látensek (*avyapadesya*). Ezek még feldolgozás előtt állnak, de még nem törtek be a tudatba. Rendszeres gyakorlatokkal a háttértár kiürülése felgyorsul, ezáltal a megértési képességek rohamosan javulnak, adott esetben a központositott állapotban a felmerülő információ azonnali megértése következik be. A benyomások feldolgozási sebességéből tudja lemérni a gyakorló saját haladását.

3.9. Az egymást követő tudatküszöb alatti benyomások (gondolatok) felébredése közötti időtartamot növelve a tudat teljes uralom alá kerül.

3.10. Ezáltal a teljes csendesség és békeesség megtartásának képessége valósul meg.

3.11. A szétszórt figyelem időtartamának csökkenése és az elme központositott állapotának kialakulása a tudatosságot a szamádi állapotába transzformálja.

3.12. A központositott állapotban (*ekagrata parinamah*) a gondolatok felmerülése és törlődése közötti időkülönbség megszűnik.

3.13. Ezáltal az elme-tudat összetevőinek - tulajdonság (*dharma*), minőség (*lakšana*) állapot (*avastha*) - összefüggései feltárulnak.

3.14. A feldolgozott (*santa*), megnyilvánuló (*udita*), látens (*avyapadesya*) állapotok az elmét általánosan jellemző tulajdonságok.

3.15. Az elmeműködés átalakulásának okai a különböző, rendszeresen végzett gyakorlatok.

A központositott elme-tudattal elérhető képességek (sziddhik)

A szellemi jógagyakorlatok által elérhető képességek nem automatikusan következnek be, mint azt egyesek gondolják. A gyakorló a vágyainak, vagy szolgálatának megfelelő képesség kialakításának érdekében célzott összpontosítást végez egy adott területre a testében. Mivel a fizikai test az elme kivetüléseként jön létre, az elme pedig a makrokozmosz leképezése a mikrokozmosz szintjére, ezáltal megfeleltetések hozhatók létre ezek között. Az alábbiakban Patandzsáli leírja, hogy az egyes képességek kifejlesztéséhez hová kell koncentrálni a szamjama állapotában. Pl. sokan szeretnék elérni a fényvel való táplálkozást anélkül, hogy a szamjama képességét kifejlesztették volna magukban, és célzott gyakorlatokkal a megfelelő területre koncentrálna kitaróan gyakorolnának. Ha valaki az éhezést gyakorolja, attól csak anorexiás lesz, nem pedig fényevő.

A múlt és a jövő ismerete azáltal következik be, hogy a jógi képes tudatosan feldolgozni a saját elmetartalmát. A tudatküszöb alatti benyomásmagok ui. az előző életekből származnak. Ezeket megfigyelve világossá válik, hogy mely cselekedetek vezettek ezeknek a benyomásmagoknak a kialakulásához. Az elme megtisztítása következtében a jógi tudja, hogy sikerült-e valamennyi benyomásmagot kioltania, ennek következtében lesz-e jövendő élete, és ha igen, abban mi lesz a feladata. Miután saját elmetartalmát tudatosította, így mások elmetartalma is ismert lesz számára, de ezt sohasem használja fel (legfeljebb a másik személy fejlődésének elősegítésére). Ha az elméjét ismeri, akkor saját testét is, és képes a testének a jelzéseit felfogni, irányítani. Ennek következtében elkerülnek a betegségek, hiszen a test jelzésére tudatosan reagál. Ebből következik, hogy halálának időpontját is ismerni fogja, mert a test és a lélek jelezni fogja számára.

A minden létező nyelvének megértése azon alapszik, hogy a jógi képes lesz megkülönböztetni az ideát a szavaktól és a tényektől. Átlagos elmeműködés esetén a tárgy formája (kép), a hozzá kapcsolódó fogalom (szóké) és a tárgy ideaképe nem választható szét. Ha azonban a jógi az ideaképre rögzíti a figyelmét, akkor érteni fogja az idegen nyelveket, vagy az állatok nyelvét is. Számos egyéb különleges képesség alakítható ki a gyakorlás által.

- 3.16.** A szamjama (integrált, egybefogott elmeerő) állapotában a tudatosságot az elme három összetevőjére (dharma, laksana, avasthá) rögzítve a jógi elnyeri a múlt és a jövő ismeretét.
- 3.17.** A szavak, a tények és az ideák egymásra rétegződnek (szuperponálódnak), ami zavart okoz (az elmében), a szamjama állapotában ezek megkülönböztethetővé válnak, miáltal valamennyi létező nyelvének megértése következik be.
- 3.18.** A küszöb alatti benyomások direkt megfigyelése által a jógi előző életeinek tudására tesz szert.
- 3.19.** Az elme tudatosítása mások elméjének megismeréséhez vezet.
- 3.20.** Azonban mások elméjének tudattalan tartalmát nem használja fel az életben.
- 3.21.** A szamjama erejével a finomanyagilag testből kiáradó fényt a jógi ellenőrzése alá vonja és ezáltal mások számára szemmel láthatatlanná válik.
- 3.22.** Hasonlóképpen a hangot és a többi érzékszervi jelet is vissza tudja tartani.
- 3.23.** A karmikus cselekedetek visszahatásai a szamjama segítségével megszüntethetők, ezáltal a jógi bizonyos előjelek által a halál időpontjának tudására tesz szert.
- 3.24.** A jóakarát és más pozitív érzések felerősödnek benne.
- 3.25.** A szamjámát az erőre rögzítve az elefánthoz hasonló erő és más tulajdonságok ébrednek fel.
- 3.26.** A felsőbbrendű érzékelés következtében a szubtilis, a rejtett és a távoli dolgok ismertté válnak.
- 3.27.** A szamjámát a nap-vezetékre (pingala) rögzítve a világegyetem birodalmainak ismerete jön létre.
- 3.28.** A hold-vezetékre (ida) való rögzítésből a csillagok, galaxis rendszerek ismerete következik.
- 3.29.** A Sarkcsillagra (az anja csakrában) való rögzítésből a csillagok mozgásának és azok hatásainak ismerete származik.
- 3.30.** A köldök táji erőközpont (Manipura) rögzítve az emberi test felépítésének tökéletes ismerete következik.
- 3.31.** A szamjámát a nyaki erőközpont (Visuddha) rögzítve az éhség és szomjúság fölötti győzelem következik be.
- 3.32.** A teknősbéka nádira (kurma nádi) összpontosítva a szilárdság, megingathatatlanság áll elő.
- 3.33.** Az anja csakrában levő fényre rögzítve a jógi meglátja a megvilágosodott lényeket.
- 3.34.** Vagy a teljes felébredés révén minden tudás elérődik.
- 3.35.** Az Anahata csakrára rögzítve a megvilágosodás, felébredés jön létre.

A különleges képességek akadályát képezhetik a végső megvalósításnak

Patanjali felhívja a figyelmet arra, hogy ezek a különleges képességek akadályai a szamádi végső formája elérésének, mert bár kifelé irányítva erők, de még kötőerőt képeznek az anyagi világhoz. Ezek a képességek a legmagasabb intelligencia, a kiterjesztett tudás kifejtését jelentik. Ennek ismérve, hogy a jógi azonnal, világosan és egészében megragadja a dolgok lényegét anélkül, hogy az idő vagy a változás folyamatába lépne. Amennyiben a jógi nem tudja megkülönböztetni az intelligenciát (itt: szattva, más forrásokban buddhi) a lélektől (itt: purusa, más forrásokban atman), akkor ez további megtapasztalás forrásává válik. A jógi nem tud kijutni a létkörforgásból, mert

intelligenciáját megkötik a finomanyagi erőhatások, de kijuthat a durva anyagi világból. Ekkor a finomanyagi világ lakójává válik, és ott részesül további megtapasztalásban. Itt égi lényekkel találkozhat és alakíthat ki kapcsolatot. A teljes tudás elérését és a teljes felébredést a következők eredményezhetik: ha a jógi a lélekre összpontosít, ami az anahata csakra középpontjában (bindu) található; ha képessé válik világosan érzékelni a különbséget az intelligencia (szattva) és a lélek (purusa) között, ha lemond ezekről az erőkről, és felszámol minden kötődést, ami ezekhez a képességekhez köti.

3.36. Az intelligencia (szattva) és a lélek (purusa) megkülönböztetésének hiányából a tárgyi tapasztalás, a szamjámának magára a lélekre történő rögzítésével, annak megismerése jön létre.

3.37. Ennek következtében az érzékelések: spirituális szintű hallás, tapintás, látás, ízérezékelés, szaglás, jönnek létre.

3.38. Ezek akadályai a szamádinak, bár kifelé irányítva erőknek tekinthetők.

3.39. A kötődések kioldozása és a tudás kiáradása által a tudatosság beléphet egy másik lénybe.

3.40. Az udana (az élethevegő egyik formája) fölötti uralom által a jógi a víz, iszap, tövisék fölött jár, anélkül, hogy érintené és képes levitálni.

3.41. A szamana (az élethevegő egyik formája) fölötti uralom által a jógit fénylő glória veszi körül.

3.42. A szamjámát a hallás és a világéter kapcsolatára rögzítve tisztánhallás jön létre.

3.43. A szamjámát a test és a világéter kapcsolatára rögzítve azzal a tudattal, hogy olyan könnyű, mint egy gyapotszál, a levegőbe emelkedés képessége jön létre.

3.44. A szamjámát a testen kívüliségre rögzítve, a mahavideha állapota jön létre és a fényt eltakaró fátyol szertefoszlik.

3.45. A szamjámát az őselemek (föld, víz, tűz, levegő, éter) tömegére, formájára, összetettségére, kapcsolataira és céljára rögzítve, az őselemek fölötti uralom következik be.

3.46. Ebből különböző erők manifesztálódnak a testben, a test tökéletessége és sérthetetlensége jön létre.

3.47. Továbbá kecsesség, bájoság, erő, a test gyémántkeménysége és tökéletessége alakul ki.

3.48. A szamjámában a megismerés folyamata, a természetes állapot és ezek kapcsolata az egoval, és mindezek célja világossá válik, és az érzékek legyőzetnek.

3.49. Ebből az elme gyorsasága, az érzékszervektől független észlelés és az anyag eredendő formája (az elsődleges ok) fölötti győzelem következik.

3.50. Minden létező közül csak az éri el a legfelsőbbet és a mindent tudás állapotát, aki tudatos ismeretekkel rendelkezik a szattva és a purusa különbözőségéről.

3.51. Ezekről az erőkről való lemondás és az ezekből fakadó csírák, mint korlátok, lebontása eredményezi a feloldódást a Felsőlélekben.

3.52. Égi lények hívását érzékelve egyesülésre (kapcsolatra), mind a csodálat, mind az elutasítás ismét nem kívánatos következményekkel jár.

3.53. A szamjámát a pillanatra és azok egymásutániságára irányítva a jógi eléri a legmagasabb szintű intelligenciát, a kiterjesztett tudást.

3.54. Ennek következtében a jögi olyan tudásra tesz szert, amivel képes megkülönböztetni, az egyébként - besorolás, minőségi jegyek, térbeli helyzet alapján - megkülönböztethetetlen (definiálatlan) dolgokat.

3.55. A kiterjesztett tudás legfontosabb ismérve az, hogy a jögi azonnal, világosan és egészében megragadja a dolgok lényegét anélkül, hogy az idő vagy a változás folyamatába belépne.

3.56. Amikor a *sattva* (intelligencia) elérte a lélek (önvaló) tisztaságát a tökéletesség (a jöga végső célja) bekövetkezett.

A jöga végső célja

Patandzsáli egyértelműen kijelenti, hogy a jöga végső célja az intelligencia teljes megtisztítása, hogy annak tisztasága elérje a lélek (önvaló) tisztaságát. Az önvaló utolsó burka a buddhi (intelligencia) test. Amikor a buddhi teljesen megtisztult, akkor az önvaló teljesen birtokba veszi ezt a testet. Ezt az állapotot nevezzük transzcendentális testnek. A legfelső (nem teremtett) transzcendentális világba csak ebben a testben lehet belépni. A transzcendentális világ lakói az un. visnu-tattvák, a Legfelső Személy örök társai, kiterjedései, ők nem teremtett lények, hanem öröktől fogva létezők. (Az angyalok égi lények, ilyen értelemben teremtettek, de legfelső forrásuk a Szentlélek visnu-tattva, amely nem teremtett.)

IV. Felszabadulás (Kaivalya pada)

Az ok-okozati törvény és hatásai

A születések megszakítják az életek folyamatát, és ez a tudatosság folytonosság megszakadását eredményezheti. Ez nem mindenkinél következik be, vannak, akik teljes tudatossággal születnek, vagy előző életeik tudatossága révén könnyen elérik a teljes tudatosság állapotát. A tökéletesség ezek kívül elérhető drogok használatával, mantrával, teljes önátadással és számadival. (A drogok használata kikapcsolja az elme ego funkcióját, és kinyithatja a tudatalatti kapuit, de ez szabályozatlan formában történik. Éppen ezért a drogok használata a jögában nem javasolt, káros hatásai sokkal nagyobbak, mint az előnyei.)

Bár a tudatosság folytonosság megszakad, az elmetartalom és az abban található benyomáscsírák életről-életre átadódnak. Ezek az információk a tudatalattiban tárolódnak, és az előző életek feldolgozatlan eseményeivel függenek össze. Összességében a benyomásmagok jelenléte az ok-okozati (karma) törvény működésének tulajdonítható. Az ok-okozati törvény nem önmagától működik, hanem az Egység-tudattól elszakadt lények individualitás érzése hozza működésbe. Az ok okozatot vált ki, és ezt az okozatot nevezzük visszahatásnak. Az egyén karmája okozatok, azaz visszahatások sorozata. Ezek a visszahatások eredményezik az egyéni vágyakat és hajlamokat. Ezek feldolgozása érdekében jönnek létre a születések, amelyek az ok és okozat egymásutánisága miatt előző (múlt) és jövő (jövő) életek képzetét keltik, holott ezek a jelenben léteznek. A memória, a benyomásmagok, és az életvágy örökkévalók, és a természet kötőerői (gunák) által kapcsolódik hozzájuk a megtestesült élőlény. A természet kötőerőinek hatása alatt az ok-okozati törvény a gunákon keresztül jelenik meg, így az élőlény számára a visszahatások háromfélék. A jögik azonban, ha felülemelkedtek a kötőerőkön, akkor számukra a visszahatások megszűnnek, cselekedeteik ezáltal kívül esnek a dualitáson.

4.1. A tökéletesség elérhető a születéstől fogva, drogok használatával, mantrával, teljes önátadással és számadí által.

4.2. Az előző életek jöga gyakorlatai egyeseknél a születésüktől fogva segítik a fejlődési folyamatot.

4.3. Az ok-okozati törvény önmagában nem hozza mozgásba a lehetőségeket, csak segít a fejlődés útjában álló akadályok eltávolításában, ahogy az földművelés során történik.

4.4. A tudatosság szférái (ego-ahamkara, elme-manas, intelligencia-buddhi) az individualitás érzéséből fakadnak.

4.5. Az egységes tudatosságtól való eltérés hatása, hogy számtalan gondolathullám születik.

4.6. Ezek közül csak a tiszta meditációban született (gondolat) az, ami szándék nélküli.

4.7. A jógik esetében a visszahatások nem fehérek és nem feketék (vagyis mentesek a dualitástól), de másoknál háromfélék.

4.8. Ezeknek a visszahatásoknak a gyümölcsei a nekik megfelelő vágyakban, hajlamokban manifesztálódnak.

4.9. A születések, rang, hely és idő szerinti sora, megszakításokat eredményez az életek folyamatában, de a memória és a benyomáscsírák életről életre változatlanul adódnak át.

4.10. A memória és a benyomáscsírák öröktől fogva léteznek, ahogyan az életvágy is örökkévaló.

4.11. Ok és okozat szorosan összetartoznak, egyik a másiktól függ, a kapcsolatuk hiányában mindkettő megsemmisül.

4.12. A múlt és a jövő a jelen valóságában létezik, csak azért tűnnek különbözőnek, mert jellegzetes tulajdonságaik különböznek.

4.13. Ezek (múlt, jövő) a természet kötőerőinek finomanyagi megnyilvánulásai.

Hogyan hozza létre az elme az illúziót?

Minden objektumnak van egy maradandó lényege (esszenciája). Maga az objektum egységet alkot a tulajdonságaival, de csak az esszencia maradandó, a tulajdonságok változnak. Az elme-tudat az elmének az a része, amely tudatossággal bír. Ha elme-tudattal megfigyelünk egy tárgyat (objektumot), akkor annak tulajdonságait különbözőnek találjuk, attól függően, hogy milyen az elme-tudat tartalma. Az objektum létezése és esszenciája független a megfigyelőtől, az észlelő elme-tudat számára mégis különbözőnek tűnik, mivel különbözőek az elme-tudat elvárásai. A megfigyelő is egy objektum, neki is van maradandó, változatlan esszenciája, ez a lélek (purusa). A lélek az elme-tudat ura, és ismerője. A lélek tanúként van jelen egy megfigyelési folyamatban, a megfigyelő maga az elme-tudat, amely a lélek kivetüléseként jött létre. Az elme-tudat nem tudja önmagát megismerni, mert állandóan fluktuál, és nincs viszonyítási pontja. Az elme-tudat a lelket sem tudja megismerni, mivel az rajta kívül található. Ha lenne az elme-tudatnak egy kitüntetett viszonyítási pontja, amelyből képes lenne önmagára tekinteni, akkor memóriák tömkelege jönne létre, és az elme-tudat összezavarodna. Azért történne ez, mert - az elme fluktuációk miatt - a viszonyítási pont nem állandó, emiatt mindig más pontból tükrözné önmagát, ezáltal számtalan tükrözött valóság (memóriatartalom) jöhetne létre. Patanjali eléggé világosan leírja a megőrülés mechanizmusát. A skizofrén elmében pontosan egy ilyen szituáció jön létre, az elme váltogatja a viszonyítási pontjait, és ettől összezavarodik. Ebből az is logikusan következik, hogy a spirituális fejlődés útján járni a lélek ismerete nélkül meglehetősen kockázatos vállalkozás.

A lélek tehát azonosítani tudja az elme-tudatot, és az intelligenciát (buddhit), mert ezek a lélek kivetüléseiként jöttek létre. Az elme-tudat az összes feldolgozatlan tapasztalatot, a buddhi pedig a feldolgozott információkat tartalmazza. A feldolgozás következtében a buddhi fokozatosan a lélek formáját veszi fel. Az elme-tudat azért tűnik felsőbbrendűnek, mert mind a lélek, mind a szemlélt objektumok tükröződnek benne.

4.14. A megfigyelés tárgya (objektum) és annak tulajdonságai (változásai) egyek, de csak az objektum lényege maradandó.

4.15. Az objektum (megfigyelés tárgya) ugyanaz, de a (megfigyelő) elme-tudat különbözik, ebből ered a különböző szemléletmód.

4.16. Az objektum létezése független attól, hogy valamely elme-tudat észleli-e. Mi történne, ha a elme-tudat nem lenne jelen, hogy észlelje?

4.17. Az objektum aszerint észlelt vagy észlelhetetlen, hogy milyen az elme-tudat hozzáállása és elvárása.

4.18. A lélek (purusa) az elme-tudat ura, és mindig ismeri annak fluktuációit, noha ő maga változatlan.

4.19. Az elme-tudat nem tud önmagára rávilágítani, mivel maga is csupán megismerendő objektum.

4.20. Az elme-tudat nem tudja egyidejűleg mind a tanút (lélek), mind önmagát megismerni.

4.21. Ha az elme-tudat megismerhető lenne egy másik része által, ami (mint az elme-tudat tudatossága jelenne meg), akkor a memóriák tömkelegébe összezavarodna.

4.22. A tanú (lélek) változatlan és azonosítani tudja az intelligenciát (buddhi), ami az ő (lélek) formáját veszi fel.

4.23. Mind a tanú (lélek) mind a szemlélt objektum tükröződik a tudatban, és a tudat ezáltal mindent áthatónak tűnik.

4.24. Az elme-tudatot számtalan a memóriából származó benyomásmag teszi változatossá, mivel egymással szorosan összefüggenek.

Az út vége

Amikor a jógi felismeri az atmant, akkor a lélek teret nyer, és áthatja az elmét. Ezáltal annak érdeklődését a felszabadulás felé irányítja. A folyamat során a még jelenlevő benyomáscsírák törlődnek. Létrejön egy olyan típusú intelligencia, amely un. megkülönböztető tudást eredményez (ennek definíciója a 3.54-es szutrában található). A jógi megtapasztalta és beteljesítette az emberi élet valamennyi oldalát, a társadalmi kötelezettségeket (*dharmā*), az élet céljait és eszközeit (*artha*), az élet élvezeteit (*kāma*), és a felszabadulást a világi kötelezettségek alól (*moksa*). Ezáltal nincs szüksége további megtapasztalásra, a kötőerők hatásai megszűnnek a számára, a karma eltűnik, a jógi a pillanatban tartózkodik, így az idő sem uralkodik fölötte. Folyamatosan ebben a tiszta tudatosság-erőben tartózkodik.

4.25. Amikor az elme-tudat (*citta*) kivetítője (*atma*) felismerésre kerül, akkor a kettő elkülönültsége megszűnik.

4.26. Ekkor az atma olyan intelligencia áramlatot indít el, amely az elme-tudatot a tiszta létezés, felszabadulás (*kaivaya*) felé irányítja.

4.27. A folyamat megszakításai közben a korábbi benyomáscsírákból eredő hiányosságok feltáruznak.

4.28. Ezekről a kötődésektől ugyanúgy lehet megszabadulni, ahogy az korábban elmondatott.

4.29. Aki az intelligenciának ebben a legmagasabb állapotában mentes marad a vágyaktól és az elutasításoktól, folyamatosan az éberség és a megkülönböztető tudás állapotában marad, az eléri a *dharmameghah samadi*-t (az erény és az igazság tudatrétégibe integrálódik).

4.30. Ezt követően a kötődések, visszahatások (*karma*) eltűnnek.

4.31. Amikor a szennyezések ködfátylái eloszlanak, a végtelen Tudás eléretik, és a megismerendő jelentőségét veszti.

4.32. Ezt követően a természet kötőerői (*gunák*), mivel betöltötték a feladatukat, hatásukat veszítik és a kivetülések sorozata véget ér.

4.33. A jógi a végső átalakulásban egyértelműen győzelmet arat az idő megszakítás nélküli áramlása felett.

4.34. A felszabadulás (*kaivalya*) az, amikor a jógi megvalósította az emberi élet négylépcsős célját (*purusartha: dharma, artha, káma, moksa*) és a természet kötőerői (*gunák*) fölé emelkedett, amelyek visszatérnek a forrásukhoz, és a tiszta tudatosságérő (*citishakti*) a saját beteljesült formájában tartózkodik.

Zárszó

A jóga a hétköznapi életben is számos előnyhöz juttatja a gyakorlóját. Legfontosabb célja azonban az Önvaló (*Atman*) megvalósítása, és önmegvalósítottként a legmagasabb Isten szolgálata. Az önmegvalósított, amikor a legmagasabb szinten éli meg a Teremtővel való egységet, akkor számára a szolgálat természetes és boldogsággal teli lesz. Az igazi jógi az, aki ezt a legmagasabb, boldogsággal teli szolgálatot valósítja meg, még akkor is, ha soha egyetlen jógyakorlatot sem végzett. A jógyakorlatok, és az általuk elérhető különleges képességek tehát csupán eszközök a jógi számára abban, hogy az odaadó szolgálatát végezze. Az Istenember lét jelentése pedig együtt játszani Istennel a legmagasabb tudatosság állapotában.