

---

**Borkovits Tamás**

## **VILÁGFOLYAMAT ÉS REALIZÁCIÓ**

**ALÁSZÁLLÓ ÉS EMELKEDŐ TUDATÁLLAPOTOK**

**HÁROM HINDÚ DOKTRÍNA FÉNYÉBEN**

### BEVEZETÉS

A tudatállapotok, vagy inkább a tudatosság állapotainak<sup>1</sup> doktrínája a hindú metafizika egyik olyan alapvető, széles körben elterjedt és alkalmazott tanítása, amely rendkívül szemléletesen illusztrálja, miképpen funkcionálhat ugyanaz a tanítás egyszerre kozmogóniaként, kozmológiaként, szakrális antropológiaként, pszichológiaként, s lehet ugyanakkor a megvalósításnak nem egyszerűen csupán nélkülözhetetlen teoretikus bázisa, hanem egyben gyakorlati metódusok gyűjteménye is. (És itt azt is hozzátehetjük, hogy mindemellett a legközönségesebb hétköznapi emberi tapasztalást szervesen beilleszti egy kozmikus, sőt metafizikai rendbe. Ennek jelentőségére még visszatérünk.) Szándékosan használtuk a hindú metafizika nagyon tág és általánosító fogalmát, hisz az említett doktrína kisebb-nagyobb módosulásokkal, azonos, hasonló vagy éppen jelentősen különböző terminológiákat használva, különböző szinteken és eltérő részletességgel, illetve más-más hangsúlyokkal a védikus időktől kezdve a hat ortodox *daršana* tanításain keresztül a különféle tantrikus iskolákig általánosan megjelenik. A jelen tanulmányban a tudatosság állapotai doktrínájának arculatait elsősorban az *advaita vedānta*, egyes tantrikus iskolák (például a kasmíri *śaiva tantra*), illetve a klasszikus Patañjali-féle *sāṅkhya-yoga*<sup>2</sup> tanításai alapján igyekszünk bemutatni, nem tévesztve szem elől azt a jól ismert tényt, hogy a teoretikus ismeret, noha elengedhetetlen, egyetlen igazi értelmét csupán abban

<sup>1</sup> Ez a különbségtétel alapvető fontosságú, ugyanis amikor a mai nyelvhasználatban tudatállapotokról beszélnek, jobbra az (emberi) elme különféle működéseit értik alatta, amelyek ugyan elválaszthatatlan kapcsolatban állnak a tudatosság állapotaival, de nem azonosak velük. A kérdésre később visszatérünk.

<sup>2</sup> Noha a *sāṅkhya* és a *yoga* alapvetően történetileg két különböző módon és időben kialakult doktrína a hat alapvető, ortodox hindú *darśanán* belül, mégis oly szorosan összetartoznak, illetve különösen Patañjali oly alapvetően támaszkodik a *sāṅkhya* tanításaira, hogy használatos ez az összevont elnevezés.

nyeri el, hogy alapul és iránymutatóul szolgál a *sādhana*hoz, a realizációra irányuló praxishoz.<sup>3</sup>

Mind a *vedāntin*, mind a tantrikus hagyományok az abszolútumból, a bármiféle pozitív állítás, meghatározás nélküli *nirguṇa brahman*ból kiinduló kibontakozási folyamat vizsgálata során, ha szabad így mondani, két aspektusában veszik tekintetbe az univerzumot megnyilvánító, illetve abban megnyilvánuló, immár nem legfőbb (*apara*) princípiumot. E két nézőpont leggyakrabban használt neve *samaṣṭi* és *vyasṭi*, melyeket gyakran kozmikusként és individuálisként fordítanak európai nyelvekre. Az előbbi, magasabb rendű aspektus (amiért ebben a relatív értelemben ezt *parā*nak is nevezik) *ātmant* a teljességében, egységében, a létesülés princípiumaként *saguṇa brahmanként*, *Īsvaraként* tekinti, míg a másik, alacsonyabb aspektus (*apara*) *jīvāt-maként* az egyedi, individuális lény középpontjában székelő *ātmanként* szemléli.<sup>4</sup> A tudatosság kibontakozását, amely a *samaṣṭi* oldaláról immáron egy szakrális kozmogóniának és kozmológiának, míg a *vyasṭi* oldaláról pedig szakrális pszichológiának tekinthető, mindkét vonalon egymással analóg, illetve gyakran azonos terminusokkal, párhuzamosan írják le. Így például, amint azt rövidesen részletesebben is kifejtik, mindkét nézőpontból egyaránt beszélnek kauzális, finom és durva testekről, illetve az öt bukról, vagyis *kośāról*, valamint a tudatosság három állapotáról. Sőt, egyes szövegek kifejezetten hangsúlyozzák, hogy a két aspektus mögötti valóság minden fokozaton lényegében egy, a különbözőség valójában csak a nézőpontban van.<sup>5</sup> Ugyanakkor nem szabad szem elől téveszteni, hogy ez az azonosság a beszűkült,

<sup>3</sup> Egy kortárs tanítvány és nagy tanító, a himáljai *mahāmaṇḍalésvara* Śrī Svāmī Veda Bhāratī szavai alapján egy *sādhana* (speciálisan a *samādhi*hoz vezető út) elsajátításának lépései a következők: i) a transzcendentális tudatállapot filozófiájának és kozmológiájának teoretikus megértése; ii) a belépéshez szükséges módszerek megtanulása lépésről lépésre; iii) a számos lehetséges módszer, gyakorlatok közül néhány tökéletes elsajátítása után belépés az adott állapotba; iv) ennek az állapotnak a megszakítás nélküli fenntartása.

<sup>4</sup> E két különböző aspektus René Guénon terminológiájában a „makrokozmosz” és „mikrokozmosz” szemléletmód neveket viseli. Mindkét állapot pontosabb megértése, illetve geometriai szemléltetése vonatkozásában a következő mű alapvető jelentőségű: René Guénon: *A kereset szimbolikája*. H. n. (Budapest), é. n. (1994), magánkiadás (Szigeti) /Az Őshagyomány könyvei IV/. E helyütt utalunk arra, hogy Guénon az individuális elnevezést ennél szűkebb értelemben, kizárólag egy egyedi létező formái, azaz durva- és finomfizikai testi összetevőire korlátozza. Ugyanakkor, bár messzire vezetne, de ki lehetne mutatni, hogy a két szóhasználat sokkal kevésbé mond ellent egymásnak, mint ahogy az elsőre formálisan látszik.

<sup>5</sup> Egy 15. századi összefoglaló jellegű irat, a *Vedāntasārah*, amely Sadānanda Yogīndra szerzetes munkája, mindezt a következő, hagyományos képekkel szemlélteti: „Miként az az *ākāśa* [tér], amelyet az erdő magába foglal, azonos azzal a térrel, amelyet a fák foglalnak el, illetve az az *ākāśa* [mint kék ég], amely a vízben tükröződik, ugyanaz az *ākāśa*, amely a víztározóban tükröződik, úgy hasonlóképpen *Īsvara* és *prajāna* [az Ūr és az individuális tudatosság a mélyalvás állapotában], melyek a kozmikus, illetve individuális tudatlansággal kapcsolódnak, is azonosak.” (48. vers) Majd megjelenik ugyanez a kép a másik két állapot (ébrenlét és álom) vonatkozásában is.

Ugyanígy jellegű az a hasonlat is, amellyel Gauḍapāda, Ādi Śaṅkarācārya *guru*jának *guru*ja a *Māṇḍūkya-upaniṣad*hoz írt híres kommentárjában, a *Kāriká*ban a *jīva* és *ātman* azonosságát illusztrálja: „*Ātman*, amely az *ākāśához* [a végtelen tér] hasonlatos, úgy mondják, hogy a *jīvák* formájában nyilvánul meg. Ezek az agyagedénybe zárt térhez hasonlíthatók. Azt mondják, a tes-

korlátozottságoknak és tudatlanságnak alávetett individuális létező tudati, mentális szintjén csupán elővételezett ismeret lehet, ennek realitása csak a meditatív (vagy azzal egyenértékű) tapasztalásban kerül belátó átélésre (*sākṣātkāra* – színről színre látás, a realizációra használt egyik *vedāntin* kifejezés),<sup>6</sup> és csupán ekkor nyerik el igazi értelmüket az előző lábjegyzetben idézett hasonlatok.

Ennek megfelelően a tudatosság szintjei, a tudatállapotok hierarchiája kétféle módon is tárgyalható. A tudatosság elhomályosulásának és alászállásának, az univerzum kibontakozásának kozmogóniai vonatkozásában. Ez általában a „makrokozmosz” nézőpont felvételét jelenti. A másik nézőpont a redintegrációé, amely a *jīva*, az individuális létező, még pontosabban az ember, a törekvő *sādhaka* kiindulási pontjáról<sup>7</sup> nyújtja a realizációs folyamat térképét. Ez tehát a „mikrokozmosz” vagy individuális nézőpont alkalmazásával jár, és itt az állapotok sorrendje is megfordul. Ezt az irányt követik olyan jól ismert alapvető szövegek, mint a *Māṇḍūkya-upaniṣad*, vagy a kasmíri śaivismus alapszövege, a *Śiva-sūtrák*.

A következőkben először a tudatosság alászállásának vagy elhomályosulásának, azaz a kozmikus kibontakozásnak a nézőpontjából tekintjük át a tudatállapotok egymásra épülő és egymás után kibomló hierarchiáját. (Itt természetesen nem időbeli sorrendről van szó.) Ehhez elsősorban Sadānanda már idézett művén felül a *vedāntin* doktrína vonatkozásában Svāmī Veda Bhāratī *Isten* című művére támaszkodunk,<sup>8</sup> kiegészítve mindezt a *mantra* tudományának (*mantra-sāstra* vagy *mantra-vidyā*) tantrikus terminológiájával, Sir John Woodroffe (Arthur Avalon) *Garland of Letters* című összefoglaló műve alapján.<sup>9</sup>

Mindenekelőtt azonban azt a kérdést kell tisztáznunk, hogy egészen pontosan ki-

---

tek úgyszintén az *ātman*ból manifesztálódnak, miként az agyagedényt és a hasonlókat *ākāśāból* készítik. Ez szemlélteti az *ātman* megnyilvánulását. Miként az agyagedény és a többi elpusztulásakor a benne körülzárt *ākāśa* beleolvad a nagy *ākāśába*, a *jīvák* is úgy olvadnak bele *ātmanba*.” Gauḍapāda: *Māṇḍūkya-kārika* III. 3–4. Az idézetek Svāmī Nikhilānanda angol fordításából valók, és az alábbi *web*címen érhetők el: <<http://swamij.com/Vedantasara-Sadananda.htm>> és <<http://swamij.com/upaniṣad-mandukya-karika.htm>> (utóljára megtekintve 2011. 10. 23.)

<sup>6</sup> Tanúbizonyoságként álljanak itt egy tényleges tapasztalattal rendelkező *svāmī* szavai: „A *yoga-nidrā* [amely, mint majd látni fogjuk, a mélyalvás állapotához kapcsolható] annak a tudatállapotnak a megtapasztalása, amivel Isten rendelkezik akkor, amikor nincs univerzum.” Svāmī Veda Bhāratī: *Yoga-nidrā* előadásorozat. 1. előadás, Budapest, 2011. június 23.

<sup>7</sup> Ez a megkülönböztetés a későbbiekben fontos lesz. Nem szabad ugyanis elfelejteni, hogy a hindú szentíratok, különösen a *śruti* metafizikai tanításokat tartalmazó részeit (például az *upaniṣad*okat, illetve a tantrikus *āgamá*kat, de itt említhetők többek között a Vasuguptának kinyilatkoztatott *Śiva-sūtrák* is), illetve az ezekhez kapcsolódó különböző kommentárokat, valamint a *smṛti* számottevő további korpuszát (mint a formális *darśanák*hoz kapcsolódó szövegeket, vagy éppen a purānikus irodalom jelentős részét) eredetileg a mester-tanítvány közötti szóbeli, sőt gyakran szavakon túli, közvetlen tanítás során használták, illetve használják mind a mai napig, így ez a kiindulási pont nem teljesen egyezik meg a közönséges, hétköznapi ember kiindulási pontjával, bár kétségtelen, hogy a *sādhana* kezdeti időszakában nincs jelentős ontológiai különbség.

<sup>8</sup> Svāmī Veda Bhāratī: *Isten*. Budapest, 2008, Filosz kiadó, V. fejezet.

<sup>9</sup> Sir John Woodroffe: *The Garland of Letters*. Madras, 2004 (reprint), Ganesh, különösen az I–V. fejezetek.

nek vagy minék az állapotairól beszélünk. Mind a kasmíri *śaivismus*, mind *Śaṅkara advaita vedāntája*, mind pedig a *sāṅkhya-yoga* tekintetbe vesz egy abszolút, transzcendentális, változatlan princípiumot, amelyet egyebek között *cit* vagy *citi* néven említenek. E kifejezés modern, európai nyelvekre lefordíthatatlan. Angolra többnyire *consciousness*-nek fordítják,<sup>10</sup> amely a *conscious*, azaz tudatos melléknévből képzett elvont főnév. Ennek a *cit*nek az attribútuma, azaz tulajdonsága, természete, amelytől elválaszthatatlan, amely tehát valójában nem más, mint önmaga: a *caitanya*, amely angolra ismét csak tudatosságként fordítható. Magyarul úgy lehetne meghatározni tehát, hogy a Tudatosság tudatosság. A magunk részéről a magyarul szintén viszonylag gyakran használt „tudat” elnevezést nem érezzük a legszerencsésebbnek, mert egyrészt túlságosan konkrét, másrészt pedig a pszichológiai „tudat” fogalmat idézi meg, amelyet mi inkább elmének mondanánk. Tehát ez a *cit*, *citi* vagy *citi-śakti*, amely *caitanya*, abszolút, transzcendentális, változatlan, megnyilvánulatlan (*avyakta*), és így nem is lehetnek állapotai. Ezzel szemben a megnyilvánulás, változás és dualizmus megléte, világa mindennapi, közönséges tapasztalat. Ezt a paradoxont a három irányzat három különböző módon kezeli. A *tantrák Śiva* és *Śakti* egységen belüli passzív és aktív aspektusaival, a *vedānta* a *brahmant* elfátyolozó sem nem valós, sem nem nem-valós (*naśadasat*) *māyā* tételezésével, míg a *sāṅkhya* a tiszta dualizmussal, egy második, az elsőtől független alapelv bevezetésével, azaz *puruṣa* és *prakṛti* kettősével.<sup>11</sup> A megnyilvánulás világáról, az univerzumról mind az *advaita vedānta*, mind a dualista *sāṅkhya* azt mondja, hogy *acit*. E meghatározás értelme viszont némileg különbözik a két iskolában. Míg a *vedāntában* ez ugyanúgy értendő, mint az a kijelentés, hogy a világ *asat*, azaz csekélyebb viszonylagos realitás-szinttel rendelkezik, addig a *sāṅkhya* esetében a különbség abszolutizálódik, azaz itt azt jelenti, hogy a megnyilvánulás világa nem tudatos, vagyis tudattalan. Mindkét iskola úgy mondja, hogy a megnyilvánulás oldaláról a *buddhi* az a *tattva*, azaz másodlagos alapelv vagy eszköz, amely befogadja és visszatükrözi a tudatosság fényét. Ez, amint a *sāṅkhya* fogalmaz, a nem-tudatos, *acit buddhinak* a tudatosság, *cit* látszatát köl-

<sup>10</sup> Woodroffe inkább a *Feeling-Consciousness*, azaz Érző-Tudatosság kifejezést javasolja. Itt érzés alatt nyilvánvalóan nem emóciót kell érteni, hanem érzékenységet, érzékelést.

<sup>11</sup> E helyütt megemlítendő, hogy az évszázadok folyamán az egyes rendszerek képviselői gyakran súlyos kritikákkal illették a többi iskola nézeteit. Például a különböző nézőpontok problémája az *advaita vedānta* szintén *advaita* alapokon álló tantrikus kritikáinak középponti eleme. Ez az ifjú Julius Evola René Guénonnal folytatott polémijában is megjelenik. Ezen iskolák burkolt dualizmussal vádolják Śaṅkara *vedāntáját*. (Magyarul ld. Julius Evola – René Guénon: *Vita az indiai metafizikáról. Axis Polaris* [Budapest] 7. sz. [2006] 63–89. o.) Ugyanekkor, ha az *advaita vedānta darśanájánál* bűjtatottabb formában is, ugyanez az ellentmondás valójában szükségszerűen megjelenik a tantrikus *advaita*-doktrínákban is. Ez voltaképpen nem is lehet másképp, hisz itt mindenképpen a diszkurzív gondolkodás, a logika és a kifejezhetőség határain túl vagyunk. Bizonyos szempontból talán azt is megkockáztathatjuk, hogy azért, hogy ez a *tantrában* rejtettebb formában van csak jelen, az igazi transzcendencia és a hétköznapi világ közötti alapvető feszültség némileg elsikkadhat. A téma legelső kiváló európai ismerőjének szavait idézzük: „Az indiai doktrína a Változatlan és a Változás két eszméje körül forog. Minthogy ezek a tételek logikailag nem állíthatók ugyanarról a szubsztanciáról, a nézőpontok doktrínájához kell folyamodni.” Sir John Woodroffe: i. m. 21. o.

csönzi. Ez a *buddhi*, és a közvetlenül utána kibontakozó további *tattvák* alkotják az *antahkaranát*, azaz belső szervet, vagy más néven a *cittát*. E szó a *cit* „*kita*” toldalékkal ragozott alakja, és azt jelenti, hogy „az, ami tudatos”. Ez az, amit elmének, illetve esetleg a mai pszichológia értelmében tudatnak lehetne nevezni,<sup>12</sup> vagy még inkább a pszichológiai személyiségnek. Ezzel szemben a kasmíri *śaiva tantra* a megnyilvánulás minden szintjén a *Śiva*-tudatossággal való azonosságot hangsúlyozza, így természetesen a *citta* sem kivétel ez alól.

Visszatérve tehát az eredeti kérdésre: nyilvánvaló, hogy a megnyilvánulás világában a *citta* az, ami közvetlenül megjelenik, illetve változik a különböző állapotokban. A *sāṅkhya-yoga*, legalábbis teoretikusan, nem lép túl ezen a szinten. Mivel a *citta* itt a nem-tudatosság értelmében *acit*, az ebben az iskolában tárgyalt állapotokat szigorúan véve következetlenség lenne a tudatosság állapotainak vagy tudatállapotoknak nevezni. (Hacsak nem a pszichológusok szóhasználatából vesszük át ez utóbbi kifejezést.) Ellenben a *vedāntában* már joggal használható ez az elnevezés, hisz itt *ātmā* és a megnyilvánulás világa, s így a *citta* közötti távolság nem áthidalhatatlan, mivel *advaita* doktrína lévén az univerzum teljessége az Egy *ātman* kibontakozása, amely a *sāṅkhya-yoga* dualizmusával szemben nemcsak ható ok, hanem anyagi ok is. Ennek tisztázása után immáron rátérhetünk a tudatosság állapotainak vizsgálatára.

#### AZ UNIVERZÁLIS TUDATOSSÁG ALÁSZÁLLÁSA, INDIVIDUALIZÁCIÓJA MINT A VILÁG TEREMTÉSE

Az első, alászálló nézőpontból először az abszolút, transzcendentális állapotot kell tekintetbe venni. Ez a már említett, a *paramātmannal*, a legfőbb, transzcendentális *ātmannal* azonos *nirguṇa brahman*, amelynek természete a *sat-cit-ānanda*, illetve összevonva *saccidānanda* (a tiszta lét, tudatosság és boldogság).<sup>13</sup> A kasmíri *śaivismus* ezt a legfőbb princípiumot *Parama-Śivának* vagy *Parasamvitnek* nevezi. Ez maga a *cit* vagy *caitanya*, a tiszta, abszolút, változatlan, mozdulatlan (*niṣ-*

<sup>12</sup> Bár ezt is csak fenntartással tehetjük, és csupán akkor, ha a pszichológiai „tudatba” beleértjük az egyéni és kollektív tudattalan fogalmát, s még így is csak a közönséges emberi állapotra vonatkoztatva, hisz például, amint később még szó lesz róla, maga az univerzumban működő isteni aspektus, *Hiraṇyagarbha* is ezzel az (univerzális) *buddhival*, illetve *cittával* azonosítható.

<sup>13</sup> Ezen a ponton természetesen a teljes kifejezhetetlenség problémájával kell szembenéznünk. Ezt jól szemlélteti, hogy Vyāsa, Patañjali *Yoga-sūtráinak* megkérdőjelezhetetlen tekintélyű kommentátora az elmemező egyik módosulatára (*citta-vṛtti*), a *vikalpára*, amelyet maga Patañjali a *Samādhi-pāda* 9. *sūtrájában* úgy definiál, mint „szavaknak és fogalmaknak, valóságban létező tárgy híján végbemennő kombinációja: a képzeletműködés” (Kacsvinszky József fordítása), éppen egy, a fenti kifejezéshez nagyon hasonló példát hoz fel. „Ez a képzelet szülte ismeret nincs kapcsolatban sem a helyes, érvényes bizonyossággal, sem a téves megismeréssel [az ötféle elmemezőmódosulatból az első kettő – *A szerző*]. Noha az alapot nélkülözi, mégis használják, de ez a szavak tudásának erősségére, emelkedettségére szorítkozik. Például: »A *puruṣa* alakja és természete tudatosság.« Mivel a tudatosság maga a *puruṣa*, mit írnak le mivel?» (Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume I. Samādhi-pāda*. Honesdale [Pennsylvania], 1986, The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 171. o.)

*panda*), nem cselekvő (*niṣkriya*), elme és szó nélküli (*amanah, aśabda*) tudatosság. A *Pratyabhijñā-śāstra prakāśa-vimarśamayān*ak mondja. Azaz *prakāśā*ból, a tiszta, örök, mindent megvilágító fényből és *vimarśā*ból, visszavert, tükrözött fényből állónak. *Prakāśa*, amely a tudatosság önfénye, az *Én-*, vagyis *aham*-tudatosság, a tapasztaló tudatosság, a *Śiva*-aspektus, és *vimarśa*, az éberség, ön-észlelés, az „*Én* vagyok *Ez*”, az *Ez-*, vagyis *idam*-tudatosság, a tapasztalt tudatosság, a *Śakti*-aspektus. E kettő bármiféle megkülönböztetés nélkül Egy. (A *cit cidrūpiṇi śaktiként* tudatos önmagára.) Ez a teljes szabadság, teljes szuverenitás, *paripūrnam svātantryam*. Mindenhatóság. Guénon szavaival ez a *Metafizikai Végtelen* és az *Egyetemes Lehetőség* azonossága.<sup>14</sup> A változatlanság és a változás elgondolhatatlan, változhatatlan egysége. Az aktív és passzív végtelen.<sup>15</sup> Amint a csodálatos szépségű tantrikus himnusz, a *Saundarya-laharī* (A szépség hullámai) nyitánya megéneкли:

„Amikor *Śiva Śaktival* egyesül, akkor erőit úgy gyakorolja, mint az Úr.  
Máskülönben az isten még megmozdulni sem képes.”<sup>16/17</sup>

Számos más tantrikus szövegben található ehhez hasonló kijelentések. Annak, hogy éppen ezt választottuk, az az oka, hogy a *Saundarya-laharī* szerzőjeként a hagyomány Ādi Śaṅkarācāryát tartja számon. Azt a Śaṅkarācāryát, akinek *advaita vedāntáját* éppen tantrikus oldalról érik azok a kritikák, hogy az Abszolútumnak, a *nirguṇa brahmannak* csak az önfényesség, a *prakāśa*-aspektusát veszi tekintetbe, és így ez a *brahman*, mindenféle aktivitásra való képtelensége, impotenciája okán nem képes számot adni a megnyilvánulás létéről, és ezért aztán egy kvázi-dualista második princípiumként kénytelen bevezetni a homályos eredetű *māyā* fogalmát. Anélkül, hogy ennek a látszólagos ellentmondásnak a tárgyalásába belemélyednénk, csak arra kívánunk itt rámutatni, hogy már maga az a tény is, hogy Śaṅkarát tantrikus himnuszok szerzőjeként is ismeri a hindú tradíció, újfent megmutatja, hogy közel sincs végletes, feloldhatatlan ellentétéről szó.

Azokban a tanításokban, ahol a tudatosság négy állapotát veszik tekintetbe, ott erre a transzcendentális „állapotra” *turīyaként* (kasmíri dialektusban *turyaként*), esetleg *caturthaként* hivatkoznak. Mindez egyszerűen annyit jelent, hogy „negyedik”. Túl minden feltételes állapoton, túl a megnyilvánuláson, minden néven és formán, így azt fejezi ki, hogy a három tudatállapot után negyedikként beszélnek róla.

<sup>14</sup> René Guénon: *A Lény sokféle állapotának metafizikája*. In uő: *Metafizikai írások I*. Budapest, 1993, Farkas Lőrinc Imre Kiadó, I. fejezet.

<sup>15</sup> Az aktív princípium, a változás alapelve a feminin *Śakti*, míg a passzív princípium, a mozdulatlan mozgató a maskulin *Śiva*.

<sup>16</sup> „*Śivaḥ śaktyā yukto yadi bhavati śaktaḥ pra-bhavituṁ na cad evaṁ devo na khalu kuśalaḥ spanditum api*”

<sup>17</sup> Ezt a nyelvi szimbolizmus azzal is kifejezi, hogy ha a *Śiva* névből elhagyjuk a *Śakti*t kifejező *i*-t, akkor, ami visszamarad, az a *śava*, amely holttestet jelent. Mindez képíleg is közvetlenül visszaütal a halott *Śiva* testén táncoló istennő, többnyire *Kālī* ikonográfiájára.

„Ebben az állapotban nincs semmi létesüléshez, alakuláshoz hasonló. Csak a tiszta lét van. Egyedül a megvalósított lény élvezi az örök gyönyör, boldogság eme örökkévaló állapotát. A tudó tud és tudja, hogy tud.”<sup>18/19</sup>

Ezzel az állapotok fölötti állapottal e tanulmány második felében, a *yogi* realizációjával összefüggésben fogunk részletesebben foglalkozni.

Az univerzum kibontakozása ennek a *Śakti*nak (*prakṛti-śakti* vagy *māyā-śakti*) az első mozdulatával vagy inkább feszültségével (hisz szigorúan véve itt még nincs rezdülés) veszi kezdetét. Ez az a pont, ahol a szubjektum és objektum, az *aham* és *idam*, *Én* és *Ez*, *prakāśa*, a tiszta fény, a tapasztaló és *vimarśa*, a visszavert fény, a tapasztalt tudatosságának kettőssége először felmerül, azonban anélkül, hogy ezek valóban különböznenek egymástól. A *tantrák* öt *śuddha* (tiszta) *tattvája* írja le azt a folyamatot, amely során a tökéletesen egységes tapasztalás elérkezik addig a határpontig, ahol azután egyfajta hasadás következik be az örök-egy tudatosságban. Az első két *tattva* az egymástól elválaszthatatlan *Śiva* és *Śakti tattva*. A totális passzivitás és totális aktivitás, a tudatosság önfénye, mint *Énség* és ennek voltaképpeni teljes tagadása, a totális *Mássság*, amely *Más*, az *Ez*, azonban az *Én*. Valamiféle, az egységen belüli elkülönülés a következő, a *Sadāśiva tattvánál* jelenik meg. Mint mondják, ez az a fázis, amikor az *Én*, az *aham* valamiképpen ködösen, derengőn elkezd érzékelni Önmagát úgy, mint tárgy, mint *idam*. A következő, negyedik *tattvánál* a hangsúly megfordul, az univerzum mint *idam* *Én* általi érzékelése immáron konkrétabb, és noha önmagától még mindig nem elválasztott, de mégiscsak elkülönülő. A tudatosság azonosítja magát ezzel a megnyilvánulatlan *idammal*, vagyis az univerzummal. Míg a korábbi tapasztalás az „*Én* vagyok *Ez*” tapasztalása, ez immáron az „*Ez* vagyok *Én*” tapasztalása. Ezt a *tattvát* nevezik *Īśvara-tattvának*.<sup>20</sup> Ez a még egységes tudatosság, amelyben valami módon mégis ott van a más tapasztalása, ez a *vedānta saṅgṇa brahmanja*, a *mantra-śāstra śabdabrahmanja* (*brahman* mint a Szó)<sup>21</sup> a megnyilvánulás megnyilvánulásfeletti ura, *Īśvara*. A *Vedāntasāra* úgy mondja, hogy mint a megnyilvánulás oka, első okként *Kāraṇa Īśvara* lesz. Isten, *Īś-*

<sup>18</sup> Az utolsó mondatrészben a „tudást” nem valamiféle megismerés értelmében kell felfogni, hiszen ebben az állapotban megismerendő hiányában nincsen megismerés, ahogy azt a *Māṇḍūkya-upaniṣad* 7. *śruti*ja világosan kimondja. Egyébiránt az idézet éppen a kérdéses *śruti*hoz fűzött egyik jelenkori kommentárból származik.

<sup>19</sup> Sri Swami Rama: *Enlightenment without God*. Honesdale (Pennsylvania), 1982, The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 70. o.

<sup>20</sup> E kibontakozási folyamat, illetve a *tattvák* leírásához ld. például Julius Evola: *A hatalom yogája*. Budapest, 2007, Persica Kiadó, IV. fejezet. Illetve Woodroffe: i. m. X. fejezet. Hozzá kell még tenni, hogy a különböző tantrikus iskolák esetében kisebb-nagyobb különbségek vannak az egyes *tattvák* elnevezéseiben, illetve tartalmuk, jellegzetességeiket illetően is. Így a kasmíri *śaiva*-iskolában és a Woodroffe által ismert *śakta*-iskolákban az egyes *śuddha tattvák*hoz rendelt domináns *śaktik* különböznek.

<sup>21</sup> Itt szigorúan véve még semmiképpen sem lehet szóról beszélni, hisz ez az állapot mozdulatlan, *niṣpanda*. Az, hogy mégis *paraśabd*ának, *paravāknak* nevezik, azaz a legfőbb szónak vagy beszédnek, egy retrospektív átvitel következménye.

*vara* Egy, de akarja, hogy sok legyen. Ez a tudatosság neve az univerzális kauzális, okozati szinten. A megnyilvánulás világa felől ez a létesülés transzcendens, esszenciális pólusa. Szubsztanciális korollátuma a megnyilvánulatlan *prakṛti*, *pradhāna*, a megnyilvánulatlan (*avyakta*) őstermészet, a *guṇák* teljes egyensúlya, amely mintegy *Īśvara* teste. *Īśvara* ezt, a *samaṣṭi-kāraṇa-dehāt*, a kozmikus kauzális testet *ānanda-maya kośáként*, a gyönyörből készült burokként érzékeli, s ebben az *ānandamaya kośában*, ebben a kozmikus kauzális testben, mint egy első rezdülés, mint a kauzális első *OM* rezgése (*spandana*)<sup>22</sup> ott van *Īśvara* teremtő gondolataként, képzeleteként (*srṣṭi-kalpanā*) az egész megnyilvánulandó univerzum. Ez az univerzális *laya* vagy *pralaya* állapota, az univerzum disszolúciójának állapota, az univerzális mélyálom, a *susupti avasthā*. Megjegyzendő, hogy *Īśvara* „teste”, az *avyakta prakṛti*, az *Egyetemes Lehetőség* túlnyomó része az univerzum megnyilvánulása során is megnyilvánulatlan marad.

Ugyanakkor újfent hangsúlyozzuk, hogy az alsóbb szintek, a megnyilvánulás tartományához képest fontos különbség, hogy itt, noha már jelen van a dualizmus, a két pólus ugyanakkor mégiscsak egy. A *śaiva* és *śākta* *tantrák* úgy mondják, *Īśvara* tapasztalása: „Ez [az egyetemes lehetőség, az *idam*] *Ēn* [*aham*] vagyok.” A *mantra* tudományának nyelvén, ahol *Īśvarāt bindunak*, a metafizikai pontnak is nevezik, *Īśvarában* a *śabda*, a *pratyaya* és az *artha*, a szó, az észlelés, megismerés és a megismerés tárgya, vagyis a szó jelentése, azaz a *nāma* és a *rūpa* egybeesik.<sup>23</sup> *Īśvara* és *māyā* egyek az *Īśvara*-tapasztalatban, noha a *māyā* jelen van, nem mint korlátozottság, nem mint feltételekhez kötő erő jelenik meg. A *tantrák* rendszerében a két pólus valódi polarizálódása, de még mindig tényleges szétválás nélkül, a következő, utolsó *śuddha-tattvájában* a *sadvidyā* vagy *śuddhavidyā tattvájának* szintjén jelenik meg. Ebben az *aham*- és *idam*-tapasztalat úgymond egyenrangúként, egymás mellérendeltjeként jelenik meg. Úgy lehetne mondani: „*Ēn* és *Ez*”.

A megnyilvánulás világa, a kibontakozó univerzum a *māyā* működési területe vagy játéka. A *saccidānanda cit*, tudatosság-aspektusa a *sāṅkhya puruṣájaként*, a *vedānta* (immáron *parama* jelző nélküli) *ātmanjaként*, Guénon szavaival élve a megnyilvánulás esszenciális pólusaként jelenik meg, míg *sat*-, lét-aspektusa a *sāṅkhya prakṛtijeként*, a *vedānta māyājaként* a szubsztanciális pólust képviseli. Az *ānanda*-aspektus, mivel az osztatlan egységhez kapcsolódik, ekkor rejtetté lesz. Ez egyben

<sup>22</sup> Természetesen itt nem valamiféle fizikai rezgésről van szó, hisz a megnyilvánulatlan birodalmában járunk. Hasonlóképpen fontos szem előtt tartani, hogy az *OM mantra* sem az, amit a közönséges beszédben kiejtünk, vagy akár elgondolunk. A *mantrát* a *yogi* akkor „hallja”, amikor birtokba veszi a megfelelő tudatállapotot. A kiejtett, elgondolt *OM*, mint ahogy az összes többi *mantra* is, csupán egyfajta közelítése a *mantrának*. A *yogi*, amikor az *OM mantrát* hallja, azt nem „*OM*” hangként hallja, hanem egy olyan hangként, amelyet a közönséges fül „*OM*”-ként hallhat.

<sup>23</sup> Ezért aztán az ezen a szinten kimondott hang (*śabda*) teremtő hang. Ez a *mantra paśyantī* állapota, a hang kauzális „teste”. Ami megkülönbözteti ezt az állapotot a szintén *Īśvara* kapcsán felmerült *paraśabdától*, az éppen annak az irányultságnak a szempontja, amely okán *Īśvara* immáron akarja, hogy sok legyen. Ez az akarás, amely a *māyával* függ össze, az az első rezdülés a *mantra-śāstra* nyelvén, amelynek folytán itt már kauzális hangról beszélnek.



az a pont, ahol a tudatosság individualizációja bekövetkezik. A kasmíri *śaivismus* és a vele rokon tantrikus iskolák, amelyek a *māyā* vagy *mahāmāyā-śakti* működését részletesebben kifejtik,<sup>24</sup> a tudatosság e látszólagos felhasadását egy háromrétű folyamatként, hármas tisztátalanságként írják le. Ez a hármas tisztátalanság (*mala*) az *āṇavamala*, *māyīyamala* és a *kārmamala*. Ezek elseje, az *āṇavamala* a tudatosság látszólagos összehúzódása végtelenségéből egyetlen atommá (*aṇu*), amelynek révén a tudatosság az egyedi lélek, illetve minden egyes létező formáját veszi fel, elveszítve ezáltal saját valódi természetének (*svasvarūpa*) tudatát és ezzel tökéletes szabadságát, szuverenitását. Ez a mozzanat mintegy közvetlenül megelőzi<sup>25</sup> a tényleges, felhasadt dualitás hálójának<sup>26</sup> voltaképpeni megjelenését, amely a *māyīyamala* tisztátalansága. Ettől kezdve az individualizált tudatosság immáron cselekedetei következményeinek szenvedő alanya (*kārmamala*).<sup>27</sup>

Az individualizálódott tudatosságnak a neve ezen a szinten *prājña*. Míg *Īśvara* „teste” a *prakṛti*, az *Egyetemes Lehetőség* teljessége, a *prājña* testét az adott korlátozott, individualizálódott tudatosság, *jīva* lehetőségeinek összessége alkotja.<sup>28</sup> Ezért ezt individuális kauzális testnek, *vyāṣṭi-kāraṇa-dehānak* vagy *kāraṇa-śarīrānak* nevezik. A *prājña*-tapasztalata itt az individuális *ānandamaya kośa*. Lényeges különbség, hogy míg az univerzális tudatosság szintjén *Īśvara* együtt „létezik” ugyan a

<sup>24</sup> A *māyā*, illetve *māyā-śakti* mibenléte és működése egy rendkívül komplex folyamat, amelynek még rövid, kivonatos összefoglalása is messze meghaladná e tanulmány kereteit. A *māyā* az az erő, amely „elvégzi” a lehetetlent: végessé teszi a végtelent. A kibontakozás, a megnyilvánulás, a *māyā* működése alapján véve egy tagadó folyamat. Ez a tagadó működés rendkívül jól szemléltethető a kvantumfizika nyelvén. Eszerint egy fizikai rendszer összes lehetséges állapotainak a szuperpozíciójaként „létezik” mindaddig, amíg egy másik fizikai rendszerrel kapcsolatba nem kerül, vagy szemléletesebben, amíg egy megfigyelő nem érzékeli. Ez a kapcsolat, ez az érzékelés vagy ránézés a mérés. Tehát maga a mérés az, amely az összes lehetséges állapotból kiválaszt egyet, és abban a pillanatban ez válik kizárólagosan a fizikai rendszer tényleges állapotává. Az összes, együtt „létező” potenciális állapotból a mérés bebillenti egyetlen aktuális, fizikai állapotba. E hasonlatban a „mérés” szót már csak azért is hangsúlyoztuk, hisz a *māyā* szó szerint a mérésre utal. A *māyā* az, ami kiméri a világot.

<sup>25</sup> Természetesen megint csak nem valamiféle időbeliség vonatkozásában.

<sup>26</sup> A pók és hálója hasonlatát előszeretettel alkalmazzák, hiszen a pókhálót a pók saját testéből fonja, vagyis a *māyā*hoz hasonlóan egyszerre ható ok, illetve anyagi ok is.

<sup>27</sup> Az e hármas rongáltság révén fellépő ötrétű korlátozottságot a *tantrák* az öt *kañcuka* alatt veszik lajstromba. Ezek a következők: i) *kālā* – a hatóerő, a „cselekvőség” korlátozottsága, a mindenhatóság tagadása; ii) *vidyā* – a korlátozott, individuális megismerés, a mindentudás tagadása; iii) *rāga* – vágy, a tökéletes, teljes megelégedettség korlátozása; iv) *kālā* – (a háromrétű) idő, az örökkévalóság tagadásai; v) *niyati* – végzet/ok-okozat, kauzális, térbeli és formabeli korlátozások.

<sup>28</sup> A *jīvāt* és lehetőségeinek teljességét a kasmíri *śaiva tantrában* a közvetlenül a *māyā* és az öt *kañcuka* után felsorolt *puruṣa* és *prakṛti tattvák* képviselik. Fontos szem előtt tartani, hogy ezek jelentősen különböznek a *sāṅkhya* hasonló nevű *tattvái*tól. Míg ott univerzális princípiumok, és így többé-kevésbé *Īśvara* és *māyā* megfelelői, addig itt hangsúlyozottan korlátozott, individuális princípiumok, vagyis annyi *puruṣáról* és kapcsolódóan annyi *prakṛtőről* beszélnek, ahány tudati individuum van. Hasonlóképpen ki kell emelni, hogy nemcsak az élőlényekről van szó, hanem minden megnyilvánult entitásról. Egy darab kő is *puruṣa*, hisz ez sem más, mint tudatosság, csak nagyon aláméretű. Gyakorlatilag a *vimarśa* oldal, az önreflexió hiányzik a kőből, vagyis nem tudja, hogy ő Śiva.

*māyával*, de nem alávetettje, addig az individuális tudatosság, a *prājñā* már alávetettje a *māyának*, amelyet az individuális létező szempontjából *avidyānak*, nemtudásnak neveznek. A *Vedāntasāra* hangsúlyozza is, hogy ezt az *ānandamaya kośāban* megtapasztalt gyönyört nem szabad összetéveszteni a kondicionálatlan, abszolút *brahman ānandájával*. Azt mondják, a *jīva* ezt az állapotot tapasztalja az álom nélküli mélyalvásban. Vitathatatlan, hogy ez utóbbi kijelentés rendkívül zavarba ejtőnek tűnik a hétköznapi tapasztalás számára, amelynek az álom nélküli mélyalvás, s még inkább az ugyancsak e kategória, a *vyāṣṭi-suṣupti* alá sorolt ájultsági, komatikus állapotok erősen lecsökkent tudatosságú állapotoknak *tűnnek*.<sup>29</sup> Ezzel kapcsolatban egyelőre csupán néhány megjegyzést teszünk. Kétségtelen, hogy számos párhuzam, analógia vonható a mélyalvás és az univerzum *pralaya*-állapota között. Miként a disszolúció, a *pralaya* állapotában a megnyilvánult világ tökéletesen feloldódik és visszahúzódik a *prakṛti-māyāba*, hogy a következő kibontakozási ciklus során a megnyilvánulás megfelelő lehetőségei újra aktualizálódjanak, hasonlóképpen oldódik fel, húzódik vissza a *jīva* minden tapasztalása, egész tudati világa az individuális *kāraṇa-sartrāba*, okozati testbe, hogy azután a következő ébredés folyamán e magok újra kicsírázzanak, és újfent felépítsék a tapasztaló tudatosság teljes tudati világát. Még erősebb analógia, hogy éppen emiatt a felszívódás, azaz a tudat tárgyainak eltűnése miatt a *jīva* ebben az állapotban elveszíti a dualitás érzetét, hasonlóképpen, mint ahogy *Īśvarāban* nincsen meg az elkülönültség, a másság érzése. Ennek ellenére mégsem jelenthető ki, hogy a kétféle állapot azonos elnevezése csupán ezeknek a formai hasonlóságoknak, analógiáknak köszönhető. Ezt a kérdést e tanulmány második felében fogjuk alaposabban megvizsgálni, amikor majd kifejezetten az individuális állapotokra koncentrálnunk.

A további kibontakozás innen mintegy párhuzamosan, szoros egymásra hatásban zajlik a tudati, esszenciális, illetve a – *sāṅkhyāban* tudattalannak tekintett – szubsztanciális princípiumból kiindulva. A *samaṣṭi*-szinten ez *Hiraṇyagarbha Īśvara*, vagy röviden *Hiraṇyagarbha* birodalma. Míg *Kāraṇa Īśvara* a megnyilvánult univerzum transzcendens oka, addig *Hiraṇyagarbha* a megnyilvánulásban működő Isten. Ily módon funkciója viszonylag közel áll a szémita vallások teremtő istenéhez. Ő az, aki az immáron kész alapanyagból, a *prakṛtiből*, amely potenciálisan tartalmazza a megnyilvánult világ összes alkotóelemét,<sup>30</sup> megformálja a megnyilvánuló univerzum minden objektumát, minden jelenségét. Ezért míg (*Kāraṇa*) *Īśvara* esetében *bhūta-sṛṣṭiről*, az elemek kibontakozásáról beszélnek, addig *Hiraṇyagarbha (Īśvara)* tapasztalata, teremtő képzelete a *bhautika-sṛṣṭi*, az aggregátumok kibontakozása. *Hiraṇyagarbha*, mint a világegyetemben lakozó Isten, az isteni tudatosság tükröződése a víz felszínén, maga ez a tükröző felület, vagyis a *samaṣṭi-buddhi*, amelyet *ma-*

<sup>29</sup> „Tűnnek”, mondjuk, ugyanis ez a benyomás közvetlen tapasztalat híján az ébrenléti állapotban fogalmazódik meg.

<sup>30</sup> Ezek a *sāṅkhya* huszonhárom *tattvāja* a *buddhitól* a *pṛthivī*ig, amely kategóriákat mind a *vedānta darśana*, mind a *tantra śāstra* átveszi.

hatnak, a nagy princípiumnak neveznek. Ezért a szubsztanciális oldalról szemlélve *Hiraṇyagarbha* és a *buddhi* egyik. *Hiraṇyagarbha* a Kozmikus Értelem, az Isteni Intellektus. Nevének jelentése is (Arany Anyaméh) ezeknek az aspektusoknak az összességére utal. De nem csak erre. Nem egyszerűen az univerzum formái és jelenségei bukkannak elő belőle mint anyaméhből, de minden tudásnak, a *vedáknak* is a forrása. A *guruk guruja*, az *ősguru*. S a *guru* a beavatás során a tanítvány elméjét ezzel a kozmikus elmével, az isteni fényvel kapcsolja össze, pontosabban: vele állítja helyre a kapcsolatot. Ezért *Hiraṇyagarbha* a Szent Szellemmel is rokonságot tart. Nevezik *sūtrātmannak* is, mivel az egyes létezők, ének (*ātman*) úgy vannak felfűzve rá, mint egy gyöngyfűzér a fonalra (*sūtra*). Teste az univerzális vagy makrokozmosz finomtest (*sūkṣma-śarīra*) vagy jeltest (*liṅga-śarīra*), amely mintegy principiálisan tartalmazza a durva megnyilvánulás magjait, illetve amelybe a durvafizikai univerzum visszaoldódik. Ez a test, az univerzum finom anyagi megnyilvánulásainak teljessége, tizenhét összetevőből, az intellektusból (e helyütt a *buddhi* és az *ahaṁkāra* együttese), a (szűkebb értelemben vett) elméből (*manas* és *citta*),<sup>31</sup> az öt megismerő és cselekvő érzékből (*jñānendriya* és *karmendriya*), illetve az öt éltető lélegzetből (*prāṇa* vagy *vāyu*) áll, és a *vijñānamaya*, *manomaya* és *prāṇamaya kośák* három burka vagy rétege alkotja.<sup>32</sup> *Hiraṇyagarbha* érzékszerveit mint a tökéletes érzékszerveket írják le, így abszolút fülről, abszolút szemről és a többiről beszélnek. Az abszolút fül az, amely közvetlenül érzékeli, hallja a *śabda tanmātrāt*. Hasonlóképpen az abszolút szem a *rūpa tanmātrāt* látja. Ezt a finomtesti állapotot fénytermészetűnek és mentálisnak írják le. Ez a szó mentális állapota, a *madhyamā*. A tudatosságnak ezt a *Hiraṇyagarbha*-szintjét nevezik *samaṣṭi-svapnānak*, a kozmikus álom állapotának.

Az individuális finomtestben székelő tudatosságot *taijasānak*, fénylőnek nevezik, mert az *antaḥkaraṇāval*, a tudatosság által megvilágított mentális folyamatokkal kapcsolódik össze.<sup>33</sup> Ez a *vyāṣṭi-svapna*, az individuális álmodás állapota. Az álmodó tu-

<sup>31</sup> Ez a *Vedāntasārah* felsorolása. Másutt az *ahaṁkārāt*, az én-képzőt, illetve a *cittāt*, amelyet elme-közegnek vagy elmemezőnek fordítanak, és általában a korábbi benyomások, emlékek raktáraként fognak fel, külön számolják. E négy alkotót együtt *antaḥkaraṇānak*, a belső szervnek is nevezik. Az egyén esetében az *antaḥkaraṇa* mint pszichológiai személyiség formálisan többé-kevésbé lefeddi azokat a működéseket, amelyek a modern pszichológia vizsgálódási területét alkotják. Érdemes megjegyezni, hogy amikor ebben a pszichológiai aspektusban beszélnek a *buddhiről*, akkor annak döntéshozó, megítélő, elhatározó működését veszik tekintetbe. Minderről a tanulmány befejező szakaszában, Patañjali *sāṅkhya-yogāja* kapcsán mondunk majd többet.

<sup>32</sup> A *kośák* mibenlétének részletes ismertetéséről ld. René Guénon: *Az ember sorsa a Védánta szerint*. Budapest, 1998, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, IX. fejezet. Megjegyzendő, hogy a *Vedāntasārah* a Guénon által idézett *Māṇḍūkya-upaniṣaddal* ellentétben azért beszél tizenkilenc helyett tizenhét összetevőről, mert az *ahaṁkārāt*, illetve a *cittāt* hozzáveszi a *buddhihoz* és a *manashoz*.

<sup>33</sup> Megjegyzendő, hogy a finomtest e fénytermészetét a *sādhaka* a meditáció alacsonyabb szintjein gyakran közvetlenül megtapasztalja. Hozzá kell tenni, hogy ez a tapasztalás sok esetben spontán, és nagyon kezdeti fázisban is felléphet. Manapság számos zűrzavar forrása, különösen nyugatiak körében, hogy ezeket a nem különösebben fontos és magasrendű, szimplán a természeti, pszichikus rendből származó tapasztalatokat jócskán felülértékelik, és olyasmiket látnak beléjük, aminek azoknak semmi közük.

datosság érzékelése *Hiraṇyagarbhá*éhoz hasonlóan tisztán duális. Az érzékelés tárgyai a belső, mentális képek, amelyek a finomtestben találhatóak. *Taijasa* külön világot álmodik magának ahhoz hasonlóan, ahogy *Hiraṇyagarbha bhautika-sṛṣṭijében* megálmodja ezt az univerzumot. A *jīva* érzékelésében ebben az állapotban nincs jelen a durvafizikai világ, illetve saját fizikai teste. Az ebből, vagyis az ébrenléti tapasztalásból származó emlékek, benyomások, úgy mondják, feloldódnak a finomtestben, és az álom világának csíráit képezik.

Az ébrenléti állapotban tapasztalható durvafizikai világban a *samaṣṭi*-tudatosság neve *Virāṭ Īśvara* vagy *Vaiśvānara*. Előbbi név arra utal, hogy ő a megtestesült, a megtestesülés egészét uraló, ragyogó egyetemes szellem, az utóbbi pedig arra, hogy ő minden személyiség egységes személyisége. A világegyetembe öltözött Egyetemes Ember, aki a durvafizikai megnyilvánulás teljességét, a *samaṣṭi-sthūla-śarīrát*, vagyis a durva testet saját testeként szemléli, ismeri fel. Ez a fajta identitásképzés – „ez én vagyok, ez az enyém; ez nem én vagyok, ez nem az enyém” – az *ahamkāra*, az Én-csináló funkciója. Így míg *Hiraṇyagarbha* az univerzális *buddhival* azonosítható, addig *Virāṭ* a szubsztanciális oldalon az univerzális vagy kozmikus *ahamkāra* princípiumaként ismerhető fel. A finomtesttel szemben a durva testet egyetlen *kośával*, az *annamaya kośával*, a táplálékból készült testtel azonosítják, hisz ez a test táplálék nélkül nem maradhat fenn, és idővel maga is táplálékká lesz. E test végső építőelemei a fizikai elemek, a *mahābhūták*. Végső soron ezekből épülnek fel a finomabb szinteken felsorolt burkok alkotóinak fizikai hordozói is, ezért általában ugyanannyi testrésztől beszélnek, mint a finomtest esetében.<sup>34</sup>

Amikor az ébrenléti állapotban székelő individuális tudatosságról beszélnek, akkor azt *viśvának* nevezik.<sup>35</sup> Ez a közönséges egyéni ébrenléti állapot, amely minden egyes ember számára közös. Érzékelésének tárgya a durva megnyilvánulás világa, a külső környezete, illetve saját durva teste, az ebben fellépő testi érzetek, mozgások. Ehhez az ébrenléti állapothoz tartozik a kiejtett hang, szó, a *vaikharī*, amelyet ezért a hang durva testének is neveznek.

Az univerzális és individuális állapotok fenti rövid felsorolásakor és összevetésekor igyekeztünk elsősorban azokat az analógiákat, megfeleléseket hangsúlyozni, amelyek alapján az univerzális tudatosság állapotait is a hétköznapi tapasztalat nyo-

<sup>34</sup> *Virāṭ* további kibontakozása (az isteni hármasság, a *trīṃūrti* megjelenése, a *devák*, a fénylők rendjei, a *manuk*, a törvényhozók és így tovább) témánk szempontjából nem különösebben jelentős, így erre nem térünk ki. Számos, gyakran költői szépségű leírás található a folyamatról. Itt csak kettőt emelnénk ki. Az egyik a *Bhagavad-gītā* IX–XI. fejezeteiben olvasható, a másik pedig a Vālmīkinek tulajdonított hatalmas epikus műben, a *Yoga Vāsiṣṭhában* (amelyet *Mahā-Rāmāyanának* is neveznek), a *Nirvāṇa parvan* II. 89–93-ban. E részletnek egy kivonatos magyar fordítása olvasható az alábbi helyen: Szvámí Vēda Bhāratī: *Isten*. Id. kiad. 105–110. o.

<sup>35</sup> Az elnevezések tekintetében itt egy kis többértelműség mutatkozik. Maga a *Māṇḍūkya-upaniṣad* az individuális ébrenléti tudatosságot nevezi *Vaiśvānarának*. (Ennek megfelelően Guénon – *Az ember sorsa a Védánta szerint*. XII. fejezet – is ezt az elnevezést használja.) Ugyanakkor Gauḍapāda kommentárjában, csakúgy, mint az újabb keletű művekben, *Vaiśvānarát* a makrokozmosz tudatosság elnevezéseként használják, az individuális ébrenléti tudatosságra pedig a *Viśvāt* alkalmazzák, noha kétségtelen, hogy e szó elsőleges jelentése „univerzum”.

mán nevezik el. Ugyanakkor e hasonlóságokon túl nagyon jelentős különbségek is vannak. Ezek alapján véve mind arra vezethetők vissza, hogy az individualizálódott tudatosság alávetett az *avidyā*-nak vagy *māyā*-nak, míg *Īśvarāt*, bár nem független tőle, a *māyā-śakti* nem, illetve kevésbé kondicionálja. Ennek következtében az individuális állapotok diszkréték, míg az univerzálisak nem. Vagyis amikor az individuális tudatosság a mélyalvásban székel mint *prājñā*, akkor egyedül az individuális kauzális testet érzékeli, érzékelése nem terjed ki sem *taijasa*, azaz a finomtest, az álomállapot, sem *viśva*, a durva test, az ébrenléti állapot tudatosságára, birodalmára. Ugyanez mondható el *taijasa* álomállapotáról, illetve *viśva* ébrenléti tudatosságáról. Ezzel szemben *Īśvara* egyszerre birtokolja mindhárom makrokozmosz állapotot, azaz tudatosságában jelen van mind *Hiraṇyagarbha*, mind *Vaiśvānara* állapota, egyszerre érzékeli és birtokolja a kauzális, finom és durva testi tapasztalatokat és tárgyakat. Ez a tudatosság alászálló, azaz *Hiraṇyagarbha* tapasztalásában jelen van *Vaiśvānarāé*, azonban *Kāraṇa Īśvarāé* már nem, vagyis az univerzális kauzális szint irányába már tudatlan, míg *Vaiśvānara* birodalma a makrokozmosz durva megnyilvánulás teljessége, viszont tudatossága nem terjed ki a finom és kauzális szintek, azaz *Hiraṇyagarbha* és *Kāraṇa Īśvara* világára.

Mindez nagyon szépen megvilágítható halmazelméleti analógiák segítségével. Amennyiben *Kāraṇa Īśvarāt* tekintjük minden halmazok halmazának, akkor *Hiraṇyagarbhāt* ennek egy részhalmazaként érthetjük meg. Mivel pedig *Vaiśvānara* világa, a durva fizikai megnyilvánulás *Hiraṇyagarbha* finom világából bontakozik ki, az előbbi tekinthetjük ez utóbbi részhalmazának. Ha ezt egy papírlapon ábrázolnánk, akkor a papírlap teljessége jelölné *Kāraṇa Īśvarāt*. Egy ebbe rajzolt kör *Hiraṇyagarbhāt*, és ez utóbbi körbe rajzolt kisebb kör *Vaiśvānarāt*. A *Vaiśvānarāt* jelképező halmazt mindenképpen teljesen tartalmaznia kell a *Hiraṇyagarbhāé*-nek, ugyanis az ellenkező eset azt jelentené, hogy a durva megnyilvánulás egy része közvetlenül, a finom szint kihagyásával ugrik elő a kauzális állapotból. Ebben az ábrázolásban azt, hogy a tudatállapotok nem diszkréték, éppen a tartalmazás fejezi ki. Ugyanis a tartalmzott halmaz minden eleme egyben a tartalmazó halmaznak is eleme. Ezzel szemben az individuális vagy mikrokozmosz tudatállapotokat vagy állapotokat hasonló megfontolásból három diszjunkt, azaz közös résszel nem rendelkező halmazként lehetne felfogni, és három különálló körrel ábrázolni, amelyek ugyanakkor egy közös, nagyobb halmaz részhalmazai, hiszen a három állapot során mégiscsak fennmarad a *jīva*, az individuum valamilyen egysége.

A két imént felvázolt, jól ismert<sup>36</sup> halmazelméleti illusztráció ugyanakkor véleményünk szerint összevonható egyetlen, további megvilágító erővel rendelkező ábrázolásmódba. Eszerint alapul véve az univerzális vagy makrokozmosz halmazokat, ebbe a *jīvāt* úgy vonhatjuk bele, mint olyan halmazt, amelynek mindhárom univerzális vagy makrokozmosz halmazzal van közös része. Olyan kör<sup>37</sup> ábrázolja, amely

<sup>36</sup> Ld. például Woodroffe: i. m. III. és V. fejezetek.

<sup>37</sup> Nem szükséges ragaszkodni a körhöz, például egy ellipszis használata ez esetben praktikusabb lehet.

átmetszi mind a *Vaiśvānarát*, mind pedig a *Hiraṇyagarbhát* jelképező kört. E kör területének az a része, amely *Hiraṇyagarbha* körén kívül fekszik, az individuális kauzális tudatosságot, illetve testet, azaz *prāñāt* és a *vyāṣṭi-kāraṇa-śarīrāt* jelképezi; az a terület, amely *Hiraṇyagarbha* körén belül, de *Vaiśvānaráé*n kívül terül el, a *taijasa*, illetve a *vyāṣṭi-sūkṣma-śarīra*, míg a *Vaiśvānarával* közös rész a *viśva* tudatossága és birodalma, a *vyāṣṭi-sthūla-śarīra* jelképe. Ráadásul ebben az ábrázolásban még az univerzális állapotok valóban, szükségszerűen tartalmazzák egymást, addig az individuálisak majdnem ugyanilyen szükségszerűséggel diszkrétek.<sup>38</sup>

A *jīva* viszonylagos egysége és tartóssága jól láthatóan az univerzális tudatosságból való részesedéséből, illetve az abban rejlésben gyökerezik. Amíg *Vaiśvānara* teljesen jogosan ismeri fel a durva, anyagi univerzumot saját testeként, a *viśva*-tudatosság valójában még a *jīva* saját fizikai testét sem tarthatja jogosan sajátjának, hisz ennek fennállása, működése fölött túlnyomó többségében még ébrenléti állapotban sincs hatalma, sőt nagy részét, így például belső szervei működését egyáltalán nem is érzékeli.<sup>39</sup> Ezek kisebb módosulásokkal ugyanígy fennmaradnak akkor is, amikor a *viśva* tudatossága átadja helyét *taijasáé*nak, illetve a *prāñáé*nak, mint ahogy az egész ébrenléti világ is megmarad, miközben a *jīva* tudatossága feloldódik előbb a finomtesti tapasztalásban, majd a mélyalvásban az okozati test minden megkülönböztetés nélküli egységes tapasztalásában. Ezzel szemben mindent magába foglaló természete okán *Vaiśvānara*, majd *Hiraṇyagarbha* visszahúzódása, feloldódása princípiumába, *Īśvara*ba valóban a megnyilvánult univerzum, egy világkorszak végét jelenti, hogy azután *Īśvara*, kozmikus mélyalvása után, új univerzumra ébredjen.

## AZ INDIVIDUÁLIS TUDATOSSÁG ÉS REDINTEGRÁCIÓ A KASMÍRI ŚAIVIZMUS SZERINT

Az eddigiekben a tudatosság kibontakozását elsősorban az univerzális vagy makroszkopikus nézőpontból vizsgáltuk. A tanulmány második felében az individuális tudatosság, a *jīva* szemszögét vesszük fel. Mivel jelenlegi önátélésünk ebben a szférában történik, a praxis szempontjából ezen állapotok ismeretének és birtokba vételének különös jelentősége van. Mivel a realizáció voltaképpen egy redintegráció, illetve ismeretelméleti szempontból egy újramegismerés (azaz latin illetve angol szó-

<sup>38</sup> Egészen pontosan, az egyes individuális halmazoknak nincsen közös belső pontjuk, viszont a határvonaluk közös. E határvonalak jelképezhetik azokat az átmeneti állapotokat, amelyekre fontosságuk okán e tanulmány vége felé majd külön kitérünk. Hozzá kell tenni ugyanakkor azt is, hogy ezen ábrázolásmód kapcsán fel lehetne hozni azt az ellenvetést, hogy éppen a közös határvonal okán bármelyik individuális részalmaz tekinthető olyannak, mint amely önmagán kívül tartalmazza bármelyik másikat is, vagy akár mind a kettőt. Ez viszont egyáltalán nem rontja el a modell megvilágító erejét, annál is inkább nem, mert ez a fajta kiterjesztés még jobban modellezheti az egyes állapotok yogikus praxis során megvalósuló közös birtokba vételét, miként erről a későbbiekben szintén szó lesz.

<sup>39</sup> Ennél a pontnál egy pillanatra megállva megkérdezhetjük a Tisztelt Olvasót, vajon mennyire van tudatában e pillanatban mondjuk csupán akár a testtartásának, illetve a légzésének.

játékkal re-kogníció)<sup>40</sup>, így egy irányulásbeli megfordulást is magában foglal. Tehát ebben a részben a legkülsőlegesebb ébrenléti állapotból haladunk visszafelé az álom és az álomtalan mélyalvás állapotán túli negyedik abszolút állapota felé. Elsősorban két iskola, a kasmíri śaivismus, illetve a klasszikus, Patañjali-féle *sāṅkhya-yoga* tanításaival fogunk foglalkozni, de kitérünk egyéb doktrínákra is.

A kasmíri śaivismus egyik alapműve a *Śiva-sūtrák*, amelyet a hagyomány szerint maga *Śiva* nyilatkoztatott ki Śrī Vasuguptának, aki feltehetőleg a Kr. u. 8. és 9. század fordulóján élt. Az egész szöveg három szakaszra (*unmeṣa*) tagolódik<sup>41</sup> és összesen 77 (vagy más felosztásban 79), rendkívül rövid és tömör *sūtrát* tartalmaz.<sup>42</sup> A jelen vizsgálódásunk szempontjából legrelevánsabb nyolc *sūtra*, azaz az első szakasz, a *śāmbhavopāya* 5–11. *sūtrái*, illetve a harmadik szakasz, az *āṇavopāya* 20. (vagy 21.) *sūtrája*, ezen a lapon folytatólagosan összesen körülbelül két sort foglalna el. Természetesen ilyen tömörségű írás helyes értelmezéséhez ugyanabban a tudatállapotban kellene lennünk, mint amelyben Vasugupta megkapta a kinyilatkoztatást. Így elsősorban nem is magára a *Śiva-sūtrára*, hanem ennek tradicionálisan elfogadott kommentárjaira kell hagyatkoznunk. A két legfontosabb, egymástól helyenként jelentősen eltérő kommentár Kṣemarāja prózában megírt *Śiva-Sūtra Vimarśinī*-je, illetve Bhāskara versbe szedett *Vārttikája*. Kṣemarāja a kasmíri śaivismus talán legjelentősebb és legsokoldalúbb alakjának, Śrī Abhinavaguptának volt a tanítványa, működése a 10. századra tehető, míg Bhāskara, aki más *guruvonalhoz* tartozott, egy évszázaddal később élt.<sup>43</sup>

A *Śiva-sūtrákban* maga a három alsóbb individuális állapot csak annyiban érde-

<sup>40</sup> Ez a bevett angol fordítása a kasmíri śaivismus egy másik elnevezésének, a *pratyabhijñā*-filozófiának. A fogalom arra a felismerésre, illetve voltaképpen visszaemlékezésre utal, miszerint az individuális én, önmagam vagy *self* azonos az univerzális Önmagammal, Önvalóval, vagyis a Śiva-tudatossággal.

<sup>41</sup> E három szakasz a *śāmbhavopāya*, *śāktopāya* és *āṇavopāya*. Az első azoknak az ösvénye, akiknek már semmilyen gyakorlatot nem kell végezniük, hiszen képesek befogadni a legmagasabb tudatosság spontán, azonnali kiáradását. A második ösvény azon gyakorlók útja, akik előkészítő gyakorlatokra már szintén nem szorulnak, de a *guru* közvetlen átadását még nem nélkülözhetik; a harmadik ösvény pedig azon útonjárókra szabott, akiknek még szükségük van valamilyen előkészítő praxisra. (Az „előkészítő” praxis itt rendkívül magas szintű utakat és gyakorlatokat is magában foglal. Végső soron mindenféle praxis csak előkészület.)

<sup>42</sup> A szöveg tudomásunk szerinti első magyar fordítása Horváth Róbert munkája. Ld. *Śiva-sūtra*. In *Tradíció* évkönyv (Debrecen) 2005, 153–158. o. (Bevezetéssel és 50 fordítói lábjegyzettel.)

<sup>43</sup> A *Śiva-sūtrák* angol fordításai többségükben Kṣemarāja *Vimarśinī*-jét tartalmazzák elsősorban kommentárként. Ezek közül az alábbi munkákra támaszkodtunk: Jaideva Singh: *Śiva Sūtras. The Yoga of Supreme Identity*. Delhi, 1979, Motilal Banarsidass. P. T. Shrinivas Iyengar: *The Shiva-Sūtra Vimarśinī of Kṣemarāja*. Delhi, 1994,<sup>2</sup> Sri Satguru Publications. Valamint Swami Lakshmanjoo: *Śiva Sūtras. The Supreme Awakening*. New Delhi, 2007, Munshiram Manoharlal. Ez utóbbi kötet a szerző szóbeli tanításban adott személyes fordítását és *sūtra*-magyarázatait tartalmazza, amely magyarázatok jellemzően Kṣemarājaét követik. A *sūtrákat* Bhāskara *Vārttikájával* az alábbi munka tartalmazza: Mark S. G. Dyczkowski: *The Aphorism of Śiva. The Śiva Sūtra with Bhāskara's Commentary, the Vārttika*. 2007,<sup>2</sup> Indica Books. Ez utóbbi mű bőséges jegyzeteiben a szerző megadja a lényeges eltéréseket is a két kommentár között.

kes, amennyiben és ahogyan a realizált *yogi* tapasztalásának részét képezik. E negyedik állapotról magáról elsősorban az I. 5–6. *sūtrák* beszélnek. Ezt az állapotot, amely nem más, mint az e helyütt *Bhairavának*<sup>44</sup> nevezett *Śiva*-tudatosság, törekvéssel, erő kifejtéssel elérni nem lehet. E tudatosság csak spontán, úgymond hirtelen felvillanásként emelkedhet fel.<sup>45</sup> A megelőző praxis célja és haszna csak az akadályok eltávolítása lehet. Ekkor pedig, amint az energiák, erők teljes köre, összessége egyetlen ponttá vonódik össze, a *yogi* számára az univerzum eltűnik, azaz megszűnik másnak lenni mint a tudatosság.<sup>46</sup> E helyütt szó szerint idézzük Kṣemarāja *Śiva-Sūtra Vimarśinī*-jének idevágó passzusát:

„*Bhairava*, Aki, mint azt már mondtuk, maga [a tudatosságnak] eme feltörése (*udyanṭr-tā*), a Legfőbb Intuíció felmerüléséből áll, és annak a kifürkészhetetlen erőnek a birtokosa, amely a [tudatosság] legfőbb (*parā*) és abszolút (*anuttara*) ereje. Amennyiben [ez az erő] befelé figyel [önmaga saját természetére], miközben kifelé észleli [a megnyilvánulás teljességét], áthatja, átjárja az energiák [minden egyes] körének egymást követő mozgását (*krama*) és egyidejű létezését (*akrama*) minden [pillanatban], és noha úgy mondják, hogy meghaladja mind az egymásra következést és ellentétét [az egyidejűséget], éppúgy mint az ürességet és a teljességet, önmagában ezek egyike sem. [Ez az erő] nyilvánítja meg a teremtés [fenntartás és pusztítás] erőkörei, ciklusai kiterjedésének játékát saját természete vetítívásznán, a föld [alapelvtől] kezdve fölfelé, elnyugodva a legfőbb alanyban.”<sup>47</sup>

Aki tehát egybegyűjtötte, visszavonta és feloldotta önmagában az egész univerzumot, abban egy természetes éberség marad. Az ilyen *yogi* – más tradíciók kifejezéseit használva – azt tapasztalja, hogy *vyutthāna* és *samādhi* vagy *nirodha*,<sup>48</sup> illetve

<sup>44</sup> *Bhairava* exoterikusan *Śiva* legfélelmetesebb alakja, az Isten-gyilkos, *Brahmā* ötödik fejének levágója. (Ezzel kapcsolatban érdemes elolvasni a következő tanulmányt: Sunthar Visuvalingam: *Transzgresszív szakralitás a hindú tradícióban. Axis Polaris* [Budapest] 9. sz. [2010]) A különféle *tantrák*ban azonban az univerzális tudatossággént, ezoterikusan értelmezik. Nevének hétféle származtatását adják meg, amelyek közül az egyik a következő: *BHA-raṇa*: kitöltés, makrokozmikusan az univerzumot kitöltő tudatosság, mikrokozmoszban a *yogit* betöltő spirituális áldás; *RA-maṇa*: gyönyörteli játék. Az Úr elragadtatott, gyönyörűséges játéka, játékos gyönyöre, a megnyilvánulás okozója, a világba leszivárgó vagy belecsöpögtetett legfőbb, transzcendentális öröm, amely minden emberi játék és gyönyör forrása is egyben. *VA-maṇa*: kibocsátás, szó szerint kihányás (vö. angol *to vomit*). Az erő kibocsátása. Az erő megnyilvánítása. Ez Svāmī Veda magyarázata. Bhāskaránál annyi eltérés mutatkozik, hogy a *ramaṇāt* ő a pusztítás játékeként értelmezi. Más etimológiákban a *ramaṇa* helyét a *ravaṇa* veszi át, amely szó szerint azt jelenti, hogy ordítani, bömbölni, vagyis a *rudra* jelentéséhez hasonlatos, és így újfent a pusztítás, visszavonás értelmet kapja. Így e három aspektus könnyedén megfeleltethető a fenntartás (*sthiti*), teremtés vagy kibontakozás (*sr̥ṣṭi*), illetve a pusztítás vagy visszavonás (*samhāra*) hármasságának.

<sup>45</sup> *Udyamo bhairavaḥ* (*Śiva-sūtra* I. 5.)

<sup>46</sup> *Śakticakrasamdhāne viśvasamhārah* (Uo. I. 6.)

<sup>47</sup> Dyczkowski-féle angol fordítás. Dyczkowski: i. m. 25. o.

<sup>48</sup> A Patañjali-féle *yoga-darśanából* vett kifejezések. *Vyutthāna* annyit tesz, mint felkelni [a meditációból]. A kommentátorok azt mondják, hogy a legfőbb, az *asamprañāta samādhi* vonatkozásában a *samprañāta samādhi* is *vyutthāna*. A *nirodha* az elméműködés teljes megszűnésének az állapota, amelyhez az *asamprañāta samādhi* vezet el.



*samsāra* és *nirvāṇa* egyik.<sup>49</sup> Ezzel összhangban, az ebben az állapotban való tartózkodás megszilárdításáról, és a három alsóbb állapotához való viszonyáról a szöveg a következőket mondja: „*Még amikor az ébrenlét, álom és mélyalvás elkülönülése fenn is marad, [a yogi tapasztalásában] akkor is feltámad a negyedik állapot jelenlétének gyönyörteli kiterjedése.*”<sup>50/51</sup> És ilyenkor: „*A hármak ura, élvezője a Hősök ura.*”<sup>52/53</sup> Továbbá: „*A hármat át kell itatni a negyedikkel, miként az olaj szétterül és felitatódik.*”<sup>54</sup> E három *sūtra* közül a két előbbi fogja közre a három közönséges állapot meghatározását. Mivel a szövegben végig a *yogi* tapasztalásáról van szó, ezek a definíciók is kizárólag az egyes állapotokban történő tapasztalás jellegére szorítkoznak, mégpedig oly tömörséggel, amelyhez képest a *Māṇḍūkya-upaniṣad* versei kifejezetten bőbeszédűnek tűnnek. A három releváns *sūtra* a következő: „*Az ébrenlégi állapot érzékszervi észlelés, megismerés.*”<sup>55</sup> „*Az álom vikalpa – képzeletműködés külső tárgyak nélkül.*”<sup>56</sup> „*A nem megkülönböztetés [valóság és nem valóság között] egyrészt az egyéni mélyalvás, másrészt az egyetemes māyā.*”<sup>57</sup> Ugyanakkor, szerencsére mindez jó ürtügyet szolgáltat a kommentátoroknak arra, hogy ezen állapotok mibenlétét alaposabban, részletekbe menően kibontsák. E *sūtra*-magyarázatok két legfontosabb jellegzetessége, hogy egyrészt végig hangsúlyos különbséget tesznek az átlagember, a megkötözött lélek, a *paśu*, illetve a *yogi* tapasztalása között. Kṣemarāja ezen túl azt is kiemeli, hogy „*még az a yogi is, aki nem emelkedett föl [a negyedik állapot] gyönyörének áramlásáig, nem vīreśa, hanem csak egy bolond.*”

Itt felmerülhet a kérdés, hogy miért hívják akkor mégis ugyanúgy ezeket az állapotokat a közönséges ember és a *yogi* esetében. Erre több, egymást kiegészítő és egyaránt érvényes válasz adható. Egyrészt, amint rövidesen látni fogjuk, ezeknek az állapotoknak számos további nevük is van, és ezek az elnevezések már különbséget tesznek *yogi* és *paśu* tapasztalata között. Ugyanakkor kétségtelen, hogy a tapasztalás jellege szempontjából éppen úgy fennáll az analógia e kétféle észlelés között, mint az individuális és univerzális állapotok vonatkozásában. Azonban a legfontosabb és legmeghatározóbb okot abban a *tantrákban* különösen hangsúlyos, de voltaképpen az egész indiai metafizikán végigvonuló alapelvben kell meglátnunk, amely kimond-

<sup>49</sup> A *mahāyāna* buddhizmus jól ismert formulája.

<sup>50</sup> *Jāgratsvapnasuṣuptabhede turyābhogasambhavaḥ* (*Śīva-sūtra* I. 7.) Egyes szövegváltozatokban a *sambhava* (felmerül) helyett *saṁvīt* (megtapasztal) áll. Ekkor a második tagmondat úgy szól, hogy „[a *yogi*] akkor is a negyedik állapot jelenlétének gyönyörteli kitágulását tapasztalja”.

<sup>51</sup> A közölt fordítások Svāmī Veda Bhārati 2010. novemberi, az indiai Rishikeshben működő *āśram*-májában tartott egy hónapos *Śīva-sūtra* szemináriuma során tartott előadásából származnak.

<sup>52</sup> A *vīra*, a büszke harcos alatt az érzékeket értik, elsőslegesen az elmét, amelynek a többi érzék csak különféle változata, kiterjesztése. Ily módon a hősök ura a realizált *yogi*, aki az érzékek ura.

<sup>53</sup> *Trīṭaya-bhoktā vīreśaḥ* (*Śīva-sūtra* I. 11.)

<sup>54</sup> *Triṣu caturtham tailavadāsecyam* (Uo. III. 20. vagy 21.)

<sup>55</sup> *Jñānaṁ jāgrat* (Uo. I. 8.)

<sup>56</sup> *Svapno vikalpaḥ* (Uo. I. 9.)

<sup>57</sup> *Avivekomāyā sauṣuptam* (Uo. I. 10.)

ja, hogy ugyanaz az erő, amely az egyik esetében megszabadulást eredményez, a másikat rabságba veti. Ezzel az elvvel kapcsolatban számos példát lehetne hozni. E helyütt, mivel vizsgálódásunk tárgya éppen a *Śiva-sūtrák* és kommentárjai, ebből hozunk példát. A *māyā* működése kapcsán a *sūtra* ezt mondja: „A korlátozott tudás alapjai az ismeretlen [vagy kicsi] anyák.”<sup>58/59</sup> Ugyanazok az erők, amelyek – amint azt a *mantra* tudománya tanítja – az egész univerzum, az egész világfolyamat kibontakozásának alkotóelemei, illetve közelebből, emberi szinten az ember minden elmeműködésének, diszkurzív, zavart gondolkodási folyamatának a létrehozói, s így a *paśu*t bilincsbe verő erők, a *mantra* gyakorlása és ereje által a *yogit* a megszabaduláshoz vezetik. Ezt Bhāskara a fenti *sūtrához* fűzött kommentárjában így mondja: „A tudásnak vagy megismerésnek két formája van, aszerint, hogy magasrendű vagy alacsonyrendű-e. A *mātrkā* az az egyetlen erő, amely mindkettő alapjául vagy támaszául szolgál.” Egy további névtelen, ismeretlen eredetű kommentár ezt egy kicsit bővebben is kifejti:

„A kétrétű tudás [vagy megismerés] alsórendű, illetve felsőrendű formája rendre a megosztottság, illetve a megnyilvánult egység észlelésének köszönhető. Az erő (*mātrkā*) az univerzum anyja, és ez tartja fenn mindkét fajtát és uralkodik fölöttük. A felsőbb rendű tudás esetében [ő] az *aghorā*nak nevezett erő, mert saját természeteként ő nyilvánítja meg mind [a differenciálatlan tudatosság] benső valóságát, mind [mindenek] külső valóságát. A *ghorā*saktinak<sup>60</sup> nevezett alsóbb [tudás – a *mātrkā* azon arculatának tartománya], aki [a megkötözött lélek] tudatosságát önmagán kívülre irányítja, mivel önhibájából elmulasztja, hogy a valóság egységére reflektáljon, és eltakarja saját *Śiva*-természetét.”<sup>61</sup>

Amint azt Svāmī Veda nagyon röviden és találóan megfogalmazta: „Az energia ugyanaz, csupán az áramlás iránya ellenkező.”

E kis kitérő után, visszatérve a három közönséges állapotra, ezek közül az első, a *jāgrat*, az ébrenlét állapota. Ebben az állapotban érzékszervi észlelés zajlik. A fókusz a külső tárgyakon van, amelyek minden lény számára közősek. Az észlelés az *antahkaraṇa*, a belső szerv és a *jñānendriyák*, a megismerő érzékek közös működéséből fakad. A *cidātman*, a tudatos természet megismerő ereje aktívan nyilvánul meg a megismerő, megismerés és megismert hármasságában. Bhāskara úgy mondja, ebben az állapotban a megkötözött lélek, a *paśu* elveszti valódi természetét (*svarūpahani*), vagy mint Abhinavagupta *Tantrālokája* fogalmaz: a megismerő alany belevész az érzéktárgyakba. Ezzel szemben a *yogi* szempontjából, mondja Kṣemarāja, ez az az állapot, amikor a *yogi* elméjét egy tárgyon rögzíti. Azaz yogikus szempontból ez

<sup>58</sup> Azaz az *abc* hangjai, betűi.

<sup>59</sup> *Jñānādhiṣṭānam mātrkā* (*Śiva-sūtra* I. 4.)

<sup>60</sup> A *ghorā* jelentése erőteljes, félelmetes, rettenetes, míg az *aghorā* ennek „fosztóképzővel” tagadott alakja. Itt helyesen asszociálhatunk az összes haragvó tantrikus istenségre (legyen hindú vagy buddhista), de a középkori keresztény templomok külső szörnyalakjai is hasonló ideát fejeznek ki.

<sup>61</sup> E két idézet angol nyelvű forrása: Dyczkowski: i. m. 19–20. o.

a *dhāraṇā* állapota. Ezen állapot egy további neve: *abuddha*, azaz nem felébredett (vagyis alvó).

A következő állapot az álom állapota, a *svapna*. Ebben az állapotban külső tárgyak hiányában pusztán képzeletműködés zajlik. Itt csupán az elme, a *manas*, illetve a *prāṇák* aktívak, az érzékszervek nem. Az álom állapota – szemben az ébrenlétével, ahol az érzéktárgyak közösek – egyéni. A megszabadult esetében a képzeletműködés eredményei, a *vikalpák* szilárdak és isteni tudatossággal telítettek, ellenben a *paśu* állapotában raboskodó észlelő számára instabilak, változékonyak és mulandóak, és az Urat elfedő takarónak mondják őket, tanítja Bhāskara. Az alvás során jelentkező képek a korábbi tudati lenyomatok, irányultságok (*saṃskāra*, *vāsanā*) tükröződései. A yogikus pszichológia szerint az álmokat az elalváskori elmeműködés határozza meg. Ez a kijelentés ismételten nem csak a tantrikus felfogás sajátja. A *Nyāya-sūtrák* ugyanezt állítják: „Bármilyen finom, gyenge szenvedély, vagy harag, vagy a korábbi saṃskārák folytatódó jelenlétéből származó érzés, vagy érzéktárgy vonja is magához valaki figyelmét, amikor az illető elalszik, annak megfelelő álmodat fog látni.”<sup>62</sup> Ennek nyomán nyilvánvaló az a kijelentés is, hogy egészen más álmai vannak egy beavatottnak, mint egy beavatatlannak. Az álmok vizsgálatának, csakúgy mint a tradicionális Nyugaton, Keleten is nagy hagyománya és fejlett tudománya van. Ezzel a kérdéssel e tanulmányban mélységében nem foglalkozunk, de érintőlegesen visszatérünk rá az álom yogikus tudományával kapcsolatban. Ami a *yogi* megfelelő tudatállapotát illeti, ez az az állapot, amikor az elmében egyetlen kogníció áramlik folyamatosan. Ez pedig nem más, mint a *dhyāna*, a meditáció állapota.<sup>63</sup> Az állapot egy további elnevezése: *buddha*, felébredett.

A harmadik állapotban, a mélyalvásban nincs sem külső fizikai, sem belső mentális aktivitás. Nincs jelen sem a megismerés, sem annak tárgya. Az éber tudatosság (*vimarśa*) hiányában a tudatos természet nem különíthető el, nem észlelhető. Ez az individuuum mindenféle tartalom híján való üressége (*śūnya*). Ily módon makrokozmikus szempontból ezt a *māyā*-nak feleltetik meg. Amint azt a tanulmány első felében kifejtettük, ez az állapot az univerzális *pralaya*-nak az individuális párja. Miként a korábban már hivatkozott névtelen kommentár e helyütt kijelenti:

„[Amikor] a [tudatosság] erő, amely az érzéki éberség, figyelem (*vedana*) és [annak] tárgyai [kettős formájában] ömlik ki önmagából, megszűnik aktívnak lenni, és visszavonja sugarait, miként a Nap teszi éjjel, és az Önvaló, amelynek természete tiszta tudatosság, megnyilvánulatlan [marad], akkor [ez az erő] a sötétség hálójává válik [amely elfedi a tudatosságot]. Ez a mélyalvás, amely a *māyā*.”<sup>64</sup>

<sup>62</sup> *Nyāya-sūtras* VIII. 2. 7–8. (Az *avidyā* különböző típusairól)

<sup>63</sup> Śaṅkarācārya mind a *Brahma-sūtrákhoz*, mind a *Bhagavad-gītához* írt kommentárjában a következő definíciót adja a meditációra: „Egyetlen kogníció folyamatos, egyetlenes áramlása, amelyet nem zavar meg [vagy nem szakít meg] egyetlen más kogníció sem.” – Patañjali *Yoga-sūtra* III. 2-ben adott definíciója szó szerint megegyezik e meghatározás első tagmondatával: *tatra pratyayaika-tānatā dhyānam*.

<sup>64</sup> Dyczkowski: i. m. 31. o.

Ugyanakkor, amint előzőleg láttuk, a *māyā* működését a kasmíri šaivismus többretűnek írja le. Ezzel némileg összefüggésben pedig kétféle mélyalvást különböztetnek meg, annak megfelelően, hogy ébredés után az egyén a „semmiről sem tudtam”, vagy pedig a „jól aludtam” tudatával ébred-e. Előbbi esetben *apavedyasusuptiról* beszélnek, teljesen tárgy nélküli mélyalvásról, az utóbbiban pedig *savedyasusuptiról*, amely mélyalvásban mégiscsak fennmarad némi tárgyi tartalom. Úgy mondják, az előbbiben a *māyā* működései közül egyedül az *āṇavamala* marad fent, míg az utóbbi esetben maradványszerűen jelen van a *māyāyama* is.<sup>65</sup> Yogikus szempontból ez az állapot, ahol minden megkülönböztetés eltűnik, a megismerő, megismerés és megismert egyé válik, a *samādhi* állapota. Míg a közönséges ember mélyalvásában – külső és belső tárgyak hiányában – a tudatosság teljes hiányát „tapasztalja”, addig a *yogi* itt, a *samādhi*-ben, ebben a mindenféle megkülönböztetést nélkülöző transzcendentális magába-fordultság állapotában van. Az állapot további neve: *prabuddha*, nagyon felébredett.<sup>66</sup> Ugyanezen felosztás szerint a negyedik állapotot *suprabuddhának*, teljesen, tökéletesen felébredettnek mondják.<sup>67</sup>

A három állapot rendkívül szűkszavú definíciója, amely voltaképpen pusztán a megismerő alany (*pramātā*) tapasztalására vonatkozik, nyitva hagyja annak a lehetőségét, hogy az ébrenléti és egyéb állapotok mindenki által közönségesen érzékelhető inhomogenitásait is be lehessen vonni egy részletesebb sémába. Mint Kṣemarāja fogalmaz: „*Ez a leírás burkoltan arra utal, hogy a jāgrat és a többi három állapot mindegyikének három formája van.*” Ezen állapotok némelyikét Kṣemarāja is felsorolja, bővebben pedig a *Mālinīvijaya-tantra*<sup>68</sup> szolgál további részletekkel. E *tantra* értelmében az állapotok kölcsönösen áthatják egymást. Ily módon a három

<sup>65</sup> Rövidesen látni fogjuk, hogy a mélyalváson belüli ilyesféle megkülönböztetés Patañjali kommentárjainál is felmerül.

<sup>66</sup> Magyarul csupán elég sután adható vissza a szó jelentése, az adott kontextusban a *pra-* előtag az előbbi állapothoz képesti haladottságra, továbbfejlődésre utal. Mind Singh, mind Dyczkowski „*well-awakened*”-ként fordítja. Meg kell jegyezni, hogy a kifejezés szótárilag fordítható kifejtettnek, sőt megvilágosodottnak is.

<sup>67</sup> A yogikus *abuddha–buddha–prabuddha–suprabuddha* állapotok pontos megfelelői a László András által *jāgrad–jāgrat–jāgrat–svapna–jāgrat–susupti–jāgrat–turjā*-nak nevezett állapotoknak. Így ezeknek mibenlétét, fontosságát, illetve a közönséges *jāgrat–svapna–susupti* állapotokhoz való viszonyát nem szükséges külön részleteznünk. Elegendő László András ezzel kapcsolatos válaszaira utalnunk a következő helyen: László András: *Tradíció és Metafizika*. Debrecen, 2007, Kvintesszencia Kiadó, elsősorban *Ad 55* (103–107. o.), illetve *Ad 105–107* (166–170. o.). Talán csak annyit kell hozzáfűznünk, hogy a kasmíri šaivismus a *turyát* (*turjāt*) alacsony, tompult aspektusában valóban nem veszi figyelembe, de ezt nem is kell elvárnunk egy, a realizációra összpontosító tanftástól, hisz ez közönségesen még a *paśu* számára sem egy mindennapi, megtapasztalható állapot, illetve más-képp: aki ezt „tapasztalja”, az már a közönséges mélyalvást tapasztalókkal szemben bizonyosan nem fog a praxis útjára lépni. Úgy is mondhatnánk, hogy a realizáció vonatkozásában vajon milyen mondanivalója lehetne e tanftásnak (vagy bármelyiknek) egy gyakorlatilag agyhalott ember számára.

<sup>68</sup> Más néven: *Mālinīvijayottara-tantra*. Sajnos e szöveg egészét tudomásunk szerint mind a mai napig nem fordították le egyetlen európai nyelvre sem. Így szanszkrit (illetve hindi) nyelvtudás hiányában csak Kṣemarāja kommentárjára, illetve az e helyütt idézett további szerzők kivonataira és magyarázataira hagyatkozhatunk.

állapot háromszor háromra bomlik tovább és így egy kilences felosztáshoz jutunk a *jāgrad-jāgrat*tól (az ébrenlét ébrenlététől) a *suṣupti-suṣupti*ig, a mélyalvás mélyalvásáig. Sőt, a *yogi* esetében a *turyát* is hozzászámítják ezekhez az állapotokhoz, így végül egy tizenötös felosztást kapnak.<sup>69</sup> Fontos azonban megjegyeznünk, hogy ezzel a tizenötös felosztással egyedül Singhnél találkoztunk. Kṣemarāja csak kilencről beszél. Ez utóbbi felosztást követi Dyczkowski is, azzal a kiegészítéssel, hogy a *yogi* esetében mindhárom állapotnál bevezet egy negyediket, amely a *turyával* van kapcsolatban, de ez szemlátomást nem tartozik az alapfelosztáshoz. Mindenesetre az egyes állapotok leírását illetően sok helyen nyilvánvaló ellentmondás látszik az egyes szerzők között. Ezért az alábbiakban először egyszerűen csak kommentár nélkül közlünk egy áttekintő összefoglalást az egyes állapotokról és a különböző szerzők által ezekre adott meghatározásokról, majd ezt követően egy-két megjegyzés erejéig megkísérlünk megvilágítani néhány kérdéses pontot.

*Jāgrad-jāgrat*.<sup>70</sup> Amikor az ébrenlégi állapotban érzéki észlelés történik (Lakshmanjoo), kizárólagosan a külső tárgy (*prameya*) tudatossága dominál (Singh), (meg sem jelenik az észlelő tudatossága), vagyis ez a tárgyakba való teljes belefeledkezés (Dyczkowski).

A *yogi* szempontjából ez az *abuddha* – nem felébredett (*unawakened*).

*Jāgrat-svapna*: A külső tárgy helyett a tárgy megismerése, a tárgyról való tudás (*pramāṇa*) dominál (Singh), azaz a külső tárgy tudata helyett az ez által keltett mentális benyomások észlelése folyik (Dyczkowski), amikor csak gondolatok vannak jelen (Lakshmanjoo).

A *yogi* szempontjából ez a *buddha* – felébredett (*awakened*).

*Jāgrat-suṣupti*: Amikor mind a külső tárgy, mind a belső elmebeli észleletek eltűnnek a tudatosságból (Dyczkowski) és egy kábultság (*moha* – *unawareness*), az én elfeledése (negációja) van jelen (Lakshmanjoo), vagy pedig a megismerő (*pramātā*) dominál a tudatosságban, azaz voltaképpen a megismerő ébren van az alany vonatkozásában, de alszik a tárgyében (Singh).

A *yogi* szempontjából ez a *prabuddha* – nagyon felébredett (*well-awakened*).

*Jāgrat-turya*: Csak a tudatosság mint olyan (*pramiti*) dominál (Singh).

A *yogi* szempontjából ez a *suprabuddha* – tökéletesen, teljesen felébredett (*perfectly, completely awakened*).

Yogikus nézőpontból a fentiek közös neve: *piṇḍastha* – „A testben megalapozott” (a tárgyi, külső oldalra vonatkozó állapotok).

<sup>69</sup> Azért csak tizenöt, mert *turya-turya* állapotról nem beszélnek. A tizenhatodik állapot a *turyātīta*, a negyedik feletti állapot, amely e helyütt a végső realizációt jelöli.

<sup>70</sup> Felhívjuk a figyelmet, hogy ezen a helyen (és az alábbiakban) a formális egyezés ellenére nem pontosan ugyanazt értik e terminusok alatt, mint László András a mélyebb és pontosabb szóhasználatában.

A *jñāninok*, akik az egész tárgyi világban *Śiva* megnyilvánulását, dicsőségét látják, úgy nevezik, hogy *sarvatobhadra* – „Mindenütt sikeres” (a tárgyi létezés mindenütt jelenlévő teljessége, tökéletessége).

*Svapna-jāgrat*: Az az előzetes valódi (ébrenléti) tapasztalat, amely álmot generálhat (Kṣemarāja). Amikor álmodás közben jelen van valamilyen önmagadról való tudás, és tudatában vagy annak, érzed, hogy álmodsz (Lakshmanjoo). Amikor az álombeli világ nagyon tisztán, pontosan és változatlanlanként jelenik meg (Singh). Ezt az állapotot tapasztaljuk, amikor eluralkodik rajtunk a félelem, szenvedély, örültség, irigység. A mentális projekcióinkat valóságosaknak véljük. Összemosódnak az objektív észlelések és a mentális benyomások a megkülönböztetés képessége nélkül (Dyczkowski).

Az állapot neve *gatāgata* (jön és megy), mert ebben az állapotban a *prāṇa* és az *apāna vāyuk* mozgása nagyon szembetűnő, hangsúlyos, aminek következtében az álomvilág nagyon tisztán látszik (Singh). *Gatāgata*, mert az alany folyamatosan ugrál egyik szférából a másikba<sup>71</sup> (Dyczkowski).

*Svapna-svapna*: Az előzetes tapasztalásból fakadó *vikalpák* megalkotják az álmot (Kṣemarāja). Amikor álmodás közben teljesen belevonódsz az észlelésbe anélkül, hogy tudatában lennél alanyiságnak (Lakshmanjoo). Amikor az egész álmjelenség nagyon zavaros, ködös, imbolygó, homályos (Singh). A közönséges álmodás állapota, ahol az egyén tudatosságát ide-oda rángatják a mentális képek anélkül, hogy eredetükről és értelmükről tudomása lenne. Minden átalakulhat mindenné. Annak ellenére, hogy ez a világ saját elméje terméke, épp annyira nincs felette hatalma, mint az ébrenléti világ fölött (Dyczkowski).

Az állapot neve *swikṣipta* (szétszórt, kaotikus).

*Svapna-suṣupti*: A *tattvák* megkülönböztetésének hiánya a mélyalvás az álomban (Kṣemarāja). Amikor egyáltalán nem emlékszel az álmaidra (Lakshmanjoo). Amikor az álmodó képes tiszta kapcsolatot felállítani az egyes álombeli objektumok között, és az álmodó teljes, békés álmot élvez, az álombeli tárgyak közti összeférhetetlenség érzete nélkül (Singh). Amikor jelen van az alanyiség érzése, és az álmodó képes elemezni a helyzetet, amiben találja magát. Felismeri, hogy a tárgyak nem valóságosak, következésképp álmodik. Tisztában van azzal, hogy ő az alany, és álmában képes lehet megtapasztalni az egyetemes tudatosság finom érintését (Dyczkowski).

Az állapot neve *saṃgata* (konzisztens, összefüggő), mert ebben az álomban az álmodó az álom tárgyait összefüggőknek, összeillőknek látja (Singh).

*Svapna-turya*: Amikor a teljes álmfolyamat alatt az álmodó megtartja én-tudatosságát.

<sup>71</sup> Vö. *Māṇḍūkya-kārikā* II. 8.

gát, tökéletesen tudatában van önmagának és tudja, hogy csupán álmodik (Singh). Ekkor az álomállapotból közvetlenül fölemelkedhet *samādhī* (Dyczkowski).

Az állapot neve *susamāhīta*, mert ebben az állapotban az álmodó egy tökéletesen integráns egyéniség (Singh). *Samāhīta* annyi mint figyelmes, gondos (*attentive* – Dyczkowski).

Yogikus nézőpontból ez a négy állapot együtt: *padastha* – „Egyetlen helyen megállapodott”, mert a *yoga* révén saját Énje, Önmaga állapotában (*pāda*) tartózkodik mindezen feltételek mellett.

A *jānī* szemszögéből ez a *vyāpti*, a mindent átható állapot, minthogy az álomállapot összes fönti fázisában saját lénye mindent-áthatóságát tapasztalja (Singh), mint-hogy ez a tárgyi tudás által többé már nem kondicionált megismerő tudatosságnak, autonóm éberségnek felel meg, amely szabadon terjed szét mindenfelé (Dyczkowski).

*Suṣupti-jāgrat*: Amikor feltámad az elalvás vágya, akkor az ezt megelőző *jāgrat*nak némileg megfelelő állapot jön létre (Kṣemarāja). A mélyalvásba való belépés pontja előtt érzed, hogy tökéletes pihenés, elnyugvás fog következni (Lakshmanjoo). Ebben az állapotban rejtett módon még megvan az egész objektív világ lenyomati maradványa (Singh). A mélyalvás üressége felemelkedik, hogy kitöröljön minden objektív tudatosságot. Amikor az alany felébred ebből az állapotból, semmire sem emlékszik, csupán arra, hogy tökéletesen aludt, és teljesen elvesztette mind a maga, mind a világ érzékelését (Dyczkowski).

Ez az állapot az *udīta* (felemelkedett, leszármazott), mert itt rejtetten jelen van az egész tárgyi világ maradvány-lenyomata (Singh).

*Suṣupti-svapna*: A *susupti-jāgrat*ot követő átváltás egy olyan állapotba, amely egy *saṃskāra*ra (vagy *vikalpāra*) emlékeztet, a *susupti*hoz tartozó *svapna* (Kṣemarāja). Amikor a mélyalvás állapotának lenyomatai megmaradnak, és ennek okán felébredvén az ember azt gondolja, hogy aludt és nem tudott semmit, akkor ez az álom állapota a mélyalvásban. Jelen vannak tehát lenyomatok, sőt gondolati lenyomatok is, de mindezek nagyon szubtilisek (Lakshmanjoo). A tárgyi világ tapasztalatának maradványai erősebbekké válnak (Singh). A látens lenyomatok itt elkezdenek kisarjadni és beérni. A szubjektum ebben az állapotban jobban tudatában van saját természetének. Egy kép halovány körvonalaihoz hasonlatosan észlelések gyenge nyomai tűnnek föl önmagában saját természetére vonatkozóan, és közelebb emelkedik az univerzális tudatosság állapotához (Dyczkowski).

Yogikus neve *vipulā* (kiterjedt, vastag, növekedett).

*Suṣupti-suṣupti*: A totálisan gondolatmentes állapot<sup>72</sup> (Lakshmanjoo). A tárgyi vi-

<sup>72</sup> Vö. Svāmī Veda kijelentésével: „Csak a halottaknak nincsenek gondolataik.” Mindez nincs ellentétben a fenti kijelentéssel, ugyanis a hindú felfogás szerint a meghalás és az új születés közötti állapot a mélyalváshoz hasonlatos.

lág tapasztalatainak maradványai lecsökkennek, megszelídülnek, elnyugszanak (Singh). Amíg ebben az állapotban tartózkodik, az illető saját alanyiségének önmagában nyugvó gyenge, ám megszakítatlan tudatosságát érzékeli. Miután felébred, úgy emlékszik vissza erre az állapotra, mint egy spirituális áldásra (Dyczkowski). Az állapotot a *tantrák śāntának* (békésnek) nevezik.

*Suṣupti-turya*: Ebben az állapotban a *yogi* belép *Śiva* teljes Én-tudatosságába, és eltelik örömmel és békével (Singh). Minél többet tartózkodik az előbbi állapotban, az egyre erőteljesebb lesz, míg el nem éri a *suṣupti-turyát*, amikortól folyamatosan ebben az állapotban időzve tökéletesen éber saját szubjektivitására és annak boldogságteli természetére. A mélyalvás ily módon *samādhija* lesz (Dyczkowski). Neve *suprasanna* (nagyon áldott, boldog).

A *yogi* szemszögéből ez a négy fázis együtt a *rūpastha* (formában megalapozott) állapotot képezi, minthogy az alany – mint észlelő – a formák teremtője (*rūpayati*), és mint ilyen, tiszta forma (Dyczkowski).

A *jñānīk mahāvīyāptinak* nevezik, mivel az alanyi tudatosságban megállapodva még szabadabbak a tárgyak által a tudatosságra rávetített korlátozottságoktól, mint a *vyāpti* állapotában (Dyczkowski).

A *turya* állapotának hármass felosztása, mint fentebb említettük, csak Singhnél (47–48. o.) szerepel. Eszerint:

*Turya-jāgrat*: Ebben az állapotban az elme, amiként azt mi ismerjük, teljesen nyugovóra tér. Működése megszűnik, és a Szuper-elme aktiválódik. Ezt *manonmanának* nevezik.

*Turya-svapna*: Ez az az állapot, amelyben a *yogi* átlépi a korlátozott (tudás) határát, és belép a (tudás, megismerés) határtalanságának, korlátozatlanságának területére. Ezért ezt *anantának*, korlátlanak, határtalannak nevezik.

*Turya-suṣupti*: Ebben az állapotban minden dolog úgy látszik, mint az isteni *Śakti* alakja. Ezért ezt az állapotot a *tantrák* úgy ismerik, hogy *sarvārtha*. A *yogik* ezt az állapotot *rūpātītának*, azaz formán túlinak nevezik, a *jñānīk* pedig *pracayának*, egybegyűjtöttnek, mert e helyütt a *jñānī* mindent az isteni gyönyör nektárjával átítatódva tapasztal.

A fenti leírások közötti eltérések több mindenre is utalnak. Egyrészt úgy látszik, hogy Dyczkowski az egyes állapotokat főként a *yogi* szemszögéből írja le, míg a többi szerző a közönséges(ebb) emberéből. (Ennek persze némileg ellentmond, hogy Singh is beszél a *turya* állapotairól.) Másrészt úgy tűnik, hogy itt a spekulációk birodalmában járunk a tényleges megtapasztalás helyett. Tekintettel arra, hogy például csak maga a *Mālinīvijaya-tantra* 13000 különféle *dhāraṇā*ról beszél, voltaképpen



még egy magas realizációs fokot elért mestertől sem lehet feltétlenül elvárni, hogy minden utat végigjárjon és ismerjen. Ráadásul a jelen esetben idézett szerzőink egy részénél a magas realizációs tapasztalatot nyilvánvalóan nem várhatjuk el. Mindezek figyelembe vételével mi magunk is megkísérlünk egy további értelmezési szempontot felvetni, noha természetesen ebben az esetben sincs szó többről, mint pusztá spekulációról. A magunk részéről úgy gondoljuk, hogy yogikus oldalról ez a részletesebb felosztás azon alapulhat, hogy melyik állapot a realizációhoz vezető praxis bázisa. Így például a Patañjali *Yoga-sūtráiból* ismert *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* technikák és sorrend esetében ez az ébrenléti állapot, a *jāgrat* lenne. Léteznek azonban olyan *yoga*-utak is, ahol az álom állapotában végzi a *yogi* a műveleteit. Ez az irányzat Nyugaton kevésbé ismert, és gyakran helytelenül összekeverik a *yoga-nidrā*val. A *yoga-nidrā* ugyanis olyan irányzat, ahol a bázis a *suṣupti*.<sup>73</sup>

Összegzésképpen tehát elmondható, a három állapot noha elsősorban diszkrét, másodlagosan viszont kölcsönösen áthatja egymást. S mind e három állapot mögött és között ott van a negyedik, amely áthatja és átjárja azokat. A tudatosság negyedik, transzcendentális állapota, a három örökké jelenvaló tanú tudatossága.<sup>74</sup> Természetesen ez a tanítás – a végső, transzcendentális állapot ilyen mindenütt, mindenkor jelenvaló, mindent átható felfogása – voltaképpen minden nem-dualista irányzat esetében logikai szükségszerűség. Śaṅkarācārya közismert, a *vedāntin āśramok*ban, illetve az orthodox *brāhmaṇa* családokban mind a mai napig, minden hajnalban elénekelt himnuszában a nyitó sorok így hangzanak:

„Hajnalban felidézem a szív(em)ben ragyogó Önvaló Igazságát,  
amely lét-tudat-öröm, a *paramahaṅsa* célja, a negyedik (állapot),  
állandó az álom, az ébrenlét és a mélyalvás állapotaiban;  
ez az oszthatatlan *brahman* vagyok, nem az elemek összessége.”<sup>75</sup>

Ugyanekkor még olyan *darśanában* is, mint a *yoga*, amely nem haladja meg a dualista szemléletmódot, hangsúlyosan megjelenik egy analóg felfogás. Vyāsa Patañjali *sūtráihoz* írt alapvető, és a legtöbb hagyományvonalban gyakorlatilag az eredeti *sūtrákkal* megegyező tekintélynek örvendő kommentárjában, a *Sāṅkhya-pravacana-bhāṣyában*<sup>76</sup> a legelső *sūtra* kapcsán így ír: „A *samādhi* az *elmemező* (citta) univerzális tulajdonsága, amely [az *elmemező* minden működési] szintjén közös.”<sup>77</sup>

<sup>73</sup> A Patañjalihoz köthető *yoga*-utak idevágó tanításával a későbbiekben részletesebben is foglalkozunk.

<sup>74</sup> Itt egy pillanatra visszautalunk halmazelméleti hasonlatunkra, ugyanis az individuális tudatállapotok közös határvonallal ábrázolt halmazai a tisztán diszkrét halmazokként ábrázolt állapotokkal szemben mindezeket a kiterjesztéseket egyszerre megengedik.

<sup>75</sup> *Prātaḥ-smaraṇa-stotram* I. Fordította: Király Liliom és Horváth Róbert. In Śaṅkara: Nyolc himnusz és költemény. *Axis Polaris* 9. sz. 24. o.

<sup>76</sup> Szó szerint: „A *sāṅkhya* kihirdetéséhez fűzött részletes kommentár”. Ez újfent alátámasztja azt, amit a tanulmány elején mondtunk Patañjali *yoga darśanájának* a *sāṅkhyával* való kapcsolatáról.

<sup>77</sup> Svāmi Veda Bhāratī angol fordítása alapján. Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the*

Fontos kiemelni azt az értelmezést is, hogy a negyedik állapot nemcsak egyszerűen a három állapot mögött van jelen, azok bázisaként, hanem közöttük is. Vagyis a tradicionális tanítás szerint az egyes állapotok közötti átmenet nem folytonos, azaz nem közvetlenül egyik állapotból a másikba történik, hanem mindig a transzcendentális állapoton keresztül, tehát a korábbi állapot feloldódik önnön transzcendentális gyökerében, és az új állapot közvetlenül onnan lép ki. Ez a tanítás a praxis, a realizáció szempontjából alapvető fontosságú.<sup>78</sup> Ezért fektetnek a különböző, gyakran nagyon eltérő *yoga*-utak egyaránt nagy hangsúlyt mindenféle átmenet, illetve az átmenetek közti szünet megtapasztalására. Anélkül, hogy a kérdésbe mélyebben belemennénk, csak arra utalunk itt, ez az oka annak, hogy oly sokféle *prāṇāyāma* gyakorlat épül a légzőszervi szünetek megtapasztalására, és ezen a vonalon elindulva lehetne a *sahaja-kevala-kumbhaka*, a spontán légzésszünet valódi értelmét és jelentőségét megadni.

A *Śiva-sūtrák* III. fejezetében, amely az *āṅavopāya*, vagyis azok útja, akiknek még szükségük van előzetes gyakorlásra, a már idézett 20. (más felosztásban 21.) *sūtra* kommentárjában Kṣemarāja kifejezetten kiemeli a különböző állapotok közötti átmenetek megfigyelésének szükségességét. A feladat az itt megtapasztalt *turya*-élmény megragadása és annak kiterjesztése, állandóvá tétele. Éppen ez a gyakorlati irányultság indokolja a *sūtrák* eredeti szövegében nem szereplő *turyātita*, a *turyán* vagy *turyán* túli legmagasabb állapot bevezetését. Az átmenetek során megtapasztalt *turya*-állapot még nem permanens. Lehetséges belőle visszatérés. A *yogi* bepillantást nyer a transzcendentális állapotba, de onnan még újra meg újra visszaesik az alsóbb állapotokba. Ez az állapot nagyon komoly veszélyeket is rejt. A transzcendentális állapot semmihez sem fogható gyönyörrel való átitatottsága, *ānanda-rāsa*, eltérítheti a törekvőt a végső realizáció elérésétől, és az alsóbb állapotok újbóli felmerülését, illetve az ezekben való megrekedést eredményezheti. A *sūtrák* és kommentárjaik Patañjali és Vyāsa intelmeihez nagyon hasonlatos kifejezésekkel nyomatékosítják ezt a veszélyt. A *turyātita* viszont az az állapot, ahonnan visszaesés már nem lehetséges. A *yogi* itt immáron megszakítás nélkül a legfőbb transzcendentális tudatossággal egy. Ez az *ātmā caitanya*-állapota, a tökéletes, teljes *ātmā*-tudatosság, a *pūrṇāhantā*, a totális *Ēn*-ség, amelyben már az a képzet sincs jelen, miszerint létezne egy tanú-tudatosság, amely a hármat tapasztalja.<sup>79</sup> Ez a *yogi*, aki immáron a *turyātita*-ban lakozik, miként azt a *sūtra* mondja: *Vīreśa*, a Hősök Ura. Érzékei többé nem *indriya-vṛttik*, az elme olyan működései, amelyek egyfajta asszimiláció folytán lehetővé teszik a külső és belső érzéktárgyak észlelését, hanem *vīra-śaktik*, isteni

---

*Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume I. Samādhi-pāda.* Honesdale (Pennsylvania), 1986, The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 62. o.

<sup>78</sup> Egy ezekre az átmenetekre koncentráló *tényleges* gyakorlatsor során fellépő tapasztalatok leírása magyarul is olvasható. Lakshman Jee: A *turya* hét állapota. *Axis Polaris* 9. sz. 81–85. o.

<sup>79</sup> Mindezt gyönyörű, kristálytisza egyszerűséggel világítja meg Śrī Ramaṇa Mahārṣi egy kérdésre adott válaszában. Ld. *Śrī Ramaṇa Mahārṣi összes művei*. Budapest, 2006, Filosz /Arunácsala Könyvek/, 95. o.

erők, képességek, hatalmak, amelyeknek immáron a *yogi* a gazdája, az ura. Míg a közönséges észlelésnél, noha valamiképpen szintén történik egy asszimiláció észlelő és észlelt között (hisz különben nem lehetne szó észlelésről), éppen az észlelt és az észlelő különbözőségén van a hangsúly, addig most, az isteni erőkké visszaváltozott, uralt érzékek, „hősök” révén éppen ez a megkülönböztetés tűnik el tökéletesen. Úgy mondják, a *yogi* eggyé válik *Manthānabhairavával*, a „Köpülő *Bhairavával*”, azzal, aki tetszése szerint, abszolút szabadon (*svāntrya*) kiköpi, vagyis napvilágra hozza a dolgokat, majd visszavonja magába, hogy azután újra előhívja azokat.<sup>80</sup> A *yogi* érzékei a végtelenbe tágulnak, és gyönyörteli rácsodálkozással veszi birtokába az egyre magasabb és magasabb képességeket. Akaratereje, *Umā* – a szűz, aki az univerzum teremtésének, fenntartásának és visszavonásának játékát játssza teljesen szabadon –, nem más, mint *Śiva* leghatalmasabb *svāntrya śaktija*, *Śiva* örökkévaló Én-tudatossága, amely egyben a megismerés és a tevékenység tökéletes szabadsága is. *Umā* más néven *Pārvatī*, *Śiva* hitvese, játszótársa. Játékát semmi sem szakíthatja meg. Ekkor az egész látható világegyetem a *yogi* testévé válik.<sup>81</sup>

#### A YOGI ÚTJA. AZ ELME SZINTJEI ÉS MŰKÖDÉSEI PATAÑJALI YOGA-SŪTRÁI NYOMÁN

A tudatosság kasmíri śaivismusban tekintetbe vett állapotainak rövid, kivonatos bemutatása után adósok vagyunk még egy másik hagyomány, Patañjali *rāja-yoga* rendszerének idevágó tanításával. Tesszük ezt elsősorban azért, hogy bemutassuk, hogy az *upaniśadokból* és a *tantrákból* megismert klasszikus négyes (illetve 3+1-es) alapú felosztás messze nem kizárólagos. Továbbá azért is, mert ez alkalmat nyújt ahhoz is, hogy a *Śiva-sūtra* kommentárok jogikus tudatállapotokra való hivatkozásait alaposabban átláthassuk. Ezzel kapcsolatban azonban a keveredések elkerülése érdekében tisztáznunk kell néhány dolgot.

Először is, számos *yoga*-irányzat van. Ezek teoretikus bázisa nem feltétlenül Patañjali *sāṅkhya-yoga darśanája*, hanem lehet tantrikus (akár hindú, akár buddhista), illetve *vedāntin* is. Hasonlóképpen a praxis vonatkozásában is jelentős eltérések vannak. Ugyanakkor ez a különbözőség semmi esetre sem végletes. Olyannyira nem, hogy hagyományosan szinte mindegyik *yoga*-irányzat igyekszik magát Patañjali *sūtráira* visszavezetni. Így például a 14. századi Nārāyaṇa Tīrtha *Yoga-siddhānta-candrikā* című, nagylélegzetű kommentárjában tizenhat különböző *yoga*-irányzat alapjait vagy előzményeit mutatja ki a *Yoga-sūtrákban*. Ezek a következők:

*advaita-yoga*: a nem-kettősség (!) *yogája*

*bhakti-yoga*: a személyes Istennek való odaadás, nekiszentelődés *yogája*

<sup>80</sup> Az egyik legfontosabb és legrégebbi ismert *haṭha-yoga* szöveg, Svātmārāma *Haṭhayoga-pradīpikája* guruláncolatában felsorolja *Manthānabhairavát*.

<sup>81</sup> Az előző mondatok a *Śiva-sūtrák* I. 12–14. rövid, értelmező fordításai.

- brahma-yoga*: a brahman *yogája*  
*caryā-yoga*: a rítusok *yogája*  
*dhyāna-yoga*: a meditáció *yogája*  
*haṭha-yoga*: a belső, szubtilis erővel dolgozó fizikai *yoga*  
*jñāna-yoga*: a tudás, megismerés *yogája*  
*karma-yoga*: a tettek *yogája*  
*kriyā-yoga*: aszketikus gyakorlatok *yogája*  
*lakṣya-yoga*: egy adott tárgyra való koncentráció *yogája*  
*laya-yoga*: a feloldás *yogája*  
*mantra-yoga*: *mantrák* gyakorlásának *yogája*  
*prema-bhakti-yoga*: a szeretet és devóció *yogája*  
*śiva-yoga*: *Śiva* *yogája*  
*siddhi-yoga*: a *siddhi*k (különleges képességek elérésének) *yogája*  
*vāsanā-yoga*: a rejtett hajlamok, irányultságok *yogája*.

Ily módon tehát, amikor a tantrikus kommentátorok a három közönséges tudatállapot yogikus megfelelőjeként a *dhāraṇā*, *dhyāna* és *samādhi* állapotát adják meg, akkor ezek szigorúan technikai értelemben nem a Patañjalinál hasonló néven említett konkrét lépcsőfokokat vagy tagozatokat (*aṅga*) jelentik, azonban tágabb értelemben jellegében mégiscsak ezeknek megfelelő tapasztalásszintekről vagy tudatállapotokról van szó. Ezen felül azt is hozzátehetjük, hogy a másik irányból sincs ellentmondás a tantrikus tanítások és Patañjali között. Például a *Śiva-sūtrák* számos esetben hozzásegítenek Patañjali *sūtráinak* mélyebb megértéséhez.

Egy további dolgot is észben kell tartanunk. Amint azt már e tanulmány elején elmondtuk, a *sāṅkhya-yoga*, mint alapvetően dualista doktrína, a megnyilvánulást a maga teljes egészében a nem-tudatos, *acit* vagy *jaḍa prakṛti* kibontakozásának tartja. *Prakṛti* az univerzum anyagi oka, a *prima materia*, az őstermészet. A ható ok a *puruṣa*, illetve Patañjali rendszerében *puruṣák*, tekintve, hogy a *jīva* nézőpontján vagyunk, a tudatos (*cetanā*) princípium nem része a megnyilvánulásnak. Nem-változó, nem-cselekvő, egyszerűen tanú-tudatosság. Amint a szöveg mondja: a látó (*draṣṭṛ*). E tudatosság tükrözésszerű visszfénye a *citta*, az elme, illetve pontosabban ennek egyik alkotója, a *buddhi* az, amely téves azonosítás folytán magát a *puruṣával*, a tudatos princípiummal azonosítja. Emiatt a téves azonosítás miatt tűnik úgy, mintha a *puruṣában* menne végbe az a változás, amely minden közönséges észlelés, vagyis valamely külső vagy belső tárgy asszimilálásának velejárója. Azonban a doktrína nagyon határozottan kimondja, hogy a változás a *prakṛti*, és így származékai, a *buddhi* illetve a *citta* sajátja. Ebből kifolyólag a szöveg a különböző mentális állapotok eseté-

ben az elmemező szintjei, a *citta-bhūmi* kifejezést használja. Az ellentmondás azonban inkább csak formális, a rendszerek belső, logikai koherenciájából következik. Tehát egy átfogóbb nézőpontra helyezkedve nem követünk el hibát, ha a *vedānta* esetében *ātma-pādā*knak, *ātmā* részeinek, negyedeinek tekintett tudatállapotokat e helyütt az elmemező szintjeivel, a *citta-bhūmi*kkal, illetve az elmemező módosulataival, a *citta-vṛttik*kel vetjük össze.

A *citta* szó magyarrá ültetésénél a kortárs tudós *sādhaka*,<sup>82</sup> Svāmī Veda Bhāratī angol fordítását követjük, és eszerint elmemezőként hivatkozunk rá. E mögött az az értelmezés áll, miszerint az elme semmi esetre sem lokalizálható a térben, hanem egy – a megnyilvánulás egészét átható, annak bázisát adó – erőter vagy mező. Ily módon értelmezhetők olyan kijelentések, amelyek szóbeli tanításokban gyakran megjelennek, mint például „a test az elmében van, de az elme nincs a testben”. Vyāsa és az őt követő kommentátorok a *Yoga-sūtra* IV. 16–17. kapcsán határozottan kimondják azt is, hogy voltaképpen nincsen individuális elmemező, csupán az individualitás szintjén tartózkodó létező tapasztalja így.

E *cittát* – mint *prakṛti* minden alkotását – a három *guṇa* összjátéka, keveredése alkotja. Ennek megfelelően az elmemező három jellegzetes irányultsága a következő: világosság (*pra-khyā*) a *sattvától*, kezdeményezés, törekvés (*pra-vṛtti*) a *rajastól*, és stabilitás, megrekedés (*sthiti*) a *tamas* révén. Ezek dominanciájának megfelelően a *citta* vagy a *buddhi* (ebben az értelemben gyakran szinonimákként is használják e két kifejezést) jellemzően lehet *sānta*, azaz békés, lenyugodott, *ghora*, azaz nyugtalan, rettenetes, illetve *mūḍha*, tompa. A *buddhi* és így a *citta* legmagasabb, *sattva*-természete a világosság. Amikor a *sattva* dominál, de a *rajas* is érzékelhetően jelen van, akkor az elmemező természete négyes: igazságosság, becsületesség, erényesség (*dharma*), tudás, világosság (*jñāna*), szenvedélymentesség, vágytalanság (*vairāgya*), szuverenitás és spirituális szabadság (*aiśvarya*). Amikor viszont a *tamas guṇa* kerekedik fölül, akkor ennek a négy tulajdonságnak az ellentéte válik uralkodóvá, azaz az ilyen elme *adharm*a, *ajñāna*, *avairāgya*, illetve *anaiśvarya*.

Mint mondtuk, legtágabb értelmében e *citta*, mint elmemező, a *prakṛti* összes további kibontakozott alkotását magába foglalja, beleértve a legdurvábbakat, a *mahā-bhūtá*kat is, illetve az ezekből felépülő testeket, mint például az ember durva testét, a *sthūla-sārīrāt*. Azonban legtöbbször – szűkebb értelemben – pusztán az *antaḥkaraṇāt*, a belső szervet értik alatta, a voltaképpeni pszichét. Röviden már említettük, hogy ennek négy alkotója van, amelyek: a *manas* – az aktív elme, az érzékek (*indriya*) kapuja; a *buddhi* – a megkülönböztetés kétrétű szerve, amelynek külső (világ felé forduló) arculata (*bahirmukha*) az intellektus, míg belső (*puruṣa* felé forduló)

<sup>82</sup> Nem tiszteletlenség vagy becsmérlés okán használtuk a tanítvány szót a *yogi* vagy a *guru* helyett, ugyanis Śrī Śrī Svāmī Veda Bhāratī minden esetben határozottan tiltakozik az ellen, hogy „yoginak” vagy „gurunak” nevezzék, ugyanis, mint személyesen volt szerencsénk hallani Tőle, Ő már látott életében két *yogit*, úgyszólván pontosan tudja, mit tud egy *yogi*, mit jelent *yoginak* lenni. Tegyük hozzá, hogy mindezt egy olyan ember mondja, aki kedve szerint lép be és ki a különféle *samādhi*- és *yoga-nidrā*-állapotokba.

arca (*antarmukha*) az intuitív bölcsesség; az *ahamkāra* – az egó, amely által a személyiség magára veszi például az „én ez a test vagyok” önazonosságát; illetve maga a *citta* – a teljes elmemező, a fenti hármon felül az emlékezettel, valamint mindazzal együtt, amit a mai pszichológia egyéni és kollektív tudattalannak nevez. A továbbiakban tehát ennek az elmének, belső szervnek vagy pszichének a működési szintjeit, illetve módosulatait fogjuk röviden áttekinteni.

A *bhūmik*nak, azaz az elme szintjeinek vagy állapotainak több különböző felsorolása is létezik. A legismertebb, ötös felosztás a következő: *kṣipta* – torzult, a közönséges ébrenléti tudatállapot, az ide-oda cikázó gondolatokkal, asszociációkkal; *mūḍha* – álmatag, eltompult; *vikṣipta* – elterelt, nyugtalan, háborgatott, annak a tudatállapota, aki igyekszik ugyan figyelmét összpontosítani, de azt az újra meg újra felmerülő zavaró tényezők, a *vikṣepák*<sup>83</sup> minduntalan elvonják; *ekāgra* – egyhegyű, elsőként a *dhāraṇā* során megjelenő elmeszint; illetve *niruddha* – uralt, irányított, a *yoga* betetőzését közvetlenül megelőző elmeállapot. Mint már említettük, Vyāsa Patañjali legelső *sūtrájához* fűzött kommentárjában kijelenti, hogy a *samādhi* a *citta* minden szinten közös, egyetemes attribútuma. Azonban a fenti első három szinten a nyugtalan, elterelt, háborgó elmemezőben fellépő torzultságok, elterelődések elhomályosítják, elfedik, legyűrik ezt a *samādhit*, ezért így ezek a szintek nem tartoznak a *yoga* kategóriája alá.<sup>84</sup> Noha Vyāsa, mint *yogába* nem beletartozót, a továbbiakban figyelmen kívül hagyja a *vikṣipta* állapotát, azért hozzá kell tenni, hogy a másik két állapothoz képest ez már határozottan emelkedettebb. Ebben már jelen van az elme összeszedettsége, egy adott külső vagy belső tárgyra irányuló határozott és tartós figyelme, legyen az akár például egy tudományos kutató koncentrációja, akár egy koncentrációs gyakorlatot végezni próbáló kezdő gyakorló összpontosítása. De ez az egypontúság itt még nem válik folyamatossá, megszakítás nélkülivé, tetszés szerinti ideig fenntarthatóvá, mert az elmében újra meg újra uratlanul, spontán felmerülnek a *vikṣepák*, a figyelmet elterelő tényezők. Ami pedig a *yogához*, vagyis a *samādhihoz* köthető két *bhūmit* illeti, az *ekāgrát* a *samprajñāta*,<sup>85</sup> a megismeréssel

<sup>83</sup> Ezekből a *Yoga-sūtra* I. 30. kilencet sorol fel, amelyek a következők: betegség (*vyāधि*), mentális lustaság (*styāna*), kételkedés (*saṁśaya*), hanyagság (*pramāda*), lustaság vagy tespedtség (*ālasya*), a világtól való elfordulás, az absztinencia hiánya (*avirati*), téves nézetek, a filozófiák összszavarása (*bhrānti-darśana*), a megfelelő elmeszint elérésének hiánya (*a-labda-bhūmikatva*) és instabilitás, azaz az elért szint megtartására való képtelenség (*an-avasthātavāni*). Ld. Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume I. Samādhi-pāda*. Id. kiad. 324–328. o.

<sup>84</sup> Vyāsa a *samādhit* és a *yogát* szinonim, és így felcserélhető fogalmaknak tekinti. A kommentár híres, sokat idézett mondata: „*yogaḥ samādhiḥ*”. Pāṇini nyelvtana nyomán úgy tűnik, a *yoga* szónak ez az értelme ősi, alapvetőbb, mint az olyan későbbi, származékos, Nyugaton jobban ismert jelentései, mint az „egyesíteni”, „leigázni” stb. Ezzel kapcsolatban részletesen ld. uo. 73–76. o.

<sup>85</sup> Kevésbé közismert, hogy a *Śiva-sūtrák* hármas tagozódásához hasonlóan a *Yoga-sūtrák* ugyanazt a belső tagolást követik (azzal az eltéréssel, hogy itt ez az elkülönítés nem esik egybe a fejezetek vagy részek szerinti felosztással). Eszerint az első fejezet, a *Samādhi-pāda* azoknak a gyakorlóknak szól, a kiválóknak, akik spontán képesek belépni a *samādhi* állapotába. A közepesek számára ajánlott

bíró *samādhival* kapcsolja össze, míg a *niruddhát* a magasabb, megismeréssel nem bíró, *asamprajñāta samādhi* elmeszintjeként írja le. Az előbbi szinten a koncentráció olyannyira elmélyül, hogy megismerő (amely nem a *puruṣa*, hanem a *citta*, az elmemező, egészen pontosan a *buddhi*), megismerés és megismert eggyé válik, ily módon minden külső és belső objektum (*artha*) tökéletes megismerése, realizációja bekövetkezik. A realizáció itt hordozza a megvalósulás értelmét is, a koncentráció támasza és az elmemező valóságosan egyesül, s ezáltal a meditáló valóságos hatalmat nyer az adott tárgy fölött, akárhol is legyen az a világegyetemben. Így jönnek létre azok a mágikus képességek, *siddhik*, amelyek közül néhány felsorolása a III. fejezetben, a *Vibhūti-pāda*-ban megtalálható. E szint további gyümölcseit jelenti a mentális rongáltságok és tisztátalanságok (*kleśák*) eltűnése és a *karma* kötelékeinek megglazulása. Végezetül pedig a *samprajñāta* kézzel fogható közelségbe hozza az elmemező módosulatai végső uralásának és megszüntetésének (*nirodha*) a lehetőségét, amely a *niruddha* szintjén, az *asamprajñātában* következik be. A *samprajñāta samādhi* legmagasabb fokozata a *dharma-megha samādhi*, a minden dolgok természete tudásának esőfelhője, amely fokozaton a *buddhiban* felébred a *viveka-khyāti*, a *puruṣa* és önmaga (a *buddhi*) megkülönböztetésének felismerése. Ez az utolsó megismerés, az utolsó *ṛtti*, elmemódosulat, amelynek megszüntetése, *nirodhája*, az *asamprajñāta* során elvezet a *puruṣa* és a *buddhi* tényleges elkülönüléséhez, a *kaivalyához*, amely a *Yoga-sūtrák* szerint a *yoga* végcélja.<sup>86</sup>

Míg a *bhūmik* valamilyen módon, úgy mondhatjuk, az elmemező mint észlelő működési módjait jelölik, addig a *citta-ṛttik* az elmemező tartalmai. A *yoga*-pszichológia szerint tartalmaktól, módosulatoktól mentes elme a realizáció pillanatáig nem létezik. A *ṛtti* szó maga működést, aktivitást, hullámot,<sup>87</sup> fluktuációt jelent. A *ṛttik* szoros kapcsolatban állnak a karmikus lenyomatokkal, *saṃskārakkal*, illetve az ezekből felépülő, a mentális szokásokat, hajlamokat meghatározó *vāsanákkal*. Röviden, minden egyes élmény, tapasztalás egy *ṛtti*, egy elmemódosulat, amely lenyomatot, *saṃskārát* kelt. Fordítva pedig, a *citta* mélyéről felemelkedő *saṃskārák* újabb *ṛttiket* hoznak létre.<sup>88</sup> Ily módon a *ṛttik* szoros kapcsolatban vannak az egész karmikus folyamattal is, a *saṃsārikus* megkötözöttséggel. Jelen tanulmány szempontjából azonban nem e működésük a releváns, hanem ötös felosztásuk, amelyet a *Yoga-sūtra* I. 5–6. ad meg. Az 5. *sūtra* így szól: „A *ṛttik* ötfélék [és két fajtájuk van]: *lesújtot-*

---

ösvény, a *kriyā-yoga* a II. fejezet, a *Sādhana-pāda* első 27 *sūtrájában* kerül kifejtésre, míg a legalacsonyabb szinten álló *sādhakáknak* adekvát nyolcstréti *yogát* a II. 28. *sūtrától* tárgyalja a *sūtrakāra* (vagyis a *sūtrák* formába öntője, Patañjali). Ezt csak azért tartottuk szükségesnek megjegyezni itt, mert az egyes fejezetekben ennek függvényében ugyanazok a technikai kifejezések esetenként eltérő jelentést hordoznak. Ennek megfelelően az ehelyütt említett *samprajñāta samādhi* magába foglalja a III. fejezetben (*Vibhūti-pāda*) tárgyalt *dhāraṇā* és a *dhyaṇa* állapotait is.

<sup>86</sup> *Yogaś citta-ṛtti-nirodhaḥ* (*Yoga-sūtra* I. 2.)

<sup>87</sup> Itt ki lehetne térni a *spandával* való kapcsolatára, de ez messzire vezetne.

<sup>88</sup> Egy teljesen hétköznapi példa erre az, amikor az ember például egy fényképre ránézve képes nem csupán visszagondolni a régi történetre, hanem az akkori hangulatot is újonnan átélni.

*tak, gyötörtek, fájdalmasak és tisztátalanok, kleśákkal átítatottak (kliṣṭa); illetve nem lesújtottak, nem gyötörtek, nem fájdalmasak, tiszták, kleśákkal nem átítatottak (akliṣṭa).*<sup>89/90</sup> Amint Vyāsa e *sūtrához* fűzött kommentárjában olvasható:

„A lesújtott, gyötört, és tisztátalan *vr̥ttiket* a *kleśák* okozzák, és [ezek] a *kleśák* okozói. Ezek válnak a *karmák* tartománya (*karmāśaya*) bőséges növekedésének táptalajává. [...] A *vr̥ttik* saját fajtájuknak megfelelő *saṃskārákat* hoznak létre, és fordítva, a *saṃskārák* azonos *vr̥ttiket* produkálnak. Ily módon a *vr̥ttik* és *saṃskārák* kereke szakadatlan forog.”<sup>91</sup>

Az öt *vr̥tti*-típust a következő *sūtra* sorolja fel. Ezek a helyes, érvényes bizonyíték, bizonyosság (*pramāṇa*), a téves, romlott megismerés (*viparyaya*), a képzelet szülte megismerés, illetve a téves szóhasználat (*vikalpa*),<sup>92</sup> a mélyalvás (*nidrā*) és az emlékezet (*smṛti*).<sup>93</sup> Az egyes *vr̥ttiket* Patañjali a soron következő öt *sūtrában* definiálja. Eszerint: „Közvetlen észlelés [percepció], következtetés és hiteles tanúbizonyosság alkotja az érvényes bizonyosság[*nak nevezett elmeműködés*] három kategóriáját.”<sup>94</sup> „Az a téves ismeret, amely nem az adott objektum formáján vagy természetén alapul, a romlott, téves megismerés[*nek nevezett elmeműködés*].”<sup>95</sup> „A pusztán verbális ismereten alapuló, ám valódi tárgytól mentes [elmeműködés] képzelet alkotta megismerés.”<sup>96</sup> „A mélyalvás az az elmemódosulat, amely a hiány vagy a tagadás megismerési princípiumára, valamint ennek okára támaszkodik.”<sup>97</sup> „A megtapasztalt tárgyak nem elvesztése az emlékezet[*nek nevezett elmeműködés*].”<sup>98</sup>

Ezekről az elmeműködésekről a kommentátorok nagyon sok mindent elmondanak. Jelen pillanatban azonban csak ezen információk kis töredékére koncentrálunk, nevezetesen a fenti elmeműködések, módosulatok és a három közönséges tudatállapot (ébrenlét, álomteli alvás és mélyalvás) kapcsolatára. Így Bhojarāja (vagy Bhojadeva), a 11. századi tudós király Vyāsától részben független kommentárjában, a *Rājamaṛtaṇḍā*-ban úgy mondja, hogy az ébrenléti állapotban az öt közül az első három *vr̥tti*, azaz a *pramāṇa*, *viparyaya* és a *vikalpa* van jelen. Az álomállapotban e három

<sup>89</sup> E tanulmányban nem foglalkozunk a rongáltságok, szennyeződések, a *kleśák* mibenlétével, csupán annyit emelnénk ki, hogy a kommentárok szerint a *kliṣṭa* és az *akliṣṭa vr̥ttik* ugyanazok, „csak” irányultságuk különbözik. Mindez tökéletes összhangban van a korábban említett tantrikus alapelvvel.

<sup>90</sup> *Vṛttayaḥ pañcatayaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ* (*Yoga-sūtra* I. 5.) Svāmī Veda Bhāratī angol fordítása alapján. Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume I. Samādhi-pāda*. Id. kiad. 135. o.

<sup>91</sup> Uo.

<sup>92</sup> Itt visszautalunk a 13. lábjegyzetre, ahol az ehhez kapcsolódó kommentárból idéztünk.

<sup>93</sup> A kommentátorok véleménye szerint a felsorolás nem kimerítő, vagyis nem tagadja a fenti öt kategóriába nem besorolható módosulatok létét, hanem inkább csak illusztratív.

<sup>94</sup> *Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni* (*Yoga-sūtra* I. 7.)

<sup>95</sup> *Viparyayo mithyā-jñānam a-tad-rūpa-pratiṣṭham* (Uo. I. 8.)

<sup>96</sup> *Śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ* (Uo. I. 9.)

<sup>97</sup> *Abhāva-pratyayāmbanā vr̥ttir nidrā* (Uo. I. 10.)

<sup>98</sup> *Anubhūta-viśayasampramoṣaḥ smṛtiḥ* (Uo. I. 11.)



tapasztalása összekeveredik, és a közvetlen észlelés, azaz a *pratyakṣa* álarcába bújva álommá lesz. A mélyalvás állapotában ugyan minden más *vr̥tti* hiányzik, de ez az állapot maga egy *vr̥tti*. Ugyanakkor az ötödik *vr̥tti*, az emlékezet ezen elmemódosulatok mindegyikének következménye.

Ami a *nidrā vr̥tti*jét illeti, a kommentátorok között teljes az egyetértés abban, hogy Patañjali az ezt definiáló 10. *sūtrá*ban azért szerepelteti újra, redundáns módon, vagyis látszólag feleslegesen a *vr̥tti* szót, mert ezzel kívánja jelezni, hogy maga a mélyalvás is egy elmeműködés, vagyis semmi esetre sem az elmeműködés megszűnése, hiánya, amely utóbbi csak a *yoga* betetőzésekor következik be. Ebben az állapotban, a *yogá*ban *nidrā*nak<sup>99</sup> nevezett *suṣupti*ban, mivel az elmeműködés nem szűnik meg, jelen van valamiféle észlelés, amely a többi *vr̥tti*hez hasonlóan lenyomatot, *saṃskārāt* képez, illetve emléket (*smṛti*) hoz létre. Az elmét ezen állapotban a *tamas* szubsztanciája tölti ki. Az érzékelés tárgya maga a *tamas*, így az elme ennek formáját veszi fel, és ezzel azonosul, ahhoz teljesen hasonlóan, miként a külső érzéktárgyakkal teszi ezt a másik két állapotban. Mindez egy *tamasi* gyönyört okoz, szemben a *Māṇḍūkya-upaniṣad* nyomán a *prāñā*nak tulajdonított *sattvai* gyönyörrel. Természetesen, mint a megnyilvánulás egész világában, itt sem arról van szó, hogy a *tamas* egymagában van jelen. Nyomokban ott van mellette a másik két *guṇa* is. Arányuk alapján háromféle mélyalvást különböztetnek meg, amelyeket Vyāsa a belőlük való ébredés után felmerülő emlékek alapján különböztet meg. Ezek nagyon hasonlóak azokhoz, amit a kasmíri śaivismus példái során láttunk. A három emlék tehát rendre a következő: „Kellemesen aludtam; elmém tiszta, világos, ítélőképességem kitisztult.” „Nem aludtam kellemesen; elmém tunya, csapongó, elkalandozó; képtelen vagyok összpontosítani.” „Mélyen, kábultan aludtam; az elmém fáradt, télen, teljesen üresnek, pangónak, eltompultnak érzem.”<sup>100</sup> Természetesen itt fel lehetne vetni, hogy ezek a kijelentések nem az állapotbeli tapasztalásra való visszaemlékezések következményei, vagyis nem az állapoton belüli elmemódosulat, megismerés (*vr̥tti*) lenyomatai, hanem az ébredés utáni mentális, fizikai állapotból levont következtetések (*anumāna*). Azonban csakúgy, mint a többi, korábban bemutatott iskolában, itt sem foglalkoznak ezzel a lehetőséggel. E kérdés tisztázása túlságosan is elvezetne tárgyunktól, ezért éppen csak jeleztük a logikai problémát.

Vyāsa a *nidrā-vr̥tti* esetében külön hangsúlyozza, hogy e *vr̥tti*t, vagyis voltaképpen a mélyalvás állapotát ugyanúgy uralom, ellenőrzés (*nīrodha*) alá kell vonni, mint az összes többi, a másik két tudatállapotban megjelenő *vr̥tti*t. Ez elvezet minket az utolsó kérdéshez, amivel röviden foglalkozni kívánunk, vagyis az álom és a mélyalvás yogikus meghódításához, uralásához. A *Samādhi-pāda*, noha csak jelzésszerűen, de

<sup>99</sup> Szigorúan véve a két elnevezés nem ekvivalens, hiszen az egyik az állapot elnevezése, a másik pedig az adott állapotban jelen lévő elmemódosulaté. Azonban ez a jelentésbeli különbség gyakran elsikkad, és a *nidrā*t a *suṣupti* értelmében is használják. Így szerepel például már a *Yoga-sūtra* I. 38-ban is, közvetlenül a *svapna* után.

<sup>100</sup>Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume I. Samādhi-pāda.* Id. kiad. 178. o.

kitér erre a kérdésre is. A *cittának* a *vikšepáktól*, a meditációt lehetetlenné tevő zavaró tényezőktől való megtisztítására (*citta-prasādana*) ajánlott módszerek felsorolásában (*Yoga-sūtra* I. 32–39.) megtaláljuk az álom és a mélyalvás meditatív uralására vonatkozó utasítást is. „Továbbá,<sup>101</sup> az az *elmemező*, amelynek meditációs tárgyai az álom és a mélyalvás állapotának megfigyelése, tudatossága és megismerése, stabilizálódni fog.”<sup>102</sup> Mivel meditációs tárgyakra van szó,<sup>103</sup> nyilvánvaló, hogy itt nem a közönséges álom vagy mélyalvás állapotának megtapasztalásáról van szó. A *sūtra* lehetővé tesz ugyan olyan értelmezést is, miszerint egyes ritka, kivételesen tiszta álmokban megtapasztalt tárgyakra irányuló felébredés utáni meditációról lenne szó (például, amikor valamely istenség jelenik meg az álomban, vagy pedig különösen *sattvai* mélyalvás után az elme tisztasága, könnyedsége, gyönyöre és ébersége különösen erős), de van ennél egy sokkal mélyebb, mondhatni ezoterikus értelmezése is. Ez a gyakorlati hagyományon alapul. Eszerint ez a *sūtra* az álom és a mélyalvás *yogájának* speciális, csak a beavatottak szűk köre számára elérhető gyakorlataira utal. E gyakorlatok a legutóbbi időkig csak kevéssé voltak ismertek nemcsak Nyugaton, de Keleten is. Korunkban természetesen, mint minden más titkos, beavatási tanítás, egyre inkább hozzáférhetővé válnak. Azonban ez csak formálisan tűnik hozzáférésnek, hisz valójában nagyon sok ezekkel kapcsolatban a félreértés, értetlenség. Még e gyakorlatok esetleg többé-kevésbé pontos elméleti megértése, illetve bizonyos technikák elsajátítása sem teszi valójában hozzáférhetővé ezeket a gyakorlatokat. Itt ugyanis szigorúan beavatási tanításokról van szó. Márpedig a beavató által továbbított tényleges spirituális behatás nélkül ezek a gyakorlatok nem működnek, éppen úgy, ahogy egy csúcskategóriás, minden elképzelhető extrával felszerelt Ferrari sem indul el benzín nélkül. Miként a tanulmány elején, ezzel kapcsolatban most ismételtén csak Svāmī Veda Bhārati kijelentését idézhetjük: „A *yoga-nidrā* nem megtanulható, amik megtanulhatók, azok pusztán az előkészítő gyakorlatok a *yoga-nidrā*hoz.”

Nagyon röviden e két *yoga*-iránnyal kapcsolatban annyit mégis el lehet mondani, hogy az álom-*yoga* esetében a *sādhaka* először megtanulja megfigyelni az álmait, majd egy későbbi fázisban nyomon követni, módosítani, illetve irányítani azokat. Mindezzel végezetül hozzáfér a *citta* azon, közönségesen tudattalannak nevezett részéhez, ahonnan az álmokat létrehozó *saṃskārák* felemelkednek. Ennek megtisztításával az álmodás szokása teljességgel megszűnik. Ezáltal tökéletesen megérti és uralma alá vonja a teljes álomfolyamatot és a mélyalvás állapotát.

A mélyalvás *yogája*, a *yoga-nidrā* ettől különbözik. Itt számos előkészítő gyakorlaton keresztül a *yogi* megtanulja éberén, tudatosan megfigyelni a mélyalvás folyamatát. Éber tudatossággal lépi át az ébrenlét és az álomállapot, illetve a mélyalvás állapotának küszöbeit. Szubsztanciális oldalról nézve: elsajátítja a finomtesti hordozók, majd az okozati testi hordozó ébrenléteti tudatossággal való megtapasztalását,

<sup>101</sup> Utalás a felsorolás előző elemeire.

<sup>102</sup> *Svapna-nidrā-jñānāmbanāṃ vā* (*Yoga-sūtra* I. 38.)

<sup>103</sup> Az *ālabana* terminus kifejezetten meditációs tárgyra, a meditáció támaszára utal.

asszimilálását. Mindez azért tehető meg, mert – miként azt a *yoga* szövegei a hétköznapi tapasztalással egyezően hangsúlyozzák – a mélyalvás állapotában pusztán az elmének csak egy kis része tudattalan.<sup>104</sup> A *yoga-nidrā*, a tudatos mélyalvás állapotában voltaképpen a *yogi* megtanul éberén belépni az elme örökké ébren lévő tartományának birodalmába, és ennek fényében, *sattvájában* időzve figyel meg a *tamas* sötétségébe burkolózott alvó elmét. Ezen a ponton közvetlenül is visszautalhatunk a kasmíri *śaivismus* „ $2 \times 9 + n$ ” tudatállapotára, illetve az ott mondottakra. A *yoga-nidrā* előkészítő fázisai ugyanis analógiába állíthatók a *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* hármasával, amely számunkra alátámasztani látszik azt az elképzelést, hogy amiként az *abuddha*, *buddha*, *prabuddha* állapotai rendre az előbb felsorolt hármassal esnek egybe, addig az *udita*-, *vipula*-, *śānta*-állapotok a *yoga-nidrā* megfelelő lépcsőfokaira utalnak. Hasonlóképp feltételezhetjük, bár erről nincsenek konkrét információink, hogy a *gatāgata*, *suwikṣipta* és *saṃgata* hármasa ugyanígy az álom-yogával vethető össze.

## ZÁRÓ GONDOLATOK

A fentiekben megkíséreltük némileg egységes keretben tárgyalni a tudatállapotok, illetve a tudatosság állapotainak rendkívül összetett, szerteágazó, sokrétű doktrínáját. Elsősorban azt igyekeztük érzékeltetni, hogy noha a tudatosság univerzális állapotainak tanítása önmagában egy csodálatosan koherens és mindenre kiterjedő, megvilágosító erővel bíró kozmogóniát és kozmológiát szolgáltat, azaz talán minden más látásmódnál tisztábban és szemléletesebben ad számot az egész világfolyamatról, annak transzcendentális eredetével együtt, mégis mindez elsősorban csak annyiban bír jelentőséggel, amennyiben a realizációs folyamat teoretikus bázisául szolgál. Igyekeztünk mindezt több metafizikai, realizációs hagyomány egyidejű, helyenként párhuzamos, helyenként egymást követő bemutatásával illusztrálni. Természetesen ez kétélű fegyver, mindez eredményezhet – Guénon szavaival – akár szintézist, akár szinkretizmust. Azonban úgy ítéltük meg, az esetleges konfúzió okozta hátránynál nagyobb előnyt jelenthet, hogy az eltérő aspektusok szélesebb rálátást eredményezhetnek a témára. A különböző nézetek, tanítások helytelen összekeverése, összevegyítése valójában akkor jelent veszélyt, amikor valaki a realizáció ösvényére lépve tényleges praxisba kezd. Ez esetben viszont már nemcsak a különböző nézetek esetleg eleve téves összekeverése okozhat veszélyt, hanem sokkal inkább a különböző utakon egyébként akár teljesen autentikus gyakorlatok egyidejű végzése is.<sup>105</sup> Ez olyan, mint amikor valaki kétfajta gyógyszert szed, amelyek külön-külön hatékonyak

<sup>104</sup>A szervezet működései továbbra is fennmaradnak, sőt még az érzékelés és a külső aktivitás sem szűnik meg teljesen, hiszen az alvó ember mozog, betakarózik, ha fázik, általában nem esik le az ágyáról, illetve bizonyos ingerekre fel is ébred.

<sup>105</sup>Itt visszautalunk a 83. lábjegyzetben felsorolt elterelő tényezőkre, amelyek között ott találjuk a nézetek, filozófiák összezavarását is.

és hasznosak, együttesen viszont hatásuk megváltozik és kártékonyá lesz. Mindez persze valójában annyira nyilvánvaló, hogy fölösleges is tovább időzni e kérdésnél.

Végezetül annyit kell elmondanunk, hogy a fenti összefoglalás természetesen messze nem teljes. Még a vizsgált doktrínákon belül is van számos további aspektus vagy jellegzetesség, amelyet itt nem fejtettünk ki. Ilyen például a világfolyamat *Śiva* szemének becsukásaként (*nimeṣa*), illetve a *Śakti* szemének kinyitásaként (*unmeṣa*) való elgondolása, illetve ezzel analógiában, a megnyilvánulás világának, és különösen a hétköznapi világnak *Īśvara* álmakénti felfogása. Értelem szerint ez esetben a disszolúció, a megnyilvánulás hiánya *Śiva* szemének felnyílása, és a *Śakti* szemének becsukódása, illetve *Īśvara* ébredléte. (Mindez nem keverendő *Brahmā* nappalával azaz ébredlétevel, illetve éjjelével azaz alvásával, amely éppen reciprok-viszonyban van *Īśvaráéval*, azonban relatívabb szinten.) Ugyanígy teljesen elhagytunk a létállapotokra, azaz a létezők hierarchiájára vonatkozó bármiféle utalást, az individuális állapotoknál kizárólag a közönséges, földi, emberi állapottal foglalkoztunk.<sup>106</sup> Hasonlóképpen, tanulmányunk abban sem kimerítő, hogy a tudatállapotoknak létezik számos további felosztása is. Akár a fenti hagyományokon belül. Például *vedāntin* kötődésű *yoga*-irányzatokban létezik olyan felosztás, ahol a szokásos négy tudatállapoton felül további hármat is figyelembe vesznek, amelyek az egyes alap tudatállapotok közötti átmeneti állapotoknak felelnek meg. Továbbá, a szintén *vedāntin* alapokon álló *Yoga Vāsiṣṭha* egy ettől eltérő, további hetes rendszert is leír. De ugyanígy a *yoga*-irodalomban sem ez az egyetlen felosztás létezik *citta-bhūmi* név alatt.

Befejezésül még egy érdekes jelenkori fejleményt kívánunk megemlíteni a hétköznapi ember és a *yogi* tudatállapota viszonylatában. Az elmúlt évtizedekben hosszabb-rövidebb időre több magas szinten álló *yogi* is bevonult egyik vagy másik nyugati, jobbára amerikai kutatóintézet laboratóriumába. E *yogikon*, illetve például a Daltai lámán végzett különféle orvostudományi kísérletek dokumentáltak, rangos orvosi szakfolyóiratokban, tudományos igényességgel és pontossággal éppúgy leírtak, mint ahogy számos egyéb, sokszor propagandisztikus és meglehetősen pongyola, vagy akár teljesen komolytalan, tudománytalan irományban is találkozhatunk velük. A kísérletek leírásába és a mérési eredmények részleteibe most természetesen nem kívánunk belemélyedni, csupán egyetlen eredményt mutatunk be, készséggel elismerve, hogy voltaképpen igencsak felületesen. Itt azokra a mérésekre utalunk, amelyek során gyakorlott meditálóknak, többek között az e tanulmányban számos helyen idézett Svāmī Vedának, illetve *guru*jának, a himálajai Svāmī Rāmának az agyműködését mérték elektroencefalográffal (EEG) különféle meditációs, illetve *nidrā*-állapotokban. E mérések, amennyiben helyesen magyarázzák azokat, számos tanulsággal szolgálnak. A helyes értelmezéshez hozzátartozik annak tudatosítása, hogy ami mérhető, az természetesen minden esetben az elmemezővel a többi anyagi kísérőnél valamiképpen mélyebb, bensőségesebb hordozói kapcsolatban lévő agy műkö-

<sup>106</sup>Kevésbé közsismert, hogy a *yogikus citta-bhūmi*kat is összefüggésbe hozzák a létezők különféle rendjeivel. Így például a *vikṣiptát* a *devák*, a *mūdhát* a *rākṣasák* és más alvilági lények közönséges elmeállapotának feleltetik meg.

dése. Ennek durva, fizikai működése és az elmemező bizonyos változásai, működési szintjei között viszont kétségtelenül létezik valamiféle megfelelés. Minél inkább hétköznapi, azaz minél közelebb van a hétköznapiokban megtapasztalható szinthez egy tudat- vagy meditációs állapot, annál könnyebben mérhető. A magasabb állapotok mérhetősége esetében először gyakorlati korlátokba, azaz a műszereink esetleges alkalmatlanságának, nem megfelelő érzékenységének korlátaiba ütközünk, végül azonban elérkezünk egy elvi korláthoz. Az elmeműködés, pontosabban az agyműködés megszűnésével nincs tovább mit mérni.

Ennek figyelembevételével megteszünk néhány nagyon alapvető, és nyilvánvalóan túlegyszerűsített megjegyzést. Így egyrészt a *citta-bhūmik* esetében a domináns agyhullámok és az állapotok között meglehetősen erős korreláció van. Eszerint ezek szintenként a következők: *kṣipta*: béta; *mūḍha*: delta és alpha (váltakozva és eltérő arányban); *vikṣipta*: béta, alpha és théta váltja egymást; *ekāgra*: théta; *niruddha*: egyenes vonal. Ugyanakkor a három közönséges állapotban: *jāgrat*: béta; *svapna*: théta (a gyors szemmozgási periódus – REM – során); *suṣupti*: delta.<sup>107</sup> Ugyanez, a delta-agyhullám folyamatos, megszakítások nélküli fennállása olyannyira egyértelműen kötődik a *yoga-nidrā* állapotához is, hogy ennek akár természet-tudományos nyelvezeten megadott formális definíciója az is lehetne, hogy „delta-agyhullámok akaratlagos létrehozása a *citta* *mūḍha bhūmi szintjére* süllyedés nélkül.” A képet tovább árnyalja, hogy a különféle meditációs módszerek által előidézett hullámtípusok és -minták különbözőknek bizonyultak. Így például, noha a nagyfrekvenciás béta-agyhullám közönségesen a szétszórt, ébrenléti tudatossághoz tartozik, ugyanakkor a *yogi* agyhullámai ezt, illetve a még nagyobb frekvenciájú gamma-hullámokat produkálják a mentálisan ismételt (és spontán rendkívül felgyorsuló) *mantra*-gondolaton (*mantra-japa*) alapuló mély meditáció során. Ugyanakkor a mélyalvás, illetve a *yoga-nidrā* állapotát jellemző delta-agyhullámokat mind Svāmī Rāma, mind Svāmī Veda képes volt úgy is előidézni, hogy közben teljesen tudatában voltak a körülöttük történő dolgoknak, és képesek voltak utólag elismételni a kísérletet végzők közti párbeszédet.<sup>108</sup>

Természetesen szó sincs arról, hogy a modern természettudományos mérési eredmények bármiben is megerősíthetnék vagy cáfolhatnák az ősi vagy akár jelenkori meditációs mesterek tapasztalásait és tanításait, ugyanakkor nem gondoljuk, hogy csak azért, mert mai, el kellene vetnünk egy olyan segédeszközt, amely a jelenkori ember világlátási szintjén, az ő mentalitása részeként mégiscsak segítséget nyújthat az ősi bölcsességek akár szélesebb kör előtti újrafelfedezéséhez, megismeréséhez, megértéséhez és elismeréséhez.

<sup>107</sup>Swami Veda Bharati: *Yoga-Sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa. A translation and Commentary. Volume II. Sādhana-Pāda*. Delhi, 2001, Motilal Banarsidass, xlii–xliv. o.

<sup>108</sup>Ezek a példák a következő műből származnak: Swami Veda Bharati: *Yogi in the Lab. Future directions of scientific research in meditation*, Rishikesh, 2006, SRSG Publications.