

AMANASKA



Az elmenélküliség jógája

Swāmī Śaṅkaratilaka

AMANASKA

Az elmenélküliség jogája

AMANASKA

Az elmenélküliség jógája

A tiszteletre méltó Mester
Swāmī Shaṅkaratilaka tanításai

Fordította: Nidhyāna Surya-Devī

A mű eredeti címe:

Amanaska

El Yoga de la no mente

Szerző © Swāmī Shaṅkaratilaka

A borítóhoz felhasznált kép forrása: Freepik –Starline

Minden jog fenntartva. Jelen könyv egyetlen része – beleértve a borítótérvet is – sem sokszorosítható, nem tárolható visszakereshető rendszerben és nem továbbítható semmilyen formában vagy eszközzel – legyen az elektronikus, mechanikus, kémiai, fénymásolás, hang- vagy videófelvétel, internet, illetve bármely más módszer – a kiadó vagy a szerzői jog tulajdonosának előzetes, írásbeli engedélye nélkül.

Felelős kiadó:

Vedica Editorial

Gñyana Prakashana ©

vediceditorial@gmail.com

Hungarian edition © Vaidika Pratisthana Sangha, Védikus Dharma

Hindu Közösség, Magyarország Egyesület, 2025

Fordította © Nidhyāna Surya-Devī, 2025

Borító, tördelés: Kósa Csilla

ISBN 978-615-02-5710-5

Swāmī Tilak, Mesterem emlékére



Tartalom

És így szólt a Guru	9
Mit jelent az elme destrukturálása?	13
Útmutatóval rendelkezni	17
Az elmenélküliség.....	21
Radikális változás	23
Az önvizsgálat	28
Egy rendkívül ősi jóga	30
Az egyesülés az Abszolút Léttel, Brahmannal	32
A teljesség üressége	35
Raja-jóga.....	38
A negatív tulajdonságok feláldozása.....	41
A Mester védelme	45
Jógatanítványként helytállni.....	47
A destrukturálás legmagasabb szintű koncepciója.....	49
A Guru mint kulcsfontosságú referencia	55
Amanaska az élet minden területén	57





És így szólt a Guru

Két állandó igazságot kell megértsünk: az együttérzés maga a tanítás, a megosztás pedig a Dharma.

A pusztai tanulási vágy önmagában nem jogosít fel a tanulásra. Aki tanulni akar, annak keresnie kell a tanulás lehetőségét, és fel kell készülnie rá – ahogyan annak is, aki tanít, megfelelően fel kellett készülnie a tanításra.

A hagyományos rendszer azt tanítja, hogy tanítani tanulás által kell megtanulni; a tanítványokat a Mesterek szolgálata által kell megtanulni szolgálni; és a beavatást az upāyák – vagyis a meditatív elmerüléshez vezető spirituális fejlődést szolgáló gyakorlatok – szorgalmas és mély odaadással való gyakorlása által kell megtanulni továbbadni.

AMANASKA

Az elmenélküliség
jógája



Mit jelent az elme destrukturálása?

Ha az ego meghaladására (transzcendenciájára) gondolunk, azonnal eszünkbe kell jusson az Amanaska: egy olyan tudatállapot, amelyben az egyéni elme meghaladásra kerül. Ez a tiszta tudatállapot, amely mentes a gondolatoktól, érzelmektől és vágyaktól – ez az, amit „elmenélküliség”-nek, az elme hiányának, vagyis *Amanaskának* nevezünk.

Lényegében az elme destrukturálása azt jelenti, hogy megtörjük az életünk során kialakított merev és korlátozó gondolkodási mintákat, amelyek magukban foglalják a berögzült, mélyen gyökerező hiedelmeket, a negatív mentális szokásokat, valamint a valóság érzékelésének olyan formáit, amelyek megakadályozzák, hogy új nézőpontokat érzünk el, új perspektívákhoz férjünk hozzá. Ezt értjük *Amanaska* alatt az emberi élet gyakorlati szintjén.

Ahhoz, hogy a fogalmat a *parāvidyā* (felsőbb, transzcendens tudás) szintjén is megértsük, elengedhetetlen, hogy előbb az elme destrukturálásán menjünk keresztül az emberi, közvetlen szinteken. Az elme ugyanis nem képes magasabb szinten működni, ha az alapjaiban nem működik helyesen, pozitívan, oly módon, hogy tartást adjon neki – ahogy egy épület sem maradhat állva megfelelő alapok és szilárd fundamentum nélkül. Ez elengedhetetlen.

Hogyan közelíthetjük meg ezt a témát egy olyan kultúrán belül, amely másként tekint az emberre – figyelembe véve létfenntartási, megélhetési és élvezeti szükségleteit, valamint azt, ahogyan idejét gyakran olyan célok szolgálatába állítja, amelyek távol állnak vagy elválnak attól a környezettől, amelyben felnőtt, egy olyan kontextusban, ahol az emberek teljesen más gondolatokkal és értékekkel rendelkeznek? Ennek megvalósítása nehezen lesz sikeres, ha nem történik meg a mentalitás megváltoztatása, ha nem megy végbe az elme destrukturálása, vagyis a mélyen gyökerező hiedelmek és azon szokások lebontása, amelyek reményeken és célokon alapultak.

Az ember azon eszmék alapján viszonyul mindahhoz, amivé válni és amit megvalósítani szeretne, amelyeket élete során befogadott, s amelyek kialakították a gondolkodásmódját és a mentalitását. Ha az ember nem válik rugalmassá, és nem nyílik meg új gondolatok felé, mindez nem lesz lehetséges. Ez ahhoz hasonló, mint amikor valaki, aki hozzászokott a saját napi rutinjához, ételéhez, gondolkodás- és cselekvésmódjához,

utazni szeretne, de nem akar kilépni a komfortzónájából. Nem akar eltávolodni világától, barátaitól, családjától, attól, amit otthonosnak, ismerősnek tart, mert ha ezt megtenné, sebezhetőnek érezné magát. Hogyan utazhatna az, aki nem akar kilépni érzelmi otthonából? Sőt számára még fizikai otthonát sem könnyű elhagyni, ha nem lép ki érzelmi otthonából. Mi, emberek, a biztonságérzetünket a komfortzónáinkban építjük fel – önmagunkkal és hozzátartozóinkkal kapcsolatban.

Az utazás például az elme átalakításának (destrukturálásának) egyik módja az *aparāvidyā* (az emberi, hétköznapi gyakorlati tudás) szintjén; vagyis a Dharma (az egyetemes törvény, az élet rendje) azon szintjén, amely az emberi megértéshez, a mindennapi tapasztalathoz kapcsolódik – nem a transzcendens, isteni szinthez, hanem a hétköznapihoz. Az utazás arra késztet bennünket, hogy rugalmasabbá váljunk és nyitottabbak legyünk az új iránt, és lehetőséget kínál arra, hogy fokozatosan megszabaduljunk a berögzült szokásoktól, mentalitástól, hiedelmektől és gondolkodásmintáktól. Arra hív bennünket, hogy felfedezzünk egy másfajta világot, mint amihez hozzá voltunk szokva.

Van egy békáról szóló történet, amely szemlélteti annak fontosságát, hogy rugalmas elmét tartsunk fenn az életben. Ez a béka békésen éldegélt a komfortzónájában, kis pocsolyájában. Egy nap, minden előjel nélkül, megjelent egy másik béka, és szállást kért tőle egy éjszakára. Amikor megkérdezte tőle, honnan jött, a vendégbéka így válaszolt:

„Sok helyről jövök. Nekem is volt egy olyan pocsolyám, mint a tiéd, de egy nap úgy döntöttem, felfedezem a világot.”

Az utazó béka különböző méretű és formájú pocsolyákat látott. Míg a vendéglátó béka védelmezte a saját pocsolyáját, a legjobbnak és legnagyobbknak tartva azt, az utazó béka elmagyarázta neki, hogy vannak olyan pocsolyák, amelyekhez sok ugrásra van szükség, és amelyeket nem is lehet teljesen bejárni. A vendéglátó béka azonban megsértődött, mert az utazó szavait az otthona lenézéseként értelmezte, és végül kidobta őt, hazugnak tartva.

Így amikor azoknak az embereknek, akik a saját „mentális pocsolyáik”-ban élnek, másfajta valóságokat mutatunk meg, előfordulhat, hogy elsőre nevetni fognak rajtuk. Idővel azonban valószínű, hogy fenyegetve érzik magukat a gondolatainktól, az elképzeléseinktől és a látásmódunktól. Talán bolondnak vagy hálátlannak tartanak majd bennünket, mert nem akarjuk, amit az ő „pocsolyáik”-ból kínálnak nekünk. Bármilyen kísérletünk a velük való kommunikációra hiábavaló lesz, mert nem tudják elképzelni, hogy létezhet valami más is.

Mindig ajánlott, hogy azok, akik el akarják kezdeni az *Amanaska*, a gondolatoktól való mentesség, az elmeműködés lecsendesítésének és felszabadításának spirituális folyamatát, próbáljanak kilépni a komfortzónájukból – és ennek egyik legjobb módja az utazás. Nem létezik hatékonyabb mód az elme destruktuurálására (átalakítására), és így annak kitégítésére sem, mint az utazás.



Útmutatóval rendelkezni

A Dharma kultúrájában a *yātra*, azaz az utazás, egy eszköz arra, hogy meghaladjuk korlátainkat, és kívülről befelé haladva fejlődjünk. Az utazás során különböző emberekkel, ételekkel, szokásokkal, gondolkodás- és érzésmódokkal találkozunk, amelyek teljesen eltérnek attól a környezettől, ahol felnőttünk – attól, ahol egész élet- és gondolkodásmódunk formálódott.

Sokan fűznek nagy reményeket ehhez: azt gondolják, hogy ha elmennek egy helyre, például Indiába, akkor talán változás áll be a mentalitásukban és a lelkükben is. Valóban gazdagító Indiába utazni, de még inkább az, ha ezt egy Mesterrel tesszük (aki vezet és irányt ad), aki nemcsak segít neked megcsodálni egy templom esztétikáját vagy a benne található szent képeket, hanem megtanít arra is, hogyan fejtsük meg azokat az üzeneteket és azt a tudást, amelyeket a beljük vésett szimbólumok rejteneek.

Ha Indiába olyasvalakivel utazol, aki képes megmutatni neked India lelkét, nemcsak egy modern és olykor zavaros kultúrát fedezel fel, hanem hozzáférsz a lényegének mélyebb és jelentősebb megértéséhez is.

Mindig szükség van útmutatásra, amely segít lebontani a már meglévő mentális struktúrákat.

Világos, hogy nem rendelkezünk a megfelelő szemléletmóddal ahhoz, hogy tudjuk, mit kell elhagynunk vagy beépítenünk. Lehet, hogy személyes megfigyelés alapján próbáljuk meg az elme destrukturálását (az elme megszokott szerkezetének lebontását, átalakítását), de ezt objektíven véghezvinni nagyon nehéz. Kétségkívül, Indiába utazni – még ha egyedül is – abszolút átformáló élmény lehet. Ha türelmes vagy, és nyitott szemmel jársz, követve azt a tanácsot, hogy tartsd magad távol azoktól, akik az anyanyelveden beszélnek vagy nyugatiak, és inkább a helyiekkel érintkezz, és próbálj egy másfajta mentalitást magadévá tenni. Így ez a folyamat valóban segíteni fog a változásban.

Érthető, hogy egész nap olyan emberek között lenni, akiknek más a mentalitásuk és más nyelvet beszélnek, kimerítő lehet az elme számára, hiszen nem talál benne feloldódást, megkönnyebbülést vagy pihenést. Ám a probléma nem abban rejlik, hogy olyanokat keresünk, akik a mi nyelvünket beszélik – legyenek akár nyugatiak, akár nem –, sem pedig abban, hogy olyanokkal érintkezünk, akik különböznek tőlünk. Ez akár hasznos is lehetne, ha közülük válna valaki az idegenveze-

tőnkké. A valódi kihívás akkor merül fel, amikor valaki a jelenlegi szintjéről közelít, vagyis törekszik új tapasztalatokra szert tenni a fejlődés érdekében, azzal a céllal, hogy magasabb szintű tudati képzettséget érjen el, de végül megelégszik a megszokott, kényelmes, ismerős dolgokkal – elkerülve az erőfeszítést, amelyet az újdonsággal vagy a változással való szembenézés kívánna tőle.

Ha egy teljesen más kultúrába utazol, és ott a saját országodból, nyelvi közösségedből vagy akár ugyanarról a világtájrról származó emberekkel találkozol, némi vigaszra fogsz lenni bennük, és ezzel csökkenni fognak az önmagaddal szemben támasztott elvárásaid. Ezért azt tanították nekem, hogy ha valóban tanulni akarok, távolodjak el a hozzám hasonlók világától, lépjek be azok világába, akik különböznek tőlem, és maradjak távol azoktól, akik az anyanyelvemet beszélik. Természetesen mindig vannak kivételek.

Első indiai utamon, 1978-ban, az volt a célom, hogy találkozzam Mesteremmel, a tiszteletre méltó Swāmī Tilakkal, de rendkívül szerencsésnek éreztem magam, amiért egy perui úrral, Javier Ugazzal is találkozhattam, aki a kasmíri šaivizmus mélyreható tanulmányozásának szentelte életét. Ő igazi áldás volt számomra, egy mesterkulcs, amely megnyitotta a mentális destruktorálás utazásának kapuit, még akkor is, amikor már tanultam Swāmī Omkāranāthānandától, aki szinte kalóz szenvedéllyel biztatott minket, hogy induljunk útnak a tudás kincsének kalandos felfedezésére.

Sok olyan Mester van, aki nem formál téged közvetlenül, de megadja az alapot, a lelkesedést és az energiát, hogy a keresésből kiindulva elkezdhesd képezni, formálni önmagadat. Nekem megadatott a szerencse, hogy akadt valaki, aki sok mindent elmagyarázott nekem: egy teljes tudás- és szellemi kaland bevezetését, amelyet követhettem, ha akartam, de nem volt kötelező.

Javiertől tanultam meg, hogy a könyvekre úgy tekintsek, mint amelyek a jövő szempontjából maradandó értéket képviselnek. Láttam, hogyan gyűjtötte a könyveket, hogy hazavihesse őket országába, és a jövőben örömét lelhesse bennük – akkor már egy érettebb, felkészültebb elmével, amely képes volt igazán befogadni a tartalmukat. Egy könyvet mindig el lehet olvasni, de nem mindegy, hogy érett elmével rendelkezünk-e ahhoz, hogy értékelni tudjuk, vagy ennek híján próbáljuk megérteni.

Ez olyan, mint amikor egy csésze teáról beszélünk: más csak úgy meginni egy csésze teát, és más, ha éretten a saját belső békédet ismered fel abban, hogy iszol egy csésze teát.



Az elmenélküliség

Így az a tudás, amely valóban hatással lesz az életedre, megköveteli az elme destrukturálásának folyamatát, vagyis azt, hogy az elméd változáson menjen keresztül a tudat forradalmának megkezdésével. Az *aparāvidyā* szintjén, metaforikus értelemben ez az „elmenélküliség”, vagyis a korábbi elme levetése/elhagyása, a korábbi gondolkodásmód elengedése abból a célból, hogy egy másik elmét helyezzünk a helyére.

Soha nem lehetünk teljesen mentesek az elmétől. A tantrában ezért a „nélkülözni az elmét” vagy az „elmenélküliség” fogalma azt jelenti, hogy kiürítjük azt, ami addig benne volt.

Ahogyan a „misztikus Arkhimédész-elv”^{*} szerint is érthetően látszik: ahhoz, hogy az elme valami újat befogadjon, először ki kell üríteni azt, ami már betöltötte azt a helyet.

^{*} Egy test, amely folyadékba merül, annyi folyadékot szorít ki, amekkora a saját térfogata. – A szerk.

Vannak olyan ismeretek, amelyeket nem lehet beilleszteni a korábbi szemléletmódba, mert újfajta gondolkodásmódot igényelnek. Ha mindenképpen ragaszkodsz a korábbihoz, akkor nem a tudat felemelkedését, kiteljesedését, hanem annak leépülését, hanyatlását éled meg.

Ez azt jelenti, hogy az összeférhetetlenség miatt az újonnan megszerzett pozitív értékeket beszennyezhetik a régiek. Ha egy új szövetdarabból foltot varrunk egy régi, foszlott ruhára, valami előbb-utóbb meggyengül, elenged vagy elszakad.



Radikális változás

Amikor új gondolatokat kezdesz bevenni az elmédbe, de a korábbiakat nem üríted ki, belső harc, belső konfliktus keletkezik: érzelmi, érdekbeli, megértésbeli, felfogásbeli ütközések sora. Előbb vagy utóbb biztosan a régi győz, és elkezd beszennyezni, megcsonkítani az új értékeket, torz szüleményt hozva létre. Ez az oka annak, hogy misztikus értelemben mindig elengedhetetlennek tartják a régi mentalitás radikális lecserélését. A radikális változtatást nem erőltetik, de előbb vagy utóbb szükségszerűvé válik.

Kezdetben érthető, hogy valaki lassan akar haladni, apró lépésekkel, mint a gyermek, aki előbb kúszik-mászik, mielőtt felállna. De amikor már járni kezd, ha nem kockáztatja meg, hogy gyorsabban menjen, hogy fusson, sosem erősíti meg az ízületeit, és nem alakít ki megfelelő neuromotoros (ideg-izom) kapcsolatot.

A tudat forradalmának folyamatában eljön a pillanat, amikor – miközben magunkévá tesszük a Dharma eszményeit és

mentalitását – félre kell tennünk, hogy a régi életünk szövetére toldozgatunk-foltozgatunk új értékeket, és ehelyett radikális változtatást kell véghezvinnünk.

Ha valóban előre akarunk lépni a szellemi utunkon, figyelniünk kell arra, amit a jóga szentírásai tanítanak: például arra, hogy étkezésünk legyen erőszakmentes, azzal ne okozzunk erőszakot sem önmagunknak, sem az állatoknak, és úgy éljünk, hogy tetteinket emelkedett tudatossággal végezzük. Ebben a megvilágításban beláthatjuk, hogy amikor elindítunk egy átalakulási folyamatot, az első, amit bevezetünk, egy egészséges étrend eszméje. Ha húsevők vagyunk, az az elképzelés, hogy ne gyakoroljunk erőszakot az állatok felé, nem lesz része a szemléletmódunknak, mivel részeseivé váltunk a mészárlások rendszerének, megtöltöttük a hűtőszekrényünket hússal, és naponta kezeltük, elkészítettük, megettük ezeket a termékeket. Ennélfogva ez nem fog semmilyen hatást gyakorolni az elménkre, amely arra készítetne, hogy megkérdőjelezzük ezt a gyakorlatot.

Különböző körülmények miatt eljőhet egy pont, amikor elkezdünk azon gondolkodni, hogy talán jobban kellene étkeznünk annál, ahogy eddig tettük, és a jógatanárunk, a táplálkozási szakember vagy a Guru azt javasolja nekünk, hogy étkezzünk egészségesen és kövessük a táplálkozási piramist. Ekkor bevezetünk az étrendünkbe több gyümölcsöt, gabonát, kerüljük a túlzásokat és az alkoholt, de még mindig eszünk húst. De eljön egy pillanat, amikor a tudatosságunk felemelkedik, akár azért, mert mélyebb, erkölcsösebb és békét, erőszak-

mentességet valló eszméket kezdünk hallgatni, akár azért, mert elmélyedünk a prāṇāyāmában (légzőgyakorlatokban) vagy a meditációban.

Ekkor a jógatanárunk elmagyarázza nekünk, hogy a testünkben lévő toxicitás szintje, amelyet a dohányzás okoz, megakadályozza a tüdőnk megfelelő fejlődését, ami gyulladásokat okozhat, sőt a mellhártya komoly sérüléséhez is vezethet. Ezenkívül az étrendünk, amely magában foglalja a húsok fogyasztását, hozzájárul ahhoz, hogy más szervek elnehezüljenek, túlterheltté váljanak a húgysavtöbblet miatt, ami blokkolja az előrehaladásunkat a gyakorlásban.

Ezen a ponton radikális ugrást kell tennünk: már nem elég új dolgokat hozzáadni a mentális, spirituális vagy életmódbeli „diétánkhoz”, hanem bizonyos dolgokat el kell hagynunk – különben nem leszünk képesek továbbfejlődni.

A hétköznapi életben, ha például sportolók vagyunk, akkor gyakorlati értelemben Amanaskát (elmeátformálást) kell megvalósítanunk: meg kell változtatnunk a berögzült szokásainkat és gondolkodásmódunkat, hogy azok megfeleljenek az edzéshez szükséges feltételeknek. Ha ezt nem tesszük, nem fogunk tudni sem izmokat fejleszteni, sem csökkenteni a koleszterinszintünket, sem futni.

Ha eljutunk oda, hogy intenzívebb spirituális életet szeretnénk élni, kapcsolatban a Dharmával (a lét törvényszerű rendjével),

és tanítványokká akarunk válni, a Mester azt mondhatja nekünk: a mantrák és a filozófia gyakorlati alkalmazásáról szóló tanítás, amelyet adni fog, megköveteli, hogy kifejlesszük a karuṇāt (együttérzést). Ez azonban lehetetlen, ha továbbra is állatok megölését tesszük táplálkozásunk alapjává, amikor erre nincs is valódi szükség.

Akár tudományos nézőpontból közelítünk, akár a megszerzett új tudatosságunk révén, arra a felismerésre jutunk, hogy nincs szükség arra, hogy továbbra is hozzájáruljunk az állatok lemészárlásához. Sőt, nem is leszünk képesek megkapni a dīkṣāt (beavatást), ha fenntartjuk ezt a karmikus szennyeződést.

Mindezekből, amiket említettünk, láthatjuk, hogy szükség van az Amanaskára (az elménélküliségre); szükség van arra, hogy lebontsuk az elménkben az állatok fogyasztásával kapcsolatos megszokott gondolatokat és ízlést, és elhagyjuk, következetesen lebontsuk azt a meggyőződést, hogy az állatok azért léteznek, hogy megegyük őket.

Az állatok fogyasztása egy olyan mentalitást és életszemléletet tükröz, amelyet meg kell változtatni.

Radikálisan, gyökerestül ki kell törölnünk ezeket az elképzeléseket az elménkből, mert bár abbahagyhatjuk az evést, a dohányzást vagy az alkoholfogyasztást, de egy bizonyos ponton, ha új eszméket vezetünk be, miközben a régi szokásaink és ízlésünk még mindig ott munkálkodik bennünk, akkor

a *vāsanā* (rejtett mentális séma, lappangó hajlam, késztetés) előbukkan, és visszavisz a régi szokásokhoz.

Ez nemcsak ahhoz vezet, hogy újra a korábbi sémáink szerint kezdünk el étkezni, iszogatni és dohányozni, hanem magával rántja és újra felszínre hozza az egész régi, belénk kódolt gondolkodásmódot is. Ez pedig nemcsak az étkezésben jelenik meg, hanem abban is, ahogyan a kapcsolatainkat alakítjuk, ahogyan öltözködünk, vagy ahogyan a fogyasztói szokásainkhoz viszonyulunk. Mindezek a szemléletmódok szorosan összefonódnak a szokásokkal, mert szemléletmód nincs szokások nélkül, és a szokásoknak sincs értelme, ha nem formálnak egy szemléletmódot.

Minden változásnak, amit végre kell hajtani, magával kell ragadnia az egész személyiségedet, mert ha nem így történik, megszakad az átalakulásod. Ha nincs tudásod, ami eligazítana abban, hogy mi elegendő vagy mi nem, mi megfelelő vagy mi nem, a saját mércéd kevés lesz, és lehet, hogy pusztán tudomány vagy találgatás révén soha nem találod meg a választ. Szükséged van valamire, ami irányt mutat – például egy könyvre, amely érzelmileg mélyen hat rád; jöllehet, rendszerint inkább emberek azok, akik kisugárzásukkal, erejükkel és karizmájukkal változásra késztetnek bennünket.



Az önvizsgálat

Ha érzékeny emberek vagyunk, és megfigyeljük a saját valóságunkat, akkor önálló tapasztalatunk lesz a belső utazásról.

Ha azonban csupán felszínes módon teszünk dolgokat – változtatgatunk, úgy veszünk részt a dolgokban és vagyunk jelen valahol, mint aki belép egy klubba pusztán azért, hogy érzelmi tagságot szerezzen, és jól érezze magát a többiekkel, de közben nem végzünk *vicārāt* (mélyreható elemzést), nem folytatunk belső munkát, és nem indulunk valódi belső utazásra önmagunk felé, akkor ugyanabban a helyzetben maradunk, mint azok, akik ellátogatnak egy olyan egzotikus országba, mint India, de nem képesek pozitív érzelmi hatást átélni, mert nem kapták meg a szükséges információkat ahhoz, hogy megértsék, amit látnak, amit érzékelnek.

Jönnek-mennek, de néha rosszul járnak: előfordulhat, hogy olyasmit látnak, ami nem tetszik nekik – például az őslakosok életfelfogása, a pizsok vagy bármi más, amit csak el tudunk képzelni.

Ha inkább az érzéseinkre hagyatkozunk, ahelyett hogy megvizsgálánk a helyzetet, számításba kell vennünk, hogy ez a fajta gondolkodásmód komoly akadály, amellyel meg kell küzdenünk; az Amanaska egyik legnagyobb kihívása éppen ennek a legyőzése.

Az Amanaska az érzelmi és mentális destrukturálás során nem épülhet a személyes érzelmekre és az egyéni érzelmi azonosulásokra. Egy érzés egy másik érzéssel szemben csak egy rövid érzelmi-indulati állapotot eredményez, amely az ennek valamihez való viszonyától függ; amikor pedig az a valami már nincs jelen, az én elveszíti a motivációját. Ez olyan, mint amikor tudatosítjuk magunkban, hogy egészségügyi problémánk van, elmegyünk az orvoshoz, aki azt mondja nekünk, hogy hagyjunk el egy rossz szokást a megoldás érdekében, és ezt meg is tesszük – ám csak egy rövid ideig, amíg tart a motivációnk.

Aki nem végez önreflexiót, az a megkövült, rugalmatlanná vált elméje által kiszolgáltatottá és sebezhetővé válik. Az Amanaska-jóga soha nem fog létrejönni annak az embernek az életében, aki nem gyakorol önvizsgálatot.



Egy rendkívül ősi jóga

Az Amanaska-jóga egy nagyon ősi jóga, amely a meditációhoz, az érzelmek kezeléséhez és ahhoz kapcsolódik, amit ma Rāja-jógának nevezünk.

Létezhet-e bármilyen jóga anélkül, hogy lecsillapítanánk az elme ingadozásait? Nem. A definíció szerint a jóga az elme hullámvásáinak megszüntetésére irányuló folyamat.

Lehet-e karma-jógáról, vagy akár az életünkről és a tetteinkről való helyes látásmódról beszélni anélkül, hogy rendezetté és fegyelmezetté tennénk őket, és a megvilágosodás célja felé irányítanánk? Nem. Ahol az elme szétszórt, és világi marad, ott soha nem lesz jóga.

Ugyanúgy, ahogy senki sem tud szakmailag professzionális szinten végezni egy tevékenységet, ha nem kezeli az érzelmeit – hiszen természetünkénél fogva mindenki inkább keveset szeretne fáradozni, és sokat kapni.

Létezhet-e Bhakti-jóga, az odaadás jógája anélkül, hogy el-
ménk szilárdan az istenihez kapcsolódna a világi szokások
elhagyása által? Nem.

Énünknek szüksége van arra, hogy a világiasság (az anyagi
világ kötöttségeinek) ürességével vegye körül magát, hogy az
istenivel azonosulhasson. Ha az én az anyagi világ dolgaival
veszi körül magát, akkor azzal fog azonosulni. Az én mindig
azokhoz a szokásokhoz és hajlamokhoz igazodik, amelyekkel
az elme meg van töltve. Előfordulhat, hogy egy érzelmi pil-
lanatban felmerül benne a gondolat, hogy másképp gondol-
kodjon és érezzen, de végül mindig visszatér a gyökereihez.

Amikor megpróbáljuk megérteni az elmenélküliség jógáját,
az Amanaska-jógát, fel kell ismernünk, hogy ez része annak,
amit ma Rāja-jógának (királyi jógának) nevezünk, mégpedig
a nivr̥tti részében (az elme ingadozásainak megszüntetésé-
ben), vagy a nirvāṇa részében (a transzcendens, megszaba-
dult tudatállapotban). Felfogható úgy is, hogy a mai modern
Rāja-jóga az Amanaska-jóga egyik része, ha megértjük, hogy
az Amanaska-jóga ősbibb eredetű, és része az ősi ṛṣik (bölcs
látnokok) látomásának, akik így fogalmaztak: *ayam ātmā
brahma* – ez a tudat Brahman, az Abszolút Lét.



Az egyesülés az Abszolút Léttel, Brahmannel

A tudat nem lehet Brahman, ha azonosul azon elképzelésével, hogy ő maga a test, az ego, vagy hogy birtokolja ezeket az érzelmeket és érzéseket.

Az elmenélküliség jógájának első lépése nem az, hogy fejbe lödd magad és abba hagyd a gondolkodást, vagy hogy hirtelen, meggondolatlanul úgy értelmezd, mintha az elmenélküliség a gondolkodás hiányával lenne egyenlő. Egy jógai mentalitásával ellenkezik, hogy gondolkodás nélkül érezzen. Az elmenélküliség jógájának szemlélete ott kezdődik, hogy gondolatokat kapcsolunk az érzésekhez: tudatára ébredünk annak, mit érzünk, miért érezzük azt, és milyen belső struktúrák hozzák létre és generálják ezt a fajta érzést bennünk, ezt az életszemléletet.

Az elmenélküliség ideájához az egón való felülemelkedés kapcsolódik. Ha az elme működési struktúráját nem alakít-

juk át, akkor nincs lehetőség az elmenélküliség különböző szakaszainak kiteljesítésére. És amikor eljutunk az elmenélküliség állapotába – azaz a gondolkodó, érzékszervek által irányított, »én vagyok« -ból működő elmétől való mentesség állapotába –, tehát amikor túllépünk az elmén, amely ezeket az elképzeléseket fenntartja, akkor elkezd megjelenni a tiszta tudat állapota, amely mentes a gondolatoktól, az érzelmektől vagy a vágyaktól.

Ez nap mint nap megmutatkozik az életedben, amely egyre inkább meditatív és önreflexív válik, valamint a meditáció teljes mértékben az elmenélküliség állapotának felépítését szolgálja: mentesség a világi, gondolkodó, érzékszervekhez kötődő, egoikus stb. elmétől.

A kinyilatkoztatott szentírások szerint a Brahmannal való egyesülésben is megmutatkozik az elmenélküliség egyfajta sajátossága, hiszen az Amanaska fogalmáról beszélünk, amely az Upanisadokban és magában a jógában is jelen van. Így a Brahmannal való egyesülés, az *Aham Brahmāsmi* („Én Brahman vagyok”) kijelentés az elme nagy destruktuurálása, a nagy Amanaska.

Az a tudatosság, hogy az ember nem a fizikai test, amelyet egy adott pillanatban el kell majd hagynia, valamint hogy abban a pillanatban lehetősége van tudatosan végrehajtani ezt a teljes folyamatot – vagyis a tattvák, a test alkotóelemeinek visszaadását a természetnek –, ez maga az Amanaska-jóga.

Tudod nagyon jól, mi az, ami nem vagy, és nem szállsz fel a rossz szekérre: hagyod meghalni a testet, de nem azonosítod az elmédet annak halálával. Az elmenélküliség másik jellemzője a teljesség üressége – a teljesség ürje, üres volta. Ez a tantrával fonódik össze, ahol a Chinnamastā** mandalája saját ellentmondásosságában nyilvánul meg, egy spirituális paradoxon révén. Meglep minket, és szétzilálja a megszokott elképzeléseinket. Elsőre másnak tűnik, mint ami valójában.

Vegyünk egy tudományos paradoxonra való utalást, hogy megértsük: A fény ugyan megszűnteti vakságunkat a sötétben és lehetővé teszi, hogy lássunk, de ha túl intenzív, abszolút és kontraszt nélküli, akkor vakságot is okozhat. A példában szereplő paradoxon az, hogy miközben a fény teszi lehetővé a látást, ugyanakkor meg is vakíthat minket.

A fény lehetővé teszi, hogy lássunk, amikor valamire rávetül; de amikor közvetlenül ránk vetül, már nem vagyunk képesek látni. Abban a pillanatban megbénulunk, mintha egy hatalmas reflektorral néznénk szembe, amely elvakít minket.

** Chinnamastā a tíz Mahāvidyā (a tíz nagy bölcsességistennő) egyike, akit önmaga fejét levágva ábrázolnak, amint a saját nyakából spriccelő vérral táplálja társait – vagyis egyszerre jelenik meg benne pusztítás és életadás, halál és teljesség, a végesség és a transzcendencia. – *A szerk.*



A teljesség üressége

A tantra szimbolikájában^{***} az szerepel, hogy amikor a jógī érzékeli a brahma-jyotiḥ-t, Brahman fényét (az abszolút tudat ragyogását), az elméjében többé már nem látja a világot, ugyanis az annak hatására lebénul, mozdulatlanává válik. Az ürességet mint létállapotot, azaz a teljesség ürességét, úgy kell értenünk, mint egy paradoxont, amelyet Chinnamastā képe szimbolizál: ikonográfiáján keresztül arra mutat rá, hogy amikor jelen van a forma hiánya, megszületik az abszolút teljesség. Vagyis amikor Chinnamastā lefejezi önmagát – az ego (éntudat, személyes azonosulás) lefejezését jelképezve –, létrejön a Brahmanban az Önvaló felismerése, az Abszolútban való Önmegvalósítás. Amikor eltűnik az egohoz kötött éntudatunk, megjelenik az Abszolút Én (az igaz Önvaló) tudata (Brahman tudat, a Brahmanban való feloldódás tudata, amelyben nincs többé különállás).

^{***}A tantra gyakran használ istennőket, isteneket, ikonográfiai képeket és szimbólumokat arra, hogy leírjon egy lelki, tudati folyamatot, és közvetítse a megélhető spirituális tapasztalatot. – *A szerk.*

Ha továbbra is a tantrát vesszük referenciának, azt kell mondanunk, hogy az Amanaska-jóga valójában Chinnamastā jógája, mert az energia és az üresség együtt egy paradoxont alkotnak, vagyis ellentmondásnak tűnnek, de mégis egységet alkotnak. Az ürességben úgy tűnik, mintha semmi sem lenne, de a Śakti (isteni női energia, teremtmőerő), amely minden dolog forrásául szolgál, az a potenciál, amely mindig benne lakozik.

Mi történik akkor, amikor ez az energia, amely a sokféle forma létrejöttét okozza, visszahúzódik saját magába? Tudjuk, hogy az anyag nem más, mint az energia megszilárdulása, amely folyamatosan megnyilvánul, majd ismét visszavonul a megnyilvánulatlanságba.

Vajon az univerzum esetében abban a pillanatban erőhiány áll fenn és nulla energiatöltése van, vagy egy hatalmas fekete lyuk, amely mindent elnyel és eltüntet – vagy éppen ellenkezőleg, az energia eléri az osztatlan erő teljességét?

Chinnamastā állapotában (az ego megszűnésekor) az üresség, vagyis a űnyatā állapota (a forma nélküli teljesség), amely a nirvāṇán (felszabaduláson, a szenvedéstől való megszabaduláson) keresztül érhető el, a legnagyobb erőt vagy a tudatosság legteljesebb kifejeződését hozza létre. Ez akkor történik meg, amikor megszüntetünk minden korlátozó azonosulást. Ugyanúgy, ahogy ha letörlünk minden szakaszjelölést egy vonalról, visszanyerjük magát a vonalat az érzékelésünk számára. A vonal, még ha láthatatlan volt is, mindig is ott volt, mint

a szakaszok alapja és hordozója. Amikor a Vedānta hagyomány (indiai filozófiai iskola) és az Upaniṣadok (szent szövegek) arra ösztönöznék minket, hogy kijelentsük: „Én Brahman vagyok” („*aham brahmāsmi*” - *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 1.4.10), az nem azt jelenti, hogy Brahman attól a kijelentéstől kezd majd létezni. Amikor szavakba öntjük és kimondjuk ezt az állítást, valójában azt tesszük, hogy eltávolítjuk a tudatunkból az „én” és a „vagyok” korlátozást, vagyis az egót – és ekkor visszanyerjük a valódi igaz Önvaló tudatát, amely mindig is létezett bennünk. Ugyanúgy, mint a vonal példájában: a vonal mindig létezett minden egyes kimetszett szakaszban, és mindegyikben jelen volt. Hasonlóképp Brahman is mindig ott van mindenben – még akkor is, ha nem látjuk, vagy nem fogjuk fel.



Raja-jóga

Nagyon fontos megérteni, hogy az Amanaska-jóga a Raja-jóga teljes körű megvalósítása: az érzelmek, illetve a mentális és érzékszervi folyamatok kezelésének és irányításának tökéletes rendszere, az Advaita Vedānta tanításai szerint alkalmazva.

El kell jutnunk a gyakorlás során egy olyan pontra az énünk kiképzésében (fejlesztésében), amikor a világban való működésünket az āsana, a prāṇāyāma, a pratyāhāra, a dhāraṇā és a dhyāna által fegyelmezzük – vagyis a testi szilárdság, a légzés szabályozása, az érzéki benyomások visszavonása, a mentális áramlás összpontosítása és a meditáció révén történő belső elmélyülés által. Emellett gyakorolnunk kell azt is, amit minden értelmes ember tenne: a vicāra-t, vagyis az életünkön való elmélkedést, ebben az esetben a Guru tanításait és a szentírásokat irányadónak tekintve – ami a Vedānta módszertanának legfőbb alapját képezi.

A gyermek nem ugyanúgy gondolkodik a dolgok valóságáról, mint a felnőtt, és nem is ugyanúgy mélyül el benne. Bár van-

nak gyerekek, akik nagyon jól gondolkodnak, mégsem úgy teszik, mint a felnőttek, mert a felnőtteknek más a valóságról és az önmagukról alkotott képük.

Ugyanez történik, amikor az Önvalóról gondolkodunk. Egy bhakta (odaadó hívő) elmélkedése más lesz, akinek tudása Isten és közte lévő szeretetkapcsolaton alapul, mint egy jñānié (a tudás útját követő bölcsé), vagyis egy vedāntiné (a Vedānta követőjéé), akinek látásmódja az Önvalóról való saját reflexióján alapul.

Az Amanaska kimondatlanul, mégis teljesen egyértelműen benne rejlik az Upaniṣadban, amikor megmutatja, hogyan juthatunk el a *neti neti* módszerrel (szanszkrit: „nem ez, nem az” – vagyis mindannak sorra történő elvetésével, ami nem az Önvaló, csupán hamisan azonosítjuk magunkat vele: test, érzelmek, gondolatok stb.) annak megértéséhez, hogy mi az Önvaló (az igazi Én).

Néha, amikor meg akarom tanítani az új tanítványoknak, hogy nem azonosak a testükkel, megkérem őket, hogy nézzék meg a társuk kezét, majd megkérdezem tőlük, vajon szerintük a társuk annyi, mint az a kéz? Azonos azzal? A válasz természetesen: nem, hiszen logikus, hogy a társuk több annál, és különbözik a kezétől. Ezután arra kérem őket, hogy figyeljék meg a saját kezüket, és innen vezetem el őket ahhoz a következtetéshez, hogy – ahogyan a társuk kezénél is – ők maguk a megfigyelők, tehát különböznek attól, amit

szemlélnék. Tehát ugyanúgy igaz a saját kezeik esetében is: ők a megfigyelők, és ezért különböznek a megfigyelt tárgytól.

Bármennyire közel állunk is érzelmileg a testünkhöz, és bármennyire is kapcsolódunk hozzá az idegrendszeren keresztül, amely érzéseket és érzékszervi észleléseket közvetít – például amikor valaki megszorítja a kezünket, és fájdalmat érzünk, automatikusan azonosulva ezzel az élménnyel –, ha a központi idegrendszer összeköttetése megszakadna vagy elvágnák valahol, az „énérzet” akkor is megmaradna bennünk, továbbra is önmagunknak éreznénk magunkat, még abban az esetben is, ha észrevennénk, hogy egy testrészünk hiányzik.

Mindaz, ami automatikusan működik, az Amanaska-jóga által tudatosítható és felszabadítható az automatizmusából.

Ugyanígy megteheted ezt a kultúrával is: azokkal az elképzelésekkel, kondicionált normákkal, amelyeket beléd ültettek arról, hogyan kellene gondolkodnod, beszélned, enned, megélned a szexualitást, öltözködnöd, vagy akár ruhában fürödnöd a tengerben, még akkor is, ha teljesen egyedül vagy. Mindezek a dolgok – ezek az elképzelések, amelyek szokásaid részévé váltak, és amelyeket mentális struktúrád részeként tartasz számon –, ha leküzdöd a hozzájuk való ragaszkodásodat és lecseréled őket, új világot nyitasz meg a személyiséged előtt; éppúgy, ahogyan azok az emberek, akik leszoknak a dohányzásról, új világot fedeznek fel a légzés megtapasztalásában, és új barátokra is lelnek, akiknek nincs köztük a dohányosok világához.



A negatív tulajdonságok feláldozása

Az áldozat és a lemondás eszméje kapcsolódik az Amanaskához (ahhoz a jógarendszerhez, amely a gondolatok lecsendesítésére és a testtel való azonosulás meghaladására tanít), amely elvezet bennünket a Śiva-tudatba. Ehhez azonban nem lehet hozzáférni, hacsak nem mondunk le a testtel való önazonosulásunkról. Mint ahogy, ha nem számolod fel azt a tudatállapotot, amely az arroganciához, a gőghöz, a féltékenységhez és az irigységhez köt, nem leszel képes megtapasztalni az alázat és a hála állapotát. Ha nem áldozod fel ezeket a negatív tulajdonságokat, nem fogod tudni célul kitűzni, hogy szépséggel és békével teli életet alakíts ki, és nem fogod tudni gyakorolni a meditációt sem. A meditáció nem lehetséges egy feszült, negatív érzésekkel és haraggal, sérelmekkel, nehezteléssel teli ember számára. A kedvező következmények nem következhetnek be a kedvezőtlenek eltávolítása nélkül. Mindez összekapcsolódik az Amanaskával, és Chinnamastāval együtt a tantrikus mandalában egyesül (ami egy szakrális kör vagy diagram,

amely a kozmosz és a tudat teljességét ábrázolja a tantrikus hagyományban).

Chinnamastā sādhanā-ja (gyakorlata) egy bizonyos szintű áldozatot és lemondást kíván. A mandala szimbolikája azt fejezi ki, hogy – Chinnamastához hasonlóan – feláldozom a saját fejemet, vagyis az elmémet: lemondok az egómról és a ragaszkodásaimról. Például, ha nem tudok leválni a szüleimről, ha nem távolodom el az irántuk érzett érzelmi ragaszkodástól, akkor nem leszek képes megházasodni, és nem tudom érett emberként felépíteni az életemet.

Ha ötvenévesen is még mindig a családom szolgál mintaként, viszonyítási pontként ahhoz, hogy eldöntsem, mit tegyek vagy mit ne, akkor az idő óráján egyre fogy az esélyem a felnőtté válásra.

Mindezeket a dolgokat elmondhatná neked egy pszichológus, egy tanár vagy egy mentor is, anélkül hogy a Dharma útján járnál, anélkül hogy Gurut kéne keresned, aki ezzel szembesít. A pszichológusod fel tudja tárni és tudatosíthatja benned a szüleidhez, családotodhoz való függőségedet, valamint azt, hogyan befolyásolja mindez a saját döntéseid meghozatalát – anélkül hogy ennek teljes mértékben tudatában lennél.

Ha mindezt transzcendentális szinten vizsgáljuk, minél több egót kódolsz be az életedbe, annál kevésbé lesz a részed Śiva, Brahman és a jóga. Érett emberként, minél inkább kötődé-

sekhez láncolod az egódat, annál kevésbé fogsz növekedni. Ezért az életben nemcsak a fizikai köldökszínórt kell elvágni, hanem az elme és az érzelmek kötelékét is. Számos szerep épül be és rögzül „normális”-ként, amelyek – anélkül hogy észrevennéd – elsorvaszthatják a fejlődést a létezésed különféle területein.

Mindezt figyelembe véve meg kell értened, hogy vannak olyan áldozatok és lemondások, amelyek valóban átalakító erejűek, és ha nem léped meg őket, különböző hálók csapdájába fogsz gabalyodni, amelyek megakadályozzák az előrehaladást. Egy Mesterrel való kapcsolatban a Guru mindig meg fog védeni, hogy ne ragadj semmiféle hálóbá; a csatátérre fog állítani, ahogyan Śrī Kṛṣṇa tette Arjunával. Śrī Kṛṣṇa *Amanaska-jóga* helyzetbe állította Arjunát, lebontotta elméjének szerkezetét egy rettenetes helyzetben, amellyel jógiként szembe kellett néznie egy testvérháború közepén.

Arjuna, amikor elérkezett a pillanat, hogy szembenézzen a sorával, amelyre oly régóta készült, súlyos problémába ütközött amiatt, hogy nem a helyes és transzcendentális, a parāvidyā (a legmagasabb, transzcendentális tudás) nézőpontjából közelítette meg a szituációt.

Ebben a pillanatban Śrī Kṛṣṇa összetörte azokat a mentális struktúrákat, amelyek a világias érzékelésen alapultak, és megadta neki a helyes transzcendentális látásmódot, hogy teljes tisztánlátással tudjon szembenézni mindazzal, ami történni fog.

Így, ezt figyelembe véve, egy jóginak szembe kell néznie mindazzal, ami az életében történik, ügyelve az étkezésére, a gyakorlataira, az alvására, a kapcsolataira, mégpedig oly módon, hogy közben ne veszítse el az elméje feletti uralmát, és ne keveredjen harag- vagy erőszakkitörésekbe azokkal szemben, akik körülveszik őt. Egy jóginak a mindennapi konfliktusokkal Swāmī Śivānanda tanítása szerint kell szembenéznie: alkalmazkodj, igazodj, idomulj, tűrd az inzultust és a sértést. Ez a tiszta Amanaska.

Amikor a jóga nincs jelen, az ember soha nem akarja ezt tenni, hanem inkább azt akarja, hogy mások tegyék meg, mert a társadalomtól kapott kultúra, amelyben élünk, azt mondja nekünk, hogy törekednünk kell arra, hogy mások értékeljenek és tiszteljenek bennünket, és erre épül a jólétünk.

Az Amanaska-jóga első lépésben azt jelenti, hogy megszabadítod elmédet a megszokott és korábbi gondolkodásmódjaidtól, mentalitásodtól és hiedelmeidről. A másodikban azt jelenti, hogy megszabadítod elmédet attól a tudattól, hogy „én vagyok a test, a név, a forma és a tulajdonság”. A második lépéshez soha nem fogsz eljutni, ha nem teremted meg az emberi alapokat egy bizonyos fokú tudatossággal és következetességgel. Ezt alapvető fontosságú megérteni.



A Mester védelme

Néha a Mesterek újra meg újra megpróbálják helyreigazítani alapvető szokásainkat: az evésnek, az öltözködésnek, az alvásnak, az élet alapvető dolgainak és a megfelelő kapcsolatoknak a szokásait. Az alapvető szokások kiigazításának szintjén tanítanak, mert a tanítvány nem fordít megfelelő figyelmet ezekre, és ez lehetetlenné teszi, hogy tovább lehessen menni a tantra, Śiva felé. A tanítvány az elme felszabadításának legalapvetőbb szintjén találja magát.

Úgy kellene a Mester lábaihoz érkeznünk, hogy már megszabadultunk korlátozott gondolkodásmódunktól, és képesek vagyunk kívül hagyni cipőnket és szokásainkat a vele való kapcsolat kezdetén, megengedve neki, hogy az elménket a megfelelő módon formálja. De ez általában nem így történik.

Az *Amanaskát* az elme destrukturálásának, vagyis az elmenélküliségnek a kezdeteként kell értenünk, a Chinnamastā-t pedig, (aki istennőként az önátadást és a korábbi formák elhagyását jelképezi) a tantra tanítása szerint úgy, mint azt

az erőt, amely megkönnyíti számunkra a korábbi értelmezési és létezési mintáink elengedését, hogy megszerezhessük azokat a bennünk szunnyadó immanens (belső) erőket, amelyekre szükségünk lesz. Ezek az erők csak akkor válhatnak elérhetővé és mozgósíthatóvá, ha elhagyod a korábbi gondolkodási mintákat, a rögzült szemléletmódot, gondolkodásmódot és a káros, visszahúzó szokásokat.



Jógatanítványként helytállni

Ha valaki jó tanuló akar lenni, sok szabadidőt kell feláldoznia ahhoz, hogy megfelelő módon bővíthesse és mélyíthesse el tanulmányait. Ha valaki jó szakember akar lenni a munkájában, fegyelmeznie kell magát: meghatározott időben kell felkelnie, fel kell készülnie, és el kell indulnia a munkahelyére, félretéve teljes érzelmi világát, még akkor is, ha számos kapcsolati problémája van.

Ha pedig te is jógi akarsz lenni, mindezt teljesen világosan kell látnod. A jóginak arra kell törekednie, hogy mindent jól végezzen el, amit tennie kell – még akkor is, ha az csupán a száraz bambuszlevelek felsöprése az udvaron.

Ez a módja annak, hogy a saját jógádat gyakorold. Ezt később a mindennapi munkádban is alkalmazni tudod, ha már megtanultad a jógaiskoládban – legyen az néhány órás, néhány

hetes kurzus, vagy akár hosszabb időtartam egy *āśram*ban (közösségben, ahol a gyakorlás és tanulás folyik).

Itt meg fogod tanulni, hogyan végezd a dolgokat teljes figyelemmel, tudatossággal, mindfulness-szel, amely az Amanas-ka-jóga egyik legfontosabb eleme.



A destrukturálás legmagasabb szintű koncepciója

Senki sem tudja destrukturálni az elméjét, ha nem összpontosítja minden figyelmét arra, amit éppen tesz, hogy fokozatosan eltávolítsa a *vikṣepāt* (az elme nyugtalanságát, szétszórtságát). Olyan ez, mintha Arkhimédész elve érvényesülne a jóga folyamatában: az elme, amennyiben egyre teljesebb figyelemmel telítődik a *prāṇāyāma* (légzőgyakorlatok) és a *dhāraṇā* (koncentráció) révén, úgy fogja fokozatosan kiszorítani magából a figyelemhiányt, a szétszórtságot, a zavarodottságot és hasonlókat.

Ez a folyamat azáltal történik, hogy elvégzed a rád háruló feladatokat, a legegyszerűbbektől a legösszetettebbekig: a söpréstől, mosogatástól, festéstől, javítástól, szervezéstől, ügyintézésétől, tanítástól kezdve egészen addig, hogy figyelsz a beszédedre, valamint arra, hogyan kezeled az érzelmeidet és az impulzivitásodat.

Mindez része annak a protokollnak, gyakorlatoknak, amelyeket Amanaska-jógának nevezünk. Egy spirituális gyakorlat maga is Amanaska-jóga: időt szentelni a meditációnak, mantrákat tanulni, használni a *yantrák* (szakrális, szent geometriai ábrák) vizualizációjának mágikus erejét – akár úgy, hogy az oltárodra helyezed őket, különböző formákban magaddal hordod, vagy tetoválásként viseled.

A tantra különféle sādhana-gyakorlatainak (spirituális gyakorlatainak) végzése közelebb visz az eksztázis megtapasztalásához, ami azonban soha nem fog elérkezni, ha nem destrukturálsz az elmédet, amely hozzászokott ahhoz, hogy a dolgokat egy bizonyos módon érezze, élvezze és érzékelje, mégpedig olyan nézőpontok és minták alapján, amelyeket a jógán kívülről vettél át.

Amikor az emberek olyan drogot vesznek be, amely módosítja a tudatállapotukat, vagy altatót szednek, mert az elme neurotikus és nem képes elaludni, olyankor valójában tudattalanul arra törekednek, hogy Amanaskát hozzanak létre az elméjükben.

A destrukturálás legmagasabb koncepciója akkor valósul meg, amikor elmélyedünk a Bhagavad Gītā és az Upanisadok filozófiájának tanulmányozásában és a tudás megvalósításának keresésében. Ehhez azonban végig kell járnunk az összes upāya kriyā-t (előkészítő gyakorlatot): meditációkat, mantrákat, az imádat különböző formáit stb., hogy kiürítsék elménkből a világot, és betöltsék azt a teljességgel.

A teljesség megtapasztalása nem valamiféle mesterséges dolog, hiszen az mindig jelen van. Csupán el kell távolítanunk mindazt, ami korlátozza ennek megértését – ugyanúgy, ahogyan ha egy tiszta vonalat akarunk látni, el kell távolítanunk róla azokat a törésvonalakat, amelyek szakaszokra tagolják azt, és akadályozzák az észlelését.

Az upāya kriyák (előkészítő gyakorlatok) szétbontják, destrukturálják az ízlések és vágyak szerint működő „én”-en alapuló érzékszervi elméd hétköznapi beidegződéseit.

Egy dikṣitā (beavatott tanítvány) egyszer megkérdezte tőlem: „Hogyan tudom eltávolítani ezt a fáradt, gőgös, öntelt, hiú elmét? Mit tehetek, hogy megszabaduljak tőle?”

A válaszom a következő volt: az egyetlen mód, amelyet ismerek, az az āśramban (jógaközösségben, kolostorszerű közösségben) való együttélés másokkal és azoknak a feladatoknak az elvégzése, amelyek mások szolgálatával és gondoskodással járnak, valamint figyelmet igényelnek, és amelyeken keresztül az ego fokozatosan felszabadulhat – ha kibírja annak a feszültségnek a hatását, amelyet mindez kivált belőle.

Ő újra megkérdezte: „Miért kell āśramba mennünk, és miért nem tehetjük meg ugyanezt a családtagjaink körében vagy a hozzánk közel állókkal együtt?” A válaszom ez volt: nem lehetséges ugyanezt a családdal vagy közeli ismerősökkel véghezvinni, mert velük kapcsolatban már eleve rendelkezel

egy kiforrott ismerettel, amely automatizmusokhoz vezet és magától értetődővé teszi számodra, hogy mikor mit kell tenned. Egy másik körülmény is felmerül: érzelmi szinten kialakul egy betokozódás, egyfajta megrekedés, amely szinte soha nem oldódik fel. Úgy tűnhet, hogy ez megkönnyíthetné a dolgokat, de a különféle érzelmek valójában beágyazódnak, megkövülnek. Néha könnyebb megbocsátani egy idegennek, mint a saját testvérednek.

De egy áśramban olyan emberekkel fogsz együtt élni, akiknek semmi közük hozzád, sem a származásodhoz, sem a nyelvedhez; és olyan együttélési szabályok szerint, amelyek nem engedik meg, hogy a saját ízlésed, vagy kényed-kedved szerint cselekedj. Ez pedig azt fogja jelenteni, hogy az egód egy másfajta létezési mód szerint kezd el formálódni, rendeződni, strukturálódni.

Egy áśram mindenféle jellemek, formák, mentalitások és kultúrák találkozási pontja, ahol egy közös ideálban kell megállapodniuk. Nem lehet mindenkinek a saját maga nemzetisége, sajátossága, akarata szerint cselekedni, érvényesülni. Ez beszennyezi, eltorzítja a jógát. Mindannyiunknak ugyanazzal a mentalitással kell rendelkezünk, ugyanazon ideálokat kell követnünk. Śrī Kṛṣṇa rámutat a Bhagavad Gītában, hogy mindannyiunknak meg kell ismernünk az írások tanításait, és egyformán alkalmaznunk kell azokat ebben az életben, függetlenül attól, honnan származunk. Jóginak kell lenned, függetlenül a származásodtól vagy társadalmi helyzetedtől.

Ezek egyike sem lehet meghatározó tényező a jógik számára. Mi, jógik, közös ideálokat kell hogy magunkévá tegyünk, hogy ne szenvedjünk el egy Bábel-tornyot, ahol semmiféle megértés nem létezik.

Ezért mindig van egy śāstra (szentírás) és egy Guru (Mester), melyek által engedelmességünket, érzelmeinket és megértésünket helyreigazíthatjuk; és ebből az állapotból kiindulva fokozatosan vágthatjuk le az egónk fejét, és gyakoroljuk a Chinnamastāt (a tantra egyik gyakorlatát, amely az ego fejének levágását, vagyis az önátadást és az egomeghaladást szimbolizálja).

Az elmélet szerint egy āśramban a hallgatók, akik figyelnek, általában megértik ezt, de a gyakorlatban ez bonyolódik, mivel hajlamosak ítéleteket és az egohoz kapcsolódó egyéb álláspontokat hozzáfűzni. Ily módon besorolják magukat egy hierarchiába, rangot követelnek maguknak, és megtámadva vagy megsértve érzik magukat, amikor úgy tapasztalják, hogy nem részesülnek a szerintük megérdemelt tiszteletben.

Ahhoz, hogy az Amanaskát gyakorolni tudjuk, mindig szükségünk van egy Gurura, egy alapvető tekintélyre, aki viszonyítási alapként, referenciaként, irányadó pontként szolgál, és kijelöli számunkra, mit kell tennünk. Néha előfordul, hogy a tanítványok nem teljesen értik meg a dolgokat, és rá akarják erőltetni a saját elképzeléseiket arról, hogy minek hogyan kellene lenni, hogyan kellene működni. Ilyenkor a Guru azt

mondja: „Az én iskolám a jóga iskolája, ahol a hagyomány szerint a Guru jelöli ki az irányvonalat, nem a tanítvány.” Ha a tanítvány a saját elképzeléseit akarja ráerőltetni, azzal érvényteleníti a Mestert. Képzeld el, hogy valaki elmegy egy vívóiskolába, és azt mondja, hogy pisztollyal akar megtanulni lőni. Ez nem lehetséges, bármennyire is erőlteti. Amit tennie kellene, az az, hogy elmegy, és keres egy olyan iskolát, ahol azt tudják megtanítani neki.



A Guru mint kulcs- fontosságú referencia

Döntő fontosságú, hogy a Guru legyen a referencia számodra, hogy legyen viszonyítási alapod a Guru által, aki világos és határozott lesz veled a szentírások előírásai szerint. Van lehetőségöd választani, hogy elfogadod vagy elutasítod, de nem vitatkozatsz vele. Ez hasonló a törvényekhez: kötelesek vagyunk betartani és azok szerint kell cselekednünk, és ha megszegjük őket, engedelmeskednünk kell a bíró tekintélyének, és alá kell vetnünk magunkat döntési jogkörének, anélkül hogy lehetőségünk lenne módosítani azt.

Az ember élhet a saját világában, követheti a saját szabályait, de a Dharma világában az uralkodik, aki ismeri a törvényt. A Guru az, aki ismeri a sásztrát (szentírást), és megtanítja neked, hogyan fegyelmezd az elmédet ezek szerint az elvek szerint.

Ahhoz, hogy az Amanaskát sikeresen megalapozzuk a Mester-tanítvány kapcsolatban, egyensúlynak kell lennie a függőség

és a függetlenség között. Ez azt jelenti, hogy a tanár tanításaitól és a szentírásoktól függ, hogy kifejleszthesd a függetlenségedet. Ez a függetlenség akkor fog létrejönni, amikor már magadévá tetted a tanításokat, és elkezdesz annak megfelelően, azokkal összhangban gondolkodni. Amikor tanulsz, hallgatnod kell, figyelned kell, használnod kell azokat az értékeket, amelyeket kapsz, Karma Jógát kell végezned, például a száraz levelek elsöprését, a Mester jelenlétében fel kell állnod, és le kell ülnöd, amikor ő azt kéri; fegyelmezetten kell viselkedned, és szabályoznod kell az életmódodat, szokásaidat.

Míndez képessé fog tenni téged arra, hogy fokozatosan befogadd a tudást, és amikor már birtokodban lesz, akkor te magad fogod szabályozni önmagadat ugyanazon elvek szerint, amelyek szerint a Mestered szabályozott téged. A mesteri tudás irányított betanítás, beavatás révén alakul ki: amikor fokozatosan mesteri tudást kapsz, lassanként te magad is Mesterré válsz. Ha azonban saját magadat akarod képezni, és nincs viszonyítási alapod arra, hogy felismerd a hibáidat, akkor azzal találod magad szemben, hogy egy bolond tanít egy tudatlant; ezért óriásit tévedhetsz. Érdekes módon az autodidakta tanítók gyakran a saját hibáikat nem látva hajlamosak túlzott szigorral irányítani másokat.



Amanaska az élet minden területén

Az Amanaskához szükség van kezdetben egy függőségi kapcsolatra, hogy aztán létrejöhessen a függetlenség; ez a Guru-śiṣya paramparā, a Mesterek és tanítványok megszakíthatlan láncolata. Egy másik fontos jellemző, amelyet már említettünk, hogy az önvizsgálat teljes folyamatának részeként elemzésre van szükség. Ez teljes figyelmet, éberséget, tudatos jelenlétet követel meg: hogy teljes mértékben tudatában legyél annak, ami történik az életedben, és hogy a szentírások elvei által vezérelve figyeld meg a lelkiállapotaidat, lelki folyamataidat, gondolataidat, hozzáállásodat, érzéseidet, érzelmi reakcióidat és cselekedeteidet.

Lehetetlen tanítani úgy, ha nem ugyanazokat az értékeket és ideálokat képviseljük. Például, ha azt mondd valakinek, hogy egy szokás vagy gondolkodásmód tekintetében le kell bontania az elméje megszokott mintázatait, de az illető nem hajlandó erre, akkor annak semmilyen hatása nem lesz. A Mester és

tanítványa közötti mély kapcsolat magában foglalja a tanítvány elméjének állandó destrukturálását.

Olykor egy tanuló vagy tanítvány családtagjai panaszkodnak a Mestereknek, azt kérdezve, hogy mi történt a gyermekükkel, hogy így megváltozott.

Nem képesek megérteni, hogy a gyermekük pont azért lépett kapcsolatba a Mesterrel, hogy megváltozzon.

Az iskola mottója: *Ha hiányzik az útmutatás az életedből, gyere és járj az iskolámba.* Ha nem vagy elégedett azzal a mentalitással, amellyel rendelkezel, és változtatni akarsz rajta, gyere és járj az iskolámba. Tehát a tanítványban, aki kapcsolatba kerül az Iskolával, a Mester-tanítvány kapcsolat révén változás történik.

Az Amanaska-jóga a testedre, a spiritualitásodra, az elmédre, az étkezési szokásaidra, a munkavégzésed módjára, arra ahogyan szeretsz, a szexualitásodra fog összpontosítani – vagyis mindarra, ami az életedet betölti. Sok esetben előfordulnak dolgok, amelyeket nem akarunk megtenni, mert úgy gondoljuk, hogy nem képezi részét az erkölcsainknek, a kultúránknak, a személyiségünknek vagy bármi másnak. Ezek csupán tabuk, amelyek mély félelmet keltenek bennünk a változástól, attól, hogy további lépést tegyünk az önmagunkkal való kapcsolatunkban. Ezért végül úgy döntünk, hogy lehorgonyzunk egy bizonyos életformánál, és lemondunk a változásról.

Az elme megszokott mintázatainak, mentális szerkezetének destrukturálása nélkül sehova sem juthatunk. Amikor a fiatalok bevonultak a hadseregbe, első lépésként az újoncok megszokott gondolkodásmódját kezdték lebontani. Már az első naptól azt éreztették velük, hogy sem anyjuk, sem apjuk nincs már ott.

Ha nem fogadod el elméd szerkezetének destrukturálását – azaz az Amanaskádat, a régi „én” halálát –, akkor nem születhet meg az új „én”. Ha személyesen, te magad nem vállalod a felelősséget ezért a belső destrukturálási folyamatért saját magad érdekében, semmi sem fog történni. Vissza fogsz esni ugyanazokba a hajlamokba, tendenciákba, rendszerekbe és szokásokba, egy olyan utazás után, amely nagy kalandként kezdődött, és amely során azt hitted, hogy 180 fokos fordulatot adsz az életednek, de végül 360 fokban zárult.

Vissza fogsz térni ugyanahhoz, mint mindig, a megszokott módon, de ezúttal kiábrándultan, hitetlenül, elbizonytalanodva és megkeseredve.

Tisztában vagy vele, hogy szenvedsz, és hogy közben önmagadat „doppingolod”? Ha igen, a megoldás kulcsa az elme rétegeinek destrukturálásában rejlik, a Dharma tanításainak tanulmányozásán keresztül. Az elme destrukturálása azt jelenti, hogy kiürítjük azt az előre meghatározott fogalmaktól, előítéletektől és megtöltjük más valóságok tudásával és ta-

pasztalatával. Ehhez teret kell teremtenünk, lehetővé kell tennünk, hogy a kontraszt, a különbségek, az ellentétek, az ellentmondások megmutatkozzanak (a régi és az új, a megszokott és az ismeretlen között), hogy szembe tudjunk nézni önmagunkkal és átalakulhassunk.

Ha az ego meghaladásáról beszélünk, azonnal az *Amanaska*-ra kell gondolnunk – egy olyan tudatállapatra, amelyben az egyéni elme meghaladottá válik. Ez a tiszta tudat állapota, amely mentes a gondolatoktól, az érzelmektől és a vágyaktól; ez a legfőbb jellemzője annak, amit „elmenélküliség”-nek nevezünk: az elme hiánya, az *Amanaska*.



VEDIC FOUNDATION OF THE HIMALAYAS
MAGYAR MISSZIÓ



ISBN 978-615-02-5710-5