

VÉDIKUS FILOZÓFIA

(Tanfolyami jegyzet)

Második, javított kiadás ©2019.

Nyilvántartási kód: 2018-19/T5

A fejezeteket írták: Gaura Kṛṣṇa Dāsa / Dr. Tóth-Soma László (5)
Sāvitṛī Devī Dāsī / Dr. Halmai Zsuzsa (3.3)
Īśvara Kṛṣṇa Dāsa / Dr. Tasi István (3.1, 3.2)
Mahārāṇī Devī Dāsī / Dr. Banyár Magdolna (9.1, 9.2)
Mañjarī Devī Dāsī / Magyar Márta (2, 8)
Puṣkarīṇī Devī Dāsī / Markwartné Lengyel Piroska (4,6)
Sākṣi-gopāla Dāsa / Dr. Schnitcher Csaba (10.1, 10.2)
Śyāmasundara Dāsa / Bakaja Zoltán (1,6)

Szerkesztette: Gaurasundara Kṛpāmoya Dāsa / Rátkai Gergő

Kiadásért felelős: Mahārāṇī Devī Dāsī / Dr. Banyár Magdolna

Kiadja a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest.

Az oktatási segédanyag bármely részének, vagy egészének sokszorosítására, valamint terjesztésére a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola minden jogot fenntart.

© 2017–2019 BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

Tartalom

1. A lélek (dzsiva) doktrínája.....	3
1.1. A lélek az anyagi világban, Isten és a lélek kapcsolata	3
2. Isten (Ísvara) doktrínája.....	5
2.1. A félistenek helyzete, szerepe, viszonyuk az emberekhez és Istenhez.....	5
2.2. Isten megismerésének fokozatai	5
3. Az anyagi természet (prakriti) doktrínája.....	7
3.1. Az anyagi teremtés oka, illetve alkotóelemei	7
3.2. A három kötőerő jellemzése	8
3.3. Az anyagi (durva- és finomfizikai) test felépítése és jellemzése	9
4. A karma doktrínája	11
4.1. A karma törvénye és a lélekvándorlás folyamata.....	11
5. Az önmegvalósítás folyamata.....	12
5.1. A jóga fogalmának meghatározása, jóga folyamatok (karma-, dzsnyána-, dhjána-, bhakti-jóga) jellemzése.....	12
6. A védikus tudás	14
6.1. A tudásszerzési folyamatok, valamint a tanítványi láncolat fogalmának (guruk, tanítványok, ácsárják) meghatározása	14
7. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda személyének bemutatása	16
8. A védikus irodalom	17
8.1. A védikus irodalom felosztása, a védikus irodalom tanításainak működése	17
9. A védikus társadalom (varnásrama-dharma)	20
9.1. A varnásrama-dharma fogalma, valamint a védikus társadalom foglalkozási rendjeinek jellemzése	20
9.2. A védikus társadalom (varnásrama) lelki rendjeinek jellemzése, és a varnásrama célja.	21
10. Az idő (kála) doktrínája.....	22
10.1. Az idő fogalma és természete	22
10.2. Az univerzum korszakainak megnevezése és jellemzése, Brahmá egy napja a földi időszámítás szerint	23
Felhasznált irodalom	25
Függelékek.....	26
F1. Az egyes kötőerők befolyása a finom fizikai (mentális) test három összetevőjének (intelligencia, elme és hamis ego) működésére és az általuk megnyilvánított tudatra...26	
F2. A három kötőerő a Bhagavad-gítá alapján	27
F3. Önértékelő-felmérő teszt a három kötőerő (guna) önmagunkra gyakorolt hatásáról. Karikázd be a rád jellemzőket!	30

1. A lélek (dzsiva) doktrínája

1.1. A lélek az anyagi világban, Isten és a lélek kapcsolata

A *Magyar értelmező kéziszótár* a „lélek” szónak hat jelentését ismerteti. Ezek közül a hétköznapiakban az alábbi kettő használata a leggyakoribb:

„Az emberben az életnek és a személyiségnek a testtől független (, anyagtalan) [...] hordozója.”¹

„Az emlékezés, képzelet, értelem stb. folyamatainak összefüggő egésze, az ember belső valósága.”²

Amikor a „lélek” szót a szanszkrit *dzsiva* fordításaként használjuk, a fentebb elsőként megadott jelentést értjük alatta. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a szótári definícióban említett személyiség a lélek esetében nem azonos az anyagi testet öltött lélek földi élete során megismerhető személyiséggel, amely a fizikai testhez kötődik. A *dzsiva* szó szerinti jelentése „élet”, „létezés”. Ha valahol életet látunk, az a lélek jelenlétét tanúsítja.

A lélek Isten része (*amsa*),³ az Ő határenergiájához (*tatasztha-sakti*) tartozik.⁴ Azért emlegetik határenergiaként, mert sohasem lehet teljesen független, vagy a belsőnek (*antaranga*) nevezett lelki, vagy a külsőként (*bahiranga*) emlegetett anyagi energia⁵ befolyása alatt áll.⁶ Isten részeként osztozik az Úr tulajdonságaiban, a(z örökkévaló) létezésben (*szat*), a tudásban (*csit*) és a boldogságban (*ánanda*).⁷ Mérete végtelenül parányi (*anu*),⁸ a hajszál végének a tízezred részéhez hasonlítják.⁹

A *Bhagavad-gítá* a lélek következő tulajdonságairól tesz említést: anyagi eszközökkel nem lehet megmérni (*aparmeja*),¹⁰ a világon mindenütt megtalálható (*szarva-gata*) és megmozdíthatatlan (*acsala*),¹¹ láthatatlan (*avjakta*), felfoghatatlan (*acsintja*) és megváltoztathatatlan (*avikárja*).¹² Noha anyagi teste nincs, nem formátlan, eredeti helyzetében Isten birodalmában, örök lelki testében él.¹³

Mivel ők Isten részei, a lelkekben szeretet él az Úr iránt¹⁴ s természetes helyzetükben a szolgálóknak tekintik magukat.¹⁵ A szolgálatuk ötféle fő kapcsolaton keresztül mutatkozik meg, ezek a következők: semleges csodálat, aktív szolgálat, barátság, szülői szeretet és szerelmes rajongás.¹⁶ Örökké szabadok és boldogok, nincs felettük hatalma az anyagi energiának.¹⁷ Azok

¹ Juhász–Szőke–O. Nagy–Kovalovszky 1982: 840.

² Uo.

³ *Bhagavad-gítá* [később: *Bhg.*] 15.7.

⁴ *Csaitanja-csaritámrita* [később: *Cc.*] 2.20.108.

⁵ *Cc.* 2.6.160.

⁶ *Srímád-Bhágavatam* [később: *Bhág.*] 3.23.10 magyarázat.

⁷ *Bhág.* 3.26.7 magyarázat.

⁸ *Mundaka-upanisad* 1.3.9. (idézi: *Bhg.* 2.17 magyarázat)

⁹ *Svétásvatara-upanisad* 5.9. (idézi: *Bhg.* 2.17 magyarázat)

¹⁰ *Bhg.* 2.18.

¹¹ *Bhg.* 2.24.

¹² *Bhg.* 2.25.

¹³ Isten birodalmának lakóit a *Srímád-Bhágavatam* Harmadik Énekének 15. fejezetéből ismerhetjük meg.

¹⁴ *Cc.* 2.22.107.

¹⁵ *Cc.* 2.22.24.

¹⁶ *Cc.* 2.19.185.

¹⁷ *Cc.* 2.22.11.

a lelkek, akik részleges függetlenségükkel élve (melyet annak köszönhetnek, hogy Isten részei) elfordulnak Istentől, az anyag birodalmának foglyaivá válnak.¹⁸

Az anyagi világban 8.400.000 fajta test áll a rendelkezésükre, melyek mindegyike az élet sajátos élvezetére nyújt lehetőséget.¹⁹ Az anyagi világ azonban nemcsak örömeket tartogat; az anyagi test, a lelkivel ellentétben, sokszor a szenvedés forrásává válik. Négyszázezer emberi testtípus létezik, és a lélek csak ezek valamelyikében rendelkezhet elég fejlett értelemmel ahhoz, hogy megértse: különbözik a testétől, s az eredeti otthona nem az anyagi világban, hanem Isten birodalmában van. Miután ezt megértette, a lelki élet útjára lépve lehetősége nyílik arra, hogy visszatérjen eredeti, lelki otthonába.

¹⁸Cc. 2.22.12.

¹⁹Cc. 2.19.138.

2. Isten (Ísvara) doktrínája

2.1. A félistenek helyzete, szerepe, viszonyuk az emberekhez és Istenhez

A „félisten” szó az univerzum különböző aspektusainak irányításáért felelős személyekre, az ő pozícióikra utal. E posztokat *dzsívák*, parányi élőlények foglalják el, akik jámbor tetteik és az Istennek való meghódolásuk következményeként kapnak különleges felhatalmazást a világ működtetéséhez.²⁰ A szent szövegek 33 millió félistenről írnak,²¹ akik a felsőbb bolygókon élnek, és az Úr vágyával összhangban vezénylik az univerzumot. Közéjük tartozik Brahmá, a teremtő félisten, Indra, a félistenek királya, Szúrja, a napisten, Csandra, a holdisten, Agni, a tűzisten, Varuna, a víz istene, Bhúmi, a föld istennője, Váju, a szélsten stb. A félistenek az Úr *szakáma-bhaktái*²² (*visnu-bhaktáh szmritá déváh*),²³ kiknek hatalma térben egy adott univerzumon belülre, időben kinevezésük időszakára korlátozódik, míg a legfelsőbb Úr hatalma korlátlan. A félistenek halandóak, jámbor *karmájuk* felélése után el kell hagyniuk posztjukat, s egy új testet kell elfogadniuk, hacsak nem annyira megtisztulnak, hogy közvetlen visszatérhetnek a lelki világba.

A félistenek teszik lehetővé az emberek számára, hogy cselekedni és élni tudjanak az anyagi világban. Ők felelnek a levegőért, az emésztés tüzéért, a folyadékok áramlásáért, a fényért, a hőért stb., de képességüket és hatalmukat az Úrtól nyerik. A félistenek áldozatokkal bemutatott imádatát az emberek általában anyagi célokkal végzik, az evilági élvezetek érdekében. Krisna a *Bhagavad-gítában* kijelenti, hogy a félistenek imádói csekély értelmű emberek, hiszen a félistenek által nyújtott áldások gyümölcsei korlátozottak és mulandók. Imádatukkal legfeljebb az ő bolygóikra lehet eljutni, de nem lehet kiszakadni az ismétlődő születés és halál körforgásából.²⁴ Azok, akik komolyan törekszenek a felszabadulásra, elutasítják a félistenek imádatát, és csak az Úr Visnu teljes részeit és tökéletes boldogsággal teli formáit imádják.²⁶ Az Istenség Legfelsőbb Személyiségének imádatával az ember egyben a félisteneket is imádja, hiszen ők az egész szerves részei. A szentírások hasonlatai szerint amikor a fa gyökerét öntözzük, minden része, a levelek és az ágak is külön öntözés nélkül elégedetté válnak, s ha valaki ételt ad a gyomornak, az ezzel a test valamennyi tagját is táplálja. Az Istenség Legfelsőbb Személyiségének imádatával tehát az ember elégedetté teheti a félistenek mindegyikét, míg a félistenek imádatával nem imádja tökéletesen a Legfelsőbb Urat.²⁷

2.2. Isten megismerésének fokozatai

A szentírások az Abszolút Igazságnak három arculatát különítik el; ez a különbségtétel megvalósításának három szintjét teszi lehetővé. A három arculatot Brahmának (az Úr személytelen ragyogásának), Paramátmának (Felsőléleknek), valamint Bhagavánnak, az

²⁰ *Bhág.* 2.7.32 magyarázat.

²¹ *Bhág.* 4.23.22; *Bhág.* 6.4.34 magyarázat.

²² A *szakáma-bhakták* az Úr olyan hívei, akiknek még vannak anyagi vágyai, aminek köszönhetően el kellett fogadniuk egy anyagi testet.

²³ *Bhg.* 11.48 magyarázat.

²⁴ *Bhg.* 7.20, 7.23.

²⁶ *Bhág.* 1.2.26.

²⁷ *Bhág.* 4.2.35 magyarázat.

Istenség Legfelsőbb Személyiségének nevezik.²⁸ Ezt a három isteni aspektust a Nap példájának segítségével lehet megmagyarázni. A Napnak szintén három arculata van: a napfény, a Nap felszíne és maga a Nap bolygó. Aki csupán a napfényt tanulmányozza, az a kezdeti szinten áll, míg aki megérti a Nap felszínét, már sokkal fejlettebb, aki pedig képes bejutni a Nap bolygó belsejébe, valamennyiük közül a legjobb. Parásara Muni, Vjászadéva apja, a kiváló, hiteles szaktekintély magyarázata szerint a szanszkrit *bhagaván* szó az Istenség Legfelsőbb Személyiségére utal, aki minden vagyon, erő, hírnév, szépség, tudás és lemondás birtokosa. Senki sem egyenlő Vele, és senki sem múlhatja felül Őt, aki minden ok legfelsőbb oka, s az Abszolút Igazság legteljesebb formája.

Akik meglegszenek egyedül a napfény tanulmányozásával – annak egyetemes kiterjedésével és személytelen természetének ragyogó sugárzásával –, azokhoz hasonlíthatók, akik az Abszolút Igazságnak csak a Brahman arculatát képesek megvalósítani. Az ennél továbblépő tanuló megismerheti a Nap felszínét, amit az Abszolút Igazság Paramátmá arculatának felismeréséhez hasonlíthatunk, azt a tanítványt pedig, aki a Nap szívébe hatol, azokhoz hasonlíthatjuk, akik a Legfelsőbb Abszolút Igazság személyes vonásait valósították meg. A napfényt, a Nap felszínét és a bolygó belső jelenségeit nem lehet egymástól elválasztani, de a három különböző fokot tanulmányozók mégis eltérő kategóriába tartoznak.²⁹

²⁸ *Bhág.* 1.2.11.

²⁹ Lásd a *Bhg.* 2.2 magyarázat.

3. Az anyagi természet (prakriti) doktrínája

3.1. Az anyagi teremtés oka, illetve alkotóelemei

Más egyistenhívő vallások tanításaihoz hasonlóan a védikus írások szerint is egy teremtési folyamat eredményeként jött létre a világegyetem, illetve a benne élő fajok sokasága. Krisna az Istenség Legfelsőbb Személyisége, Aki minden energia kifogyhatatlan tárháza. Ő örökké él az anyagtalan, transzcendentális világban, Hozzá hű, kedves társaival és szolgálóival együtt. Azonban a lelki világ lakóinak egy része szabad akaratából úgy dönt, hogy elhagyja Isten társaságát. Az ő függetlenségre való vágyuk teljesítése érdekében teremti meg a Legfelsőbb Személy az anyagi világot. Így ezek a parányi lelki élőlények az anyagi világba utaznak, amely az átmeneti örömek mellett szenvedéseket is kínál számukra.

Krisna teremtést végző alakját Visnunak nevezik. Ő árasztja ki magából az anyagi energiát, amely nyolc őselemből (öt durvafizikai és három finomfizikai elemből) áll: „Föld, víz, tűz, levegő, éter, elme, értelem és hamis ego — e nyolc együtt képezi az Én különálló anyagi energiáimat.”³⁰ Ezen őselemek kombinációjából jön létre az anyag mindenféle változata.

Visnu hozza létre a számtalan gömbformájú anyagi univerzumot (ezekbe érkeznek meg a téves döntést hozó, „elkóborolt” lelkek). Visnu behatol minden egyes univerzumba – így a miénkbe is –, ahol az Ő testéből megszületik az első evilági élőlény, Brahmá. Az eredeti isteni tervrajzot követve ő, mint az univerzum kivitelezője, berendezi a kozmoszt. Egyrészt égitesteket teremt, másrészt pedig elindítja az univerzum benépesülésének folyamatát.

Az univerzum védikus térképe szerint Brahmá egy magasán elhelyezkedő bolygón él. Utódai többek között Manu és felesége, akik további magasrendű, félisteni leszármazottakat nemzenek. Közöttük vannak olyan lények, akik azzal a különleges képességgel rendelkeznek, hogy saját fajukétól eltérő, alacsonyabb rendű élőlényeknek is életet tudnak adni. (Tudományos nyelvezettel szólva: többféle faj genetikai leírását is magukban hordozzák.) Ezek az ősnemző lények (*pradzsápatik*) hívják életre és juttatják el az élőlények változatos fajait a különböző égitestekre.

A védikus világbép szerint tehát nem csupán a Föld bolygó lakott, hanem más planéták is. A magasabb régióban élő, emberfeletti képességekkel rendelkező egyes lények képesek arra, hogy a teremtési folyamat beteljesítése érdekében más bolygókra is elmenjenek. Általuk kerültek a fajok a mi bolygónkra is.

E teremtési folyamat lépései során a magasabb rendű lények hoznak létre náluk egyszerűbbeket. Ez sokkal észszerűbb megközelítés és a tapasztalatainkkal is jobban egybevág, mint a spontán fejlődést feltételező materialista hit. Hiszen mindennapjaink során azt látjuk, hogy az ember képes magánál egyszerűbb dolgokat alkotni, vagy pedig magához hasonló utódokat nemzeni, ám bonyolultabb lényeket nem.

A teremtési folyamatnak köszönhetően összesen 8.400.000 féle (növényi, állati és emberi) létforma jön létre. E testformákat a beljük költöző parányi, lelki természetű élőlények (*dzsívátmák*) mozgatják. Minden anyagi elemekből álló test hatféle változásnak van kitéve: születés, növekedés, állandósulás, utódok létrehozása, leépülés és elmúlás. Miután a parányi

³⁰ Bhg. 7.4.

lelkek leélnék egy életet az egyik testben, elhagyják azt, és egy magasabb rendű fajban születnek meg. Így lépdelnek felfelé mindaddig, amíg emberi testbe nem jutnak.

Az emberi testben megszülető lelkek azonban emelkedett tudatállapotuknak köszönhetően ki is szabadulhatnak az anyagi világ fogságából. Ő Isteni Kegyelme, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda így ír arról, hogy a teremtett világ milyen választási lehetőséget kínál a megtestesült élőlényeknek:

„Az anyagi kozmikus teremtés azért nyilvánul meg, hogy kétféle lehetőséget biztosítson számukra. Az egyik lehetőségük az, hogy az anyagi világ fölötti uralomra vágyva cselekedjenek, a másik lehetőség pedig az, hogy visszatérjenek Istenhez.”³¹

3.2. A három kötőerő jellemzése

A kötőerők (a három *guna*) a teremtés kezdete óta működő olyan ősenergiák, amelyek az anyagi világ minden részletét áthatják. Három eltérő minőséget képviselnek: jóság (*szattva*); szenvedély (*radzsasz*); és tudatlanság (*tamasz*). A *guna* szó alapjelentése az, hogy kötél. Ez érzékelteti, hogy e kötőerők hatásának az eredménye az anyagi világba került parányi lelkek (*dzsívák*) lekötöttsége: „Amint az élőlény kapcsolatba kerül az anyagi természettel, e kötőerők felülkerekednek rajta.”³² A kötőerők ritkán mutatkoznak meg a maguk tiszta, vegyítetlen formájában. Általában egymással keveredve, hullámzó erősséggel fejtik ki a hatásukat: „örök küzdelem folyik közöttük az elsőbbségért”.³³ Ha színekhez hasonlítjuk őket, akkor olyanok, mint a sárga, a piros és a kék alapszín, melyek keverékéből színárnyalatok milliói keverhetők ki.

Az emberi lét és a lelki fejlődés szempontjából a kötőerőknek a pszichénkre, és ezen keresztül a gondolkodásunkra, jellemünkre és viselkedésünkre gyakorolt hatása a legfontosabb téma. A legkedvezőtlenebb a *tamó-guna* (a tudatlanság) hatása. E kötőerő működésének eredményei: tompa értelem, zavart elme és beszéd, önfejlés, mogorvaság, tunyaság, túl sok alvás, önmérgezés és illúzió. A *radzsó-guna* (szenvedély) egy fokkal jobb, de szintén erős kötöttséget eredményez. Jellemzői: vég nélküli vágyakozás a testi, érzéki élvezetekre, valamint minél több pénz és vagyontárgy felhalmozására, továbbá sóvárgás mások megbecsülése és elismerő szavai után. A szenvedély kötőereje mindezen célok („a tettek gyümölcsei”) elérése érdekében intenzív cselekvésre, eltúlzott mennyiségű munka végzésére készíti az élőlényeket, miközben elfeledteti velük az élet magasabb rendű eszményeit és céljait.

A *szattva-guna* (a jóság kötőereje) a legkedvezőbb mind a világi tevékenységek végzése, mind a lelki törekvések szempontjából. Ez a kötőerő tudást, nyugalmat, tisztánlátást, szenvedésmentes életet, kiegyensúlyozottságot, elégedettség-érzetet, önfegyelmet és mértéktartást eredményez, valamint ragyogóvá teszi a testet. Miért tekintik mégis köteléknek? Mert a tudás érzete önteltséget idézhet elő, a megtapasztalt evilági boldogság pedig ragaszkodóvá teheti az embert a pillanatnyi anyagi körülményekhez. Az önmegvalósítás tökéletességére törekvők ezért végső soron a jóság kötőerején is túl akarnak lépni, a

³¹ *Bhág* 2.10.6, magyarázat

³² *Bhg.* 14.5.

³³ *Bhg.* 14.10.

transzcendencia szintjére. Ez azonban csak fokozatosan érhető el, úgy hogy az ember megszabadul a tudatlanság és a szenvedély befolyásától, és tevékenységeit a jóságra jellemző módon végzi. A mantra-meditáció, a szentírások tanulmányozása és más lelki gyakorlatok ugyanis azokra tudják leginkább kifejteni pozitív hatásukat, akik a jóság kötőerejében élnek.

A *Bhagavad-gítá* a 14., 17. és 18. fejezetében részletesebben taglalja, hogyan hatnak a kötőerők az emberi élet különböző területein.³⁴ Ennek ismeretében az ember – szabad akaratát használva – mindig olyan fajta körülményeket és viselkedést választhat, amelyek megidézik a jóság kötőerejét, így fokozatosan tudata is megszilárdul a jóság állapotában. A kötőerőkről szóló tudás így nem csak az anyagi világ működésének alapjait tárja elénk, hanem lehetőséget ad az embernek életminősége megválasztására, illetve a hatékony lelki felemelkedésre is.

Mivel a kötőerők rendkívül erőteljesek, így a hatásuk alól való felszabadulás végső soron csak a Legfelsőbb Személy jóvoltából lehetséges. Isten, aki a kötőerők mestere, képes e láncokat eltávolítani mindazokról, akik őszintén vágnak és törekednek erre.³⁵

3.3. Az anyagi (durva- és finomfizikai) test felépítése és jellemzése

A védikus írások meghatározása szerint az élőlények felépítése összetett: az anyagon túli, transzcendentális lelket (*dzsívátma*), eredeti önvalónkat az anyagi test fedi be, mely két részből tevődik össze. Ezek közül az egyik a durva fizikai test, mely az anyagi energia öt őselemének – éter, levegő, tűz, víz és föld – kombinációjából áll, a másik test pedig az intelligenciából, az elméből és a hamis egóból álló finomfizikai test,³⁶ melyet pszichés vagy mentális testnek is neveznek. A durva anyagi test és annak mentális működései valójában az önvaló eszközei arra, hogy az élőlény érzékelje az őt körülvevő környezetet, valamint hogy valódi énjét felfedezze.

A durva fizikai testet tehát öt őselem (*panycsa-mahábhúta*) építi fel, vagyis az éter (*ákása*), a levegő (*váju*), a tűz (*agni*), a víz (*dzsala*) és a föld (*bhúmi* vagy *prithvi*).³⁷ Az anyagi világ teremtésekor ezek az elemek ebben a sorrendben nyilvánulnak meg az étertől kezdve egészen a föld elemig. A sorrend egyrészt utal arra, hogy az egymás után megnyilvánuló elemek egyre durvább minőségűek, másrészt arra is, hogy minden anyagi elem tartalmazza az öt megelőző elem tulajdonságait.³⁸

A finomfizikai test felelős az élőlény pszichikai megnyilvánulásaiért, ennek megfelelően egy belső érzékszervnek is felfoghatjuk, amelynek részei – ellentétben a külső érzékszervekkel – nemcsak a jelen, hanem a múlt és a jövő érzéktárgyait is képesek érzékelni. Vagyis a finomfizikai test nemcsak a jelenben érzékelt ingerek tapasztalatait képes feldolgozni, hanem visszaemlékezik a múlt eseményeire és előre vetíti a jövőben megtapasztalható tárgyakat és érzéseket.

Az elme (*manasz*) mint koordináló egység működik a finomfizikai testen belül: összehangolja az érzékszervek működését és feldolgozza az ezeken keresztül érkező

³⁴ Lásd ezeket táblázatba rendezve az F2. függelékben. Az F1. függelék a kötőerőknek a finomfizikai testre gyakorolt hatását összegzi, az F3. függelék pedig egy praktikus, a kötőerők filozófiáján alapuló életmód-teszt.

³⁵ *Bhg.* 7.14, 14.16.

³⁶ *Bhg.* 7.4.

³⁷ *Bhág.* 3.26.31, magyarázat

³⁸ Joshi 1999.

információkat, majd mindezek alapján mérlegel és javaslatokat tesz az én számára. Mint belső érzékszerv képes az érzelmek, legfőképp az öröm és a fájdalom megélésére.

Az intelligencia (*buddhi*) az elmének és – ezen keresztül – az érzékeknek az irányítója. Megkülönböztető képessége révén segít meghatározni a tárgyak természetét, amikor azok az érzékek hatókörébe kerülnek.³⁹ Az ember az intelligencia segítségével értheti meg a körülötte lévő dolgokat és saját önazonosságát is úgy, ahogyan azok valójában vannak, vagyis az élőlény az intelligencia segítségével értheti meg, hogy ez az anyagi test ő maga, vagy pedig nem.⁴⁰ A dolgok téves vagy helyes észlelése attól függ, hogy mennyire tartjuk tisztán az intelligenciánkat. Az intelligencia megfelelő használatával a tudatunk kitágulhat, és képessé válhatunk igazi énünk felfedezésére.

A hamis ego (*ahankára*) az ember saját önazonosítására utal, amely meghatározza az énképünket, vagyis azt, ahogyan magunkra tekintünk. Az eredeti szanszkrit kifejezés szó szerint lefordítva „én-készítést” jelent, amely a jelenlegi énképünk eredetétől eltérő, általunk kialakított jellegére utal. Bár a hamis ego létrejöttének alapja az önvaló, tehát a valódi énünk, ezt azonban a test durva- és finomfizikai rétegei eltorzítják. Ahogyan a Nap szikrázó fehér fénye elé tett színes üvegen keresztül a Nap is színesnek, kéknek, pirosnak vagy éppen zöldnek látszik, ugyanúgy önmagunkról is egy „színezett”, torzított képet kapunk, ha az anyagi test és tudat színes üvegein keresztül szemléljük. A hamis ego a testhez való erős ragaszkodást hozza létre, ennek eredményeként az élőlény általában túlzottan ragaszkodik mindenhez, ami a testtel áll kapcsolatban (például a munkához, a vagyonhoz, a családhoz).

A finomfizikai test a lélek eredeti tudatát és képességeit fedi be – ha tisztítjuk az intelligenciát és ezáltal az anyagi tudatot is, ezzel együtt természetes módon fog pozitív irányban változni az elme és a hamis ego.

³⁹ *Bhág.* 3.26.29.

⁴⁰ *Bhág.* 3.26.30, magyarázat

4. A karma doktrínája

4.1. A karma törvénye és a lélekvándorlás folyamata

Az élőlény végső, valódi önazonossága, eredeti ontológiai helyzete szerint lélek, azaz örökkévaló, boldogsággal és teljes tudással rendelkező lelki létező.⁴¹

Ebben az átmeneti, anyagi elemekből felépülő világban a lélek kénytelen átmeneti, anyagi testet elfogadni, hogy itt cselekedni tudjon. Bár a lélek örök és elpusztíthatatlan,⁴² a test a halállal megsemmisül. Testünk már életünk folyamán is folyamatos változásokon megy keresztül: a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig állandóan változik, testünk sejtjei, atomjai folyamatosan cserélődnek.⁴³ Ez azt jelenti, hogy már életünkben állandóan cseréljük anyagi testünket. A halál pillanatában ugyanígy egy másik testbe kerül a lélek. Krisna a *Bhagavad-gítában* ezt a változást ruhacseréhez hasonlítja: „Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el helyükbe.”⁴⁴ Ez a reinkarnáció vagy lélekvándorlás folyamata. A *dzsívák*, ha jámbor cselekedeteket végeztek, akkor félisteni helyzetbe, illetve bűnös tettek elkövetése miatt alacsonyabb rendű létformákba (növényi, állati) is kerülhetnek.

A lélek új testét korábbi, előző életeiben véghez vitt tettei alapján, az anyagi természet törvényei szerint, automatikusan kapja. Minden egyes cselekedet (legyen az jó vagy rossz) a tettel azonos súlyú, a cselekvőre visszaható következményt von maga után. Ezt nevezik a *karma* törvényének. A tettek és azok visszahatásaink szövevénye olykor boldogságot, olykor pedig szenvedést eredményez, és az állandó következmények, visszahatások révén minden lelket ehhez a világhoz köt.

A bölcs ember felismeri, hogy az emberi élet valódi célja, hogy kilépjen ebből az állandó körforgásból, és véglegesen megszabaduljon a *karmától*, az anyagi világbeli szenvedésektől. A *Bhagavad-gítá* a megtisztulás útját is ismerteti. Krisna azt ajánlja, hogy végezzük kötelességeinket ragaszkodás nélkül, egyedül a Legfelsőbb Úr öröméért.⁴⁵ Az ilyen tettek nem vonnak maguk után visszahatásokat és megtisztítanak korábbi tetteink visszahatásaitól, mivel Istennel hoznak kapcsolatba és így felette állnak az anyagi természet törvényeinek. Aki cselekedeteit a Legfelsőbb Személynek ajánlja fel, mindig az Ő öröme törekszik, az megtisztul a *karmájától* és halála után nem kényszerül ismét egy anyagi testben megszületni, hanem felszabadul ebből az anyagi világból, elérheti a Legfelsőbb Személyt és valódi, örök boldogságban lehet része.⁴⁶

⁴¹ Erről a témáról az *Isten és lélek kapcsolata, a lélek helyzete az anyagi világban* című fejezet szól.

⁴² *Bhg.* 2.17, 20. és 30.

⁴³ *Bhg.* 2.13.

⁴⁴ *Bhg.* 2.22.

⁴⁵ *Bhg.* 3.19. és 5.10.

⁴⁶ *Bhg.* 9.27–28.

5. Az önmegvalósítás folyamata

5.1. A jóga fogalmának meghatározása, jóga folyamatok (karma-, dzsnyána-, dhjána-, bhakti-jóga) jellemzése

Mi a jóga?

A jóga szó egy olyan folyamatra utal, amelyben az ember a teste és az elméje szabályozása által megpróbálja megismerni saját eredeti önvalóját (*szvarúpa*) és a Legfelsőbb Személyt, Istent (Ísvara). E folyamat testi, mentális és transzcendentális aspektusai által az élőlény megtanul különbséget tenni a múlandó anyag és a transzcendentális örök lélek (és a transzcendentális világ) között. Ezeknek a céloknak a megvalósítása érdekében a jóga szentírásai az önmegvalósítás folyamatát javasolják. Attól függően, hogy egy jógi e folyamat eszköztárából melyeket használja leginkább, s hogy a Legfelsőbb Úr mely aspektusának elérésére törekszik, a jógának 4 fő irányzatát különböztetjük meg.⁴⁷

A jóga irányzatai

A jóga tradicionális irányzatainak a célja az ember felemelése arra a tudatsíkra, ahol már megértheti saját lelki természetét és Istennel való kapcsolatát. Ezek az irányzatok a *karma-jóga*, vagyis az önzetlen cselekedetek jógája, a *dzsnyána-jóga*, vagyis a transzcendentális tudás folyamata, Patandzsali nyolcfokú *astánga-jóga (rádzsa-jóga)* rendszere, és végül a *bhakti-jóga*, vagyis a szunnyadó istenszeretet felébresztésének és Isten szolgálatának jógája.⁴⁸

Karma-jóga

A *karma-jóga* a Legfelsőbb Úr öröme és az emberiség javára végrehajtott, de leginkább a kötelesség által vezérelt önzetlen cselekedeteket jelenti. Ennek a folyamatnak az őszinte gyakorlása számos kedvező tulajdonságot (önzetlenség, lemondás, együttérzés, őszinteség, odaadás stb.) fejleszthet ki a lelki törekvőben, mindenekelőtt azonban a célja az e világból való felszabadulás.⁴⁹

Dzsnyána-jóga

A transzcendentális tudás jógája (*dzsnyána-jóga*) az anyagi világ, a lélek és Isten tanulmányozását, összehasonlítását jelenti, s az anyagi világból a lelki tudás által való kiszabadulást és az Úr úgynevezett *brahman-sugárzásába* történő beleolvadást célozza meg. A *Bhagavad-gítá* (4.36-37.) így ír: „Még ha a bűnösök legbűnösebbjének tekintenek is, képes lesz az átszelni a szenvedések óceánját, ha helyet foglaltál a transzcendentális tudás hajóján. Ó, Ardzsuna! Amint a lobogó lángok között hamuvá ég a fa, úgy hamvasztja el a tudás tüze az anyagi cselekedetek minden visszahatását.”⁵⁰

⁴⁷ Gaura Krisna 2008: 17.

⁴⁸ Gaura Krisna 2008: 18–34.

⁴⁹ A *karma-jógáról* részletesebben lásd a *Bhg.* 3. fejezetét és Gaura Krisna 2008: 19–20.

⁵⁰ A *dzsnyána-jógáról* részletesebben lásd a *Bhg.* 4. fejezetét és Gaura Krisna 2008: 21.

Astánga-jóga

Patandzsali a *Jóga-szútra* című összegző művében az önmegvalósítás folyamatát nyolc részben (*asta-anga*) tárgyalja. E rendszernek az egyik kinyilatkoztatott védikus forrása, a *Bhagavad-gítá* 6. fejezetében található ún. *dhjána-jóga* leírása. A *dhjána-jóga* jelentése „a meditáció jógája”, melyben a fő elem a tudat Legfelsőbbre történő rögzítése. Patandzsali jógarendszere is ebbe a kategóriába tartozik. A nyolcfokú jóga lépcsőfokai egymásra épülnek, s egymás után segítik a gyakorlót a végső cél elérésében:

Ezek az 1.) erkölcsi fegyvellemmel kapcsolatos irányelvek 2.) A jögi magatartására vonatkozó szabályok, 3.) az ülő és egyéb jóga-testhelyzetek, 4.) a légzés szabályozása, 5.) az érzékek visszavonása és befelé irányítása, 6.) a tudat Istenre történő fókuszálása, vagyis a koncentráció, 7.) a meditáció, amely a koncentrációnak egy fejlettebb állapota, és végül 8.) a teljes lelki elmerülés.⁵¹

Bhakti-jóga

Az istenszeretet jógája (*bhakti-jóga*) az a folyamat, amelyben az ember aktív szolgálattal és mély meditációval, Isten szent neveinek éneklésével felébreszti Isten iránti szunnyadó szeretetét. Tökéletesen megvalósítja saját lelki mivoltát és a Legfelsőbb Személlyel való kapcsolatát. A *bhakti*, vagyis az odaadó istenszeretet szintjén az ember Isten akaratát és az Ő szolgálatát helyezi az élete középpontjába

Az emberi tudat Istenben való teljes elmélyülését és az őiránta való odaadás felébresztését a *bhakti-jógában* kilenc alapvető folyamat segíti: 1.) a *hallás folyamata*, amely által a jögi ismeretet szerez Istenről, az ő tetteiről, tanításairól, nagyszerű tulajdonságairól és szent nevéről. 2.) Isten (akit gyakran Visnu vagy Krisna névvel illetnek) *szent neveinek éneklését*, illetve az ő tulajdonságairól, cselekedeteiről való beszélgetést hívják. 3.) Amikor a *bhakti-jögi* már rendszeresen végzi a hallás és éneklés gyakorlatát, és szíve tisztábbá válik, egyre nagyobb hangsúlyt kap lelki gyakorlataiban a *Legfelsőbbre való emlékezés* folyamata. 4.) Az Úr *fizikai testtel végzett manuális szolgálata* olyan tevékenységeket is magába foglal, mint például az Úr *múrti* (szobor) formájának nézése, megérintése, az istenszobor vagy a templom körüljárása, a szent helyek látogatása stb. 5.) A következő folyamat a *múrti közvetlen imádata*. 6.) Az *imák felajánlása* szintén fontos eleme a *bhakti-jógának*. A hetedik folyamat 7.) nem más, mint szeretetteljes *szolgai hangulatot ápolni* az Úrral. A nyolcadik folyamat 8.) *barátkozni az Úrral*, annak megértését jelenti, hogy Isten az élőlények legjobb barátja. Végül a *bhakti-jóga* utolsó folyamata 9.) a *teljes önátadás* és a Legfelsőbb Személlynél való menedékvétel. Ez arra a szintre utal, amelyet elérve az embernek nincs más szándéka, mint szolgálni a Legfelsőbb Urat, és örömet okozni a számára.⁵²

⁵¹ Az *astánga-jógáról* és a *dhjána-jógáról* a *Bhg.* 6. fejezetében, valamint Gaura Krisna 2008: 21–25. oldalain bővebb információ olvasható.

⁵² A *bhakti-jógáról* bővebben lásd a *Bhg.* 12. fejezetét és Gaura Krisna 2008: 26–34. oldalakat.

6. A védikus tudás

6.1. A tudásszerzési folyamatok, valamint a tanítványi láncolat fogalmának (guruk, tanítványok, ácsárják) meghatározása

„A *Bhagavad-gítá* a test (*ksétra*) valamint a testet ismerő lélek és Felsőlélek (*ksétra-dzsnya*) ismeretét nevezi tudásnak (*dzsnyána*).⁵³ A tízedik⁵⁴ és a tizenötödik⁵⁵ fejezet tanúsága szerint, ahogy mindennek, a tudásnak is Krisna a forrása, az utóbbiban azonban nem általánosan, mindenek eredetéként, hanem a mindenki szívében jelenlévő Felsőlélekként, a tudás közvetlen okaként adja tudtunkra, hogy tőle származik a tudás, az emlékezet és a felejtés. A *Srí Csaitanja-csaritámrita* azt írja, hogy az Úr a szentírásokon és a lelki tanítómesteren keresztül, valamint Felsőlélek formájában oktatja a tudatlanságba süllyedt lelkeket.⁵⁶ A Felsőlélek az elsődleges lelki tanítómester, akitől nemcsak a tudás, de a tudás megértésének képessége is származik.⁵⁷ A *Bhagavad-gítá* azonban nemcsak ezt írja róla. Azt mondja, Ő maga a tudás, a tudás tárgya és célja (*dzsnyána-gamja*),⁵⁸ tehát a tanulás az Ő megismerését, a hozzá fűződő kapcsolatunk újjáélesztését szolgálja.”⁵⁹

A tudás megszerzésének klasszikusan elismert módjai (1) a *pratjaksza*, a közvetlen érzékszervi tapasztalás; (2) az *anumána*, a feltételezés és (3) a *sabda*, a hiteles forrás meghallgatása.

A közvetlen tapasztalat az érzékszervek korlátai miatt nem túl megbízható. Sok olyan dolog van, amit nem vagyunk képesek érzékelni, s amit képesek vagyunk, azt sem feltétlenül a valóságnak megfelelően látjuk. Ha a feltételezéseink és következtetéseink az érzéki tapasztalatokra épülnek, akkor ezek hibás vagy hiányos volta téves eredményre fog vezetni, arról nem is szólva, hogy nemcsak az érzékszerveink, de az értelmünk működésének is megvannak a maga korlátai. A *Srímád-Bhágavatamban* azt olvashatjuk, hogy Istent a *sabdának* nevezett szentírások segítségével érthetjük meg.⁶⁰ Mivel a szentírások Istentől, a tudás tökéletes forrásától származnak, a bennük megtalálható tudás tökéletes, mentes a megbízhatatlan emberi megismerésből fakadó hibáktól.

A *sabda* kifejezés 'hang'-ot jelent. Mivel az írott szó értelmezése magában rejti a félreértésének lehetőségét, a szentírások üzenetét olyasvalakitől kel elsajátítanunk, aki már tökéletesen megértette azt. A lelki tanítómestertől kapott szóbeli képzés által biztos tudást nyerhetünk. A tanítvány idővel maga is tanítóvá válik, ahogy egyszer majd az ő tanítványai is mesterek lesznek. A tanítók és tanítványok sorát *paramparának*, tanítványi láncolatnak

⁵³*Bhg.* 13.3.

⁵⁴*Bhg.* 10.4.

⁵⁵*Bhg.* 15.15.

⁵⁶*Cc.* 2.20.123, *sásztra-guru-átma-rúpé*.

⁵⁷*Bhg.* 7.8.

⁵⁸*Bhg.* 13.18.

⁵⁹*Śyāmasundara* 2015: 177.

⁶⁰*Bhág.* 3.15.15.

nevezzük. A *Bhagavad-gítá* elemi fontosságúnak tartja az oktatásnak ezt a rendszerét; ha a láncolat megszakad, a tudás elvész.⁶¹

Kétféle tanítót vagy gurut különböztetünk meg. Az avató lelki tanítómester az avatás által hivatalosan is *parampará* tagjává avatja a tanítványt, s átadja neki az Isten neveiből álló mantrát, amelynek éneklése a tanítvány legfőbb kötelessége és lelki gyakorlata lesz. A szentírások titkaiba való beavatás az oktató lelki tanítómester feladata.⁶² A tanítványi lánc azon kiemelkedő tagját, akinek az élete a megszentelt élet tökéletes példája, *ácsárjának* nevezzük, a láncolat első tanítóját pedig alapító *ácsárjának* hívjuk. Csak azt lehet a láncolat elismert tagja, aki követi az alapító *ácsárja* tanítását.⁶³

⁶¹*Bhg.* 4.2.

⁶²*Śrī Harināma-csintāmani* 6.20.

⁶³*Śrī Harināma-csintāmani* 6.22–23.

7. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupáda személyének bemutatása

Abhay Charan De (Abhaj Csaran Dé) néven 1896. szeptember 1-én született Indiában, Calcuttában. Édesapja mélyen hívő *gaudija-vaishnava* (Krisna-hívő) volt, és gyermekét ilyen szellemben nevelte. Modern, angol nyelvű oktatásban részesült, de az egyetem elvégzése után (tiltakozásként az angol uralom ellen, mivel Mahátmá Gandhi függetlenségi mozgalmával szimpatizált) nem vette át diplomáját. Megházasodott és gyógyszerészként helyezkedett el.

1922-ben találkozott Sríla Bhaktisziddhánta Szaraszvatí Thákurával, a *gaudija-vaishnavizmus* híres prédikátorával, akit lelki tanítójának fogadott el. A mester már első találkozásukkor felfigyelt az ifjú kiemelkedő képességeire, és arra kérte, hogy prédikálja Krisna üzenetét a modern kor embereinek angol nyelven. Kérését később többször is megerősítette, és látva tanítványa elkötelezettségét 1932-ban avatásban részesítette. Abhay a szívébe zárta *guruja* utasítását: családos emberként, munkája mellett, egyedül kezdte el a *Back to Godhead* magazin kiadását 1944-ben, melyet egész életében folytatott (eltávozása óta pedig tanítványai és követői írják és szerkesztik a magazint). Az 1950-es években visszavonult a családos élettől és az üzlettől, és teljesen a védikus tudás terjesztésének szentelte az életét. Megalapította a *Bhakták Ligáját*, de törekvéseit nem követte siker. 1959-ben belépett a *szannjásza*-rendbe, hivatalosan is lemondott szerzetes lett. Ekkor kapta a Bhaktivedanta Swami nevet, mely tudása mélységét fejezi ki. Ideje nagy részét a szent Vrindávanában, Krisna születési helyén töltötte, és szanszkritről angolra fordította a védikus írások közül a legkiemelkedőbbnek tartott *Bhagavad-gítát*, illetve *Srímád-Bhágavatamot*.

Hosszas előkészületek után, egy teherhajóra szóló ingyenjegy révén, egy láda kiadott *Bhágavatam*-fordítással, zsebében mindössze negyven rúpiával 1965. augusztusában utazott az USA-ba. Viszontagságos idők következtek: a hajóúton két szívinfarktot kapott, megérkezve nem voltak támogatói, ismerősei. Az első egy év magányos küzdelem után New Yorkban egyre több fiatal hippie kezdett érdeklődni a Szvámi és a Haré Krisna *mantra* éneklése iránt. 1966-ban létrehozta az ISKCON-t, a Krisna-tudat Nemzetközi Közösségét.

A Szvámi személye és tanításai ezután egyre népszerűbbek lettek, a Haré Krisna mozgalom világszerte terjedt. Az elkövetkező 10 évben állandóan utazott és tanított; több mint 100 templomot és farmközösséget nyitott, több mint 5000 tanítványt avatott fel. Eközben folytatta a szentírások fordítását és a könyvkiadást. Művei a védikus szentírások fordításai, magyarázatai és összefoglaló tanulmányai, melyeket az indológusok és vallástudósok világszerte nagyra becsülnek, és számos egyetem tankönyvként használja őket. Bhaktivedanta Swaminak köszönhető, hogy ma a *vaishnava* tanítások bárki számára elérhetőek az egész világon.⁶⁴

⁶⁴ A fejezet Satsvarūpa 2008.

8. A védikus irodalom

8.1. A védikus irodalom felosztása, a védikus irodalom tanításainak működése

A *véda* szanszkrit szó, melynek jelentése „tudás, bölcsesség”. Az a hatalmas terjedelmű irodalom, amely a hinduizmus eszmerendszerét, annak elméleti, valamint gyakorlati aspektusait meghatározza, védikus irodalom néven ismert.⁶⁵ Olyan ismeretanyagra utal, amelynek célja az, hogy információt adjon a világ eredetéről, felépítéséről és működéséről, valamint arról, hogy nekünk, embereknek mi a helyzetünk ebben a világban: honnét származunk, mi a létünk végső értelme, s hogy mi a kapcsolatunk a létező világ végső forrásával, Istennel.

Az időtlen természetű ismeretanyagot a teremtés kezdetén a Legfelsőbb Úr nyilatkoztatta ki az emberiség számára. A transzcendentális hang, a *sabda-brahma* formájában átadta az első teremtett élőlénynek, az Úr Brahmának a védikus tudást,⁶⁶ ami a hagyomány szerint az ősi korokból a tanítványi láncolatokon keresztül száll alá, verbális úton. Az emberiség degradálódása miatt idővel szükségessé vált e különleges ismerethalmaz írásos formában való rögzítése. Ötezer évvel ezelőtt, a jelenlegi világtörténeti korszak (*kali-juga*) elején ezért Vjásza vége felől felelősséget vállalt az eredeti tanítások lejegyzéséért.⁶⁷

A védikus irodalom kifejezés szűkebb értelemben véve a négy Védát jelenti, név szerint a *Rig-, Jadzsur-, Száma- és Atharva-védát*, amelyekről a vallási hagyomány úgy tartja, hogy közvetlenül az Úr szavai. Tágabb értelemben a védikus irodalomhoz tartoznak mindazok a szövegek is, melyek e műveket magyarázzák, tartalmukat kifejtik, és összhangban állnak a Védák végkövetkeztetéseivel.

Eredet szerinti felosztás

A védikus irodalom legismertebb felosztását *praszthána-trajának*, „három kánonnak” vagy „három alapnak” nevezik. Ez a kifejezés a védikus tudás három forrására utal, melyek sorrendben:⁶⁸

- 1.) A *sruti-praszthána*, vagyis a közvetlen Istentől származó kinyilatkoztatott szentírások (a *Rig*, a *Száma-*, a *Jadzsur-* és az *Atharva-véda*).
- 2.) A *szmriti-praszthána*, vagyis a négy Védá kiegészítéseként íródott olyan *szmriti*, azaz emlékezés útján megnyilvánuló szövegek, amelyek szent személyek szavai, akik isteni sugallatra közlik lelki megvalósításaikat, transzcendentális tapasztalataikat, a védikus bizonyítékokból levont következtetéseiket (ide tartoznak a *puránák*, az *itihászák*, a *dharma-sásztrák* és számos más szöveg).

⁶⁵ Sríla Prabhupáda definíciója szerint „Véda azt a tudást jelenti, amely az Úrhoz vezet.” (*Bhág.* 2.5.15 magy.)

⁶⁶ Ugyanezt a tanítást adja át később a többi *vaisnava-szampradája* alapítójának is, az Úr Sivának, Laksmidévinek, és a négy Kumárának.

⁶⁷ Isten irodalmi inkarnációja, egy poszt, amit felhatalmazott *dzsívák* töltenek be minden Dvápara-juga végén. Nevezik úgy is, hogy Krisna Dvaipájana, a színére és születési helyére utalva a jelenlegi Kali-jugában.

Szatjavatí és Parásara fiaként született a Jamuná folyó egyik szigetén. A Krisna név feketét jelent, a Dvaipájana pedig azt jelenti, hogy aki egy szigeten született. A Vjásza név azt jelenti, hogy aki feloszt.

⁶⁸ Cc. 1.7.117, magyarázat.

- 3.) A *nyája-praszthána*, a védikus tudomány logikai megközelítését tartalmazó írások (a *Védánta-szútra* és azok magyarázatai).⁶⁹

Funkció szerinti felosztás

Ez a csoportosítás azon alapszik, hogy egy adott szentírás a lelki fejlődés mely szintjén ad tanácsot az embereknek, s hogy milyen jellegű előremutató tanításokkal segíti őket az önmegvalósításban.

- 1.) A *karma-kánda* az ún. „gyümölcsöző cselekedetek” leírását tartalmazó szentírások csoportja, amelyek főleg a félistenek anyagi célokért végzett imádatával, a nekik szánt áldozatokkal foglalkoznak. A *karma-kánda* a nem túl filozofikus, anyagi élvezetre törekvő vallásosságnak ad teret.
- 2.) A *dzsnyána-kánda* kategóriába tartozó művek a védikus irodalom transzcendentális tudással foglalkozó részei, amelyek elsősorban az anyag és a transzcendens közötti különbséget, valamint az Abszolút, Isten személytelen arculatát taglalják. A *dzsnyána-kánda* útját nevezik vallásosságtól mentes filozófiának is, melynek célja az anyagi világból való felszabadulás.
- 3.) Az *upászana-kánda* részek elsősorban Visnu, illetve Krisna és az Ő inkarnációinak, kiterjedéseinek imádatáról, a nekik végzett odaadó szolgálat (*bhakti*) folyamatáról szólnak, valamint a félistenek, mint a Legfelsőbb Úr híveinek dicsőítését és imádatát tartalmazzák. Az *upászana-kánda* útja a vallás és filozófia szintézise.

A tradicionális felosztás

A könnyebb áttekinthetőség és az alkalmazhatóság érdekében a védikus irodalmat három csoportban 14 területre osztják fel.⁷⁰ Hasonló ez ahhoz, ahogy a modern oktatási rendszerekben is léteznek a) alapozó, elméleti tantárgyak; b) képességeket fejlesztő tantárgyak; illetve c) gyakorlati alkalmazást segítő tantárgyak.

- 1.) A *véda*: A tudás négy lényegi része (*Rig-*, a *Száma-*, a *Jadzsur-* és az *Atharva-véda*), az áldozatoknál használt himnuszok (*samhiták*), azok alkalmazása a szertartások során és magyarázataik (*bráhmanák*), a családos élettől visszavonultaknak szóló tanítások (*áranjakák*), és a filozófiai szövegek (*upanisadok*);
- 2.) A *védánga*: A hat segédtudomány-terület, melyek célja a védikus tudás eredeti, hiteles formájában való megőrzésének biztosítása. Ide tartozik a nyelvtudomány (*bhásja*) négy területe, vagyis a fonetika, a versmértékek tudománya, a nyelvtan és a szavak értelmezésének tudománya, melyek a Védák helyes kiejtését és helyes megértését biztosítják; az idő tudománya (*dzsotisa*), vagyis a matematika, a csillagászat, az asztrológia, és a fiziognómia, az ómenek és a kérdések asztrológia alapú megválaszolásának tudománya; és a szertartások (*kalpa*) tudománya, ami a Védák

⁶⁹ A *szmríti* csoportból kiemelkedő, attól elkülönülő *nyája*-irodalomhoz tartozó *Védánta-szútra* is a *szmrít*hez tartozik abból a szempontból, hogy a négy Védá tömör összefoglalását, magyarázatát tartalmazza, mégis általában külön, a *nyája* kategóriában említik, mert a védikus tudomány magyarázatát logikai úton közelíti meg (*nyája* = logika).

⁷⁰ *Visnu-purána* 3.6.28–29. A 14 könyvet *vidjá-szthánának* is nevezik, vagyis a „valódi tudás és bölcsesség tárházának”.

megértéséből eredő megfelelő cselekvést írja le. Ide tartoznak a családi és a társadalmi rítusok, valamint a különféle szintű imádati rendszerek.

- 3.) Az *upánga*: A Védák gyakorlati alkalmazásának vonatkozásai négy területen. 1) a Védák különféle filozófiai magyarázatai, különböző világnézetek, amelyeken keresztül meg lehet közelíteni a védikus tudást (*mímámszá*); 2) a különféle történelmi leírások, elbeszélések (*puránák*), amelyek azon kívül, hogy az emberiség jelentősebb és legrégebbi történelmi eseményeit taglalják, részletesen bemutatják a védikus irodalom lelki tanításainak alkalmazását is; 3) a társadalom megfelelő működését biztosító törvénygyűjtemények (*dharma-sásztra*); és a 4) a logika tudománya (*nyája*).

A védikus szentírások megfelelő értelmezéséhez elengedhetetlen egy hiteles lelki láncolathoz tartozó *guru*, lelki tanítómester útmutatása. A szövegeket nem lehet pusztán intellektuális úton tökéletesen megérteni. Tartalmuk a tanuló hitével és Isten előtti meghódolásával arányosan tárul fel.⁷¹

⁷¹ Svétásvatara-upanisad 6.23. (idézi: Bhg. 6.47 magyarázat)

9. A védikus társadalom (varnásrama-dharma)

9.1. A varnásrama-dharma fogalma, valamint a védikus társadalom foglalkozási rendjeinek jellemzése

A védikus szentírásokban leírt társadalmat *varnásramának* nevezik, azon kötelességek összességét pedig, amelyekből a társadalom tagjainak a saját helyzetüknek megfelelőeket kell követniük, *varnásrama-dharmának*.⁷²

A *Bhagavad-gítá* 4.13. versében Krisna pontosan leírja a *varnásrama* társadalmi rendjeinek [*varna*] lényegét: „Az emberi társadalom négy osztályát Én teremtettem az anyagi természet három kötőereje és a rájuk jellemző munka szerint.” Az embereket tehát képességeik, tulajdonságaik, képzettségük és munkájuk alapján kell értékelni és *varnába* sorolni, nem pedig családi örökségük, etnikai, földrajzi hovatartozásuk vagy vallásuk szerint, ahogy az a *varnásrama* eltorzult formájában, a kasztrendszerben történik. Vagyis a *varnásrama* elismeri és kezeli azt a megmásíthatatlan tényt, hogy az emberek különböző tulajdonságokkal és képességekkel születnek a *karmájuknak* megfelelően, ezért különböző foglalkozások végzésére lesznek alkalmasak.⁷³

A négy foglalkozási rend, azaz *varna*:

- papság, értelmiség (*bráhmanák*), akik kötelessége, *dharmája* pedig: a *Védák* tanulmányozása, tanítás, áldozatok végzése maguknak és másoknak, adományok adása és elfogadása;⁷⁴
- uralkodók, vezető katonák és hivatalnokok (*ksatriyák*), akik *dharmája*: a társadalom minden tagjának megvédése, uralkodás, igazságszolgáltatás, a *Védák* tanulmányozása, áldozatok végzése saját maguknak, adományozás;⁷⁵
- gazdálkodók, kereskedők, pénzzel foglalkozók (*vaisják*), akik *dharmája*: földművelés, tehénvédelem, kereskedelem, pénzgazdálkodás, a *Védák* tanulmányozása, áldozatok végzése saját maguknak, adományozás; valamint
- e három osztályt szolgálók, kézművesek, fizikai munkát végző munkások (*súdrák*) – akik egyetlen kötelessége a felső három *varna* neheztelés nélküli szolgálata.⁷⁶

⁷² A *varnásramával* a *Srimad-Bhágavatam* Hetedik Énekének 11-15. fejezete, valamint a Tizenegyedik Ének 17-18. fejezete foglalkozik részletesen.

⁷³ Lásd még *Bhg.* 18.41.

⁷⁴ Tulajdonságaik: *Bhg.* 18.42.

⁷⁵ Tulajdonságaik: *Bhg.* 18.43.

⁷⁶ *Bhg.* 18.44.

9.2. A védikus társadalom (varnásrama) lelki rendjeinek jellemzése, és a varnásrama célja

Az *ásrama* szó hétköznapi értelemben azt a lakóhelyet jelenti, ahol a lelki életet tartják a legfontosabbnak. A *varnásramában* az emberi élet minden egyes szakaszát *ásramának* hívják, amelyek az életkor előrehaladásával megváltozó élethelyzeteket, valamint a vallásos élet ezek alapján változó kötelességeit írják le. A négy *varna* mellett tehát négy *ásrama* is van, melyek:

- *brahmácsarja* (tanuló) életrend körülbelül 25 éves korig, amely szigorú cölibátust és a *Védák* tanulmányozását jelenti egy lelki tanítómester irányítása alatt;
- *grihasztha* (családos) élet mintegy 50 éves korig, amikor a gyermeknevelés és az egész társadalom fenntartása a fő kötelesség;
- *vánaprasztha* (a családi élettől visszavonult) életrend, amikor a saját lelki fejlődésére koncentrál az ember, valamint a
- *szannjásza* (lemondott) szakasz a férfiaknak, amikor az egész világon prédikálnak.

A *Srímád-Bhágavatam*⁷⁷ így határozza meg a *varnásrama* célját: „[...] A végkövetkeztetés ezért az, hogy a tökéletesség legmagasabb szintje, amelyet az ember az életrendek és kasztok szerinti felosztás alapján saját *dharmájának* előírt kötelességét végezve érhet el, nem más, mint örömet okozni az Istenség Személyiségének.” A *varnásrama* tehát a társadalom felépítésének Krisna által létrehozott ősi rendszere, amelynek az a célja, hogy a társadalom minden tagja vallásos nevelést kapjon, odaadó szolgálatot⁷⁸ végezzen és elérje a legmagasabb szintű önmegvalósítást: az Isten iránti szeretetet. Az ember e szeretet által válik alkalmassá arra, hogy élete végén elhagyja ezt az átmeneti és szenvedéssel teli anyagi világot és visszatérjen eredeti otthonába, az örök és boldogsággal teli lelki világba, Krisnához.

A *varnásrama-dharma* szabályai elvileg minden korban érvényesek az emberek számára, és a legtöbb társadalomban a mai napig megtalálhatók a védikushoz hasonló foglalkozási és életkori csoportok. A modern korban élő emberek azonban már nem tudják betartani a *varnásrama-dharmát* annak teljességében. Ezért Csaitanja Maháprabhu, a *gaudíja-vaisnavizmus* megalapítója, Krisna XV-XVI. században élt inkarnációja, elhozta számukra az odaadó szolgálat legegyszerűbb formáját, amely Isten neveinek, a Haré Krisna *mahámantrának* a közös éneklésén alapul. Isten neveit tisztán énekelni, és ezzel a végső sikerre vezető Istenszeretetet elérni azonban csak az tudja, aki büntelen életet él, amelyet a *varnásrama-dharma* szerinti szabályozott életmód tesz lehetővé.

⁷⁷ Első Ének, 2.13 vers.

⁷⁸ Az odaadó szolgálat fogalmát az *Önmegvalósítás folyamata* című fejezet határozza meg.

10. Az idő (kála) doktrínája

10.1. Az idő fogalma és természete

A hétköznapi élet tapasztalatából kiindulva látjuk, hogy a világ folyamatosan változik, és az egymás után következő eseményeket észlelve beszélünk időről. Például reggel látjuk az égen felkelni a Napot, ami tovahalad az útján, és végül lenyugszik. A Nap mozgása egymás után következő eseményeket jelent, és az eltérő hosszúságú változásoknak percek, órák, napok, hónapok, vagy évek felelnek meg. Úgy tűnik, hogy változás nélkül nincs is idő, mintha az idő a változás mellékes velejárója lenne.

A védikus irodalom tovább megy ennél a gondolatnál, és rámutat, hogy valójában pont fordítva van, minden változás végső oka az idő.⁷⁹ Valamennyi változásnál két végpontot mindenképpen ki lehet jelölni: a kezdetet és a véget. Az összes létező dolognak van kezdete és vége. A dolgok kezdetét és végét az irodalom általánosan teremtésnek és a pusztulásnak nevezi. Ennek alapján szó esik teremtő és pusztító időről.⁸⁰ A világ létrejötte során az idő teremtő tulajdonságának köszönhetően jönnek létre az anyag elemi összetevői.⁸¹ Megjelenésük után szintén az idő közreműködésével rendeződnek egyre komplexebb formákká. Tehát az anyag végső összetevői nem véletlenszerűen kapcsolódnak, hanem az idő segítségével rendeződnek jól meghatározott formákba.⁸² Az elemi összetevők kölcsönhatásuk során képesek összekapcsolódni, de ahhoz, hogy pontosan betöltsék rendeltetésüket, nem mindegy, hogy milyen a rendeződésük. Ehhez szükséges még egy plusz tényező, ami befolyásával megfelelő irányba tereli az összetevőket, ez pedig az idő. Ahogy azt látjuk az anyag végső, szó szerint atomi összetevőinek a tanulmányozásánál semmilyen formában nem lehet kihagyni az időt. Ebből adódóan a védikus irodalom az atomi összerendeződésekre úgy tekint, hogy azok eltérő időtartamok képviselői.⁸³

Minden, ami létrejött idővel megsemmisül, elpusztul. Ahogy az idő teremtő szerepében segíti az összetevők létrejöttét, összerendeződését, úgy pusztító funkciójában mindent megsemmisít. Két ellentétes irányú feladatkör, de mindkettőt az idő látja el. Az idő egy erő, energia, ami befolyása alatt tartja az egész világot. Semmi sem létezik tőle függetlenül. Krisna sajátos arculatáról van szó, amin keresztül biztosítja a világ működését. Van eset, amikor az írások közvetlenül Krisnával azonosítják,⁸⁴ és van, amikor az ő energiájaként⁸⁵ írják le.

⁷⁹ *Bhág.* 2.2.22 magyarázat, 4.12.3.

⁸⁰ *Bhág.* 2.5.14, 10.16.49, 3.29.45, *Bhg.* 11.32.

⁸¹ *Bhág.* 3.5.27, 3.26.35.

⁸² *Bhág.* 3.5.1–4.

⁸³ *Bhág.* 3.11.1–42.

⁸⁴ *Bhág.* 10.3.26, 10.16.41, 10.51.19.

⁸⁵ *Bhág.* 3.6.2.

10.2. Az univerzum korszakainak megnevezése és jellemzése, Brahmá egy napja a földi időszámítás szerint

A nappalok és az éjszakák váltakozása meghatározza a hetet, a hónapot, az évet. Sok-sok év alkotja az univerzum korszakait, a világekorszakokat. Négy korszakot (*csatur-juga*) különböztetnek meg: aranykor (*szatja-juga*), ezüstkör (*trétá-juga*), rézkor (*dvápara-juga*), és vaskor (*kali-juga*). A vaskor a legrövidebb, ennek kétszerese meghatározza a rézkor hosszát. A vaskor háromszorosa a rézkor időtartamát, míg négyszerese az aranykor hosszát teszi ki. A négy korszak egymást követi, az első az aranykor, utána következik az ezüstkör, majd a rézkor és végül a vaskor. A vaskor után újra aranykor kezdődik, amit a következő korszakok követnek. A négy korszak állandó körforgásban váltja egymást. A korszakok neve utal az adott időszakban élő társadalmak életminőségére. Az életminőséget meghatározó erkölcsi vagy vallási (*dharma*) elvek: igazmondás (*szatja*), lemondás (*tapah*), tisztaság (*saucsam*), és kegyesség (*dajá*).⁸⁶ Ezek ellentétét az erkölcstelenség, vallástalanság (*adharmá*) elveit alkotják. Az igazmondás ellentéte a hazugság, a lemondásé a mohóság, elégedetlenség. A tisztaság ellentéte a vita, a gyűlölködés, míg a más élőlények iránti könyörület ellentéte az erőszak. Az aranykorban mind a négy erkölcsi elv maximális mértékben uralja a világot. Az ezüstkörben a vallásnak mind a négy elve negyed mértékben csökken, ugyanis a vallástalanság negyed résszel nő. A rézkorban a vallás és a vallástalanság fele-fele arányban van jelen. A vaskörben a vallástalanság háromnegyed részben uralja a társadalmat, míg a vallás elvei csak negyed mértékben.⁸⁷

A korszakok közötti további különbségekről is említést tesznek a szentírások: minden korszakban más önmegvalósítási folyamat révén lehet elérni az élet tökéletességét és változik az emberi élet hossza is. Az aranykorban, amikor az emberi élet hossza százezer év, a meditáció a korszakra előírt önmegvalósítási folyamat. Az ezüstkörben tízezer évig élnek az emberek és hatalmas áldozatok bemutatásával érhetik el a tökéletességet. A rézkorban az emberi élet ezer évig tart, az előírt folyamat pedig a gazdag templomi imádat. A vaskörben már csupán száz év az emberi élet, és sokkal gyengébb képességekkel is rendelkeznek az emberek. Emiatt a lehető legegyszerűbb folyamatot írják elő a szentírások erre a korra, mégpedig Isten szent neveinek, a Haré Krisna, Haré Krisna, Krisna Krisna, Haré Haré, Haré Ráma, Haré Ráma, Ráma Ráma, Haré Haré *mantra* éneklését.⁸⁸

Jelenleg egy vaskörben élünk, amely nagyjából 5.000 évvel ezelőtt vette kezdetét. A korszak teljes hossza 432.000 év (1.200×360 év). A rézkor hossza ennek kétszerese: 864.000 év ($2 \times 1.200 \times 360$ év). Az ezüstkör 1.296.000 év ($3 \times 1.200 \times 360$ év), míg az aranykor 1.728.000 év ($4 \times 1.200 \times 360$ év).⁸⁹ A négy korszak (*csatur-juga*) együttes időtartama: 4.320.000 év. Az univerzum első teremtménye Brahmá, aki az univerzum legfelső bolygóján, Brahmálókán él.

⁸⁶ *Bhág.* 1.17.24.

⁸⁷ *Bhág.* 3.11.21, 12.3.18–24. [Találhatunk leírást arról is, hogy a vallás (*dharma*) egy bika alakját ölti fel. (*Bhág.* 1.17.24–25) A bika négy lába a vallás elveit képviselik, és a korszakok degradálódása során mindig egy-egy lába eltörik, azaz egy adott vallási elv csorbul. Mennyiségi szempontból az arányok azonosak minkét leírásban, amikor mind a négy elv mindig negyeddal csökken, vagy amikor egy egész elv (láb) törik el.]

⁸⁸ Bhaktivedanta Swami 2003: 147–148.

⁸⁹ *Bhág.* 3.11.19.

Egy nappalának hossza (*kalpa*) emberi léptékkal mérve nagyon hosszú időt tesz ki, pontosan a négy korszak ezerszeresét ($1.000 \times 4.320.000$ év), azaz 4.320.000.000 földi évet.⁹⁰

⁹⁰ *Bhg.* 8.16.

Felhasznált irodalom

- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *A Bhagavad-gītā, úgy, ahogy van*. The Bhaktivedanta Book Trust, 2008.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrī Caitanya-caritāmṛta*. The Bhaktivedanta Book Trust, 1996.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Első Ének). The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Harmadik Ének, első kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Harmadik Ének, második kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Hetedik Ének). The Bhaktivedanta Book Trust, 1994.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Második Ének). The Bhaktivedanta Book Trust, 1992.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Śrīmad-Bhāgavatam* (Tizedik Ének, első kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 1995.
- Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**, A. C.: *Úton önmagunk felé*. The Bhaktivedanta Book Trust, 2003.
- Gaura Krisna Dász**: *Jóga tiszta forrásból*. Lál Kiadó, Budapest, 2008.
- Hridayānanda dāsa Goswami** (ed., trans.) – **Gopiparāṇadhana dāsa** (ed., trans.): *Śrīmad-Bhāgavatam* (Tenth Canto, Part Three). The Bhaktivedanta Book Trust, 1988.
- Hridayānanda dāsa Goswami** (ed., trans.) – **Gopiparāṇadhana dāsa** (ed., trans.): *Śrīmad-Bhāgavatam* (Tenth Canto, Part Four). The Bhaktivedanta Book Trust, 1999.
- Hridayānanda dāsa Goswami** (ed., trans.) – **Gopiparāṇadhana dāsa** (ed., trans.): *Śrīmad-Bhāgavatam* (Eleventh Canto, Part Two). The Bhaktivedanta Book Trust, 1988.
- Hridayānanda dāsa Goswami** (szerk., ford.) – **Gopiparāṇadhana dāsa** (szerk., ford.): *Śrīmad-Bhāgavatam* (Tizedik Ének, második kötet). The Bhaktivedanta Book Trust, 2010.
- Hridayānanda dāsa Goswami** (ed., trans.) – **Gopiparāṇadhana dāsa** (ed., trans.): *Śrīmad-Bhāgavatam* (Twelfth Canto, Part Two). The Bhaktivedanta Book Trust, 1988.
- Joshi**, Sunil V: *Ājurvēda és pancsakarma. Az egészségmegőrzés ősi indiai módszertana*. Édesvíz Kiadó, 1999.
- Satsvarūpa Dāsa Goswami**: *Prabhupāda: egy bölcs ember élete és öröksége*. The Bhaktivedanta Book Trust, 2008.
- Śyāmasundara Dāsa**: *Szeress, és tégy, amit akarsz*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.
- Śyāmasundara Dāsa** (szerk.): *Śrī Harināma-cintāmani*. Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2016.
- Juhász József – Szőke István – O. Nagy Gábor – Kovalovszky Miklós**: *Magyar értelmező kéziszótár*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1982.

Függelékek

F1. Az egyes kötőerők befolyása a finom fizikai (mentális) test három összetevőjének (intelligencia, elme és hamis ego) működésére és az általuk megnyilvánított tudatra.

	SZATTVA-GUNA	RADZSÓ-GUNA	TAMÓ-GUNA
INTELLIGENCIA	Az örök és a mulandó dolgok közötti különbségtétel, tiszta érzékelés, erős erkölcsi elvek, tolerancia, erőszak-nélküliség, igazmondás, becsületesség, külső és belső tisztaságra való igény.	Kritikus gondolatok, ítékezés, álszentség, fontoskodás, önzés, öntörvényűség, szűklátókörűség, torzult érzékelés, kizárólagos hit a külső, fizikai világ valóságában és a relatív igazságokban.	Az intelligencia és a megfelelő érzékelés hiánya, mély előítéletek, a lelkiismeret és az etikai normák hiánya, őszintétlenség, hamis meggyőződés a saját vélemény kizárólagos igazáról.
ELME	Kitűnő önkontroll, az érzékek és a szexuális vágyak szabályozottsága; képesség a fájdalom és a kellemetlen körülmények elviselésére; a test és az azzal kapcsolatos élvezetek iránti ragaszkodás hiánya; a szavak és a tettek közötti összhang.	Erős érzékiség, szexuálisan túlfűtött természet, sok anyagi vágy, agresszivitás, erőszakosság, versengés, akaratoság, túlzottan aktív képzelet, zavaros álmok, számító tervezés.	Lustaság, az önkontroll hiánya, befolyásolhatóság, céltalanság, ébren álmodás, a fájdalom elviselésére való képtelenség, veszélyes érzések túlsúlya, ragaszkodás a rossz szokásokhoz, kábító-, mámorítószertől függés, tékozló természet.
EGO	Az önvaló lelki felfogása, önzetlenség, meghódoltság, odaadás, tisztelet minden élőlény iránt, együttérzés.	Törekvés, erőszakosság, célorientáltság, akaratoság, arrogancia, büszkeség, önmenedzselés, manipulálás, erős azonosulás a családdal, foglalkozással, szülőfölddel, vallással stb.	Az önvaló teljes anyagi felfogása, félelemmel-telenség, felszínesség, függőség, őszintétlenség, aggodalmak, az anyagi testtel való teljes azonosulás.
	↓	↓	↓
TUDAT	Belső béke, önzetlen szeretet, hit, vidámság, odaadás, könyörület, fogékonyság, tisztaság, intuíció, mély megértés, mentesség a ragaszkodástól, félelemnélküliség, belső csend, világos memória, nyugodt alvás, megfelelő emberi kapcsolatok.	Érzelmi zavarok, túlzottan tevékeny képzelet, kontrollálatlan gondolatok, aggodalmak, elégedetlenség, erős anyagi vágyak, ingerlékenység, düh, torzult memória, zavart alvás, zűrzavaros emberi kapcsolatok.	Mélyen gyökerező érzelmi gátak és ragaszkodások, a múlt emlékeinek csapdája, káros szenvedélyek, aggodalmak, fobiák, szorongás, félelem, depresszió, mértéktelen alvás; esekélyesedett, negatív emberi kapcsolatok.

F2. A három kötőerő a Bhagavad-gítá alapján

	SZATTVA-GUNA	RADZSÓ-GUNA	TAMÓ-GUNA
Mihez köt	Ragyogó, megszabadít a visszahatásoktól. A benne élőket a boldogság érzése és a tudás köti meg. (Bhg. 14.6)	A vég nélküli vágyból és sóvárgásból születik, ezért az anyagi, gyümölcsöző tettekhez köt. (Bhg. 14.7)	Ez okozza az élőlények illúzióját. Következménye az örültség, a tunyaság és az alvás, ez köti meg a lelkeket. (Bhg. 14.8)
Jelei	A test minden kapuját tudás ragyogja be. (Bhg. 14.11)	Erős ragaszkodás, gyümölcsöző cselekedetek, fáradhatatlan törekvés, valamint fekezhetetlen vágy és sóvárgás alakul ki. (Bhg. 14.12)	Erősödésével sötétség, tétlenség, örület és illúzió nyilvánul meg. (Bhg. 14.13)
Következő születés	A nagy bölcsék tiszta, felsőbb bolygóira jut. (Bhg. 14.14)	A tetteik gyümölcséért cselekvők között fog megszületni. (Bhg. 14.15)	Az állatvilágban születik meg újra. (Bhg. 14.15)
A tett eredménye	A jámbor tettek eredménye tiszta. Tudás fejlődik ki. (Bhg. 14.16)	Az ilyen munka eredménye szenvedés. (Bhg. 14.16)	Ostobaságot eredményez. (Bhg. 14.16)
Következménye	Igazi tudás származik belőle. (Bhg. 14.17)	Mohóság. (Bhg. 14.17)	Ostobaság, örültség és illúzió. (Bhg. 14.17)
Lakhely	Fokozatosan felfelé, a felsőbb bolygók irányába haladnak. (Bhg. 14.18)	A földi bolygókon élnek. (Bhg. 14.18)	A pokoli világokba zuhannak. (Bhg. 14.18)
Imádat	A félisteneket imádják. (Bhg. 17.4)	A démonokat imádják. (Bhg. 17.4)	A szellemeket és a kísérteteket imádják. (Bhg. 17.4)
Ételek	Meghosszabbítja az életet, megtisztítja a létet, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget ad. Lédús, zsíros, tápláló és örömmel tölti el a szívet. (Bhg. 17.8)	Túlságosan keserű, túl savanyú, sós, erős, csípős, száraz és égető. Boldogtalanságot, szenvedést és betegséget okoz. (Bhg. 17.9)	A fogyasztás előtt több mint három órával főzték, ízetlen, romlott és rothadó, maradékokból és tisztátalan alapanyagokból készült. (Bhg. 17.10)

	SZATTVA-GUNA	RADZSO-GUNA	TAMO-GUNA
Áldozat	Az írások szabályai szerint, kötelességből hajtják végre, anélkül, hogy fejében jutalomra vágnának. (Bhg. 17.11)	Valamilyen anyagi célból, vagy büszkeségből hajtják végre. (Bhg. 17.12)	Figyelmén kívül hagyja az írások parancsait. Nem osztanak <i>praszádámatot</i> , nem zengnek himnuszokat, nem jutalmaznak meg a papokat, és hit nélkül hajtják végre. (Bhg. 17.13)
Vezeklés	A test, a beszéd és az elme fegyelmezése a Legfelsőbb elégedettsége érdekében. (Bhg. 17.14-17)	Büszkeségből, a tisztelet, megbecsülés és imádat érdekében végzik. Nem szilárd és nem is állandó. (Bhg. 17.18)	Ostobán, önkínzással végzik, mások bántalmazásával vagy elpusztításával jár. (Bhg. 17.19)
Adományozás	Kötelességből, a helyes időben, és a megfelelő helyen, az arra méltó személynek, ellenszolgáltatásra való vágy nélkül történik. (Bhg. 17.20)	A viszonzás reményében, gyümölcsöző eredményekre vágyva vagy kelletlenül történik. (Bhg. 17.21)	Tisztátlan helyen és nem megfelelő időben, kellő figyelem és tisztelet nélkül és arra méltatlan embereknek történik. (Bhg. 17.22)
Lemondás	Ragaszkodás, gyűlölet és kétségek nélkül, anyagi kapcsolattól mentesen hajtja végre előírt kötelességét, mert annak úgy kell lennie. (Bhg. 18.9-10)	Testi kényelmetlenségektől tartva, vagy mert fáradtságosak, felhagy előírt kötelességeivel. (Bhg. 18.8)	Az illúziótól megtevésztve feladja előírt kötelességeit. (Bhg. 18.7)
Tudás	Minden élőlényben az egy, oszthatatlan lelki természetet látja, annak ellenére, hogy az élőlények számtalan formára felosztva jelennek meg. (Bhg. 18.20)	A különböző testekben az ember különféle élőlényeket lát. (Bhg. 18.25)	Az igazságról mit sem tudva, csekély ismeret birtokában úgy vonzódik egy bizonyos fajta munkához, mint az egyetlenhez. (Bhg. 18.22)
Tett	A gyümölcsöző eredményekre nem vágyó ember ragaszkodás, vonzódás és gyűlölet nélkül hajtja végre. (Bhg. 18.23)	Nagy erőfeszítéssel végzi a vágyait kielégíteni óhajtó. A hamis egóból származik. (Bhg. 18.24)	Illúzióban, az írásokat mellőzve, a belőle származó kötöttségeket és a másokra való ártalmas hatást figyelmen kívül hagyva hajtják végre. (Bhg. 18.25)

	SZATTVA-GUNA	RADZSO-GUNA	TAMO-GUNA
Cselekvő	A kötőerőktől és a hamis egótól megszabadulva, nagy elszántsággal és lelkesedéssel végzik. Nem ingatja meg sem siker, sem kudarc. (Bhg. 18.26)	Ragazkodik a tethez és gyümölcséséhez, élvezni akarja azt, mohó, irigy, tisztátalan, az öröm és bánat befolyása alatt áll. (Bhg. 18.27)	Ellenkezik az írárok parancsaival, materialista, önfejlő, csaló, jól ért mások megsértéséhez, lusta, állandóan mogorva és halogató. (Bhg. 18.28)
Megértés	Tudja, hogy mit kell tennie, és mitől kell tartózkodnia, mitől kell félnie és mitől nem, mi az, ami leköti, és mi az, ami felszabadítja. (Bhg. 18.30)	Nem tud különbséget tenni a vallás és vallástalanság, a végrehajtandó és elkerülendő tettek között. (Bhg. 18.31)	Az illúzió és a sötétség varázsa alatt a vallástalanságot vallásnak, a vallást vallástalanságnak véli. Értelme mindig rossz irányba törekszik. (Bhg. 18.32)
Eltökélttség	A jóga gyakorlásával fenntartott rendfihetetlen, töretlen határozottság, amely fegyvelmezi az elme, az élet, és az érzékek működését. (Bhg. 18.33)	Az embert szorosan a vallás, az anyagi gyarapodás és az érzék-kielégítés terén elérhető gyümölcsöző eredményekhez köti. (Bhg. 18.34)	Ostoba eltökélttség, amely nem képes túljutni az álmon, a félelmen, a bánkódáson, a mogorvaságon és az illúzión. (Bhg. 18.35)
Boldogság	Kezetben méregnek tűnik, de végül nektárrá válik. Ráébreszti az embert az önmegvalósításra. (Bhg. 18.37)	Az érzékeknek az érzéktárgyakkal való kapcsolatából mértik. Az elején nektárnak, ám később méregnek tűnik. (Bhg. 18.38)	Nem törődik az önmegvalósítással, az elejétől a végéig illúzió, alvásból, tunyaságból és tévhitből születik. (Bhg. 18.39)

**F3. Önértékelő-felmérő teszt a három kötőerő (guna) önmagunkra gyakorolt hatásáról.
Karikázd be a rád jellemzőket!**

	SZATTVA-GUNA	RADZSÓ-GUNA	TAMÓ-GUNA
Étrend	Vegetáriánus	Ritkán hús	Gyakran hús
Kábítószer, alkohol, cigaretta, kávé, tea stb.	Soha	Alkalmanként	Gyakran
Az érzékek állapota	Nyugodt, tiszta	Vegyés	Zavart
Alvásigény	Kicsi	Közepes	Nagy
Szexuális aktivitás	Alacsony	Közepes	Nagy
Érzékek szabályozottsága	Jó	Közepes	Gyenge
Beszéd	Nyugodt, békés	Izgatott	Lanyha, tompa
Tisztaság	Nagy	Közepes	Alacsony
Munka	Önzetlen	Személyes célért	Lusta, henyélő
Düh	Ritkán	Néha	Gyakran
Félelem	Ritkán	Néha	Gyakran
Vágyak	Kevés	Néhány	Sok
Büszkeség	Szerény	Önértetes	Hiú
Depresszió	Soha	Néha	Gyakran
Szeretet	Univerzális	Személyes	Képtelen a szeretetre
Erőszakos viselkedés	Soha	Néha	Gyakran
Ragaszkodás a pénzhez	Kicsi	Közepes	Nagy
Elégedettség	Rendszerint	Részben	Soha
Megbocsátás	Könnyen	Nehezen	Haragtartó
Koncentráció	Jó	Közepes	Szegényes
Memória	Jó	Közepes	Szegényes
Akaraterő	Erős	Változó	Gyenge
Igazmondás	Mindig	Legtöbbször	Ritkán
Becsületesség	Mindig	Legtöbbször	Ritkán
Az elme békéje	Általában	Részben	Ritkán
Kreativitás	Nagy	Közepes	Kicsi
Lelki tanulmányok	Naponta	Alkalmanként	Soha
Mantrázás, ima	Naponta	Alkalmanként	Soha
Meditáció	Naponta	Alkalmanként	Soha
Önzetlen szolgálat	Sok	Kevés	Semmi

Összesen	Szattva:	Radzsasz:	Tamasz:
-----------------	-----------------	------------------	----------------