

# VÉDIKUS FILOZÓFIA

(Tanfolyami jegyzet)

Első kiadás ©2017.

**Nyilvántartási kód: 2016-17/T1**

A fejezeteket írták: Gaura Kṛṣṇa Dāsa / Dr. Tóth-Soma László (5)  
Dr. Halmai Zsuzsa (3.3)  
Īśvara Kṛṣṇa Dāsa / Dr. Tasi István (3.1, 3.2)  
Mahārāṇī Devī Dāsī / 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. Schnitchen 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 BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

# Tartalom

<b>1. A lélek (jīva) doktrínája</b> .....	<b>2</b>
1.1. A lélek az anyagi világban, Isten és a lélek kapcsolata .....	2
<b>2. Isten (Īsvara) doktrínája</b> .....	<b>4</b>
2.1. A félistenek helyzete, szerepe, viszonyuk az emberekhez és Istenhez.....	4
2.2. Isten megismerésének fokozatai .....	4
<b>3. Az anyagi természet (prakṛti) doktrínája</b> .....	<b>6</b>
3.1. Az anyagi teremtés oka, illetve alkotóelemei .....	6
3.2. A három kötőerő jellemzése .....	7
3.3. Az anyagi (durva- és finomfizikai) test felépítése és jellemzése .....	8
<b>4. A karma doktrínája</b> .....	<b>10</b>
4.1. A karma törvénye és a lélekvándorlás folyamata.....	10
<b>5. Az önmegvalósítás folyamata</b> .....	<b>11</b>
5.1. A jóga fogalmának meghatározása, jóga folyamatok (karma-, jñāna-, dhyāna-, bhakti-yoga) jellemzése.....	11
<b>6. A védikus tudás</b> .....	<b>13</b>
6.1. A tudásszerzési folyamatok, valamint a tanítványi láncolat fogalmának (guruk, tanítványok, ācāryák) meghatározása.....	13
<b>7. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda személyének bemutatása</b> .....	<b>15</b>
<b>8. A védikus irodalom</b> .....	<b>16</b>
8.1. A védikus irodalom felosztása, a védikus irodalom tanításainak működése .....	16
<b>9. A védikus társadalom (varṇāśrama-dharma)</b> .....	<b>19</b>
9.1. A varṇāśrama-dharma fogalma, valamint a védikus társadalom foglalkozási rendjeinek jellemzése .....	19
9.2. A védikus társadalom (varṇāśrama) lelki rendjeinek jellemzése, és a varṇāśrama célja. ....	20
<b>10. Az idő (kāla) doktrínája</b> .....	<b>21</b>
10.1. Az idő fogalma és természete .....	21
10.2. Az univerzum korszakainak megnevezése és jellemzése, Brahmā egy napja a földi időszámítás szerint .....	22
<b>Felhasznált irodalom</b> .....	<b>24</b>
<b>Függelékek</b> .....	<b>25</b>
F1. Az egyes kötőerők befolyása a finom fizikai (mentális) test három összetevőjének (intelligencia, elme és hamis ego) működésére és az általuk megnyilvánított tudatra...25	
F2. A három kötőerő a Bhagavad-gītā alapján .....	26
F3. Önértékelő-felmérő teszt a három kötőerő (guṇa) önmagunkra gyakorolt hatásáról. Karikázd be a rád jellemzőket! .....	29

# 1. A lélek (jīva) 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 hétköznapokban az alábbi kettő használata a leggyakoribb:

„Az emberben az életnek és a személyiségnek a testtől független, anyagtalan hordozója.”

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

Amikor a „lélek” szót a szanszkrit *jīva* 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 *jīva* szó szerinti jelentése „élet”, „létezés”. Ha valahol életet látunk, az a lélek jelenlétét tanúsítja.

A lélek Isten része (*amśa*),<sup>1</sup> az Ő határenergiájához (*taṭastha-śakti*) tartozik.<sup>2</sup> Azért emlegetik határenergiaként, mert sohasem lehet teljesen független, vagy a belsőnek (*antaraṅga*) nevezett lelki, vagy a külsőként (*bahiraṅga*) emlegetett anyagi energia<sup>3</sup> befolyása alatt áll.<sup>4</sup> Isten részeként osztozik az Úr tulajdonságaiban, a(z örökkévaló) létezésben (*sat*), a tudásban (*cit*) és a boldogságban (*ānanda*).<sup>5</sup> Mérete végtelenül parányi (*anu*),<sup>6</sup> a hajszál végének a tízezred részéhez hasonlítják.<sup>7</sup>

A *Bhagavad-gītā* a lélek következő tulajdonságairól tesz említést: anyagi eszközökkel nem lehet megmérni (*aparmeya*),<sup>8</sup> a világon mindenütt megtalálható (*sarva-gata*) és megmozdíthatatlan (*acala*)<sup>9</sup>, láthatatlan (*avyakta*), felfoghatatlan (*acintya*) és megváltoztathatatlan (*avikārya*).<sup>10</sup> Noha anyagi teste nincs, nem formátlan, eredeti helyzetében Isten birodalmában, örök lelki testében él.<sup>11</sup>

Mivel ők Isten részei, a lelkekben szeretet él az Úr iránt<sup>12</sup> s természetes helyzetükben a szolgálóknak tekintik magukat.<sup>13</sup> A szolgálatuk ötféle fő kapcsolaton keresztül mutatkozik meg, ezek a következők: semleges csodálat, aktív szolgálat, barátság, szülői szeretet és szerelmes rajongás.<sup>14</sup> Örökké szabadok és boldogok, nincs felettük hatalma az anyagi energiának.<sup>15</sup> Azok

<sup>1</sup>*Bhagavad-gītā* [később: *Bhg.*] 15.7.

<sup>2</sup>*Caitanya-caritāmṛta* [később: *Cc.*] 2.20.108.

<sup>3</sup>*Cc.* 2.6.160.

<sup>4</sup>*Śrīmad-Bhāgavatam* [később: *Bhāg.*] 3.23.10 magyarázat.

<sup>5</sup>*Bhāg.* 3.26.7 magyarázat.

<sup>6</sup>*Muṇḍaka-upaniṣad* 1.3.9. (idézi: *Bhg.* 2.17 magyarázat)

<sup>7</sup>*Śvetāsvatara-upaniṣad* 5.9. (idézi: *Bhg.* 2.17 magyarázat)

<sup>8</sup>*Bhg.* 2.18.

<sup>9</sup>*Bhg.* 2.24.

<sup>10</sup>*Bhg.* 2.25.

<sup>11</sup>Isten birodalmának lakóit a *Śrīmad-Bhāgavatam* Harmadik Énekének 15. fejezetéből ismerhetjük meg.

<sup>12</sup>*Cc.* 2.22.107.

<sup>13</sup>*Cc.* 2.22.24.

<sup>14</sup>*Cc.* 2.19.185.

<sup>15</sup>*Cc.* 2.22.11.

a lelkek, akik részleges függetlenségükkel élve (melyet annak köszönhetnek, hogy Isten részei) elfordulnak Istentől, az anyag birodalmának foglyaivá válnak.<sup>16</sup>

Az anyagi világban 8.400.000 fajta test áll a rendelkezésükre, melyek mindegyike az élet sajátos élvezetére nyújt lehetőséget.<sup>17</sup> 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.

---

<sup>16</sup>Cc. 2.22.12.

<sup>17</sup>Cc. 2.19.138.

## 2. Isten (Īśvara) 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 *jīvák*, parányi élőlények foglalják el, akik jámbor tetteik és az Istennek való meghódolásuk következményeként kapnak különleges felhatalmazást a világ működtetéséhez.<sup>18</sup> A szent szövegek 33 millió félistenről írnak,<sup>19</sup> akik a felsőbb bolygókon élnek, és az Úr vágyával összhangban vezénylik az univerzumot. Közéjük tartozik Brahmā, a teremtő félisten, Indra, a félistenek királya, Sūrya, a napisten, Candra, a holdisten, Agni, a tűzisten, Varuṇa, a víz istene, Bhūmi, a föld istennője, Vāyu, a szélisten stb. A félistenek az Úr *sakāma-bhaktái*<sup>20</sup> (*viṣṇu-bhaktāḥ smṛtā devāḥ*),<sup>21</sup> 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. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītāban* 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.<sup>22</sup> Azok, akik komolyan törekszenek a felszabadulásra, elutasítják a félistenek imádatát, és csak az Úr Viṣṇu teljes részeit és tökéletes boldogsággal teli formáit imádják.<sup>24</sup> 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.<sup>25</sup>

### 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), Paramātmának (Felsőléleknek), valamint Bhagavānnak, az

<sup>18</sup> *Bhāg.* 2.7.32 magyarázat.

<sup>19</sup> *Bhāg.* 4.23.22; *Bhāg.* 6.4.34 magyarázat.

<sup>20</sup> A *sakāma-bhakták* az Úr olyan hívei, akiknek még vannak anyagi vágyai, aminek köszönhetően el kellett fogadniuk egy anyagi testet.

<sup>21</sup> *Bhg.* 11.48 magyarázat.

<sup>22</sup> *Bhg.* 7.20, 7.23.

<sup>24</sup> *Bhāg.* 1.2.26.

<sup>25</sup> *Bhāg.* 4.2.35 magyarázat.

Istenség Legfelsőbb Személyiségének nevezik.<sup>26</sup> 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. Parāśara Muni, Vyāsadeva apja, a kiváló, hiteles szaktekintély magyarázata szerint a szanszkrit *bhagavān* 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 megelégszenek 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 Paramātmā 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.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> *Bhāg.* 1.2.11.

<sup>27</sup> Lásd a *Bhg.* 2.2 magyarázat.

### 3. Az anyagi természet (prakr̥ti) doktrínája

#### 3.1. Az anyagi teremtés oka, illetve alkotóelemei

Más egyistenhívó vallások tanításaihoz hasonlóan a védikus írások szerint is egy teremtési folyamat eredményeként jött létre a világegyetem, illetve a benne élő fajok sokasága. Krs̥na 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 örömök mellett szenvedéseket is kínál számukra.

Krs̥na teremtést végző alakját Vis̥nunak 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.”<sup>28</sup> Ezen őselemek kombinációjából jön létre az anyag mindenféle változata.

Vis̥nu hozza létre a számtalan gömbformájú anyagi univerzumot (ezekbe érkeznek meg a téves döntést hozó, „elkóborolt” lelkek). Vis̥nu behatol minden egyes univerzumba – így a miénkbe is –, ahol az Ő testéből megszületik az első evilági élőlény, Brahmā. 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 Brahmā 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 (*prajāpatik*) hívják életre és juttatják el az élőlények változatos fajait a különböző égitestekre.

A védikus világbkép 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 (*jīvātmák*) mozgatják. Minden anyagi elemekből álló test hatféle változásnak van kitéve: születés, növekedés, állandósulás, utódok létrehozása, leépülés és elmúlás. Miután a parányi

---

<sup>28</sup> 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 Prabhupāda 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.”<sup>29</sup>

### 3.2. A három kötőerő jellemzése

A kötőerők (a három *guṇa*) a teremtés kezdete óta működő olyan ősenergiák, amelyek az anyagi világ minden részletét áthatják. Három eltérő minőséget képviselnek: jóság (*sattva*); szenvedély (*rajas*); és tudatlanság (*tamas*). A *guṇa* szó alapjelentése az, hogy kötél. Ez érzékelteti, hogy a kötőerők hatásának az eredménye az anyagi világba került parányi lelkek (*jīvák*) lekötöttsége: „Amint az élőlény kapcsolatba kerül az anyagi természettel, a kötőerők felülkerekednek rajta.”<sup>30</sup> 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”.<sup>31</sup> 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 *tamo-guṇa* (a tudatlanság) hatása. E kötőerő működésének eredményei: tompa értelem, zavart elme és beszéd, önfejlés, mogorvaság, tunyaság, túl sok alvás, önmérgezés és illúzió. A *rajo-guṇa* (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 *sattva-guṇa* (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 transzcendencia szintjére. Ez azonban csak fokozatosan érhető el, úgy hogy az ember megszabadul a tudatlanság és a szenvedély befolyásától, és tevékenységeit a jóságra jellemző

---

<sup>29</sup> Bhāg 2.10.6, magyarázat

<sup>30</sup> Bhg. 14.5.

<sup>31</sup> Bhg. 14.10.

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-gītā* a 14., 17. és 18. fejezetében részletesebben taglalja, hogyan hatnak a kötőerők az emberi élet különböző területein.<sup>32</sup> 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.<sup>33</sup>

### 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 (*jīvātma*), eredeti önvalónkat az anyagi test fedi be, mely két részből tevődik össze. Ezek közül az egyik a durvafizikai 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,<sup>34</sup> 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 durvafizikai testet tehát öt őselem (*pañca-mahābhūta*) építi fel, vagyis az éter (*ākāśa*), a levegő (*vāyu*), a tűz (*agni*), a víz (*jala*) és a föld (*bhūmi* vagy *pṛthvī*).<sup>35</sup> 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.<sup>36</sup>

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 (*manas*) mint koordináló egység működik a finomfizikai testen belül: összehangolja az érzékszervek működését és feldolgozza az ezeken keresztül érkező információkat, majd mindezek alapján mérlegel és javaslatokat tesz az én számára. Mint belső érzékszerv képes az érzelmek, legfőképp az öröm és a fájdalom megélésére.

<sup>32</sup> 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.

<sup>33</sup> *Bhg.* 7.14, 14.16.

<sup>34</sup> *Bhg.* 7.4.

<sup>35</sup> *Bhāg.* 3.26.31, magyarázat

<sup>36</sup> Joshi 1999.

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.<sup>37</sup> 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.<sup>38</sup> 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 éniünk felfedezésére.

A hamis ego (*ahankāra*) 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 éniünk, 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.

---

<sup>37</sup> *Bhāg.* 3.26.29.

<sup>38</sup> *Bhāg.* 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.<sup>39</sup>

Ebben az átmeneti, anyagi elemekből felépülő világban a lélek kénytelen átmeneti, anyagi testet elfogadni, hogy itt cselekedni tudjon. Bár a lélek örök és elpusztíthatatlan,<sup>40</sup> 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.<sup>41</sup> Ez azt jelenti, hogy már életünkben állandóan cseréljük anyagi testünket. A halál pillanatában ugyanígy egy másik testbe kerül a lélek. Kṛṣṇa a *Bhagavad-gītā*-ban 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.”<sup>42</sup> Ez a reinkarnáció vagy lélekvándorlás folyamata. A *jīvák*, 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-gītā* a megtisztulás útját is ismerteti. Kṛṣṇa azt ajánlja, hogy végezzük kötelességeinket ragaszkodás nélkül, egyedül a Legfelsőbb Úr örömeért.<sup>43</sup> 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.<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup> Erről a témáról az *Isten és lélek kapcsolata, a lélek helyzete az anyagi világban* című fejezet szól.

<sup>40</sup> *Bhg.* 2.17, 20. és 30.

<sup>41</sup> *Bhg.* 2.13.

<sup>42</sup> *Bhg.* 2.22.

<sup>43</sup> *Bhg.* 3.19. és 5.10.

<sup>44</sup> *Bhg.* 9.27–28.

## 5. Az önmegvalósítás folyamata

### 5.1. A jóga fogalmának meghatározása, jóga folyamatok (karma-, jñāna-, dhyāna-, bhakti-yoga) 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 (*svarūpa*) és a Legfelsőbb Személyt, Istent (*īśvara*). 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.<sup>45</sup>

#### 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-yoga*, vagyis az önzetlen cselekedetek jógája, a *jñāna-yoga*, vagyis a transzcendentális tudás folyamata, Patañjali nyolcfokú *aṣṭāṅga-yoga* (*rāja-yoga*) rendszere, és végül a *bhakti-yoga*, vagyis a szunnyadó istenszeretet felébresztésének és Isten szolgálatának jógája.<sup>46</sup>

#### Karma-yoga

A *karma-yoga* 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.<sup>47</sup>

#### Jñāna-yoga

A transzcendentális tudás jógája (*jñāna-yoga*) 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-gītā* (4.36-37.) így ír: „Még ha a bűnösök legbűnösebbjének tekintenek is, képes leszel átszelni a szenvedések óceánját, ha helyet foglaltál a transzcendentális tudás hajóján. Ó, Arjuna! Amint a lobogó lángok között hamuvá ég a fa, úgy hamvasztja el a tudás tüze az anyagi cselekedetek minden visszahatását.”<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup> Gaura Krisna 2008: 17.

<sup>46</sup> Gaura Krisna 2008: 18–34.

<sup>47</sup> A *karma-yogáról* részletesebben lásd a *Bhg.* 3. fejezetét és Gaura Krisna 2008: 19–20.

<sup>48</sup> A *jñāna-yogáról* részletesebben lásd a *Bhg.* 4. fejezetét és Gaura Krisna 2008: 21.

## Aṣṭāṅga-yoga

Patañjali a *Yoga-sūtra* című összegző művében az önmegvalósítás folyamatát nyolc részben (*aṣṭa-aṅga*) tárgyalja. E rendszernek az egyik kinyilatkoztatott védikus forrása, a *Bhagavad-gītā* 6. fejezetében található ún. *dhyāna-yoga* leírása. A *dhyāna-yoga* jelentése „a meditáció jógája”, melyben a fő elem a tudat Legfelsőbre történő rögzítése. Patañjali 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.<sup>49</sup>

## Bhakti-yoga

Az istenszeretet jógája (*bhakti-yoga*) 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-yogában* kilenc alapvető folyamat segíti. Az első ilyen lépés 1.) a *hallás folyamata*, amely által a jögi ismeretet szerez Istenről, az ő tetteiről, tanításairól, nagyszerű tulajdonságairól és szent nevééről. 2.) Isten (akit gyakran Viṣṇu vagy Kṛṣṇa névvel illetnek) *szent neveinek éneklését*, illetve az ő tulajdonságairól, cselekedeteiről való beszélgetést hívják. 3.) Amikor a *bhakti-yogī* már rendszeresen végzi a hallás és éneklés gyakorlatát, és szíve tisztábbá válik, egyre nagyobb hangsúlyt kap lelki gyakorlataiban a *Legfelsőbre való emlékezés* folyamata. 4.) Az *Úr fizikai testtel végzett manuális szolgálata* olyan tevékenységeket is magába foglal, mint például az *Úr mūrti* (szobor) formájának nézése, megérintése, az istenszobor vagy a templom körüljárása, a szent helyek látogatása stb. 5.) A következő folyamat a *mūrti közvetlen imádata*. 6.) Az *imák felajánlása* szintén fontos eleme a *bhakti-yogának*. 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-yoga* 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.<sup>50</sup>

<sup>49</sup> Az *aṣṭāṅga-yogáról* és a *dhyāna-yogáról* a *Bhg.* 6. fejezetében, valamint Gaura Krisna 2008: 21–25. oldalain bővebb információ olvasható.

<sup>50</sup> A *bhakti-yogáról* 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, ācāryák) meghatározása

„A *Bhagavad-gītā* a test (*kṣetra*) valamint a testet ismerő lélek és Felsőlélek (*kṣetra-jñā*) ismeretét nevezi tudásnak (*jñāna*).<sup>51</sup> A tizedik<sup>52</sup> és a tizenötödik<sup>53</sup> fejezet tanúsága szerint, ahogy mindennek, a tudásnak is Kṛṣṇa 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 *Śrī Caitanya-caritāmṛta* azt írja, hogy az Úr a szentírásokon és a lelki tanítómesteren keresztül, valamint Felsőlélek formájában oktatja a tudatlanságba süllyedt lelkeket.<sup>54</sup> A Felsőlélek az elsődleges lelki tanítómester, akitől nemcsak a tudás, de a tudás megértésének képessége is származik.<sup>55</sup> A *Bhagavad-gītā* azonban nemcsak ezt írja róla. Azt mondja, Ő maga a tudás, a tudás tárgya és célja (*jñāna-gamyā*),<sup>56</sup> tehát a tanulás az Ő megismerését, a hozzá fűződő kapcsolatunk újjáélesztését szolgálja.”<sup>57</sup>

A tudás megszerzésének klasszikusan elismert módjai (1) a *pratyakṣa*, a közvetlen érzékszervi tapasztalás; (2) az *anumāna*, a feltételezés és (3) a *śabda*, 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 *Śrīmad-Bhāgavatamban* azt olvashatjuk, hogy Istent a *śabdānak* nevezett szentírások segítségével érthetjük meg.<sup>58</sup> Mivel a szentírások Istentől, a tudás tökéletes forrásától származnak, a bennük megtalálható tudás tökéletes, mentes a megbízhatatlan emberi megismerésből fakadó hibáktól.

A *śabda* 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 *paramparānak*, tanítványi láncolatnak

---

<sup>51</sup>*Bhg.* 13.3.

<sup>52</sup>*Bhg.* 10.4.

<sup>53</sup>*Bhg.* 15.15.

<sup>54</sup>*Cc.* Madhya-līlā, 20.123, *śāstra-guru-ātma-rūpe*.

<sup>55</sup>*Bhg.* 7.8.

<sup>56</sup>*Bhg.* 13.18.

<sup>57</sup>Śyāmasundara 2015: 177.

<sup>58</sup>*Bhāg.* 3.15.15.

nevezzük. A *Bhagavad-gītā* elemi fontosságúnak tartja az oktatásnak ezt a rendszerét; ha a láncolat megszakad, a tudás elvész.<sup>59</sup>

Kétféle tanítót vagy gurut különböztetünk meg. Az avató lelki tanítómester az avatás által hivatalosan is *paramparā* 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.<sup>60</sup> A tanítványi lánc azon kiemelkedő tagját, akinek az élete a megszentelt élet tökéletes példája, *ācāryának* nevezzük, a láncolat első tanítóját pedig alapító *ācāryának* hívjuk. Csak azt lehet a láncolat elismert tagja, aki követi az alapító *ācārya* tanítását.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup>*Bhg.* 4.2.

<sup>60</sup>*Śrī Harināma-cintāmani* 6.20.

<sup>61</sup>*Śrī Harināma-cintāmani* 6.22–23.



## 7. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda személyének bemutatása

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

1922-ben találkozott Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī Ṭhākurával, a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* híres prédikátorával, akit lelki tanítójának fogadott el. A mester már első találkozásukkor felfigyelt az ifjú kiemelkedő képességeire, és arra kérte, hogy prédikálja Kṛṣṇa 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 *sannyāsa*-rendbe, hivatalosan is lemondott szerzetes lett. Ekkor kapta a Bhaktivedanta Swami nevet, mely tudása mélységét fejezi ki. Ideje nagy részét a szent Vṛndāvanában, Kṛṣṇa születési helyén töltötte, és szanszkritről angolra fordította a védikus írások közül a legkiemelkedőbbnek tartott *Bhagavad-gītāt*, illetve *Śrīmad-Bhāgavatamot*.

Hosszas előkészületek után, egy teherhajóra szóló ingyenjegy révén, egy láda kiadott *Bhāgavatam*-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 hippy kezdett érdeklődni a Swami és a *Hare Kṛṣṇa mantra* éneklése iránt. 1966-ban létrehozta az ISKCON-t, a Kṛṣṇa-tudat Nemzetközi Közösségét.

A Swami személye és tanításai ezután egyre népszerűbbek lettek, a *Hare Kṛṣṇa* 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 *vaiṣṇava* tanítások bárki számára elérhetőek az egész világon.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> A fejezet Satsvarupa 2008.

## 8. A védikus irodalom

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

A *veda* 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.<sup>63</sup> 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 *śabda-brahma* formájában átadta az első teremtett élőlénynek, az Úr Brahmānak a védikus tudást,<sup>64</sup> 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-yuga*) elején ezért Vyāsadeva felelősséget vállalt az eredeti tanítások lejegyzéséért.<sup>65</sup>

A védikus irodalom kifejezés szűkebb értelemben véve a négy Védát jelenti, név szerint a *Rg-*, *Yajur-*, *Sāma-* és *Atharva-vedát*, 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 *prasthāna-trayának*, „hármass kánonnak” vagy „hármass alapnak” nevezik. Ez a kifejezés a védikus tudás három forrására utal, melyek sorrendben:<sup>66</sup>

- 1.) A *śruti-prasthāna*, vagyis a közvetlen Istentől származó kinyilatkoztatott szentírások (a *Rg*, a *Sāma-*, a *Yajur-* és az *Atharva-veda*).
- 2.) A *smṛti-prasthāna*, vagyis a négy Véda kiegészítéseként íródott olyan *smṛti*, 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 *purāṇák*, az *itihāsák*, a *dharma-śāstrák* és számos más szöveg).

<sup>63</sup> Śrīla Prabhupāda definíciója szerint „Véda azt a tudást jelenti, amely az Úrhoz vezet.” (*Bhāg.* 2.5.15 magy.)

<sup>64</sup> Ugyanezt a tanítást adja át később a többi *vaiṣṇava-sampradāya* alapítójának is, az Úr Śívának, Lakṣmīdevīnek, és a négy Kumārának.

<sup>65</sup> Isten irodalmi inkarnációja, egy poszt, amit felhatalmazott *jīvák* töltenek be minden Dvāpara-yuga végén. Nevezik úgy is, hogy Kṛṣṇa Dvaipāyana, a színére és születési helyére utalva a jelenlegi Kali-yugában.

Satyavatī és Parāśara fiaként született a Yamunā-folyó egyik szigetén. A Kṛṣṇa név feketét jelent, a Dvaipāyana pedig azt jelenti, hogy aki egy szigeten született. A Vyāsa név azt jelenti, hogy aki feloszt.

<sup>66</sup> Cc. Ādi-līlā 7.117, magyarázat.

- 3.) A *nyāya-prasthāna*, a védikus tudomány logikai megközelítését tartalmazó írások (a *Vedānta-sūtra* és azok magyarázatai).<sup>67</sup>

### 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-kāṇḍa* az ún. „gyümölcsöző cselekedetek” leírását tartalmazó szentírások csoportja, amelyek főleg a félistenek anyagi célokért végzett imádatával, a nekik szánt áldozatokkal foglalkoznak. A *karma-kāṇḍa* a nem túl filozofikus, anyagi élvezetre törekvő vallásosságnak ad teret.
- 2.) A *jñāna-kāṇḍa* 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 *jñāna-kāṇḍa* útját nevezik vallásosságtól mentes filozófiának is, melynek célja az anyagi világból való felszabadulás.
- 3.) Az *upāsana-kāṇḍa* részek elsősorban Viṣṇu, illetve Kṛṣṇa 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 *upāsana-kāṇḍa* 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.<sup>68</sup> 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 *veda*: A tudás négy lényegi része (*Rg-*, a *Sāma-*, a *Yajur-* és az *Atharva-veda*), az áldozatoknál használt himnuszok (*saṁhitāk*), azok alkalmazása a szertartások során és magyarázataik (*brāhmaṇāk*), a családos élettől visszavonultaknak szóló tanítások (*āraṇyakāk*), és a filozófiai szövegek (*upaniṣadok*);
- 2.) A *vedāṅga*: A hat segédtudományterület, melyek célja a védikus tudás eredeti, hiteles formájában való megőrzésének biztosítása. Ide tartozik a nyelvtudomány (*bhāṣya*) 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 (*jyotiṣa*), 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 megértéséből eredő

<sup>67</sup> A *smṛti* csoportból kiemelkedő, attól elkülönülő *nyāya*-irodalomhoz tartozó *Vedānta-sūtra* is a *smṛti*hez tartozik abból a szempontból, hogy a négy Veda tömör összefoglalását, magyarázatát tartalmazza, mégis általában külön, a *nyāya* kategóriában említik, mert a védikus tudomány magyarázatát logikai úton közelíti meg (*nyāya* = logika).

<sup>68</sup> *Viṣṇu-purāṇa* 3.6.28–29. A 14 könyvet *vidyā-sthānānak* is nevezik, vagyis a „valódi tudás és bölcsesség tárházának”.

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

- 3.) Az *upāṅga*: A Védák gyakorlati alkalmazásának vonatkozásai négy területen. 1) a Védák különféle filozófiai magyarázatai, különböző világnézetek, amelyeken keresztül meg lehet közelíteni a védikus tudást (*mīmāṃsā*); 2) a különféle történelmi leírások, elbeszélések (*purāṇák*), 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-śāstra*); és a 4) a logika tudománya (*nyāya*).

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.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Śvetāśvatara-upaniṣad 6.23. (idézi: Bhg. 6.47 magyarázat)

## 9. A védikus társadalom (varṇāśrama-dharma)

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

A védikus szentírásokban leírt társadalmat *varṇāśramának* nevezik, azon kötelességek összességét pedig, amelyekből a társadalom tagjainak a saját helyzetüknek megfelelőeket kell követniük, *varṇāśrama-dharmának*.<sup>70</sup>

A *Bhagavad-gītā* 4.13. versében Kṛṣṇa pontosan leírja a *varṇāśrama* társadalmi rendjeinek [*varṇa*] 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 *varṇába* sorolni, nem pedig családi örökségük, etnikai, földrajzi hovatartozásuk vagy vallásuk szerint, ahogy az a *varṇāśrama* eltorzult formájában, a kasztrendszerben történik. Vagyis a *varṇāśrama* elismeri és kezeli azt a megmászhatatlan tényt, hogy az emberek különböző tulajdonságokkal és képességekkel születnek a *karmájuknak* megfelelően, ezért különböző foglalkozások végzésére lesznek alkalmasak.<sup>71</sup>

A négy foglalkozási rend, azaz *varṇa*:

- papság, értelmiség (*brāhmaṇák*), akik kötelessége, *dharmája* pedig: a *Védák* tanulmányozása, tanítás, áldozatok végzése maguknak és másoknak, adományok adása és elfogadása;<sup>72</sup>
- uralkodók, vezető katonák és hivatalnokok (*kṣatriyák*), akik *dharmája*: a társadalom minden tagjának megvédése, uralkodás, igazságszolgáltatás, a *Védák* tanulmányozása, áldozatok végzése saját maguknak, adományozás;<sup>73</sup>
- gazdálkodók, kereskedők, pénzzel foglalkozók (*vaiśyák*), akik *dharmája*: földművelés, tehénvédelem, kereskedelem, pénzgazdálkodás, a *Védák* tanulmányozása, áldozatok végzése saját maguknak, adományozás; valamint
- e három osztályt szolgálók, kézművesek, fizikai munkát végző munkások (*śūdrák*) – akik egyetlen kötelessége a felső három *varṇa* neheztelés nélküli szolgálata.<sup>74</sup>

---

<sup>70</sup> A *varṇāśramával* a *Śrīmad-Bhāgavatam* Hetedik Énekének 11-15. fejezete, valamint a Tizenegyedik Ének 17-18. fejezete foglalkozik részletesen.

<sup>71</sup> Lásd még *Bhg.* 18.41.

<sup>72</sup> Tulajdonságaik: *Bhg.* 18.42.

<sup>73</sup> Tulajdonságaik: *Bhg.* 18.43.

<sup>74</sup> *Bhg.* 18.44.

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

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

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

A *Śrīmad-Bhāgavatam*<sup>75</sup> így határozza meg a *varṇāśrama* 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 *varṇāśrama* tehát a társadalom felépítésének Kṛṣṇa által létrehozott ősi rendszere, amelynek az a célja, hogy a társadalom minden tagja vallásos nevelést kapjon, odaadó szolgálatot<sup>76</sup> 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, Kṛṣṇához.

A *varṇāśrama-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 *varṇāśrama-dharmát* annak teljességében. Ezért Caitanya Mahāprabhu, a *gauḍīya-vaiṣṇavizmus* megalapítója, Kṛṣṇa XV-XVI. században élt inkarnációja, elhozta számukra az odaadó szolgálat legegyszerűbb formáját, amely Isten neveinek, a Hare Kṛṣṇa *mahā-mantrának* 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 *varṇāśrama-dharma* szerinti szabályozott életmód tesz lehetővé.

<sup>75</sup> Első Ének, 2.13 vers.

<sup>76</sup> Az odaadó szolgálat fogalmát az *Önmegvalósítás folyamata* című fejezet határozza meg.

## 10. Az idő (kāla) 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.<sup>77</sup> 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.<sup>78</sup> A világ létrejötte során az idő teremtő tulajdonságának köszönhetően jönnek létre az anyag elemi összetevői.<sup>79</sup> 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.<sup>80</sup> 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.<sup>81</sup>

Minden, ami létrejött idővel megsemmisül, elpusztul. Ahogy az idő teremtő szerepében segíti az összetevők létrejöttét, összerendeződését, úgy pusztító funkciójában mindent megsemmisít. Két elletétes 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. Kṛṣṇa sajátos arculatáról van szó, amin keresztül biztosítja a világ működését. Van eset, amikor az írások közvetlenül Kṛṣṇával azonosítják,<sup>82</sup> és van, amikor az ő energiájaként<sup>83</sup> írják le.

---

<sup>77</sup> *Bhāg.* 2.2.22 magyarázat, 4.12.3.

<sup>78</sup> *Bhāg.* 2.5.14, 10.16.49, 3.29.45, *Bhg.* 11.32.

<sup>79</sup> *Bhāg.* 3.5.27, 3.26.35.

<sup>80</sup> *Bhāg.* 3.5.1–4.

<sup>81</sup> *Bhāg.* 3.11.1–42.

<sup>82</sup> *Bhāg.* 10.3.26, 10.16.41, 10.51.19.

<sup>83</sup> *Bhāg.* 3.6.2.

## 10.2. Az univerzum korszakainak megnevezése és jellemzése, Brahmā 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 világkorszakokat. Négy korszakot (*catur-yuga*) különböztetnek meg: aranykor (*satya-yuga*), ezüstkör (*tretā-yuga*), rézkor (*dvāpara-yuga*), és vaskor (*kali-yuga*). 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 (*satya*), lemondás (*tapah*), tisztaság (*śaucam*), és kegyesség (*dayā*).<sup>84</sup> Ezek ellentétét az erkölcstelenség, vallástalanság (*adharmā*) 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.<sup>85</sup>

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 Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare *mantra* éneklését.<sup>86</sup>

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 (2×1.200×360 év). Az ezüstkör 1.296.000 év (3×1.200×360 év), míg az aranykor 1.728.000 év (4×1.200×360 év).<sup>87</sup> A négy korszak (*catur-yuga*) együttes időtartama: 4.320.000 év. Az univerzum első teremtménye Brahmā, ő az univerzum legfelső bolygóján él. Egy nappalának

<sup>84</sup> *Bhāg.* 1.17.24.

<sup>85</sup> *Bhāg.* 3.11.21, 12.3.18–24. [Találhatunk leírást arról is, hogy a vallás (*dharma*) egy bika alakját ölti fel. (*Bhāg.* 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.]

<sup>86</sup> Bhaktivedanta Swami 2003: 147–148.

<sup>87</sup> *Bhāg.* 3.11.19.



hossza (*kalpa*) nagyon hosszú időt tesz ki, pontosan a négy korszak ezerszeresét:  
 $1.000 \times 4.320.000 \text{ év} = 4.320.000.000 \text{ év.}$ <sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> *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.

## Függelékek

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

	SATTVA-GUṆA	RAJO-GUṆA	TAMO-GUṆA
<b>INTELLIGENCIA</b>	Az örök és a mulandó dolgok közötti különbségtétel, tiszta érzékelés, erős erkölcsi elvek, tolerancia, erőszaknélküliség, igazmondás, becsületesség, külső és belső tisztaságra való igény.	Kritikus gondolatok, ítélkezés, 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.
<b>ELME</b>	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, akaratosság, túlzottan aktív képzelet, zavaros álmok, számító tervezés.	Lustaság, az önkontroll hiánya, befolyásolhatóság, céltalanság, ébren álmódás, a fájdalom elviselésére való képtelenség, veszélyes érzések túlsúlya, ragaszkodás a rossz szokásokhoz, kábító-, mámorítószert függés, tékozló természet.
<b>EGO</b>	Az önvaló lelki felfogása, önzetlenség, meghódoltság, odaadás, tisztelet minden élőlény iránt, együttérzés.	Törekvés, erőszakosság, célorientáltság, akaratosság, arrogancia, büszkeség, önmenedzselés, manipulálás, erős azonosulás a családdal, foglalkozással, szülőfölddel, vallással stb.	Az önvaló teljes anyagi felfogása, félelemtelenség, felszínesség, függőség, őszintétlenség, aggodalmak, az anyagi testtel való teljes azonosulás.
	↓	↓	↓
<b>TUDAT</b>	Belső béke, önzetlen szeretet, hit, vidámság, odaadás, könnyörület, 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, fóbiák, szorongás, félelem, depresszió, mértéktelen alvás; elsekélyesedett, negatív emberi kapcsolatok.

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

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

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

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

	SATTVA-GUṆA	RAJO-GUṆA	TAMO-GUṆA
Étrend	Vegetáriánus	Ritkán hús	Gyakran hús
Kábítószer, alkohol, cigaretta, kávé, tea stb.	Soha	Alkalmanként	Gyakran
Az érzékek állapota	Nyugodt, tiszta	Vegyés	Zavart
Alvási igény	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	Önérzetes	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

<b>Összesen</b>	<b>Sattva:</b>	<b>Rajas:</b>	<b>Tamas:</b>
-----------------	----------------	---------------	---------------