

## 5

### Tudatosság

**S**ri Aurobindo egyik tanítványa komoly döntés előtt állt. Tanácsot kért, és eléggé összezavarodott, amikor azt a választ kapta, hogy hozza meg döntését „tudatosságának csúcsáról”. Nyugati lévén, elcsodálkozott: mi az ördögöt jelenthet a tudatosság csúcsa? A gondolkodás kemény módja, egyfajta elragadtatás, amit az agy felpezsdült állapota idéz elő? Hisz Nyugaton a tudatosságnak csak bizonyos fajtáját ismerték, a tudatosságot a mentális folyamattal azonosították: gondolkodom, tehát vagyok. Ez nagyon különös álláspont: a világ középpontjába helyezzük magunkat, és előnyben részesítjük azon tudatosságúakat, akik osztoznak e létezési és észlelési módban. Nem is olyan régen az európaiak még csodálkoztak azon, hogy valaki perzsiai lehet. Ha meg akarjuk érteni, és fel akarjuk fedezni, hogy mi a tudatosság, és

meg akarunk tanulni bánni vele, akkor túl kell jutnunk e szűk szemléleten. Sri Aurobindo amint elérte a mentális csend bizonyos fokát, a következő megfigyelést tette: *a mentális tudatosság csak az emberre jellemző tartomány, amely annyira fedí le a tudatosság összes lehetséges tartományát, mint az emberi látóképesség a színekét, vagy mint az emberi hallás a hangokét – mert sokkal feljebb és lejjebb is léteznek színek és hangok, amelyek az ember számára láthatatlanok és hallhatatlanok. Ehhez hasonlóan az emberi tartomány fölött és alatt is léteznek tudatosság-tartományok, amelyekkel a hétköznapi embereknek nincs kapcsolata, és tudat alattinak tűnnek – ezek a szupramentális, vagy mentális fölötti és alatti tartományok.<sup>1</sup> Amit tudatalattinak hívunk, az egyszerűen más tudatosság... Ténylegesen nem vagyunk kevésbé tudatosak, mikor alszunk, elalélunk, elkábulunk, meghalunk, vagy bármilyen más állapotban, mint mikor fizikai éniünkről és környezetünkről megfeledkezve, belemerülünk a belső gondolkodásba. Bárkinek, aki csak kicsit haladt előre a jógában, még annak is ez a legalapvetőbb állítás. És Sri Aurobindo hozzátette: ahogy előrehaladunk, és tudatára ébredünk a lelkiünkre bennünk és a dolgokra, ráeszmélünk, hogy minden tudatossággal bír: a növények, fémek, atomok, az elektromosság és minden, ami a fizikai természethez tartozik; és azt is felfedezzük, hogy ez a tudatosság nem minden szempontból alacsonyabbrendű vagy korlátozottabb, mint*

*a mentális – ellenkezőleg! Sok „élettelen” forma eleve-  
nebb, sebesebb, hevesebb, mindazonáltal kevésbé ki-  
alakult a felszín irányába.<sup>2</sup> A kezdő jógi feladata ily  
módon, hogy tudatossá váljon minden tekintetben,  
lényének minden szintjén és az egyetemes létezés  
minden fokán, nemcsak mentálisan; hogy tudatossá  
váljon önmagára, másokra, a dolgokra ébrenlétben  
vagy álomban; és végül, hogy megtanuljon tudatos-  
sá válni arra, amit az emberek halálnak hívnak. Mert  
amilyen mértékben válunk tudatossá életünkre, oly  
mértékben leszünk tudatosak halálunkra.*

De nem kell Sri Aurobindo szavait elfogadni. Erősen ösztökél minket, hogy derítsük ki saját ma-  
gunk. Azt kell tehát kibogoznunk, hogy mi köti ösz-  
sze bennünk a különböző létezési módokat – alvás,  
ébrenlét vagy halál – és mi teszi lehetővé, hogy kap-  
csolatba kerüljünk a tudatosság más formáival.

### *Tudatosságközpontok*

A mentális csenden alapuló tapasztalati mód-  
szerünk alkalmazása során számos felfedezést te-  
szünk, amelyek fokozatosan vezetnek rá bennünket  
az ösvényre. Először: látjuk lassan lecsendesedni éle-  
tünk zűrzavarát; egyre tisztábban kezdünk különb-  
séget tenni lényünk szintjei között, mintha dara-  
bokból épülnénk fel, mindegyik saját személyiséggel

és eléggé elhatárolható központtal bír, és ami még figyelemre méltóbb, hogy a többitől független, saját étellel. Ezt a többszólamúságot – ha hívhatjuk így, bár ez inkább hangzavar – általában a mentális zaj elfedi, amely elfojt és kisajátít mindent. Nincs lényünknek egyetlen szinten sem se egy mozdulata, se egy érzése, se egy vágya, se egy szemrebbenése, amelyeket ne ragadna meg azonnal az elme, és ne borítaná be egy gondolatréteggel – más szavakkal: mindent *mentalizálunk*. És evolúciónk során ez az elme leghasznosabb volta. Segít nekünk, hogy lényünk minden mozzanatát a tudatos felszínre hozzuk, különben minden formanélküli, alsó- vagy szupertudatoságú magma maradna. És az elme abban is segítségünkre van, hogy egyfajta látszólagos rendet alakítsunk ki ebben az anarchiában, összhangba hozva – még ha kellemetlen is – a kis feudális birodalmakat fennhatósága alatt. De eközben elrejteti előlünk valós hangjukat és szerepüket – csak egy lépésnyire van ez a hűbéri hatalom a zsarnokságtól. A mentális fölötti működés teljes mértékben elzáródott, vagy ha valaminek sikerülne leszivárognia a szupertudatos hangokból, azonnal eltorzul, gyengül és érthetetlenné válik; a mentális alatti működés elsorvad, megfosztva minket a spontán érzékeléstől, ami nagyon hasznos volt az evolúció egy korábbi szakaszában, és még most is az lehetne; lényünk

egyres kisebbségei a lázadás mellett döntenek, miatlatt mások csendesen gyűjtögetik erejüket, várva az első lehetőségre, hogy dacoljanak velünk. De a kereső mentális csendjében képes ezen állapotok között teljes valóságukban, mentális öltözetük nélkül különbséget tenni; érzéklni fogja lénye bizonyos koncentrálságú pontjainak egymástól eltérő szintjeit mint erőcsomópontokat, melyek mindegyike sajátos rezgésminőséggel vagy sajátosan jellemző frekvenciával bír. Legalább egyszer életünkben mindnyájan megtapasztaltuk a különböző fajtájú rezgéseket, melyek lényünk eltérő szintjein sugároznak: például a látomás emelkedett rezgését, amikor úgy tűnik, egy fátyol hirtelen fellebben, és az igazság teljes egésze elénk tárul, szavak nélkül, anélkül, hogy pontosan értenénk, mi is ez – valami egyszerűen rezeg, mely megmagyarázhatatlan módon kiterjedtté, könnyűvé, érthetőbbé teszi a világot; vagy megtapasztalhattuk a harag, a félelem, az akarás, az együttérzés alacsonyabb rezgéseit. És észrevehettük, hogy ezek a rezgések különböző szinteken rezegnek, különböző intenzitással. Ily módon a rezgő gócok vagy *tudatosságközpontok* teljes skálája megtalálható bennünk, mindegyik a rezgés egy bizonyos típusára specializálódott, melyeket a csendünk és érzékelésünk kifinomultsága mértékében vagyunk képesek megkülönböztetni, és közvetlenül megragadni. Az