

3. óra - A különböző testek felépítése és működésük

A különböző testek fajtái

1. A durva fizikai test:

- az öt őselem és az azokhoz kapcsolódó érzékszervek építi fel
- az őselemek kombinációjából egyéni testalkatok önnel létre
- ez az a test, ami "kézzel fogható"

2. At energetikai test:

- a prána, a nádik, a vájuk, és a csakrák alkotják
- a durva és a finom test között van, de lényegében mind a kettőt áthatja
- összeköti a durva és a finom testet

3. A finom fizikai test

- az elme, az intelligencia és a hamis egó alkotja
- a finom fizikai test a tudat (vagy más szavakkal: psziché, mentális test, szellem)

4. Lélek (ez nem test, ez azokon túl van)

- a valódi lényünk lénye, vagyis az önvaló
- az anyagi testeken túl létezik, transzcendentális
- az anyagi testek irányítója
- a tudat forrása

Durva fizikai test

A durva fizikai testet (saríra) az öt őselem (pancsa-mahábhúta) alkotja, melyek a következők: éter (ákása), levegő (vájú), tűz (agni), víz (dzsala), föld (prithiví). Az őselemek az anyag bizonyos tulajdonságait, minőségét képviselik. Ezekhez az őselemekhez kapcsolódnak bizonyos érzékelések, érzéktárgyak és érzékszervek, melyek kapcsolatát az alábbi táblázat foglalja össze:

őselem:	érezéktárgy:	érezékelés:	tudásszerző érzékszerv:	cselekvés:	cselekvő érzékszerv:
éter	hang	hallás	fül	beszéd	száj
levegő	érintés	tapintás	bőr	dolgozás	kéz
tűz	forma	látás	szem	járás	láb
víz	íz	ízlelés	nyelv	nemzés	nemi szerv
föld	illat	szaglás	orr	ürítés	végbél

Testünk a cselekvő- és tudásszerző érzékek, továbbá az azokat kiszolgáló szervrendszerek összessége, melyet az öt őselem épít fel. Az öt őselem által hordozott tulajdonságok kombinációjából jönnek létre a fizikai testet alkotó sejtek, szövetek, anyagok és az azokat működtető energiák.

A testtípusokról később beszélünk.

Az energetikai test

Az energetikai, vagyis a pránikus testet a prána (az életerő), a nádik (az energiapályák), a vájuk (a fő energiák), és a csakrák (az energiaközpontok) alkotják. Ezek részletes felépítéséről és működéséről a középfaladó tanfolyamon fogunk tanulni.

A finom fizikai test

A finom fizikai testet, vagyis az anyagi tudatot (csitta) az elme (manasz), az intelligencia (buddhi) és a hamis egó (ahankára) alkotja.

A manasz összehangolja az érzékszervek működését, feldolgozza a külvilágból érkező információkat, érzékeli az örömet és a bánatot. Fő feladata a gondolkodás, az érzés és az akarat funkcióinak gyakorlása. Az elme működése szorosan kapcsolódik az idő, a tér és a távolság érzékeléséhez. Elemez, majd tettekre utasítja a testet.

A buddhi az irányítója az elmének és az érzékeknek. A dolgok valódi természetének megítélése, a megértés segítése, a kétkedés, a döntéshozás támogatása, az észlelés, a memória, az alvás és az értékelés tartoznak a feladatai közé. Megfelelő használatával kitágulhat a tudatunk, képessé válhatunk valódi énünk felfedezésére. Ideális esetben az intelligencia a lélek irányítása alatt áll; ezt az állapotot nevezzük tiszta tudatnak, de ha az elme irányítása alá kerül, akkor befedett tudatról beszélünk.

Az ahankára az ember saját hamis önazonosítására utal. A lélek ugyanis eredeti helyzetében tudja magáról, hogy Isten szolgája, míg szennyezett állapotában az átmeneti anyagi testtel azonosítja magát. Ez az énkép a hamis egó, mely erős ragaszkodást alakít ki a lélek és a test között, ragaszkodik mindenhez, ami a testtel kapcsolatos (pl.: család, vagyon, ideálok) és ez a kötődés okozza a szenvedést és fájdalom érzetet.

A Katha Upanisad egy hasonlattal mutatja be a lélek, a finom- és a durva fizikai test kapcsolatát:

“Az önvaló az anyagi test szekérének utasa, az intelligencia pedig a szekérhajtó. Az elme a gyeplő, az érzékek pedig a lovak. Ily módon örvend vagy szenved a lélek az elme és az érzékek társaságában.”

Az idézet alapján láthatjuk, hogy a testünket és személyiségünket alkotó elemek között hierarchia áll fenn. Az elme felsőbb helyzetben van az érzékekhez képest, míg az intelligencia magasabb rendű az elménél. Így az elme irányítja az érzékeket, a megfelelően képzett intelligencia pedig az elmét. Az önvaló (a lélek) pedig az intelligencia felett áll.

A lélek

Az élőlény legalapvetőbb azonossága, hogy lélek, melyet a finom és a durva fizikai test különböző rétegei borítanak be. A lélek örök, míg a másik két test ideiglenesen, az anyagi világban való működésre szolgál. A test és annak mentális működései tulajdonképpen az önvaló eszközei a környezet érzékelésére.

Az egyéni lélek (dzsiva, vagy átmá) parányi élőlényként foglal helyet a szívben. A lélek az igazi én, ami transzcendentális, a test működését biztosító fő összetevő, nélküle a test pusztán halott anyag. Az átmá az Úr szerves része, öröklétű, teljes tudással és boldogsággal teli, jelenlétének bizonyítéka a tudat.

A Bhagavad-gítá így ír róla:

„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.”

A lélek az örök én, a megváltoztathatatlan önvaló. Ezek vagyunk valójában. Az önvaló eredeti tudatát az elme, az intelligencia és a hamis egó fedi be, és eredeti tudatunk ezeknek a rétegeknek az állapotától függően tud megnyilvánulni önmagunk és a külvilág felé. Így, bár a megjelenő személyiségünk alapját az önvaló képzi, annak tulajdonságai a finom fizikai testen keresztül torzulva jutnak felszínre. A rétegek között a hierarchiában az önvaló után az intelligencia következik. Ennek állapota határozza meg a másik két külső réteget (az elmét és a hamis egót), vagyis az önmagunkról alkotott képet. Tudatos önképzéssel, megfelelő életvitellel és táplálkozással, a jóga segítségével, egy tiszta intelligencia kifejlesztésével megismerhetjük a lélek valódi természetét.

A durva fizikai test (saríra) a következő réteg, ami a finom fizikai test után a lelket borítja. A saríra életről-életre másokra cserélődik, Sríla Prabhupáda sokszor idézett példáját idézve: „Mint egy elnyútt ruhadarabot levetjük, hogy aztán újat fogadjunk el.”

A Bhagavad-gítá így tesz említést erről:

„Amint a megtestesült élőlény állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.”

Megjegyzés: A lélek helyzetéről és tulajdonságairól még a 8. órában fogunk beszélni.