

# Motina<sup>1</sup>

## Klausimai ir atsakymai<sup>2</sup> 1929 – 1931

1929 m. balandžio 7 d.

*Norėtume išgirsti ką nors apie jogą.*

Visų pirma – kam jums joga? Norite įvaldyti kokias nors ypatingas jėgas? Pasiiekti tylą ir ramybę savyje? Pašvęsti save tarnauti žmonijai? Nė vienas iš šių ketinimų nerodo jūsų pasiruošimo Keliui. Štai klausimas, į kurį jūs turite atsakyti: ar meilė Dieviškumui skatina jus krypti į jogą? Ar jūs įsitikinę, kad Dieviškumas – vienintelis jūsų gyvenimo tikslas ir be Jo jūsų egzistavimas būtų pilkas ir bespalvis? Jeigu tai yra taip, ir tik taip – galima sakyti, kad jūs pasiruošę Keliui.

Taigi pirmiausia reikalingas Dieviškumo siekimas.

Kitas žingsnis – sustiprinti šį siekimą, nuolat palaikyti jį savyje, paversti jį savyje gyvu ir galingu. Į šį tikslą jus atves tik visų savo ketinimų bei jausmų sukonzentravimas į Dieviškumą, kas jums galų gale leis pasiekti absoliutų ir visa apimančią pasišventimą jo Valiai ir jo Tikslui.

Koncentracijos vieta – širdis. Stenkitės susitelkti į ją kaip galima ilgiau, kaip galima giliau. Sukoncentruokite netvarkingai po išorę išsibarsčiusias savo sąmonės gijas ir, sujungę jas į vieną visumą, nugrimzkite į savo vidinės būtybės tylą.

Jūsų širdies gelmių tyloje dega ugnis – Dieviškumo jumyse ugnis, jūsų tikroji būtybė. Įsiklausykite į jos balsą. Būkite jam paklusnūs.

Koncentruotis galima ir į kitus centrus; vienas iš jų, pavyzdžiui, virš viršugalvio, kitas – tarp antakių. Kiekvienas iš jų savaip efektyvus, nes kiekvienas duoda savų rezultatų. Bet širdis – centrinės būtybės buveinė; būtent širdyje gimsta visos tikrosios paskatos, iš širdies kyla ir valia tobulintis, ir valia tai realizuoti.

*Kaip save paruošti jogai?*

Pirmiausia – būti sąmoningam.

Savo būtybėje mes suvokiame tik tai, kas tėra nereikšminga, o apie visa kita nieko nežinome; tai yra mūsų visiškos priklausomybės nuo mūsų žemosios būtybės priešastis, kliūtis jai keistis bei transformuotis, kuo ir naudojasi Dieviškumui priešiškos jėgos, siekdamos prasiskverbti į mus ir užvaldyti.

Jūs turite suvokti, kas esate, suvokti savo būtybės savybes bei veiksmus. Jūs turite žinoti, ką, kaip ir kodėl darote, jaučiate, galvojate. Jums turi būti aiškūs jūsų ketinimai bei paskatos, jūs

---

<sup>1</sup> Mirra Alfassa (21 February 1878 – 17 November 1973), taip pat žinoma kaip Motina, dvasinė Šri Aurobindo partnerė. Dirbo su dvasine transformacija – tiek asmenine, tiek visos žemės sąmonės.

<sup>2</sup> Versta iš: *Questions and Answers 1929 - 1931* Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 2003, t.3. Tai Motinos pokalbiai su mokiniais apie jogą ir gyvenimą.

turite suvokti, kokios jėgos slypi jumyse ir verčia jus veikti. Tam tikra prasme, jūs turite po sraigtelį iščiupinėti savo būtybę, kad sužinotumėte, kaip veikia šis mechanizmas.

Tik tuo atveju, jeigu jūs esate sąmoningas, jūs turite sugebėjimą skirti, kas yra kas, ir atskirti grūdus nuo pelų, tik tada jūs iš tikrųjų galite matyti, kokios konkrečios jėgos traukia jus žemyn, o kokios padeda tobulėti. Kai žinosite, ką turite daryti, ko vengti, sugebėsite atskirti tiesą nuo melo, Dievišką nuo nedieviško, tada jūsų veiksmai turės dar griežčiau atitikti šias žinias, t. y. jūs turėsite ryžtingai atmesti viena ir priimti kita.

Kiekvieniame žingsnyje jums kils būtinybė rinktis tarp teisingo bei melagingo ir kiekvieniame žingsnyje jums teks šį pasirinkimą realizuoti. Kantrybė, tvirtumas ir atkaklumas, visiškas susikoncentravimas ir „prabudimas“, kaip priimta sakyti pas adeptus, – štai ko jums reikės. Jūs nuolat turite atmesti bet kokį nedieviškumo bandymą nugalėti Dieviškumą.

*Ar joga turi būti atliekama dėl žmonijos gerovės?*

Ne, ją reikia realizuoti dėl Dieviškumo.

Juk mes siekiame ne žmonijos gerovės, mūsų tikslas – padėti Dieviškumui atsirasti. Mes esame čia, kad realizuotume dievišką valią arba, tiksliau, kad dieviška valia realizuotų save mumyse ir per mus, mes esame čia, kad pasitarnautume kaip instrumentai didėjančiam Aukščiausiojo įsigalėjimui į visa ką žemišką ir dėl jo karalystės Žemėje realizacijos.

Ir tik ta žmonijos dalis, kuri išgirs Dieviškumo šaukimą, suvoks jo Malonę.

Ar sugebės žmonija, tiesiogiai arba netiesiogiai, panaudoti šią aplinkybę savo gerovei – priklausys nuo pačios žmonijos būsenos. Jeigu spręsimė pagal dabartinę situaciją, vilčių mažai.

Juk kokia bet kurio vidutinio žmonijos atstovo pozicija? Argi jis su pykčiu bei pasipiktinimu neužsipuola tikro Dieviškumo pasireiškimo, kai susiduria su juo? Argi jis nejaučia, kad Dieviškumo karalystės atėjimas prilygsta pačių brangiausių jo vertybių žlugimui? Argi jis visuomet kuo karščiau nesipriešina Dieviškumo apvaizdai bei valiai? Dar stipriai turės pasikeisti žmonija, kad galėtų tikėtis naudoti iš Dieviškumo realizacijos.

*Kaip atsitiko, kad mes susitikome?*

Visi mes buvome kartu ankstesniuose gyvenimuose, kitaip mes niekada nebūtume susitikę šiame.

Visi mes – iš vienos šeimos ir per amžius dirbame drauge dėl Dieviškumo pergalės ir jo realizacijos Žemėje.

1929 m. balandžio 14 d.

*Kuo pavojinga joga? Ar nepavojinga ji Vakarų žmonėms? Kalbama, kad joga tinka tik Rytams, bet vakarietiško mentaliteto žmonėms sukelia proto sutrikimus.*

Vakarų žmonėms joga nėra kiek ne pavojingesnė, nei gimusiems Rytuose. Viskas priklauso nuo to, kaip jos imsiesi. Joga tampa pavojinga, jeigu naudojama asmeniniam tikslams, bet jeigu

imamasi suvokiant jos šventą esmę bei paskirtį, nuolat prisimenant, kad vienintelis jos tikslas – Dieviškumo radimas, tai ji ne tik ne pavojinga, bet bus jums ir apsauga, ir išsigelbėjimas.

Komplikacijos ir pavojai prasideda nuo to momento, kai praktikuodami jogą pradeda tai daryti ne dėl meilės Dieviškumui, o tam, kad įvaldytų kažkokias jėgas ir po jos priedanga siektų asmeninių ambicijų patenkinimo. Jeigu jūs nepajėgiate palikti visų savo asmeninių siekių, nesilieskite prie jos: tai ugnis, kuri jus apdegins.

Jogoje egzistuoja du keliai: savidrausmės kelias ir visiško atsidavimo Dieviškumui kelias.

Pirmasis kelias sunkus. Čia jūs visiškai priklausote nuo savo pačių turimų resursų bei galimybių, jums tenka pasikliauti tik savimi, jūs stumiatės pirmyn ir pasiekiate rezultatų tik atitinkamai savo turimoms jėgoms. Pavojus suklupti lydi jus kiekviename žingsnyje, ir jeigu tai atsitinka, jūs nusiritate į prarajos dugną, iš kur retai kada pavyksta iškopti.

Antrasis kelias – visiško atsidavimo Dieviškumui kelias – patikimas ir saugus. Ir kaip tik čia Vakarų žmonės susiduria su sunkumais. Jie išmokyti bijoti ir vengti visko, kas kelia grėsmę jų asmeninei nepriklausomybei. O visiškai atsiduoti Dieviškai Valiai reiškia atsisakyti nuo viso to.

Kitaip tariant, jūs galite pasirinkti, kaip sako Ramakrišna, arba „beždžioniuko kelią“, arba „kačiuko kelią“. Beždžioniukas, kai motina neša jį, turi pats stipriai laikytis į ją įsikibęs; tereikia jam tik atgniaužti letenėlę ir jis nukris. Kačių gyvenime viskas atvirkščiai: ne kačiukas laikosi už motinos, o pati motina neša jį; kačiukas nepatiria nei baimės, nei rūpesčių; jam visiškai nereikia nieko daryti – tik kniaukti ir leisti motinai jį nešti.

Jeigu jūs nuoširdžiai pasirenkate atsidavimo kelią, jums daugiau nebaisūs nei pavojai, nei sunkumai. Viską apsprendžia nuoširdumas. Jeigu jūs jo neturite, tai nepradėkite ir jos. Kasdieniniuose žmonių darbuose galima griebtis gudrybių, tikėtis sėkmės, bet jokios apgaulės negali būti jūsų santykiuose su Dieviškumu. Dievo neapgausi! Jūs galėsite visiškai saugūs eiti šiuo keliu, jeigu jūs širdis tyra ir jūs atviri iki pačių savo būtybės gelmių, jeigu vienintelis jūsų tikslas – pasiekti Dieviškumą, realizuoti jį ir paklusti savo gyvenime vien tik Jo valiai.

Dar vienas sunkumas susijęs su seksualine trauka.

Jums besivalant jos proceso metu, pastebėsite savyje užslėptas traukas bei norus, kurie išplauks į paviršių. Jums teks išmokti nieko nenuslėpti, nieko nepalikti be dėmesio. Jums teks atsisakyti šių nemokšiško paskatų, nugalėti jas ir transformuoti. Artimiausia jos praktikos pasekmė – proto kontrolės nuėmimas; tada visi iki tol miegoję norai staiga išsilaisvina ir siautulingu srautu užplūsta visą būtybę. Tas laikas, kol proto kontrolės nepakeitė Dieviškumas, – yra pereinamasis laikotarpis, jūsų nuoširdumo ir atsidavimo Dieviškumui patikrinimo metas.

Įvairios traukos, o ypač seksualinė, tokios stiprios todėl, kad joms skiriama per daug dėmesio. Žmonės priešinasi jų spaudimui ir bando susitvarkyti su jomis jėga, įvairydami jas atgal į save ir neleisdami joms išeiti į išorę.

Bet kuo daugiau dėmesio žmogus skiria kokiam nors savo norui, kai galvoja: „Aš nenoriu, nenoriu to“, tuo stipresnis jo ryšys su tuo noru. Jūsų uždavinys – laikyti šį norą tarsi per atstumą nuo savęs, nesusitapatinti su juo, teikti jam kaip galima mažiau reikšmės ir, net jeigu mintis apie tai ir kils jums, išlaikyti abejingumą ir atstumą.

Susidurdami su trauka bei norais, atsiradusiais dėl jos poveikio, jūs turite išlikti jiems abejingi ir visiškai ramūs, kaip visiškai jums svetimiems ir priklausantiems išoriniam pasauliui. Atiduokite visa tai Dieviškumui kaip auką, kad jis priėmęs pakeistų juos jumoje.

Jeigu jūs atvėrėte save Dieviškumo poveikiui ir jo jėga pradėjo leisti į jūsų būtybę, bet jūs tebegyvenate senais įpročiais ir ryšiais, tai jūs patys pasmerkiate save nemalonumams, sunkumams ir įvairiausiems pavojams. Reikia nuolat išlaikyti budrumą, negalima naudoti Dieviškumą kaip patogią širmą asmeninių norų siekimui pridengti. Egzistuoja daugybė taip vadinamų mokytojų, apsišaukėlių, kurie tik tuo ir užsiima. Kai žmogus pasuka iš „tiesaus“ kelio ir jam trūksta žinių, o jėgos dar nedidelės, tai jis dažnai tampa tam tikrų būtybių grobiu. Jos paverčia jį aklu įrankiu savo rankose ir galų gale jį suėda. Pražūtinga stengtis pateikti save tuo, kuo iš tikrųjų nesitiki. Dievo apgauti neįmanoma. Negalima eiti pas jį su žodžiais: „Aš noriu susiliesti į vienovę su Tavimi“, užslėpus sielos gilumoje: „Man reikia jėgos, valdžios, malonumų“. Saugokitės! Tai tiesus kelias į prarają.

Ir tuo pačiu metu tai taip paprasta – išvengti bet kokios nelaimės. Būkite kaip vaikai. Atiduokite save Motinai visiškai ir iki galo; leiskite Jai nešti jus ir jokie pavojai jums bus nebaisūs.

Tai nereiškia, kad jūs būsite apsaugoti nuo sunkumų, kad prieš jus neiškils jokių kliūčių, su kuriomis reikia kovoti, kurias reikia įveikti. Jūsų atsidavimas negarantuoja, kad jūs sklandžiai, ramiai ir be sustojimų eisite pirmyn. Ir visa tai todėl, kad jūsų būtybė dar netapo vientisa, o atsidavimas ir ištikimybė Dieviškumui – besąlygiški ir visiški. Šiandien šis atsidavimas ir ištikimybė pastebimi vienoje jūsų būtybės dalyje, rytoj – kitoje ir t. t...

Jogos uždavinys – surinkti nevieningas būtybės dalis ir perlydyti jas į vieną nedalomą visumą. Kol tai neatlikta, jūs neturite pagrindo tikėtis, kad sunkumų daugiau nebus, kad iš viso nebus, pavyzdžiui, abejonių, nepasitikėjimo, pesimizmo. Pasaulis kupinas šių nuodų, ir jūs įkvepiate juos kiekvienu įkvėpimu. Jeigu tik persimetate žodžiu su žmogumi, su kuriuo nevertėjo turėti reikalų, arba toks žmogus tiesiog praeina pro šalį, jūs rizikuojate užsikrėsti nuo jo. Jeigu kažkur sergama maru, tai tam, kad užsikrėstumėte, jums pakanka atsitiktinai atsidurti netoli tos vietos; tam visiškai nebūtina žinoti, kad ten sergama maru. Štai kodėl per kelias akimirkas galima prarasti tai, ko siekėte mėnesiais.

Kol esate paprastas žmogus ir gyvenate paprastą žmogišką gyvenimą, neturi jokios reikšmės, su kuo bendraujate. Bet jeigu siekiate dieviško gyvenimo, reikia labai kreipti dėmesį į viską, kas susiję su jūsų aplinka ir pažintimis.

### *Kaip galima pasiekti savo paties būtybės vienovę ir vientisumą?*

Nuolat išlaikykite valios tvirtumą. Su kai kuriomis būtybės dalimis elkitės kaip su nepaklusniais vaikais. Nuolat ir kantriai darykite joms poveikį. Aiškinkite joms, kad tokia jų būsena klaidinga. Jūsų sąmonės gelmėse egzistuoja tai, kas yra Dieviškumo jumyse buveinė, – psichinė būtybė; ji – tas centras, aplink kurį reikia suvienyti visas nevieningas jūsų būtybės sudedamąsias dalis ir visus tokius prieštarigus jūsų būtybės veiksmus.

Kai tik suvoksėte savyje psichinės būtybės buvimą su jos siekais, būsite pajėgūs nugalėti visus sunkumus ir visas abejones. Kad ir kiek laiko tam prireiktų, anksčiau ar vėliau sėkmė jums garantuota. Kai tik jūs kreipsitės į Dieviškumą tarę: „Noriu priklausyti tik tau“ ir Dieviškumas sutiks su tuo, nebeliks sunkumų. Išorinė būtybė – tai kaip kiautas. Paprastų žmonių išorinė būtybė tokia kieta ir stora, kad jie net nesuvokia Dieviškumo buvimo savyje. Bet jeigu bent akimirksniu vidinė būtybė prabudo ir tarė: „Aš – čia, ir aš esu tu“, tuo pačiu atsiranda savotiškas

tiltas tarp išorinės ir vidinės būtybės, ir laikui bėgant kiautas plonėja, kol galų gale vidinė būtybė susijungia su išorine, sudarydamos vieną visumą.

Daugeliui jogų kritimo priežastimi tapo garbės troškimas. Ši yda gali ilgai būti nežinoma žmogui. Daugelis žengę į kelią net neįsivaizduoja apie jos buvimą savyje. Bet kai tik jie įvaldo kokias nors jėgas, garbės troškimas juose sukyla, ir, be to, su nuolat augančia jėga, vien todėl, kad jo neatsikratė iš pat pradžių.

Štai kokia istorija pasakojama apie vieną jogą, pasiekusį nuostabių jėgų lygį. Vieną kartą mokiniai pakvietė jį į kviestinius pietus. Vaišės buvo paruoštos ant ilgo žemo stalo. Mokiniai ėmė prašyti savo mokytojo parodyti ką nors iš savo sugebėjimų. Jogas žinojo, kad to negalima daryti, bet garbės troškimo grūdas tebebuvo likęs jo sąmonėje, ir jis pagalvojo: „Galų gale čia nėra nieko blogo, o jie įsitikins, kad tai įmanoma, ir jų pagarba Dievo didybei dar labiau išaugs.“

Ir jis tarė mokiniams: „Patraukite stalą, bet tik patį stalą, kad staltiesė su viskuo ant jos liktų kaip buvusi“. „Bet juk tai neįmanoma, juk viskas nukris!“ – prieštaravo mokiniai. „Darykite!“ – pakartojo mokytojas. Stalą patraukė, ir stebuklas įvyko: staltiesė su viskuo, kas buvo patiekta pietums, liko kaboti ore taip, tarsi tebebūtų ant stalo. Mokiniai suglumo, o mokytojas staiga pašoko ir puolė iš patalpos, kurioje vyko pietūs, kartodamas: „Niekada, niekada daugiau neturėsiu mokinių! O, vargas man, aš išdaviau Dievą!“ Jo širdis degė ugnyje; juk jis asmeniniais tikslais panaudojo dieviškas jėgas.

Suruošti jėgų demonstraciją – visada klaida. Bet tai nereiškia, kad jėgų iš viso negalima naudoti. *Siddhi*<sup>3</sup> turi būti naudojamos atitinkamai tam, kam buvo gautos. O kadangi jos įgyjamos vienijantis su Dieviškumu, tai ir tarnauti turi dieviškai valiai, o ne garbės troškimui patenkinti.

Pavyzdžiui, jūs turite jėgą aklą paversti reginčiu. Jeigu aklas turi pradėti matyti Dievo valią, jums užtrenka tarti: „Tepradeda matyti“, ir jis praregės. Ir priešingai, jeigu jūs norite grąžinti jam regėjimą tik todėl, kad norite išgydyti jį patys, kad dar kartą patys įsitikintumėte arba kam nors parodytumėte, jog galite tai padaryti, tada jūs naudojate jums duota jėga dėl savo paties garbės troškimo patenkinimo. Dauguma panašių atvejų ne tik rizikuojate prarasti įgytus sugebėjimus, bet dar ir darote rimtą žalą žmogui, su kuriuo tai atliekate. Iš išorės žiūrint, tarp šių dviejų paskatų nėra jokio skirtumo. Tik vienu atveju jūs veikiate pagal Dievo valią, o kitu – vadovaudamiesi asmeninėmis paskatomis.

Jūs paklausite, kaip atpažinti, ar žmogus veikia pagal Dievo valią, ar ne. Atpažinti Dievišką valią nesunku. Ir suklysti čia neįmanoma; tam nebūtina būti didžiu jogu. Viso labo tereikia girdėti jos balsą, tylų ir ramų balsą, skambantį jūsų širdyje.

Kai klausyti šio balso jums taps įprasta, tada, jeigu atliksite kokį nors prieštaraujantį Dieviškai valiai veiksma, tuoj pat sunerimsite; o jeigu užsispirsite dėl savo kvailo poelgio, tai tada nerimas ir panika sustiprės. Gali būti, kad jūs sugebėsite šiuos pojūčius paaiškinti kokiomis nors fizinėmis priežastimis ir toliau darysite tą patį. Tada po truputį imsite praradinti ankstesnį gebėjimą suvokti šį vidinį balsą ir galų gale atlikdami pačius kvailiausius poelgius jau nebejausite jokio vidinio perspėjimo. Ir atvirkščiai, jeigu pajutę menkiausią nerimą tuoj pat sustabdysite save ir klausite vidinės būtybės: „Kodėl tai įvyko?“, gausite tikslų atsakymą ir viskas jums bus aišku. Jeigu jūs prislėgtos nuotaikos arba nekaip jaučiatės, nbandykite ieškoti paaiškinimų išorinėse aplinkybėse. O kai stabtelėję imsitės ieškoti to priežasčių, būkite visiškai atviri ir nuoširdūs. Iš pradžių jūsų protas sukurs į tiesą panašų ir priderantį atsakymą. Neskubėkite sutikti su juo, bet pažvelkite giliau ir paklauskite savęs: „Kas skatina mane ir kas

<sup>3</sup> *Siddhi* (skr.) – antgantiška jėga, gebėjimas kurti stebuklus.

už viso to slypi? Kodėl aš taip pasielgiau?“ Taip jūs atrasite, kad kažkur jūsų būtybės užkaboriuose užsiliko melas – nedidelis nukrypimas nuo jūsų užimamos pozicijos ar jos išskraipymas, kas ir tapo nerimo priežastimi.

Viena iš pačių labiausiai paplitusių garbės troškimo formų susijusi su tarnavimu visuotinei gerovei. Bet koks prisirišimas prie šios idėjos arba prie tokios veiklos yra garbės troškimo požymis. Mokytojas, įsitikinęs tuo, kad žino didžią tiesą, ir laikantis savo pareiga pateikti ją visai žmonijai, mokytojas, kuriam reikalingos minios mokinių ir kuriam nepatinka, kai jie nuo jo pasitraukia, kuris griebiasi pirmo sutiktojo, kad padarytų jį savo mokiniu, toks mokytojas, aišku, tėra savo garbės troškimo vergas.

Vykdydami Dieviškumo nurodymus, turite būti pasiruošę imtis bet kokio, net ir paties sunkiausio bei svarbiausio darbo, kurį, jeigu reikės, galėsite ramia širdimi palikti rytojaus dienai, nelaikydami savęs vieninteliu atsakingu už jo atlikimą. Jūs neturite būti nė trupučio prisirišę prie bet kokios išorinės veiklos, prie bet kokio gyvenimo būdo. Jūs turite būti visiškai laisvi.

Jeigu norite pasiekti tikrąjį jogišką požiūrį į gyvenimą, turite lengvai ir paprastai priimti viską, kas ateina iš Dieviškumo, ir taip pat lengvai bei be apgailestavimų skirtis su tuo. Asketo pozicija, tvirtinant: „Man nieko nereikia“, ir paprasto žmogaus pozicija, kai jis sako: „Man reikia to ir to“, nesiskiria. Vienas gali būti taip prisirišęs prie savo atsižadėjimo, kaip kitas prie savo nuosavybės.

Jūs turite priimti viską, kas ateina jums nuo Dieviškumo. Ir nieko kito. Nes kitaip su jumis vyks ir tai, kas yra užslėptų norų pasekmės. Norai, veikiantys per sąmonę, pritraukia jums tai, kas gali būti kilę visiškai ne iš Dieviškumo, nors jūs to net neįtariate.

Tai, kas ateina nuo Dieviškumo, pažinti lengva. Tuo atveju jūs jaučiatės laisvai, gerai ir ramiai. Ir atvirkščiai, kai puolate prie ko nors šaukdami: „Pagaliau aš tai gavau!“, galite būti įsitikinę, tai – ne nuo Dieviškumo. Beaistrė reakcija į ką nors – pati svarbiausia sąlyga vienytis ir bendrauti su Dieviškumu.

### *Kas yra joga ir kaip ji atliekama?*

Iš pradžių turime aiškiai suformuluoti jogos koncepciją. Sanskrito kalba žodis *joga* reiškia „sujungimą“. Indijoje jis tapo bendrinio pavadinimu, nusakančiu procesus arba šių procesų rezultatus, kurių pagalba mes išeiname už pačių savęs ribų arba sugriauname mūsų dabartinį gyvenimo būdą ir įgyjame naują, daug aukštesnį, daug platesnį sąmonės tipą, besiskiriantį nuo eilinio ar intelektualaus žmogaus psichikos. Vakarų kalbose nėra žodžio tokiems procesams ir tokiems rezultatams nusakyti, bet pats reiškinytis būdingas ne tik Indijai. Visas dvasinių disciplinų sistemas (ryškiai besiskiriančias nuo religinių sistemų ar etinių kodeksų) galima laikyti jogos sistemomis. Visos jos formuoja sau tikslą pasiekti susiliejimą su Vienatine Realybe, esančia būtybių bei pasaulio objektų pagrindu ir suteikiančią jiems reikšmę. Žmonės paprastai užsiėmę daugybe dalykų – asmenybe, įvairiais objektais, viltimis, norais, baimėmis ir negali matyti viso ko esmę sudarančio Vienatinio. Visos jogos sistemos siūlo metodus, kaip užmegzti kontaktą su šiuo Vienatiniu, kurį nagrinėja kaip beasmenį Absoliutą arba asmeninę dievybę. Šie metodai bet kuriuo atveju reikalauja savidrausmės, beveik visi – didesnio ar mažesnio atsisukimo nuo pasaulio ir susivaldymo. Būtent tai daro dvasinę praktiką daugumai žmonių nepatrauklią. Žmogui siūloma atsisakyti įprastinių egzistavimo malonumų, kurie yra

nors ir laikini bei galų gale gal net nepatenkinami, tačiau bent realūs ir pasiekiami. O mainais jam teduoda abstrakčią būtį arba dievažmogį, kuris (kas žino?) gal pasirodys tiesą tik fikcija.

Iš šios pusės joga gali pasirodyti arba mažai suvokiamu filosofiniu laisvalaikio leidimo būdu, arba bėgimu paskui nepagaunamą mirażą. Bet kuriuo atveju vargu ar ją galima laikyti praktiškai naudingu dalyku. Kaip tik šiuo atveju Šri Aurobindas pasakė: „Jeigu mūsų būtis tiesa – begalinė vienovė, ir tik joje egzistuoja tobula šviesa, palaima, žinios, jėga, ir jeigu visos mūsų nelaimės – tamsumas, nemokšiškumas, silpnumas, liūdesys, ribotumas – kyla dėl požiūrio į egzistavimą, kaip į begalinės daugybės atskirų egzistavimų susidūrimą, tada akivaizdu, kad pačiu praktiškiausiu, konkrečiausiu ir pritaikomiausiu dalyku, kaip ir pačia giliausia bei filosofiškausia išmintimi bus rasti priemonės, kurių pagalba mes pajėgsime ištaisyti klaidą ir išmokyti gyventi su tiesa.” (Jogos Sintezė)