

Satja Sai Baba

Amžinosios išminties srautas

Turinys

Pratarmė

1. Nuodugniai tyrinėdami išsklaidykite neišmanymą
2. Pažinkite jumyse spindinčią Atmą kaip savąjį Aš
3. Norėdami suvokti Atmą, įveikite keturias kliūtis
4. Įveikite egotizmą ir troškimus ir, nugalėję protą, išsilaisvinkite
5. Brahmanas suvokiamas tada, kai „ketinimų“ nebelieka nė žymės
6. Pratinkite protą nuolat mąstyti apie Dievą
7. Reikia pažaboti instinktus ir impulsus
8. Kas Dievą pažino, pats tampa Dievu
9. Keturi dvasinių išminčių tipai
10. Trijų savybių poveikis
11. Iliuzija slepia tikrąją palaimingą individo prigimtį
12. Jei norite liautis nerimauti, klauskite „Kas aš esu?“
13. Nuolat prisiminkite, kad nesate kūnas!
14. Išsiugdykite neprieraišą: būkite pasaulyje, bet ne jo dalimi
15. Suvokti Save yra galutinis gyvenimo tikslas
16. Būtis-sąmonė-palaima nusako patiriamą Brahmaną
17. Atma yra imanentinė nekintanti Vienybė anapus laiko ir erdvės
18. Aukščiausioji dvasinė išmintis yra Brahmanas
19. Rinkitės atsidavimą – pagrindinį kelią dvasinei išminčiai įgyti
20. Visi, kad ir kokia būtų jų padėtis, klasė ar lytis, gali įgyti dvasinės išminties
21. Išmintis – tai vienovės jausmas, neišskiriant nieko
22. Kastą labiau lemia savybės nei kilmė
23. Susitaikykite su dvasinės disciplinos griežtumu ir eikite atsidavimo keliu
24. Tarnaukite nesavanaudiškai, neprisirisdami prie veiklos rezultatų
25. Atsidavimo, išminties ir neprieraišos keliai neatskiriami
26. Į gyvenimą žvelkite kaip į trijų savybių apraišką

27. Būkite dvasiškai išmintingi: be ego, be troškimų, vienodai mylintys visus
28. Viešpaties akys, ausys, rankos ir kojos yra visur
29. Pasaulis yra Viešpaties trijų veiksmų spektaklis
30. Dėmesį nuolat telkite į Dievą
31. Nuoseklia ir nuolatine praktika nuraminkite protą
32. Garbinkite išmintį įgijusias didžiąsias sielas
33. Iliuzija verčia Brahmaną regėti kaip sielą, Dievą ir pasaulį
34. Iliuziją sugriaukite tyrinėdami atmosferą
35. Pasiekus nušvitimą išsisklaido ne tik neišmanymas, bet ir nušvitimas!
36. Tiesioginę patirtį įgysite nuolat apmąstydami tiesą
37. Atma yra Visuotinė priežastis ir aiškiaregė
38. Prieraiša ir pomėgis yra iliuzijos išdava
39. Atmosferą prigimtis yra būtis-sąmonė-palaima
40. „Aš esu Brahmanas“
41. Šventieji apreiškimai numato ribotą sielos ir Brahmano tapatumą
42. Suvokite savo tikrąjį Aš, panaikindami visus apribojimus
43. Keturios prielaidos, kurių reikia norint tyrinėti Atmą
44. Šventraščių išmanyti nepakanka
45. Atmą įžvelkite praskleisdami penkis kūno apvalkalus
46. Kreipkitės į mokytoją, kuris padėtų suvokti Atmą
47. Jei yra Viešpaties malonė, nieko kito nebereikia

Pratarmė

Prieš pradėdamas skaityti šią knygą...

Brangus skaitytojau, tai ne tik dar viena knyga apie sielos prigimtį ir kaip ji atranda savo Tikrovę. Versdamas šiuos puslapius, iš tikrųjų tu sėdi prie Bhagavano¹ Šri Satjos Sai Babos, šio amžiaus Avataro², kojų. Atsiliepęs į visų dorų žmonių ir dvasinių ieškotojų maldas, Jis atėjo jų vesti ir suteikti jiems ramybės bei pilnatvės. „Atiduokite visas savo naštas Man, – sako Jis ir ragina: – Dar šiandien leiskitės į dvasinę piligrimystę.“ Jis klausia: „Ko bijote, jei Aš esu čia?“

1 Bhagavanas – Dievas; pagarus kreipinys; Satją Sai Babą sekėjai vadina Bhagavanu.

2 Avataras – Dievo įsikūnijimas. Kai dharma nyksta, Dievas, prisiėmęs kūno pavidalą, nužengia į pasaulį apsaugoti dorųjų, nubausti nedorėlių ir atkurti dharmos. Avataras gimsta ir gyvena laisvas, nuolat suvokdamas savo misiją. Pamokymais ir pavyzdžiu Jis atveria naujus dvasingumo kelius ir visus apdovanoja Savo malone.

11. Iliuzija slepia tikrąją palaimingą individo prigimtį

Ši iliuzijos (*māyā*³) primetama galia slepia nuo individų (*jīva*) Visybę, kuri ir yra jie, būtį-sąmonę-palaimą (*saccidānanda*), kuri yra jų prigimtis. Visa ši kūrinija (*jagat*) su savo įvairove gimsta tada, kai ten, kur yra tik Vienas, įžvelgiama daugybė. Kai visą šią evoliuciją pasiglemžia involiucijos procesas (*pralaya*), įsivyrąja visiška šių trijų savybių (*guṇa*) pusiausvyra, arba darna. Ši stadija ir vadinama savybių pusiausvyra (*guṇa sāmīya avasthā*⁴).

Tuomet Aukščiausiojo (*īśvara*) valia pusiausvyra sutrinka ir prasideda veikla, kuri sukelia pasekmes, skatinančias tolesnę veiklą. Kitaip tariant, atsiranda, plėtojasi ir skleidžiasi pasaulis. Ši stadija vadinama nesubalansuota (*vaiṣamya*). Taigi viską – nuo subtiliojo vidinio nesąmoningumo ir sąmonės iki tankiojo išorinio fizinio kūno – lemia iliuzija (*māyā*), arba galia Visybei primesti konkretumą. Štai kodėl visa tai vadinama ne Atma. Tai tarsi mirazžas, dykumos smėlyje sukuriantis vandens regimybę. Jį išsklaidyti galima tik regint Brahmaną arba Atmą.

12. Jei norite liautis nerimauti, klauskite „Kas aš esu?“

Prieraišumas, kurį žmogus jaučia artimiesiems, pasitenkinimas, kurį patiria gavęs trokštamų dalykų, laimė, kurią žmogus išgyvena tuos dalykus panaudojęs – viskas yra sąmonės sau primesti pančiai. Net miegas ir sapnai yra tokie „dirgikliai“, kuriuos reikia įveikti, norint gerai įsivaizduoti ir suvokti Atmą. Miegant išlieka neišmanymo dėmuo. „Aš“ ir „mano“ pojūtis įvairiais sąmonės lygmenimis sukelia nepabaigiamą veiklą ir jaudulio virtinę. Tačiau kaip vienas karys, užsiėmęs patogią padėtį, gali sėkmingai susidoroti su šimtais priešų karių, po vieną besibraunančių pro siaurą plyšį, taip ir žmogus gali nuslopinti kiekvieną sąmonėje kylantį jaudulį ir jį įveikti. Reikiamos drąsos galima įgyti mokantis ir pratikuojantis.

Visas jaudulys liausis tą akimirką, kai pradėsite klausti: „Kas aš esu?“ Tokią dvasinę drausmę išsiugdė Ramana Maharišis⁵ ir mokė jos savo mokinius. Be to, ji lengviausia iš visų savidrausmės būdų.

Pirmiausia reikia trokšti gėrio sau (*śubheṅ* etapas; *śubhecchā*⁶). Tai paskatins studijuoti knygas apie Brahmaną ir jo esmę, ieškoti gerų žmonių draugijos, atsiriboti nuo juslinių malonumų ir trokšti išsivaduoti.

3 *māyā* – iliuzija. Paslaptinga, kūrybinga ir apgaulinga Brahmano galia, kuria Dievas projektuoja Visatos regimybę. Maja yra materialioji priežastis, o Brahmanas – veikiančioji Visatos priežastis. Brahmanas ir maja yra vienas su kitu neatsiejamai susiję kaip ugnis ir jos galia deginti. Maja apgaule įvilioja mus į egoizmą, perversdama pamiršti savo tikrąją dvasinę prigimtį.

4 *guṇa sāmīya avasthā* – tobulos savybių pusiausvyros būseną.

5 Indijos išminčius (1879–1950), mokęs savęs pažinimo kelio.

6 *śubhecchā* – troškimas siekti sau dvasinės gerovės; pirmoji aukštesniojo pažinimo pakopa.

Net dieviškoji maksima:

Aš esu Brahmanas (*aham*⁷ *Brahmasmi*)

turi neišmanymo pėdsakų, nes *aham* suvokiamas kaip atskiras, nors ir tapatus.

Šis *aham* yra toks atkaklus, kad išnyks tik nepaliaujamai medituojant

Tai esi tu (*Tat tvam asi*⁸)

ir viską apimančią Atmą arba Brahmaną. Tai tyrinėjimo (*vicāraṇā*) pakopa arba pagrindinis jogos⁹ žingsnis (*bhūmikā*¹⁰); etapas, einantis po troškimo siekti sau gėrio (*śubhecchā*). Šiomis priemonėmis protą galima labai sparčiai sutelkti kontempliuoti Brahmaną. Kiekviena pakopa – tai laiptelis, leidžiantis protui palengva kilti nuo konkretaus prie subtilaus ir nuo subtilaus prie nesančio. Tai paskutinė pakopa, „sumenkusios kūno sąmonės (*tanumanasi*) būsenos“ stadija.

Trys minėtos pakopos ir su jomis susijusios savidrausmės priemonės panaikins visus troškimus bei geismus ir padės pažinti tikrovę. Protas tampa visapusiškai šventas ir persmelktas tiesos. Tai vadinama neprieraišos arba nesąlyčio (*asaṃsakti*¹¹) pakopa. Vadinasi, sunaikinami visi ryšiai su išoriniu pasauliu ar net su savo praeitimi. Neskiriama jokie dėmesio nei vidui, nei išorei; dvasinis ieškotojas pasiekia objektų nepažinimo būseną (*abhāva-pratīti*¹²). Toks žmogus objektų nesuvokia (*padarthā-bhāvana*); kitaip tariant, joks objektas jo sąmonėje nesukelia jokio pojūčio. Tobula nušvitusi siela (*jñānin*) visada apimta Atmos palaimos, nesuvokianti trigubos gijos – reginčiojo, regimojo ir regėjimo. Tai ketvirtoji, „anapusinė“ pakopa (*turīya*).

Kai kurie žmonės sapnuoja nemiegodami (*jāgratsvapna*¹³); jie stato oro pilis, planuoja naudodamiesi tuo, kas žinoma ir nežinoma, regima ir neregima. Kiti yra itin budrūs; per daugybę

7 *aham* – žinantysis, „aš“.

8 *Tat tvam asi* – Tai esi tu. Vienas iš keturių didžiųjų vedantinės filosofijos teiginių, kuriais išreiškiamas individualios sielos tapatumas su Brahmanu, aukščiausiuoju absoliučiu savuoju Aš.

9 Joga – a) individualaus Aš arba Atmos susiliejimas su Aukščiausiaja Esybe arba Visuotine Savastimi; jungimas; b) dvasinė disciplina arba pratybos, kuriomis siekiama kontroliuoti jusles; c) mokslas apie dieviškąją bendrystę; d) savęs valdymas. Vieno jogos apibrėžimo nepakanka. Patandžalio *Jogasūtroje* joga apibrėžiama kaip aštuonių dvasinių žingsnių seka, vedanti į vienybę su Dievu.

10 *bhūmikā* – pagrindinis jogos žingsnis.

11 *asaṃsakti* – nešališkumas, neprieraiša.

12 *abhāva-pratīti* – objektų nepažinimas.

13 *jāgratsvapna* – nemiegantis ir sapnuojantis.

gimimų pernelyg giliai įsišaknijo jų „aš“ ir „mano“. Visa tai tėra proto bangos (*vṛtti*¹⁴). Tik jas nugalėjus gali nušvisti išmintis. Tačiau iki tol, kad ir kiek žinotume apie vardus ir pavidalus, negalime suvokti tikrovės. Nutykusi sąmonė ir išnykęs bet koks jaudulys yra ženklas, kad žmogus iš tiesų pažįsta tikrovę.

13. Nuolat prisiminkite, kad nesate kūnas!

Pažvelkite į dangumi plaukiančius debesis; atkreipkite dėmesį, kad jie neužmezga artimo ilgalaikio ryšio su dangumi, kurį užkloja tik kelioms minutėms.

Toks pat ryšys yra tarp jūsų kūno ir jūsų, t. y. jūsų, kurie esate Aukščiausiojo Aš (*param-ātma*) prigimties. Kūnas yra laikinas, praeinantis tarpsnis, slepiantis ir užgožiantis tiesą.

Kaip kūno elgesys – budravimas, sapnas ir miegas – gali kaip nors paveikti Amžinąjį Aukščiausiąjį Aš (*param-ātma*)?

Kas yra jūsų šešėlis? Ar jis nėra kas nors atskiros nuo jūsų? Ar jo ilgis, ryškumas ar kilmė kaip nors jus veikia? Supraskite, kad santykis tarp kūno ir jūsų Aš yra toks pat. Jei šitą raumenų ir kaulų rinkinį laikote savimi, pagalvokite, kas jam atsitinka ir ar ilgai galite vadinti jį „savu“. Šio klausimo apmąstymas jau yra dvasinės išminties (*jñāna*) pradžia.

Šis iš žemės, ugnies, vandens, vėjo ir eterio sukurtas fizinis kūnas suyra į sudedamąsias dalis, kaip ir visi kiti sukurti daiktai! Tik neišmanėliai jį laiko tikru; tik neišprusėliai jį brangina kaip nekintamą ir amžiną. Ar šis kūnas egzistavo prieš gimimą? Ar išliks po mirties? Ne. Jis atsiranda ir kiek pabuvęs išnyksta! Todėl jis neturi jokios išskirtinės vertės; jį reikia vertinti tik kaip debesį ar šešėlį.

Tiesą sakant, šis fizinis pasaulis yra tarsi burtų lazdele sukurtas mangų medis; tai apgaviko, vadinamo protu, kūrinys. Molis įgauna puodo, dubens ir lėkštės pavidalą, o po kurio laiko vėl tampa moliu, beformė mase. Panašiai ir visa šitai yra beformė būtis-sąmonė-palaima (*saccidānanda*); neturintysis savybių ir pavidalo (*nirākāra*¹⁵), dėl iliuzijos ir proto neišmanymo trumpam pasirodantis pavidalu (*ākāra*¹⁶). Kai kurie dalykai yra naudingi, kai kurie – ne, ir visa tai dėl to, kad turi vardą ir formą.

Visi pavidalai yra Jis; viskas yra Jis. Jūs taip pat esate Jis – virš ir anapus praeities, dabarties ir ateities. Jūs nesate šis laiko sukaustytas kūnas, įtrauktas į „buvo“, „yra“ ir „bus“ verpetus. Visada laikykitės šio požiūrio. Nuolat gyvenkite mintimi, kad esate Visuotinio Absoliutaus Brahmano (*para-brahman*¹⁷) prigimties; tada tapsite nušvitusia siela (*jñānin*).

14 *vṛtti* – proto, sąmonės jaudulys.

15 *nirākāra* – beformė būseną.

16 *ākāra* – pavidalas.

17 *para-brahman* – visuotinis absoliutus Brahmanas.

14. Išsiugdykite neprieraišą: būkite pasaulyje, bet ne jo dalimi

Pavertgas protas trokšta daiktų, žmonių draugijos ir renkasi vieną ar kitą vietą.

Prieraiša yra vergovė, neprieraiša – išsivadavimas (*mokṣa, mukti*¹⁸). Trokšti – tai būti įkalintam, mirti. Protu atsiriboti nuo bet kokios prieraišos – tai būti laisvam, gyventi amžinai.

Žmogui protas yra vergovės arba išsivadavimo priežastis.

Mana eva manuṣyānām kāraṇam bandha mokṣayoh.

Protas bėga paskui kokį objektą ir prisiriša; sužadina mos juslės, įvyksta veiksmas, protą apima laimė arba nepasitenkinimas, kyla jausmai, atsiranda baimė, stiprėja pyktis, formuojasi prielankumas. Taip užveržiami saitai.

Baimės, pyktis ir prielankumas – tai artimiausi prieraišos draugai, mieliausi proto širdžiai! Jie visi keturi yra neatskiriami draugai, visada keliaujantys kartu. Štai kodėl net Patandžalis¹⁹ buvo priverstas pareikšti: „Prieraiša vaikosi laimės.“ O kas suteikia laimę? Išsipildę troškimai, tiesa? Troškimas verčia neapkęsti tų, kurie trukdo, mėgti tuos, kurie jį kursto, ir įsuka į neišvengiamą priešybių „patinka-nepatinka“ ratą. Neišmanėliams nepavyks to išvengti.

Tiglyje lydomas nevalytas auksas iškyla spindintis ir skaistus. Aistra (*rajas*) ir neišmanymu (*tamas*), pykčiu ir puikybe, tūkstančiais prisirišimų ir troškimų užterštą protą galima paversti skaisčiu ir spindinčiu, įmetus į tyrinėjimų tigrį ir kaitinant ant gebėjimo skirti žarijų. Tas spindesys – tai suvokimo, žinojimo, kad esi Atma, šviesa.

Kaip smėlio audra viską padengia dulkėmis, taip ir visi troškimai, prieraišos, norai ir įgeidžiai aptemdo protą. Jų reikia vengti, kad savojo Aš spindesys susiliėtų su Aukščiausiojo (*param-ātma*) spindesiu.

Kad ir kokia krizė ištiktų, kad ir kokia didžiulė būtų kančia, neleiskite protui atsipalaiduoti. Įtempkite jį dar labiau, nukreipdami žvilgsnį į kilnesnes vertybes. Neleiskite protui nuklysti nuo šventojo širdies tabernakulio. Priverskite jį nusilenkti Atmai jumyse.

Taigi galima pereiti nuo susilieimo su Dievu išsaugant subjekto-objekto santykį (*savikalpa samādhi*) prie nedualistinės vienovės su Brahmanu išgyvenimo (*nirvikalpa samādhi*). Iliuzija turi išnykti be pėdsakų; tik tada galima susilieti su Nepasidalinusiuoju. Čia nebėra jokio

18 *mukti* – išsilaisvinimas; galutinis išsilaisvinimas arba išsivadavimas iš gimimo ir mirties ciklo.

19 *Jogasūtros (yogasūtra)*, kuri sudaro indų filosofijos jogos sistemos pagrindą, autorius.

dualumo; yra Brahmanas ir tik Brahmanas. Išnyksta visi neišmanymo (*avidya*²⁰), troškimų (*kāma*) ir t. t. saitai, žmogus iš tiesų tampa visapusiškai laisvas.

15. Suvokti Save yra galutinis gyvenimo tikslas

Gyvatė nusineria odą ir nebeturi su ja nieko bendro. Išsiugdykite tokį požiūrį – neprieraišą. Pabėkite nuo kūno iliuzijos. Silpnieji niekada šito nesuvoks. Nuolat medituojant Atmą ir jos didybę, galima išsivaduoti iš pasaulio ir žemiškų reikalų pinklių. Nuoširdus dvasinis ieškotojas (*sadhaka*) turi visą dėmesį ir pastangas nukreipti nuo jutiminio pasaulio į amžinąjį Brahmaną.

Žmonija atsirado ne mėgautis atsitiktiniu džiaugsmu ir trumpalaikė laime. Taip manyti būtų beprotiška. Tapatinti save su „aš“ ir prisirišti prie „mano“ – pagrindinė sielvarto ir neišmanymo priežastis. Kur nėra egotizmo, nebus pažįstamas ir išorinis pasaulis. Ego negali egzistuoti, jei nepažįstamas išorinis pasaulis. Todėl išminčiai atsiriboja nuo pasaulio ir visada elgiasi kaip Viešpaties tarpininkai, būdami pasaulyje, bet ne jo dalimi.

Kartą besišnekučiuojant Vasištha²¹ kreipėsi į Ramą²²: „Paklausyk, narsusis Rama! Individas, turintis ego, (*jīva*) yra jautis, besiilsintis plačiai išsikerojusio medžio pavėsyje (iliuzijoje, *moha*²³) miške (objektyviajame pasaulyje, *saṃsāra*²⁴). Jis pririštas troškimų virve, todėl jį apnikusios nerimo, rūpesčių ir ligų blusos bei erkės. Jis murkdosi blogio liūne, o tamsią neišmanymo naktį stengiasi numalšinti juslių troškulį. Tada kokie nors geri išmintingi žmonės jį atriša ir išveda iš tamsios miško gūdomos. Remdamiesi gebėjimu skirti (*viveka*) ir tyrinėjimu (*vicāra*) jie įgyja aukščiausią intelektą (*vijñāna*²⁵), o šio intelekto padedami sugeba įžvelgti tiesą, suvokti Atmą, pažinti Atmą. Tai yra galutinis viso gyvenimo tikslas, pakopa, esanti anapus praeities, dabarties ir ateities.“

Tačiau vieną dalyką reikia aiškiai įsidėmėti ir visada prisiminti: nepakanka vien atsisakyti išorinės veiklos jusliniams troškimams tenkinti; reikia išrauti vidinius troškimus. Žodis *triśna* (*tr̥ṣṇā*²⁶) apima ir viena, ir kita: ir vidinius potraukius, ir išorinius veiksmus. Kai visos paskatos

20 *avidya* – nežinojimas, neišmanymas.

21 Vienas iš didžiausių senovės išminčių (rišių); Saulės dinastijos valdovų dvasininkas. Turėjo šventą, norus pildančią karvę, vadinamą Nandine.

22 Tretajugos avataras, *Ramajanos* didvyris, gelbėdamas pagrobtą žmoną Sytą nužudęs piktąjį Ravaną.

23 *moha* – iliuzija, kurią sukelia klaidingas susitapatinimas, susižavėjimas.

24 *saṃsāra* – pasaulietinis gyvenimas; individualios sielos gyvenimas daug kartų gimstant ir mirštant. Išsilaisvinti – vadinasi, išsivaduoti iš šio ciklo.

25 *vijñāna* – didžiausia išmintis; intelekto gebėjimas skirti; dvasinė išmintis, pranokstanti materialųjį lygmenį.

26 *tr̥ṣṇā* – troškulys, troškimas ir su tuo susijusi veikla troškimui patenkinti.

išnyksta, toji būseną vadinama laisve nuo troškimų (*mukta-trṣṇā*²⁷). Tik Atmos pažinimas ir tikėjimas Atma gali sunaikinti nereikalingus troškimus.

Dvasinis išminčius (*jñānin*), pareiškęs „Aš esu Brahmanas“, ištaria šią tiesą iš nuoširdžios patirties. Peržengus tankųjį ir subtilųjį lygmenį ir pakylėjus protą (*manas*), intelektą (*buddhi*²⁸) ir gyvybinę jėgą (*prāṇa*²⁹), t. y. kai savojo Aš nebesaisto jausmai, mintys, impulsai ir instinktai, lieka tik būtis (*sat*³⁰), grynas ir nesuteptas Absoliutus Brahmanas (*para-brahman*).

Taigi dvasinis išminčius pasijunta esąs viena su visur esančiu Visagaliu. Tačiau neišsilavinę, neišmanantys žmonės, kurie dar neišmoko pirmųjų dvasinio mokslo pamokų, jaučiasi esą viena su savo fiziniu kūnu.

esmė, o sąmonė – dvasinės išminties (*jñāna*) esmė; kartu su palaima jos sudaro Brahmano pavidalą (*svarūpa*³¹).

*Taitiryja upanišadoje*³² teigiama:

Šitos būtybės gimsta iš palaimos (*ānanda*³³),

Palaima gimusios gyvena

Ir po mirties sugrįžta į palaimą.³⁴

Kategorija „vidinė esybė (*antar-ātman*³⁵)“ turi tas pačias savybes kaip ir Brahmanas: ji gimsta palaimoje, yra pilna palaimos ir susilieja su palaima. Kuo daugiau žinojimo (*jñāna*), tuo daugiau suvokiama palaimos (*ānanda*). Dvasiniam išminčiui (*jñānin*) džiaugsmas yra kaip dešinė ranka, padedanti visais kritiniais atvejais ir visada norinti bei galinti atskubėti jo gelbėti.

27 *mukta-trṣṇā* – troškimas išsilaisvinti.

28 *buddhi* – intelektas, protiniai gabumai, gebėjimas skirti.

29 *prāṇa* – gyvybinis alsavimas, gyvybinė jėga, gyvybinė energija. Skiriamos penkių rūšių pranos: *prāṇa* (esanti plaučiuose), *apāna* (judanti žemyn tiesiąja žarna), *vyāna* (pasklidusi po visą kūną), *samāna* (ties bamba, būtina virškinimui) ir *udāna* (gerkle kylanti į galvą).

30 *sat* – egzistencija, būtis, gėris, tikrovė.

31 *svarūpa* – forma, esminė prigimtis, tikroji Būties prigimtis, įsikūnijimas.

32 Viena iš dešimties svarbiausių upanišadų; tai filosofinė *Juodosios Jadžurvedos* dalis.

33 *ānanda* – dieviška palaima. Savasis Aš – tai neišsemiama, amžina palaima. Malonumai tėra menki ir netvarūs jos šešėliai.

34 Audriaus Beinoriaus vertimas (*vert. past.*).

35 *antar-ātman* – Atma viduje; vidinis Aš.