



*Sri Ramana Maharsi
Oltalmazó Útmutatás*

Srí Ramana Maharsi

OltaImazó Útmutatás

TARTALOM

I. - Az Önvaló	4
01. Az Önvaló természete	5
02. Ön-tudatosság és Ön-tudatlanság	13
03. A dzsnyáni	27
II. - Ön-kutatás és ráhagyatkozás	36
04. Az Ön-kutatás elmélete	37
05. Az Ön-kutatás	45
06. Az Ön-kutatással kapcsolatos félreértések	58
07. A Ráhagyatkozás	68
III. - A Guru	77
08. A Guru	78
09. Csend és szat-szanga	88
IV. - Meditáció és jóga	95
10. Meditáció és koncentráció	96
11. Mantrák és dzsapa	104
12. Élet a világban	112
13. A jóga	120
V. - A Tapasztalat	130
14. A Szamádhi	131
15. Látomások és pszichikus erők	138
16. Nehézségek és tapasztalatok	144
VI. - Az Elmélet	153
17. Teremtésméletek, és a világ valóságának kérdése	154
18. A Reinkarnáció	164
19. Isten mivolta	170
20. Szenvedés és erkölcsiség	177
21. Karma, sors és szabad akarat	186

દોઈ રદઈ

Az Önvaló

Az, amiben mindezek a világok szilárdan fennállni látszanak, az, ami mindezeket a világokat saját tulajdonaként birtokolja, az, amiből mindezek a világok keletkeznek, az, ami miatt mindezek a világok léteznek, az, ami által mindezek a világok létrejönnek, s az, amivel ezek valójában mind azonosak - egyedül ez az egyetlen létező valóság. Tartsuk nagy becsben ezt a Szívben rejlő Önvalót, mely nem más, mint [maga] a valóság!*

1. fejezet

Az Önvaló természete

Srí Ramana tanításának lényegét azok a kijelentései tartalmazzák, amelyek szerint van egy önmagában nyugvó, mindenki által közvetlenül tapasztalt immanens valóság, mely egyszerre forrása, szubsztanciája és valóságos természete mindannak, ami létezik. Azok a nevek, amelyekkel erre utalt, ennek az egy és oszthatatlan valóságnak a különféle arculatait fejezik ki. Az alábbi felsorolás a Srí Ramana által használt leggyakoribb szinonimákat tartalmazza, s egyúttal azt is megvilágítja, hogy azok mit foglalnak magukban,

Az Önvaló. Srí Ramana ezt a kifejezést használta a leggyakrabban. Definíciója szerint a valódi Önvaló vagy a valódi Én - a tapasztalati világgal ellentétben - nem az individuális tapasztalat tárgya, hanem egy személytelen, mindent magában foglaló tudatosság. Nem szabad összetéveszteni az individuális »én«-nel, amely lényegileg nem létező, minthogy annak az elmének a koholmánya, amely elhomályosítja az igazi Önvaló tapasztalatát. Srí Ramana azon az állásponton volt, hogy a valódi Önvaló mindig jelen van és mindig tapasztalható is, de hangsúlyozta, hogy az ember csak akkor van tudatában az Önvaló realitásának, ha az elme önkorlátozó tendenciái megszűntek.

Az Ön-megvalósítás nem más, mint szakadatlan és folytonos Ön-tudatosság.

Szat-csit-ánanda. E szanszkrit kifejezés jelentése: lét-tudat-üdv. Srí Ramana azt tanította, hogy az Önvaló tiszta lét, az »én vagyok ez« vagy »én vagyok az« érzésétől maradéktalanul mentes »Én vagyok« szubjektív tudata. Az Önvalóban nincsenek szubjektumok vagy objektumok; abban csak a lét tudata van. S minthogy ez a létre vonatkozó tudat tudatos, az Önvaló egyúttal tudat is. Srí Ramana szerint e tudat közvetlen tapasztalata a töretlen boldogság állapota, s így az az *ánanda*, vagyis az »üdv« kifejezéssel is leírható. Ez a három arculat - a lét, a tudat és az üdv - egységes egészként tapasztalható, nem pedig az Önvaló különálló tulajdonságaiként. Ezek éppúgy elválaszthatatlanok, mint ahogy a nedvesség, az áttetszőség és a folyékonyság is elválaszthatatlan tulajdonságai a víznek.

Isten. Srí Ramana nézete szerint a mindenséget az Önvaló hatalma tartja fenn. Mivel a teisták ezt a hatalmat rendesen Istennek tulajdonítják, az Önvaló szinonimájaként gyakran használta az »Isten« szót is. De használta a »Brahman« (a hinduizmus legfelső lény) és a »Siva« (Isten hindu neve) kifejezéseket is. Srí Ramana Istene nem személyes Isten: ő a mindenséget fenntartó formátlan lét. Nem teremtője az univerzumnak, mert az univerzum pusztán megnyilvánulása az ő inherens hatalmának; elválaszthatatlan az univerzumtól, de a mindenség megjelenése vagy eltűnése semmilyen hatást nem gyakorol rá.

A Szív. Amikor Srí Ramana az Önvalóról beszélt, gyakran használta a szanszkrit *hridayam* szót. Ezt általában »Szív«-ként szokták fordítani, de szó szerinti fordítása inkább az, hogy »ez a központ«. E sajátos kifejezés használatával ő nem arra akart utalni, hogy az Önvalónak van egy meghatározott helye vagy központja; mindössze annyit akart ezzel jelezni, hogy az Önvaló az összes jelenség megnyilvánulásának forrása.

Dzsnyána. Az Önvaló tapasztalatát Srí Ramana néha *dzsnyánának*, vagyis tudásnak nevezte. E kifejezés értelmét nem szabad úgy felfogni, mintha volna egy személy, aki megismerné az Önvalót - hiszen az Ön-tudatosság állapotában sem elszigetelt megismerő, sem pedig a Önvalótól különálló, megismerendő valóság nincsen. A valódi tudás, vagyis a *dzsnyána* éppúgy nem a tapasztalás tárgya, mint ahogy nem egy olyan állapot megértése, ami kívül esik a megismerő szubjektumon, és független tőle - hanem közvetlen és megismerő tudata annak az egyetlen valóságnak, amelyben a szubjektum és objektum léte megszűnik. Azt az embert, aki megállapodott ebben az állapotban, *dzsnyáninak* nevezik.

Turíja és turíjátíta. A hindu filozófia a relatív tudatnak három eltérő szintjét posztulálja: az ébrenlétet, az álmot és a mélyalvást. Mint ahogy azt Srí Ramana kifejtette, az Önvaló az az alapot alkotó valóság, amely a másik három átmeneti állapot megjelenését lehetővé teszi. Emiatt az Önvalót néha *turíja avaszthának*, vagyis »negyedik állapotnak« nevezte. Alkalmanként a *turíjátíta* - »a negyedik meghaladása« - kifejezést is használta, arra utalva ezzel, hogy valójában nincs négy állapot, hanem csak egyetlen valóságos transzcendentális állapot létezik.

Más kifejezések. Három másik kifejezésről érdemes még említést tennünk. Srí Ramana gyakran hangsúlyozta, hogy az Önvaló az ember valóságos és természetes létállapota, s ezért esetenként a *szahadzsa szthiti* (»természetes állapot«) és a *szvarúpa* (»valóságos forma« vagy »valóságos természet«) kifejezéseket használta. Használta még az Önvaló jelölésére a »csend« szót is, ezzel is jelezve, hogy az Önvaló a zavartalan béke és a teljes nyugalom csendes, gondolatoktól mentes állapota.

*

Mi a valóság?

A valóságnak mindig valóságosnak kell lennie. A nevek és formák világát nem ez jellemzi. Az, ami ez utóbbiak alapját alkotja, a valóság. A valóság, minthogy maga korlátlan, alapjául szolgál a korlátozásoknak. Kötetlen. A valóság, minthogy maga valóságos, alapjául szolgál a valótlanságoknak. A valóság az, ami van. A valóság az, ami. Túl van a kimondhatóságon. Túl van a »létezés«-»nem létezés« és más efféle kifejezéseken.

A valóság - mely az a pusztá tudat, ami akkor is fennmarad, ha a tudatlanság az objektumokra vonatkozó tudással egyetemben megsemmisül - nem más, mint az Önvaló (*átmá*). Ebben a *Brahma-szvarúpában* [Brahman valóságos formájában], mely az Ön-tudat teljessége, nyoma sincs a tudatlanságnak.

Az ön valóságos formája (*nidzsa-szvarúpa*) [maga] a valóság, amely nemcsak akkor ragyog minden nyomorúságtól és testtől mentesen, amikor az ember tapasztalja a világot, hanem akkor is, amikor nem tapasztalja.

A tudat-üdv ragyogása - mint annak az egyetlen tudatosságnak a formája, amely kívül s belül egyaránt sugárzik - nem más, mint a legfelső és üdvteljes elsődleges valóság. Formája a csend, és a *dzsnyánik* szavai szerint ez a valódi megismerés (*dzsnyána*) végső és korlátozhatatlan állapota.

Ismerte meg, hogy egyedül a *dzsnyána* jelent kötetlenséget; egyedül a *dzsnyána* egyenlő a tisztasággal. A *dzsnyána* Isten elérése. Egyedül az Önvalóról való megfélemlítéstől mentes *dzsnyána* halhatatlan. Egyedül a *dzsnyána* [a] minden.

Mi a tudatosság, és az ember hogyan érheti el, hogyan fejlesztheti ki azt?

Ön ez a tudatosság. »Tudatosság« az ön másik neve. S minthogy ön a tudatosság, sem elérni, sem pedig kifejleszteni nem szükséges azt. Mindössze annyit kell tennie, hogy feladja a más dolgokra, vagyis nem-Önmagára vonatkozó tudatát. Ha az ember feladja ezt a fajta figyelmét, akkor egyedül a tiszta tudatosság marad fenn. És ez az Önvaló.

Ha az Önvaló maga a tudatosság, most például miért nem vagyok tudatában?

Nincs kettősség. Jelenlegi tudása az egónak köszönhető, s így csak viszonylagos. A viszonylagos megismerés objektumot és szubjektumot kíván, míg az Önvaló tudata feltétlen, és nincsen szüksége objektumra.

Az emlékezet hasonlóképpen viszonylagos, mert szüksége van egy objektumra, amelyre az emlékezet irányul, valamint egy szubjektumra, aki emlékezik. Amikor nincs kettősség, vajon ki emlékezne, s kire?

Az Önvaló örökké jelen van. Mindenki meg akarja ismerni Önmagát. És vajon miféle segítségre lenne szükség ahhoz, hogy az ember megismerje önmagát?! Az emberek úgy tekintenek az Önvalóra, mintha az valami új lenne. De az Önvaló örökkévaló, és mindig ugyanaz. Vágyakoznak utána, hogy felragyogó fényként vagy valami hasonlóként pillantsák meg. De hát hogyan lehetne az [felragyogó fény]?! Az Önvaló nem fény, nem sötétség. Az Önvaló az, ami. Definiálhatatlan. A legjobb definíció az, hogy »én vagyok az én vagyok«. A *srutik* [szent iratok] úgy említik az Önvalót, mint ami akkora, mint a hüvelykujj, akkora, mint a hajszál csúcsa, olyan, mint egy villamos szikra; [úgy említik,] mint ami hatalmas, vagy finomabb a legfinomabbnál és így tovább. Valójában ezeknek [a kijelentéseknek] nincs semmi alapja. Az Önvaló egyszerűen lét, de éppúgy különbözik a valóságostól, mint a valótlantól; tudás, de éppúgy különbözik a tudástól, mint a tudatlanságtól. Hogyan is lehetne definiálni?! Az Önvaló egyszerűen a lét.

Amikor az ember megvalósítja Önmagát, mit lát?

Nincs látás. A látás [helyett] egyedüllét [van]. Az Ön-megvalósítás állapota - ahogyan mi nevezzük ezt - nem valamiféle újnak a megszerzése vagy valamilyen távoli célnak az elérése - hanem egyszerűen annak lenni, ami ön mindig is volt és mindig is lesz. Mindössze arra van szüksége, hogy feladja a nem-igaznak mint igaznak a megvalósítását. Mindegyikünk valóságosnak tekinti azt, ami nem valóságos. A mi részünkről pusztán annyi a dolgunk, hogy felhagyjunk ezzel a gyakorlattal. Akkor majd felismerjük Önmagunkat Önmagunkként. Más szavakkal: »Legyen Önmaga!« Elérkezik majd abba az állapotba, amelyben csak nevetni fog magán amiatt, hogy megpróbálta felfedezni az Önvalót, mely oly magától értetődő. Úgyhogy mit is mondhatnánk e kérdésre?!

Ez az állapot transzcendálja a látót és a látottat. Ott nincs látó, aki bármit is láthatna. A látó, aki látja mindezt [körülöttünk], immár megszűnt létezni, és egyedül az Önvaló marad fenn.

Hogyan ismerhető meg ez közvetlen tapasztalat révén?

Ha Önmagunk megismeréséről beszélünk, akkor két énnak kell lennie: egy megismerőnek és egy megismertnek - valamint a megismerés folyamatának. Az az állapot, amit mi megvalósításnak nevezünk, egyszerűen maga a lét, nem pedig valaminek a megismerése, vagy valamivé válás. Ha az ember elérte ezt az állapotot, akkor azzá az egyetlen valósággá vált, ami van és ami mindig is volt. Ezt az állapotot az ember nem tudja leírni. Csak *az[zá]* lehet. Jobb szó híján természetesen mi valamiféle Ön-megvalósításról beszélünk. De hát hogyan is »valósíthatnánk« meg vagy tehetnénk valóságossá azt, ami egyedül valóságos?!

Ön néha arról beszél, hogy az Önvaló nem más, mint [maga a] csend. Mit jelent ez?

Azok számára, akik Önmagukban mint gondolatoktól mentes szépségben élnek, nincsen semmi, amiről gondolkozniuk kellene. Az, ami mellett ki kell tartaniuk, egyedül a csend tapasztalata, mert ebben a legfelső állapotban önmagukon kívül semmi sincs, amit el kellene érniük.

Mi a mauna [csend]?

Az az állapot, amely transzcendálja a beszédet és a gondolatot, *mauna*. Az, ami van, *mauna*. Hogyan lehetne hát a *maunát* szavakba foglalni?!

A bölcsek azt mondják, hogy az az állapot, amelyben az »én«-gondolat [az ego] ismeretlen, nem más, mint az Önvaló (*szvarúpa*), vagyis a csend (*mauna*). Egyedül ez a csendes Önvaló az Isten; egyedül az Önvaló a *dzsíva* [individuális lélek]. Egyedül az Önvaló az őseredeti világ.

Ehhez képest minden tudás jelentéktelen és banális; egyedül a csend tapasztalata jelent valóságos és tökéletes tudást. Ismerje meg, hogy a számtalan objektív különbség nem valóságos, hanem ezek pusztán ráakódások a valódi tudás formáját képező Önvalóra.

Minthogy a testekből és az azokat megelevenítő lelkekből láthatólag megszámlálhatatlanul sok van, hogyan lehet azt állítani, hogy Önvalóból csak egy van?

Ha elfogadja az »én vagyok a test«-eszmét, úgy fogja látni, hogy sok »én« van. Az az állapot, amelyben ez az eszme eltűnik, az Önvaló, mivel ebben az állapotban nincsen más objektum. Éppen ezért tekintendő az Önvaló egyetlennek.

Mivel maga a test nem létezik valóságos Önmagam természetes szemléletmódja szerint, hanem csak a káprázat fogságába esett elme kifelé fordult szemléletmódjában, az Önvalót - a tudat terét - *déhínek* [a test birtokosának] nevezni helytelen.

A világ nem létezik test nélkül, a test sosem létezik elme nélkül, az elme sosem létezik tudat nélkül, és a tudat sosem létezik a valóság nélkül.

A bölcs ember számára, aki önmagába alámerülve megismerte Önmagát, Önmagán kívül nincs más, amit meg kellene ismernie. Miért? Azén, mert - a test formáját

»én«-ként identifikáló egó pusztulása következtében - ő a formátlan lét-tudat.

A *dzsnyáni* [az az ember, aki megvalósította Önmagát] tudja, hogy ő az Önvaló, s hogy semmi - sem teste, sem bármi más - nem létezik Önmagán kívül. Egy ilyen ember számára vajon miféle különbséget jelentene egy test jelenléte vagy hiánya?!

Nem helyes megvalósításról beszélni. Mit kellene megvalósítani?! A valóságos mindig az, ami. Nem teremtünk semmi újat, nem érünk el semmi olyat, amivel már korábban is ne rendelkeztünk volna. A könyvek ezt a következőképpen világítják meg. Ásunk egy kutat és létrehozunk egy hatalmas gödröt. A teret a kútban vagy a gödörben nem mi teremtjük. Mi csupán eltávolítjuk a földet, amely korábban betöltötte a teret. A tér korábban is ott volt, most is ott van. Hasonlóképpen, nekünk is egyszerűen meg kell szabadulnunk a bennünk lévő összes, időtlen idők óta halmozódó *szamszkárától* [veleszületett tendenciától]. Ha egytől-egyig megválunk tőlük, egyedül az Önvaló fog ragyogni.

De hogyan lehet ezt véghezvinni, és hogyan lehet a megszabadulást elérni?

A megszabadulás nem más, mint a mi valódi természetünk. Mi *az* vagyunk. Maga az a tény, hogy vágyakozunk a megszabadulás után, mutatja, hogy valódi természetünk a minden köteléktől mentes szabadság. [Semmit] nem kell újonnan megszerezni. Mindössze annyit kell tennünk, hogy eltávolítjuk azt a hamis elképzelést, miszerint kötöttek vagyunk. Amint ezt elértük, véget vetettünk a vágyak és a gondolatok világának. Mihelyt az ember vágyakozik a megszabadulás után, mihelyt birtokába szeretne jutni, máris fogságba esett.

Azt mondják, hogy akik megvalósították Önmagukat, azok mentesek az ébrenlét, az álom és a mélyalvás három állapotától. Igaz ez?

Mit számít az önnek, hogy ők mentesek-e ettől a három állapottól, vagy sem?! Miközben azt mondja: »álmodtam«, vagy »mélyalvásba merültem«, vagy »ébredtem«, be kell látnia, hogy mindhárom állapotban *ön* volt benne. Az teszi ezt kétségtelenné, hogy ön mindvégig ott volt. Amiben éppen most van, az az ébrenléti állapot; az álom-állapotban ez [az ébrenléti tudat] rejtetté válik; s mihelyt mélyalvásba merül, az álom-állapot is eltűnik. [Mindig is] ön volt ott tehát, ön van ott most [is], és ön lesz ott mindig. A három állapot jön és megy, de ön mindig Önmaga marad. Olyan ez, mint a filmszínház. A vászon mindig ott van, de a vásznon mindenféle képek jelennek meg és tűnnek el. Semmi sem tapad hozzá a vászonhoz; az mindig vászon marad. S ugyanígy ön is mindhárom állapotban saját Önvalója marad. Ha megismeri Önmagát, a három állapot nem fog többé gondot okozni önnek, mint ahogy a mozivásznat sem zavarják a rajta megjelenő képek. A vásznon néha végtelen, hullámozó Óceánt lát; egyszer csak az Óceán eltűnik. Egy másik alkalommal tüzet lát, mely maga körül mindent lángba borít; aztán ez is eltűnik. Mindkét alkalommal [egyedül] a vászon van ott. Vajon megnedvesíti-e a vásznat a víz, vagy megégeti-e a tűz? A vásznonra semmi sincs befolyással. Hasonlóképpen azok a dolgok, amelyek az ébrenlét alatt, az álom során vagy a mélyalvás állapotában mennek végbe, egyáltalán nem gyakorolnak hatást önre; ön mindig Önmaga marad.

Ez azt jelenti, hogy habár az emberek újra és újra belemerülnek mindhárom állapotba - az ébrenlétbe, az álomba és a mélyalvásba -, ezek mégsem gyakorolnak hatást rájuk?

Igen, azt. Ezek az állapotok jönnek és mennek. Az Önvalót ezek nem zavarják; annak csak egyetlen állapota van.

Ez azt jelenti, hogy az ilyen ember ennek a világnak pusztán szemtanúja?

Úgy van. Vidjáranja a *Panycsadasí* tizedik fejezetében éppen ezt világítja meg annak a lámpának a példájával, amelyet a színházban a színpadon helyeznek el. Amikor éppen valamilyen előadás van, ott van a lámpa is, hogy megvilágítsa a színészeket, függetlenül attól, hogy azok királyok, szolgák vagy táncosok; és ugyanígy a nézőket is megvilágítja. A lámpa már az előadás kezdete előtt ott van, ott van alatta, és ott fog maradni az előadást követően is. Hasonlóképpen a belső világító, vagyis az Önvaló is megvilágítja az egót, az értelmet, az emlékezetet és az elmét - anélkül, hogy alá lenne vetve a növekedés és a hanyatlás fázisainak. Az Önvaló tulajdonságok nélküli marad és magától ragyog tovább még akkor is, ha a mélyalvás alatt - és még bizonyos [öntudatlan] állapotokban - megszűnik az »én«-érzés. Valójában az az elképzelés, hogy az Önvaló a szemtanú, csak az elme sajátja; nem ez az Önvaló abszolút igazsága. A tanúság mindig összefüggésben van azzal az objektummal, amelyre irányul. Mind a tanú, mind pedig a tárgy mentális kreáció.

Miképpen lehet a tudat három állapota valóságosságát tekintve alacsonyabb rendű a negyediknél (turíja)? Milyen tényleges kapcsolat van e három állapot és a negyedik között?

Mindössze egyetlen állapot van: a tudat, vagyis a tudatosság, vagyis a létezés állapota. Az ébrenlét, az álom és a mélyalvás három állapota nem lehet valóságos. Ezek egyszerűen jönnek és mennek. A valóságos mindig létezik. Ami egyedül valóságos, az az Én, vagyis a létezés, mely mindhárom állapotban fennmarad. A többi három nem valóságos, s így nem állíthatjuk, hogy azok a valóságnak ezen vagy azon a fokán állnak. Ilyen módon csak hozzávetőlegesen fogalmazhatunk. A létezés és a tudat az egyetlen valóság. A tudatot és az ébrenlétet együtt ébrenlétnek nevezzük. A tudatot és az alvást együtt alvásnak nevezzük. A tudatot és az álmot együtt álomnak nevezzük. A tudat az a vászon, amelyen az összes kép jön-megy. A vászon valóságos, a képek pusztán reá vetülő árnyképek. Minthogy már hosszú ideje megszoktuk, hogy e három állapotot valóságosnak tekintsük, a pusztá tudatosság vagy tudat állapotát »negyedik«-nek nevezzük. Azonban nincsen negyedik állapot; csupán egyetlen állapot van.

Az álom-állapot és az ébrenléti állapot között semmi különbség nincs azon kívül, hogy míg az álom rövid, az ébrenlét hosszú. Mindkettő az elme eredménye. Minthogy az ébrenléti állapot hosszú, azt hisszük, hogy ez a mi valóságos állapotunk. Valójában azonban a mi valóságos állapotunk a *turíja*, vagyis a negyedik állapot, amely mindig olyan, amilyen, és semmit nem tud az ébrenlét, az álom és az alvás állapotairól. Minthogy ezt a hármat *avasztháknak* [állapotoknak] nevezzük, a negyedik állapotot is *turíja avaszthának* nevezzük. Ám az nem *avaszthá*, hanem az Önvaló valóságos és természetes állapota. Amikor ezt megvalósítjuk, rájövünk, hogy az nem egy *turíja*, vagyis nem egy negyedik állapot - mert egy negyedik állapot csupán viszonylagos lehet -, hanem *turíjátíta*, a transzcendentális [állapotokon túli] állapot.

De miért kell ennek a három állapotnak jönnie és mennie a valóságos állapot, vagyis az Önvaló vásznán?

Ki teszi fel ezt a kérdést? Az Önvaló mondja azt, hogy ezek az állapotok jönnek és mennek? A látó az, aki azt mondja, hogy ezek jönnek és mennek. A látó és a látott együttesen alkotja az elmét. Vizsgálja meg, hogy tulajdonképpen létezik-e az, amit mi elmének nevezünk! Akkor az elme belemerül az Önvalóba, és ott nincs többé sem látó, sem látott. Így kérdésére a helyes válasz a következő: »Ezek [az állapotok] sem nem jönnek, sem nem mennek.« Egyedül az Önvaló marad az, ami mindig is volt. A három állapot a kutatás (*vicsára*) hiányának köszönheti létét, és a kutatás vet véget nekik. Bármennyit is magyarázzuk ezt, e tény nem válhat világossá mindaddig, amíg az ember el nem éri az Ön-megvalósítást, és el nem kezd csodálkozni azon, hogy milyen hosszú ideig volt vak a magától értetődőre és az egyedüli létezőre.

Mi a különbség az elme és az Önvaló között?

Nincs közöttük különbség. A befelé forduló elme az Önvaló; a kifelé fordulóból lesz az ego és az egész világ. A gyapjúból különféle ruhák készülnek, s ezeket mi különféle nevekkal illetjük. Az aranyból különféle ékszerek készülnek, s ezeket mi különféle nevekkal illetjük. De az összes ruha gyapjú és az összes ékszer arany. Az *egy* valóságos; a *sok* pusztán név és forma.

De az elme nem létezik az Önvalótól függetlenül, azaz nincsen független léte. Az Önvaló létezik az elme nélkül; elme soha nem létezik Önvaló nélkül.

Brahmant [gyakran] szat-csit-ánandának nevezik. Mit jelent ez?

Igen. Így van. Egyedül az a *szat*, ami van. Ezt hívják Brahmannak. A *szat* fénye a *csit*, s ennek természete az *ánanda*. Ezek [azonban] nem különböznek a *szattól*. A három együtt *szat-csit-ánandaként* ismeretes.

Minthogy az Önvaló lét (szat) és tudat (csit), miért kell azt úgy leírni, mintha különbözne a léttől és nemléttől, attól, ami érző és attól, ami érzéketlen?

Habár az Önvaló valóságos, minthogy magában foglal mindent, nem engedi meg, hogy valóságosságára és valótlanosságára vonatkozó, vagyis kettősséget implicáló kérdéseket tegyünk fel vele kapcsolatban. Ezért mondjuk azt, hogy egyaránt különbözik a valóságostól és a valótlantól. Hasonlóképpen, habár [az Önvaló] tudat, mivel nincs semmi, amit meg kellene ismernie vagy ami számára ismertté kellene tennie magát, azt mondjuk, hogy egyaránt különbözik attól, ami képes az érzésre, és attól, ami érzéketlen.

A *szat-csit-ánanda* azt jelzi, hogy a legfelső [és egyetlen] valóság nem *aszat* [különböző a léttől], nem *acsit* [különböző a tudattól], és nem *anánanda* [különböző a boldogságtól]. Minthogy [azonban] a jelenségek világában vagyunk, az Önvalóról mint *szat-csit-ánandáról* beszélünk.

Valóságos természetünk milyen értelemben azonos a boldogsággal vagy üdvösséggel (ánanda)?

A tökéletes üdvösség Brahman. A tökéletes béke az Önvaló békéje. Egyedül ez létezik, [egyedül] ez a tudat. Az, amit boldogságnak nevezünk, nem más, mint az Önvaló természete; az Önvaló nem más, mint tökéletes boldogság. Egyedül az létezik, amit boldogságnak hívunk. E tényt felismerve és az Önvaló állapotában tartózkodva élvezze örökösen az üdvösséget!

Ha valaki azt hiszi, hogy boldogsága külső okoknak és javainak köszönhető, akkor ebből joggal következtethetünk arra, hogy boldogsága javainak szaporodásával növekedni fog, csökkenése arányában pedig csökkenni fog. Vagyis ha nem lesz semmije, boldogságának nullára kell redukálnia. De mi az ember valódi tapasztalata? Összhangban van az ezzel a szemlélettel?

A mélyalvásban az embernek nincsen semmije, ideértve saját testét is. Ahelyett [azonban], hogy ekkor boldogtalan lenne, maradéktalanul boldog. Mindenki vágyik arra, hogy mélyen aludjon. [Márpedig] ebből az következik, hogy a boldogság az emberben rejlik, és nem külső okoknak köszönhető. Az embernek meg kell valósítania önmagát, hogy hozzáférhessen a zavartalan boldogság tárházához.

Srí Bhagaván úgy említi a Szívet, mint a tudat helyét, s azonosítja azt az Önvalóval. Pontosan mit jelent a Szív?

Bárhogyan is nevezzük: Istennek, Önvalónak, a Szívnek, a tudat helyének - mind ugyanazt [jelenti]. A lényeg, amit ezzel kapcsolatban meg kell jegyezni, az az, hogy a Szív az ember létének tulajdonképpen magját képezi, azt a középpontot, amely nélkül egyáltalán semmi sincsen.

A Szív nem fizikai - spirituális. *Hridajam* annyi mint *hrit* és *ajam*; vagyis azt jelenti: »ez a központ«. Ez az, ahonnan a gondolatok fakadnak, ami fennmaradásukról gondoskodik, és amiben aztán felbomlanak. A gondolatok képezik az elme tartalmát, és ők formálják meg az univerzumot. A Szív a középpontja mindennek. Azt, amiből a lények létrejönnek, az *upanisadok* Brahmannak nevezik. Ez a Szív. *Brahman* a Szív.

Hogyan érheti el az ember a Szív megvalósítását?

Nincsen ember, aki akár csak egyetlen pillanatra is elmulasztaná tapasztalni Önmagát. Mert nincs ki azt hinné, hogy ő valaha is Önmagától függetlenül létezne. Ő az Önvaló. Az Önvaló pedig a Szív.

A Szív az a középpont, amelyből minden származik. Mivel ön látja a világot, a testet és így tovább, joggal állítható, hogy e tapasztalati aktusok feltételeznek egy [tapasztaló] középpontot, amit Szívnek neveznek. De amikor ön a Szívben van, akkor a Szívet már nem középpontként és nem kerületként ismeri meg. A Szív az, amin kívül semmi más nincs.

A Szív nem más, mint a tudat, amely [maga] a valóságos létezés, és amely nem lép ki [önmagából] azért, hogy megismerje azokat a dolgokat, amelyek mások, mint az Önvaló. Mivel az Önvaló igazságát csak ez a - minden aktivitástól mentes - tudat ismeri, ez a tudat, amely folytonosan csak az Önvalóra irányul, [nem más, mint] a szintiszta tudás ragyogása.

2. fejezet

Ön-tudatosság és Ön-tudatlanság

Srí Ramana több alkalommal is utalt arra, hogy a szellemi törekvők három csoportba sorolhatók. Az első csoportba tartozóknak csupán arra van szükségük, hogy felfedjék előttük az Önvaló igazi természetét, és pusztán ennek hatására rögtön elérik az Ön-megvalósítást. Azoknak, akik a második csoportba tartoznak, már alaposabb megfontolás tárgyává kell tenniük valódi természetüket, mielőtt szilárdan megállapodnának az Ön-tudatosságban. A harmadik kategóriába tartozók kevésbé szerencsések: nekik rendszerint sokéves intenzív spirituális praxisra van szükségük ahhoz, hogy elérjék az Ön-megvalósítást. Srí Ramana néha az égés metaforájával írta le ezt a három szintet: míg a puskapor egyetlen szikra is képes lángra lobbantani, a faszénnek pedig csupán rövid ideig tartó hevítésre van szüksége, addig a nedves szén előbb hosszú időn keresztül szárítani és melegíteni kell, és csak utána lehet meggyújtani.

Azoknak, akik az első két kategóriába tartoztak, Srí Ramana azt tanította, hogy egyedül az Önvaló létezik, és ahhoz, hogy az ember közvetlen és tudatos tapasztalatot szerezhessen róla, pusztán meg kell vonnia figyelmét azoktól a hamis elképzelésektől, amelyekkel önmagával kapcsolatban rendelkezik. Ő ezeket a téveszméket és félreértéseket összefoglalóan »anátmá«-nak (»nem-Önvaló«-nak) nevezte, mivel ezek képzeletbeli halmaza egyfajta fátylat von az Önvaló elé, s így megakadályozza annak közvetlen tapasztalását. A principiális téveszme az a gondolat, hogy az Önvaló a testre és az elmére korlátozódik. Mihelyt az ember többé már nem egy panikuláris testet birtokló individuális személynek képzeletben magát, a valódi Én permanens tudatosságának hatására a hamis eszmék egész felépítménye kányavárként omlik össze.

A tanítás e szintjén semmi szerepe nincs az erőfeszítésnek vagy a gyakorlásnak. A törekvő egyetlen feladata annak megértése, hogy az Önvaló nem cél, amit el kell érni, hanem egyszerűen az a tudatosság, amely a nem-Önvalóra vonatkozó összes korlátozó képzet eltávolítása után fennmarad.

*

Hogyan érhetem el az Ön-megvalósítást?

A megvalósítás nem valami távoli, elérendő cél; a megvalósítás már [az idők kezdete előtt] végbement. Mindössze attól a gondolattól kell megszabadulnia, hogy »még nem értem el a megvalósítást«.

Nyugalom és béke: ez a megvalósítás. Nincs olyan pillanat, amelyben az Önvaló ne létezne. Mihelyt kétsége merül fel a megvalósítással kapcsolatban, vagy úgy érzi, hogy a megvalósítást még nem érte el, próbálja megszabadítani magát az ilyen gondolatoktól. Ezek a kétségek az Én nem-Énnel való azonosításából fakadnak. Ami a nem-Én eltűnése után egyedül fennmarad, az az Én. Ha teret akar adni neki, akkor azt nem valahol másutt kell megtennie, hanem pusztán az objektumokat kell eltávolítania.

Ha egyszer a vászaná ksaja [a mentális hajlamok felszámolása] nélkül nincs mód a realizációra, akkor hogyan kell megvalósítanom azt az állapotot, amelyből ezek a hajlamok hiányoznak?

Ön most éppen ebben az állapotban van.

Azt jelentené ez, hogy az Önvalóhoz ragaszkodva akkor és ott kell megsemmisíteni a vászanákat, amikor és ahol megjelennek?

Ha ön az lesz, ami, akkor az összes vászaná magától elpusztul.

De hogyan érhetem el az Önvalót?

Az Önvalót nem lehet elérni. Ha az Önvalót el kellene érni, akkor az azt jelentené, hogy az Önvaló itt és most nincsen jelen, s hogy még nem érte el. Ámde amihez újonnan jut hozzá, azt el is fogja veszíteni. Vagyis az nem lesz állandó. [Márpedig] ami nem állandó, azzal nem érdemes foglalkozni. *Ezért mondom azt, hogy az Önvalót nem lehet elérni. Ön az Önvaló - és már most is az.*

Kétségtelen, e pillanatban ön nincs tudatában üdvösségtől áthatott állapotának. A tudatlanság ugyanis közbeékelődik, és elfátyolozza a tiszta Önvalót, amely maga az üdvösség. Csupán a tudatlanság e fátylát kell eltávolítania, mely nem egyéb tévedésen alapuló tudásnál. A tévedésen alapuló tudás az Önvaló helytelen azonosítása a testtel és az elmével. Ha felszámolja e téves identifikációt, akkor egyedül az Önvaló marad.

Ezért a megvalósítás mindenki számára kész tény. A megvalósítás nem tesz különbséget a törekvők között. Maga az a gondolat képezi az akadályt, hogy vajon »sikerül-e realizálnom«, illetve »még nem realizáltam«. Szabaduljon meg ezektől az akadályoktól!

Mennyi idő alatt lehet elérni a muktit [a megszabadulást]?

A muktit nem a jövőben kell elérni. A mukti örökkévaló, és itt és most is jelen van.

Ezzel egyetértek, csak hogy ezt nem tapasztalom.

Ön itt és most [igenis] tapasztalja ezt. Az ember nem tagadhatja meg Önmagát.

De ez még csupán létezést jelent, s nem boldogságot.

A létezés ugyanaz, mint a boldogság, és a boldogság ugyanaz, mint a lét. Sehogy sem jó ez a »mukti« szó! Mién kellene az embernek keresnie a megszabadulást?! Az ember azt hiszi, hogy van kötöttség, s ezért aztán elkezdi keresni a szabadságot. Ezzel szemben az igazság az, hogy nincs kötöttség, hanem csak szabadság van. Miért adunk neki valamilyen nevet, s aztán miért kezdjük el keresni?!

Valóban - de hát tudatlanok vagyunk.

Csak ettől a tudatlanságtól kell megszabadulnia. Ez minden, amit tennie kell.

Teljesen fölösleges a muktiról morfondíroznunk. A mukti megszabadulás a kötelékektől, s így azt feltételezi, hogy az ember jelenleg a rabság állapotában van. [Csakhogy] nincs kötöttség, és így mukti sincs.

Tulajdonképpen mit tapasztalnak realizációjuk során azok a nyugatiak, akik a kozmikus tudat felvillanásairól számolnak be?

Egyszerűen egy felvillanásról van szó, amelyet annak rendje és módja szerint azonnali kialvás követ. Aminek kezdete van, annak vége is van. Csak az örökjelen tudat megvalósítása lehet állandó. Valójában a tudatot egyetlen pillanatra sem nélkülözzük. Mindenki ismeri az »én vagyok« tapasztalatát. Senki sem utasíthatja el önnön létét. Az ember, ha mélyen alszik, nincs tudatánál; miközben ébren van, láthatólag tudatánál van. De mindkét alkalommal ugyanarról a személyről van szó. Azáltal, hogy egyszer alszik, másszor meg ébren van, semmi nem változik az emberben. A mélyalvásban nincs tudatában testének, s így nincs testtudata sem. Miközben ébren van, tudatában van testének, s így van testtudata is. Ezért [a két állapot között] a különbség a testtudat jelenlétében [illetve hiányában] rejlik, s nem a valódi tudatban beálló változásban.

A test és a testtudat együtt jön létre és együtt merül el. Mindez pedig azt jelenti, hogy míg a mélyalvás közben az embert semmi nem korlátozza, addig ébrenléte során minduntalan korlátokba ütközik. Az ember e korlátozottságok miatt véli magát rabnak. Az az érzés, hogy a test az én, tévedés. Az »én« e megtévesztő tudatának nyomtalanul el kell tűnnie. A valódi Én szüntelenül létezik. Itt és most [is jelen] van. Sosem jelenik meg és sosem tűnik el. Annak, ami van, öröktől fogva lennie kell. Az, ami egyszer csak megjelenik, el is fog veszni. Vesse csak össze a mélyalvást az ébrenléttel! A test az egyik állapotban ott van, a másik állapotból viszont hiányzik. Így hát a test pusztulásra van ítélve. A tudat [viszont] preegzisztens, és a test halála után is fennmarad.

Nincs ember, aki ne mondhatná el: »Vagyok.« Az összes baj oka az »én vagyok a test« téveszméje. Szabaduljon meg e téveszmétől! Ez a megvalósítás. A megvalósítás nem valami új megszerzése, nem egy új képesség. A realizáció nem más, mint annak feltárása, amit addig lepel borított.

A végső igazság annyira egyszerű! Az embernek csupán eredeti állapotában kell maradnia. Ez minden, amit erről tudni kell.

Az ember a mélyalvásban közelebb van a tiszta tudathoz, mint akkor, amikor ébren van?

Az alvás, az álom és az ébrenlét pusztán az Önvalón megjelenő jelenségek. Az Önvaló viszont változatlan. Ugyanakkor az Önvaló a tárgyitalan tudatosság állapota. Eltávolodhat-e akár csak egyetlen pillanatra is az ember Önmagától? Az ön kérdése csak akkor lenne megalapozott, ha ez lehetséges volna.

De hát nem lehet gyakran hallani arról, hogy az ember a mélyalvásban közelebb van a tudathoz, mint ébrenléte során?

Ezzel az erővel azt is megkérdezhetné: »Alvás közben közelebb vagyok-e önmagamhoz, mint felébredésemet követően?«

Az Önvaló színtiszta tudat. Az Önvalótól senki sem lehet elválasztva. Az ön kérdésének csak akkor lenne létjogosultsága, ha létezne kettősség. De a színtiszta tudat állapotában nincs kettősség.

Ugyanaz az ember alszik, ugyanaz álmodik és ugyanaz van ébren. Az ébrenléti állapotra úgy tekintenek, mint amit vonzó és változatos dolgok népesítenek be. E tapasztalat hiánya miatt mondják azt, hogy az alvás állapota egyhangú.

De mielőtt továbblépnénk, tisztázzunk itt egy kérdést. Egyetért azzal, hogy alvás közben is létezik?

Természetesen.

Ön tehát most, ébren is ugyanaz az ember. Jól mondom?

Igen.

Ezek szerint az alvási és az ébrenléti állapot között kontinuitás van. [De vajon] mi adja ezt a kontinuitást?

A két állapot között számottevő különbség van. Mi különbözteti meg egymástól ezt a két állapotot? Az ébrenléti állapotot bizonyos mellékkörülmények kísérik, nevezetesen a test, a világ és [általában] a [tudati] tárgyak; alvás közben ezek viszont eltűnnek.

De alvás közben nem vagyok tudatomnál.

Kétségtelen, hogy [alvás közben] a test és a világ tudata hiányzik. Mindazonáltal önnek alvás közben is lennie kell ahhoz, hogy most azt mondhasa: »Alvás közben nem vagyok tudatomnál.« Ki mondja ezt most? Az ébren lévő ember. Az alvó [nyilván] nem mondhatja. Vagyis az az individuum mondja azt, hogy ez a tudatosság nem létezett alvás közben, aki most az Önvalót a testtel azonosítja.

Minthogy ön testével azonosítja magát, úgy látja, hogy körülveszi egy világ, és azt mondja, hogy az ébrenléti állapotot vonzó és változatos dolgok töltik be. Az alvás állapotát egyhangúnak tartja, mert abban individuális formájában nem vett részt, s mert ezek a dolgok abból az állapotból hiányoznak. Mit jelent ez? Azt, hogy nem az individuum és az objektumok kontinuitása köti össze e három állapotot, hanem a *lét* kontinuitása.

Igen.

Az, ami kontinuos, egyúttal maradandó is, vagyis állandó. Az, ami diszkontinuos, [csupán] átmeneti.

Igen.

Tehát a lét állapota állandó, míg a test és a világ nem az. Mindkettő pusztán múló jelenség, mely az örökkévaló és változatlan lét-tudat vásznán tűnik fel s le.

Azért egy bizonyos szempontból nincsen közelebb a tiszta tudathoz az alvás állapota, mint az ébrenléte?

Abban az értelemben van közelebb, hogy amikor az ember az alvás állapotából átlép az ébrenléti állapotába, megjelenik az »én«-gondolat, és az elme is működésbe lendül. Vagyis

megjelennek a gondolatok, és a testi funkciók is felélednek. Ezek hatására mondjuk azt, hogy ébren vagyunk. Az alvás állapotát e [megtévesztő] kibontakozás hiánya jellemzi, s ezért ez utóbbi állapot közelebb van a tiszta tudathoz, mint az ébrenlét állapot.

De ez nyilván nem ok arra, hogy az ember arra vágyakozzék, hogy folytonosan aludjon. Először is ez képtelenség, mert az alvás állapotának periodikusan váltakoznia kell a többi állapottal. Továbbá az alvás állapota [nyilvánvalóan] nem azonosítható az üdvösség *dzsnyáni* által tapasztalt állapotával, hiszen az ő állapota folytonos, nem pedig váltakozó. Sőt, mindenki tisztában van azzal, hogy az alvás állapota nem éber állapot, márpedig a bölcs mindig éber. Vagyis az alvás más, mint az az állapot, amelyben a bölcs állapotott meg.

Továbbá az alvás állapotából éppúgy hiányoznak a gondolatok, mint azok a benyomások, amelyeket a gondolatok hagynak az individuumban. Ezt az állapotot tehát nem lehet akaratlagosan megváltoztatni, mert alvás közben az ember képtelen erőfeszítést tenni. Bár [az alvás állapota kétségtelenül] közelebb van a tiszta tudathoz [mint a közönséges ébrenléti állapot], nem alkalmas arra, hogy az ember benne az Önvaló megvalósításával próbálkozzék.

Attól tartok, hogy az abszolút létének, vagyis a Brahma-dzsnyánának a megvalósítása lehetetlen egy olyan laikus számára, mint amilyen én vagyok.

A *Brahma-dzsnyána* nem egy olyan *dzsnyána*, amihez hozzá kellene jutni, hogy aztán az ember ilyen módon elérhesse a boldogságot. Az embernek [csupán] önmagára irányuló tévképzeteit kell felszámolnia. Valójában *ön* az az Önvaló, amit meg szeretne ismerni. Mivel azt hiszi magáról, hogy a tudatlanság béklyójában van, értelmetlenül és fölöslegesen bánkodik, akárcsak azok a bolondok, akik hasonló tudatlanságuk következtében egyik társuk meg nem történt elvesztése felett bánkódtak.

A példázat szerint tíz bolond gázolt át egy sebes folyamon, és a túlpartot elérve meg akartak bizonyosodni arról, hogy mindannyiuknak sikerült-e az átkelés. Egyikük számba is vette őket, de miközben a többieket számlálta, magát kifelejtette. »Csak kilencet látok; egyikünk bizonyára elveszett. De vajon ki lehet az?« - mondta. »Jól számoltál?« - kérdezte egy másik, és maga is megszámlolta a többieket. De ő is csak kilencet számolt. Aztán egytől-egyig mind megszámlolták önmagukat, de az éppen számoló mindig kifelejtette magát. »Csak kilencen vagyunk - állapították meg szomorúan -, de ki lehet a hiányzó tizedik?« - kérdezték maguktól. Azonban minden erőfeszítésük, hogy »hiányzó« társukat megtalálják, hiábavalónak bizonyult. »Bárki is legyen az, nyilván belefulladt a vízbe - mondta a tíz bolond közül a legérzelgősebb, - s mi végleg elvesztettük őt.« Majd e szavak után, vele az élen, sorban mindegyik sírva fakadt.

Éppen arra járt egy vándor, s miután látta, hogy ott sírnak a parton, segítőkészen megkérdezte őket, hogy mién sírnak. Beszámloltak neki arról, hogy mi történt, és elmondták, hogy akárhányszor is számlálták magukat, mindig kilencen voltak, és nem tudtak rájönni arra, hogy ki a »hiányzó« tizedik. Miután a vándor végighallgatta a történetet, s ugyanakkor maga előtt tíz embert látott, rájött arra, hogy mi történt. Hogy ők is felismerjék, hogy valójában tízen vannak, s hogy mindegyikük sikeresen kelt át a folyón, azt mondta nekik: »Én majd egyenként mindegyikötökre ráütök, ti meg hangosan számoljátok magatokat, hogy egy, kettő, három és így tovább, s így aztán mindenki biztos lehet abban, hogy nem marad ki, és hogy csak egyszer számolom meg. Így megtalálhatjuk

hiányzó tizedik társatokat.« Ezt hallva [a bolondok] nagyon megörültek annak, hogy megtalálhatják »elveszett« társukat, így hát elfogadták a vándor javaslatát.

A segítőkész vándor tehát sorban mind a tízre rászózott egyet, s aki az ütest kapta, fennhangon mondta az éppen következő számot. »Tíz« - szólt az utolsó, amikor megkapta a tizedik ütest. Erre elképedve egymásra meredtek: »Tízen vagyunk!« - mondták egy emberként, és megköszönték a vándornak, hogy megszabadította őket szomorúságuktól.

Eddig a példázat. Honnan került elő a tizedik ember? Egyáltalán elveszett? Vajon megtudtak-e valami újat, miután ráébredtek arra, hogy mindvégig ott volt velük? Tulajdonképpen nem amiatt voltak bánatosak, mert egyikük elveszett, hanem saját tudatlanságuk, vagy inkább egyikük elvesztésének pusztá feltételezése miatt.

Pontosan így van ez önnel is. Valójában semmi oka arra, hogy boldogtalannak érezze magát, és el legyen keseredve. Saját maga szorítja korlátok közé önnön természetét, mely végtelen lét, majd amiatt panaszkodik, hogy véges teremtmény, s különféle spirituális praktikákkal kísérletezik, hogy a nem létező korlátokat meghaladja. De ha a korlátok létét maga a spirituális praxis feltételezi, akkor az hogyan lehetne segítségére önnek a korlátok meghaladásában? Éppen ezért azt mondom: ismerje fel, hogy ön valójában végtelen, szintiszta lét, [maga] az Önvaló. Ön mindig azonos ezzel az Önvalóval, és semmi mással nem azonos, csupán az Önvalóval. Úgyhogy önnek szükségképpen mindig tudomása van az Önvalóról. Az ön tudatlansága csupán képzeletbeli tudatlanság, akárcsak azoké a bolondoké, akik elveszett tizedik társuk után bánkódtak.

Ismerje fel végre, hogy a valódi megismerés semmi új létet nem eredményez az ön számára, hanem csupán tudatlan[sága folytán előálló] tudatlanságát számolja fel. Az üdvösség semmit sem ad hozzá az ön [eredeti] természetéhez; az ön valódi, természetes állapota az örök és hervadhatatlan üdvösség, s önnek csupán arra van szüksége, hogy azt szabadabbá tegye. A szomorúságtól és szenvedéstől az ember csak úgy szabadulhat meg, ha megismeri Önmagát és Önmagává lesz. Hogyan lehetne ez elérhetetlen?!

Akárhogy is próbálja magyarázni Bhagaván, nem értjük.

Az emberek azt mondják, hogy képtelenek megismerni a mindent átható Önvalót. De hát mit tehetnék én? Még a kisgyerek is azt mondja: »[én] létezem«; »[én] csinálom [ezt és ezt] «; »ez az enyém«. Vagyis senkinek nem okoz gondot annak megértése, hogy amit »én«-nek nevezünk, az folytonosan létezik. Az az érzés, hogy ön azonos a testtel, hogy ő Vénkanna, ő meg Ramanna és így tovább, csak akkor jelenik meg, ha ez az »én« is jelen van. Vajon gyertyával kell keresnünk azt, ami mindig jelen van - vagyis az ember tulajdon Énjét? Azt állítani, hogy nem ismerjük az *átmá szvarúpát* [az Önvaló valóságos természetét], ami pedig nem [valamiféle] idegen [dolog], hanem az ember saját Önvalójának lényege, olyan, mintha az ember azt mondaná: »Nem ismerem magam.«

De hogyan kell az embernek elérnie ezt az állapotot?

Nincs elérendő cél. Semmi nincsen, amit el kellene érnie. Ön az Önvaló. Ön mindig van. A legtöbb, amit az Önvalóról mondhatunk, hogy van. Istent, vagyis az Önvalót látni pusztán annyit jelent, mint Önvalóvá, vagyis önmagává lenni. Látni annyi, mint lenni. Ön, miközben az Önvalóval azonos, azt akarja tudni, hogyan érhetné el az Önvalót. Olyan ez, mintha valaki itt a Ramanásramamban aziránt érdeklődne, hogy milyen utakon tudna

eljutni a Ramanásramamba, s ezek közül melyik számára a legkedvezőbb. Önnek pusztán azt a gondolatot kell feladnia, hogy azonos testével. Önnek csupán a külső dolgokra, vagyis az *anátmára* [nem-Önvalóra] vonatkozó összes gondolatát kell felszámolnia.

Mi az ego-én [ang. ego-Self], és hogyan kapcsolódik a valódi Énhez [ang. true Self]?

Az ego-én megjelenik és eltűnik, [vagyis] mulandó, míg a valódi Én állandó. Noha ön voltaképpen a valódi Énnel azonos, a valódi Ént helytelenül az ego-énnel azonosítja.

Hogyan jött létre ez az összetévesztés?

Vizsgálja meg, hogy [egyáltalán] létrejött-e.

Az embernek az ego-ént a valódi Énné kell szublimálnia.

Az ego-én egyáltalán nem létezik.

Akkor hogyan okozhat annyi gondot?

Kinek okoz gondot? A gond maga is képzeletbeli. A gond és az öröm csak az ego számára létezik.

Miért merül bele a világ annyira a tudatlanságba?

Inkább a saját dolgával foglalkozzék. A világ majd gondot visel magára. Kutassa fel Önmagát! Ha a test azonos önnel, akkor a durva anyagi világ is létezik. Ha ön szellem, akkor minden egyes-egyedül csak szellem.

Ez az individuum vonatkozásában kétségtelenül így igaz. De mi a helyzet a világgal?

Előbb kutassa fel Önmagát, s utána majd meglátja, hogy ez a kérdés fölmerül-e még egyáltalán az ön számára.

Van avidjá (tudatlanság)?

Ki lenne tudatlan?

Az ego-én.

Igen, az ego számára létezik a tudatlanság. Távolítsa el az egót, és akkor az *avidjá* is vele távozik. Keresse meg az egót: akkor az ego elenyészik, és ami visszamarad, az a valódi Én lesz. A tudatlanság alanyát képező ego valójában olyan, mint a délibáb: megfoghatatlan. Valójában nincsen *avidjá*. Az összes *sásztra* [szent irat] arra irányul, hogy az *avidjá* létét cáfolja.

Hogyan keletkezett az ego?

Az ego nem létezik. Vagy talán elképzelhető, hogy az embernek két énje legyen? Ha pedig nincs ego, hogyan leheme *avidja*? Ha elkezd vizsgálni [az egót], rá fog jönni arra, hogy az *avidja* nem létezik (és már most sem létezik); vagy úgy is fogalmazhatnánk, hogy [miután az ego rájön, hogy keresik,] megfutamodik.

A tudatlanság az ego tudatlansága. Miért foglalkozik az egóval, miért szenved? Meg aztán mi is a tudatlanság? A tudatlanság az, ami nem létezik. A földi élet mégis feltételezi az *avidja* hipotézisét. Az *avidja* csupán a *mi* tudatlanságunk, semmi több: az Önvalóról való tudás hiánya, vagyis az Önvalóról való megfeleledkezés. De lehet-e sötétség ott, ahová a Nap sugarai esnek? S ugyanígy, lehet-e tudatlanság ott, ahová a magától értetődő és önfényű Önvaló sugarai esnek? Ha megismeri az Önvalót, megszűnik a sötétség, megszűnik a tudatlanság, megszűnik a nyomorúság.

Az elme az, ami a gondot és a nyomorúságot érzékeli. A sötétség [valójában] soha nem jön létre és soha nem pusztul el. Vegye észre a Napot, és akkor nem lesz többé sötétség. S ugyanígy, vegye észre az Önvalót, és rá fog jönni arra, hogy az *avidja* nem létezik.

Hogyan jön létre az, ami nem valóságos? Egyáltalán hogyan jöhet létre a valótlan a valóságosból?

Vizsgálja meg, hogy egyáltalán létrejött-e. Ha egy másik szempontból nézzük, akkor nincsen olyan, hogy valótlan. Egyedül az Önvaló létezik. Ha megpróbálja felkutatni a világnak és [egyáltalán] mindennek az egyedüli fundamentumát, nevezetesen az egót, rá fog jönni arra, hogy az ego egyáltalán nem létezik, mint ahogy nem létezik ez az egész teremtet világ sem, amelyet maga körül lát.

Kegyetlen lálja [játéka] ez Istennek, hogy az Önvalót ennyire nehéz megismerni.

Az Önvalót megismerni annyit jelent, mint Önvalónak lenni, és ez egyszerűen a létezést, az ember saját létezését jelenti. Az ember éppúgy nem tagadhatja meg önnön létezését, mint saját szemét, még ha nem is láthatja egyiket sem. A probléma az, hogy ön tárgyiasítani szereme Önmagát, éppúgy, mint ahogy szemét is tárgyiasítja, amikor tükröt rak elé. Annyira hozzászokott ehhez a tárgyiasításhoz, hogy elveszítette önismeretét, ugyanis az Önvalót nem lehet tárgyiasítani. Vajon *kinek* kellene megismernie Önmagát? Talán megismerheti az önmagában tehetetlen test az Önvalót? Ön egész idő alatt saját »én«-jéről beszél, saját »én«-jére gondol, de ha megkérdezik, azt mondja, hogy nem ismeri. Ön Önmaga, mégis arról faggat engem, hogyan ismerhetné meg Önmagát. Hollenne itt helye Isten *lálájának*, hol lenne helye a kegyetlenségnek? A *sásztrák* azért beszélnek láláról, *májáról* és a többi hasonlóról, mert az emberek elutasítják Önmagukat.

Saját realizációm segítségére lehet másoknak?

Természetesen. Ez az elképzelhető legjobb segítség. Ámde nincsenek »mások«, akiken segítenie kellene. A realizált lény ugyanis [mindenben] csak Önmagát látja, mint ahogy az aranyműves is csak az aranyat látja, amikor a különféle ékszerekben felbecsüli az arany értékét. Ha a testtel azonosítja magát, akkor csak formákat és alakokat lát.

Ha sikerül transzcendentálnia testét, test-tudatával egyetemben a »mások« is eltűnnek.

Még a növények, a fák is, meg a többi?

Gondolja, hogy ezek az Önvalón kívül léteznek? Vizsgálja csak meg ezt a kérdést! Ön azt gondolja, hogy látja őket. A gondolatokat az Önvaló vetíti ki. Kutassa fel, hogy honnan származnak a gondolatok, s akkor többé nem fogják zavarni. S ami ekkor fennmarad, az az Önvaló.

Ezt teoretikusan értem. De ettől [a különféle tárgyak] még ott maradnak.

Igen. Olyan ez, mint a filmszínház. A filmvásznon, amire fény esik, árnyak suhannak át, amelyek törvényszerűen hatással vannak a közönségre. Ha a vetítésen az egyik jelenlevő néző is szerepel a filmen, akkor mind a látó, mind pedig a látott ott van a vásznon. Most vonatkoztassa ezt magára. Ön a vászon; az Önvaló teremtette az egót; az egóból gondolatok törnek elő, amelyek világként, fákként, növényekként mutatkoznak meg - vagyis éppen olyan jelenségekként, amelyekről az imént kérdezett. Valójában ezek nem mások, mint az [egyetlen] Önvaló. Ha látja az Önvalót, mindenben, mindenütt és mindig ugyanazt fogja találni. Semmi nem létezik, csakis az Önvaló.

Igen, de bármennyire is magától értetődő, szép és meggyőző ez a válasz, ezt az egészet változatlanul csak teoretikusan tudom felfogni.

Épp a »még nem valósítottam meg Önmagamot« gondolata az akadály. Voltaképpen egyedül az Önvaló van.

A mi valóságos természetünk a *mukti*. Mégis azt képzeljük, hogy rabságban vagyunk, és különféle fárasztó kísérleteket teszünk megszabadulásunk érdekében - miközben mindvégig szabadok vagyunk. Csak akkor fogjuk ezt [igazából] megérteni, ha elérjük a *muktit*. [Akkor majd] csodálkozni fogunk azon, milyen kétségbeesetten próbáltunk elérni valamit, amivel mindig is azonosak voltunk és vagyunk. A következő hasonlattal lehetne ezt megvilágítani. Egy ember aludni tér ebben a csarnokban. Azt álmodja, hogy világ körüli útra indul, hegyeket és völgyeket, sivatagokat és tengereket, erdőket és mezőket barangol be, kontinenseket szel át, majd pedig fárasztó és kimerítő évek után visszatér Indiába, eljön ide, Tiruvannámalaiba, belép az *ásramba*, végül besétál a csarnokba. Ebben a pillanatban felébred, és rájön arra, hogy egyetlen centimétert sem mozdult el, hanem mindvégig ott maradt, ahová lefeküdt aludni. Vagyis nem visszatért a csarnokba hosszas fáradozások után, hanem a csarnokban van, és mindvégig ott is volt. Ugyanígy vagyunk a kötöttségekkel is. Ha azt kérdezik: »Annak ellenére, hogy szabadok vagyunk, miért képzeljük azt, hogy kötöttségekkel rendelkezünk?« - én azt válaszolom: »Annak ellenére, hogy a csarnokban van, miért képzeled azt, hogy hegyeket és völgyeket, sivatagokat és tengereket beutazva világ körüli úton vesz részt? Ezek mind [csupán] az elme [teremtményei], vagyis [ez csak] *májá* [káprázat].«

Akkor hogyan lehet az, hogy az adzsnyáni [a metafizikai értelemben tudatlan ember] nincsen tudatában ennek az egyetlen és kizárólagos valóságnak?

Az *adzsnyáni* csupán az elmét látja, mely pusztá visszatükröződése a tiszta tudat fényének, amely a Szívből tör elő. Magáról a Szívről nincsen tudomása. Miért nincs? Azért, mert elméje kifelé fordul, és sosem keresi forrását.

Mi akadályozza meg a tudat Szívből fakadó végtelen és differenciálatlan fényét abban, hogy felfedje magát az adzsnyáni előtt?

Mint ahogy a fazékban álló víz csupán a fazék szűk keretei között tükrözi vissza a hatalmas Napot, éppígy a *vászanák*, vagyis az individuum elméjének lappangó tendenciái is csak egy töredékét képesek felfogni és visszatükrözni a tudat Szívből előtörő, mindeneket átható, végtelen fényének. E visszatükröződés az a jelenség, amit elmének nevezünk. Az *adzsnyáni*, minthogy csak ezt a visszatükröződést észleli, annak a tévhitnek az áldozata, hogy ő egy véges lény, egy *dzsíva*, [vagyis] egy individuális »én«.

Mi a tulajdonképpeni akadálya az Önvaló realizációjának?

Az elme szokásai (*vászanák*).

És hogyan lehet úrrá lenni a mentális szokásokon?

Az Önvaló realizálásával.

De hát ez circulus vitiosus!

Az ego az, ami az efféle problémákat előidézi: akadályokat teremt, aztán a nyilvánvaló ellentmondások szövevényébe gabalyodva szenvedni kezd. Derítse ki, hogy ki végzi a *vicśarát*, s akkor majd rátalál az Önvalóra.

Miért ennyire tartós a mentális rabság?

A rabság pusztán abban a veszedelmes gondolatban áll, hogy »én más vagyok, mint a valóság«. Mivel az ember nyilvánvalóan nem állhat külön a valóságtól, amikor csak felmerül ez a gondolat, utasítsa el.

Miért van az, hogy sosem emlékszem arra, hogy én az Önvaló vagyok?

Az emberek az Önvalóra való visszaemlékezésről és az Önvaló elfelejtéséről beszélnek. De a feledés és a visszaemlékezés csupán két gondolati forma. S mihelyt megjelennek a gondolatok, az egyik gondolat szükségképpen átadja a helyét egy másik gondolatnak, s ez így megy tovább. De a valóság túl van a visszaemlékezésen és az elfelejtésen. E kettőnek valamitől [nyilvánvalóan] függenie kell. Ennek a valaminek az Önvaló számára is idegennek kell lennie, máskülönben nem lehetne felejtés. Az, amitől a visszaemlékezés és az elfelejtés függ, az individuális »én« eszméje. Ha az ember megpróbálja felkutatni az individuális »én«-t, rájön, hogy azt nem lehet megtalálni, ugyanis nem létezik. Következésképpen ez az »én« a káprázat (*májá*) vagy a tudatlanság (*avidjá* vagy *adzsnyána*) szinonimája. Annak megismerése, hogy a tudatlanság sosem létezett: ez

minden spirituális tanítás célja. A tudatlanságnak nincs helye abban, aki tudatában van [Önmagának]. A tudatosság *dzsnyána*. A *dzsnyána* örök és természetes; az *adzsnyána* természetellenes és valótlan.

Miért nem elég pusztán hallani az igazságot?

Azért, mert a *szamszkárák* [a veleszületett mentális tendenciák] még nem semmisültek meg. Mindaddig, amíg vannak *szamszkárák*, a kétség és a zavar sem számolható fel. Az embernek minden erőfeszítését a kétség és a zavar felszámolására kell fordítania. Ennek érdekében a gyökerüket kell elmetszeni. Gyökerüket pedig a *szamszkárák* képezik. Ezeket teszi hatástalanná az a gyakorlat, amit a *guru* ír elő. De azt, hogy nincsen tudatlanság, e gyakorlatok révén *magának* a keresőnek kell kiderítenie. Az igazság meghallása (*sravana*) csupán az első stádium. Ha az ember nem biztos [az igazságban], a felette való elmélkedést (*manana*) és a megszakítatlan kontemplációt (*nididhjászana*) kell gyakorolnia. E két eljárás hatására a *szamszkára-magok* megpörkölődnek, s így többé nem hajtanak ki. Vannak rendkívüli emberek, akiknek elég egyetlen egyszer meghallani az igazságot, s utána rögtön elérik a rendíthetetlen *dzsnyánát*. Ezek a magas fokon álló keresők. A kezdőknek azonban hosszabb időre van szükségük.

Egyáltalán hogyan jött létre a tudatlanság (avidjá)?

A tudatlanság sosem jött létre. Nincsen valóságos léte. Az, ami van, egyedül csak a *vidjá* [tudás].

Akkor miért nem ismerem fel?

A *szamszkárák* miatt. Mindamellett derítse ki, hogy ki nem ismeri fel ezt, és mit nem ismer fel. Akkor majd világos lesz az ön számára is, hogy nincsen *avidjá*.

Vagyis az embernek nem úgy kell kezdenie a gyakorlást, hogy egy célt tűz ki maga elé?

Ha a célt a jövőben kell elérni, akkor az nem lehet állandó. Az embernek *már most* a cél birtokában kell lennie. A célt az egóval próbáljuk elérni, de a cél már az egót megelőzően is létezik. Az, ami a célt alkotja, már születésünket, vagyis az ego születését is megelőzi. Mivel léteünk, az ego is úgy tűnik, hogy létezik.

Ha Önmagunkat egónak nézzük, akkor egóvá válunk, ha elmének nézzük, akkor elmévé válunk, ha testnek nézzük, akkor testté válunk. A gondolat az, ami a [z Önvalót körülvevő] burkokat alkotja. Ha a vízre eső árnyképre néz, remegni látja. De vajon meg lehet-e állítani az árnykép remegését? Ahhoz, hogy többé ne remegjen, önnek nem a vizet kell figyelnie, hanem az árnykép forrása felé kell fordulnia. Hasonlóképpen, ne figyeljen az egóra és tevékenységeire, hanem figyelmét a mögötte rejlő fényforrásra irányítsa. Az ego az »én« gondolata. A valódi Én az Önvaló.

Ha itt pusztán bizonyos eszmék feladásáról van szó, akkor innen a megvalósítás már csak egy lépés.

A megvalósítás már [öröktől fogva] megtörtént. Csak a gondolatoktól szabad állapot tekinthető valóságos állapotnak. Valójában nincsen megvalósítás. Vagy talán van olyan ember, aki nem valósítja meg Önmagát? Elutasíthatja-e bárki is önnön létét? A megvalósítás voltaképpen két én létét feltételezné: az egyik a megvalósító, a másik a megvalósuló. Ami még nem érte el a realizációt, az el akarja érni. Ha egyszer elismerjük, hogy létezőnk, hogyan lehet az, hogy nem ismerjük Önmagunkat?

A gondolatok, az elme miatt.

Pontosan. Az elme von fátylat boldogságunkra. Honnan tudjuk, hogy létezőnk? Ha ön azt mondja, hogy a körülöttünk lévő világból, akkor honnan tudja, hogy a mélyalvásban is létezik?

Hogyan lehet megszabadulni az elmétől?

Gondolja, hogy az elme hajlandó elpusztítani önmagát? Az elme nem tudja felszámolni önmagát. Az ön feladata az, hogy felkutassa az elme valódi természetét. Akkor rá fog jönni arra, hogy nincsen elme. Az Önvaló fényében az elmének nincs helye. Az Önvalóba merülve az embernek nem kell aggódnia az elme miatt.

A mukti ugyanaz, mint a realizáció?

[Valódi] természetünk a *mukti*, vagyis a megszabadulás. Akár *muktinak* is lehetne nevezni bennünket. Úgyhogy mulatságos dolog a *muktit* keresni. Olyan ez, mintha egy ember, aki éppen árnyékban hűsöl, szándékosan kilépne az árnyékból a tűző napra, majd a perzselő hőséget érezve nagy nehezen visszamenne az árnyékba, s utána elégedetten megállapítaná: »Milyen kellemes ez az árnyék! Végre sikerült árnyékba jutnom.« Mi mind pontosan ugyanezt tesszük. Közöttünk és a valóság között nincs különbség. Azt képzeljük, hogy másak vagyunk, [mint a valóság,] vagyis megteremtjük a *bhéda bhávát* [a különbözőség érzését] - majd pedig kimerítő *szádhanákba* [spirituális gyakorlatokba] fogunk, hogy megszabaduljunk a *bhéda bhávától* és elérjük az egységet. De miért teremtjük meg képzeletünkben a *bhéda bhávát*, s utána miért akarjuk elpusztítani?!

Ezt csak a mester kegyelmével lehet megvalósítani. Olvastam a Srí Bhágavatát, és abban az áll, hogy az üdvösséget csak a mester lábánál lehet megszerezni. Kegyelemért folyamodom [a mesterhez]!

Mi más lenne az üdvösség, mint az ön saját valója?! Ön nincsen kívül a léten; vagy ami ugyanaz, nincsen kívül az üdvösségen. Ön most azt gondolja, hogy elméjével azonos, vagy testével, mely változó és mulandó. Csakhogy ön változatlan és örökkévaló. És ez az, amit önnek tudnia kell.

Csakhogy sötétség van bennem, és tudatlan vagyok.

Adja ki az útját ennek a tudatlanságnak. De vajon ki mondja azt, hogy »tudatlan vagyok«? Mert aki ezt mondja, *annak* kell a tudatlanság tanújának lennie. *Ez* ön. Szókratész mondta:

»Tudom, hogy nem tudom.« De hát tudatlanság ez? Ez bölcsesség!

Akkor miért érzem magam boldogtalannak, amikor Vellorében vagyok, és miért érzek békét magamban az ön jelenlétében?

Vajon az az érzés, amit itt él át, az üdvösség érzése? Amikor innen elmegy, akkor - mint mondja - boldogtalan. Vagyis ez a béke nem állandó, hanem boldogtalansággal keveredik, melyet egy másik helyen érez. Ezért a békét ön soha nem fogja megtalálni itt vagy ott, ekkor vagy akkor. A boldogságnak igazán csak akkor van értelme, ha állandó. Az ön saját léte az, ami állandó. Legyen Ön maga, és ez az üdvösség. Ön mindig Ön maga. Az Ön való mindig realizációban van. És azt, ami már a megvalósultság állapotában van - és *mindig* a megvalósultság állapotában van -, nincs értelme megvalósítani. Mert saját létezését nem tagadhatja le senki. És ez a létezés a tudat, az Ön való. Csak akkor tehet fel kérdéseket, ha létezik. Így hát el kell ismernie saját létezését. Ez a létezés az Ön való. Az Ön való már megvalósult. Ezért a megvalósítás érdekében kifejtett erőfeszítése csupán jelenlegi tévedésének felismerésében állhat: annak felismerésében, hogy eddig nem volt tudomása önnön Énjéről. A megvalósulásban semmi új nem valósul meg. [Csupán] az Ön való tárul fel.

Ez biztos évekbe telik.

Miféle évekről beszél? Az idő eszméje csak az elmében létezik, s nem az Ön valóban. Az Ön való számára nincs idő. Az időeszméje az ego megjelenését követően jelenik meg. De ön az Ön valóval azonos, és az Ön való túl van téren és időn. Ön akkor is létezik, ha nincs tér és nincs idő.

Ha igaz volna az, hogy ön csak később fogja megvalósítani az Ön valót, akkor ez azt jelentené, hogy ön most nincs a realizáció állapotában. Ha e pillanatban híjával van a megvalósításnak, akkor ez az állapot a jövő bármelyik pillanatában megismétlődhet, hiszen az idő végtelen. Úgyhogy az efféle megvalósítás csak átmeneti lehetne. Csakhogy ez nem így van. A megvalósítást nem tekinthetjük múltónak. A megvalósítás valójában örökkévaló állapot, amelyet a változásnak még csak a szele sem érinthet.

Igen. Idővel majd biztosan megértem.

Ön már [most is] abban az állapotban van. Az idő és a tér nem gyakorolhat befolyást az Ön valóra. Azok [ugyanis] önben vannak. S ugyanígy önben van mindaz, amit maga körül lát. A következő történettel lehetne ezt megvilágítani. Egy úri hölgynek volt egy értékes nyaklánc. Egyszer izgatottságában megfedkezett róla, és azt hitte, hogy valahol elhagyta. Nagyon nyugtalanította az eset, és elkezdte keresni otthon, de nem találta. Barátait és szomszédait is megkérdezte, hogy nem tudnak-e valamit a nyakláncról, de ők sem tudtak róla semmit. Végül az egyik kedves barátnője azt mondta neki, hogy szerinte a nyaklánc ott van a nyakán. Ekkor persze rádöbbsent arra, hogy a nyaklánc mindvégig a nyakán volt, és emiatt aztán nagyon boldog lett. Amikor később a szomszédai megkérdezték, hogy megtalálta-e az elveszett nyakláncot, azt mondta: »Igen, megtaláltam.« És tényleg úgy érezte, mintha újra felfedezett volna egy elveszett kincset. De hát elveszítette-e egyáltalán? Hiszen mindvégig a nyakán volt. Vajon mit érzett,

amikor rájött arra, hogy a lánc végig a nyakán volt? Éppen olyan boldog lett, mintha egy elveszett kincset fedezett volna fel. Hasonlóképpen vagyunk ezzel mi is: azt képzeljük, hogy majd valamikor megvalósítjuk az Önvalót, miközben sosem vagyunk más, mint az Önvaló.

De hát csak kell lennie valaminek, amit a realizáció állapotában elérhetek, megragadhatok!

Az az elképzelés, hogy van egy cél, és ahhoz egy ösvény vezet, helytelen. A cél és béke mindig mi vagyunk. Megszabadulni attól a gondolattól, hogy nem vagyunk azonosak a békével: ez minden, amire szükség van.

Az összes könyv azt hangsúlyozza, hogy a guru vezetésére is szükségünk van.

A *guru* is csak azt fogja mondani, amit most én mondok. Semmi olyat nem fog önnek átadni, amivel még nem rendelkezik. Ugyanis lehetetlen, hogy olyasvalamit kapjon az ember, amit még nem kapott meg. De ha még kapna is valami ilyesmit, azt éppúgy el fogja veszíteni, mint ahogy megszerezte. Ami jön, annak mennie is kell. Egyedül az fog megmaradni, ami mindig is van. A *guru* semmi újat nem adhat önnek, semmi olyat, amit ön már nem birtokol. Mindössze azon a gondolon kell túladnia, hogy még nem valósította meg Önmagát. Mindig Önmagunk vagyunk, csak nem jövünk rá erre. Körös-körül mindent átkutatunk az *átmá* [az Önvaló] után: »Hol az *átmá*? Hol lehet?« - míg aztán végül a *dzsnyána dristi* [a megismerés látomásának] hajnalán elérjük, és azt mondjuk: »Magam vagyok ez az *átmá*.« Erre a látomásra kell szert tennünk. Ha egyszer az ember eléri ezt a látomást, az összes kötelék lehullik róla. Ezek után már az sem számít, hogy érintkezik-e a világgal, vagy egyáltalán a világban tevékenykedve él-e. Ha egyszer cipőt húz a lábára, lehet akármennyi éles kavics, akármennyi hegyes tüske az úton, nem érez fájdalmat. Gond és félelem nélkül sétálhat, még ha hegyeken kell is keresztül mennie. Ugyanígy természetessé válik minden azok számára, akik elérték a *dzsnyána dristit*. Hiszen mi létezhetne az ember saját Énjén kívül?

De a természetes állapot csak akkor ismerhető meg, ha az ember elcsitította az egész világ látomását. De hogyan lehet elcsitítani?

Ha lecsillapodik az elme, a világ is lecsillapodik. Az elme az oka az egész világnak. Ha az elme lecsillapul, feltárul a természetes állapot. Az Önvaló mindig »Én-Én«-ként nyilvánul meg. Az Önvaló önfényű. És itt van. És mindez [itt körülöttünk] az. Mi [mindannyian] egyedül az Önvalóban vagyunk. Hát akkor miért keresnénk? A hajdani idők emberei azt mondták: »Aki belemerül a *dzsnyánába*, az a világot Brahmanként látja.«

3. fejezet

A dzsnyáni

Srí Ramana látogatói közül nagyon sokan rendkívül kíváncsiak voltak az Ön-megvalósítás állapotára, és különösen az érdekelte őket, hogy a *dzsnyáni* miképpen tapasztalja önmagát és a körülötte lévő világot. A kérdések egyike-másika arról tanúskodik, hogy megfogalmazóiknak meglehetősen bizzar elképzeléseik lehettek a *dzsnyána* állapotáról. A kérdezők többségét az alábbi négy alapkérdés valamelyike érdekelte.

Hogyan élhet a *dzsnyáni* mindenféle individuális tudatosság nélkül?

Hogyan mondhatja a *dzsnyáni* - mint ahogy azt Srí Ramana gyakran tette -, hogy »nem csinál semmit«, amikor mások ennek épp az ellenkezőjét tapasztalják?

Hogyan érzékeli a *dzsnyáni* a világot? Érzékeli-e egyáltalán?

Hogyan viszonyul a *dzsnyáni* tiszta tudata a test és az elme állapotának az ébrenlét, az álom és az alvás során átélt változásához?

Az összes ilyen kérdés rejtett premisszája az volt, hogy van valaki (a *dzsnyáni*), aki egy »Önvaló«-nak nevezett állapotot él át. Ez a feltételezés azonban nem helytálló, s csupán egy olyan ember (az *adzsnnyáni*) spekulációjának tekinthető, aki még nem érte el Önmaga megvalósítását, s ezért képtelen felfogni a *dzsnyáni* tapasztalatát. Az *adzsnnyáni* részéről legtöbbször még a *dzsnyáni* szó használata is e téves hit jele, ugyanis az szó szerint a *dzsnyánának*, vagyis a valóságnak a megismerőjét jelenti. Az *adzsnnyáni* úgy használja ezt a szót, mintha a világ a valóság keresőiből és a valóság megismerőiből állna; az Önvaló igazsága szerint azonban sem *dzsnyánik* nincsenek, sem pedig *adzsnnyánik* - hanem egyedül csak *dzsnyána* van.

Közvetve vagy közvetlenül Srí Ramana többször is rámutatott erre, de kérdezői közül még fogalmi szinten is csak kevesen voltak képesek felfogni egy ilyen kijelentés implikációit. Emiatt válaszait rendszerint a kérdéseket megfogalmazók előítéleteihez igazította. A jelen fejezet legtöbb beszélgetésében Srí Ramana elfogadta, hogy kérdezői érzékelik a *dzsnyáni* és az *adzsnnyáni* közötti különbséget, és - anélkül, hogy kétségbe vonta volna e feltételezés alapját - magára vállalva a *dzsnyáni* szerepét megpróbálta elmagyarázni, hogy mit jelent ez az állapot.

*

Mi a különbség a baddha és a mukta, a kötöttségekkel rendelkező ember és a megszabadult között?

A hétköznapi ember agyával él, s nincs tudatában Szívében rejlő Önmagának. A *dzsnyána sziddha* [a *dzsnyáni*] a Szívben él. Amikor jön-megy, amikor emberekkel és dolgokkal

foglalkozik, tudja, hogy amit lát, az nem különbözik az egyetlen legfelső valóságtól, a Szívben Önmagaként megvalósított Brahmától - attól, ami [egyedül] valóságos.

És a hétköznapi ember?

Épp az imént mondtam, hogy ő a dolgokat önmagán kívül látja. El van választva a világtól, saját mélyebb igazságától, attól az igazságtól, ami létének támasza - és el van választva attól is, amit [maga körül] lát. Az az ember, aki megvalósította önnön létének végső igazságát, felismeri, hogy az az egyetlen végső valóság, ami mögötte és a világ mögött rejlik. Valójában csak egyetlen dolgot tekint valóságosnak: a minden átmeneti és változékony »én«-ben és dologban benne rejlő örök és változatlan Önvalót.

Milyen viszony van a dzsnyáni által megvalósított tiszta tudat és a tapasztalat elsődleges adottságaként felfogható »én vagyok«-ság között?

A tiszta lét differenciálatlan tudata a Szív avagy *hridajam*, mely azonos az ön végső valójával. A Szívből az emberi tapasztalat elsődleges adottságaként az »én vagyok«-ság emelkedik ki. Magában véve ezt az »én vagyok«-ságot semmi nem szennyezi be (*szudhá-szattva*). Az »én« a *dzsnyáni*ban a *radzsasz* és a *tamasz* [a tevékenység és a tehetetlenség] által szennyezetlen eredeti tisztaság formájában (*szudhá-szattva-szvarúpa*) jelentkezik.

Ha a dzsnyániban az ego tiszta formaként él, valamiképpen valóságosnak kell lennie, nemde?

Az ego bármilyen formában való megjelenése a *dzsnyáni*ban éppúgy, mint az *adzsnyáni*ban egy [egyszerű] tapasztalat. De az *adzsnyáni* számára, aki félrevezetve azt gondolja, hogy az ébrenléti állapot és a világ valóságos, az ego is valóságosnak tűnik. Mivel azt látja, hogy a *dzsnyáni* a többi individuumhoz hasonlóan cselekszik, úgy érzi, az individualitástól a *dzsnyáni* sem lehet teljes mértékben mentes.

Hogyan funkcionál akkor az aham-vritti [az »én«gondolat] a dzsnyániban?

Egyáltalán nem funkcionál benne. A *dzsnyáni* valóságos természete maga a Szív, minthogy egy és azonos azzal a differenciálatlan, tiszta tudattal, amelyre az *upanisadok* mint *pradzsnjánára* [teljes tudatra] hivatkoznak. A *pradzsnjáná* valójában [maga] Brahman, a kondicionálatlan, és Brahman nem más, mint a *pradzsnjáná*.

Vannak a dzsnyáninak szankalpái [vágyai]?

A hétköznapi elme két meghatározó sajátossága a *tamasz* és a *radzsasz* [a tunyaság és az izgatottság] ; ennek következtében egoisztikus vágyakkal és gyengeségekkel van tele. De a *dzsnyáni* elméje - a szubtilis *vidzsnyánamajakóságában* [a megismerés burkában] funkcionálva, amelyen keresztül kapcsolatot tart a világgal - *szudhá-szattva* [tisztá harmónia], s [ugyanakkor] formátlan. Ezért vágyai is tiszták.

Próbálom megérteni, hogy milyen nézőpontból tekint a dzsnyáni a világra... Az Ön-

megvalósítást követően [egyáltalán] érzékeli még a világot?

Miért izgatja annyira a világ, s az, hogy mi történik a világgal az Ön-megvalósítás után? Előbb valósítsa meg Önmagát! Mit számít, hogy érzékeli-e a világot, vagy sem? Segítségére van-e kutatásában akár csak a legkisebb mértékben is az, hogy alvás közben nem érzékeli a világot? Vagy a másik oldalról megközelítve: mit veszít a jelen pillanatban a világ érzékelése miatt? A *dzsnyáni* és az *adzsnyáni* számára teljesen lényegtelen, hogy érzékeli-e a világot, vagy sem. [A világot] mindkettő látja, nézőpontjaik azonban [alapvetően] különböznek egymástól.

Ha a dzsnyáni és az adzsnyáni hasonlóképpen látja a világot, hol a különbség közöttük?

A *dzsnyáni* a világot látva az Önvalót, a látható világ egészének szubsztrátumát látja; az *adzsnyáni* akár látja a világot, akár nem, nincs tudatában valódi létének, az Önvalónak.

Gondoljon csak a filmszínház vásznán megjelenő mozgóképekre. Mit lát maga előtt, mielőtt elkezdné az előadás? Csupán a vásznat. Ezen a vásznon látja az egész előadást, és a képek nagyon is valóságúnak látszanak. De menjen csak oda, és próbálja megfogni őket! Mit foghat meg? Csupán a vásznat, amelyen a képek megjelennek. És a vetítés után, amikor a képek már eltűntek, mi marad? Újra csak a vászon.

Így van ez az Önvalóval is. Egyedül az Önvaló létezik, a képek csak jönnek-mennek. Ha megragadja az Önvalót, a képek többé nem fogják megtéveszteni. A képek megjelenése és eltűnése akkor már egyáltalán nem fogja befolyásolni. Az *adzsnyáni*, aki nincs tudatában Önmagának, azt gondolja, hogy a világ valóságos - mint ahogy a néző sincs tudatában a vászonnak, hanem csak a képeket látja, mintha csak azok a vászontól függetlenül léteznének. Ha az ember rájön arra, hogy látó nélkül nincs látott - mint ahogy a vászon nélkül sincsenek képek -, kiszabadul az illúzió hatalmából. A *dzsnyáni* tudja, hogy a vászon és a képek sokasága nem más, mint az Önvaló. Ha éppen jelen vannak a képek, az Önvaló megnyilvánult formájában van; ha nincsenek jelen, megnyilvánulatlan formájában van. A *dzsnyáni* számára [azonban] teljesen mindegy, hogy az Önvaló az egyik vagy a másik formában van-e. Ő mindig Önmaga. De az *adzsnyáni* abból, hogy tevékenykedni látja a *dzsnyánt*, hamis következtetésre jut.

Hogyan látja Bhagaván a világot: önmaga szerves részeként és alkotóelemeként?

Semmi más nem létezik, egyedül csak az Önvaló. Az Önvaló azonban a tudatlanság következtében differenciáltan jelentkezik. Háromféleképpen jelenik meg:

- ugyanolyanként,
- másmilyenként és
- önmagában vett részekként.

A világ nem egy Önvalóhoz hasonló másik Önvaló. Nem különbözik az Önvalótól, és nem is része az Önvalónak.

Nem tükröződik vissza a világ az Önvalóban?

A visszatükröződéshez szükség van egy tárgyra és egy képre. De az ilyen megkülönböztetéseket az Önvaló nem ismeri.

Vannak a dzsnyáninak álmai?

Igen, a *dzsnyáni* [is] álmodik, de tudja, hogy álma csupán álom, mint ahogy az ébrenléti állapotról is tudja, hogy az [is] csak álom. Akár »egyes számú álom«-nak és »kettes számú álom«-nak is nevezheti ezeket. Minthogy a *dzsnyáni* gyökeret vert a negyedik állapotban a *turijában*, vagyis a végső igazságban -, szenvtelenül szemléli, ahogy a másik három állapot - az ébrenlét, az álom és az álmotalan alvás állapotának - képei végigvonulnak előtte.

Azok miatt, akik az ébrenlétet, az álmot és az alvást tapasztalják, az éber alvás állapotát - mely túl van ezen a három állapoton - [egyszerűen] *turijának* [negyediknek] nevezik. Minthogy azonban egyedül a *turija* létezik, s minthogy a másik három állapot [csupán] lát-szólagos és [valójában] nem létezik, ismerje fel kétségbevonhatatlan tényként, hogy a *turija* maga a *turijátíta* [az, ami túl van a negyediken].

A dzsnyáni számára tehát nincs különbség az elme három állapota között?

Hogyan lehetne, ha egyszer az elme feloszlott és elveszett a tudat fényében?

A *dzsnyáni* számára mindhárom állapot egyaránt irreális. De az *adzsnyáni* képtelen ilyen módon tekinteni ezekre az állapotokra: számára ugyanis a valóság mértéke az ébrenléti állapot, míg a *dzsnyáni* számára a valóság mértéke maga a valóság. A tiszta tudatnak ez a valósága természeténél fogva örökkévaló, s ezért egyaránt ott van amögött, amit ön ébrenlétnek, álomnak és alvásnak nevez. Annak számára, aki azonos ezzel a valósággal, nem létezik sem az elme, sem annak három állapota, s éppen ezért nem létezik a befelé vagy kifelé fordulás sem.

Az ő állapota az örök ébrenlét állapota, mert tudatában van Önmagának; az ő állapota az örök álom állapota, mert számára a világ nem több, mint egy újra és újra jelentkező álmokép; az ő állapota az örök alvás állapota, mert minden pillanatban mentes »a test vagyok én« tudatától.

A dzsnyáni számára a déhátma buddhi [az »én vagyok a test« eszméje] teljesen érvényét veszítette? Ha például Bhagavánt megcsípi egy darázs, nem érzi?

Megjelenik az érzékelés és megjelenik a *déhátma buddhi* is. Ez utóbbi mind a *dzsnyáninak*, mind az *adzsnyáninak* közös sajátossága, azzal a különbséggel, hogy az *adzsnyáni* csak a testtel azonosítja önmagát, míg a *dzsnyáni* tisztában van azzal, hogy minden Önmagából származik, azaz minden Brahman. Ha fáj, hát fájjon. A fájdalom is az Önvaló része. Az *Önvalópúrna* [tökéletes].

A *déhátma buddhi* transzcendálását követően az ember *dzsnyánivá* válik. A *déhátma buddhi* eszméje nélkül sem *kartritva* [cselekvőség], sem *karta* [cselekvő] nem lehet. A *dzsnyáninak* tehát nincsen *karmája*. Ez az ő tapasztalata - máskülönben nem *dzsnyáni*. Az *adzsnyáni* azonban a *dzsnyánít* [a *dzsnyáni*] testével azonosítja, noha a *dzsnyáni* ezt nem teszi.

[Hiszen én] látom, hogy [Bhagaván] ezt-azt tesz. Hogyan mondhatja akkor, hogy sosem csinál semmit?

A rádió énekel és beszél, de ha felnyitja, senkit sem talál benne. S ugyanígy az én [fizikai] létem is üres belülről: ez a test úgy beszél, mint egy rádió, cselekvőként azonban senki sincs benne.

Ezt nem nagyon értem. Volna szíves bővebben kifejteni?

A könyvek különféleképpen próbálják érzékeltetni azt, hogy habár az élet és a cselekvés megköveteli az elme használatát, mégis hogyan képes a *dzsnyániélni* és cselekedni elme nélkül. A fazekas korongja [egy darabig] még azután is forog, hogy a fazekas már nem forgatja, mert a fazekat befejezte. Hasonlóképpen a ventilátor is tovább forog még [egy darabig] az áram kikapcsolása után. A testet megalkotó *práradha* [predesztinált *karma*] hatására a *dzsnyáninak* mindazokat a tetteket véghez kell vinnie avagy el kell szenvednie, amelyek [sorsa szerint] elő vannak írva számára. De a *dzsnyáni*, miközben e tevékenységeket végzi, önmagát nem tekinti cselekvőnek. [Kétségtelenül] nem könnyű megérteni, hogyan lehetséges ez... Egy másik hasonlat szerint a *dzsnyáni* olyanformán hajt végre tetteket, mint az a gyerek, aki álmából felriadva valamit eszik, de aztán reggelre kelve már nem emlékszik arra, hogy evett. Nem szabad azonban megfeledkezni arról, hogy ezek a magyarázatok nem a *dzsnyáninak* szólnak. Ő birtokában van a tudásnak, s így nincsenek kétségei. Tudja, hogy nem azonos a testtel, s tudja, hogy nem tesz semmit, még ha teste bizonyos tevékenységekkel is van elfoglalva. Ezek a magyarázatok azok számára valók, akik mindezt kívülről látják, s úgy tekintenek a *dzsnyánira*, mint egy testtel rendelkező emberre, minél fogva nem tudják megállni, hogy ne azonosítsák testével.

Azt mondják, hogy a realizáció megrázkódtatása olyan erős, hogy azt a test nem élheti túl.

Különbéle nézetek vannak arra vonatkozólag, hogy vajon a *dzsnyáni* folytathatja-e életét fizikai testében a megvalósítás után. Némelyek azt az álláspontot képviselik, hogy aki [közönségesen] meghal, az nem lehet *dzsnyáni*, mert testének a levegőbe kellene elillannia, vagy valami hasonló módon kellene feloszlania. Ezzel kapcsolatban mindenféle mulatságos elképzelésről lehet hallani.

Ha egy embernek a megvalósítást követően azonnal el kellene hagynia testét, nem értem) hogyan adhatná tovább az Önvalóra vagy a megvalósítás állapotára vonatkozó tudását. Ráadásul ez azt jelentené, hogy akik Ön-megvalósításuk gyümölcseit a könyveken keresztül ránk hagyták, nem tekinthetők *dzsnyániknak*, hiszen ők túléltek a megvalósítást. És ha azt a nézetet képviselik, hogy az ember nem tekinthető *dzsnyáninak* mindaddig; amíg tetteket hajt végre a világban (és elme nélkül lehetetlen tevékenykedni, nemde?), akkor nemcsak a nagy bölcseket kell *adzsnyániknak* tekintenünk (hiszen ők a *dzsnyánát* elérve tovább folytatták különféle munkáikat), hanem az isteneket, sőt még magát Ísvarát is, mivel ő továbbra is gondját viseli a világnak [vagyis tevékenykedik]. A tény [ezzel szemben] az, hogy a *dzsnyáni* akármennyi tettet végrehajthat - éspedig kifogástalanul -, anélkül, hogy bármilyen módon is azonosítaná magát velük, vagy hogy valaha is azt képzelné, hogy ő a cselekvő. Testén keresztül egy bizonyos erő cselekszik, s ha véghez kell vinnie valamit, az használja testét eszközként.

Képes-e a dzsnyáni bűnöket elkövetni?

Az *adzsnyáni* úgy tekint a *dzsnyánira*, mint bárki másra, s [ezért a *dzsnyánit*] a testtel azonosítja. Minthogy nem ismeri Önmagát, testét pedig összetéveszti Önmagával, ugyanezt a hibát követi el a *dzsnyánival* kapcsolatban is. A *dzsnyánit* ezért fizikai formának tekinti. Továbbá, mivel az *adzsnyáni*, habár nem cselekvő, cselekvőnek képzei magát, és a test tetteit sajátjainak tekinti, úgy gondolja, hogy a *dzsnyáni* is hasonlóképpen cselekszik, amikor teste aktív. Mindazonáltal maga a *dzsnyáni* tisztában van az igazsággal. Őt nem téveszti meg a látszat. A *dzsnyáni* állapotát az *adzsnyáni* nem tudja körülhatárolni, és ezért a fenti kérdés csak az *adzsnyánit* nyugtalanítja, míg a *dzsnyáni*ban sosem merül fel. Ha ő a cselekvő, neki kell meghatároznia a cselekvések természetét. Az Önvaló nem lehet cselekvő. Ha kideríti, ki a cselekvő, megtalálta az Önvalót.

A cselekvő megtalálása tehát egyenlő az Önvaló megtalálásával. A dzsnyáni látása még nem jelenti a dzsnyáni megértését. Az ember a dzsnyáninak [csupán] a testét látja, s nem a dzsnyánáját. Ezek szerint annak, aki meg akar ismerni egy dzsnyánit, előbb magának kell dzsnyánivá válnia.

A *dzsnyáni* senkit sem tekint *adzsnyáninak*. Az ő szemében mindenki *dzsnyáni*. A tudatlanság állapotában az ember saját tudatlanságát rávetíti a *dzsnyánira*, s azt hiszi, hogy [a *dzsnyáni*] a cselekvő. A *dzsnyána* állapotában a *dzsnyáni* számára semmi sem különül el Önmagától. [Számára] mindenütt az Önvaló ragyog, s így mindenben csak színtiszta *dzsnyánával* találkozik. Számára tehát nincs *adzsnyána*.

A következőképpen szokták szemléltetni a káprázat vagy rávetítés e fajtáját. Két barát nyugovóra tér egymás mellett. Egyikük arról álmodik, hogy mindketten hosszú utazáson vesznek részt, s hogy különös élmények érik őket. Felébredve visszaidézi ezeket az élményeket, és megkérdezi a barátját, hogy ő is emlékszik-e rájuk. Barátja [azonban] egyszerűen kineveti, s azt mondja, hogy az csak az ő álma volt, s egy álom nem lehet befolyással másra.

Így van ez az *adzsnyánival* is, aki illuzórikus eszméit másokra vetíti.

Azt mondta [Bhagaván], hogy a dzsnyáni [minden további nélkül] tevékenykedhet, sőt tevékenykednie is kell, hiszen hol emberekkel, hol meg ezzel-azzal foglalkozik. Úgyhogy ezzel kapcsolatban már nincsenek is kétségeim. De ugyanakkor azt is mondja Bhagaván, hogy a dzsnyáni nem lát különbségeket: számára minden egy, s ő mindig a tudaton belül van. Ha ez így van, akkor hogyan foglalkozhat az emberekkel, a dolgokkal, amelyek nyilvánvalóan különböznek egymástól?

A *dzsnyáni* ezeket a különbségeket csupán káprázatnak tekinti, és számára azok nem különülnek el attól az igaztól, attól a valótól, amellyel ő egy.

Úgy tűnik, a dzsnyáni szabatosabban fejezi ki magát, és a különbségeket is jobban érzékeli, mint a hétköznapi ember. Ha számomra a cukor édes, az ürm pedig keserű, akkor ezt ő is ugyanígy felismeri. Számára valójában minden forma, minden hang, minden íz ugyanaz, mint mások számára. De ha ez így van, hogy lehet mindez puszta látszat? Ezek

nem alkotják részét az ő élettapasztalatának?

Említettem már, hogy a *dzsnyána* félreismerhetetlen jele az egyenlőség. Maga az »egyenlőség« kifejezés voltaképpen magában foglalja a különbözőségek létét. Amit a *dzsnyáni* minden különbözőségben érzékel, az egy egység, s én ezt nevezem egyenlőségnek. A z egyenlőség nem egyenlő a különbözőségek elutasításával. Ha eléri a megvalósítást, láthatja, hogy a különbözőségek nagyon is felszíniek, továbbá egyáltalán nem szubsztanciálisak és folytonosak, s ami a különféle felszíni formákban lényeges, az az egyetlen igazság: az, ami valóságos. Ezt hívom én egységnek. Ön a hangra, az ízre, a formára, az illatra stb. utalt. Igaz, a *dzsnyáni* érzékeli a különbözőségeket, de mindig érzékeli és tapasztalja a különbözőségek mindegyikében az egyetlen valóságot is. Ezért nem részesít előnyben semmit. Akár jön-megy, akár beszélget, akár tesz-vesz, ő mindig az egyetlen valóságban cselekszik, mozog és beszél. Számára semmi nem különül el ettől az egyetlen végső igazságtól.

Azt mondják, hogy a dzsnyáni mindenhez pontosan ugyanúgy viszonyul...

Igen. »Barátság, kedvesség, boldogság és más hasonló *bhávák* [beállítottságok] természetessé válnak számára. Vonzódás a jóhoz, jószívűség a gyámoltalanokkal szemben, örvendezés a jótettek véghezvitelén, megbocsátás a bűnösöknek: a *dzsnyáninak* az összes efféle dolog természetes jellegzetessége.«

Ön a *dzsnyánik* felől kérdezett engem. Ők, minthogy ismerik a valóságot és az igazságot, minden helyzetben, minden körülmények között ugyanolyanok. Miközben mindennapi tevékenységük evésből, ide-oda járkálásból és hasonló dolgokból áll, a *dzsnyánik* csak másokért cselekszenek. Maguk érdekében egyetlen tettet sem hajtanak végre. Már többször is mondtam önnek: ahogy vannak emberek, akiknek az a hivatásuk, hogy díjazás ellenében elsirassák a halottakat, a *dzsnyániké* az, hogy - szabadon és anélkül, hogy a tettek visszahatnának rájuk - mindent mások érdekében tegyenek.

A *dzsnyáni* könnyezve sír, jókedvűen nevet, vidáman játszik, együtt énekel a többiekkel, figyelmesen hallgatja a költeményt. Mit is veszíthetne? Jelenléte a tiszta, ép tükörré hasonlít. A tükör pontosan a[z eredeti tárgy] képét tükrözi vissza. De a *dzsnyánit* - aki egyszerűen egy tükör - nem befolyásolják a tettek. Hogyan is befolyásolhatnák a tükört vagy állványát a tükörképek? Semmi sem befolyásolja őket, minthogy egyszerűen támaszul szolgálnak [a jelenségek számára]. Másrésztől azoknak, akik cselekedeteket hajtanak végre a világban - [vagyis] az összes tett végrehajtóinak, az *adzsnyániknak* kell maguk számára eldönteniük, hogy melyik ügy és melyik tett szolgálja a világ jólétét, melyik van összhangban a *sásztrákkal*, és mi az ami megvalósítható.

Azt mondják, hogy van szadéha mukta [testi léte során megszabadult] és vidéha mukta [halála pillanatában megszabadult].

Nincs megszabadulás. És hol vannak a *mukták*?

De hát nem beszélnek a hindu szent iratok a muktiról?

A *mukti* ugyanazt jelenti, mint az Önvaló. A *dzsíván mukta* [a földi élete során

megszabadult] és a *vidéha mukta* csak a tudatlanok számára létezik. A *dzsnyáni* mit sem tud a *muktiról* vagy a *bandháról* [a rabságról]. Kötöttség, megszabadulás, a *mukti* különféle fajtái: mindezek csupán az *adzsnyániknak* szólnak, hogy fölébe kerekedhessenek a tudatlanságnak. Csak *mukti* van, és azon kívül semmi más nincs.

Ez Bhagaván nézőpontjából nyilvánvalóan így van. De velünk mi a helyzet?

Az »ő« és az »én« közötti különbség akadály a *dzsnyána* számára.

Ön egyszer azt mondta: »A megszabadult ember szabadon azt teheti, amit akar, s ha elhagyja a földi élet zűrzavarát, eléri a végső abszolúciót, de aztán visszatér - [visszatér, de] nem ehhez a születéshez, mely valójában halál.« Ez a megállapítás azt a benyomást kelti bennem, hogy ha a dzsnyáni nem is születik újra ezen a síkon, ha úgy dönt, szubtilisabb síkokon folytathatja munkáját. Befolyásolja ezt a döntést valamilyen vágy?

Nem, ezzel a kijelentéssel nem erre akartam utalni.

Továbbá az egyik indiai filozófus Sankarát interpretálva azt mondja, hogy nincsen olyan, hogy vidéha mukti, mert halála után a mukta egy fénytestet ölt magára, melyet mindaddig megtart, amíg minden ember meg nem szabadul...

Sankara ezt nem gondolhatta. A *Vivékacsúdámani* 566. versében [ugyanis] azt mondja, hogy a porhüvely felbomlását követően a megszabadult ember olyanná válik, mint »a vízbe öntött víz és olajba öntött olaj«. Ebben az állapotban nincs sem rabság, sem megszabadulás. Egy másik test felvételével (bármennyire is szubtilis legyen az) fátylat borítana a valóságra, ez viszont kötöttséghez vezetne. A megszabadulás feltétlen és visszavonhatatlan.

A dzsnyáni ezek szerint egyszerre két síkon van. Hozzánk hasonlóan tesz-vesz a világban, s ugyanazokat a tárgyakat látja, amiket mi is látunk. Mert ugyebár nyilván látnia kell őket! Például elmegy arrafelé. Látja az ösvényt, amelyen végig akar menni. Előre tudja, hogy keresztben az ösvényen egy szék vagy egy asztal lesz: amikor odaér, észreveszi, kitér előle, majd megkerüli. Vagyis nem arról van-e szó, hogy látja a világot és az abban lévő tárgyakat, s ugyanakkor természetesen látja az Önvalót is?

Ön azt mondja, hogy a *dzsnyáni* látja az ösvényt, végigmegy rajta, észreveszi az akadályokat, kikerüli őket és így tovább. De ki látja ezt így: a *dzsnyáni* vagy ön? A *dzsnyáni* ugyanis csak Önmagát látja, s mindent Önmagában lát.

A könyveink nem próbálják meg valamilyen hasonlattal érzékeltetni a szahadzsza [természetes] állapotot?

De igen. Például látja a tükröt és a benne megjelenő tükörképet. Tudja, hogy a tükör valóságos, míg a benne látható kép pusztán tükörkép. [De vajon] csak akkor láthatjuk a tükröt, ha már nem látjuk a tükörképet?

Milyen ismérvek alapján állapítható meg valakiről, hogy nagy spirituális erővel rendelkezik? Némelyik ilyen hírben álló emberről ugyanis azt mondják, hogy úgy viselkedik, mintha csak őrült lenne...

A *dzsnyáni* elméjét csak a *dzsnyáni* ismeri. Hogy az ember megérthessen egy *dzsnyánit*, magának is *dzsnyánivá* kell válnia. Van azonban egy jel, amiről a kereső [biztosan] felismerheti a szent nagyságát: a környezetében elcsituló elméről.

Szavai, tettei és megjelenése nem jelzik nagyságát, azok ugyanis rendesen meghaladják a közönséges ember felfogóképességét.

Miért hasonlítják a szent iratok a bölcsét a gyerekekhez?

A gyermek és a *dzsnyáni* bizonyos értelemben hasonlít egymásra. A kellemetlen események csak addig foglalkoztatják a gyereket, amíg tartanak. Ha már elmúltak, nem gondol rájuk többé. Azok tehát láthatólag nem hagynak nyomot benne, és mentálisan sem befolyásolják. A *dzsnyáni* is így van ezzel.

Minthogy ön Bhagaván, tudnia kell, hogy mikor érem el a dzsnyánát. Én is szeretném tudni, hogy mikor leszek dzsnyáni!

Ha Bhagaván vagyok, akkor senki sincsen az Önvalón kívül: sem *dzsnyáni*, sem pedig *adzsnyáni*. Ha pedig nem vagyok az, akkor éppen olyan vagyok, mint ön, és éppen annyit tudok, mint ön. Úgyhogy akárhogyan is nézem, nem tudok válaszolni a kérdésére. Vannak emberek, akik ide látogatva nem önmaguk felől kérdeznek, hanem azt kérdik: »Látja-e a *dzsivan mukta* a világot?« »Befolyásolja-e őt a *karma*?« »Mit jelent a megszabadulás a test elhagyása után?« »Az ember csak teste elhagyását követően érheti el a megszabadulást, vagy már testében is?« »A bölcs testének [halálakor] fénné kell válnia, vagy valamilyen más módon kellene eltűnnie?« »Elérheti-e a megszabadulást, ha testét holttestként hagyja hátra?« Kérdéseiknek se vége, se hossza.

Miért gyötri hát elméjét ilyen kérdésekkel? Talán abban áll a megszabadulás, hogy megtudja ezeket a dolgokat?

Így hát azt mondom az ilyen embereknek: »Ne foglalkozzanak a megszabadulással. Kutassák [inkább] azt a kérdést, hogy van-e [egyáltalán] rabság. Mindenekelőtt tehát önmagukat vizsgálják meg.«

लक्ष्मीदेव रचयि

Ön-kutatás és ráhagyatkozás

»Én létezem«: ez az egyetlen olyan folytonos és magától értetődő tapasztalat, amellyel kivétel nélkül mindenki rendelkezik. Semmi más nem annyira magától értetődő, mint az, hogy »én vagyok«. Amit az emberek magától értetődőnek tekintenek - tudniillik az érzékszerveken keresztül nyert tapasztalatokat -, az korántsem magától értetődő; egyedül az Önvaló az. Így hát az egyetlen, amit az embernek tennie kell, az az Önkutatás gyakorlása és az »én vagyok«-ká válás. Az »én vagyok« a valóság. Az »én vagyok ez« vagy »én vagyok az« minden valóságot nélkülöz. Az »én vagyok« az igazság - az »én vagyok« az Önvaló másik neve.*

Az odaadás voltaképpen semmi több, mint önismeret,

Ha az ember alaposan megvizsgálja, rájöhet arra, hogy természetét tekintve a végső odaadás és a *dzsnyána* egy és ugyanaz. Aki azt állítja, hogy e kettő közül az egyik másra irányul, mint a másik, az sem ennek, sem annak a lényegét nem ismeri. Ismerje fel, hogy a *dzsnyána* ösvénye és az odaadás ösvénye szorosan összefügg egymással. Kövesse ezt a két elkülöníthetetlen ösvényt anélkül, hogy elválasztaná egyiket a másiktól.***

4. fejezet

Az Ön-kutatás elmélete

Az Ön-tudatosságról és Ön-tudatlanságról szóló fejezetben Srí Ramana azt az álláspontot képviselte, hogy az Ön-megvalósításhoz pusztán arra van szükség, hogy az ember feladja a testen és az elmén keresztül funkcionáló individuális én gondolatát. Magasabb szinten álló hívei közül néhányan ezt minden különösebb nehézség nélkül végre is hajtották, mások azonban úgy vélték, hogy egy rendszeres spirituális praxis támogatása nélkül képtelenek volnának felszámolni azokat a mentális szokásokat, amelyek egy életen keresztül beléjük ivódtak. Srí Ramana átérezte nehéz helyzetüket, és amikor arra kérték, hogy javasoljon egy olyan spirituális praxist, amely elősegítheti az Ön-tudatosság kibontakozását, rendszerint azt a technikát ajánlotta, amelyet ő Ön-kutatásnak¹ nevezett. E gyakorlat volt az ő gyakorlati filozófiájának szegletköve, s ezért a következő három fejezetet az Ön-kutatás minden részletre kiterjedő bemutatásának fogjuk szentelni.

Mielőtt belefognánk magának a technikának a leírásába, meg kell ismerkednünk azzal, hogy Srí Ramana miként vélekedett az elme természetéről, ugyanis az Ön-kutatás célja annak közvetlen, empirikus felfedezése, hogy az elme nem létező. Srí Ramana szerint az elme vagy a test összes tudatos tevékenysége a köré a hallgatólágos előfeltevés köré rendeződik, hogy van egy »én«, ami csinál valamit. Abban, hogy »én gondolkozom«, »én emlékezem« és »én cselekszem«, a közös elem az »én«, ami azt jelenti, hogy ő felelős mindezekért a tevékenységekért. Srí Ramana ezt a közös elemet »én«-gondolatnak (*aham-vritti*) nevezte. Az *aham-vritti* szó szerint azt jelenti, hogy »az én mentális módosulása«. Az Önvaló, vagyis a valódi Én sosem hiszi azt, hogy ő bármit is tenne vagy gondolna; az »én«, ami viszont ezt képzei, voltaképpen egy mentális fikció, s ilyen módon az Önvaló mentális módosulásának nevezhető. Mivel azonban ez meglehetősen nehézkes fordítása az *aham-vrittinek*, az alábbi beszélgetésekben rendszerint az »én-gondolat« kifejezés szerepel.

Srí Ramana azt a nézetet képviselte, hogy az individualitás eszméje nem más, mint a többféle formában megnyilvánuló »én«-gondolat. Ahelyett, hogy az elme különféle tevékenységeit - mint például az egót, az értelmet és az emlékezetet - különálló funkcióknak tekintette volna, azt vallotta, hogy azok mind az »én«-gondolat különböző formációi. Minthogy az individualitást azonosította az elmével, az elmét pedig az »én«-gondolattal, ebből következően nézete szerint az individualitás tudatának eltűnése (vagyis az Ön-megvalósítás) magában foglalja az elme és az »én«-gondolat eltűnését is. Ezt azon kijelentései is megerősítik, amelyek szerint az Ön-megvalósítást követően többé már nem beszélhetünk a gondolatok gondolójáról, a tettek végrehajtójáról, illetve az individuális létezés tudatáról.

Mivel Srí Ramana úgy vélte, hogy az Önvaló az egyetlen létező valóság, az »én«-gondolatot alaptalan feltételezésnek tekintette, amelynek nincs saját reális léte. Véleménye szerint az »én«-gondolat csak akkor jelentkezik, ha sikerül azonosulnia egy objektummal. Amint felbukkan egy gondolat, az »én«-gondolat mintegy birtokba veszi azt (»én gondolom«, »én hiszem«, »én akarom«, »én cselekszem«), de nincsen egy olyan különálló

»én«-gondolat, amely függetlenül létezne attól a tárgytól, amivel azonosul. Az »én« csupán az identifikációk szakadatlan és folyamatos ismétlődése miatt tűnik valódi, kontinuos entitásnak. Ezeknek az identifikációknak csaknem mindegyike arra a kezdeti feltételezésre vezethető vissza, hogy az »én« - akár mint a test birtokosa és tulajdonosa, akár mint ami a test fizikai formájával egyenlő - a testre korlátozódik. Ez az »én vagyok a test«-eszmé az elsődleges forrása az összes ezután következő hamis identifikációnak, s az Ön-kutatás legfőbb célja éppen ennek feloldása.

Srí Ramana azon az állásponton volt, hogy ha az ember megpróbálja elkülöníteni az »én«-t mint alanyt a gondolkodás tárgyaitól, amelyekkel azonosult, akkor az önkorlátozó identifikációk felé irányuló mentális tendencia megállítható. Minthogy az individuális »én«-gondolat nem maradhat fenn tárgy nélkül, ha a figyelem olyan intenzitással összpontosul az »én« vagy »én vagyok« alanyi átélésére, hogy az »én vagyok ez« vagy »én vagyok az« gondolatai nem juthatnak szóhoz, akkor az individuális »én« képtelen lesz kapcsolatba lépni az objektumokkal. Ha ezt a pusztá »én«-tudatot sikerül fenntartani, az individuális »én« eltűnik, és helyén az Önvaló közvetlen tapasztalata jelenik meg. Ezt az »én« vagy »én vagyok« belső tudatára irányuló állandó figyelmet nevezte Srí Ramana Ön-kutatásnak (*vicsára*), és azt - mint az »én«-gondolat valótanságának felfedezésére irányuló leghatékonyabb és legközvetlenebb módszert - soha nem szűnt meg ajánlani.

Srí Ramana terminológiájában az »én«-gondolat az Önvalóból vagy Szívből emelkedik fel, majd amikor többé már nem azonosítja magát a gondolt tárggyal, visszasüllyed az Önvalóba. Emiatt útmutatásaiban gyakran alkalmazta a felemelkedő és alámerülő »én«-nek ezt a képét. Akár azt mondta, hogy »kövesse az »én«-gondolatot egészen a forrásáig«, akár azt, hogy »fedezze fel, honnan ered az én«, mindig ugyanazt értette alatta. Bármilyen nyelvezetet is használt, híveinek azt javasolta, hogy az »én«-gondolat tudatát mindaddig tartsák fenn, amíg az fel nem oldódik abban a forrásban, amelyből származott.

Srí Ramana többször is utalt arra, hogy az »én«-re való gondolás vagy az »én« [személyes névmás] mentális ismétlése szintén helyes irányba vezetheti az embert; fontos azonban megjegyeznünk, hogy ez csak a gyakorlás korai állapotára érvényes. Az »én« [személyes névmás] ismétlése ugyanis még magában foglal egy szubjektumot (az »én«-gondolatot), ami egy objektumot érzékel (az »én, én«-gondolatokat), s míg egy ilyen kettősség fennáll, az »én«-gondolat továbbra is képes prosperálni. Véglegesen csupán akkor tűnik el, amikor az összes - fizikai és mentális - objektum érzékelése megszűnik. Ez viszont csak akkor érhető el, ha az ember már nem egyszerűen tudatában van egy »én«-nek, hanem az Énné válik. Vagyis az Ön-kutatás betetőző mozzanatát nem egy objektumra irányuló tudat jellemzi, hanem inkább a szubjektum tapasztalásának említett állapota. Ezt a kérdést a következő fejezet fogja részletekbe menően magyarázni.

Ez az a fontos megkülönböztető vonás, amely az Ön-kutatást csaknem az összes spirituális praxistól elválasztja, és ez magyarázza, hogy Srí Ramana miért hangsúlyozta oly sokszor a többi gyakorlat hatástalan voltát. Ugyanis gyakran rámutatott arra, hogy a hagyományos meditációk és jóga gyakorlatok megkövetelik egy szubjektum létét, aki egy objektum felett meditál, és mint ahogy többször is megjegyezte, az ilyen kapcsolat ahelyett, hogy kiküszöbölne, inkább életben tartja az »én«-gondolatot. Nézete szerint az ilyen gyakorlatok kiválóan alkalmazhatók az elme lecsendesítésére, sőt még üdvelti tapasztalatokhoz is vezethetnek, minthogy azonban az »én«-gondolatot nem izolálják és nem fosztják meg identitásától, sosem fognak az Ön-megvalósításban tetőzni.

A mostani fejezetbe összegyűjtött beszélgetések többsége Srí Ramanának az Ön-kutatás teoretikus hátterére vonatkozó szemléletével foglalkozik. Az eljárás praktikus aspektusait az ötödik fejezet fogja részletesebben ismertetni.

*

Mi az elme lényege?

Az elme nem egyéb, mint az »én«-gondolat. Az elme és az ego egy és ugyanaz. A többi mentális képesség - mint például az értelem és az emlékezet - sem más, mint az elme. Az elme (*manasz*), az értelem (*buddhi*), a mentális tendenciák tárháza (*csittam*) és az ego (*ahamkára*) ezek mind magával az egyetlen elmével azonosak. Olyan ez, mint amikor egy ember különböző funkcióinak megfelelően más és más nevet kap. Az individuális lélek (*dzsíva*) nem más, mint ez a lélek vagy ego.

Hogyan fedezhetjük fel az elme lényegét, végső okát - vagyis azt a numenont, amely az elmét manifesztálja?

A gondolatok értékrendjében az »én«-gondolat a legnagyobb jelentőségű. Ugyanakkor ez a személyiség-eszme vagy -gondolat az összes többi gondolatnak a gyökerét képezi avagy gerincét alkotja, mivel mindegyik eszme vagy gondolat csak valakinek a gondolataként jelentkezhet, és az egótól függetlenül nem létezhet. Az egót ezért a gondolatok szakadatlan keletkezése jellemzi. Ha nincs első személy [én], a második és harmadik személy [te, ő, az] sem jelenik meg. Ezért ez utóbbiak csak akkor jelentkeznek, ha az első személy is jelen van, s így mindhárom személy együtt jelentkezik és együtt merül el. Nyomozza ki tehát az »én«, vagyis a személyiség végső okát.

Honnan származik ez az »én«? Keresse belül - akkor majd elenyészik. Ez a bölcsességre való törekvés. Amikor az elme szüntelenül kutatja saját természetét, rájön, hogy voltaképpen nincsen elme. Ez a közvetlen ösvény. Az elme nem egyéb gondolatoknál. És az összes gondolat közül az »én« gondolata a gyökér[gondolat]. Ezért az elme nem egyéb az én gondolatánál.

Az »én«-gondolat születése az ember saját születése, halála pedig a személy halála. Az »én«-gondolat megjelenését követően megjelenik a testtel való hamis azonosság [érzése] is. Rázza le az »én«-gondolatot! Amíg az »én«-gondolat életben van, soha nem fogja magát boldognak érezni. Ha az »én«-gondolat megszűnik, boldogtalansága is megszűnik.

Igen, de amint sikerül megragadnom az »én«-gondolatot, más gondolatok bukkannak elő, amelyek aztán megzavarnak.

Vizsgálja meg, hogy azok kinek a gondolatai! Akkor majd szertefoszlanak. Gyökerük ugyanis az egyedüli »én«-gondolat. Ragadja meg azt, s akkor majd eltűnnek.

Hogyan leplezhetné le az ego által kezdeményezett vizsgálat saját valótlanágát?

Ha ön belemerül abba a forrásba, amelyből az »én«-gondolat származik, transzcendentálja az ego fenomenális létezését.

De az aham-vritti nem csupán egyike annak a három formának, amelyben az ego megnyilvánul? A Jóga Vászistha és más ősi szövegek [ugyanis] arról írnak, hogy az ego háromszoros formával rendelkezik.

Így van. Az egót [ezek a szövegek] úgy írják le, mint aminek három teste van: egy durva, egy finom és egy kauzális. Ezt azonban csupán az analitikus kifejtés érdekében teszik. Ha a kutatás módszere az ego formájától függne, joggal gondolhatná, hogy mindenféle Ön-kutatás teljességgel lehetetlen, ugyanis az ego megszámlálhatatlanul sok formát ölt magára. Ezért az Ön-kutatás sikere érdekében önnek ahhoz a nézethez kell tartania magát, hogy az egónak csupán egyetlen formája van, nevezetesen az *aham-vritti*.

De az aham-vritti [megragadása] nem biztos, hogy elegendő a dzsnyána megvalósításához.

Az *aham-vritti* nyomát követő Ön-kutatás éppen olyan, mint amikor a kutya pusztán szaglása révén rátalál gazdájára. Tartózkodjék bár gazdája valamilyen távoli, ismeretlen helyen, ez nem akadályozza meg kutyáját abban, hogy megkeresse. Gazdája szaga tévedhetetlenül nyomra vezet, és [ezen kívül] semmi más - sem a ruhája, sem a testalkata, sem bőrének színe - nem érdekli. A kutya, míg gazdája után kutat, csupán a szaghoz tartja magát, s végül pusztán a szag nyomán haladva sikerül rátalálnia.

De a kérdés továbbra is fennáll: miért az összes többi vrittitől megkülönböztetett aham-vritti forrásának keresését kell az Ön-megvalósítás közvetlen eszközének tekinteni?

Noha az »én«-ség vagy »én vagyok«-ság fogalmát a nyelvi konvenciók miatt *aham-vrittiként* ismerjük, az valójában - ellentétben az elme többi *vrittijével* - nem *vritti* [módosulás]. Ugyanis a többi *vrittitől* eltérően, amelyeknek nincsen lényegi kölcsönviszonya [a többi *vrittivel*], az *aham-vritti* az elme mindegyik és összes *vrittijéhez* ugyanúgy és lényegi módon kapcsolódik. *Aham-vritti* nélkül nem lehet más *vritti*, de az *aham-vritti* fennmaradhat önmagában anélkül, hogy függne az elme bármely más *vrittijétől*. Az *aham-vritti* ezért alapvetően különbözik a[z összes] többi *vrittitől*.

Így tehát az *aham-vritti* forrása utáni kutatás nem csupán az ego egyik formájának bázisa utáni kutatás, hanem annak a tulajdonképpeni forrásnak a kutatása, amelyből az »én vagyok«-ság keletkezik. Más szavakkal, az *aham-vrittiként* megnyilvánuló ego forrásának kutatása és megvalósítása szükségképpen magában foglalja az ego transzcendálását lehetséges formáinak mindegyikében.

Tegyük fel, hogy az aham-vritti tényleg magában foglalja lényegi módon az ego összes formáját. De akkor is fennáll a kérdés: Miért egyedül ezt a vrittit kell az Ön-kutatás eszközévé tenni?

Mert ez az ön tapasztalatának másra visszavezethetetlen premisszája, és mert az *aham-vritti* forrásának keresése az Önvaló megvalósításának egyetlen használható eljárása. Azt mondják, hogy az egónak van egy kauzális teste [az »én« állapot alvás közben] - de hát

azt hogyan tehetné kutatása tárgyává?! Amikor az ego felveszi ezt a formát, ön éppen az alvás sötéttségébe van alámerülve.

De a szubtilis és kauzális formájában megnyilvánuló egót az ébrenléti állapotban nem lehet megragadni az aham-vritti forrására irányuló kutatás során.

Ez nem így van. Az *aham-vritti* forrásának kutatása az ego tulajdonképpeni létét érinti. Ezért az ego formájának szubtilitása nem lényegbevágó kérdés.

Mi értelme lehet az aham-vritti formájában megnyilvánuló egóra irányuló vizsgálatnak, ha egyszer az ember az egótól minden tekintetben független kondicionálatlanságot, az Önvaló tiszta létét igyekszik megvalósítani?

Funkcionális szempontból az egónak mindössze egyetlen jellegzetessége van: az ego a tiszta tudatot képviselő Önvaló, valamint a tehetetlen és érzéketlen test közötti összekötő kapocsként funkcionál. Az egót ezért *csit-dzsada-granthinak* [a tudat és a tehetetlen test közötti kapocsnak] nevezik. Miközben az ember az *aham-vritti* forrását kutatja, az ego lényegi csit-aspektusát ragadja meg. Ezért a kutatásnak az Önvaló tiszta tudatának megvalósításához kell vezemie. Különbséget kell tennie a szintiszta, önmagában nyugvó Én és az »én«-gondolat között. Ez utóbbi, minthogy pusztán egy gondolat, szubjektumot és objektumot lát, alszik, ébren van, eszik és iszik, meghal és újraszületik. De a tiszta Én tiszta lét, örök létezés, mentes a tudatlanságtól és a gondolat illúziójától. Ha ön gondolat nélküli Énként állandósítja magát, ha saját létét egyedüli létként ismeri fel, az »én«-gondolat eltűnik, s a káprázat örökre szertefoszlik. A filmszínházban a képeket vagy csak sötétben, vagy csak nagyon gyenge világítás mellett láthatja. De amikor minden lámpa felgyullad, a képek eltűnnek. A legfelső *átman* reflektorfényében is így tűnik el minden objektum.

Ez a transzcendentális állapot.

Nem. Mit transzcendentálna? És ki? Egyedül ön létezik.

Azt mondják, hogy az Önvaló túl van az elmén, a realizációt pedig mégis az elmével kell véghezvinni. »Az elme képtelen elgondolni ezt. [S habár] az elme nem gondolhatja el [az Önvalót], [mégis] egyedül az elme valósíthatja meg.« Hogyan békíthetők össze ezek az ellentmondó kijelentések?

Az *átman* az ember *mrita manaszszal* [halott elmével], vagyis gondolatoktól mentesen és befelé fordulva valósítja meg. Akkor az elme meglátja saját forrását és azzá [az Önvalóvá] válik. Többé már nem objektumokat érzékelő szubjektum.

Amikor sötét van a szobában, a tárgyak érzékeléséhez fényre és szemre van szükség. De ha felkel a Nap, nincs szükség lámpára az objektumok látásához. A Nap látásához [azonban] nem kell lámpa: elegendő, ha szemét a sugárzó Nap felé fordítja.

Hasonlóképpen van ez az elmével is. Az objektumok látásához az elme visszavert fényére van szükség. Ha [azonban] a Szívet akarja látni, elegendő, ha elméjét feléje fordítja. Az elme akkor elveszíti magát, a Szív pedig felragyog.

Az elme lényege nem egyéb, mint tudatosság és tudat. Amikor azonban az ego uralkodik felette, észként, gondolkozásként és érzékelésként funkcionál. A kozmikus elme, minthogy nem korlátozza az ego, semmit sem különít el önmagától, s ezért merő tudat. Ez az, amire a Biblia az »én vagyok az én vagyok« megnevezéssel céloz. Amikor az elme elvész az ember tulajdon Önvalójának legfelső tudatában, rájön, hogy az összes különféle képesség - kezdve a vonzódás képességén - örökre eltűnik, minthogy azok a tudat partikuláris formájához kötött, valóságot nélkülöző imaginációkként lepleződnek le. A *szanszára*, vagyis a születés és halál körforgása nem egyéb, mint a gondolkozásként és felejtésként funkcionáló tisztátalan elme. A tiszta megszabadulás nem más, mint a gondolkodás és a felejtés tevékenységétől mentes valódi Én. Ezt az Ént [immár] árnyéka sem éri annak a *pramadának* [Önvalóról való megfélekedezésnek], ami a születés és halál oka.

Hogyan kell megsemmisíteni az egót?

Előbb ragadja meg az egót, s utána majd felteheti a kérdést, hogy miképpen lehet azt elpusztítani. Ki teszi fel a kérdést? Az ego. Ha az egót dédelgetni akarja, s nem megölni, akkor ha így teszi fel a kérdést, egészen biztos lehet abban, hogy sikere lesz. Ha [viszont] keresi az egót, rá fog jönni, hogy az nem létezik, Ez az ego megsemmisítésének módja.

Hogyan hajtható végre a megvalósítás?

Van egy abszolút Önvaló, amelyből, akárcsak a tűzből, kipattan egy szikra. A szikrát hívják egónak. A tudatlan ember esetében ez [az ego] - megjelenésével egyidejűleg - valamilyen tárggyal azonosítja magát. Képtelen arra, hogy független maradjon az objektumokkal való efféle társulástól. A társulás az *adzsnyána*, vagyis a tudatlanság, és ennek lerombolása törekvésünk tulajdonképpen tárgya. Ha az ego objektíváló tendenciáját kiirtja az ember, akkor az [fokozatosan] nertisztul, majd pedig belemerül forrásába. A testtel való hamis azonosítás a *déháتما buddhi* [az »én vagyok a test« eszméje]. Törekvését csak akkor koronázhatja siker, ha előbb felszámolta ezt az eszmét.

Az »én« a maga tisztaságában két állapot vagy két gondolat közötti intervallumokban tapasztalható. Az ego ahhoz a hernyóhoz hasonló, amely csak akkor ereszti el az egyik levelet, ha a másikat már megragadta. Valódi természete akkor válik nyilvánvalóvá, amikor mentes a tárgyakkal és gondolatokkal való kontaktustól.

Ez a kísértetszerű, formától mentes ego csak valamilyen formát megragadva születhet meg; ha sikerül megragadnia egy formát, fennmarad; a megragadott formákkal táplálkozva egyre csak növekszik; elengedve az egyik formát egy másik forma után nyúl. De ha azt látja, hogy keresik, megfutamodik.

A második és harmadik személy csak akkor létezik, ha az első személy, vagyis az ego az »én vagyok a test« formájában megnyilvánul. Ha tüzetesen megvizsgálja az első személy igazságát, az »én« megsemmisül; ha az »én« megsemmisül, a második és harmadik személy sem maradhat fenn tovább. Ekkor az Önvaló állapota válik az ember egyedüli valósággént felragyogó saját természetévé.

Az »én vagyok ez a húsból és vérből álló test« gondolata az az egyetlen fonal, amelyre a többi gondolat fel van fűzve. Ezért ha befelé fordulva megvizsgáljuk a »Hol van ez az

én?«-kérdést, minden gondolat - ideértve az »én«-gondolatot is - véget fog érni, és az Ön- ismeret magától fog felragyogni.

Srí Ramana műveit olvasva úgy látom, hogy a kutatás a megvalósítás egyetlen módszere.

Igen, ez a vicsára [Ön-kutatás].

Hogyan kell ezt végezni?

A kérdezőnek el kell ismernie Önvalójának létezését. »Én vagyok« a megvalósítás. Követni a nyomot egészen a megvalósításig: ez a vicsára. A vicsára és a megvalósítás egy és ugyanaz.

Ez számomra túlzottan homályos. Min kell meditálni?

A meditációhoz szükség van egy objektumra, amin meditálni lehet, míg a vicsarában nincsen objektum, csak szubjektum. A meditáció ebben különbözik a vicsárától.

A dhjána [meditáció] révén az ember nem érheti el a megvalósítást?

A dhjána koncentráció valamilyen tárgyra. Ilyen módon kiválóan alkalmazható arra, hogy távol tartsa a zavaró gondolatokat, és az elmét egyetlen gondolatra rögzítse, amelynek aztán a megvalósítás előtt úgyszintén el kell tűnnie. De a realizáció révén az ember semmi újhoz nem jut hozzá. Az már megvan, csak hogy a gondolatok fátyla eltakarja. Ha minden igyekezetünket a fátyol felemelésére fordítjuk, akkor a megvalósítás állapota lelepleződik. Ha a keresőnek azt javasolják, hogy meditáljon, sokan elégedetten távoznak ezzel a tanáccsal. Némelyek azonban visszafordulnak és megkérdezik: »Ki vagyok én, akinek meditálnia kell egy tárgy felett?« Az ilyen embernek azt kell mondani, hogy találja meg Önmagát. Ez a végkifejlet. Ez a vicsára.

Elegendő önmagában, meditáció nélkül a vicsára?

A vicsára egyszerre folyamat és cél. Az »Én vagyok« a cél és a végső valóság. Ezt megragadni erőnek erejével a vicsára. Ha majd spontánná és természetessé válik, az a megvalósítás.

A vicsarán - a leghataásosabb *szádhanán* - kívül az elme lecsillapításának nincs más adekvát eszköze. Ha az ember más módon igyekszik lecsillapítani, időnként úgy fogja találni, mintha lecsillapodott volna, de aztán újra feléled. Azt a kondicionálatlanságot, azt az abszolút létet, ami voltaképpen önnel azonos, csak az Ön-kutatás egyedül csálthatatlan és egyedül közvetlen eszközével valósíthatja meg.

Miért egyedül az Ön-kutatás tekintendő a dzsnyána egyetlen közvetlen eszközének?

Mert az *átma-vicsárát* kivéve az összes *szádhana* előfeltételezi az elmét mint a *szádhana* gyakorlásának eszközét, s így azokat az elme nélkül nem lehet végezni. A gyakorlás

különböző stádiumaiban az elme különböző és egyre szubtilisabb formákat vehet fel, de [ilyen módon] soha nem számolható fel.

Amikor Dzsánaka felkiáltott: »Most csíptem nyakon azt a tolvajt, aki kiforgatott mindenemből! Azonnal végzek vele!« - a király valójában az egóra, vagyis az elmére utalt.

De a tolvajt más szádhanákkal is éppígy ellehet fogni.

Ha valaki az elmét nem az *átma-vicsára*, hanem más *szádhanák* segítségével próbálja meg felszámolni, az éppen olyan, mintha a tolvaj rendőrnek tettemé magát, hogy elfogja a tolvajt, azaz magát. Egyedül az *átma-vicsára* képes feltárni az igazságot, hogy valójában sem az ego, sem az elme nem létezik, és egyedül e *szádhana* révén válik képessé az ember arra, hogy megvalósítsa Önmaga, vagyis az abszolútum vegyítetlen és differenciálatlan létét.

Önmagát megvalósítva semmi nem marad, amit még meg kellene ismernie, mert ez a tökéletes boldogság - mert ez a minden.

Miért közvetlenebb az Ön-kutatás, mint a többi módszer?

Az egyetlen tutaj, amellyel az »én vagyok a test« gondolata által félrevezetett individuum átszelheti a véget nem érő születések óceánját, az örökké Énként, önmagában nyugvó osztatlan és tiszta valóságként ragyogó tulajdon Önvalóra irányuló figyelem.

A valóság egyszerűen az ego elvesztése. Az egót úgy számolhatja fel, ha megpróbálja beazonosítani. Minthogy az ego nem entitás, ekkor automatikusan szertefoszlik, és magától felragyog a valóság. Ez a közvetlen módszer, míg az összes többi módszer megköveteli az ego megőrzését. Ezeken az ösvényeken kétségek sokasága támadja meg az embert, és az örök kérdéssel- »Ki vagyok én?« - végül is még mindig meg kell birkóznia. De ebben a módszerben a végső kérdés az egyetlen kérdés, és kezdettől fogva ez a kérdés vezeti a keresőt. Nincs szükség más *szádhanákra* ahhoz, hogy önmaga kutatásával foglalkozzék.

Nincs hatalmasabb misztérium ennél - s minthogy *ez* [az egyetlen] a valóság, igyekszünk elérni a valóságot. Azt hisszük, hogy van valami, ami elrejti saját valóságunkat, s mielőtt elérnénk a valóságot, el kell pusztítanunk azt a valamit. Nevetséges! Elérkezik majd az a nap, amikor múltbeli erőfeszítéseim csak nevetni tud. S az a nap, amelyen majd nevetni fog, már most is itt van.

5. fejezet

Az Ön-kutatás

Azoknak, akik első lépéseiket készültek megtenni az Ön-kutatás ösvényén, Srí Ramana azt a tanácsot adta, hogy figyelmüket a belső »én«-érzésre irányítsák, s igyekezzenek azt megragadni és minél hosszabb ideig megőrizni; ha pedig figyelmüket más gondolatok vonják magukra, amint tudatára ébrednek ennek, térjenek vissza az »én«-gondolat tudatosításához. E folyamat megkönnyítése érdekében különféle segédeszközöket ajánlott (az ember például felteheti magának a kérdést: »Ki vagyok én?«, vagy »Honnan származik ez az én?«), de végső célnak a test és az elme összes tevékenységéért felelős »én« folyamatos tudatosítását tekintette.

Az »én«-érzésre irányuló figyelem a kezdeti stádiumban egy gondolat vagy észlelés formáját magára öltő mentális tevékenységet jelent. A gyakorlás előrehaladtával az »én« gondolata egy alanyilag átélt »én«-érzésnek adja át a helyét, s ha ez az érzés többé már nem kapcsolódik össze és nem azonosul a gondolatokkal és a tárgyakkal, akkor maradéktalanul elenyészik. Amit az ember ekkor átél, az a lét tapasztalata, melyet az individuális tudat átmeneti szünetelése jellemez. Ezt az állapotot eleinte csak rövid időre sikerül elérni, de elérése illetve fenntartása a további gyakorlás során egyre könnyebbé és könnyebbé válik. Amikor az Ön-kutatás eljut erre a szintre, az ember a lét tudatába merül. Itt már nincs lehetőség individuális erőfeszítésre, mivel az »én«, ami ennek alanya volna, az átélés idejére megszűnik. Ez még nem az Ön-megvalósítás, hanem csupán a gyakorlás legmagasabb szintje, mivel az »én«-gondolat ekkor még újra és újra előtör. A lét erne állapotának folytonosan ismétlődő tapasztalata előbb csak meggyengíti, majd sorra megsemmisíti az »én«-gondolat fenntartásáért felelős *vászanákat* (mentális hajlamokat), s amikor befolyásuk már eléggé meggyöngyült, az Önvaló hatalma a még meglévő utolsó hajlamokat is elpusztítja, hogy az »én«-gondolat soha többé ne támadhasson fel. Ez az Önmegvalósítás végső és visszafordíthatatlan állapota.

Az önfigyelem gyakorlata, vagyis az »én«-gondolat tudatosítása valójában egy szelíd technika, hiszen elkerüli az elme ellenőrzésének megszokott represszív módszereit. Nem koncentrációs gyakorlat, és nem a gondolatok elnyomására irányul; pusztán tudatosítani igyekszik azt a forrást, amelyből az elme származik. Az Ön-kutatás módszere és célja tehát az elme forrásába való belemerülés, továbbá annak tudatosítása, hogy mi is az ember valójában - közben pedig az embernek meg kell vonnia figyelmét mindattól, ami nem ő. A korai stádiumokban a figyelmet a gondolatokról a gondolóra kell áthelyezni, de ha egyszer sikerül megszilárdítani az »én«-érzés tudatosítását, a további erőfeszítés már csak ronthat az elért eredményen. Ettől fogva már inkább a lét, mintsem a cselekvés, inkább az erőfeszítés nélküli létezés, mintsem a törekvés folyamatáról van szó.

Ahhoz, hogy az ember az legyen, ami, nincs szükség erőfeszítésre, mivel a létezőség [ang. *beingness*] mindig jelen van, és azt az ember mindig tapasztalja. Másrésről amikor az ember úgy tesz, mintha nem az volna, ami - vagyis önmagát testnek és elmének tekinti -, akkor ez a színlelés folyamatos mentális erőfeszítést kíván, még ha az csaknem mindig öntudatlan is. Következésképpen az Ön-kutatás magasabb stádiumaiban az erőfeszítés már csak eltereli a figyelmet a lét tapasztalatáról, míg a mentális erőfeszítés felfüggesztése feltárja azt. Végső soron az ember nem valamilyen tevékenység eredményeképpen fedezi

fel az Önvalót, hanem pusztán létezése által. Mint ahogy maga Srí Ramana mondta egy alkalommal:

»Ne meditáljon! Legyen!
Ne gondolja azt, hogy van! Legyen!
Ne gondolkozzék a létről! Ön az.«

Az Ön-kutatás nem meditációs gyakorlat, melyet a nap meghatározott óráiban és bizonyos testhelyzetben kell végezni; mindaddig, amíg az ember ébren van, gyakorolnia kell az Ön-kutatást, tekintet nélkül arra, hogy éppen mit csinál. Srí Ramana nem látott ellentmondást a munka és az Ön-kutatás között, és kitartott amellett, hogy kis gyakorlással a *vicsára* minden körülmények között végezhető. Többször is említette, hogy a kezdők számára hasznos lehet, ha egy meghatározott időt kizárólag a gyakorlásnak szentelnek, de sosem ajánlotta azt, hogy hosszú időre meditációba mélyedjenek, és híveit mindig lebeszélte arról, hogy a meditatív élet kedvéért feladják világi tevékenységüket.

*

Ön tehát azt mondja, hogy az Önvaló kutatása az az eszköz, amellyel az Önvaló megvalósítását ellehet érni. Tulajdonképpen miben áll ez a kutatás?

Ön az elmével azonos, helyesebben az elmével azonosítja magát. Voltaképpen [azonban] az elme nem egyéb maguknál a gondolatoknál. Na mármost minden egyes gondolat mögött ott van egy általános gondolat, nevezetesen az »én« - vagyis tulajdonképpen ön. Joggal nevezhetjük ezt az »én«-t »első gondolat«-nak. Irányítsa figyelmét erre az »én«-gondolatra, s vegye rá arra, hogy kutassa ki saját valódi természetét. Ha ezt megfelelő intenzitással végzi, a többi gondolat kénytelen lesz meghátrálni.

De amikor ezt teszem, és megpróbálok saját »én«-emre figyelni, valamilyen gondolat mindig eltereli a figyelmemet. ilyenkor azt kérdezem magamtól: »Ki vagyok én?« - de semmilyen választ nem kapok erre a kérdésre. A gyakorlás ezt az állapotot jelenti? Így kell csinálni?

Ezt a fajta hibát gyakran elkövetik az emberek. Ha az ember komolyan kutat Önmaga után, akkor ennek során az »én«-gondolat eltűnik, és a mélységből valami más ragadja meg; és ez a más már nem az az »én«, ami a kutatást elkezdte.

Mi ez a »valami más«?

A valódi Önvaló, az, ami az »én« alapja. Ez már nem az ego: ez maga a legfelső lét.

De ön már többször is azt mondta, hogy amikor az ember elkezdi a kutatást, a többi gondolatot el kell utasítania. Csakhogy a gondolatok vég nélkül ömlenek. Ha az egyik gondolatot elutasítom, máris ott a másik, s egyszerűen nem látom a végét ennek a sziszifuszi küzdelemnek.

Én nem azt mondtam, hogy önnek a gondolatok elutasításával kell foglalkoznia. Irányítsa figyelmét önmagára, vagyis az »én«-gondolatra. Ha ez az egyetlen gondolat foglalkoztatja, a többi gondolat magától visszahúzódik, s aztán elenyészik.

És akkor a gondolatok elutasítására már nincs is szükség?

Nincs. Esetenként persze arra is szükség lehet. Ön azt hiszi, hogy a felmerülő gondolatok elutasításának sosem lehet a végére érni. Ez nem igaz, mert egy idő múlva a gondolatok áradása megszűnik. Ha elég éber, és komolyan igyekszik elutasítani az éppen megjelenő gondolatokat, akkor nemsokára azt fogja tapasztalni, hogy egyre mélyebbre és mélyebbre sikerül hatolnia önmagába. Ezen a szinten már nincs szükség a gondolatok visszautasítására.

Vagyis ez erőfeszítés, erőlködés nélkül is elérhető?

Nem csak hogy elérhető [erőfeszítés nélkül], hanem egy bizonyos ponton túl már nem is lehetséges erőfeszítést tenni.

Szeretnék világosan látni ebben a dologban. Egyáltalán meg sem kell próbálnom erőfeszítést tenni?

Jelenlegi állapotában nem tudja elkerülni az erőfeszítést. Ha sikerül mélyebbre hatolnia, képtelen lesz erőfeszítést tenni.

Ha az elme a kutatás révén befelé fordulva az *aham-vritti* forrására irányul, a *vászanák* kihunynak. Az elme az Önvaló *vászanákra* eső fényének visszatükröződése. Következésképpen amikor a *vászanák* kihunynak, az elme is eltűnik: felszívódik az egyetlen valóság, a Szív fényébe.

Ez a foglalata és lényege annak, amit a törekvőnek tudnia kell. Ami feltétlenül elvárható tőle, az *aham-vritti* forrásának komoly és célirányos kutatása.

Hogyan kell elkezdenie ezt a gyakorlatot egy olyan embernek, aki éppen most indul el ezen az ösvényen?

Az elmét csak a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálatával lehet lecsillapítani. A »Ki vagyok én?« gondolata a többi gondolat elpusztítása után ugyanúgy elpusztul, mint a halotti máglya piszkálgatására szolgáló bot. Ha mégis más gondolatok merülnének fel az emberben, akkor ahelyett, hogy megpróbálná végiggondolni őket, vizsgálja meg: »Kinek jutnak ezek az eszébe?« Mit számít, hogy milyen sok gondolat bukkan fel benne!? Ha abban a pillanatban, amikor az adott gondolat eszébe jut, az ember éberén megvizsgálja: »Kinek jutott ez az eszébe?«, arra a következtetésre kell jutnia: »Nekem.« Ha pedig az ember ekkor felteszi magának a kérdést: »És én ki vagyok?«, akkor az elme visszatér forrásához [az Önvalóhoz], és a felmerülő gondolat is elcsitul. A kitartó gyakorlás során az elme egyre inkább képessé válik arra, hogy belemerüljön forrásába.

Habár az érzéki objektumok felé irányuló tendenciák (*visaja vászanák*), amelyek korszakok óta újra és újra visszatérnek, az óceán hullámaihoz hasonlóan megszámlálhatatlanul sokszor felbukkannak, ha az ember valódi természete feletti meditáció egyre intenzívebbé és intenzívebbé válik, kivétel nélkül mind elpusztulnak. Anélkül, hogy teret adna annak a kétségnek, hogy elpusztíthatók-e mindezek a hajlamok (*vászanák*), s hogy lehetséges-e pusztán Önvalóként létezni, az embernek szilárdan és megingathatatlanul ki kell tartania az önmagára irányuló figyelem mellett.

Mihelyt megjelennek az elmében az érzéki objektumok felé irányuló hajlamok, elengedhetetlenné válik a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata. Amint és amikor felbukkannak a gondolatok, az embernek a vizsgálódás révén akkor és ott, eredetük tulajdonképpen helyén kell megsemmisítenie őket. A »más«-sal (*anja*; ang. *what-is-other*) való törődés hiánya nem más, mint elkülönülés (*vairágja*) vagy vágytalanság (*nirása*). A megismerés (*dzsnyána*) annyit jelent, mint szilárdan birtokba venni az Önvalót. Valójában ez a kettő [a vágytalanság és a megismerés] egy és ugyanaz. Mint ahogy a gyöngyhalász, követ erősítve a derekára, alámerül a tengerbe, hogy a tenger fenekén lévő igazgyöngyöt magához vegye, úgy kell az embernek is az elkülönülés segítségével mélyen alámerülnie önmagába, hogy elérhesse az Önvaló igazgyöngyét. Csupán arra van szüksége, hogy míg csak el nem éri az Önvalót, folyamatosan tartsa emlékezetében önnön természetét (*szvarupaszmarana*).

Egyedül a »Ki ez a rabságban lévő én?« kérdésének vizsgálata és a saját valódi természet (*szvarúpa*) megismerése a megszabadulás. Egyedül az nevezhető »Ön-kutatás«-nak, amikor az ember folytonosan az Önvalóra rögzíti elméjét - míg a meditációban (*dhjána*) az ember úgy tekint önmagára, mint a lét-tudat-üdvként (*szat-csit-ánanda*) megmutatkozó Abszolútumra [Brahman].

A jógik azt mondják, hogy ha az ember meg akarja találni az igazságot, akkor le kell mondania erről a világról, és magányos remeteként erdőbe vagy a hegyek közé kell vonulnia.

A tevékeny életről nem szükséges lemondani. Ha mindennap egy-két órán át gyakorolja a meditációt, akkor kötelességeit is teljesítheti. Ha pedig megfelelő módon elmélkedik, akkor a megindított gondolatáram munkája közben is folytatódni fog. Olyan ez, mintha ugyanazt az eszmét kétféleképpen fejezné ki; a gondolatoknak ugyanaz az iránya jut majd kifejezésre tevékenységei közepette is, mint amelyet meditációja megindított.

És mi lesz az eredménye, ha így teszek?

Ha egy ideig követi ezt a módszert, azt fogja tapasztalni, hogy magatartása az emberekkel, eseményekkel és dolgokkal kapcsolatban fokozatosan átalakul. Tettei mintegy önmaguktól fogják gondolatainak irányát követni.

Ön tehát nem ért egyet a jógikkal?

Az embernek föl kell adnia személyes önösségét, amely ehhez a világhoz köti. Az igazi lemondás megtévesztő »én«-ünk feladása.

Hogyan válhat éntelenné az ember, míg világi tevékenységeit végezve éli életét?

A munka és a bölcsesség között nincsen ellentmondás.

Úgy érti, hogy az ember folytathatja régi tevékenységeit - például szakmáját -, s közben elérheti a megvilágosodást?

Miért ne? Csakhogy ekkor már nem szabad azt gondolnia, hogy a munkát régi egyénisége végzi, mert [ön]tudata fokozatosan áthelyeződik, hogy aztán végül abban összpontosuljon, ami már túl van földhözragadt »én«-jén.

De ha az ember a munkájával van elfoglalva, kevés ideje marad az elmélkedésre...

Csak annak van szüksége arra, hogy meditációja számára külön időt tűzzön ki, aki még kezdő a szellemi úton. A haladó ember, akár munkálkodik, akár nem, már egy mélyebbről feltörő boldogság ízét kezdi élvezni. Míg kezei a külső világban foglalatosságnak, gondolataival magányban él.

Így hát ön nem a jóga útját tanítja?

A jógi úgy próbálja elméjét a cél felé terelni, mint ahogyan a pásztor noszogatja botjával a bikát; ezen [a másik] ösvényen [viszont] a kereső egy marék fűvel csalogatja a bikát.

És hogyan történik ez?

Föl kell tennie magának a kérdést: »Ki vagyok én?« E vizsgálódás révén végül is fölfedez önmagában valamit, ami elméje mögött honol. Oldja meg ezt a nagy kérdést, s azzal minden más kérdést megoldott.

Hiába keresem az »én«-t, semmit nem látok.

Mivel már hozzászokott ahhoz, hogy a testével azonosítsa magát és a szemével lásson, ezért mondja azt, hogy nem lát semmit. De *mit* is láthatna egyáltalán? Vagy *ki* láthatna? És *hogyan* láthatna? Csupán egyetlen tudat létezik, amely - »én«-gondolatként megnyilvánulva - a testtel azonosítja, a szemem keresztül pedig kivetíti magát, hogy körös-körül tárgyakat lásson. Az individuum az ébrenléti állapotra korlátozódik, és azt hiszi, hogy amit lát, az különbözik tőle. Tekintélyének záloga érzékszerveinek bizonyossága. Azt azonban nem hajlandó elfogadni, hogy a látó, a látott és a látás mind ugyanannak a tudatnak, nevezetesen az »Én-Én«-nek a megnyilvánulása. A kontempláció segítségével győzheti le az ember azt az ábrándot, hogy az Önvalónak vizuális jellegűnek kell lennie. Valójában semmi sem vizuális.

Ön most hogyan érzékeli az »én«-t? Talán tükröt tart maga elé, hogy megismerje önnön lényét? A tudatosság az Én. Ismerje fel ezt az igazságot!

A gondolatok eredete után kutatva az »én« érzékelését már sikerült elérnem. De ez nem elégít ki engem.

Nagyon helyes! Az »én«-érzékelés [mindig] valamilyen formával, például a testtel összekapcsolódva jelentkezik. A puszta Önvalóval semminek sem szabad összekapcsolódnia. Az Önvaló kapcsolat nélküli, tiszta valóság, s a test és az ego ennek az Önvalónak a fényében ragyog. Ami az összes gondolat elcsendesedésével fennmarad, az a tiszta tudat.

Közvetlenül a felébredést követően, de még mielőtt az ember tudatára ébredne a világnak, felvillan ez a tiszta »ÉN-ÉN«. Az alvásra fordított idő kivételével igyekezzék szilárdan megtartani ezt az ÉN-Ént, és ne engedje, hogy megszállják a gondolatok. Ha sikerül biztosan megtartania, nem számít, hogy látja-e a világot, vagy sem. A látót nem befolyásolják a jelenségek.

Mi az ego? Vizsgálja meg! A test önmagában tehetetlen, és nem tudja azt mondani: »én«. Az Önvaló szintiszta, kettősség nélküli tudat. [Így hát hasonlóképpen] nem mondhatja azt, hogy »én«. [Továbbá a mély]alvás közben sem mondja senki sem azt, hogy »én«. Mi akkor az ego? Valamiféle közvetítő a tehetetlen test és az Önvaló között. Nincs *locus standija*. Ha keresik, elillan, akárcsak egy szellem. Éjjel az árnyékok játékát az ember könnyen szellemnek vélheti. Ha azonban közelebbről megnézi, rájöhet arra, hogy valójában semmiféle szellem nincs ott, és amit szellemnek vélt, az csupán egy fa vagy egy bokor volt. Ha nem nézi meg közelebbről, a szellem még akár meg is rémítheti. Mindössze tehát arra van szüksége, hogy közelebbről megnézzé, és akkor a szellem eltűnik. [Természetesen] a szellem sosem volt ott. Így van ez az egóval is. Az ego érzékelhetetlen kapocs a test és a tiszta tudat között. Nem valóságos. Mindaddig, amíg az ember nem vizsgálja meg közelebbről, gondot gondra fog halmozni. De ha megkeresi, rájön, hogy nem létezik.

Van egy történet, ami ezt illusztrálja. A hindu házassági szertartás gyakran öt-hat napig is tart. Egy ilyen alkalommal a menyasszony násznépe egy idegen emberről azt hitte, hogy ő a násznagy, s ezért kitüntetett megbecsüléssel kezelte. Amikor a vőlegény násznépe látta, hogy a menyasszony násznépe milyen különleges figyelemmel kezeli őt, azt hitte, hogy valamilyen nagyon fontos ember lehet, aki a menyasszony násznépéhez tartozik, és ezért ők is kitüntetett tiszteletben részesítették. Az idegen eközben igencsak jól érezte magát. Természetesen ő mindvégig tudatában volt a tényleges helyzetnek. Amikor aztán a vőlegény násznépe valamilyen kérdésben hozzá akart fordulni, s előbb a menyasszony násznépénél puhatolózta felőle, rögtön megérezte, hogy ennek nem lesz jó vége, így hát kerekét oldott. Ugyanígy van ez az egóval is. Ha keresik, eltűnik. Ha nem, továbbra is gondot okoz.

Amint hozzáfogok a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálatához, rögtön elalszom. Mit tehetnék ez ellen?

Tartson ki a vizsgálódás mellett ébrenléte egész ideje alatt. Ez éppen elég. Ha napközben mindaddig folytatja a gyakorlást, amíg el nem alszik, akkor a kutatás alvás közben is tovább fog folyni. Mihelyt felébred, a vizsgálódás fonalát újra vegye fel.

Hogyan érhetném el a békét? Mert egyre inkább úgy látom, hogy számomra nem a vicsára a megfelelő eszköz.

Az ön természetes állapota a béke. Az elme az, ami a természetes állapotot [ön elől] eltakarja. Ha nem tapasztalja a békét, az azt jelenti, hogy a *vicsárát* pusztán mentális szinten gyakorolja. Vizsgálja meg, hogy mi az elme, s akkor az semmivé lesz. Nincsen gondolatoktól függetlenül létező elme. Mindazonáltal a gondolatok jelentkezése miatt úgy véli, hogy azoknak valahonnan származniuk kell, és ezt nevezi elmének. Ha azonban alaposabban megvizsgálja, hogy mi az, rá fog jönni, hogy valójában nincsen olyan, hogy elme. Ha az elme ilyenformán szertefoszlik, eléri az örök békét.

Amikor az »én« forrását kutatom, egy idő múlva az elmém egyfajta nyugalmi állapotba merül, de aztán képtelen vagyok továbblépni. Ebben az állapotban egyetlen gondolat sem zavar, csak egyfajta ürességet tapasztalok. Szelíd fény jár át, és testetlennek érzem magam. A test és a forma tudata megszűnik, és nem is látom azokat. Ez a tapasztalat csaknem fél óráig tart, közben pedig a boldogság érzése tölt el. Azt jelentené ez, hogy pusztán arra kell törekednem, hogy ezt az örök boldogságot, szabadságot vagy üdvösséget (vagy bárhogyan is nevezzük) megóvjam, s hogy a gyakorlást mindaddig folytassam, amíg el nem érem e tapasztalat órákra, napokra vagy hónapokra való meghosszabbítását?

Ez még nem az üdvösség. Ezt az állapotot *manólajának* hívják, vagyis a gondolatok ideiglenes elcsendesedésének. A *manólaja* koncentrációt jelent, a gondolatok mozgásának átmeneti felfüggesztését. Mihelyt megszűnik az összpontosítás, a gondolatok - a régiek éppúgy, mint az újak - újra mozgásba lendülnek. S még ha az elmének ez az átmeneti lecsendesedése ezer évig is tartana, akkor sem vezetne el a gondolatok teljes megsemmisítéséhez, vagyis ahhoz, amit a születéstől és a haláltól való megszabadulásnak neveznek. A gyakorlónak éppen ezért állandóan résen kell lennie, és meg kell vizsgálnia, hogy az adott tapasztalat kinek a tapasztalata, ki ismeri fel annak kellemes voltát. Ha ezt elmulasztja, hosszú transzba vagy mély álomba (*jóga nidrá*) merül. Megfelelő vezető híján a szellemi út e pontján sokan megtévednek, sokan áldozatául esnek a megszabadulás hamis tudatának, s csak keveseknek sikerül szerencsésen célba érniük.

A következő történet kiválóan illusztrálja azt, amiről itt szó van. Egy *jógi* éveken keresztül folytatta önsanyargató gyakorlatait (*tapasz*) a Gangesz partján. Amikor az összpontosítás magas fokára jutott, azt hitte, hogy a megszabadulás nem egyéb, mint ennek az állapotnak a meghosszabbítása; így hát ezt kezdte gyakorolni. Egy nap, mielőtt mély koncentrációba fogott volna, megszomjazott, és arra kérte tanítványát, hogy a Gangeszből hozzon neki egy kis vizet. De mielőtt még a tanítvány visszatért volna a vízzel, *jóga nidrába* merült, és éveken keresztül ebben az állapotban maradt. Közben sok víz lefolyt a Gangeszen. Amikor végre magához tért, rögtön elkiáltotta magát: »Vizet! Vizet!« - de tanítványa már nem volt mellette, és a Gangesz is messzebb volt.

Vagyis legelőször is vizet kért, mert mielőtt koncentrációba mélyedt, gondolatainak elsődleges tárgya a víz volt, és az összpontosítás révén, bármilyen mély és hosszú is volt az, gondolatait csupán átmenetileg tudta lecsendesíteni. Amikor újraélesztette tudatát, ez az elsődleges gondolat olyan elemi erővel tört elő elméjéből, ahogy az árvíz töri át a gátakat. S ha ez történik azzal a gondolattal, amelyik közvetlenül meditációja előtt öltött formát benne, akkor nyilvánvalóan még azok a gondolatok is ott rejlenek elméje mélyén, amelyek korábban vertek gyökeret benne. De ha a megszabadulás a gondolatok megsemmisítését jelenti, akkor ő vajon elmondhatja-e magáról, hogy elérte az üdvösséget?

A *szádhakák* [a keresők] nagy része nem tudja, hogy mi a különbség az elme átmeneti megnyugvása (*manólaja*) és a gondolatok visszafordíthatatlan elpusztítása (*manónása*) között. A *manólaját* a gondolathullámok ideiglenes leülepedése jellemzi, de még ha ez az átmeneti periódus ezer évig is tart, mielőtt a *manólaja* megszűnik, az ideiglenesen lecsendesített gondolatok újra feltámadnak. Az embernek ezért nagyon oda kell figyelnie szellemi fejlődésére. Nem szabad hagynia, hogy a gondolatok [átmeneti] nyugalma lenyűgözzön. Abban a pillanatban, amikor ezt az állapotot tapasztalja, tudatát újra kell élesztetnie, és meg kell vizsgálnia, hogy ki az, aki a nyugalmat átéli. Miközben vigyáz arra, hogy egyetlen gondolat se furakodjon tudatába, nem szabad hagynia, hogy a mély [*jóga*]*alvás* (*jóga nidrá*) vagy az önhipnózis legyőzze. Kétségtelen, hogy ez az állapot a haladás jele, mégis ez az a pont, ahol a megszabaduláshoz és a *jóga nidrához* vezető út elválik egymástól. A könnyű Út, a közvetlen út, a legrövidebb út az üdvösséghez a kutatás módszere. A kutatás révén gondolkozási erejét egyre mélyebbre és mélyebbre tudja majd vezetni, míg csak el nem éri annak forrását, és el nem merül benne. Ekkor belülről egyfajta visszajelzést kap, és - egyszer s mindenkorra elpusztítva minden gondolatot - eléri a tökéletes nyugalmat.

Az »én«-gondolat belőlem származik. De az Önvalót nem ismerem.

Ezek csupán mentális fogalmak. Ön e pillanatban egy hamis »én«-nel, vagyis az »én«-gondolattal azonosítja magát. Ez az »én«-gondolat felbukkan és elmerül, míg az Én *per definitionem* túl van ezeken az állapotváltozásokon. Az ön létében nem lehet törés. Amikor aludt, ugyanaz volt, mint most, amikor ébren van. Miközben mélyen aludt, ismeretlen volt ön előtt a boldogtalanság, míg most boldogtalannak érzi magát. Vajon mi történhetett, hogy most ennyire másként éli meg önmagát? Miközben aludt, hiányzott önből az »én«-gondolat, míg most jelen van. Az igazi Én rejtve a háttérben marad, a hamis »én« viszont előretolakszik. Ez az ál-»én« az akadály a helyes megismerésnek. Derítse ki, honnan származik a hamis »én« - akkor majd eltűnik. Akkor ön egyszerűen az lesz, ami - vagyis abszolút lét.

De hogyan csináljam? Eddig még sosem sikerült.

Kutassa fel az »én«-gondolat forrását. Ez minden, amit tennie kell. A mindenség az »én«-gondolat következtében létezik. Ha véget vet az »én«-gondolatnak, szenvedése is véget ér. E hamis »én« csak akkor pusztul el, ha megtalálta forrását.

Az emberek sokszor azt kérdezik tőlem, hogyan fékezhető meg az elme. Azt szoktam nekik mondani: „Mutassák meg elméjüket, s akkor majd rájönnek, hogy mit kell tenniük.” Az az igazság, hogy az elme egyszerűen a gondolatok kötege. Hogyan irthatná ki a gondolatokat a kiirtás gondolatával vagy vágyával? Gondolatai és vágyai szerves részei, alkotóelemei elméjének. Az új gondolatok csak még tovább hizlalják az elmét. Így hát az elme megölése az elme révén csak nevetséges kísérletnek tekinthető. [Az elme halálát] csak úgy érheti el, ha megtalálja és szilárdan megragadja a forrását. Elméjének életerege akkor magától kezd fokozatosan csökkenni. A *jóga* módszere a *csitta vritti niródha* [az elme változásainak elnyomása]. De én az *átma-vicsárá*t [az Ön-kutatást] tanítom. Ez a célhoz vezető út. A *csitta vritti niródha* az alvás és az ájulás során is létrejön, sőt éhezéssel is elérhető. Mielőtt azonban megszűnik az előidéző ok, a gondolatok újra feltámadnak. Mi

haszna akkor ennek? A kábulat állapotában ismeretlen a nyomorúság, és az ember nyugalmat talál. De ha megszűnik ez az állapot, a nyomorúság visszatér. Vagyis a *niródha* [elnyomás] nem vezet célhoz, mert az embernek csak átmenetileg van hasznára.

Hogyan lehetne állandósítani ezt az állapotot? A nyomorúság okának megtalálása által. A nyomorúság az objektumok érzékelésének következménye. Ha a tárgyi világ megszűnne, az esetleges gondolatok sem léteznének, s így a nyomorúság is megszűnne. »De hogyan szűnhetne meg az objektumok léte?« - szokták ekkor kérdezni. A *srutik* [szentírások] és a bölcsek azt mondják, hogy az objektumok csupán mentális produktumok. Szubsztanciális léttel nem rendelkeznek. Vizsgálja meg a kérdést, és ismerje fel e kijelentés igazságát. Mindebből pedig az következik, hogy az objektív világ a szubjektív tudatban létezik. Vagyis az Önvaló az egyetlen valóság, az Önvaló az, ami az egész világot áthatja s ugyanakkor körülveszi. S mivel [az Önvalóban] nincs kettősség, a gondolatok sem fogják megzavarni békéjét. Ez az Önvaló megvalósítása. Az Önvaló örökkévaló, s így a megvalósítás is örökkévaló.

Az *abhjása* [spirituális praxis] azt jelenti, hogy az ember a gondolatok zavaró hatása elől visszahúzódik Önmagába. Itt tehát nem koncentrációról vagy az elme elpusztításáról van szó, hanem az Önvalóba való visszavonulásról.

Miért hatástalan a koncentráció?

Ha arra kéri az elmét, hogy pusztítsa el az elmét, az olyan, mintha a rablót tenné meg pandúrnak. [A rablóból lett pandúr] majd szépen magával megy, s úgy tesz, mintha elfogná a tolvajt, de [végül is] semmi sem fog történni. Épp ezért forduljon befelé és vizsgálja meg, honnét származik az elme; akkor majd megszűnik.

De hát az elme befelé fordításához nem az elmét használjuk?

Természetesen az elmét használjuk. Jól ismert és általánosan elfogadott tény, hogy az elmét csak az elme segítségével lehet megölni. [Csakhogy] semmi értelme annak, hogy fejjel rontson a falnak, mondván, hogy ott egy elme, és én azt most el akarom pusztítani; ha viszont ehelyett elkezd keresni az elme forrását, rá fog jönni arra, hogy az elme egyáltalán nem létezik. Az elme kifelé fordulva gondolatokat és tárgyakat eredményez. Befelé fordítva magává az Önvalóvá válik.

Még mindig nem értem. Ön azt mondja, hogy az »én« most egy hamis »én«. Hogyan lehet kiküszöbölni ezt a hamis »én«-t?

Nem kell kiküszöbölnie ezt a hamis »én«-t. Hogyan tudná az »én« kiküszöbölni saját magát? Mindössze annyit kell tennie, hogy keresse meg az eredetét és maradjon ott. Törekvése csak így lehet hatékony. Az, ami túl van [az elmén], majd gondoskodik magáról. Ott ön már tehetetlen. Erőfeszítéssel ezt nem lehet elérni.

Ha én mindig vagyok, és itt is és most is Én vagyok, akkor miért nem érzékelem ezt?

Éppen erről van szó! Ki mondja azt, hogy nem érzékeli? A valóságos Én mondja ezt, vagy a hamis »én«? Vizsgálja meg ezt a kérdést. [Akkor majd] rájön arra, hogy a hamis »én« mondja.

A hamis »én« az akadály. Ezt kell eltávolítania ahhoz, hogy a valódi Én ne maradjon továbbra is rejtve.

Az a tudat, hogy én még nem értem el a megvalósítást, akadály a megvalósításnak, Valójában a megvalósítás már megtörtént, és semmi sincs, amit még meg kellene valósítania. Ha nem így volna, akkor a megvalósítással valami új valósulna meg. Mert ha eddig nem létezett, akkor ezt követően kell végbemennie. Csakhogy ami született, az meg is fog halni. Ha a megvalósítás nem örökkévaló, nem is érdemes foglalkozni vele. Így hát amit mi keresünk, annak nem a jövőben kell megtörténnie. Mi azt keressük, ami örökkévaló, de az akadályok következtében e pillanatban még ismeretlen. Ez az, amit mi keresünk. Mindössze az akadályt kell eltávolítanunk. Azt, ami örökkévaló, a tudatlanság miatt nem ismerjük örökkévalóként. A tudatlanság az akadály. Vessen véget a tudatlanságnak, és akkor majd minden rendbe jön.

A tudatlanság azonos az »én«-gondolattal. Ha megtalálja ez utóbbi forrását, akkor tudatlansága véget ér.

Az »én«-gondolat olyan, mint a szellem: bár nem érzékelhető, a testtel együtt támad fel, vele együtt virágzik, és vele együtt tűnik is le. A testtudat a hamis »én«. Számolja fel ezt a testtudatot. Ezt viszont csak úgy érheti el, ha megkeresi az »én« forrását. A test nem mondja azt, hogy »én«. Őn az, aki azt mondja, hogy »én vagyok a test«. Derítse hát ki, hogy ki ez az »én«. Keresse meg a forrását, s akkor majd elenyészik.

Mennyi ideig képes megmaradni az elme a Szívben, illetve mennyi ideig képes az ember elméjét megőrizni a Szívben?

Ennek időtartamát a gyakorlás határozza meg.

Mi történik ennek az időtartamnak a végén?

Az elme visszatér jelenlegi hétköznapi állapotába. A Szívben lévő egységet felváltja az érzékelt jelenségek változatossága. Ezt hívják kifelé irányuló elmének. A Szív felé forduló elmét nevezik megnyugvó elmének.

Ha az ember naponta egyre többet és többet gyakorol ilyen módon, az elme - fogyatékoságai kiküszöbölésének köszönhetően rendkívül tisztává válik, a gyakorlás pedig annyira könnyű lesz, hogy a megtisztított elme a kutatás kezdetekor azonnal belemerül a Szívbe.

Ha egyszer a meditációban az ember már megtapasztalta a szat-csit-ánandát, akkor ezek után azonosíthatja-e még magát a testtel a meditáción kívül?

Igen, azonosíthatja, de gyakorlásának előrehaladtával fokozatosan, egyre kevésbé azonosítja magát vele. Az Önvaló reflektorfényében a káprázat sötétsége mindörökre szertefoszlik.

Az a tapasztalat, amit az ember úgy ér el, hogy még nem tépte ki gyökerestől a vászanákat, nem lehet állandó. Meg kell kísérelnie a vászanák kiirtását; a megismerés

(*dzsnyána*) csak akkor lehet rendíthetetlen, ha a *vászanákat* már gyökerestől kitepte. Fel kell vennünk a harcot a meggyökeresedett mentális hajlamok ellen. Az összesnek pusztulnia kell. De csak azok irthatják ki őket viszonylag hamar, akik már a múltban is végeztek *szádhanát*; a többieknek ez csak hosszas gyakorlás után sikerülhet.

Ezek a hajlamok fokozatosan enyésznek el, vagy, egy szép napon egyszerre mind eltűnnek? Azért kérdezem ezt, mert noha már hosszú ideje itt vagyok, semmilyen fokozatos változást nem tapasztalok magamban.

Amikor a Nap felkel, a sötétség fokozatosan vagy hirtelen oszlik szét?

Miből tudhatom meg azt, hogy sikerült-e előrelépnem az Ön-kutatásban?

Azt, hogy milyen közel jutott az Ön-megvalósításhoz, gondolatainak hiánya mutatja. De az »Ön-megvalósítás« és a »tökéletesedés« egymást kizáró fogalmak; az mindig ugyanaz. Az Önvaló mindig megvalósításban van. Az akadályokat a gondolatok képezik. Olyan mértékben halad előre, amilyen mértékben sikerül eltávolítania azokat az akadályokat, amelyek megghiúsítják annak megértését, hogy az Önvaló mindig is a megvalósultság állapotában volt. A gondolatokat azzal kell sakkban tartania, hogy mindig megkérdézi önmagától, hogy azok kinek a gondolatai. Így juthat el forrásukhoz, ahol aztán többé már nem jelentkeznek.

Mindig támad valamilyen kétségem. Épp ezért kérdezem...

Kétsége támad, majd eloszlatja. Ekkor egy másik kétség kezdi gyötörni, de azt is eloszlatja, viszont ezzel helyet csinál egy újabb kétségnek, és így tovább. Vagyis a kétségek eloszlatásának nem ez a módja. Vizsgálja meg, kiben ébrednek fel ezek a kétségek. Keresse meg a forrásukat, és maradjon meg abban. Akkor többé nem fognak felébredni. A kétségek eloszlatásának ez a helyes módja.

Ha a »Ki vagyok én?«-kérdést felteszem magamban, nem kell választ várnom? Egyáltalán ki teszi fel a kérdést, és kinek? Az Ön-kutatás ideje alatt milyen bhávanával [attitűddel] kell rendelkeznie elmémnek? Mi az Én, az Önvaló, és mi az ego?

A »Ki vagyok én?«-kérdésben az »én« az egó[ra vonatkozik]. A kérdés valójában annak kiderítésére irányul, hogy mi a forrása, eredete ennek az egónak. Elméjében semmiféle *bhávanának* nem kell jelen lennie. Pusztán annyit kell tennie, hogy feladja azt a *bhávanát*, miszerint ön ilyen és ilyen jellegzetességekkel, ezzel és ezzel a névvel rendelkező test. Valóságos természetével kapcsolatban semmiféle *bhávanával* nem kell rendelkeznie. Az ugyanis mindig az, ami: valóságos, s nem *bhávana*.

De hát nem mulatságos, hogy az »én«-nek kell felkutatnia az Ént? Végül is a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata nem válik üres formulává? Vagy talán egyfajta mantrának kell tekintenem ezt a kérdést, és szüntelenül ismételnem kell, szüntelenül fel kell tennem magamnak?

Az Ön-kutatás nyilvánvalóan nem egy üres formula, és az is kétségtelen, hogy itt sokkal többről van szó, mint egyszerűen egy *mantra* ismételtetéséről. Ha a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata egy pusztán mentális kérdésfeltevésben merülne ki, nem sokat érne. Az Ön-kutatás tulajdonképpen célja az elme egészének fókuszálása saját forrására. Éppen ezért itt nem arról van szó, hogy az egyik »én« elkezd keresni a másikat. S még kevésbé mondható az, hogy az Ön-kutatás üres formula, hiszen az az egész elme részéről a tiszta Ön-tudatosság szilárd megtartásának intenzív tevékenységét követeli meg.

Elegendő az, ha naponta reggel és este bizonyos időt a vicsára gyakorlására fordítok? Vagy folyamatosan kell végezni, még akkor is, ha írok vagy sétálok?

Mi az ön voltaképpen természete? Az írás, a sétálás vagy a lét[ezés]? Az egyetlen megváltoztathatatlan realitás a lét. A kutatást mindaddig folytatnia kell, amíg a tiszta létnek ezt az állapotát meg nem valósítja. Ha egyszer már megállapodott benne, többé nem lesz oka az aggodalomra.

A gondolatok forrását akkor kell kutatni, ha azok jelen vannak. Mihelyt azt gondolja, hogy »[én] sétálok« vagy »[én] írok«, vizsgálja meg, ki teszi ezeket.

A gondolatok elutasítása a vicsára?

A gondolatok elutasítása csupán egy lépcsőfok. A *vicsára* valójában akkor kezdődik, amikor az ember Önmagához kötődik, és a mentális mozgásokat, a gondolati hullámokat már sikerült eltávolítania.

A vicsára tehát nem intellektuális jellegű?

Nem. A *vicsára antara vicsára*, benső keresés.

A kezdő feladata az elme féken tartása és a kutatás. De végül is mi az elme? Az Önvaló projekciója. Vizsgálja meg, hogy [ezt a projekciót] ki fogja fel, és hogy honnan származik. Akkor majd ráébred arra, hogy az »én«-gondolat a végső ok. Hatoljon még mélyebbre: akkor az »én«-gondolat is eltűnik, és ami megmarad, az a határtalan Én-tudat.

A Sri Aurobindo Ashramban a következő kérdést tettem fel az Anyának: »Tisztán tartom az elmémet a felmerülő gondolatoktól, hogy Isten a maga valójában mutathassa meg magát előttem. De eddig még semmit nem tapasztaltam.« A válasz lényegileg a következő volt: »Ez a beállítottság helyes. Az erő fentről fog érkezni, és közvetlenül lesz tapasztalható.« Ezen túl kell-e még valamit tennem?

Legyen az, ami. Semmit sem fog fentről kapni, semmi sem fog [kívülről] megnyilvánulni [önnek]. Mindössze az egót kell elveszítenie. Az, ami van, mindig van. Ön most is *az*. Nem *azon* kívül van. A tisztán tartott elmét *ön* látja. *Ön* az, akinek a tisztán tartott elmét látnia kell. Mire várna hát? Az a gondolat, hogy »még nem láttam«, a meglátásra irányuló remény, a vágy, hogy kapjon valamit: ezek mind az ego művei. Ezeket az ego mondja, nem ön. Legyen önmaga! Semmi másra nincs szüksége.

Ha már egyszer megszületett, akkor eljut valahová. Ha pedig eljut valahová, akkor vissza is fog térni. Hagyjon fel hát ezzel a szószaporítással. Legyen az, ami. Vizsgálja meg, hogy

voltaképpen ki is ön, és legyen Ön maga, szabadon a születéstől, szabadon a [létállapotokba való] be- és kilépéstől, szabadon a visszatéréstől.

Hogyan kell az embernek megismernie az Önvalót?

Megismerni az Önvalót annyi, mint Önvalónak lenni. Kijelentheti-e ön azt, hogy nem ismeri Önmagát? Bár saját szemét nem láthatja, és most tükör sincs itt, amibe belenézhetne, azért ugye nem vonja kétségbe szeme létezését? Hasonlóképpen van tudatában Önmagának is, még ha nem is tárgyasíthatja Önmagát. Vagy talán kétségbe vonja Önmaga létét amiatt, hogy nem tudja Önmagát tárgyasítani? Amikor azt mondja, hogy nem tudja megismerni Önmagát, akkor ez a relatív megismerés értelmében valamilyen hiányosságot jelent, mert annyira hozzászokott a relatív megismeréshez, hogy azzal azonosítja magát [, amit e megismerés folytán önmagának vél]. E félrevezető identifikáció miatt alakult ki önben az a tévhit, hogy a magától értetődő Önvalót, minthogy az nem objektíválható, nehéz megismerni. És még azt kérdi, hogyan kell az embernek megismernie az Önvalót?!

Ön a létről beszél. De hát mivé kellene lennem?

Az ön feladata az, hogy legyen, s nem az, hogy ez vagy az legyen. »Én vagyok az én vagyok«: ez az igazság teljességének foglalatja. A módszert pedig a »Légy csendben« szavak summázzák. Mikor valósul meg a csend? Akkor, ha elpusztítja [partikuláris] önmagát. Mert minden [lehatárolt] forma vagy alak elégedetlenséghez vezet. Adja fel azt a gondolatot, hogy »én ez és ez vagyok«. Ahhoz, hogy megvalósítsa Önmagát, mindössze annyi szükséges, hogy maradjon csendben. S mi lehet ennél könnyebb? Éppen ezért az *átmavidjá* [az Ön-ismeret] elérése mindennél könnyebb.

Az embernek egyedül önmaga igazságát érdemes felkutatnia és megismernie. Ezt kell figyelme céltáblájául választania, ezt kell odaadó lelkesedéssel megismernie a Szívben. Önmaga megismerését csak az a tudat éri el, amelyik csendes és tiszta, [vagyis] mentes a nyugtalan és szenvedő elme aktivitásától. Ismerje fel, hogy az egyedül tökéletes valóság az a tudat, amely formától mentes Önvalóként, formától mentes Énként izzik megszakítás nélkül a Szívben, s amelynek tükörsima nyugalmát egyetlen gondolatfodrozódás sem zavarja meg.

Az Ön-kutatással kapcsolatos félreértések

Srí Ramana és egy több mint ezer éve virágzó indiai filozófiai iskola, az advaita védánta nézetei között filozófiai síkon feltűnő hasonlóság tapasztalható és az advaitinok a legtöbb teoretikus kérdésben egyetértettek, de a gyakorlatról vallott nézeteik radikálisan különböztek egymástól. Míg Srí Ramana az Ön-kutatás módszerét javasolta híveinek, a legtöbb advaita tanító a meditációnak egy olyan rendszerét dolgozta ki, amely az Önvalónak mint az egyetlen valóságnak a mentális tételezésére épül. Az olyan állításokat, mint amilyen például „én vagyok Brahman” vagy „én vagyok”, az advaitinok rendszerint mantraként használják, vagy ritkábban az értelmükön elmélkednek, és megpróbálják átélni e kijelentések tartalmát.

Mivel az Ön-kutatás gyakran a „Ki vagyok én?” kérdéssel kezdődik, az advaita hagyományok követői közül sokan úgy vélték, hogy e kérdésre a megfelelő válasz az „én vagyok Brahman”, s így - egyfajta mentális megoldásként - ezt ismételték magukban. E megközelítést bírálva Srí Ramana azt mondta, hogy miközben az elme állandóan azzal foglalkozik, hogy megoldást találjon e kérdésre, és azt ismételtesse, sosem merül bele forrásába, vagyis sosem tűnik el. Ugyanebből a megfontolásból kiindulva hasonló kritikával illette azokat is, akik magát a „Ki vagyok én?” kérdést igyekeztek mantraként használni. Nézete szerint mindkét értelmezés az Ön-kutatás lényegének félreértésében gyökerezik. A „Ki vagyok én?” kérdésének vizsgálata nem az elme elemzését jelenti, vagyis nem arra irányul, hogy az ember valamilyen következtetésre jusson az elme természetével kapcsolatban - mint ahogy nem is mantrikus formula; egyszerűen egy olyan eszköz, amely a figyelemnek a gondolatoktól és az érzékelés tárgyaitól való elvonását, és ezzel párhuzamosan a gondolóra és a tárgyak észlelőjére való összpontosítását segíti elő. Srí Ramana véleménye szerint a „Ki vagyok én?” kérdésének megoldását az elmével és az elmében nem lehet megtalálni, mivel az egyetlen valódi válasz csak az elme hiányának tapasztalata lehet.

A hindu vallás egyik szélteben-hosszában elterjedt tévhite szerint az Önvalót az ember úgy érheti el, ha a gondolati és észlelési objektumokat mint a nem-Én kategóriájába tartozó dolgokat mentálisan elutasítja. Hagyományosan ezt nevezik néti-néti-módszernek („sem ez, sem az”). E módszer gyakorlói verbálisan elutasítják mindazokat a mentális objektumokat, amikkel az én azonosítja magát, („én nem vagyok azonos a testtel”, „én nem vagyok azonos az elmével” stb.), bízva abban, hogy ilyen módon végül is eljutnak a valódi Én tiszta és szennyezetlen formájának tapasztalatához. Mivel a hinduizmusban ezt Ön-kutatásnak nevezik, ezt az eljárást gyakran összetévesztették Srí Ramana módszerével. Srí Ramana az Ön-kutatás e hagyományos rendszerét határozottan elutasította, saját követőit pedig mindig óvta e módszer gyakorlásától, mivel az egy intellektuális tevékenység, s mint ilyen, nem vezethet túl az elmén. Amikor e gyakorlat hatékonysága felől kérdezték, ő rendszerint azt hangsúlyozta, hogy ha az én a testet és az elmét mint nem-Ént ki is küszöböli, önmagát sosem lesz képes kiküszöbölni, sőt, az én-gondolatot a megkülönböztetés eme aktusai valójában inkább fönntartják, mintsem megszüntetik.

Az „én vagyok Brahman”- és a »néti-néti«-iskolák egyaránt hittek abban, hogy az Önvalót - akár az állítás, akár a tagadás módszere révén - az elmével is fel lehet fedezni. Az Ön-

kutatással kapcsolatos félreértések gyökerét legtöbbször az a nézet képezi, hogy az elme saját eszközeivel is elérheti az Önvalót. Ennek klasszikus példája az a felfogás, miszerint a vicsára voltaképpen a test egy adott központjára, nevezetesen a Szív-központra (anáhata csakra) irányuló koncentráció. E széles körökben elterjedt tévhit alapjául Srí Ramana egyik-másik Szívre vonatkozó megállapításának félreértése adott alkalmat. Hogy megértsük e tévhit geneziséét, kissé közelebbről kell megvizsgálnunk a Szív kérdésével kapcsolatos problematikát.

Az én-gondolat eredetét leírva Srí Ramana néha úgy fogalmazott, hogy az a mellkas jobb oldalán lévő központból egy csatornán keresztül emelkedik fel az agyba. Ezt a központot Szív-központnak nevezte, és azt mondta, hogy amikor az én-gondolat belemerül az Önvalóba, akkor tulajdonképpen visszatér ebbe a központba, s ott eltűnik. Továbbá arra is utalt, hogy amikor az ember tudatosan tapasztalja az Önvalót, egyúttal arról is kézzelfogható tapasztalatot szerez, hogy ez a központ egyszerre forrása az elmének és a világnak. Mindazonáltal e kijelentéseket nem szabad szó szerint venni; néha maga Srí Ramana is rámutatott arra, hogy efféle leírásai pusztán sematikusak, és csupán azoknak szólnak, akik nem képesek feladni testtel való azonosságuk tudatát. Azt mondta, hogy a Szív valójában éppúgy nem a testen belül van, mint ahogy egy magasabb nézőpontból azt sem lehet kijelenteni, hogy az én-gondolat a mellkas jobb oldalán lévő központból származik, és abba merül el.

Mivel Srí Ramana több alkalommal is tett olyan kijelentéseket, hogy „Találja meg a helyet, ahonnan az én származik”, vagy „Keresse meg az elme forrását”, e szavakat sokan úgy értelmezték, hogy az embernek, miközben az Ön-kutatást végzi, erre a központra kell irányítania figyelmét. Ő maga azonban többször is visszautasította ezt az interpretációt, azt hangsúlyozva, hogy az elme vagy az én forrását nem a test egy bizonyos részére való összpontosítás, hanem csak az én-gondolatra irányuló figyelem révén lehet felfedezni. Néha arra is utalt, hogy a figyelem e csakrára irányuló összpontosítása kiváló koncentrációs gyakorlat - mindamellet ezt ő sosem azonosította az Ön-kutatással. Alkalmasint arra is rámutatott, hogy a Szíven való meditáció az Önvaló elérésének hatékony útja, arra azonban már sosem utalt, hogy ezt a Szív-központra irányuló koncentráció révén kellene gyakorolni. Ehelyett azt hangsúlyozta, hogy az embernek az önmagában vett Szíven [*ang. Heart »as it is«*] kell meditálnia. Az önmagában vett Szív nem valami helyhez kötött dolog, hanem az immanens Önvaló, és az ember csak akkor lehet tudatában valódi természetének, ha azonosul vele; koncentráció révén nem lehet elérni.

Habár a Szívről és a Szív-központról számos ilyen kétértelmű kijelentéssel rendelkezünk, Srí Ramana írásainak vagy fennmaradt beszélgetéseinek egyikében sincsenek olyan mondatok, amelyek azt az állítást támasztanák alá, hogy az Ön-kutatást e központra koncentrálni kell gyakorolni. Ha az ember alaposabban megvizsgálja ezzel kapcsolatos kijelentéseit, valójában arra a következtetésre juthat, hogy míg az Önvaló tapasztalata maga után vonja e központ tudatossá válását, addig a Szív-központra irányuló koncentráció nem alkalmas arra, hogy az Önvaló tapasztalatához vezessen.

*

Legelőször is felteszem magamnak a kérdést: „Ki vagyok én?” - utána mint nem-Ént kiküszöbölöm a testet, majd kiküszöbölöm a lélegzést, de aztán képtelen vagyok továbblépni.

Nos, [amit ön el akar érni,] az sokkal messzebb van, mint ameddig az értelemmel ellehet érni. Ön pusztán intellektuálisan végzi [az Ön-kutatást]. Valójában a szent iratok csupán azért ismertetnek [bizonyos intellektuális] módszereket, hogy a keresőt az igazság ismeretére vezessék. Az igazságra [ugyanis] nem lehet közvetlenül rámutatni. Ezért van szükség ilyen intellektuális módszerre.

Ha az ember mint »nem-Én«-t mindent ki is küszöböl, az »én«-t nem tudja kiküszöbölni. Ahhoz, hogy azt mondhasa, »én nem ez vagyok« vagy »én vagyok az«, szükség van egy »én«-re. Ez az »én« nem más, mint az ego, vagyis az »én«-gondolat. Ennek az »én«-gondolatnak a megjelenése után jelenik meg az összes többi gondolat. Ezért az »én«-gondolat a gyökérgondolat. Ha kihúzza a gyökeret, vele együtt minden mást is gyökerestől kitép. Így hát - feltéve önmagának a kérdést: »Ki vagyok én?« - keresse a gyökeret, vagyis az »én«-t. Nyomozza ki forrását - akkor az összes többi gondolat is szertefoszlik, s ami fennmarad, az a színtiszta Önvaló lesz.

És ezt hogyan csináljam?

Akár alszik, akár álmodik, akár ébren van az ember, az Én mindig jelen van. Az, aki alszik, ugyanaz, mint az, aki most itt velem beszél. Az Én érzése tehát mindig jelen van. Vagy talán elutasíthatja tulajdon létét? Nyilvánvalóan nem. Ön azt mondja, »vagyok«. Derítse fel, hogy ki az, aki [mindig] van.

A néti-néti-meditációval foglalkozom.

Nem, az [Ön-kutatás] nem meditáció. Keresse meg a forrást. A forrást mindenképpen el kell érnie. A hamis »én« akkor eltűnik, a valódi Ént pedig megvalósítja. Az előbbi nem létezhet az utóbbi nélkül.

E pillanatban Önmagát testével, érzékeivel stb. azonosítja. Egymás után elveti ezeket, és ez a néti. Ezt [viszont] csak akkor tudja véghezvinni, ha megragadja azt, amit [semmiképpen] nem lehet elvetni. És ez az iti [az, ami van].

Amikor arról gondolkodom, hogy ki vagyok, arra jutok, hogy nem ez a halandó test vagyok, hanem én vagyok a csaitanja [tudatosság], az átmá [Önmagam]. És ekkor hirtelen egy másik kérdés tör elő belőlem: »Miért jött létre az átmából a májá [a káprázat]?« - vagy más szavakkal: „Miért teremtette Isten ezt a világot?”

A »Ki vagyok én?« kérdésének kutatása valójában azt jelenti, hogy az ember megpróbálja felderíteni az ego, vagyis az »én«-gondolat forrását. Más gondolatokkal- például azzal, hogy »én nem vagyok azonos ezzel a testtel« - közben nem kell foglalkoznia. Az »én« forrása után kutatva az összes többi gondolat eltávolítása csupán egy eszköz. Nem adhatunk teret a többi gondolatnak - például az ön által említettnek -, hanem figyelmünket szilárdan az »én«-gondolat forrásának felkutatására kell összpontosítanunk, és minden egyes jelentkező gondolatra rá kell kérdeznünk, hogy az kinek a gondolata. Ha az a válasz, hogy »ez a gondolat az enyém«, akkor folytassa tovább a vizsgálódást a következő kérdés alapján: »Ki ez az »én«, és mi a forrása?»

Azt, hogy »Ki vagyok én?«, úgy kell ismételtetnem; mintha valami mantra lenne?

Nem. A »Ki vagyok én?« kérdése nem mantra. E kérdés révén azt kell megismernie, hogy hol születik meg önben az az »én«-gondolat, amely az összes többi gondolat forrása.

Azon kell meditálnom, hogy »én vagyok Brahman« (aham Brahmásmi)?

Ez a kérdés nem azért van, hogy ön válaszképpen azt gondolja: »Én vagyok Brahman.« Azt, hogy aham [»én«], mindenki ismeri. Brahman ahamként tartózkodik mindenkiben. Kutassa fel ezt az Ént. Az Én már [most is] Brahman. Önnek nem kell arra gondolnia [hogy »én vagyok Brahman«]. Egyszerűen fedezze fel az Ént.

De hát a sásztrák nem beszélnek a[z Önvalót körülölelő] burkok elvetéséről (néti-néti)?

Az »én«-gondolat megjelenésével kezdődik el az Én téves azonosítása a testtel, az érzékekkel, az elmével és így tovább. Az ember helytelenül ezekkel társítja az Ént, s ezzel a valódi Ént szem elől téveszti. [Az írások] azért beszélnek a burkok elvetéséről, hogy a tiszta Ént kivonjuk a szennyezett »én«-ből. De ez valójában nem az anátma elvetését, hanem a valódi átmá megtalálását jelenti. A valódi Önvaló a végtelen Én. Ez az Én [maga] a tökéletesség. Örökkévaló. Nincsen kezdete és nincsen vége. A másik »én« született, és meg is fog halni. Mulandó. Vizsgálja meg, hogy a változó gondolatok kihez tartoznak. Rá fog jönni arra, hogy azok csak az »én«-gondolat megszületése után jelennek meg. Ragadja meg az »én«-gondolatot, s azok egytől egyig visszahullnak. Kövesse az »én«-gondolatot egészen eredetéig. Ami ekkor fennmarad, az az Önvaló lesz.

De hát ez nagyon nehéz... Hogy miről van szó, azt értem. De gyakorlatban mit kell tennem?

A többi módszer azoknak való, akik az Önvaló kutatására képtelenek. Még az aham Brahmásmi ismételtetése, vagy az erre való összpontosítás is feltételez egy cselekvőt. Ki legyen az? Az Én. Azonosítsa magát ezzel az Énnel! Ez a közvetlen módszer. Végző soron [persze] a többi módszer is az Önvaló kutatásához vezet mindenkit.

Az énnek tudatában vagyok, de gondjaim mégsem értek véget.

Ez az »én«-gondolat nem tiszta: a testtel és az érzékekkel való társulás [tudata] szennyezi be. Vizsgálja meg, hogy a gond kinek a gondja. Az lesz az »én«-gondolat. Ragadja meg ezt az »én«-gondolatot - a többi gondolat akkor majd magától elenyészik.

Értem. De hogyan csináljam? Éppen ez az, amit nem értek.

Gondolja azt, hogy »én, én«, és az összes többi gondolatot kizárva ezt az egyetlen gondolatot ragadja meg.

Isten igenlése nem hatékonyabb, mint a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata? Az igenlés pozitív aktus, míg ez utóbbi tagadás. Sőt, a »Ki vagyok én?« kérdése különállást

feltételez!

Mihelyt elkezdni keresni, miképpen érhetné el az Ön-megvalósítást, Önmagát kell megtalálnia. Maga az a tény, hogy keresi a megfelelő módszert, már különállásának jele.

Nem lenne jobb azt mondani, hogy »én vagyok a legfelső lét«, mint azt kérdezni: »Ki vagyok én?«

Ki állítja ezt? Kell lennie valakinek, aki ezt mondja. Azt keresse meg!

Nem jobb a meditáció, mint a kutatás?

A meditációhoz mentális képekre van szükség, míg a kutatás [közvetlenül] a valóságra irányul. Az előbbi objektív, az utóbbi szubjektív.

Kell, hogy legyen egy tudományos megközelítése ennek a szubjektumnak!

Kerülje el azt, ami nem valóságos, és keresse azt, ami valóságos: ez a tudományos [módszer].

Úgy értem, hogy kell lennie egy olyan lépésről lépésre haladó módszernek, amely előbb az elmét, utána az értelmet, végül pedig az egót küszöböli ki.

Egyedül az Önvaló valóságos. Minden más valótlan. Az elme és az értelem nem öntől függetlenül létezik.

A Biblia azt mondja: »Csendesedjete el, és tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten.« Az Önvalónak mint Istennek a megvalósításához egyedül csendre van szükség.

A szóham [az »én vagyok ő« igenlése] ugyanaz, mint a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata?

Egyetlen közös elemük az aham [»én«]. Az egyik szóham. A másik kóham [»Ki vagyok én?«]. Vagyis az egyik is más, a másik is más. Miért kellene azzal foglalkoznunk, hogy azt mondogassuk: szóham? Az embernek a valódi Ént kell felkutatnia. A »Ki vagyok én?«-kérdésben az »én« az egóra vonatkozik. Ha megpróbáljuk nyomon követni a forrásáig [az egót], azt láthatjuk, hogy nincs különálló léte, hanem a valódi Énben van benne.

Ön tehát úgy véli, hogy ez a módszer nehéz... A vicsára [kétségtelenül] más módszer, mint a sivóhamra [»én vagyok Sivá«-ra] vagy szóhamra [»én vagyok«-re] épülő meditáció. Én inkább az Ön-ismeretre helyezem a hangsúlyt: hiszen mielőtt még megismerné a világot és annak Urát, az első, akivel kapcsolatba lép, az önmaga. A szóham-meditáció vagy az »én vagyok Brahman«-meditáció többé-kevésbé egy mentális konstrukció. De az Önvalónak az a keresése, amelyről én beszélek, közvetlen módszer, és valójában az összes meditációs módszernél magasabb rendű. Abban a pillanatban, ahogy elkezdni keresni önmagát, és egyre mélyebbre és mélyebbre hatol, a valódi Önvaló ott várja önt, és minden pillanatban készen áll arra, hogy befogadja. Attól fogva bármit is tesz, azt már valami más teszi, s önnél már nincsen szerepe abban. A vicsárában a kétségek és a kérdések maguktól

megoldódnak, mint ahogy az alvó is megfelelkezik összes gondjáról.

Mi a biztosítéka annak, hogy van ott valami más, ami vár rám?

Ha az ember lelke már eléggé érett (pakva), akkor erről félreérthetetlen tapasztalatot szerez.

Hogyan lehet elérni ezt a szintet?

Erre különféle válaszokat lehet adni. De bármilyen szintre is jutott előzőleg az ember, a vicsára felgyorsítja előrehaladását.

Ez körkörös érvelés. Magasabb szintre értem, s így alkalmas vagyok a keresésre, de maga a keresés tesz engem alkalmassá arra, hogy magasabb szintre jussak.

Az ilyen nehézségek csak az elme számára léteznek. Az elme mindig valamilyen elmélettel akarja magát megnyugtatni. Valójában semmiféle teóriára nincs szüksége annak, aki komolyan vágyakozik arra, hogy Istent elérje, vagy saját igazi létét megvalósítsa.

Nem kétséges, hogy az a módszer, amit Bhagaván ajánl, közvetlen. De annyira nehéz! Azt se tudjuk, hogyan fogjunk neki! Ha dzsapaként vagy mantraként elkezdjük ismételtetni, hogy »Ki vagyok én? Ki vagyok én?« - az úgy kifejezetten unalmas. A többi módszerben legalább van valami bevezető és pozitív elem, amellyel az ember elkezdheti a gyakorlást, hogy aztán utána lépésről lépésre haladjon tovább. De Bhagaván módszerében nincsen semmi ilyen. Ha az ember rögtön az Önvaló keresésébe fog, az kétségtelenül közvetlen módszer, viszont egyáltalán nem könnyű.

Ön is elismeri tehát, hogy ez a közvetlen módszer. Ez a közvetlen és könnyű módszer. Ha egyszer olyan könnyű azokat a dolgokat keresnünk, amelyek idegenek számunkra, hogyan lehetne nehéz az ember számára tulajdon Önvalója felé fordulni?! Ön azt mondja, nem tudja, hogy hol fogjon bele ebbe a gyakorlatba. [De hát] nincs kezdet és nincs vég. Ön a kezdetkor éppúgy önmaga, mint a végben. Ha ön itt lenne, az Önvaló pedig valahol másutt, és önnek el kellene érnie ezt az Önvalót, akkor joggal morfondírozhatna azon, hogy hogyan induljon el, hogyan menjen végig [az úton], és végül is hogyan érje el [az Önvalót]. Ha ön most itt a Ramanásramamban az iránt érdeklődne, hogy hogyan juthatna el a Ramanásramamba, és merre kellene elindulnia, akkor vajon hogy néznének önre? Amikor az ember Önmagát kutatja, ugyanerről van szó. Az ember mindig Önmaga, és ki zárólag Önmaga.

Azt mondja, hogy a »Ki vagyok én?« kérdése dzsapává válik. Ez a kérdés nem arra való, hogy folytonosan feltegye magának. Ha így használná, nehezen érné el vele a gondolkozás halálát. Amikor mint mondta - a közvetlen módszert használva felteszi magának a kérdést: »Ki vagyok én?«, akkor ez a kérdés arra ösztönzi önt, hogy önmaga felé irányítsa figyelmét, oda, ahonnan az »én«-gondolat és az összes többi gondolat ered. Minthogy az Önvaló nem kívül van, hanem önön belül, önnek nem kifelé, hanem befelé kell fordulnia. És hát mi lehetne könnyebb, mint önmaga felé fordulnia?

Ettől függetlenül tény, hogy egyesek számára ez a módszer nehéznek tűnik, és tetszésüket nem nyeri el. Emiatt terjedt el az a sok különféle módszer. Lesznek olyanok, akik ezek között fogják megtalálni a számukra legkönnyebb és legjobb eljárást. Az, hogy az ember melyik módszert választja, pakvájával, vagyis alkalmasságával van összefüggésben. Lesznek olyanok is, akiknek semmi más, egyedül csak a vicsára márga [a kutatás ösvénye] lesz szimpatikus. 6k majd azt mondják [a többi módszer tanítóinak]: »Ön azt akarja, hogy én ezt vagy azt ismerjem meg, ezt vagy azt lássam. De ki a megismerő? Ki a látó?« Mert bármilyen más módszert válasszon is az ember, mindig ott lesz egy cselekvő. A cselekvőt nem lehet megkerülni. Az embernek azt kell kiderítenie, hogy ki a cselekvő. A szádhana csak ekkor ér véget. Így hát végül is mindenkinek el kell jutnia annak kiderítéséhez, hogy »ki vagyok én«.

Ön amiatt panaszkodik, hogy [az Ön-kutatásban] nincsen semmi bevezető és pozitív elem, amivel ellehetne indulni. De hát mi lehetne pozitívabb annál, amivel egészen biztosan rendelkezik - vagyis az Énnél? Nagyon is jól tudja, hogy ön mindig létezik, míg teste - mint például alvás közben - nem létezik mindig. Az alvás rávilágít arra, hogy ön még test nélkül is létezik. Abból fakad minden bajunk, hogy az Ént a testtel azonosítjuk, s úgy tekintünk az Önvalóra, mint aminek teste van, mint aminek határai vannak. Pedig mindössze az Önvaló testtel, formákkal és korlátokkal való azonosítását kellene feladnunk, hogy ráébredjünk arra, hogy az Önvalóval vagyunk azonosak, s hogy mindig is azzal voltunk azonosak.

Arra kell gondolnom, hogy ki vagyok én?

Önnek azt kell megtudnia, hogy az »én«-gondolat honnan származik. Ragadja meg az »én«-gondolatot, és keresse meg a forrását.

De hogyan érhetném el ezt [a forrást]?

Tegye azt, amit az imént mondott, és vizsgálja meg [a kérdést].

Nem értem. Mit kell tennem?

Ha az[, amit el akar érni,] valami objektív dolog lenne, akkor az útra is objektív módon lehetne rámutatni. [Ámde] az [- a végső cél -] szubjektív.

De nem értem.

Hogyhogy nem érti? Nem érti, hogy van?

Azt kérem, hogy a hozzá vezető utat mondja el.

Talán csak nem szorul rá arra, hogy saját otthonában megmutassák önnek az utat? Az út önben van.

Azt mondta Bhagaván, hogy a Szív az Önvaló központja.

Igen, a Szív az Önvaló egyetlen, legfelső központja. Efelől ne legyenek kétségei. Az igazi Önvaló ott van a Szívben a dzsiva, vagyis az ego-én [*ang. ego-self*] mögött.

Akkor most arra kérem, mondja el, hogy a Szív hol található a testben.

Elméjével nem ismerheti meg [a Szívet]. Hiába mondom azt, hogy itt van a Szív-központ [itt Sri Ramana mellkasának jobb oldalára mutat], képzelőtehetségével képtelen megvalósítani. [A Szív] megvalósításához egyetlen közvetlen út vezet: fejezze be a képzelgést, és próbáljon meg önmagává lenni. Ha megvalósítja [Önmagát], automatikusan arról is tapasztalatot szerez, hogy hol van ez a központ. Ez az a központ, a Szív, amiről a szent iratok mint *hritguháról* [a Szív rejtékéről], *arulról* [kegyelemről], vagy [egyszerűen csak] *ullamról* [Szívről] beszélnek.

Még egyetlen olyan könyvvel sem találkoztam, ami kifejezetten azt állította volna, hogy [az Önvaló] ott van.

Jóval azután, hogy idejöttem, rábukkantam az egyik ájurvédikus [a hindu orvostudományról szóló] alapmunka, az Astángahridajam malajálam változatában egy versre, amelyben az ódzsasz szthánát [a testi életerő forrását vagy a fény helyét] úgy említik, mint ami a mellkas jobb oldalán található, s ugyanakkor [ezt a pontot] a tudat (szamvid) székhelyének is nevezik. De ezen kívül én sem ismerek olyan művet, amely úgy utalna a tudatra, mint aminek ott a helye.

Biztosak lehetünk abban, hogy a régiek a »Szív« kifejezéssel erre a központra utaltak?

Igen, biztos lehet benne. De önnek a Szív tapasztalatát nem annyira elhelyeznie, mint inkább birtokolnia kell. Ha az ember látni akar, nem kell azzal foglalkoznia, hogy hol vannak a szemei. Ha hajlandó belépni a Szívbe - mely akkor is összes megnyilvánulásának fundamentumát alkotja, ha ön nincsen tudatánál -, az bármikor hajlandó befogadni önt. Talán helyesebb úgy fogalmazni, hogy az Önvaló maga a Szív, mint azt mondani, hogy az Önvaló a Szívben van. Valójában ez a központ (csakra) maga az Önvaló. Mindenhol ott van, s önmagának mint »Szív«-nek, mint Ön-tudatosságnak [mindig] tudatában van.

Ebben az esetben hogyan lokalizálható a test bármelyik részébe? Hiszen ha egy adott helyhez kapcsolnánk a Szívet, akkor fiziológiai határok közé zárnánk azt, ami túl van a tér és az idő korlátain.

Így van. De az, akit a Szív helye érdekel, úgy tekint magára, mint aki testtel rendelkezik vagy testben van. Miközben az imént feltette a kérdést, úgy tekintett önmagára, hogy csupán a teste van itt, míg ön valahonnan máshonnan beszél? Nem, ön [nyilvánvalóan] testi létezését feltételezve mondta azt, amit mondott. És ebből a szempontból lehet bizonyos utalásokat tenni a fizikai testre.

A tiszta tudat tulajdonképpen oszthatatlan, nincsenek részei. Nincs formája és nincs alakja, nincs »belül«-je és nincs »kívül«-je. Számára a »jobb« és a »bal« nem létezik. A tiszta tudat, vagyis a Szív mindent magában foglal, s rajta. Kívül vagy tőle függetlenül semmi sem létezik. Ez a végső igazság.

Ebből az abszolút szempontból a Szív, az Önvaló, vagyis a tudat a fizikai testben semmilyen meghatározott helyhez nem köthető. Miért? Maga a test csupán az elme projekciója, az elme pedig csupán szegényes tükörképe a ragyogó Szívnek. Hogyan lehetne bezárni a fizikai testbe, vagyis az egyetlen valóság végtelenül kicsiny, fenomenális megnyilvánulásába azt, ami mindent magába foglal?

De az emberek ezt nem értik. Az ő gondolkodásuk szükségképpen a fizikai test és a világ jegyében áll. Ön például azt mondja: »Hosszú út áll mögöttem: a Himálaján túlról jöttem ide az ásramba.« Pedig valójában nem ez történt. Hogyan volna lehetséges »jövés« vagy »menés«, vagy egyáltalán bármiféle mozgás annak az egyetlen, mindent átható szellemnek a számára, amely valójában azonos önnel? Ön ott van, ahol mindig is volt. Csupán teste mozgott, csupán teste utazott az egyik helyről a másikra, míg aztán végül eljutott ide az ásramba. Az az ember, aki önmagát egy objektív világban élő szubjektumnak tekinti, erre az egyszerű igazságra úgy tekint, mint valami képtelen gondolatra.

[Csupán] a hétköznapi megértés szintjére alászállva lehet azt mondani, hogy a Szív a fizikai test egy bizonyos pontján található.

Akkor hogyan értem Bhagaván kijelentését, hogy a Szív-központ tapasztalata a mellkas egy bizonyos helyéhez köthető?

Ha egyszer majd - az igazi és abszolút nézőpontot magáévá téve belátja azt, hogy a Szív mint szintisza tudat túl van a térén és az időn, akkor majd a [Szívvel kapcsolatos] többi dolgot is könnyűszerrel meg fogja érteni.

A Szívvel kapcsolatban már azt is hallottam, hogy jobb oldalon van, azt is, hogy bal oldalon van, és azt is, hogy középen van. Ha valamiről ennyire eltérőek a vélemények, hogy medítálgjon rajta az ember?

Ön van, és ez vitathatatlan tény. A dhjánát [meditációt] saját maga saját magában és saját magának végzi. Ott kell végeznie, ahol van.

Önmagán kívül nem csinálhatja. Így hát ön a dhjána központja, és ön a Szív.

Az emberben csak akkor merülnek fel kétségek, ha valami megfoghatóval vagy testivel azonosítja magát. A Szív nem [puszta] fogalom, nem meditációs objektum. A Szív a meditáció helye. Egyedül az Önvaló létezik. Ön a testet éppúgy a Szívben látja, mint ahogy a világot. Semmi sincs külön a Szívtől. Így bármilyen erőfeszítést is tegyen az ember, azt csak a Szíven belül teheti.

[Vagyis] ön azt mondja, hogy az »én«-gondolat a Szív-központból (anáhata csakra) származik. Ott kell felkutatnunk a forrását?

[Kétségtelenül] arra kértem önt, hogy vizsgálja meg, hol születik meg testében az »én«. De valójában nem egészen helyes azt állítani, hogy az »én« a mellkas jobb oldalán található Szívből származik, és abba merül el. A »Szív« csupán egy másik neve a valóságnak, és éppúgy nem a testen kívül van, mint ahogy nem is a testen belül. Mivel a Szíven kívül nincs semmi, számára nincsen kint vagy bent.

Ahhoz, hogy a Szíven meditáljak, mellkasom jobb oldalára összpontosítva kell végeznem a

meditációt?

A Szív nem fizikai [jellegű]. A meditációt nem bal vagy jobb oldalon kell végezni. Meditálni az Önvalón kell. Az »én vagyok«[-ság] mindenkinek közös tapasztalata. Ki ez az Én? Az Ént sem belül, sem kívül, sem jobbra, sem balra nem fogja megtalálni. »Én vagyok« - ez minden[, amit mondani lehet róla]. Ne törődjön a »jobb« és a »bal« fogalmával. Ezeknek csupán a test szempontjából van érvényességük. A Szív az Önvaló. Ismerje fel ezt, és akkor maga is meggyőződhet erről. Azt, hogy a Szív hol van, s hogy mi az, nem szükséges tudnia. Ha majd elkezdi keresni Önmagát, a Szív is működésbe lép.

Mit értek az alatt a »Szív« alatt, amelyről az Upadesa Saram egyik verse azt mondja: »A Szívbe való belemerülés a legjobb karma, jóga, bhakti és dzsnyána«?

Azt a Szívet, amelyből minden származik, amelyben minden benne él, és amelybe végül is minden elmerül.

Hogyan volnánk képesek felfogni egy ilyen Szívet?

Miért kellene egyáltalán bármit is felfognia? Csupán meg kell vizsgálnia, honnan származik az »én«. Azt, amiből az összes megtestesült lény gondolata előtör, Szívnek nevezzük. Mindenféle meghatározás, amit róla adhatunk, csupán mentális fogalom)eket.

Az olvastam, hogy a mellkasban hat, más-más színű szerv található, s ezek közül az a Szív, amelyik a középvonaltól két ujjnyira jobbra fekszik. Ugyanakkor a Szívről azt hallottam, hogy formátlan. Ezek szerint akkor mégis úgy kellene elképzelnünk a Szívet, mint aminek valamilyen alakja van, és így kellene a meditáció tárgyává tennünk?

Nem. Csupán a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálatára van szükség. Ami a mélyalvásban is éppúgy fennmarad, mint az ébrenlétben, az mindig azonos önmagával. De az ébrenléti állapotot a boldogtalanság és a boldogtalanság megszüntetésére irányuló erőfeszítés uralja. Ha arról kérdezik önt, hogy ki ébredt fel, azt mondja: én. Nos hát önnek az a feladata, hogy ezt az »ént szilárdan megragadja. Ha ezt sikeresen véghezviszi, feltárul ön előtt az örökkévaló lét. A lényeg az »én« kutatása, s nem a Szív-csakra feletti meditáció. Semmi olyan nincs, hogy »kint« vagy »bent«. Ezek vagy ugyanazt jelentik, vagy [egyszerűen] semmit nem jelentenek.

Természetesen létezik olyan meditáció, amelynek a Szív-központ a tárgya. Ez [azonban] csupán egy gyakorlat (szádhana), s nem kutatás (vicsára). Ha a meditáció révén az elme beszünteti tevékenységét és nyugalomban marad, erre az időre csak az nem veszíti el öntudatát, aki a Szívet választotta meditációja tárgyául; azok, akik a többi csakrán meditálnak, elveszítik öntudatukat, s csak azután ébrednek tudatára annak, hogy elméjük elcsendesedett, miután magukhoz tértek.

A test bármelyik részéhez is kösse az ember az Önvalót, az épp e gondolat hatalma folytán úgy fog megjelenni, mintha [ténylegesen] ott is lakozna. Az »én« egyedül csak a szerelmetes Szív rejtekéből bukkanhat fel, és egyedül csak abba merülhet alá. Ismerje fel, hogy bár a Szívről azt mondják, hogy egyszerre van belül és kívül, az abszolút igazság szempontjából sem kívül, sem belül nincsen - ugyanis a test, amely a »kívül« és a »belül«

különbözőségének bázisa, [pusztán] a gondolkozó elme imaginációja. Mindenek kezdete, közepe és vége a Szív, a forrás. A Szívnek, a magasztos térnek soha nincs formája. A Szív az igazság fénye.

7. fejezet

A Ráhagyatkozás

A vallásos tradíciók többsége szerint az Istenre való ráhagyatkozás az individuális én transzcendálásának egyik eszköze. A ráhagyatkozásnak ezt az értelmezését Srí Ramana is elfogadta, és gyakran említette, hogy ez a módszer ugyanolyan hatékony, mint az Ön-kutatás. A ráhagyatkozás ösvénye hagyományosan a dualisztikus vallásgyakorlással kapcsolódott össze, de Srí Ramana az ilyen vallási gyakorlatoknak csak másodlagos jelentőséget tulajdonított. Ezzel szemben azt hangsúlyozta, hogy a valódi ráhagyatkozás Isten objektum-szubjektum relációban való imádásának meghaladásában áll, ugyanis a ráhagyatkozás csak akkor tökéletes, ha az ember már nem tekinti önmagát Istentől különállónak. E cél elérésére két külön gyakorlatot ajánlott:

Mindaddig kitartani az én-gondolat mellett, míg az, aki Istentől különállónak képzei önmagát, el nem tűnik.

Az embernek teljes mértékben Istenre, vagyis az Önvalóra kell bíznia magát és életét. Hogy az ilyen önátadás hatékony lehessen, minden saját váagnak és akaratnak meg kell szűnnie, és az embernek teljesen meg kell szabadulnia attól a gondolattól, hogy van egy individuális személy, aki képes Istentől függetlenül is cselekedni.

Az első módszer nyilvánvalóan csupán az Ön-kutatás szokásostól eltérő megfogalmazása. Srí Ramana többször is rámutatott a »ráhagyatkozás« és az »Ön-kutatás« egyenrangúságára, s ezt vagy azzal indokolta, hogy ezek csupán különböző nevei egyazon folyamatnak, vagy pedig azzal, hogy az Ön-megvalósítás elérésének e kettőn kívül nincsen más hatékony eszköze. Ennek megfelelően mindazokat a gyakorlatokat, amelyek az »én«-gondolat tudatosítását implicálták, az Önvalóhoz vezető közvetlen és érvényes útvonalaknak tekintette, míg azokat, amelyek ezt elmulasztották, alkalmatlannak tartotta az Önvaló elérésére.

Minthogy Srí Ramana az Ön-megvalósítás egyetlen eszközének az »én« szubjektív tudatához való ragaszkodást tekintette, az odaadás (bhakti) és az imádás vallásos gyakorlatait is mindig ebből a szempontból mérlegelte. Sosem ellenezte, ha hívei ilyen gyakorlatokat akartak folytatni, viszont rámutatott arra, hogy az Istennel való kapcsolat - legyen az a hívő, a szolga vagy az imádó kapcsolata - illuzórikus, mivel egyedül Isten létezik. A valódi odaadás - mint mondta egynek lenni (mint ahogy ténylegesen is csak egység van), szilárdan kitartani a lét állapotában, vagyis abban az állapotban, amelyben

már fel sem merül az Istennel való kapcsolat gondolata.

A másik módszer - mely abban áll, hogy az ember magát és életét teljesen Istenre bízza - úgyszintén az Ön-kutatással áll szoros kapcsolatban, mivel az »én«-gondolat kiküszöbölésére irányul, ugyanis aki ezt az ösvényt követi, annak el kell különítenie az »én«-gondolatot azoktól a tárgyaktól és tettektől, amelyekkel az folyamatosan azonosítja magát. E gyakorlat annak állandó tudatosítását igényli, hogy nincs individuális »én«, aki cselekszik és vágyakozik, s hogy csak az Önvaló létezik, továbbá hogy semmi sincs az Önvalón kívül, ami tőle függetlenül cselekedhetne. Mihelyt az ember e gyakorlat során tudatára ébred annak, hogy a gondolatok és tettek végrehajtójának szerepét vállalja magára (például »[én] akarom«, »[én] éppen ezt csinálom«), elméjét külső kapcsolataitól visszavonva az Önvalóra kell rögzítenie. Vagyis figyelmét ugyanúgy át kell helyeznie az egyik tárgyról a másikra, mint amikor az Ön-kutatás során felismeri, hogy önmagára irányuló figyelme másfelé terelődött. A cél mindkét esetben az »én«-gondolat izolálása, illetve forrásában való eltüntetése.

Srí Ramana elismerte, hogy e módszer révén az »én«-ről való spontán és teljes lemondás sokak számára reménytelen vállalkozás, s így esetenként olyan előkészítő gyakorlatokat ajánlott követőinek, amelyek odaadásukat és az elme feletti uralmukat magasabb szintre emelhetik. E gyakorlatok többsége az Istenre vagy a gurura gondolásban, illetve az Isten vagy a guru feletti meditációban állt, s ennek eszköze nevének állandó ismétlése (dzsapa), vagy alakjának vizualizációja volt. Híveinek azt mondta, hogy ha ezt megfelelő módon, szeretettel és odaadással végzik, akkor az elme automatikusan feloldódik a meditáció tárgyában.

Ha egyszer az ember ezt eléri, a teljes ráhagyatkozás sokkal könnyebbé válik. Isten folyamatos tudatosítása megóvjá az elmét attól, hogy más tudati objektumokkal azonosítsa magát, és kialakítja benne azt a meggyőződést, hogy egyedül Isten létezik. Ennek hatására aztán egyre erősebben kezd megnyilvánulni az Önvaló ereje és kegyelme, amely fokozatosan legyengíti az »én«-gondolat befolyását, és elpusztítja az aham-vrittít fenntartó és megerősítő vászanákat. Az »én«-gondolat végül is kezelhetővé válik, és az ember már csekély önmagára irányuló figyelemmel is elérheti, hogy ideiglenesen belemerüljön a Szívbe.

Mint ahogy az Ön-kutatás esetében, a végső megvalósítást itt is az Önvaló hatalma idézi elő automatikusan. Amikor a lét folytonosan megújuló tapasztalatában az elme összes kifelé irányuló tendenciája feloldódik, az Önvaló maradéktalanul felszámolja az elcsökevényesedett »én«-gondolatot is, úgyhogy az többé már soha nem támad fel. Mindazonáltal az »én«-nek erre a végső megsemmisítésére csak akkor nyílik lehetőség, ha a ráhagyatkozás teljesen indíték nélküli. Ha ugyanis a ráhagyatkozást a kegyelemre vagy az Ön-megvalósításra irányuló vágy motiválja, az sosem lehet több részleges ráhagyatkozásnál, olyan üzleti viszonynál, amelyben az »én«-gondolat a viszonzás reményében tesz erőfeszítést.

*

Mi a feltétlen ráhagyatkozás?

Ha az ember megvalósítja a ráhagyatkozást, nem marad senki, aki [ezeket] a kérdéseket feltehetné, vagy a ráhagyatkozásról gondolkozhatna. Az ember vagy kiküszöböli a gondolatokat az »én«-gyökérgondolat megragadása révén, vagy feltétel nélkül

ráhagyatkozik a magasabb hatalomra. A megvalósításnak csak ez a két útja létezik.

A teljes és tökéletes ráhagyatkozás azt jelenti, hogy az embernek még a megszabadulásra vagy Istenre irányuló vágyát is fel kell számolnia?

A tökéletes ráhagyatkozás megköveteli, hogy ne legyenek saját vágyai. Bármit is ad önnek Isten, meg kell elégednie vele; s ez jelenti azt, hogy nincsenek saját vágyai.

Most, hogy ezzel kapcsolatban már világosan látok, azt szeretném tudni, hogyan érhetném el a ráhagyatkozást?

Két út vezet hozzá. Az egyik: megvizsgálni, hogy mi az elme forrása, majd belemerülni ebbe a forrásba. A másik: azzal a tudattal élni, hogy önmagamban tehetetlen vagyok, egyedül Isten mindenható, s hogy csak akkor vagyok biztonságban, ha teljesen rábízom magam Istenre. E módszer segítségével az emberben fokozatosan kialakul az a meggyőződés, hogy egyedül csak Isten létezik, s hogy az ego semmit nem számít. Mindkét módszer ugyanahhoz a célhoz vezet. A teljes ráhagyatkozás csupán egy másik neve a dzsnyánának avagy a megszabadulásnak.

Mivel a ráhagyatkozást könnyebbnek találom, ezt az ösvényt akarom követni.

Bármelyik ösvényt is választja, el kell veszítenie önmagát. A ráhagyatkozás csak akkor tökéletes, ha eléri azt a szintet, amikor elmondhatja: »Te vagy minden. Legyen meg a te akaratod.«

Ez az állapot nem különbözik a dzsnyánától. A szóhamot [az »én vagyok ő« tételezését] még a dvaita [kettősség] uralja; a ráhagyatkozást már az advaita [a kettősség hiánya]. A valóságban [azonban] sem dvaita, sem advaita nincs, hanem csak az van, ami van.

A ráhagyatkozás könnyűnek látszik, mert az emberek azt képzelik, hogy ha egyszer szájukkal azt mondják: »ráhagyatkozom Istenre«, terhüket pedig átadják Uruknek, szabadok lehetnek, és azt tehetik, amit akarnak. A tény azonban az, hogy ha egyszer az ember ráhagyatkozott Istenre, többé sem rokonszenvet, sem ellenszenvet nem érezhet semmi iránt; akaratának teljesen meg kell semmisülnie, s helyét az Úr akaratának kell elfoglalnia. Az ego halála tehát egy olyan állapothoz vezet, amely semmiben nem különbözik a dzsnyánától. Vagyis bármelyik ösvényt is választja, el kell érnie a dzsnyánát, illetve az egységet.

Mi a legjobb módja az ego kiirtásának?

Mindenkinek az az út a legjobb, ami számára a legkönnyebbnek és a legvonzóbbnak tűnik. Amennyiben ugyanahhoz a célhoz vezetnek tudniillik az ego Önvalóba való belemerüléséhez -, mindegyik módszer ugyanolyan mértékben jó. Amit a bhakta [hívó] ráhagyatkozásnak nevez, azt a vicsárát gyakorló dzsnyánának hívja. Mindkettejüknek az a célja, hogy visszavezessék az egót ahhoz a forráshoz, amelyből eredt, hogy aztán elmerülhessen benne.

A kegyelem nem teheti alkalmasabbá erre a keresőt?

Bízza ezt Istenre. Hagyatkozzon rá visszavonhatatlanul. Két dolog közül egyet mindenképpen meg kell tennie: vagy bízza magát Istenre, beismerve tehetetlenségét s azt, hogy rászorul egy magasabb hatalom segítségére - vagy kutassa fel a nyomorúság okát annak Forrásánál, s merüljön bele az Önvalóba. Mindkét út megszabadítja a nyomorúságtól. Isten sosem hagyja cserben azt, aki ráhagyatkozott.

Mi az elme értelme a ráhagyatkozás után?

Felmerül[het-e] ez a kérdés a ráhagyatkozott elmében?

Remélem, hogy folytonos vágyakozásom a ráhagyatkozásra egyszer majd elvezet a szüntelen kegyelem tapasztalatához.

Bízza magát Istenre egyszer s mindenkorra, és hagyjon fel a vágyakozással. Mindaddig, amíg a cselekvőség érzése jelen van, jelen van a vágy is, s ugyanakkor a személyiség is. A személyiség tudata nélkül akadálytalanul ragyoghat az Önvaló. A rabság nem magukban a tettekben rejlik, hanem a cselekvőség érzésében.

»Csendesedjetek el, és tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten.« A »csend« itt az individualitás legkisebb nyoma nélküli teljes ráhagyatkozásra vonatkozik. Ha felülkerekedik a csend, az elme nyugalansága megszűnik. A vágnak, a cselekvőség tudatának és a személyiségnek az oka az elme nyugalansága. Az elme megállítása vezet el a csendhez. A »megismerés« [ebben] a csendben a »lét«-tel egyenlő. [Vagyis] itt már nem arról a relatív megismerésről van szó, amely a megismerés, a megismerő és a megismert hármasságára oszlik.

Van valamilyen haszna az »Én vagyok Isten« vagy »Én vagyok a legfelső lény« gondolatának?

»Én vagyok az én vagyok« Nem »én vagyok Isten«, hanem az »én vagyok« [az] Isten. Valósítsa meg az »én vagyok«-[ság]ot, s ne [pusztán] gondolja, hogy »én vagyok« [Isten]. Ott [a Bibliában] ugyanis az áll: »Tudjátok meg, hogy én vagyok az Isten« - s nem az: »Gondoljátok azt, hogy én vagyok az Isten«.

Ha a ráhagyatkozásról beszélünk, az olyan, mintha nyerscukrot lopnánk Ganésa urunk nyerscukorképéből, s aztán azt naivédjaként [ételáldozatként] felajánlanánk neki. Őn azt mondja, hogy testét, lelkét és minden tulajdonát felajánlja Istennek. [De hát] az öné volt mindez, hogy felajánlhatja őket? Legjobb esetben is csak annyit mondhat: »Egészen mostanáig tévesen azt hittem, hogy mindaz, ami a tiéd, enyém volt. V égre azonban felismertem, hogy azok a tied. Többé nem cselekszem úgy, mintha az enyémek volnának.« És a dzsnyána éppen annak felismerése, hogy semmi sincs Istenen vagy az Önvalón kívül, s hogy nincsen olyan, hogy »én« és »enyém«, hanem csak az Önvaló létezik. Vagyis nincs különbség a bhakti és a dzsnyána között. A bhakti a dzsnyána mátá, a dzsnyána anyja.

Nekünk, akik a világban élünk, mindig van okunk valami miatt szomorkodni, s nem tudjuk, hogyan kerekedhetnénk nehézségeink fölé. Hiába imádkozunk Istenhez, mégsem vagyunk

elégedettek sorsunkkal. Mit tehetnénk, hogy ez megváltozzon?

Bízzanak Istenben.

Mi rábíztuk magunkat, de úgy látszik, ez nem elég.

Értem. Ha rábízták volna magukat, elégedettek lennének Isten akaratával, s nem panaszkodnának amiatt, hogy valami kellemetlenség éri önöket. A dolgok könnyen másmilyennek bizonyulhatnak, mint amilyennek első pillanatban látszanak. A baj gyakran vezeti az embereket az Istenben való bizalomra.

Csak hogy mi a világban élünk. Feleségünk van, gyermekeink, barátaink, rokonaink vannak. Nem csinálhatunk úgy, mintha ők nem is léteznének, és személyiségünk utolsó morzsájáról is lemondva nem bízhatjuk rá magunkat vakon az isteni akaratra.

Ez azt jelenti, hogy önök - ellentétben azzal, amit az imént mondtak - nem bízzák rá magukat Istenre. Egyedül Istenben kell bízniuk. Hagyatkozzanak Istenre, és akár megmutatkozik önök előtt, akár nem, fogadják el, amit önökkel tesz. Mindig legyenek készek végrehajtani az akaratát. Ha arra kéri őt, hogy azt tegye, ami önöknek tetszik, az nem ráhagyatkozás, hanem utasítgatás. Képtelenek engedelmeskedni neki, s mégis azt hiszik, hogy ráhagyatkoztak. Ő tudja, hogy mi, mikor és hogyan a legjobb. Hagyjanak mindent egészen őrá. Ő viseli a terhet, s önöknek többé semmire sem lesz gondjuk. Minden gondjuk az övé lesz. Ez a ráhagyatkozás - és ez a bhakti [odaadás].

Vagy pedig vizsgálják meg, hogy ezek a kérdések kinek a kérdései. Mélyen merüljenek alá a Szívbe, és maradjanak meg Önmagukban. A törekvő előtt ez a két út áll nyitva.

De hát a ráhagyatkozást képtelenség megvalósítani!

Valóban, a kezdők számára a teljes ráhagyatkozás elérése szinte lehetetlen. Viszont egy részleges ráhagyatkozásra mindenkinek lehetősége van. Az idők folyamán aztán az majd elvezet a teljes ráhagyatkozáshoz.

Nos, ha a ráhagyatkozás lehetetlen, mit lehet akkor tenni? Ha az elme nyugtalan, s önnek nincsen elég saját ereje ahhoz, hogy az elme békéjét megvalósítsa, akkor azt csak a ráhagyatkozás révén érheti el.

Önmagában a ráhagyatkozás elegendő az Önvaló eléréséhez?

Elegendő, ha az ember rábízza magát Istenre. A ráhagyatkozásban az ember maradéktalanul átadja magát léte eredendő okának. De nehogy azt higgye, hogy léte forrása egy önön kívülvő Isten! Az ön forrása önmagán belül van. Engedje át magát neki! Ez azt jelenti, hogy meg kell keresnie ezt a forrást, s el kell merülnie benne.

Azt mondják, hogy az ember mindent elérhet, ha teljesen és kizárólagosan Istenben keres menedéket, anélkül, hogy bármi mással is törődne. Azt jelenti ez, hogy egyszerűen csendben egy helyen kell maradnunk, s felhagyva minden törekvéssel- ideértve még a a test fennmaradása szempontjából elengedhetetlen táplálékról való gondoskodást is - mind-

végig pusztán Isten szemléletébe kell merülnünk? Azt jelentené ez, hogy ha megbetegszünk, nem kell foglalkoznunk az orvossággal és a gyógymóddal, hanem kizárólag a gondviselésre kell bízunk egészségünket és betegségünket?

A Bhagavad Gítában az áll: »Ki minden kívánságot elhagy, ki vágyak nélkül megy előre, érdek nélkül, önzetlenül: a Békét az megtalálja« (2, 71). Azt jelenti ez, hogy fel kell hagynunk minden vággal, vagyis kizárólag Isten szemlélésének kell szentelnünk magunkat, és táplálékot és vizet is csak akkor szabad magunkhoz vennünk, ha azokat Isten kegyelme felkínálja számunkra, s nekünk ezek érdekében nem szabad lépéseket tennünk? Vagy azért egy kis erőfeszítést nekünk is ki kell fejtenünk?

Kérem, Bhagavan, magyarázza el a saranágati [ráhagyatkozás] titkát.

Az ananja saranágati [teljes ráhagyatkozás] azt jelenti, hogy az ember a legcsekélyebb mértékben sem ragaszkodik a gondolatokhoz, s hogy minden kétségtől mentes; de vajon a test fennmaradásához elengedhetetlen táplálékkal és vízzel sem kell törődnie? Azt kérdezi: »Csak akkor ehetek, ha Isten az én közreműködésem nélkül felkínál nekem valamit? Vagy azért egy kis erőfeszítést nekem is ki kell fejtenem?« Nos, rendben van. Fogadjuk el, hogy csak azt ehetjük, ami magától kerül eléink. De a kérdés még akkor is fennáll: ki fogja megenni? Mert még ha feltételezzük is, hogy valaki a szánkba teszi az ételt, akárhogy is nézzük, a falatot már nekünk kell megrágni és lenyelni. És hát a rágás és a nyelés nem erőfeszítés? Azt kérdi: »Ha megbetegszem, kell-e gyógyszert szednem, vagy teljesen Isten kezébe kell helyeznem egészségem és betegségem kérdését?« Sankara egyik könyvében, a Szádhana Panycsakamban az áll, hogy az éhségnek nevezett betegség kezelésére az alamizsnaként kapott ételek szolgálnak. De az embernek akkor is ki kell mozdulnia [otthonról], és koldulnia kell. Ha mindenki becsukná a szemét, s csendben ülve maradna azzal a gondolattal, hogy ha megjön az étel, majd eszik, hogyan menne tovább a világ? Éppen ezért az embernek a helyi szokásokkal összhangban kell hozzájutnia a szükséges dolgokhoz, közben azonban mentesnek kell maradnia attól az érzéstől, hogy ő maga cselekszik. A kötöttséget [ugyanis] az az érzés teremti, hogy »én cselekszem«. Éppen ezért ahelyett, hogy azon rágódnánk, vajon be szabad-e vennünk az orvosságot, ha betegek vagyunk, vagy magunkhoz vehetjük-e az ételt, ha éhesek vagyunk, inkább egy olyan módszerre van szükségünk, amellyel a cselekvőség érzése legyőzhető. [Enélkül] ugyanis mindig újabb és újabb kétségek fognak jelentkezni, s ezeknek egyszerűen nem lehet a végére érni. Még ilyen kérdések is felmerülhetnek az emberben: »Ha fáj valamim, vajon felszisszenhetek-e?« »Miután kifújtam a levegőt, vajon beszívhatom-e?« Hívják akár Ísvarának [Istennek], akár karmának [sorsnak], valamilyen karta [magasabb hatalom] révén mindaz végbe fog menni, aminek az adott individuum fejlettségi szintjének megfelelően végbe kell mennie. Ha az ember átruházza a felelősséget a magasabb hatalomra, a dolgok maguktól mennek majd tovább. Ide-oda járkálunk. De míg ezt tesszük, vajon megfontoljuk-e minden egyes lépésnél, hogy felemeljük-e az egyik lábunkat a másik után, vagy egy bizonyos ponton megállítsuk? Vajon a sétálás nem automatikusan megy végbe? Ugyanez az eset a belégzéssel és a kilégzéssel is. Semmilyen külön erőfeszítést nem kíván az, hogy be: szívjuk a levegőt, vagy hogy kifújjuk. Ugyanez vonatkozik az élet egészére is. Lemondhatunk-e bármiről, ha úgy akarjuk, vagy csinálhatunk-e bármit, amit szeretnénk? Számos dolgot automatikusan végzünk, anélkül, hogy tudatosan tennénk. A teljes ráhagyatkozás az összes gondolat feladását és az elme

Istenre való összpontosítását jelenti. Ha képesek vagyunk ráfigyelni, a többi gondolat eltűnik. Ha az elme, a beszéd és a test tettei összeolvadnak Istennel, életünk minden terhét ő fogja viselni.

Valóban Isten mindazon cselekedetek végrehajtója, amelyeket én viszek véghez?

A jelenlegi körülmények között a nehézség abból adódik, hogy az ember cselekvőnek hiszi magát. Ez azonban tévedés. A magasabb hatalom az, ami mindent véghezvisz; az ember csupán eszköz. Ha elfogadja ezt a helyzetet, megszabadul a gondoktól; máskülönben azonban egyenesen a karjaikba rohan. Itt vannak például azok a szobrok, amelyek a gópuramok [templomtornyok] lábánál állnak: ezeket úgy formázták meg, mintha a torony terhét ők viselnék vállaikon. A megformázott alak testhelyzete és arckifejezése arról tanúskodik, hogy minden erejét megfeszíti, s ezáltal azt a benyomást kelti, mintha a torony súlyát ő viselné. De gondoljunk csak bele: a torony a földre épült és alapjain nyugszik. A szobor maga is része a toronynak, de úgy formázták meg, mintha ő viselné a torony súlyát. Nem mulatságos? Így van ezzel az az ember is, aki magára vállalja a cselekvés alanyának tudatát.

Számí, az ember ugyebár helyesen teszi, ha Istent szereti. Akkor mi miért nem követjük a szeretet ösvényét?

Ki mondta, hogy nem követheti a szeretet ösvényét? Nyugodtan kövesse. De amikor a szeretetről beszél, máris megjelenik egy kettősség: a szerető személy és az Istennek hívott szeretett entitás kettőssége.

Az individuum [azonban] nem különül el Istentől. Ilyen módon az az igazi szeretet, amellyel az ember tulajdon Önvalója felé fordul.

Ezért kérdezem, hogy a szeretet ösvényét járva belemerülhetünk-e Isten imáadásába?

Pontosan erről beszélek. Maga a szeretet Isten valóságos formája. Ha azt mondja: »Elutasítom ennek a szeretetét, elutasítom annak a szeretetét« - akkor mindent visszautasít, s ami marad, az a szvarúpa, vagyis az Önvaló igazi formája. Ez a szintiszta üdvösség. Hívhatja szintiszta üdvösségnek, Istennek, átmának, vagy aminek éppen akarja. Ez az odaadás, ez a megvalósítás. Ez a minden.

Ha ekképpen elutasít mindent, egyedül az Önvaló marad meg. Ez az igazi szeretet. Annak számára, aki megismeri ennek a szeretetnek a titkát, a világ megtelik egyetemes szeretettel.

Az odaadás (bhakti) állapota nem más, mint a tudat szakadatlan tudatosításának tapasztalata. A bhakti soha meg nem fakuló, valóságos szeretetkapcsolat, mert az osztatlan, magasztos üdvösségként ragyogó Önvaló igazi ismerete szeretetként árad ki.

Az élet reménytelenül összekuszálódott csomóját egyedül a szeretet igazságának: az Önvaló valódi természetének megismerése képes kibogozni. Csak az jut el a megszabadulásig, aki eléri a szeretet magaslatát. Ez az összes vallás lényege. Az Önvaló egyedüli tapasztalata a szeretet: csak szeretetet lát, csak szeretetet hall, csak szeretetet érez, csak szeretetet ízlel, csak a szeretet illatát szívja be. És ez az üdvösség.

Nagyon vágyakozom a bhakti után. És egyre jobban akarok vágyakozni utána. Még a megvalósítás sem érdekel. Bárcsak még erősebb lenne a vágyam!

Ha vágyakozása erős, a megvalósítás akkor is szükségképpen bekövetkezik, ha nem akarja. Vágyakozzon utána mindaddig, amíg az elme bele nem olvad az odaadásba. Ha a kámfor elég, semmi nem marad utána. Az elme a kámfor. Amikor az elme, anélkül, hogy a legkisebb nyomot is hagyná maga után, feloldja magát az Önvalóban: ez az Önvaló realizálása.

Én a murti dhjánában [a testi forma imádásában] bízom. Segítségemre lesz-e ez a dzsnyána elérésében?

Bizonyára segítségére lesz. Az upászana [a meditáció] elősegíti az elme összpontosítását. Az elme megszabadul a többi gondolattól, és megtelik a meditált formával. Ilyen módon egyé válik a meditáció tárgyával, s az teljesen megtisztítja az elmét. Akkor majd gondolkozzék el azon, hogy ki az imádó. A válasz: Én, vagyis az Önvaló. Ilyen módon végül is eléri az Önvalót.

Az imádás legmagasabb rendű fajtája a formátlan valóság imádása gondolatlan gondolattal. De ha az ember alkalmatlan Istennek erre a formátlan imádására, akkor a forma imádását kell gyakorolnia. A formátlan imádást csak azok képesek gyakorolni, akik mentesek az ego-formától. Az imádásnak mindazok a változatai, amelyeket olyan emberek végeznek, akik még nem szabadultak meg az ego-formától, csak a forma imádásai lehetnek.

A kegyelemhez kötődő lét tiszta állapota, mely minden egyéb kötődéstől mentes, nem más, mint az ember önnön, szabadon lebegő csend-állapota. Ébredjen rá arra, hogy az igazi mentális imádás (mánaszika-púdzsá) nem más, mint örökké ebben a maga valóságában megtapasztalt csendben maradni. Ismerje fel, hogy a szüntelen, valódi és természetes imádás - amelyben az elme az egyetlen Önvalóvá válva és az Urat a Szív-trónusra ültetve engedelmesen megállapodik - [valójában maga] a csend, az imádás összes formája közül a legmagasabb rendű [imádás]. A megszabadulás voltaképpen a tolakodó egótól mentes csend. Az Önvalóról való bűnös megfélelkezés, amelynek hatására az ember kizökken a csend állapotából, nem más, mint a nem-odaadás (vibhakti). Ismerje meg, hogy a Siva bhakti [Isten imádásának] igazsága annyit jelent, mint elcsitult és az Önvalótól immár nem különböző elmével megmaradni ebben a csendességben. Amikor az ember - fenntartások nélkül Siva lába elé vetve magát - magára ölti az Önvaló természetét, az ebből származó tökéletes béke - amelyben semmi helye nincs a hiányosságok és hibák miatti panasznak - nem más, mint a végső odaadás lényege.

Az az ember, aki ilyen módon az Úr szolgájává vált, aki megmarad a csendben és a nyugalomban, és még az egoisztikus »én vagyok az ő szolgája« gondolattól is mentes, Önmagában tartózkodik; és ez a legvégső tudás.

Ha a szellemi keresők Istent dicsőítő énekeket énekelve járnak a világot, elérhetik-e ezt a célt földi életük során? Vagy meg kell maradniuk egy helyen?

Az elme egyetlen dologra koncentrációja vándorlás közben igen hasznos módszer. De mi haszna lenne egy helyben tartani a testet, ha az elme szabadjára van engedve?

Lehetséges az ahétuka bhakti [indíték nélküli odaadás]?

Igen, lehetséges. Ha Istent azért imádja, mert valamit szeretne elérni vagy megszerezni, akkor valójában nem Istent imádja, hanem azt, amihez hozzá szeretne jutni. Ha Siva állapotát akarja elérni, legelőször is maradéktalanul meg kell szabadítania elméjét a vágyak tárgyaira irányuló gondolatoktól.

A Srí Bhágavatam azt írja, hogy az ember akkor talál rá a Szívében Krisnára, ha mindenre úgy tekint és minden előtt úgy borul le, mintha az maga az Úr volna. Ez az út vezet az Ön-megvalósításhoz? Nem volna-e könnyebb mindenben Bhagavánt imádni, mint a »Ki vagyok én?« mentális vizsgálata révén az elmfölötti valóságot keresni?

Amikor ön mindenben Istent látja, Istenre gondol-e vagy sem? Ha maga körül mindent Istennek akar látni, nyilvánvalóan Istenre kell gondolnia. Ha Istent ilyen módon emlékezetében tartja, akkor ez [a mentális beállítottság előbb-utóbb] dhjánává [meditációvá] válik - és a dhjána a megvalósítást megelőző állapot. A megvalósításra csak az Önvalóban van lehetőség, illetve a megvalósítás csak az Önvaló számára lehetséges. Az Önvalótól függetlenül nincs lehetőség a megvalósításra. A dhjánának meg kell előznie a megvalósítást - de az már lényegtelen, hogy Istent választja-e dhjánája tárgyául, vagy az Önvalót, mert a cél ugyanaz. Önmagát sehogyan sem tudja megkerülni. Mindenben Istent akarja látni, csak önmagában nem? Ha minden Isten, akkor ebbe a mindenbe ön talán nem tartozik bele? Ha egyszer minden Isten, mi különös van azon, hogy ön is Isten? Ez az a módszer, amit a Srí Bhágavatam és más [hasonló] művek is ajánlanak. De még e gyakorlat végzéséhez is szükség van egy látóra vagy egy gondolóra. Vajon ki az?

Hogyan lehet meglátni egy mindent átható Istent?

Istent látni annyit jelent, mint Istennek lenni. A »minden« nem Istenen kívül van, hogy Isten azt átjárhatná. Csak ő van.

A bhaktának szüksége van egy Istenre, akivel szemben a bhaktit gyakorolhatja. Érdemes-e hát felvilágosítani Öt arról, hogy nincs imádó és imádott, hanem csak az Önvaló létezik?

Természetesen a szádhana megköveteli Isten tételezését. De a szádhana végső célja - még a bhakti-márgában [az odaadás ösvényén] is csak a teljes ráhagyatkozás után érhető el. Mit jelent ez, hacsak nem azt, hogy az ego kitörlésével az ember Önmagában marad, mint ahogy mindig is Önmagában volt? Bármelyik ösvényt válassza is az ember, az »én« - az az »én«, ami a niskáma karmát [indíték nélküli tetteket] végrehajtja, az az én, aminek minden vágya, hogy egyesüljön azzal az Úrral, akitől elkülönültnek érzi magát, az az »én«, ami érzi, hogy elveszítette valóságos természetét, és így tovább - megkerülhetetlen. Ennek az »én«-nek a forrását kell felfedezni. Akkor minden kérdés megoldódik.

Ha az »én« is csak káprázat, ki az, aki a káprázatot felszámolja?

Az »én« számolja fel az »én« káprázatát - s mégis én marad. Ez az Ön-megvalósítás paradoxonja. Aki már elérte a megvalósítást, ebben semmi ellentmondást nem lát.

Itt van például a bhakti. Ísvarához közeledem, és azért imádkozom, hogy elmerülhessek benne. Teljesen átadom magamat neki, és minden figyelmem reá irányítom. Mi marad akkor? A tökéletes ráhagyatkozás hatására az eredeti »én« helyén Isten marad hátra, s így ott m;ír nincs helye semmiféle énnek. Ez az odaadás legmagasabb formája (parabhakti); ez a ráhagyatkozás és a vairágja [a ragaszkodástól való mentesség] csúcspontja.

Ön [azt mondja, hogy] lemond erről meg arról, ami - mint mondja - az »enyém«. Ha ehelyett lemondana az énről és az enyémről, egy csapásra lemondana mindenről. [Ekkor ugyanis] a birtoklás tulajdonképpen magvát zúzná szét. Így a rosszat csírájában fojtaná el, vagyis magát a magot semmisítené meg. Ehhez azonban a szenvtelenségnek (vairágja) nagyon erősnek kell lennie. Olyan elszántsággal kell törekednie erre, mint ahogy a víz alá nyomott ember küzd az életet jelentő levegőért.

harmadik rész

A Guru

Isten és a guru valójában nem két külön valóság. Mint ahogy a tigris nem ereszti többé zsákmányát, ha egyszer már fogaival megragadta, akire a guru kegyelmének fénysugara [egyszer már] ráesett, többé sosem marad magára, és bizonyosan megmenekül. De az [ilyen] embernek haladéktalanul követnie kell a guru útmutatását.*

Bhagaván szempontjából nincsenek tanítványok, viszont a tanítvány szempontjából a guru kegyelme az óceánhoz hasonlatos. Ha csupán egy csészével merít belőle, akkor csupán egy csészényihez jut hozzá... Semmi értelme az óceán szűkmarkúságára panaszkodni; minél nagyobb az edény, annál többre megy vele. Ez teljes mértékben a tanítványon múlik.**

A mentális aktivitás átmeneti felfüggesztése csupán a bölcsek társaságában érhető el. Ők, jól ismervén a számádhit, szakadatlanul, erőfeszítés nélkül, természetes módon vannak mindig ebben az állapotban. Akik közelükben élve szoros kapcsolatot tartanak fenn velük, fokozatosan átveszik tőlük a számádhi szokását.***

A Guru

A »guru« kifejezést rendszerint azokra az emberekre alkalmazzák, akik a hozzájuk fordulókat spirituális tanácsokkal látják el; Srí Ramana terminológiájában azonban e szónak sokkal szűkebb értelme volt: számára a guru azt az embert jelentette, aki megvalósította Önmagát, és akinek ilyen módon hatalma nyílt arra, hogy másokat is az Önmegvalósításra vezessen.

Srí Ramana gyakran hangsúlyozta, hogy Isten, a guru és az Önvaló azonos: a guru egyrészt Isten emberi formában, másrészt pedig a törekvők Szívében nyugvó Önvaló. Minthogy egyszerre van kívül és belül, ereje két különböző módon is megnyilvánul: a külső guru utasításokat ad és hatalma révén képessé teszi a tanítványt arra, hogy figyelmét Önmagára rögzítse; a belső guru a tanítvány elméjét annak forrása felé vonzza, az Önvalóba abszorbeálja, végül pedig megsemmisíti.

Srí Ramana tanításának egyik alaptétele az, hogy gurura csaknem mindazoknak szükségük van, akik arra törekednek, hogy folyamatosan tudatában legyenek Önmaguknak. A guru katalitikus szerepe a spirituális fejlődésben tehát kardinális jelentőségű; ritka kivételektől eltekintve az Önvalóra vonatkozó tudatlanság olyan mélyen gyökerezik az emberben, hogy az individuális kereső pusztán saját erejére hagyatkozva képtelen megszabadulni tőle.

Habár Srí Ramana azt tanította, hogy a guru nélkülözhetetlen azok számára, akik az Önmegvalósítást keresik, azt is kiemelte, hogy a gurunak nem áll hatalmában előidéznie a realizációt azokban, akik azt nem keresik célratörően. Ha az individuális kereső komoly kísérletet tesz Önmaga felfedezésére, akkor a guru kegyelme és ereje magától működésbe lép; ha azonban nem tesz ilyen kísérletet, a guru nem tud rajta segíteni.

E fejezet beszélgetései Srí Ramanának a guru természetére, illetőleg az Önvaló realizációjában játszott szerepére vonatkozó tanítását összegzik. Srí Ramana azonban másképpen is képes volt hasznosítani saját erejét; hogy miképpen, azt a következő fejezet fogja részletesebben megvilágítani.

*

Mi a guru kegyelme, és ez a kegyelem hogyan vezet el az Ön-megvalósításhoz?

A guru az Önvaló. Vannak emberek, akik egyre elégedetlenebbé válnak életükkel, s minthogy az már nem elégíti ki őket, kínzó ürességüket Isten felé forduló imádsággal igyekeznek betölteni. Miközben Isten ismeretére vágyakoznak, elméjük fokozatosan megtisztul, és a világi vágyak kielégítése helyett egyre inkább Isten kegyelmét tartják szemük előtt. Akkor Isten kegyelme elkezd megnyilatkozni számukra. [Ezt követően] Isten felveszi a guru formáját és megjelenik a törekvőnek, megtanítja az igazságra, sőt a [vele való] érintkezés során megtisztítja elméjét. A tanítvány elméje megerősödik, s ekképpen képessé válik arra, hogy befelé forduljon; a meditáció révén még jobban

megtisztul, elcsendesedik, míg végül legkisebb fodrozódása is eltűnik és teljesen elsimul. Ez a zavartalan kiterjedés az Önvaló.

A guru egyszerre külső és belső. Kívülről lökést ad az elmének, hogy befelé forduljon. Belülről az Önvaló felé vonzza az elmét, és segítségére van abban, hogy elcsendesedjék. Ez a guru kegyelme. Nincs különbség Isten, a guru és az Önvaló között.

A Teozófiai Társaságban [többek között] azzal a céllal meditatálnak, hogy mestereket találjanak, akik majd aztán vezetik őket.

A mester belül van; a meditáció arra szolgál, hogy eltávolítsa azt a tévképzetet, miszerint ő csak külső lehet. Ha a mester egy másik ember, akire ön vár, akkor [előbb-utóbb] el is kell tűnnie. S mi haszna lehetne egy efféle tünékeny lénynek? De mihelyt úgy véli, hogy ön különálló [individuum], vagy azonosítja magát testével, szüksége lesz külső mesterre is, és ő is úgy fog megjelenni, mint akinek teste van. Ha többé már nem azonosítja magát helytelenül testével, rá fog jönni arra, hogy a mester nem más, mint Önmaga.

Segítségünkre lesz-e a guru abban, hogy megismerjük az Önvalót a beavatás során?

Gondolja, hogy a guru majd kézen fogja, vagy valamilyen titkos dolgot fog önnek súgni?! Azt hiszi, hogy ő olyan, mint amilyennek ön képzei magát?! Minthogy önmagát testi lénynek tekinti, azt gondolja, hogy neki is van teste, s valami kézzelfoghatót fog önnel tenni. Ő [azonban] bent végzi a maga dolgát, a szellem birodalmában.

Hogyan lehet megtalálni a gurut?

Istennek, mint immanens létnek megesik a szíve kedves hívé, és a hívő fejlettségének megfelelően megnyilvánul [előtte]. A hívő azt hiszi, hogy ő egy ember, és [ennek megfelelően] két fizikai test közötti kapcsolatra számít. De a guru - aki Isten, vagyis az Önvaló - belülről viszi véghez műveit, segíti abban, hogy útja során észrevegye tévedéseit, és a helyes ösvényen tartja, míg csak fel nem ismeri belül Önmagát.

Mik a valódi tanító (szadguru) ismertetőjegyei?

Megállapodott Önmagában; mindenre egyenlő módon tekint; rendíthetetlen bátorsággal rendelkezik mindenkor, mindenhol és minden körülmények között.

Számos spirituális tanító van, aki más és más ösvényt tanít. Kit tekintsen az ember gurujának?

Válassza azt, akinek a révén sánti, vagyis béke tölti el.

A tanítását is figyelembe kell vennünk?

Aki egy lelkes keresőt arra ösztönöz, hogy ezt vagy azt tegye, az nem valódi mester. A keresőt már [éppen eleget] zaklatták tevékenységei, és [most] békét és nyugalmat akar. Más szavakkal, épp tevékenységei megszüntetését akarja. Ha most a tanító azt mondja

neki, hogy többi tevékenysége mellett vagy helyett valami mást csináljon, az vajon segítségére lesz-e a keresőnek?

A tevékenység teremtés. A tevékenység az ember inherens boldogságának elpusztítása. Ha a tanácsot adó [valamilyen] tevékenységet javasol, akkor nem mester, hanem gyilkos. S ha így áll a dolog, akkor vagy a Teremtő [Brahmá], vagy a [Halál Jama] az, aki a mester áruháját magára öltötte. Az ilyen ember nemhogy megszabadítaná a törekvőt, hanem még jobban megbéklyózza.

Hogyan találhatok rá saját gurumra?

Intenzív meditáció révén.

Ha igaz az, hogy a guru az ember saját Önvalója, mi az alapja annak a tanításnak, amely szerint bármennyire is képzett legyen egy tanítvány, vagy bármiféle okkult képességekkel is rendelkezék, az Ön-megvalósítást nem érheti el a guru kegyelme nélkül?

Habár az abszolút igazság szempontjából a guru rangja és a [közönséges] ember rangja megegyezik, a guru kegyelme nélkül [az embernek, vagyis] a tudatlanság révén individuummá (dzsíva) vált Önvalónak nagyon nehéz felismernie voltaképpen rangját és természetét.

Mik a jelei a guru kegyelmének?

Túl van a szavakon és a gondolatokon.

Ha ez így van, miképpen állítható az, hogy a tanítvány a guru kegyelme révén ismeri fel valódi rangját?

Úgy van ez, mint az elefánttal, amely álmában oroszlánt látva felébred. Ahogy az elefánt az oroszlán pusztá megpillantásától felébred, úgy a guru kegyelmének jótékony hatására a tanítvány is a tudatlanság álmából a valódi tudás éberségére eszmél.

Mi a jelentősége annak a kijelentésnek, hogy az igazi guru természete azonos a Legfelső Úr (Szarvésvara) természetével?

Először is az individuális lélek, amely az Istenség állapotát - vagyis a valódi tudás állapotát - szeretné elérni, szüntelen odaadást gyakorol. Amikor az individuális odaadás elér egy bizonyos szintet, az Úr - aki az individuális lélek tanúja, s [ugyanakkor] azonos vele - megnyilvánul [számára]: emberi formában a szat-csit-ánandának, három természetes tulajdonságának segítségével jelenik meg, valamint formával és névvel (náma-rúpa) [felruházva], melyet ő úgyszintén kegyesen magára ölt. Akkor a tanítvány megáldásának leple alatt magába vonja őt. É tanítás szerint a guru valóban Úrnak nevezhető.

Hogyan érhetette el akkor néhány nagy ember (mahátma) a megismerést guru nélkül?

Néhány érett személyiségnek az Úr a megismerés formátlan fényeként ragyog fel, és az igazság tudatosságában részesíti őket.

Hogyan döntse el az ember, hogy ki az igazi guru? És mi a guru szvarúpája [természetes vagy valóságos formája]?

Az az igazi guru, akire az elméje rá van hangolódva. Azt kérdezi, hogyan lehet eldönteni, ki a guru és mi az ő szvarúpája? [A gurunak] nyugalommal, türelemmel, megbocsátással és más erényekkel kell rendelkeznie; képesnek kell lennie arra, hogy mint mágnes a vasat, úgy vonzzon magához pusztán pillantásával másokat; mindenre egyformán kell tekintenie. Aki rendelkezik ezekkel az erényekkel, valódi guru - de ha az ember a guru szvarúpáját akarja megismerni, akkor előbb saját szvarúpáját kell megismernie. Hogyan is ismerhetné meg az ember a guru valódi természetét, ha előbb nem ismeri meg saját valóságos természetét?! Ha érzékelni akarja a guru tulajdonképpeni természetét vagy formáját, előbb meg kell tanulnia úgy nézni a világegyetem egészére, mint guru rúpamra [a guru formájára]. Az embernek meg kell látnia a gurut minden élőlényben. A guru azonos Istennel. Úgy kell tekintenie minden tárgyra, mint Isten rúpájára [formájára]. De hogyan is érzékelhetné Isten valóságos formáját vagy a guru valóságos formáját az, aki nem ismeri saját Önvalóját?! Hogyan tudná meghatározni azokat?! Ezért mindenekelőtt ismerje meg saját valóságos formáját és természetét.

Nem éppen ennek megismeréséhez volna szükség egy gurura?

De igen. A világ sok nagy embert (mahátma) hordott már a hátán. Tekintse gurujának azt, akire elméje ráhangolódott. Az az ember a guruja, akiben megbízik.

Mi a jelentősége a guru kegyelmének a megszabadulás szempontjából?

A megszabadulás nem valahol önön kívül megy végbe: kizárólag belső természetű. Ha egy ember nagyon vágyik a megszabadulásra, a belső guru az Önvalóba vonzza, a külső guru pedig az Önvaló irányába taszítja őt. Ez a guru kegyelme.

Néhányan úgy nyilatkoztak önről, hogy ön azt állította: nincs szükség gurura. Mások ellenkezőleg nyilatkoznak. Mit mond erről maga Maharsi?

Sosem mondtam azt, hogy nincs szükség gurura.

Sri Aurobindo és mások úgy utalnak önre, mint akinek nem volt guruja.

Minden attól függ, hogy ön kit tekint gurunak. [A gurunak] nem szükséges emberi formában megjelenie. Dattátréjának huszonnégy guruja volt, ideértve az öt elemet, a földet, a vizet és a többi is. [Vagyis] e világ összes tárgya guruja volt.

Gurura mindenképpen szükség van. Az upanisadok mondják, hogy az embert egyedül csak a guru kegyelme képes kivezetni az intellektus és az érzéki észlelések rengetegéből. A guru tehát nélkülözhetetlen.

Úgy értem, hogy emberi guru. Maharsinek nem volt emberi guruja?

Volt amikor volt, volt amikor nem volt. De hát nem énekeltem himnuszokat Arunácsolához?! Mi a guru? A guru Isten, vagyis az Önvaló. Először az ember azért imádkozik Istenhez, hogy kívánságait teljesítse. Eljön [azonban] az idő, amikor többé már nem materiális vágyai teljesüléséért fog imádkozni, hanem magáért Istenért. Isten akkor megjelenik neki valamilyen formában -legyen az emberi vagy nem emberi -, hogy az imádságára adott válaszként valódi igényeivel összhangban magához vezesse őt.

Ha az ember választ magának egy mestert, mások tanítását is figyelembe veheti?

A guru egyetlen. Ő nem fizikai [lény]. Mindaddig, amíg van gyengeség, szükség van az erő támaszára.

Krishnamurti mondja: „Gurura nincs szükség.”

Hogyan érti ezt ő? Az ember ugyanis csak a megvalósítás után mondhatja azt, hogy nincs szüksége gurura, nem pedig előtte.

Segítségünkre tud lenni nekünk Srí Bhagaván abban, hogy felismerjük az igazságot?

A segítség mindig jelen van.

Akkor nem lenne szükség arra, hogy kérdéseket tegyünk föl. Én nem tapasztalom ezt az örökké jelenlévő segítséget...

Gyakorolja a lemondást, akkor rá fog találni.

Én mindig az ön lábánál ülök. Hajlandó Bhagaván adni nekem valamilyen upadésát [tanítást], amit követhetek? Máskülönben hogyan számíthatnék segítségre, miközben innen hatszáz mérföldre élek?

A szadguru [a valódi guru] belül van.

Éppen azért van szükségem a szadguru vezetésére, hogy ezt megértsem.

A szadguru belül van.

De én egy látható gurut akarok!

Ez a látható guru mondja azt, hogy ő belül van.

A siker nem függ a guru kegyelmétől?

Hogyne függene! Már maga az a tény, hogy gyakorlatokat folytat, vajon nem egy ilyen kegyelemnek köszönhető? A gyümölcsök a gyakorlás következményei, és magától

értetődően követik azt. Van egy versszak a Kaivaljában, mely így szól: »Ó guru! Te mindig velem voltál, ügyelve rám számos újraszületésen keresztül, és egyengetted utamat, míg csak el nem értem a megszabadulást.« Amint a [megfelelő] alkalom elérkezik, az Önvaló külsőleg is megnyilvánul, nevezetesen guruként - máskülönben ő mindig belül van és ott teszi a dolgát.

Sirdi Szai Baba egyes tanítványai egy róla készült képet imádnak, és azt mondják, hogy ez az ő gurujuk. Hogyan lehetséges ez? Istenként éppen imádhathnák ezt [a képet] - de mi hasznuk származik abból, ha gurujukként imádják?

Ezáltal biztosítják a koncentrációt.

Ez mind rendben is lenne, ezt én is így gondolom. Bizonyos fokig itt egy koncentrációs gyakorlatról lehet szó. De mi szükség van a gurura egy ilyen koncentrációhoz?

Végül is a guru nyilvánvalóan annyit jelent: guri, vagyis koncentráció.

Hogyan segíthet egy élettelen kép az elmélyült koncentráció kifejlődéséhez? Ehhez egy eleven gurura volna szükség, aki a gyakorlatban is meg tudja mutatni azt. Bhagaván számára talán lehetséges volt elérni a tökéletességet élő guru nélkül, de vajon lehetséges-e ez egy olyan embernek, mint amilyen én vagyok?

Igaza van. Ennek ellenére egy élettelen portré imádása révén az elme bizonyos fokig koncentrálttá válik. Ez a koncentráció azonban nem lesz állandó, hacsak az ember meg nem ismeri saját Önvalóját a kutatás révén. Ehhez a kutatáshoz egy guru segítségére van szükség.

Mondják, hogy a guru saját hatalmának átadása révén elérheti azt, hogy tanítványa felismerje Önmagát. Igaz ez?

Igen. A guru [természetesen] nem idéz elő Önmegvalósítást. Ő egyszerűen csak eltávolítja előle az akadályokat. Az Önvaló mindig a megvalósultság állapotában van.

Feltétlenül szükséges guruval rendelkeznie annak, aki az Ön-megvalósítást keresi?

Mindaddig, amíg az Ön-megvalósítást keresi, szüksége van gurura. A guru az Önvaló. Tekintse a gurut valódi Önvalójának, önmagát pedig individuális énként kezelje. A tudatlanság eltávolítása nem egyéb, mint e kettősségérzés eltűnése. Amíg a kettősség fennáll önben, szüksége van gurura. Minthogy testével azonosítja magát, azt gondolja, hogy a guru is test. De ön nem test, mint ahogy a guru sem az. Ön az Önvaló, s az Önvaló guru. Ez a megismerés érhető el azáltal, amit az imént Ön-megvalósításnak nevezett.

Hogyan tudhatja meg az ember, hogy egy bizonyos individuum megfelelő lenne-e [számára] gurunak?

Elméjének az ő jelenlétében tapasztalható békéje, valamint az iránta érzett tisztelet révén.

Ha a guru történetesen inkompetensnek bizonyulna, mi lenne a sorsa a tanítványnak, akinek fenntartás nélküli hite volt benne?

Mindegyik tanítvánnyal az történne, amit megérdemelne.

Részesülhetnék a guru kegyelmében?

A kegyelem mindig jelen van.

De én nem érzem.

A lemondás révén az ember megéri a kegyelmet.

Szívemről, lelkemről lemondtam. Szívem legjobb bírása magam vagyok. Mégsem érzem a kegyelmet.

Ha lemondott volna, a kérdés nem merült volna fel.

Lemondtam - a kérdés mégis felmerült.

A kegyelem állandó. Az ön ítélete változékony. Mi másban lehetne a hiba [mint az ön ítéletében]?!

Lehet az embernek [egyszerre] több szellemi mestere is?

Ki a mester? Végül is az Önvaló. Ha az elme elér egy bizonyos fejlettségi szintet, az Önvaló külsőleg mesterként nyilvánul meg. A híres ősi szent, Dattátréja mondta, hogy neki több mint huszonnégy mestere volt. A mester az az ember, akitől az ember valamit tanul. A guru akár élettelen is lehet, mint Dattátréja esetében. Isten, guru és az Önvaló azonosak.

A spirituális beállítottságú ember úgy gondolja, hogy Isten mindent átható, és Istent gurujának tekinti. Később Isten kapcsolatba hozza őt egy személyes guruval, s így aztán az ember [Istent] mindenben mindenként ismeri fel. Végül ugyanez az ember a mester kegyelme révén rájön arra, hogy a valóság nem más, mint Önmaga. Felismeri, hogy az Önvaló a mester.

A Srímad Bhagavad Gítában ez áll: „Ismerd fel az Önvalót tiszta értelemmel, vagy a guru szolgálatával és kutatással.” Hogyan lehetséges ezeket összeegyeztetni?

Isvaró gururatméti - Ísvara, guru és Önmagam azonosak. Mindaddig, amíg a kettősség érzete fennmarad önben, gurut keres, arra gondolva, hogy ő különbözik öntől. Azonban ő majd megtanítja önt az igazságra, és [végül is] belátást nyer.

Aki képes arra, hogy a lelket az Önvaló felé fordítva az Önvaló felsőbbrendű ismeretével ajándékozza meg az embert, az csak a legfelső guru lehet, akit a bölcsek úgy imádnak, mint Isten - vagyis az Önvaló - formáját. Ragaszkodjék hozzá! Az embernek - a guruhoz

közelítve és hűségesen szolgálva őt - a guru kegyelme révén meg kell tanulnia, mi az oka születésének és szenvedésének. Ha rájön, hogy a születés és a szenvedés az ember Önmagától való eltávolodásának következménye, arra is rájön, hogy a legjobb szilárdan megállapodni Önmagaként.

Hogy a guru szavával egyetlen pillanatra sem fordulhatnak szembe, azt még azok is jól tudják, akik - bár megszerették és állhatatosan követik az üdvösséghez vezető utat - feledékenyséjük vagy valamilyen más ok következtében időnként letérnek a védikus ösvényről. A bölcsek szavai arról győznek meg bennünket, hogy ha az ember valamit elkövet Isten ellen, azt a guru helyrehozhatja; de ha valaki a guru ellen követ el valamit, azt még Isten sem hozhatja helyre.

Mert annak számára, aki - kivételes, intenzív és túlradó szeretetének köszönhetően - teljes hittel fordul a guru által adományozott kegyelem felvillanása felé, megszűnik a szenvedés, és úgy fog élni ebben a világban, mint Puruhuta [Indra] .

A békét - az egyetlent, amire mindenki vágyik - senki, semmilyen módon, semmikor és sehol nem érheti el másképp, mint az elme lecsendesítése által - amely a szadguru kegyelme révén nyerhető el. Ezért mindig keresse ezt a kegyelmet egy pontra irányított elmével.

Bhagavánnak vannak tanítványai, akik megkapták kegyelmét és minden különösebb nehézség nélkül felismerték valódi természetüket. Én is szeretném megkapni ezt a kegyelmet. Minthogy nő vagyok és messze élek innen, nem vehetem hasznát Maharsi szent gyülekezetének olyan mértékben és annyiszor, amilyen mértékben és amilyen gyakran szeretném. Lehet, hogy többé vissza se térhetek. Ezért kérem Bhagaván kegyelmét - hogy amikor majd hazatérek, Bhagavánra emlékezhesek. Legyen kedves Bhagavan meghallgatni a kérésemet!

Hová megy? Ön nem megy sehová. Minthogy önmagát testnek gondolja, úgy véli, teste Lucknowból Tiruvannámalaiba jött. Egyszerűen ült az autóban, miközben az egyik jármű vagy a másik jármű mozgott. És végül azt mondja, hogy ide jött. A tény az, hogy ön nem test. Az Önvaló nem mozog [a világban]; a világ mozog benne. Ön egyszerűen az, ami. Önben nincs változás. Így hát, még ha úgy is tűnik, hogy elmegy innen, itt is, ott is és mindenütt ön van. Csupán a színhelyek azok, amik változnak.

Ami pedig a kegyelmet illeti, a kegyelem önben van. Ha kívül lenne, hiábavaló volna. A kegyelem az Önvaló. Ön soha nincsen kívül a kegyelem hatókörén. A kegyelem mindig jelen van.

Úgy értem, hogy amikor az ön formájára visszaemlékszem, elmémnek erőt kell nyernie, és az ön oldaláról válasznak kell érkeznie - hogy ne legyek [pusztán] egyéni erőfeszítésemre utalva, mert az végül is gyenge.

A kegyelem az Önvaló. Már mondtam, hogy Bhagavánra való pusztán visszaemlékezésében önt az Önvaló támogatja. Talán nincs jelen a kegyelem már most? Van egyetlen pillanat is akár, amikor a kegyelem nem működik önben? Az ön emlékezete a kegyelem előfutára. Ez a válasz, vagyis az ösztönzés - vagyis az Önvaló, a kegyelem. Semmi ok az aggodalomra.

Nélkülözhetem-e a külső segítséget, és magamtól, saját erőfeszítem révén eljuthatok-e a mélyebb igazsághoz?

Az a tény, hogy kutatja Önmagát, már az isteni kegyelem megnyilvánulása. Ez [a kegyelem] ragyog a Szívben, a belső lényben, a valódi Önvalóban. Ez az, ami önt belülről vonzza. Az ön dolga az, hogy megkíséreljen kívülről bejutni oda. Ezt jelenti a komoly keresés, a mély belső impulzus pedig [a] kegyelem [jele lesz]. Ezért mondom azt, hogy nincs valódi keresés kegyelem nélkül, mint ahogy hathatós kegyelem sem létezik annak számára, aki nem keresi az Önvalót. Mindkettőre szükség van.

Milyen hosszan van szükség egy gurura az Ön-megvalósítás felé vezető úton?

Gurura mindaddig szükség van, ameddig a tudatlanság fennáll. A tudatlanság az Önvaló önként vállalt, de helytelen korlátozásának köszönhető. Isten, miközben az ember imával fordul feléje, megszilárdítja az odaadást, ami aztán lemondáshoz vezet. Isten akkor guruként megnyilvánulva mutatja meg kegyelmét. A guru - másképpen Isten - vezeti a hívőt, s megtanítja arra, hogy Isten belül van, és hogy nem különbözik az Önvalótól. Ez vezet az elme befelé fordulásához, végül pedig a felismeréshez.

Ha a kegyelem ennyire fontos, mi a szerepe az individuális erőfeszítésnek?

Erőfeszítésre egészen a megvalósítás eléréséig szükség van. Ezt követően az Önvalónak spontán módon kell megnyilvánulnia, máskülönben boldogsága nem lesz teljes. A spontaneitásnak egészen eddig az állapotáig szükség van az erőfeszítés ilyen vagy olyan formájára.

Van egy erőfeszítéseken és erőfeszítésektől való mentességen túli állapot. Míg az ember meg nem valósítja ezt az állapotot, szüksége van az erőfeszítésre. Ha csak egyszer is megízlelte az ember ezt az üdvöt, ismételten megpróbálja majd elérni. Aki már megtapasztalta a béke üdvét, az semmiképpen nem akar ezen kívül maradni, nem akar semmilyen más dologgal foglalkozni.

Szükség van-e az isteni kegyelemre a megvalósítás eléréséhez, vagy pusztán a komoly egyéni erőfeszítés is elvezethet abba az állapotba, amelyből nincs visszatérés az élet és a halál világába?

Az isteni kegyelem lényeges a realizáció szempontjából. Ez vezeti az embert Isten felismeréséhez. De ilyen kegyelemhez csak a valódi törekvő vagy a jógi juthat hozzá. Ezt csak azok kapják meg, akik kemény és szünet nélküli küzdelmet folytatnak a szabadság felé vezető ösvényen.

A távolság gyakorol-e valamilyen hatást a kegyelemre?

Az idő és a tér bennünk van. Ön mindig Önmagában van. Hogyan lehetne a kegyelemre befolyással tér és idő?

Azok, akik közelebb vannak a rádióhoz, jobban is hallják. Ön hindu, mi pedig amerikaiak vagyunk. Jelent ez valami különbséget?

Nem.

Egyesek még a gondolatokban is képesek olvasni.

Ez mutatja, hogy mindenki egy.

Együttérez-e velünk Bhagaván, és hozzáférhetővé teszi-e számunkra a kegyelmet?

Nyakig érő vízben vannak és mégis vízért kiáltanak. Amit mondanak, az éppen olyan, mintha az embert nyakig érő vízben szomjúság gyötörné. Vagy mintha egy hal szomjazna a vízben. Vagy mintha a víz szomjazna. A kegyelem mindig jelen van. »A guru kegyelme nélkül sem a szenvedélytelenséget« sem az igazság megvalósítását, sem az Önvalóban való bennerejlést nem lehet elérni. De gyakorlásra is szükség van.

Megmaradni az Önvalóban az ember erőfeszítése révén éppen olyan, mint ízletes fűvel csábítani egy rakoncátlan bikát a karámjába, majd pedig bezárni, nehogy elkóboroljon.

Újabban rábukkantam egy tamil énekre, amelyben a szerző amiatt panaszkodik, hogy nem olyan, mint egy fiatal, ragaszkodó majom, aki képes szorosan anyjába kapaszkodni, hanem inkább egy nyafogó cicához hasonlít, akit anyjának nyakánál fogva kell szájában hordoznia. Ezért a szerző Istenhez imádkozik, hogy gondviselő figyelmét terjessze ki rá. Az én esetem pontosan ugyanilyen. Könyörüljön meg rajtam Bhagavan! Tartson engem nyakamnál fogva, és meg fogja látni, hogy nem bukom el és nem sérülök meg!

Ez lehetetlen. Egyéni igyekezetre éppúgy szükség van, mint a guru segítségére.

Mennyi időt vesz igénybe, míg az ember elnyeri a guru kegyelmét?

Miért szeretné tudni?

Reménnyel töltene el.

Éppen az ilyen kívánságok képezik az akadályokat. Az Önvaló örökké jelen van, semmi sincs rajta kívül. Legyen Önmaga, s a vágyak és kétségek meg fognak szűnni.

A kegyelem a kezdet, a közép és a vég. A kegyelem az Önvaló. Az Önvaló testtel való hamis azonosítása miatt a gurut testnek tekintik. De a guru szempontjából a guru egyedül az Önvaló. Önvalóból nincs kettő, és a guru azt mondja önnek, hogy egyedül az Önvaló van. Akkor hát nem az Önvaló az ön guruja? Honnan máshonnan jöhetne a kegyelem? Kegyelem csak az Önvalóból származhat. Az Önvaló megnyilvánulása a kegyelem megnyilvánulása, és viszont. Az ön kétségei helytelen szemléletmódjának következményei, valamint annak, hogy következetesen önmagán kívüli dolgokra vár. Az Önvalóhoz képest [azonban] semmi sincs kívül.

Csend és szat-szanga

Habár Srí Ramana örömmel adott szóbeli felvilágosítást azoknak, akik Őt erre kérték, gyakran rámutatott arra, hogy »csendes tanításai« közvetlenebbek és erőteljesebbek. E csendes tanítások a Srí Ramanából áradó spirituális erőt jelentették, s ez az erő olyannyira hatékony volt, hogy ő maga tanítása legközvetlenebb és legfontosabb aspektusának tekintette. Ahelyett, hogy szóbeli utasításokat adott volna az elme fölötti uralom elérésére, minden erőfeszítés nélkül egyfajta csendes erőt bocsátott ki magából, amely környezetében automatikusan lecsendesítette mindenkinek az elméjét. Azok, akik ráhangolódtak erre az erőre, a belső béke és elégedettség állapotának megtapasztalásáról számoltak be; sőt néhány előrehaladott hívénél ez a Srí Ramanából sugárzó erő még az Önvaló közvetlen tapasztalatát is képes volt siettetni.

A tanítás e módjának Indiában már évezredes hagyománya van. Legjelesebb képviselője Daksinámúrti, Siva egyik megnyilvánulása, aki csendjének hatalma révén az Önvaló tapasztalatához segített négy tanult bölcsét. Srí Ramana mindig a legnagyobb tisztelet hangján beszélt Daksinámúrtiról; az ő neve többször is felbukkan e fejezet dialógusaiban. Ezt a guruból kiáradó erőt bárki megkaphatja, aki figyelmét Önmagára vagy a guru külső formájára rögzíti; hatékonyságát a távolság nem akadályozza. E figyelmet gyakran szat-szangának nevezik, ami szó szerint azt jelenti, hogy »kapcsolat a léttel«. Srí Ramana teljes mértékben támogatta ezt a gyakorlatot, és gyakran hangoztatta, hogy az Önvaló közvetlen tapasztalatának eléréséhez ez a leghatékonyabb eszköz. Ez hagyományosan egy olyan ember fizikai jelenlétét jelenti, aki megvalósította Önmagát, de Srí Ramana e kifejezésnek sokkal tágabb értelmet tulajdonított. Azt mondta, hogy a szat-szangában a legfontosabb elem a guruval való mentális kapcsolat; a szat-szanga nemcsak a guru fizikai jelenlétében érhető el, hanem már akkor is, ha az ember - bárhol és bármikor - egyszerűen reá irányítja gondolatát.

Az alább következő idézet, mely a szat-szanga hatalmát demonstrálja, őt, eredetileg nem egybetartozó szanszkrit versből áll, amelyekre Srí Ramana bukkant rá az évek során. Tartalmuk annyira megragadta őt, hogy tamilra fordította, majd pedig beépítette őket saját írott műveinek egyikébe, az Ulladu Narpadu Anubandhamba, mely a valóság természetével foglalkozik.

»A szat-szanga révén a világ tárgyaival való összekapcsolódás megszűnik. Ha a világgal való összekapcsolódás megszűnt, az elme kötődése és tendenciái is megszűnnek. Azok, akik megszabadultak a mentális kötődéstől, megsemmisülnek a mozdulatlanban - s így elérik a dzsívan mukti állapotát. Becsüld meg társaságukat!

A magasztos legfelső állapotot - amely itt, ebben az életben a zavartalan vicsára révén valósítható meg, [s amely] egy száduval való érintkezés során ébred fel a Szívben - lehetetlen elérni prédikációk hallgatása, tanulmányok folytatása, a szent iratok értelmének vizsgálata, erényes cselekedetek végrehajtása, vagy bármilyen más eszköz révén.

Ha az ember felveszi a kapcsolatot: a szádhuval, mi értelme volna még a vallási előírások (nijama) betartásának? Ha hűsítő déli szellő fújdogál, mi haszna a legyezőnek?

A hőséget a hűvös Hold szünteti meg, a szegénységet a kívánságokat teljesítő égi fa, a bűnöket pedig a Gangesz [mossa le]. Tudd meg azonban, hogy mindezeket, kezdve a hőséggel, [végre] puszta a hasonlíthatatlan szádhu darsanja [pillantása] számolhatja fel.

A zarándokhelyek szent vize, valamint az istenségek kőből és agyagból készített képei összemérhetetlenek ezekkel a nagy lelkekkel (mahátma). Ó, mennyire csodálatos ez! A fürdőhelyek és az istenségek csak sok idő elteltével tisztítják meg az elmét, míg a szádhu pillantása révén az emberek azon nyomban megtisztulnak.«

*

Miért nem járja Bhagaván a világot, miért nem hirdeti mindenfelé az igazságot?

Honnan tudja, hogy nem teszem? [Gondolja, hogy] az igazság hirdetése abban áll, hogy az ember emelvényre áll, és szónoklatot intéz a körülötte álló sokasághoz? Az igazság hirdetése egyszerűen a tudás átadását jelenti; s ezt csak csendben lehet véghezvinni. Mit gondol arról az emberről, aki egy álló órán keresztül hallgat egy prédikációt, s aztán anélkül távozik, hogy élete megváltoztatásának gondolata felmerült volna benne? Vesse össze ezt egy másik ember magatartásával, aki egy szent ember jelenlétében tartózkodik, majd egy idő múlva azzal a meggyőződéssel távozik, hogy élete gyökeresen megváltozott. Melyik a jobb: hangosan, ámbár hatás nélkül prédikálni, vagy csendesen üldögélni és belső erőt sugározni?

Ezenfelül [gondolja csak meg], hogyan jön létre a beszéd? Először is van egy [minden partikuláris ismerettől] elvonatkoztatott tudás. Ebből kiemelkedik az ego, mely viszont gondolatokat eredményez, a gondolatok pedig szavakat szülnek. Így a szó az eredeti forrás dédunokája. Ítéld meg ön, hogy ha már a szó is képes kiváltani bizonyos hatást, mennyivel erőteljesebbnek kell lennie a csenden keresztül megnyilvánuló prédikációnak!

Hogyan lehet a csend ennyire erőteljes?

A megvalósult ember, még ha barlangban is ül és teljes csendben is marad, folyamatosan árasztja magából spirituális befolyásának hullámain, melyek sok embert vonzanak hozzá. Hallgathatunk előadásokat az igazságról, és távozhatunk anélkül, hogy az adott tárgyról szinte bármit is felfogtunk volna; de ha kapcsolatba kerül egy megvalósult emberrel, akkor az - még ha egyetlen szót sem szól - az adott tárgyról sokkal többet lesz képes átadni önnek. Neki sosem kell a nép közé mennie. Ha úgy látja jónak, [erre a célra] másokat használhat eszközül.

A guru a csend adományozója. A guru az, aki feltárja a maradandó valóságként ragyogó Ön-ismeret fényét. Ha a guru szeme találkozik a tanítvány szemével, a kiejtett szavak mit sem használnak.

Bhagaván végez díksát [beavatást]?

A mauna a legjobb és leghathatósabb díksá. Ezt gyakorolta már Srí Daksiriámúrti is. Az érintéssel, pillantással stb. végzett beavatás mind alacsonyabb rendű. A csendes beavatás mindenki szívét megváltoztatja.

Amikor tanítványai körülvették Daksinámúrtit, ő csöndben maradt. Ez a beavatás legmagasabb formája - és a csend a többi beavatási formát is magában foglalja. A többi díksá feltételezi a szubjektum-objektum kapcsolatot. Először a szubjektumnak [a beavatást végzőnek] kell kilépnie [magából], utána pedig az objektumnak [a beavatandónak]. Mert ha ez a kettő hiányzik, hogyan pillanthatna az egyik a másikra, vagy hogyan érinthetné meg őt? A mauna díksá a legtökéletesebb: magában foglalja a pillantást, az érintést és a tanítást. Minden tekintetben megtisztítja az individuumot, és szilárd alapot teremt számára a valóságban.

Svami Vivekananda azt mondja, hogy a guru spirituális tudásának lényegét átadhatja a tanítványnak.

Van egyáltalán valami lényeg, amit át kellene adni? Az »átadás« célja az, hogy a tanítvány számolja fel [partikuláris] létének tudatát. A mesternek ez a feladata. Nem arról van szó, hogy egyszer ilyen az ember, majd pedig [a beavatás hatására] olyanná kell válnia.

A kegyelem nem a guru ajándéka?

Isten, kegyelem, guru - ezek mind szinonimák, s ugyanakkor örökkévalók és immanensek is. Nincsen-e már most is jelen belül az Önvaló? Vajon a gurunak kell pillantása révén átadnia az Önvalót? Ha egy guru így gondolja, érdemtelen arra, hogy gurunak nevezzék.

A könyvek azt mondják, hogy sokféle díksá van: beavatás kézzel, érintéssel, szemmel és így tovább. Továbbá azt is mondják még, hogy a guru valamilyen szertartást végez tűzzel, vízzel, dzsapával vagy mantrákkal, s aztán az ilyen fantasztikus előadásokat díksának nevezi. Mintha a tanítvány csak akkor válhatna éretté, ha ezek valamelyikén keresztülment...

Ha az individuumot keresik, sehol nem található. Ilyen [individualitástól mentes] a guru is. És ilyen Daksinámúrti is. Mit tett ő? Amikor tanítványai megjelentek előtte, csöndben maradt. S miközben csöndben volt, a tanítványok kétségei eloszlottak - ami azt jelenti, hogy elveszítették individuális identitásukat. Ez a dzsnyána, s nem az, amit a szószátyárok értenek alatta.

A csend a [dzsnyána érdekében folytatott] munkálkodás leghatékonyabb formája. Bármennyire is lenyűgözőek és világosak legyenek a sásztrák, hatásukat tekintve elmaradnak [a csend mögött] . A guru a mindenkiben uralkodó csend és béke. Az ő csendje sokkal lenyűgözőbb és félreérthetlenebb, mint az összes sásztra együttvéve.

Ezek a kérdések azért merülnek fel az emberben, mert [úgy érzi,] hiába volt itt oly sokáig, hiába hallott oly sok mindent, hiába fáradozott olyan keményen, nem ért el semmit. De a belül végbemenő változás nem látványos. Valójában a guru mindig ott van belül.

Valóban előidézheti a guru csendje a spirituális tudatosság magasabb szintű állapotát?

Van egy régi történet, amely a guru csendjének hatalmát demonstrálja. Tattvaraja Guru Szvarúpánanda tiszteletére egy paranit - egyfajta tamil költői művet - írt, majd pedig több tanult panditot is összehívott, hogy hallgassák meg a művet és ítélik meg az értékét. A panditok azzal az ellenvetéssel éltek, hogy paranit csak olyan hősök tiszteletére szokás írni, akik egyetlen csatában akár ezer elefántot is képesek megölni, s hogy ilyen műveket nem szoktak aszkétáknak ajánlani. Erre Tattvaraja azt javasolta: »Menjünk el mindannyian a gurumhoz, s döntsük el a vitát nála.« Így hát elmentek a guruhoz, s miután mind helyet foglaltak, a tanítvány felvázolta guruja előtt jövetelük célját. A guru csendben ült, és a többiek is mind maunában maradtak. Lement a Nap, eljött az éj, nappalok és éjszakák követték egymást, s mégis mindannyian csendben ülve maradtak. Egyetlen gondolat sem jutott eszükbe, és egyikük sem gondolkozott azon, hogy tulajdonképpen miért is jöttek ide. Három vagy négy nap telt el így, míg végre a guru elméje lassan megmoccan, s ezt követően az összegyűlt emberek is kezdték visszanyerni gondolati aktivitásukat. Ahogy magukhoz tértek, kijelentették: „Ezer elefánt legyőzése semmi ahhoz képest, ahogy a guru hatalma diadalmaskodott mindannyiunk egójának üzekedő elefántjain. Nyilvánvalóan megérdemli tehát, hogy tiszteletére paranit írjanak.”

Hogyan működik ez a csöndes hatalom?

A beszéd csupán arra szolgál, hogy az egyik ember át tudja adni gondolatait a másiknak. Csak akkor lép működésbe, ha a gondolatok már megjelentek. A különféle gondolatok az »én«-gondolat megjelenését követően jelentkeznak, s így minden beszélgetés gyökere az »én«-gondolat. Ha az emberek mellőznék a gondolkozást, a csend egyetemes nyelvén keresztül érthetnék meg egymást.

A csend örökbeszélő. A csend a nyelv szüntelen folyama, melyet éppen a beszéd szakít meg. Azok a szavak, amelyeket éppen most mondok, akadályokat gördítenek e néma nyelv elé. V együk például azt a drótot, amelyben elektromos áram folyik. Ha szabad folyása elé valamilyen ellenállást iktatnak be, akkor vagy lámpaként izzik, vagy ventilátorként forog. [Mindazonáltal] a drótban megmarad villamos energiaként. A csönd is hasonlóképpen örök áramlása a beszédnek, s a szavak csupán akadályt gördítenek e szünet nélküli folyam elé.

Amit az embernek a beszélgetések révén számos év alatt sem sikerül megismernie, azt pillanatok alatt megismerheti a csendben vagy a csenddel szembesülve. Kiváló példája ennek Daksinámúrti és négy tanítványa. Ez a legmagasabb rendű és leghatékonyabb nyelv.

Bhagaván azt mondja: »A dzsnyáni befolyása a csend révén lopózik bele a tanítványba.« És azt is mondja még Bhagaván: »A megvalósítás egyetlen hatásos eszköze a nagy emberekkel (mahátma) való kapcsolat. «

Igen. Mit itt az ellentmondás? Dzsnyánik, nagy emberek, mahátmák - lát különbséget köztük?

Nem.

A velük való kapcsolat jótékony hatású - és ők a csenden keresztül fejtik ki hatásukat. Erejük a beszéd révén csak csökken. [Az összes nyelv közül] a csend a legerőteljesebb. A beszéd mindig kevésbé erőteljes, mint a csend. Vagyis a mentális kapcsolat a legjobb.

Érvényes ez még a dzsnyáni fizikai testének felbomlása után is, vagy csupán addig igaz, amíg a dzsnyáni hús-vér lény?

A guru nem fizikai forma. A kapcsolat ilyen módon a guru fizikai formájának eltűnése után is fennmarad. Ha valakinek meghal a guruja, elmehet egy másik guruhoz - de az összes guru csupán egy, és egyikük sem azonos azzal a formával, amit ön lát. Mindig a mentális kapcsolat a legjobb.

A kegyelem működése abban áll, hogy a guru elméje hatással van a tanítvány elméjére, vagy itt valami teljesen más folyamatról van szó?

A kegyelem legmagasabb formája a csend. S egyúttal ez a legmagasabb rendű upadisa [tanítás] is.

Vivekananda is azt mondta, hogy a csend az imádság leghangosabb formája.

Ez így igaz, de csak a kereső csendjévei kapcsolatban. A guru csendje [ezzel szemben] a leghangosabb upadés! Ezen belül pedig még kegyelem is, mégpedig annak legmagasabb formájában. Az összes többi díksá [beavatás] a maunából származik, s ezért másodlagos. A mauna az elsődleges forma. Ha a guru csöndben marad, a kereső elméje magától megtisztul.

Srí Bhagaván csendje hatalmas erőt képvisel: jelenlétében elcsendesedik az elmém.

A csend soha véget nem érő beszéd. A szavakkal való beszéd csak akadályozza a csend másmilyen beszédét. A csend révén az ember bensőséges kapcsolatba kerül környezetével. Daksinámúrti csendje eloszlatta a négy bölcs kétségeit. Mauna vjákhjá prakatíta tattvam annyit jelent, mint »a csend által megmagyarázott igazság« (Vagyis a csend magyarázat). Ekkora hatalma van a csendnek!

A szavakba foglalt beszéd a beszéd szerveinek használatát feltételezi, s ezek megléte [magától értetődően] megelőzi a beszédet. De ez a másmilyen beszéd még a gondolatokon is túl van. Kiejtetlen szavakból (paravák) álló transzcendens beszéd ez.

Ezt a csendet mindenki a maga javára tudja fordítani?

A csend a valódi upadés. A tökéletes upadés. [Éppen ezért] csak a leghaladottabb keresők számára való. A többiek képtelenek maradéktalan inspirációt meríteni belőle; így hát nekik szavakra van szükségük, melyek megmagyarázzák az igazságot. De az igazság túl van a szavakon. Nem túri a magyarázatot. [A szavak] mindössze annyit érhetnek el, hogy utalnak rá.

Azt mondják, hogy a mahátmának egyetlen pillantása elegendő; s hogy sem a bálványok, sem a zarándoklatok stb. nem annyira hatásosak. Én már három hónapja vagyok itt, de igazán nem tudom, hogy hasznomra volt-e Maharsi pillantása.

A [mahátmák] pillantás[á]nak megtisztító hatása van. A megtisztulás nem látványos folyamat. A szénnek hosszú időre van szüksége ahhoz, hogy elégjen, a faszén már jóval rövidebb idő alatt elég, míg a puska por pillanatok alatt ellobban: így különböznek azok az emberek is egymástól, akik kapcsolatba kerülnek a mahátmákkal. A bölcsesség tüze minden tettet fölemészt. A bölcsesség a bölcs társaságában (szat-szanga), vagy inkább a bölcs mentális atmoszférájában szerezhető meg.

Előidézhethető-e a megvalósítást a guru csendje a tanítvány erőfeszítése nélkül?

A nagy mesterek közelségében a vászanák aktivitása megszűnik, az elme elcsöndesül, és beáll a számádhi. Így a tanítvány a mester jelenlétében valódi megismeréshez és igazi [transzcendentális] tapasztalathoz jut[hat]. Ha azonban továbbra is szilárdan meg akar maradni ebben az állapotban, ahhoz már erőfeszítésre van szüksége. Végül is a tanítvány megismeri, hogy ez [az állapot] az ő igazi lényé, s így még élete során megszabadul.

Ha a kutatást belül kell folytatni, szükség van-e a mester fizikai közelségére?

Mindaddig szükség van rá, amíg az összes kétség meg nem szűnik.

Magamtól képtelen vagyok arra, hogy összpontosítsak. Olyan erőt keresek, amely segítségemre lehet.

Igen, ez az, amit úgy hívnak: „kegyelem”. Egyénileg tehetetlenek vagyunk, elménk ugyanis gyöngé. Szükségünk van a kegyelemre. [A kegyelmet] a szádhu szévá [a szádhu szolgálata] hívja elő. Ez azonban semmi újat nem eredményez. Ahogy a gyengébb ember az erősebb befolyása alá kerül, éppígy a gyengébb elme is könnyen megfékezhető az erős elmével rendelkező szádhu jelenlétében.

Az, ami van, egyedül a kegyelem; semmi egyéb nincsen.

Szükség van a guru fizikai szolgálatára?

A sásztrák azt mondják, hogy ha az ember el akarja érni az Ön-megvalósítást, tizenkét évig kell szolgálnia a gurut. Mit csinál a guru? Átruházza az Ön-megvalósítást a tanítványra? Nincsen-e az Önvaló már eleve a megvalósultság állapotában? Mit jelent akkor a sásztráknak ez az elterjedt nézete? Az ember mindig Önmaga, és mégsem tud erről. Ehelyett Önmagát összetéveszti nem-Önmagával, a testtel és így tovább. Ez az összetévesztés a tudatlanságból fakad. Ha a tudatlanságot sikerül kiküszöbölni, az összetévesztés is megszűnik, és feltárul a valódi tudás. Aki kapcsolatban marad a megvalósult bölcssekkel, fokozatosan elveszíti tudatlanságát, míg csak véglegesen nem sikerül felszámolnia. Így lepleződik le az örök Önvaló.

Ön azt mondja, hogy a tanítványnak szüksége van a bölcsek társaságára (szat-szanga) s arra, hogy szolgálatukra legyen.

Igen. Az előbbi valójában a megnyilvánulatlan szattal, vagyis az abszolút létezéssel való kapcsolatot jelenti; minthogy azonban erre nagyon kevesen képesek, azt kell elérniük, ami jótékony hatásában közvetlenül ez után következik: a megnyilvánult szattal, vagyis a guruval való kapcsolatot. A bölcsekkel való kapcsolatra a gondolatok fölöttébb makacs természete miatt van szükség. A bölcs már felülkerekedett elméjén, s így elérte a békét. A közelében tartózkodás mások számára is könnyebbé teszi ennek az állapotnak az elérését - máskülönben társaságuk keresésének nem lenne értelme. A szükséges erőről, mely mások számára láthatatlan, a guru gondoskodik. A szolgálat elsődlegesen abban áll, hogy a tanítvány megmarad Önmagában; de ide tartozik a guru testéről és tartózkodási helyéről való gondoskodás is. A guruval való kapcsolatra úgyszintén szükség van, de ez spirituális kapcsolatot jelent. Ha a tanítvány belsőleg megtalálja a gurut, akkor nem számít, hogy hová megy: akár itt marad, akár máshol tartózkodik, ugyanaz marad és ugyanazt a [guruból kiinduló láthatatlan] hatást tapasztalja.

Hivatásom megköveteli, hogy munkahelyem közelében éljek. Nem maradhatok a szádhu környezetében. Van-e reményem a szat-szanga hiányában a megvalósításra?

A szat [annyi mint] aham pratjaja saram - az »én«-ek Énje [ang. Self of selves]. Az »én«-eknek ez az Énje a szádhu. Ő mindenben benne rejlik. Elképzelhető-e bárki is Önmaga nélkül? Nem. Így senki sincs távol a szat-szangától.

Hasznos a guru közelsége?

Fizikai közelségére gondol? Mire lenne az jó? Egyedül az elme számít. Az elmének kell kapcsolatba lépnie [a guru elméjével]. A szat-szanga hatására az elme belemerül a Szívbe. A szat-szanga egyszerre mentális és fizikai. A guru látható testi valója befelé irányítja az elmét. Ugyanakkor jelen van a kereső Szívében is, s így a befelé hajlított elmét belülről vonzza a Szívbe.

Mindössze annyit akarok tudni, hogy vajon szükség van-e a szat-szangára, s vajon idejövetelem segítségemre lesz-e, vagy sem.

Először is azt kell eldöntenie, hogy mi a szat-szanga. A szat-szanga [valójában] a szattal, vagyis a valósággal való kapcsolat. Az, aki ismeri vagy megvalósította a szatot, úgyszintén szatnak tekinthető. Mindenkinél feltétlenül szüksége van arra, hogy kapcsolatba kerüljön vagy a szattal, vagy egy olyan emberrel, aki ismeri a szatot. Sankara mondja, hogy a három világban egyetlen olyan csónak sincs, amely biztosabban vinné át az embert a születések és halálok óceánján, mint a szat-szanga.

A szat-szanga: szanga [kapcsolat] a szattal. Az Önvalón kívül nincs szat. Mivel az Önvalót e pillanatban nem tekintik szatnak, olyan bölcsek társaságát keresi, akik [Önmagukat] szatnak tekintik. Ez a szat-szanga. Aki befelé fordul, az előtt feltárul a szat.

नैष्ठिक रैश्

Meditáció és jóga

A legjobb meditáció az, amely mindhárom állapotban fennmarad. [Az ilyen meditációnak] annyira intenzívnek kell lennie, hogy még az »én meditálok« gondolatának sem hagyhat helyet.*

Fokozatosan feladva a tapasztalás érzékszerveken keresztül gyakorolható módszerét, s ezáltal véget vetve az elme, a nyughatatlan ego által gyakorolt objektív megismerésnek, a jóga igazi ereje (jóga-sakti) valójában a fénytelen fény és a hangtalan hang megismerése a Szívben.**

Meditáció és koncentráció

Srí Ramana mindig is ragaszkodott ahhoz az álláspontjához, hogy az Ön-megvalósítás előfeltétele az »én«-gondolat tudatosítása, s így mindazokat a szellemi utakat, amelyek ezt a módszert nem alkalmazták, közvetett és hatástalan ösvényeknek tekintette:

»Ez az ösvény a közvetlen ösvény; az összes többi közvetett út.

Az előbbi az Önvalóhoz vezet, a többi máshová. S még ha az utóbbiak el is érik az Önvalót, csupán azért vezetnek el hozzá, mert az utolsó stádiumban az előbbi ösvénybe torkollanak mely aztán végül is a célba vezeti őket. Így hát a végső fázisban a törekvőnek [mindenképpen] az első módszert kell alkalmaznia. Miért nem dönt már most e módszer mellett? Miért pazarolja az idejét?»

Vagyis a többi módszer ugyan elvezetheti az embert a benső nyugalomnak abba az állapotába, amelyben esetleg az önfigyelem és az ön-tudatosság is megvalósulhat, csak hogy azok valójában nem érik el az Önvalót. Srí Ramana nézete szerint ezek a módszerek csupán egy bizonyos pontig vihetik el az embert, ahol aztán át kell adniuk a helyüket az Ön-kutatásnak. Így ő csak akkor helyeselte ezek alkalmazását, ha azt érezte, hogy kérdezője képtelen volna az Ön-kutatás gyakorlására, vagy egyszerűen nem lenne hajlandó foglalkozni vele. Ezt világítja meg Srí Ramana Sri Ramana Gita címet viselő fiatalkori dialógus-gyűjteményének egyik beszélgetése, amelyben részletesen elmagyarázza, miért tekinthető az Ön-kutatás az Ön-megvalósításhoz vezető egyetlen útnak. A kérdezőnek azonban még Srí Ramana magyarázata után is fenntartásai voltak azzal kapcsolatban, hogy az Önvalóhoz vezető egyetlen ösvény az Ön-kutatás lenne, s így arról kérdezte őt, hogy van-e még ezen kívül valamilyen más módszer, amelynek révén az Ön-megvalósítás elérhető. Srí Ramana így válaszolt neki:

»A cél annak számára, aki meditál [valamilyen tárgyon], és aki az Ön-kutatást gyakorolja, ugyanaz. Az egyik ember a meditáció (dhjána) révén éri el a nyugalmat, a másik a megismerés (dzsnyána) révén. Az egyik azért küzd, hogy elérjen valamit; a másik azt keresi, aki el akar érni valamit. Az előbbi hosszabb időt vesz igénybe, de végül is ugyanoda vezet: az Önvalóhoz.

Srí Ramana nem akarta megzavarni azok hitét, akikről jól tudta, hogy az objektum-szubjektum relációra épülő meditációhoz vonzódnak, s emiatt nem hajlandók foglalkozni az Ön-kutatással. Éppen ezért az ilyen keresőket arra biztatta, hogy tartsanak ki saját választott módszerük mellett, mondván, hogy annak révén is képesek lesznek elérni az Önvalót. Úgy vélte, minden módszer jobb a semminél, mivel mindig van esély arra, hogy az adott metódus elvezet az Ön-kutatáshoz.

Hasonló megfontolások alapján sok hasonló választ adott különféle embereknek. Mindamellet azokat a válaszait, amelyek az Ön-kutatáson és a ráhagyatkozáson kívüli módszerek hatékonyságát hangsúlyozzák, nem szabad abszolút értelemben vennünk: e

szavait ő ugyanis csak azoknak az embereknek szánta, akik nem éreztek magukban késztetést az Ön-kutatásra, és ennek megfelelően saját módszereiket akarták követni. De még ha olyan emberekkel is beszélgetett, akik semmilyen érdeklődést sem mutattak az iránt, amit ő »közvetlen módszernek« nevezett, akkor is gyakran rámutatott arra, hogy az önfigyelem végső soron nélkülözhetetlen.

Habár Srí Ramana a leghatékonyabb eljárásnak az Ön-kutatás módszerét tekintette, sosem ragaszkodott mereven ahhoz, hogy kérdezői megváltoztassák eredeti elképzeléseiket vagy gyakorlataikat, és ha képtelen volt rávenni őket az Ön-kutatás gyakorlására, szívesen adott tanácsokat más módszerekkel kapcsolatban is. A jelenlegi fejezet beszélgetéseiben többnyire azoknak a kérdéseire válaszol, akik a meditáció (dhjána) konvencionális formáira vonatkozólag kértek tanácsot tőle. Ilyenkor ő rendszerint a meditációt egyetlen gondolatra irányuló és minden más gondolatot kizáró koncentrációként definiálta; de volt úgy, hogy magasabb definíciót adott, és azt mondta, hogy az igazi meditáció az elme megállapodása az Önvalóban. Ez utóbbi gyakorlat tulajdonképpen csupán egy másik neve az Ön-kutatásnak, ugyanis - mint ahogy egyik korai írott művében magyarázta - »egyedül az elme folyamatos Önvalóban tartása nevezhető Ön-kutatásnak, míg a meditációban az ember önmagára mint Brahmanra tekint«.

*

Mi a különbség a meditáció (dhjána) és a kutatás (vicsára) között?

Mindkettő ugyanarra irányul. Azoknak, akik alkalmatlanok a kutatásra, a meditációt kell gyakorolniuk. A meditációban az ember - önmagáról megelégedve - arról medítál, hogy »én vagyok Brahman« vagy »én vagyok Siva«, és e módszer révén igyekszik megragadni Brahmant avagy Sívát. Végső soron ez az út elvezeti ahhoz a ponthoz, ahol Brahmanról és Siváról már csak mint létről tud. Akkor majd felismeri, hogy amit elért, az a színtiszta lét, vagyis Önmaga.

Aki [viszont] a kutatás mellett dönt, az előtt - a »Ki vagyok én?« kérdése alapján vizsgálódva és önmagát megragadva - [közvetlenül] az Önvaló tárul fel.

Ha az ember mentálisan úgy képzei el önmagát, mint lét-tudat-üdvként ragyogó végső valóságot, az a meditáció. Ha elméjét az Önvalóra rögzíti, hogy ennek következtében a káprázat minden valóságot nélkülöző magja [az »én«-gondolat] elpusztuljon, az a kutatás. Aki valamilyen bhávában (mentális képben) teszi meditációja tárgyává az Önvalót, az csak abban a képben lesz képes megragadni Önmagát. Azok a béke-szerető emberek, akik bhávák nélkül is képesek nyugalomban maradni, a kaivalja nemes és minőségek nélküli (nirguna) állapotát, [vagyis] az Önvaló formátlan állapotát érik el.

De a meditáció közvetlenebb módszer, mint a kutatás, mert az előbbi közvetlenül az igazságot ragadja meg, míg az utóbbi csupán elkülöníti a valót a valótlantól.

A kezdők számára a forma feletti meditáció a könnyebb és a vonzóbb. E meditáció gyakorlása [azonban előbb-utóbb] elvezeti az embert az Ön-kutatáshoz, amely a valóságnak a valótlanságtól való elkülönítésében áll.

Mi haszna lenne az igazsághoz való ragaszkodásnak, ha egyszer az ember még antagonizmusokkal van tele?!

Az Ön-kutatás, eltávolítva azokat az akadályokat, amelyeknek hatására ön azt gondolja, hogy Önmagát még nem valósította meg, közvetlenül a megvalósításhoz vezet.

A meditáció [módja] a kereső képességeitől függ. Ha az ember alkalmas rá, közvetlenül is megragadhatja a gondolkozót, s így a gondolkozó automatikusan belemerül forrásába, a tiszta tudatba.

Ha [viszont] az ember képtelen közvetlenül megragadni a gondolkozót, akkor Istenen kell meditálnia. Ilyen módon [elméje] egy bizonyos idő múlva annyira megtisztul, hogy megragadhatja a gondolkozót és belemerülhet az abszolút létbe.

A meditáció feltétele az ego. [Egyrészt] ott az ego, [másrészt] ott az a tárgy, ami fölött a meditáció folyik. A módszer éppen ezért indirekt - ugyanis az Önvaló egy. Az egót, vagyis az ego forrását keresve az ego eltűnik. Ami ekkor megmarad, az az Önvaló. Ez a módszer a közvetlen módszer.

A meditáció révén nem találtam meg a befelé vezető utat.

De hiszen már most is ott vagyunk, ahová ön a meditáció révén el akar jutni]. Az a mi tulajdonképpeni létünk, amit ön el akar érni.

Még ha így is van, nem tudunk róla.

Miről nem tudunk? És ki az, aki nem tudja? Talán nincs tudomása Önmagáról? Hiszen akkor két énnel kellene lennie!

Nem, nincs két én. De hát nem csinálhatunk úgy, mintha nem lennénk korlátozottak. Vagyis a korlátozottságok miatt...

A korlátozottságok pusztán mentálisak. Amikor mélyen aludt, tapasztalta őket? Pedig alvás közben is létezett! Nem mondhatja azt, hogy akkor nem létezett. Az ébrenléti állapotban, itt és most is ugyanez az Önvaló van. Ön most azt mondja, hogy korlátozottságokkal rendelkezik. Ami most [felébredése után] történt, az a két állapot közötti különbségek miatt történt. E különbségek az elme létéből fakadnak. Alvás közben az elme nem létezik, míg most aktív. Az Önvaló akkor is létezik, ha az elme nincs jelen.

Hiába értem, amit mond, ez még nem jelent megvalósítást.

A meditáció révén fokozatosan el fogja érni a megvalósítást.

De a meditációt az elmével kell végezni. Hogyan lehet elpusztítani a meditációval az elmét, hogy feltárljon az Önvaló?

A meditáció annyit jelent, mint szilárdan megragadni egyetlen gondolatot. Ez az önmagában álló gondolat a többi gondolatot távol fogja tartani. Az elme zaklatottsága gyengeségének jele. Kitartó meditáció révén [azonban] megerősödik, vagyis a rövid életű gondolatok[nak tulajdonítható] gyengeségét egy gondolatoktól szabad, maradandó háttér fogja felváltani. Ez a gondolatoktól mentes kontinuum az Önvaló. A megtisztított elme az Önvaló.

Mi a dhjána [meditáció]?

A meditációban az ember Önmagában időzik, anélkül, hogy bármilyen mádon elfordulna valóságos természetétől, továbbá annak tudata nélkül, hogy medítál.

Mi a különbség a dhjána és a szamádhí között?

A dhjánát akaratlagos mentális erőfeszítéssel lehet elérni. A szamádhí nem ismeri az ilyen erőfeszítést.

Mik azok a tényezők, amelyeket a dhjánában szem előtt kell tartani?

Aki megállapodott Önmagában (átmanisthá), annak a legkisebb mértékben sem szabad elfordulnia ettől az Önmagába-mélyedéstől. Valódi természetétől elfordulva ragyogó sugárzást láthat maga előtt, szokatlan hangokat hallhat, vagy valóságosnak vélheti a benne vagy rajta kívül megjelenő isteneket. De ezeknek [a jelenségeknek] nem szabad félrevezetniük őt. Nem engedheti meg, hogy ezek eltereljék figyelmét önmagáról.

Hogyan kell végezni a meditációt?

A meditáció valójában átmanisthá [Önvalóként rögzült létezés]. De rendszerint azt szokták meditációnak nevezni, amikor az ember megpróbálja az elméjén végigsuhanó gondolatokat kiküszöbölni. Az ön valódi természete az átmanisthá. Maradjon az, ami. Ez a cél.

De a gondolatok megzavarnak. Erőfeszítésünknek csak a gondolatok kiküszöbölésére kell irányulnia?

Igen. Az egyetlen gondolaton való meditáció távol tartja a többi gondolatot. A meditáció tehát csak abban az értelemben tekinthető elutasító jellegűnek, amennyiben távol tartja a gondolatokat.

Hogyan lehet az átmá szamsztham manah kritvát [az elme Önvalóban rögzítését] gyakorolni, ha egyszer az Önvaló elgondolhatatlan?

Miért akar ön egyáltalán meditálni? Mivel meditálni akar, azt mondja: átmá szamsztham manah kritva. Miért nem marad mindenféle meditáció nélkül egyszerűen az, ami? Mi az a manah [elme]? Ha kiküszöböli az összes gondolatot, akkor az elme átmá szamszthává [az Önvalóban megállapodottá] válik.

Ha lenne egy megragadható forma, akkor azt meditációm tárgyává tehetném, és a többi gondolatot is sikerülne távol tartanom. De mit kezdek a formátlan Önvalóval?

A formák vagy konkrét tárgyak feletti meditációt dhjánának nevezik, míg az Önvaló kutatása a vicsára [kutatás] vagy nididhjászana [a lét megszakítatlan tudata].

Az ember inkább örömét leli a dhjánában, mint az érzéki örömekben. Az elme mégis ez utóbbiak felé vonzódik, míg az előbbi felé csak akkor fordul, ha kényszerítik. Miért van ez így?

Az öröm és fájdalom ellentétpárjai csupán az elme számára léteznek. Lényegi természetünk a boldogság. Azonban megfedkezünk Önmagunkról, és azt képzeljük, hogy a testtel vagy az elmével vagyunk azonosak. Nyomorúságunknak ez a téves azonosítás az oka. Mit kell tenni? Ez a mentális tendencia roppant ősi, és már időtlen idők óta érvényesül. Ebből fakad ereje. Mielőtt a lényegi természet, a boldogság megnyilvánulhatna, e mentális tendenciát fel kell számolnia.

Hogyan kell gyakorolni a dhjánát: nyitott vagy csukott szemmel?

Mindkét módon gyakorolhatja. A lényeg az elme befelé fordítása és a kutató tevékenység folyamatos fenntartása. Ha az ember becsukja a szemét, a lappangó gondolatok néha nagyobb erővel törnek rá. Nyitott szemmel viszont nehezebb befelé fordítani az elmét, úgyhogy az [külön] erőfeszítést követel az embertől. Az objektumok érzékelése ugyanis beszenyezi a máskülönben tiszta elmét. A dhjána szempontjából az a legfontosabb, hogy az elme önmagára irányuló aktivitása a külső benyomások befogadása és a gondolatok elkalandozása nélkül - folyamatosan fennmaradjon.

Bhagavan, ha hozzákezek meditálni, mindig nagy forróságot érzek a fejemben, ha pedig tovább próbálkozom, akkor úgy érzem, mintha egész testem lángokban állna. Mit tehetnék ez ellen?

Az aggyal végzett összpontosítás hatására az ember gyakran forróságot tapasztal a testében, sőt meg is fájdulhat tőle a feje. A koncentrációt a Szívben kell végezni; így hűvös és üdítő lesz. Lazítson el, és akkor meditációja is könnyebbé válik. Tartsa elméjét szilárdan, de gyengéden, és erőlködés nélkül hárítsa el az alkalmatlankodó gondolatokat. Így az említett zavaró körülmények is meg fognak szűnni.

Hogyan akadályozhatja meg az ember azt, hogy meditáció közben elaludjon?

Ha meditációja közben megpróbálja elkerülni az alvást, akkor szüksége van egy gondolatra, márpedig a meditáció célja éppen a gondolatok elkerülése. De ha közben mégis elaludna, akkor a meditáció az alvás ideje alatt, sőt még utána is folytatódni fog. Végző soron [azonban] a meditáció közbeni elalvástól mégiscsak meg kell szabadulnia, mert a végző természetes állapotot - mellőzve minden zavaró gondolatot - tudatosan kell elérnie a dzságratban [az ébrenléti állapotban]. Az ébrenlét és az alvás csupán képek az eredeti, gondolatoktól mentes állapot vásznán. Hadd vonuljanak át rajta észrevétlenül.

Min kell meditálni?

Bármin meditálhat, ami iránt vonzalmat érez.

Azt mondják, hogy Visnu, Siva vagy a Gájátrí ugyanolyan hatékony. Melyiket válasszam?

Amelyiket legjobban kedveli. Mindhárom ugyanolyan hatékony. De csak egyet válasszon.

Hogyan kell meditálnom?

Összpontosítson arra, akit legjobban kedvel. Ha egy adott gondolat uralja az elmét, akkor az összes többi gondolat kénytelen meghátrálni, végül pedig megsemmisülnek. Mihelyt a sokféleség uralja az elmét, megjelennek a kellemetlenkedő gondolatok is. Ha a szeretet tárgya uralkodik [az elmén], egyedül a megfelelő gondolatok jutnak szerephez. Ragaszkodjon hát csupán egyetlen gondolathoz. Amit végeznie kell, az a dhjána.

A dhjána küzdelmet jelent. Amint hozzáfog a meditációhoz, összesereglenek a gondolatok, és egyesült erővel megpróbálják elsüllyeszteni azt a gondolatot, amelyre figyelmét irányítja. A folyamatos gyakorlás hatására a kiválasztott gondolatnak fokozatosan meg kell erősödnie. Ha megerősödött, a többi gondolat megfutamodik. Ez az a királyi küzdelem, amelynek minden egyes meditációban végbe kell mennie.

Az ember meg akarja szabadítani magát a nyomorúságtól. Ehhez viszont szüksége van az elme békéjére, amely a különféle gondolatok által keltett nyugtalanság hiányát jelenti. Az elme békéjét egyedül a dhjána békéje révén lehet elérni.

Ha Srí Bhagaván azt mondja, hogy az Önvaló miközben a Szívben van - bármelyik centrumban vagy csakrában funkcionálhat, akkor nem képzelhető el az, hogy a két szemöldök közötti pontra irányuló intenzív koncentráció vagy dhjána révén ez a centrum (ádzsnyá csakra) váljon az Önvaló székhelyévé?

Nyugodtan irányíthatja a figyelmét a test egy bizonyos pontjára, de az Önvaló helyére vonatkozó spekulációk a valósággal sosem lesznek összhangban. Ön szubjektumnak, látónak tekinti önmagát, és ilyen módon az a hely, ahová figyelmét irányítja, a látás tárgyává válik. De ez pusztán bhávana [mentális képzet]. Ha ezzel szemben magára a látóra tekint, akkor az Önvalóba merülve eggyé válik vele. És ez a Szív.

Érdeemes foglalkozni a két szemöldök közé irányuló koncentrációval?

Bármilyen is legyen a dhjána, végső soron arra irányul, hogy az a tárgy, amelyre a kereső irányítja a figyelmét, megszűnjön a szubjektumtól elválasztott, különálló objektumként létezni. Ekkor a szubjektum és az objektum az egyetlen Önvalóvá válik. És ez a Szív.

Miért nem javasolja nekünk Bhagaván azt, hogy figyelmünket valamelyik központra vagy csakrára összpontosítsuk?

A jóga-sásztrák azt mondják, hogy a szahaszrára [az agyi csakra], vagyis az agy az Önvaló székhelye. A Purusa Szúkta kijelenti, hogy ez a hely a Szív. Hogy a szádhakában semmilyen kétség ne merülhessen fel [az Önvaló helyét illetően], én azt mondom neki, hogy vegye fel az »én« avagy az »én«-ség fonalát, és kövesse nyomon egészen forrásáig. Mert először is az »én«-eszmével kapcsolatban senkinek nem lehetnek kétségei; másodszor pedig, bármilyen eszközt is alkalmazzon [a törekvő], a végső cél az »én

vagyok«-ság forrásának realizálása - s az »én vagyok«-ság az ön tapasztalatának is elsődleges adottsága. Így hát az Ön-kutatás gyakorlása révén érheti el a Szívet, vagyis az Önvalót.

A hatha-jógát gyakorlom, s ugyanakkor arról meditálok, hogy »én vagyok Brahman«. Nem sokkal azt követően, hogy elkezdem a meditációt, valamiféle üresség-érzés vesz erőt rajtam, az agyam felforrósodik és halálfélelem kerít hatalmába. Mit tehetnék ez ellen?

Az, hogy »én vagyok Brahman«, csupán egy gondolat. Ki mondja ezt? Maga Brahman [ugyanis] nem mond ilyet. Úgyhogy miért kellene ezt ismételtetnie? És a valódi Én sem mondhatja ezt. Mert az Én mindig Brahman. Azt mondani, hogy »én vagyok Brahman« - ez csupán egy gondolat. De vajon kinek a gondolata? Minden gondolat a valótlan »én«-ből, vagyis az »én«-gondolatból származik. Mellőzze a gondolatokat, Mihelyt megjelennek a gondolatok, megjelenik a félelem is.

Ha pedig tovább csinálom, akkor meg erőt vesz rajtam a feledékenység, az agyam felforrósodik, és félelem tölt el.

Igen, [ezek szerint] figyelme összpontosítását agyában végzi, s ezért ott hőérzetet tapasztal. Ez az »én«-gondolat következménye. Ha megjelenik az »én«-gondolat, vele együtt megjelenik a halálfélelem is. Ami pedig a feledékenységet illeti, feledékenység csak ott lehetséges, ahol gondolatok is vannak. Először ott van az »én vagyok Brahman« gondolata, majd a feledékenység eltakarja ön elől ezt a gondolatot. Megfeledkezés és gondolat csak az »én«-gondolat számára létezik. Ragadja meg az »én«-gondolatot, s akkor majd kísértetként szertefoszlik. Ami megmarad, az a valódi Én. És ez az Önvaló.

Az »én vagyok Brahman« [csupán] eszköze ~ koncentrációnak, mivel távol tartja a többi gondolatot. Majd amikor már csak ez az egyetlen gondolat lesz önben, vizsgálja meg, hogy az kinek a gondolata. Ekkor rá fog jönni arra, hogy ez a gondolat az »én«-ből származik. De vajon az »én« honnan származik? Derítse ki ezt, s akkor az »én«-gondolat is elenyészik, a legfelső Önvaló pedig magától felragyog. További erőfeszítésre ezt követően már nincs szüksége.

Ha egyedül az egyetlen valóságos Én marad fenn, akkor az nem fogja azt mondani, hogy »én vagyok Brahman«. Vagy talán hallott már olyat, hogy egy ember állandóan azt hajtogassa: »ember vagyok, ember vagyok«? Ha csak nem vonják kétségbe, senkinek sem jut eszébe azt mondani, hogy ő ember. Összetéveszti-e az ember magát egy állattal, hogy aztán azt kelljen mondania: »nem, én nem állat vagyok, én ember vagyok«? S ugyanígy: mivel Brahman, vagyis az Én az egyetlen létező valóság, senki sincsen, aki ezt kétségbe vonhatná, s ezért nincs szüksége arra, hogy ismételtesse: »Én vagyok Brahman.«

Mi szükség van egy ilyen önhipnózisra? Miért kellene az embernek azzal kísérleteznie, hogy elgondoljon egy elgondolhatatlan pontot? Sokkal hasznosabb lenne más módszerekkel próbálkoznia: például fénybe nézéssel, a lélegzet visszatartásával, zenehallgatással, a belső hangokra való odafigyeléssel, a szent óm szótag vagy más mantrák ismételtetésével.

A fénybe nézés a gyakorlat idejére elkábítja az elmét és megdermeszti az [individuális] akaratot, de tartós eredményre nem vezet. A légzésszabályozás is csak átmenetileg bénítja

meg az akaratot, vagyis ez sem garantál folyamatos uralmat felette. És ugyanez vonatkozik a hangok hallására is, hacsak nem a szent mantrákról van szó, amelyek a gondolatok megtisztításához és felemeléséhez egy magasabb hatalom támogatását biztosítják.

Azt a tanácsot kaptuk, hogy figyelmünket a homlok szemöldökök közötti pontjára irányítsuk. Ön egyetért ezzel?

Annak, hogy »vagyok«, mindenki tudatában van. Az emberek azonban, tudomást sem véve erről, elkezdik keresni Istent. Mi értelme volna a szemöldökök közé irányuló koncentrációnak? Kész ostobaság azt állítani, hogy Isten a szemöldökök között van. Az ilyen tanácsnak tehát csak az lehet az értelme, hogy az elme összpontosítását segítse. A szemöldökök közötti pontra irányuló figyelem kétségtelenül segítségére van az embernek abban, hogy elméjét féken tartsa, és gondolatai csapongását megakadályozza. [Vagyis] ilyen módon az elmét egyetlen csatornába lehet terelni. Ez a módszer tehát pusztán az összpontosítást szolgálja.

De a megvalósítás legjobb eszköze a »Ki vagyok én?« kérdésének kutatása. Jelenlegi gondjai csak az elme számára léteznek, és azokat csak az elmével lehet eltávolítani.

Nem mindig ugyanarra a testi központra koncentrálok. Néha úgy találom, hogy az egyik központra könnyebb koncentrálni, néha meg úgy, hogy a másikra. Sőt van olyan is, hogy amikor az egyik centrumra összpontosítok, figyelmem magától átirányul egy másik centrumra, és ott rögzül. Miért van ez?

Valószínűleg a múltban végzett gyakorlatai miatt. Mindazonáltal teljesen lényegtelen, hogy melyik központra irányítja figyelmét, mivel a valódi Szív mindegyik központban ott van, sőt a testen kívül is [mindenütt] megtalálható. Bármelyik részére is koncentráljon testének, vagy bármilyen külső tárgyra is irányítsa figyelmét, a Szív ott van.

Az embernek feltétlenül mindig ugyanarra a központra kell irányítania figyelmét, vagy megengedhető az, hogy egyszer az egyik központra koncentráljon, másszor meg egy másikra?

Éppen az imént mondtam, hogy bátran koncentrálhat arra, amire kedve van, ugyanis a koncentráció csupán eszköze a gondolatok meghaladásának. Hiszen akárhány központra vagy tárgyra is koncentráljon, aki koncentrálni akar, az mindig ugyanaz lesz.

Némelyek azt mondják, hogy az embernek csak konkrét fizikai tárgyakon szabad végeznie a meditációt. Veszélyes lehet, ha az ember állandóan azzal próbálkozik, hogy elpusztítsa az elméjét. . .

Kinek veszélyes? Lehet-e veszély az Önvalón kívül?

A töretlen »Én-Én« végtelen óceán. Az ego, az »én«-gondolat csupán buborék ennek az óceánnak a felszínén. Ezt [a buborékot] hívják dzsívának, vagyis individuális léleknek. A buborék is víz, mert amikor elpukkan, egyszerűen visszaolvad az óceánba. [Éppen ezért] már buborékként is része az óceánnak. Akik nincsenek tudatában ennek az egyszerű igazságnak, azok a legkülönbözőbb módszerekkel próbálkoznak: az egyiket jóganak

nevezik, a másikat bhaktinak, a harmadikat karmának [és így tovább], ráadásul ezeknek is számtalan változata létezik. Ezek a részletesen kidolgozott és nagy gonddal tanított módszerek csak arra valók, hogy a keresőket elcsábítsák és elméjüket megzavarják. Így keletkeznek a vallások, az irányzatok és a dogmák... Miért van szükség ezekre? Pusztán azért, hogy az ember megismerhesse Önmagát. Ezek az Önvaló ismeretéhez vezető út eszközei és gyakorlattal.

Azt mondják, hogy az a közvetlen megismerés (pratjaksa), amikor az ember érzékszervei segítségével különféle objektumokat tapasztal. [De hát] lehet-e bármi is annyira közvetlen, mint az Önvaló, amit az ember az érzékek közvetítése nélkül is mindig tapasztal?! Az érzékszervi észlelések csupán közvetett megismerést jelenthetnek, vagyis nem tekinthetők közvetlen megismerésnek. Az embernek egyedül saját magára irányuló tudatáról van közvetlen tudomása, és ez a tudat minden egyes embernek közös tapasztalata. Ahhoz, hogy az ember Önmagát megismerje, nincs szüksége eszközökre.

11. fejezet

Mantrák és dzsapa

A mantra egy olyan szó vagy rövid mondat, amit - rendszerint egy beavatási rítus keretében - a guru ad a tanítványnak. A guru a megvalósítás vagy meditáció során felhalmozódott spirituális energiájának egy részét ebbe a mondatba sűríti, és a tanítvány a mantra folyamatos ismétlése révén tulajdonképpen a guru hatalmát hívja segítségül. Srí Ramana elfogadta e megközelítés érvényességét, de ő maga ritkán adott mantrát, és sosem használta őket valamiféle beavató szertartás elemeként. Másrésztől viszont igen nagyra tartotta a náma-dzsapa gyakorlását (Isten nevének szakadatlan ismétlését), és mint hasznos eszközt gyakran ajánlotta azoknak, akik a ráhagyatkozás ösvényét választották.

A 7. fejezetben Srí Ramana rámutatott arra, hogy az Istenre vagy az Önvalóra való ráhagyatkozás csak akkor gyakorolható igazán hatékonyan, ha az ember mindig tudatában van annak, hogy a cselekvő és gondolkozó individuális »én« nem létezik, hanem egy »magasabb hatalom« az, amely a világ összes tevékenységéért felelős. Srí Ramana úgy vélte, hogy a dzsapa e beállítottság kialakításának egyik leghatékonyabb eszköze, mivel a dzsapa az individuum önmagára és világra irányuló tudatát e magasabb hatalom állandó tudatával cseréli fel. Isten nevének ismétlése a gyakorlás korai stádiumában csupán egy koncentrációs és meditációs gyakorlat, de a folyamatos gyakorlás révén az ember előbb-utóbb eljut egy olyan állapotba, amelyben az ismétlés erőfeszítés nélkülivé, automatikussá és megszakítás nélkülivé válik. Erre a fokra azonban az ember nem érhet el pusztán koncentrációval, hanem csak úgy, ha teljesen ráhagyatkozik arra az istenségre, akinek a nevét ismétli magában: »Ha Isten nevét akarja használni az ember, akkor sóvárogva kell őt szólítani, és visszafordíthatatlanul át kell adnia magát neki. Csak e ráhagyatkozás után marad Isten neve állandóan az emberrel.«

Amikor Srí Ramana a dzsapa előrehaladott állapotáról beszélt, eszméi gyakran misztikus dimenziót öltöttek magukra. Többször is beszélt Isten nevének és az Önvalónak az azonosságáról, és alkalmanként még arról is említést tett, hogy amikor az ember megvalósítja Önmagát, Isten neve magától és folyamatosan kezd ismétlődni a Szívben.

E végső állapotot csak akkor érheti el az ember, ha a dzsapa gyakorlása átalakul benne az önfigyelem gyakorlásává. Ennek az átmenetnek a szükségességét Srí Ramana rendszerint Nándév, egy XIV. századi maharástrai szent szavainak idézésével világította meg: »A Név mindent átható természetét csak akkor értheti meg az ember, ha felismeri saját Énjét. Ha még nem ismerte fel saját nevét, képtelen lesz elnyerni a mindent átható Nevet.« Ez a rövid idézet Nándévnek Az Isteni Név filozófiája című munkájából származik, és a teljes szöveg Srí Ramana egyik alábbi válaszában lesz olvasható. Ezt a munkát ő 1937-ben fedezte fel, és élete utolsó tizenhárom esztendejében a mű egyik másolatát az ágya melletti kis könyvespolcon őrizte. Ha látogatói a dzsapa természetéről és hasznosságáról kérdezték, gyakran felolvasta, és mivel több alkalommal is a legnagyobb tisztelet hangján szólt róla, talán nem alaptalanul tételezzük fel, hogy a benne foglaltakkal maradéktalanul egyetértett.

*

A folyamatos dzsapát gyakorlom: kilégzés közben Isten nevét ismétlem, belégzés közben Szai Baba nevét. Ezzel egyidejűleg mindig Baba alakját látom. Még Bhagavánban is Babát látom! De nem tudom, hogy tovább folytathatom-e ezt a gyakorlatot, vagy válasszak valami más módszert, minthogy valami belülről azt súgja nekem, hogy ha ragaszkodom a névhez és a formához, akkor sosem fogok tudni túllépni a nevek és formák világán. Csak azt nem tudom, mit tehetnék azután, ha feladtam a nevet és a formát. Lenne szíves megvilágosítani elmémet Bhagaván ebben a kérdésben?

Nyugodtan folytassa tovább ezt a gyakorlatot. Amikor a dzsapa folyamatossá válik, az összes többi gondolat megszűnik. Ekkor az ember saját valódi természetében nyugszik, amely valójában dzsapa avagy dhjána. Elménket kifelé, a világ dolgai felé fordítjuk, s ezért nem vagyunk tudatában valódi természetünknek, amely mindig dzsapa. Amikor annak akaratlagos gyakorlása révén, amit dzsapának vagy dhjánának nevezünk, megóvjuk elménket attól, hogy más dolgokra irányuljon, akkor valódi természetünk marad fenn - mely maga a dzsapa.

Mihelyt azt gondolja, hogy ön név és forma, a dzsapában sem lesz képes elkerülni a nevet és formát. Ha felismeri, hogy nem név és forma, a név és a forma magától szertefoszlik. Semmi szüksége nincs más gyakorlatokra. A dzsapa és a dhjána természetesen és magától értetődően fogja elvezetni ide. Akkor rá fog jönni arra, hogy amit most eszköznek tekint - nevezetesen a dzsapát -, az valójában cél. A név és az Isten nem két különböző dolog. Nándév tanításából ez világosan kitűnik.

A Név mindenestől átjárja az eget és a legalsó területeket és az egész világegyetemet. Ki mondhatná meg, hogy az alvilág micsoda mélységéig, a mennyek micsoda magasságáig ér el?! A tudatlan nyolcvannégy lakh [nyolcmillió-négyszázezer] fajta születésen megy keresztül, mit sem tudva a dolgok lényegéről.

Nándév azt mondja, hogy a Név halhatatlan. Számtalan forma van, de mindez [nem más, mint] a Név.

A Név maga a Forma. Nincs különbség a Név és a Forma között. Isten megnyilvánult, és magára öltötte a Nevet és a Formát. Ezért alapították meg a védák a Név kultuszát. Vigyázz, a Néven túl nincs mantra. Azok, akik mást állítanak, tudatlanok. Námdév azt mondja, hogy a Név Maga Késava [Isten]. Csak az Úr szerető hívei tudják ezt.

A Név mindent átható természetét csak akkor értheti meg az ember, ha felismeri saját Énjét. Ha még nem ismerte fel saját nevét, képtelen lesz elnyerni a mindent átható N evet. Ha az ember megismeri önmagát, akkor mindenütt ott találja a Nevet. A Nevet különbözőnek tekinteni a Megnevezettől: ez az, ami a káprázatot teremti. Námdév azt mondja: »Fordulj a Szentekhez.«

A megismerés, a meditáció vagy az önmegtartóztatás gyakorlásával senki nem lesz képes megvalósítani a Nevet. Először is borulj a guru lába elé, és tanulj meg azt, hogy maga az »Én« ez a Név. Ha pedig fellelted ennek az Énnak a forrását, olvasd bele individualitásodat abba az egységbe, amely önmagában áll, és mentes minden kettősségtől. Az, ami éppúgy áthatol a dvaitán [a kettősségen], mint a dvaitatitán [azon, ami túl van a kettősségen], a mindhárom világot átható Név. A Név Maga Parabrahman, amelyben ismeretlen a kettősségből fakadó tett.

Ugyanez a gondolat megtalálható a Bibliában is: »Kezdetben volt az Ige, és az Ige Istennél volt, és Isten volt az Ige.«

Ezek szerint az Ön-kutatás révén az ember megismerheti Isten valódi nevét?

Ha egyszer ön a dzsapa formája, s ha önmagát felkutatva megismeri saját természetét, mi különös lenne ebben? A dzsapa, amelyet korábban csak külön erőfeszítéssel tudott végezni, ettől fogva fáradhatatlanul és erőfeszítés nélkül fog ismétlődni Szívében.

Milyen hosszú ideig kell a dzsapát végeznem? S ugyanakkor a dzsapa mellett Isten képére is összpontosítanom kell?

A dzsapa fontosabb, mint a külső forma. Addig kell csinálni, amíg természetessé nem válik. Erőfeszítéssel kezdődik, de addig kell folytatni, amíg magától nem megy. Ha természetessé válik, azt nevezik megvalósításnak.

A dzsapát akkor is lehet csinálni, ha az ember más dolgokkal foglalkozik. Az, ami van, maga az egyetlen valóság. Ezt valamilyen formával, dzsapával, mantrával, vicsarával vagy bármilyen más, a valóság elérését célzó módszerrel lehet feltárni. Végül is mindegyikük feloldódik abban az egyetlen, magában álló valóságban, [amelyre irányul]. Bhakti, vicsára és dzsapa - ezek csupán különböző formái annak az igyekezetnek, amellyel az ember megpróbálja távol tartani magától a valótlanságot. A valótlanság jelenlegi tapasztalata egy rögeszme, valódi természetünk azonban [maga] a valóság. Rendületlenül kitartunk a valótlanság mellett, vagyis ragaszkodunk a gondolatokhoz és a világias tevékenységekhez. Ezek megszüntetése fedi fel az igazságot. Törekvésünknek arra kell irányulnia, hogy ezeket távol tartsuk magunktól, s ezt úgy érhetjük el, ha az egyetlen valóságra gondolunk. S noha ez a mi valódi természetünk, úgy látszik, mintha [csupán] gondolnánk rá,

miközben e gyakorlatokat végezzük. Amit teszünk, az valójában az igazi lényünk megnyilatkozását gátló akadályok eltávolítása.

És biztos, hogy sikerülni fog ez nekünk?

[Voltaképpen] természetünk a megvalósítás. A megvalósítás révén semmi újat nem érünk el. Ami új, az nem lehet örökkévaló. Éppen ezért semmi értelme amiatt aggodalmaskodnia, hogy sikerül-e elérnie Önmagát, vagy sem.

Akkor is érdemes még folytatnunk a dzsapát, ha már felismertük, hogy az Önvaló kutatása az igazi módszer?

Minden módszer jó, mivel mindegyik a kutatásba torkollik. A dzsapa azonos voltaképpen természetünkkel. Ha megismerjük Önmagunkat, a dzsapa magától ismétlődik majd. Ami az egyik stádiumban még eszköz, az a másik stádiumban már cél. Amikor a dzsapa minden erőfeszítés nélkül, állandóan ismétlődik az emberben, az a megvalósítás.

Én nem tanulmányoztam a szent iratokat, és úgy látom, hogy ez a módszer [a vicsára] számomra túl nehéz. Asszony vagyok, hét gyermekem van, és egy nagy háztartás összes gondja nehezedik a vállamra, úgyhogy ezek mellett alig van időm a meditációra. Arra kérem Bhagavánt, adjon nekem valami egyszerű és könnyű módszert.

Az Önvaló megismeréséhez nincsen szükség a szent iratok tanulmányozására vagy ismeretére, mint ahogy tükörré sincsen szüksége annak, aki önmagával kíván szembesülni. Önnek mindössze arra van szüksége, hogy felszámolja azt, ami végső fokon nem Önmaga. Sem a ház körüli munka, sem a gyerekekkel kapcsolatos gondok nem jelentenek feltétlenül akadályt. Ha semmi többet nem tud csinálni, legalább folytonosan mondja azt mentálisan önmagában, hogy »én, én«, mint ahogy azt a Ki vagyok én? javasolja: »Ha az ember szüntelenül azt gondolja, »én, én«, akkor az el fogja vezetni ahhoz az állapothoz [az Ön-megvalósítás állapotához]. Bármilyen munkát is végez, akár ül, akár áll, akár járkál, folytonosan ismételje ezt. Az »én« Isten neve. Az összes mantra közül az »én« a legelső és a leghatalmasabb mantra. Ehhez képest még az óm is csupán másodrendű.

Az adzsapa mantra [a ki nem mondott mantra] vagy az ómkár [az »óm« hang] dzsapájával könnyebb elérni az elme feletti uralmat?

Ön számára mit jelent a ki nem ejtett és akaratlanul végzett dzsapa [az adzsapa]? Ha ön azt ismételteti ajkaival, hogy »szóham, szóham« [»én vagyok Ő, én vagyok Ő«], az adzsapa lesz? Az adzsapa valójában annak a dzsapának a megismerése, amely; anélkül, hogy az ember ajkaival kiejtené, akaratlanul ismétlődik az emberben. Aki ezt a dzsapát nem ismeri, az azt hiszi, hogy az a dzsapa, ha ujjain vagy az olvasó szemeivel számolva százszor és ezerszer elismétli a »szóham, szóham« szavakat.

Mielőtt az ember belefogna a dzsapába, általában légzésszabályozást szoktak előírni számára. Ez azt jelenti, hogy előbb pránájámát [légzésszabályozást] kell végeznie, s csak utána foghat bele a mantra ismétlésébe. A pránájámához viszont az embernek először is be kell csuknia a száját, nem? Ha a lélegzést megállítva az embernek sikerül lekötnie és

uralma alá vonnia a testet alkotó öt elemet, akkor pusztán a valódi Önvaló fog visszamaradni. Ez az Önvaló már magától fogja folytonosan azt mondani, hogy »aham, aham« [»én, én«] . Ez az adzsapa. S ha az ember megismerte ezt, hogyan nevezhetné még adzsapának azt, amit hangosan ismételi?! A dzsapát önszántából, akaratlanul és az olaj folyásához hasonlóan szakadatlanul ismétlő valódi Önvaló látomása az adzsapa, a gájatrí, a minden.

Ha megtudja, hogy ki az, aki a dzsapát végzi, azt is meg fogja tudni, hogy mi a dzsapa. Ha felkutatja és kideríti, hogy ki az, aki a dzsapát végzi, akkor maga a dzsapa fog az Önvalóvá válni.

Egyáltalán érdemes hangosan mondani a dzsapát?

Ki mondta, hogy nem érdemes? Az ilyen dzsapa a csitta szudhí [az elme megtisztításának] eszköze lesz. Egy bizonyos idő múlva a dzsapa végzésére irányuló erőfeszítés meghozza gyümölcsét, és előbb-utóbb a helyes ösvényre tereli az embert. Bármit is tesz az ember, legyen az jó vagy rossz, sosem vész el. A tettek közötti különbségek - az, hogy érdemszerzőnek minősülnek-e, vagy érdemtelennek - kizárólag az adott személy fejlettségi fokától függenek.

A mentális dzsapa nem jobb, mint a szóbeli?

A szóbeli dzsapa hangokból áll. A hangok a gondolatokban gyökereznek, mert az embernek előbb gondolnia kell a gondolatot, mielőtt szavakban kifejezhetné. A gondolatok alkotják az elmét. [Így hát] a mentális dzsapa jobb, mint a szóbeli.

Nem kell kontemplálnunk a dzsapát, s egyúttal hangosan is ismételnünk?

Ha a dzsapa mentálissá válik, mi szükség lenne még hangokra?
A mentálissá váló dzsapa kontemplációba megy át. A dhjána, a kontempláció és a mentális dzsapa egy és ugyanaz. Amikor a gondolatok összevisszasága megszűnik, és az összes többi gondolatot kirekesztve csupán egyetlen gondolat uralja az elmét, azt nevezik kontemplációnak. A dzsapa és a dhjána arra irányul, hogy az ember kirekessze elméjéből a különféle gondolatokat, s egyetlen magában álló gondolatra bízza rá magát. Ekkor aztán előbb-utóbb eljön az a pillanat, amikor ez a gondolat is belevész eredetébe, az abszolút tudatba. A dzsapával lekötött elme ekkor belemerül forrásába, az Önvalóba.

Az mondják, hogy az elme az agyból származik..,

Hol van az agy? A testben van. A testről [viszont] én azt állítom, hogy az az elme projekciója. Ön, miközben az agyról beszél, a testre gondol. Az elme az, ami a testet teremti, benne az aggyal, és az elme az, ami azt állítja, hogy az agy a székhelye.

Srí Bhagaván azt mondta, hogy a dzsapát egészen forrásáig kell követni. Nem inkább arra gondolt Bhagaván, hogy az elmét kellene a forrásáig követni?

Mindezek pusztán az elme művei. A dzsapa révén könnyebben rögzíthető az elme egyetlen pontra. Az összes többi gondolatot alá kell rendelni ennek az egyetlen gondolatnak, míg csak véglegesen el nem tűnnek. Ha a dzsapa mentálissá válik, dhjánának nevezik. A dhjána [tulajdonképpen] azonos igazi természetünkkel. Dhjánának csupán azért nevezzük, mert akaratlagosan kell végezni. Erőfeszítésre mindaddig szükség van, amíg a gondolatok kuszaságát meg nem sikerült szüntetni. Minthogy ön különféle gondolatokkal van tele, az egyetlen gondolat melletti kitartást meditációnak, vagyis dhjánának nevezi. Ha a dhjána végzéséhez már nincs szüksége erőfeszítésre, rá fog jönni arra, hogy az az ön valóságos természete.

Az emberek különféle neveket adnak Istennek, és aztán azt mondják, hogy a név szent, s hogy ismételtetésével az ember érdemszerző tettet hajt végre. Valóban így lenne?

Miért ne? Önnek is van egy neve, amire hallgat. Pedig amikor megszületett a teste, ez a név nem volt ráírva, és nem is »közölte« senkivel, hogy »neki« ez és ez a neve. És mégis kapott egy nevet, és hallgat is erre a névre, mert ön azonosította magát vele. Ezért ez a név nem pusztán fikció, hanem jelez valamit. S ugyanígy Isten nevének is megvan a maga hatása. A név ismétlése révén az ember mindig emlékezetében tartja azt, akit a név takar. Ebből fakad érdemszerző ereje.

Ha a dzsapát egy-két óra hosszat csinálom, valamiféle alváshoz hasonló állapotba esem. Felébredve visszaemlékszem arra, hogy a dzsapa megszakadt. Akkor aztán ismét megpróbálkozom vele.

Jól mondja, hogy »alváshoz hasonló«. Ez egy természetes állapot. Mivel ön még az egóval azonosítja magát, úgy gondolja, hogy a természetes állapot egy olyan állapot, amely megszakítja a dzsapa gyakorlását. Vagyis önnek arra van szüksége, hogy mindaddig igyekezzon megismételni ezt a tapasztalatot, amíg fel nem ismeri, hogy ez az ön természetes állapota. Akkor aztán rá fog jönni arra, hogy a dzsapa független [individuális akaratától] - és mégis automatikusan folytatódni fog. Jelenlegi kétsége ennek a hamis identifikációnak köszönhető - nevezetesen annak, hogy a dzsapát végző elmével azonosítja magát. A dzsapa azt jelenti, hogy az ember egyetlen gondolathoz ragaszkodik, az összes többit pedig kirekeszti elméjéből. Ez a dzsapa célja. Így vezet el a dzsapa a dhjánához, amely aztán Ön-megvalósításban, vagyis dzsnyána'ban végződik.

Hogyan folytassam a dzsapát?

Az embernek Isten nevét nem mechanikusan és nem felszínesen kell használnia, hanem az odaadás érzésével eltelve.

Vagyis a mechanikus ismétlés nem vezet eredményre?

Az idült betegséget a gyógyszer nevének pusztán emlegetésével nem lehet meggyógyítani, csak az orvosság bevitelével. S ugyanígy, a születés és halál bilincsei sem fognak lehullani az olyan mahávákják pusztán ismétlése által, mint amilyen az »én vagyok Siva«. Ahelyett, hogy az »én vagyok a Legfelső« szavakat ismételve járna-kelne, váljék

magává a Legfelsővé. A születés és halál nyomorúságát az »én vagyok Az« mégannyi ismétlésével sem szüntetheti meg - csupán csak azzal, ha azzá is válik.

Van-e értelme annak, ha az ember egy olyan szent szótagot (mantra) kezdjen ismételgetni, amelyre véletlenül bukkant rá?

Nincs. Ugyanis beavatást kell nyernie a mantrába, és értenie kell hozzá. Ezt a király és minisztere története szemlélteti. Egy király egyszer felkereste miniszterelnökét rezidenciájában. Ő azonban éppen nem volt otthon, s míg várt rá, megtudta, hogy miniszterelnöke szent szótagok ismétlésével foglalkozik. Amikor végül is megérkezett, a király megkérdezte tőle, hogy melyik mantrát mondja. A miniszterelnök közölte vele, hogy az ő mantrája az összes közül a legszentebb, a gájatrí. A király erre nagyon szerette volna, ha miniszterelnöke beavatja [a mantrába], de az megvallotta, hogy ő ezt nem tudja megtenni. Így hát a király valaki mástól tanulta meg a mantrát, és amikor később megint összehatalálkozott miniszterével, elkezdte előtte ismételgetni a gájatrít, mert meg akarta tudni tőle, hogy helyesen mondja-e. A miniszter azt felelte, hogy a mantrát ugyan helyesen mondja, de az mégsem neki való. Amikor a király azt kérte, hogy adjon erre magyarázatot, a miniszter magához rendelte az egyik testőrt, és megparancsolta neki, hogy fogja el a királyt. A testőr természetesen nem engedelmeskedett. És hiába ismételte meg a parancsot többször is, a testőr mégsem engedelmeskedett. A király [- arra gondolva, hogy minisztere házában merényletet terveztek ellene -] dühbe gurult, és megparancsolta ugyanennek a testőrnek, hogy tartóztassa le a minisztert, s az ezt azonnal meg is tette. Erre a miniszter elnevette magát, és azt mondta, hogy az eset a király által megkövetelt magyarázat volt. »Hogyhogy?« - kérdezte döbbenten a király. A miniszter erre azt válaszolta: »A parancs ugyanaz volt, és a végrehajtó is - de a tekintély különbözött. Amikor én utasítottam a testőrt, parancsomnak semmi fogamatja nem volt, míg királyom parancsa azonnal teljesült. Így van ez a mantrával is.«

Azt tanultam, hogy a mantra dzsapa ereje rendkívüli.

Az összes mantra közül a legnagyobb az Önvaló - az ugyanis magától és örökösen ismétlődik [az emberben], Ha nincs tudatában ennek a benső mantrának, dzsapaként kell tudatosan rászoktatnia magát. A dzsapát gondosan kell óvni, és minden más gondolatot el kell távolítani az útjából. Ha állandóan erre az egyetlen gondolatra figyel, akkor végül is tudatára ébred a benső mantrának. Ez a megvalósítás - erőfeszítést immár nem kívánó - állapota. Ha sikerül állandósítania ezt a tudatosságot, akkor bármennyit is foglalkozzon más dolgokkal, az folyamatosan és erőfeszítés nélkül a megfelelő irányban fogja önt tartani.

A mantra ismétlése révén az ember uralmat nyer az elme fölött. A következő fokozatban a mantra eggyé válik az elmével, az elme pedig a pránával [a testet fenntartó energiával] . Amikor a mantra szótagjai eggyé válnak a pránával, azt nevezik dhjánának; s ha a dhjána elmélyül és megszilárdul, akkor az a szahadzsza szthitlhez [a természetes állapothoz] vezet.

Kaptam egy mantrát. De többen is megijesztettek, mert azt mondták, hogy ismétlése beláthatatlan következményekhez vezethet. Pedig ez csak a pranava [az óm]. Emiatt kérem a tanácsát. Használhatom ezt a mantrát? Én komolyan hiszek benne.

Hogyne használhatná. Hittel kell ismételnie.

Elég az, ha pusztán ezt csinálom, vagy valami egyéb is tennem kell még?

A mantra dzsapa célja annak felismerése, hogy ugyanez a dzsapa már öröktől fogva - és anélkül, hogy az ember külön akarná - ott ismétlődik az emberben. A szóbeli dzsapa mentálissá válik, a mentális dzsapa pedig végül is örökkévalóként tárulkozik fel. Ez a mantra az ember valóságos természete - s ugyanakkor ez a megvalósítás állapota.

Ellehet ilyen módon érni a szamádhí üdvösségét?

A dzsapa mentálissá válik, végül pedig Önvalóként tárul fel. Ez a szamádhí.

Élet a világban

Az egyik távoli múltra visszatekintő hindu hagyomány a komoly spirituális keresők számára négy életszakaszt (ásrama) ír elő:

1. *Brahmacsarja* (önmegtartóztató tanulmány). A szent iratok tanulmányozásának hosszú periódusa a házasságot megelőzően, rendszerint egy olyan intézmény keretein belül, amely a védikus tudományokkal foglalkozik.

2. *Grihasztha* (házasság és család). Tanulmányainak befejezésével elvárják a törekvőtől, hogy házasodjon meg, teljesítse üzleti és családi kötelezettségeit lelkiismeretesen, de anélkül, hogy ragaszkodna azokhoz.

3. *Vánaprasztha* (erdei remete). Amikor minden családi kötelezettségét betöltötte (aminek időpontja rendszerint egybeesik a gyermekek megházasodásával), a törekvő visszavonulhat valamilyen magányos helyre - rendszerint egy erdőbe -, hogy ott teljes idejét meditációnak szentelje.

4. *Szannjászta* (vándorszerzetes). Az utolsó életszakasz során a kereső teljesen elhagyja a világot, és vándorló-kolduló szerzetessé válik. Minthogy nincsenek anyagi, társadalmi vagy pénzügyi kötelezettségei, a szannjászti elméletileg eltérte mindazokat a kötelekeket, amelyek az Ön-megvalósítás fele vezető útján előzőleg akadályozták.

Ez az életkorokra épülő struktúra megerősítette azt az általános indiai hitet, hogy ha az ember komolyan törekszik az Önvaló megvalósítására, el kell hagynia családját és önmegtartóztató aszkézist folytatva a meditatív életnek kell szentelnie magát. Srí Ramanát többször is megkérdezték erről a felfogásról, de ő mindannyiszor elutasította azt. Híveinek soha nem adott engedélyt arra, hogy a meditatív élet érdekében feladják világi kötelezettségeiket, és mindig hangsúlyozta, hogy a megvalósítás - tekintet nélkül fizikai körülményeire - mindenki számára egyaránt hozzáférhető. Ahelyett, hogy fizikai önmegtagadásra ösztönözte volna híveit, arra figyelmeztette őket, hogy számukra spirituális értelemben sokkal hasznosabb, ha kötelességeiket és megszokott feladataikat azzal a tudattal teljesítik, hogy nincsen individuális »én«, mely felelősséggel tartozna azokért a tettekért, amelyeket a test visz véghez. Szilárdan hitt abban, hogy a mentális beállítottságnak sokkal nagyobb jelentősége van a spirituális haladás szempontjából, mint a külső körülményeknek, és kitartóan ellenezett minden olyan elképzelést, amely szerint a környezet - bármennyire is jelentéktelen - átalakítása szellemileg jótékony hatású lehet.

Az egyetlen fizikai változtatás, amelyet mindannyiszor jóváhagyott, étrendi jellegű volt. Elfogadta a táplálkozás hindu elméletét, amely szerint az elfogyasztott étel fajtája hatással van az ember gondolatainak mennyiségére és minőségére, és a vegetárius étrend józan alkalmazását a spirituális praxis leghasznosabb [fizikai jellegű] eszközének tekintette.

A hindu étrend-elmélet - melyet Srí Ramana is elfogadott - a különféle ételeket az általuk előidézett mentális állapot szerint osztályozza:

Szattva (tisztaság avagy harmónia). Tejtermékek, gyümölcsök, zöldség- és gabonafélék tartoznak a szattvikus ételek közé. Az az étrend, amely döntően ezekre az ételekre épül, segíti a törekvőt abban, hogy elérje a nyugalmat és elméje csendjét.

Radzsasz (aktivitás). A radzsaszikus ételek a húst, a halakat és az erőspaprikával [csilivel], hagymával vagy fokhagymával készült csípős, fűszeres ételeket foglalják magukban. Az ilyen ételek fogyasztása a mentális tevékenység felfokozódásához vezet.

Tamasz (tunyaság). Azokat az ételeket, amelyek romlottak, poshadtak vagy erjedési folyamatok eredményei (mint például az alkohol), a tamaszikusak közé sorolják. Ezeknek az ételeknek a fogyasztása apatikussá, tompává teszi az elmét, s így akadályozza a világos gondolkozást.

*

Nagy kedvem volna lemondani állásomról és állandóan Bhagavánnal maradni. . .

Bhagaván mindig önnel van és önben van - és ön maga Bhagaván. Ismerje fel ezt, és sem arra nem lesz szüksége, hogy feladja az állását, sem pedig arra, hogy elhagyja otthonát. A lemondás nem a szokásokról, a családról, a kapcsolatokról, az otthonról és a többi hasonlóról való külső lemondást jelenti, hanem a vágyaktól, vonzalmaktól és kötődésektől való megszabadulást. Nem állását kell feladnia, csupán magát kell átadnia Istennek, minden teher viselőjének. Az ember, aki megtagadja vágyait, valójában egybeolvad a világgal, és szeretetét az egész világegyetemre kiterjeszti. Isten valódi hívét »a szeretet és a vonzalom kiterjesztése« sokkal jobban jellemzi, mint a »lemondás«, mert aki közvetlen kötődéseiről lemond, valójában egy szélesebb világra, a kaszt, a hit és a rassz határain túlra terjeszti ki vonzalmának és szeretetének határait. A szannjászí, aki külsőleg is megszabadul ruháitól és elhagyja otthonát, nem a közvetlen kapcsolataival szembeni idegenkedésből teszi ezt, hanem szeretetének másokra való kiterjesztése miatt. Ha majd elérkezik a [szeretet] kiterjesztés [ének pillanata], akkor az ember nem azt fogja érezni, hogy elmenekül otthonról, hanem úgy fog megválni otthonától, ahogy az érett gyümölcs lepottyan a fáról. Mindaddig azonban oktalan dolog lenne az embernek elhagynia saját otthonát vagy állását.

Mit tehet egy grihasztha [családfő] a móksa [megszabadulás] érdekében? Nem az lenne a magától értetődő, ha koldussá válna?

Miért gondolja, hogy ön grihasztha? De még ha a szannjászíhoz hasonlóan el is vonulna a világtól, akkor is hasonló gondolatok kísértenék, mert akkor meg azt gondolná, hogy szannjászí [vándorló szerzetes]. Akár családjában marad, akár lemond róla és az erdőbe megy, elméje [továbbra is] háborgatni fogja. Az ego a gondolatok forrása. Ez teremti a testet és a világot, és ennek hatására tekinti magát grihaszthának. Ha elvonul, nem tesz

mást, mint a grihasztha gondolatát felváltja a szannjásza gondolatával, a családot mint környezetet pedig az erdővel mint környezettel. De a mentális akadályokkal még mindig nem történt semmi. Sőt, az új környezetben azok igencsak felerősödnek! A környezet megváltoztatása nem jelent segítséget. Az egyedüli akadály az elme, és azt kell legyőzni akár otthon, akár az erdőben. Ha le tudja győzni az erdőben, miért ne tudná legyőzni otthon? Miért változtatná meg hát környezetét?! A környezettől függetlenül már most belefoghat a [megszabadulásért folytatott] küzdelembe.

Miközben az ember világi munkába merül, élvezheti-e a szamádhí [a valóság tudatának] állapotát?

Az akadályt az »én dolgozom« érzése képezi. Tegye fel a kérdést önmagának: »Ki dolgozik?«. Gondoljon arra, hogy ki ön - és akkor a munka nem kötöttséget fog jelenteni az ön számára, hanem magától fog menni. Ne tegyen erőfeszítést sem a munka, sem a [munkáról való] lemondás érdekében; éppen erőfeszítése az, ami rabságban tartja. Aminek a sors szerint meg kell történnie, az úgyis meg fog történni. Ha az a sorsa, hogy ne dolgozzék, akkor még ha nagyon akarja, akkor sem lesz munkája. Ha [viszont] az a rendeltetése, hogy dolgozzon, akkor a munkát semmiképpen nem fogja tudni elkerülni, és kénytelen lesz valamilyen munkát végezni. Hagyja hát ezt a magasabb hatalomra; [a puszt]a elhatározás sem a lemondáshoz, sem a [z otthon] maradáshoz nem elegendő.

Bhagván tegnap azt mondta, hogy amíg az ember »bent« Isten keresésével van elfoglalva, »kint« a munka magától megy tovább. Srí Csaitanja életéből tudjuk, hogy miközben tanítványainak előadásokat tartott, belül valójában Krisnát kereste, testével kapcsolatban pedig mindenről megfeledezett - közben pedig tovább beszélt Krisnáról. Mindazonáltal kétségeket ébreszt bennem az, hogy vajon a munkát nyugodtan magára lehet-e hagyni. Nem kellene-e az embernek figyelme egy részét a külső munkára irányítania?

Az Önvaló minden. Létezhet-e ön az Önvalótól függetlenül? Vagy csinálhat-e bármit is az Önvaló nélkül? Az Önvaló egyetemes, így akár igyekszik elfoglalni magát valamilyen cselekvéssel, akár nem, minden cselekvés folytatódni fog. A munka magától fog menni. Krisna is azt mondta Ardzsunának, hogy fölösleges aggodalmaskodnia a Kauravák megölése miatt, mert őket Isten már halálra ítélte. Nem az volt Ardzsuna dolga, hogy döntsön ez ügyben, s aztán aggodalmaskodjék miatta - hanem engednie kellett, hogy saját természete hajtja végre a magasabb hatalom akaratát.

De a munka szenvedéssé válhat, ha az ember nem törődik vele!

Ha Önmagával törődik, az annyi, mint ha a munkával törődne. Minthogy azonosítja magát testével, azt gondolja, hogy a munkát ön végzi. De a test és tevékenységei, ideértve a munkát is, nem léteznek az Önvalótól függetlenül. Mit számít az, hogy törődik-e a munkával vagy sem? Amikor az egyik helyről a másikra megy, nem törődik a megtett lépésekkel, s egy idő múlva mégis a célnál találja magát. Láthatja tehát, hogy a lépések anélkül folytatódnak, hogy gondot fordítana rájuk. Így van ez az összes többi munkával is.

Ha az ember emlékezetben tartja az Önvalót, tettei mindig helyesek lesznek?

Szükségképpen helyesek kell hogy legyenek! Azonban az ilyen embert nem foglalkoztatja a tettek helyessége vagy helytelensége. Tettei Isten tettei, ennél fogva helyesek.

Hogyan lehetne csendes az elmém, ha egyszer jóval többet kell használnom, mint a többi embernek? Szeretnék elvonulni valamilyen magányos helyre és feladni igazgatói munkámat az iskolában.

Nem. Maradjon csak ott, ahol van, és folytassa tovább munkáját. Mi az a rejtett áramlás, amely megeleveníti az elmét, képessé téve azt mindenféle munka ellátására? Ez az Önvaló. Úgyhogy az ön tevékenységének voltaképpen forrása az Önvaló. Munka közben egyszerűen legyen tudatában ennek, és ne feledkezzék meg róla. Miközben munkáját végzi, pillantson elméje hátterébe. Erre azonban csak akkor lesz képes, ha nem sieti el a dolgokat, és munkáját sietség nélkül végzi. Miközben dolgozik, tartsa elevenen valóságos természetének tudatát, és kerüljön mindenféle sietséget - ugyanis éppen a sietség az, aminek hatására az ember leginkább hajlamos megfeledkezni Önmagáról. Legyen megfontolt. Hogy lecsendesítse elméjét, s hogy ráébredjen a közte és az alapjául szolgáló Önvaló között fennálló valóságos kapcsolatra, gyakorolja a meditációt. Ne képzelje, hogy ön az, aki a munkát végzi. Gondoljon arra, hogy az elme alapjául szolgáló folyamat az, ami a munkát végzi. Azonosítsa magát ezzel a folyamattal. Ha megfontoltan, összeszedetten végzi tevékenységét, munkája vagy szolgálata nem fogja akadályozni.

A kezdeti időszakban nem jelentene-e segítséget az ember számára, ha felkeresne valamilyen magányos helyet és feladná külső kötelességeit?

A lemondás mindig az elme dolga, nem az erdőbe és magányos helyekre vonulása, nem a kötelességek feladásáé. A legfontosabb dolog az, hogy az elme ne kifelé, hanem befelé forduljon. Valójában nem az emberen múlik az, hogy erre vagy arra a helyre megy-e, vagy akár feladja-e kötelmeit, vagy sem. Mindezeket a sors szabályozza. Az, hogy a testnek milyen tevékenységeket kell elvégeznie, milyen tapasztalatokat kell megszereznie, már létrejövetele pillanatában eldőlt. Ezek nem azon múlnak, hogy ön elfogadja-e vagy visszautasítja-e azokat. Ön egyedül abban szabad, hogy elméjét befelé fordítsa, és ott lemondjon a tevékenységekről.

De nincsen valamilyen segítség, különösen a kezdők számára? Hiszen a fiatal fát is körbekerítik! Nem beszélnek-e a könyveink például arról, hogy mennyire hasznos dolog a szent helyek felkeresése vagy a szat-szanga elnyerése?

Ki mondta, hogy ezek nem hasznosak? Csupán az efféle dolgok nem öntől függnék, míg elméjének befelé fordítása igen. Sokan vágnak mint ahogy említette - zarándoklatra vagy szat-szangára - de vajon mindnek teljesül a vágya?

Ezek szerint mindössze a [puszta] befelé fordulásra vagyunk kénytelenek hagyatkozni, s minden külső segítséget mellőznünk kell?

Ha le akar hatolni az alapokig, meg kell vizsgálnia, hogy ki ön, és ki kell derítenie, hogy ki az, aki szabadsággal vagy sorssal rendelkezik. Ki ön és miért kapta ezt a testet, amelyhez e korlátozások tartoznak?

Szükség van-e a vicsára érdekében magányra?

A magány mindenhol ott van. Az individuum mindig magányos. Neki az a dolga, hogy a magányt belül fedezze fel, s nem az, hogy önmagán kívül keresse.

A magány az ember elméjében van. Az ember a világ sűrűjében is megőrizheti elméje békességét. Az ilyen ember magányban van. Másvalaki akár erdőben is élhet; elméjét mégis képtelen ellenőrizni. Az ilyen emberről nem lehet azt mondani, hogy magányban él. A magány az elme egyik funkciója. A vágyakhoz tapadó ember nem érheti el a magányt, bárhol is éljen, míg a [vágyaktól] független ember mindig magányban él.

Ezek szerint miközben az ember elfoglalja magát munkájával, szabad lehet a vágyaktól és megőrizheti magányát?

Pontosan. A ragaszkodással végzett munka megbéklyózza az embert, míg az a munka, amelyet az ember úgy végez, hogy közben megőrzi elkülönültségét, nem befolyásolja a cselekvőt. Az, aki ilyen módon dolgozik, még munka közben is magányban van.

A mi mindennapjaink nem egyeztethetők össze az ilyen erőfeszítésekkel. . .

Miért gondolja magáról, hogy tevékeny? Itt van mindjárt ide való megérkezésének példája. Otthonát szekéren hagyta el, aztán vonatra szállt, majd leszállt az itteni vasútállomáson, végül ott autóba ült, és itt találta magát az ásramban. Ha [útvégtől] kérdik, azt mondja, hogy saját városából egészen eddig jött. De valóban ez történt? Nem inkább arról van szó, hogy ön maradt az, ami volt, és mindvégig [csupán] a szállítóeszközök mozogtak az utakon? Ahogy ezeket a mozgásokat összekeveri a sajátjával, éppúgy ezt teszi többi tevékenységével is. Azok nem az ön sajátjai; azok Isten tevékenységei.

Hogyan érhető el a tevékenység megszüntetése (nivritti) és az elme békéje a családfői teendők közepette, amelyeket éppen az állandó tevékenység jellemez?

Minthogy a bölcs ember tevékenységei csak mások szemében léteznek, nem pedig sajátjában, akár tömördek feladatát is végezhet, valójában nem csinál semmit. Éppen ezért tevékenységei nem állnak útjában a tétlenségnek és az elme békéjének. 6 ugyanis ismeri az igazságot, miszerint az összes tevékenység pusztán jelenlétében megy végbe, s ő nem csinál semmit. Ilyen módon ő [csupán] csendes tanúja lesz a különféle tevékenységeknek.

A nyugatiak számára nehezebb a befelé irányuló visszahúzódás?

Igen, ők [ugyanis] radzsaszikusak [mentálisan túltevékenyek], és energiájuk kifelé árad. Önmagunkat folyamatosan szem előtt tartva belső nyugalomra kell szert tennünk, és akkor

külsőleg tovább folytathatjuk a tevékenységet. Vajon megfelel-e a színpadon női szerepet játszó férfi arról, hogy ő férfi? Nekünk is hasonlóképpen kell játszanunk szerepünket az élet színpadán, de nem kell azonosulnunk ezekkel a szerepekkel.

Hogyan szüntethető meg mások szellemi tunyasága?

A sajátját már megszüntette? Fordítsa kutató figyelmét az Önvaló felé. Az önön belül felébredő erő másokra is hatással lesz.

De hogyan segíthetek mások gondjain, problémáin?

Miért beszél másokról? Csak egy[valaki] van. Próbálja meg felismerni, hogy nincs én, nincs te, nincs ő - csupán az egyetlen Önvaló létezik, ami [viszont] minden. Ha hisz egy másik ember problémájában, akkor valami olyasmiben hisz, ami az Önvalón kívül van. Nem a külső tevékenység révén segíthet másokon, hanem leginkább úgy, ha felismeri mindenkinek egy voltát.

Helyesli ön a nemi önmeztartóztatást?

Az igazi brahmácsári [önmeztartóztató] az, aki Brahmanban lakik. Az ilyen ember számára a vágy kérdése többé nem létezik.

Srí Aurobindó ászramjában nagyon szigorúan veszik, hogy az ott élő házaspárok tartózkodjanak a nemi érintkezéstől...

Mi értelme van ennek? Ha [egyszer] az elmében megvalósult a nemi önmeztartóztatás, mi haszna azt az emberekre erőszakolni?

Akadályozza a házasság a szellemi haladást?

A családfő élete nem jelent akadályt, de a családfőnek minden tőle telhetőt meg kell tennie az önellenőrzés gyakorlása érdekében. Ha az ember intenzíven vágyakozik a magasabb életre, akkor a nemi hajlandóság lecsillapodik. Az elme megszűnésével a [z összes] többi vágy is megszűnik.

Nemi bűnt követtem el.

Még ha el is követte, nincsen jelentősége, mihelyt később azt gondolja, hogy azt nem ő tette. Az Önvaló semmiféle bűnről nem tud, a nemi önmegtagadás pedig a benső dolga, s nem kizárólag a testre tartozik.

Ahányszor csak rápillantok fiatal szomszédasszonyom mellére, mindig elveszítem a fejem, és gyakran érzek kísértést arra, hogy házasságtörést kövessek el vele. Mit tehetnék [ez ellen]?

Ön mindig tiszta. Érzékei és teste azok, amelyek csábítják, s ezeket téveszti össze valódi Önmagával. Először is tehát vizsgálja meg, hogy a kísértés kire vonatkozik, s hogy ki a kísértő. ... De még ha házasságtörést is követne el, ne eméssze magát utána, mert ön valójában tiszta. Ön nem bűnös.

Hogyan vethetünk véget egyszer s mindenkorra a nemi vágyaknak?

Egyszer s mindenkorra véget vetve annak a hamis elképzelésnek, hogy a test az Önvaló. Az Önvalóban nincsenek nemek. Legyen Önmaga, s akkor nemi gondjai is meg fognak szűnni.

Kigyógyíthat-e a böjt a nemi vágyból?

Igen, de csak átmenetileg. A valódi eszköz a mentális böjt. A böjt nem önmagában álló cél. A böjt csupán kiegészítője a spirituális fejlődésnek. A teljes böjt [azonban] túlzottan legyengíti az elmét. Ha azt akarja, hogy böjtje spirituálisan gyümölcsöző legyen, a szellemi keresést a böjt alatt ne szüneteltesse.

Lehet-e eszköze a böjt a spirituális haladásnak?

A böjtnek elsősorban mentálisnak [a gondolatoktól tartózkodónak] kell lennie. A tápláléktól való puszta tartózkodás semmi jóra nem vezet, sőt megzavarja az elmét. Spirituális kibontakozás inkább az étkezés szabályozásával érhető el. De ha egy egész hónapos böjt során az embernek sikerül folyamatosan fenntartania [megelőző] spirituális nívóját, akkor körülbelül a böjt megtörését követő tizedik napon (ha a böjt megtörése helyesen történt, s azt megfontolt táplálkozás követte) az elméje megtisztul és megszilárdul, s azt követően is megmarad ilyennek.

Közvetlenül azt követően, hogy ide jöttem, szememet lecsuktam és olyan mélyen elmerültem a meditációban, hogy még arról se nagyon tudtam, hogy nappal van-e vagy éjszaka. Se nem ettem, se nem aludtam. Amikor a test mozog, szüksége van a táplálékra; ha pedig eszik, aludnia is kell. Mozgás nélkül nincs szükség az alvásra. Az élet fenntartásához meglepően kevés táplálék is elegendő. Legalábbis így tapasztaltam. Mindig akadt valaki, aki egy pohár folyékony táplálékot hozott nekem. Mindössze ennyit vettem magamhoz. Egy dolgot azonban megtanultam: hacsak az ember nem merül bele egy olyan állapotba, amelyben az elme mozdulatlan, az alvást és a táplálkozást nem adhatja fel teljesen. Amikor a test és az elme az élet hétköznapi dolgaival van elfoglalva, s az ember feladja a táplálkozást és az alvást, teste [a kimerültségtől előbb-utóbb csak] lézeng[eni lesz képes]. Különféle elméletek vannak arra vonatkozóan, hogy mennyit kell ennie és mennyit kell aludnia egy szádhakának. Némelyek azt mondják, hogy az a legegészségesebb, ha az ember tíz órakor lefekszik és hajnali két órakor kel fel. Ezek szerint négy óra alvás elegendő. Mások viszont azt mondják, hogy négy óra alvás nem elegendő, hanem hat órára van szükség. A lényeg az, hogy az alvást és az evést nem kell túlzásba vinni. Ha az ember teljesen meg akarna szabadulni ezektől, összes energiáját ez kötné le. Ezért a szádhakának mindenben mértékletesnek kell lennie.

Ha háromszor vagy négyszer eszik naponta, az még egyáltalán nem ártalmas. Az a fontos, hogy mellőzze az efféle gondolatokat: »Én olyan ételt akarok, nem ilyet.« Sőt, míg

ébrenlétének tizenkét órája alatt háromszor-négyszer is étkezik, alvásának tizenkét órája alatt egyszer sem! [Továbbá] vajon elvezetheti-e önt az alvás a muktihoz? Helytelen feltételezni, hogy az egyszerű tétlenség muktihoz vezeti az embert.

Mi a véleménye az étkezésről?

Az étel befolyást gyakorol az elmére. A jóga gyakorlása szempontjából - függetlenül attól, hogy milyen jógáról van szó - a vegetarianizmus elengedhetetlenül szükséges, mivel az elmét szattvikusabbá [tisztábbá és harmonikusabbá] teszi.

Elérheti-e az ember a spirituális megvilágosodást, miközben húsételekkel él?

Igen, mindazonáltal fokozatosan hagyja el azokat és szoktassa magát a szattvikus eledelhez. Ha egyszer azonban elérte a megvilágosodást, mellékes lesz, hogy mit eszik, mint ahogy az is érdektelen, hogy egy nagy tűzhöz milyen tüzelőanyagot adnak hozzá.

Mi, európaiak hozzászoktunk egy sajátos étrendhez, és ennek megváltoztatása kihatna egészségi állapotunkra és elgyengítené elménket. Nem fontos, hogy az ember megőrizze fizikai egészségét?

Nagyon is fontos! Minél gyengébb a test, annál erősebbé válik az elme. Megszokott étrendünk nélkül egészségünk megrendül és elménk elveszíti erejét.

Mit ért ön az elme erején?

A világi ragaszkodások kiküszöbölésének képessége.
A táplálék befolyást gyakorol az elmére. Az elme az elfogyasztott táplálékon él.

Éppen ez az! Akkor hogyan tudnának az európaiak pusztán a szattvikus eledelhez alkalmazkodni?

A szokás nem egyéb, mint alkalmazkodás a környezethez. Ami számít, az az elme. Tény az, hogy az elme hozzászokott ahhoz, hogy bizonyos ételekre mint ízletes és finom ételekre gondoljon. Magának a tápláléknak mind a vegetáriánus, mind a nem-vegetáriánus étrendben egyaránt egészségesnek kell lennie. De az elme olyan ételekre vágyik, amelyeket már megszokott, és amelyeket ízletesnek tart.

Az étkezés tekintetében vannak-e megszorítások a realizált ember számára?

Nincsenek. Az ilyen ember szilárdan áll, és nem befolyásolják azok

Húsételeket készíteni nem jelenti az élet elpusztítását?

Az ahimszá [erőszakmentesség] a jógi fegyelmi rendszerében az első helyen áll.

Hiszen még a növények is élnek!

Akárcsak az a deszka, amin ül!

Fokozatosan hozzá kell tehát szoktatnunk magunkat a vegetáriánus ételekhez?

Igen. Ez a módja a dolognak.

A dohányzás ártalmatlan?

Nem. A dohány méreg. Úgyhogy jobb, ha az ember mellőzi. Tanácsos abbahagyni a dohányzást. Az emberek rabjává válnak a dohányzásnak, és nem tudnak lemondani róla. Mivel a dohány csak átmenetileg stimulálja a szervezetet, az ember újra és újra rá szeretne gyújtani. Ráadásul a dohányzás a meditációs praxisra is kedvezőtlenül hat.

Ön szerint ajánlatos felhagyni a hús és a szeszes italok élvezetével?

Érdemes felhagyni, mert ez a fajta absztinencia hasznos eszköz a kezdők számára. Ezekről nem azért nehéz lemondanunk, mert valóban szükségeseek, hanem mert hozzájuk szoktunk.

Általánosságban szólva a törekvőnek milyen életviteli szabályokhoz kell tartania magát?

Mértékletesség az étkezésben, mértékletesség az alvásban, mértékletesség a beszédben.

13. fejezet

A Jóga

A jóga gyakorlóinak célja az Önvalóval való egyesülés elérése mentális és fizikai gyakorlatok végrehajtása révén (a szanszkrit jóga szó azt jelenti, hogy »egyesülés«). E gyakorlatok többsége egészen Patandzsali Jóga-Szútrák című művéig vezethető vissza, mely hozzávetőlegesen kétezer évvel ezelőtt keletkezett. Patandzsali rádza-jógaként ismert rendszere nyolc szintet, illetve e szinteknek megfelelően nyolc gyakorlattípust tartalmaz.

1. *Jama*. Másokkal kapcsolatos életviteli szabályok: kerülni a hazugságot, a lopást, a másokkal szembeni igazságtalanságot, az érzékiséget, a kapzsiságot.
2. *Nijama*. Az ember önmagával szembeni viselkedési szabályai: tisztaság, kiegyensúlyozottság, önfegyelem, tanulmány és odaadás.
3. *Ászana*. Nyújtó, hajlító, egyensúlyozó gyakorlatok, illetve ülismódok. Ezeket a gyakorlatokat manapság összefoglalóan hatha-jógaként ismerik.

4. *Pránájáma*. Légzésszabályozás mint az elme ellenőrzésének eszköze.
5. *Pratjáhára*. A figyelem visszavonása a testtől és az érzékektől.
6. *Dháráná*. Az elme összpontosítása.
7. *Dhjána*. Meditáció.
8. *Szamádhi*. A valóság megszakítás nélküli kontemplációja.

E gyakorlatok többségét más spirituális rendszerekben is alkalmazzák. Ami e tekintetben kivételt képez, az a hatha-jóga és a pránájáma, s így ezek alkotják a rádza-jóga specifikumát. Amikor a látogatók Srí Ramanát e gyakorlatokról kérdezték, akkor ő rendszerint azzal utasította el a hatha-jógát, hogy követői a test megszállottjai. Tanításának fundamentális premisszája ugyanis az volt, hogy a spirituális problémákat csak az elme ellenőrzése révén lehet megoldani, s emiatt sosem helyeselte azoknak a spirituális diszciplínáknak a gyakorlatait, amelyek elsődlegesen a test állapotának javítására irányultak. A pránájámát (légzésszabályozást) már többre értékelte, s hasznos eszköznek tekintette azok számára, akik másképpen képtelenek volnának ellenőrzésük alá vonni az elmét; egészében véve azonban hajlamos volt a pránájámát kezdőknek való gyakorlatként értelmezni. A rádza-jóga többi aspektusára - a morálításra, a meditációra és a szamádhirra vonatkozó szemléletével más fejezetek fognak foglalkozni.

A rádza-jógán kívül a másik jól ismert irányzat a kundaliní-jóga. Annak érdekében, hogy felébresszenek egy kundalinínak nevezett erőt, e rendszer gyakorlói a test pszichikus centrumaira (csakra) összpontosítanak. Ilyen módon akarják elérni, hogy a kundaliní felemelkedjen azon a pszichikus csatornán (szusumná) keresztül, amely a gerincoszlop mentén fut végig, s az agyban végződik. A kundaliní-jógi úgy véli, hogy amikor ez az erő eléri a szahaszrárt (a legmagasabban lévő, vagyis agyi csakrát), ő is eléri az Ön-megvalósítást.

Srí Ramana sosem javasolta híveinek, hogy a kundaliní-jóga útját kövessék, mivel azt veszélyesnek s egyúttal szükségtelennek tekintette. Elfogadta a kundaliní-erő és a csakrák létét, ellenben azt mondta, hogy még ha a kundaliní el is éri a szahaszrárt, az nem egyenlő a megvalósítással. Nézete szerint a végső megvalósítás érdekében a kundalinínak túl kell lépnie a szahaszráran, majd egy másik nádín (pszichikus vezetéken) keresztül - mely a mellkas jobb oldalán fut végig, s amelyet ő amritanádínak, paranádínak vagy dzsivanádínak nevezett - vissza kell fordulnia és vissza kell térnie a Szív-központba. Mivel azonban az volt az álláspontja, hogy az Ön-kutatás a kundalinít automatikusan a Szív-központba küldi, a vicsára gyakorlói számára szükségtelennek tartotta a jógagyakorlatokat.

»Az Önvalót az ego eredetének kutatása és a Szívbe való alámerülés révén lehet elérni. Ez az Ön-megvalósítás közvetlen módja. Aki ezt az utat járja, annak nem kell a nádikkal, az agyi központtal [a szahaszrárával], a szusumnával, a paranádival, a kundaliníval, a pránájámával vagy a hat központtal (csakra) foglalkoznia.«

A fentebb említett gyakorlatokon felül a hinduizmus ismer még egy másik jóga-irányzatot is, nevezetesen a karma-jógát, vagyis a tettek jógáját. E rendszer követői spirituális fejlődésüket mások önzetlen szolgálatán és támogatásán keresztül valósítják meg. Habár a Bhagavad Gítá nagyra értékelte ezt az utat, Srí Ramana legtöbbször megpróbálta lebeszélni híveit a karma-jóga ösvényének követéséről, mivel az egyrészt egy jótetteket végrehajtó »én«, másrészt pedig a támogatásra rászoruló »más emberek« létét

előfeltételezi. Csak akkor javasolta a karma-jóga útját, ha úgy vélte, hogy adott híve képtelen a dzsnyána-, a bhakti- vagy a rádza-jóga ösvényének követésére.

»Ha lelki alkata miatt a törekvő alkalmatlan az első két módszerre [a dzsnyánára és a bhaktira], kora miatt pedig a harmadik módszerre is [a hatha-jógára], meg kell próbálkoznia a karma-márgával [a karma-jóga ösvényével]. [Ezen az úton] nemesebb hajlamai [egyre jobban] megerősödnek, és így személytelen örömhöz jut. Kellő időben pedig alkalmassá válhat arra is, hogy rálépjen az imént említett három ösvény valamelyikére.«

Srí Ramana hangsúlyozta, hogy a siker érdekében a karma-jógának meg kell szabadulnia attól a gondolattól, hogy ő maga másokon segít, továbbá közömbösnek kell lennie tettei következményeivel szemben. Noha a karma-jógát csak kivételes esetekben tekintette többnek pusztá engedménynél, elismerte, hogy ha az ember minden tettét az »én vagyok a cselekvő« eszméje nélkül hajtja végre, mindkét fenti feltételnek automatikusan eleget tett.

*

A jóga »egyesülés«-t jelent. De minek és mivel kellene egyesülnie?

Éppen ez a probléma! A jóga egy előzetes kettéosztottságot foglal magában, s arra irányul, hogy egyesítsen valamit másvalamivel. De kit kellene egyesíteni, és kivel? Ön a kereső, s így ön szeretne egyesülni valamivel. Ha elfogadja ezt [az alapállást], akkor ennek a valaminek valamilyen öntől különálló dolognak kellene lennie. Viszont az ön Önvalója végtelenül közel van önhöz, s ön mindig tudatában van Önmagának. Keresse meg hát Önvalóját, és váljék azzá! Az Önvaló mindent átfog, s így a jóga kérdése érvényét veszti. De ki az, aki ezt az elválasztottságot (vijóga) átéli?

Nem tudom. Van egyáltalán elválasztottság?

Derítse ki, hogy ki éli át ezt a vijógát. Ez a jóga. A jóga - mely minden ösvénynek közös eleme - valójában nem egyéb, mint annak a gondolatnak a felszámolása, hogy Ön különbözik az Önvalótól és a valóságtól. A különféle jógák - a karma-, a dzsnyána-, a bhakti- és a rádza-jóga - a fejlődési fokozatok szerint strukturálódó különböző természeteknek megfelelő különböző ösvények. Mind arra szolgálnak, hogy az embereket megszabadítsák attól a hosszú időn keresztül dédelgetett gondolattól, hogy különböznek az Önvalótól. [Vagyis] szó sincs egyesülésről avagy jógáról abban az értelemben, hogy önnek el kellene indulnia [valamerre] és össze kellene kapcsolódnia valamivel, ami másutt, valahol távol van, vagy különbözik öntől - mert ön soha nem szakadt el, és soha el sem szakadhat Önmagától.

Mi a különbség a jóga és a vicsára között?

A jóga a csitta-vritti-niródhát [a gondolatok elnyomását] részesíti előnyben, míg én az átmanvésanát [önmagam kutatását] javaslom. Ez utóbbi módszer [ugyanis] praktikusabb. Az elme[működés] a böjt hatására éppúgy a visszaszorítottság állapotába kerül, mint az

eszméletvesztés során. Mihelyt azonban megszűnik a kiváltó ok, az elme újjáéled, vagyis a gondolatok újra nekilódulnak. Az elme kontrollálásának mindössze két módja van: vagy keresse meg forrását, vagy mondjon le róla, s engedje át a mindennek fölötti hatalomnak. A ráhagyatkozás egy magasabb, felsőbbséget gyakorló hatalom elismerése. Ha az elme nem hajlandó megkeresni forrását, hadd menjen [a maga útjára], előbb-utóbb úgyis visszatér; akkor aztán fordítsa befelé. De ez senkinek sem sikerülhet türelmes és kitartó gyakorlás nélkül.

Szükség van a légzés szabályozására?

A légzésszabályozás az ember önmagába mélyedésének csupán egyik eszköze. Az ember az elme ellenőrzése révén is alámerülhet [önmagába]. Ha az elmét sikerül ellenőrzése alá vonni, automatikusan uralmat nyer a légzés fölött is. Nem szükséges a légzésszabályozással kísérleteznie; elegendő az elme ellenőrzése. Csak azok számára ajánlatos a légzésszabályozás gyakorlása, akik képtelenek közvetlenül uralni elméjüket.

Miért kell pránájámát végezni, illetve mire jó a légzésszabályozás?

Az Ön-kutatás és az odaadás hiányában érdemes megpróbálkozni a természetes, nyugtató pránájámával. Ezt nevezik jóga-márgának [a jóga ösvényének]. Ha veszélybe kerül az élet, a figyelmet egyetlen gondolat köti le: az élet megmentésének gondolata. Ha a lélegzetet visszatartják, az elme nem engedheti meg magának - és nem is engedi meg -, hogy rávesse magát kedvenceire: a külső objektumokra. Vagyis míg az ember visszatartja lélegzetét, elméje nyugalomban marad. Minthogy minden figyelme a légzésre illetve annak uralására irányul, érdeklődése a többi irányban megszűnik.

A lélegzet forrása megegyezik az elme forrásával. Ezért az egyik lecsillapodása külön erőfeszítés nélkül vezet a másik lecsillapodásához.

A csakrákra való összpontosítás lecsendesíti az elmét?

A jógik, miközben elméjüket a pszichikus központokra - például a szahaszrárára [az ezerszirmú lótuszvirágra] - rögzítik, korlátlan ideig képesek mentesek maradni a testérettől. Ameddig ez az állapot fennáll, egyfajta boldogságot élnek át. Ha azonban a lecsendesült elme újra feléled és aktivizálódik, ismét világias gondolatokat produkál. Ezért kell edzeni a kifelé forduló elmét olyan gyakorlatokkal, mint amilyen a dhjána [meditáció]. Ezzel egy olyan állapot érhető el, amely mentes mind a lecsillapodástól, mind a feléledéstől.

Az elme pránájáma révén való ellenőrzése is csak átmeneti sikert eredményezhet?

A[z elme] tétlenség[e] csak addig tart, ameddig a légzésszabályozás vagyis csupán átmeneti. A cél nyilvánvalóan nem a pránájáma. A pránájámának apratjáhárában [az elme visszavonásában], a dháranában [az elme összpontosításában], a dhjánában [a meditációban] és a samádhiban kell folytatódnia. Ezek a fokozatok az elme feletti uralom megvalósulásának fokozatai. Az elme ilyen módon való ellenőrzése könnyebb azok számára, akik a pránájámát kórábban már gyakorolták. A pránájáma ezért arra való, hogy

megkönnyítse a magasabbra lépést. Minthogy ezek a magasabb fokozatok magukban foglalják az elme ellenőrzését, azt lehet mondani, hogy a jóga végső soron az elme ellenőrzésére irányul.

Egy magasabb fokon álló ember természetesen közvetlenül is nekiláthat az elme ellenőrzésének, anélkül, hogy idejét a pránájáma gyakorlásával töltené.

A pránájámának három fázisa van: a kilégzés, a belégzés és a visszatartás. Hogyan szabályozhatók ezek?

Csak a testtel való azonosulás teljes feladása egyenlő a kilégzéssel (récsaka); csak a »Ki vagyok én?« kérdésének elmélyült vizsgálata egyenlő a belégzéssel (púraka); csak az »Én vagyok az« egyetlen valóságában való szilárd megmaradás egyenlő a bent tartással (kumbhaka). Ez az igazi pránájáma.

A Maha- Yogában azt olvastam, hogy a légzéssel, vagyis [a levegő] beszívásával és kifújásával a meditáció kezdetén érdemes foglalkozni, s az ember az elme forrása után kutatva csak azután merülhet bele a Szívbe, ha előbb ilyen módon bizonyos fokig már sikerült lecsendesítenie elméjét. Már régóta szerettem volna kapni ilyen gyakorlati útmutatást. Követhetem ezt a módszert?

A lényeg az, hogy az embernek valamiképpen meg kell semmisítenie elméjét. Azoknak, akiknek nincs elég erejük az Ön-kutatás módszeréhez, érdemes megpróbálkozniuk a pránájámával, hiszen az megkönnyíti az elme ellenőrzését. E pránájámának két változata van: az egyik a légzés ellenőrzésében és szabályozásában áll, a másik egyszerűen csak megfigyelésében.

A légzésszabályozáshoz, vagyis a belégzéshez, a lélegzet visszatartásához és a kilégzéshez nem az 10.:4:2-es ritmus a legjobb?

Ezek az arányok - amelyeket néha nem számolással, hanem mantrák mondásával mérnek ki - az elme ellenőrzésének eszközei. Ez minden. A légzés figyelése úgyszintén a pránájáma egyik formája. A belégzés, bent tartás és kilégzés [módszere] erőszakosabb, s így bizonyos esetekben - például ha a keresőnek nincsen megfelelő guruja, aki őt lépésről lépésre vezetné - veszélyes is lehet. A légzés egyszerű figyelése [viszont] könnyű és veszélytelen.

A kundaliní-sakti (kundaliní-erő) megnyilvánulása csak azok számára elérhető, akik a sakti megszerzésének jógaösvényét követik, vagy azok is hozzájuthatnak, akik az odaadás (bhakti) vagy a szeretet (préman) útját járják?

Kinek ne volna kundaliní-saktija? Amikor az ember megismeri a sakti valóságos természetét, akkor az akhandakára vrittlként [töretlen tudatként] vagy aham szphuranaként [az Én kisugárzásaként] nyilvánul meg. A kundaliní-sakti ezért mindenkinek a rendelkezésére áll, bármelyik ösvényt is kövesse az illető. A különbség csupán az elnevezésekben van.

Az mondják, hogy a sakti öt, tíz, száz és ezer fokozatban nyilvánul meg. Melyik az igaz: az öt, a tíz, a száz vagy az ezer.

A saktinak mindössze egyetlen fokozata van. Amikor azt mondják, hogy számos fokozatban nyilvánul meg, az csupán egy kifejezésmód. A sakti pusztán egy.

A dzsnyáni nemcsak azoknak segíthet, akik az ő ösvényét követik, hanem azoknak is, akik más jógaösvényeket követnek?

Természetesen. Bármelyik ösvényt is választja a törekvő, segíteni tud neki. A következő hasonlattal lehetne ezt megvilágítani. Képzeld el, hogy van egy hegy. Erre a hegyre nagyon sok ösvény vezet. Ha [a dzsnyáni] azt várná el az emberektől, hogy azon az útvonalon másszák meg a hegyet, amelyiken ő is, akkor ez az útvonal egyeseknek szimpatikus volna, másoknak viszont nem. Ha ez utóbbiakat arra szólítaná fel, hogy az általa bejárt - és csakis az általa bejárt - ösvényen másszák meg a hegyet, akkor képtelenek lennének feljutni. Ennélfogva a dzsnyáni minden egyes törekvőnek a neki megfelelő segítséget igyekszik megadni, függetlenül attól, hogy melyik ösvényt részesíti előnyben. Azok, akik középtájt járnak, nem ismerhetik a többi ösvény előnyeit és hátrányait, de az, aki már felért a csúcra, és a többiek felkapaszkodását figyelemmel kísérve ül ott, az összes ösvényt belátja, s így figyelmeztetheti a felfelé kaptatókat, hogy most egy kicsit balra tartsanak, most egy kicsit jobbra, vagy vigyázzanak, mert ott egy csapda van. A cél [azonban] mindenki számára ugyanaz.

Hogyan lehet a pránát, vagyis az életerőt olyan módon a szusumná-nádíba [a gerincoszlopban lévő pszichikus idegvezetékbe] irányítani, hogy az - a Sri Ramana Gitában leírt módon - a csit-dzsada-granthi [a tudat testtel való azonosításának] megszakadásához vezessen?

A »Ki vagyok én?« kérdését kutatva. A jógí fel akarja ébreszteni a kundalinít, hogy az a szusumnán keresztül egyre magasabbra hágjon. A dzsnyáni törekvése nem erre irányul. Mégis mindketten ugyanazt a célt érik el: az életerő feljutását a szusumnába és a csit-dzsada-granthi megszakadását. A kundaliní csak egy másik neve az átmának, vagyis az Önvalónak, illetve a saktinak. Úgy beszélünk róla, mintha a testben volna, mert önmagunkat a test határai közé zárva képzeljük el. Valójában azonban a kundaliní, minthogy nem különbözik az Önvalótól, vagyis az Önvaló saktijától, egyszerre van belül és kívül.

Hogyan lehet úgy előkészíteni a nádíkat [pszichikus idegvezetéseket], hogy a kundaliní a szusumnán keresztül felemelkedhessen?

Noha a jógí ezt légzésszabályozás segítségével éri el, a dzsnyáni mód szere kizárólagosan az Ön-kutatás. Amikor e módszer révén az elme belemerül az Önvalóba, a sakti, vagyis a kundaliní - mely nem választható el az Önvalótól - automatikusan felébred.

A jógik számára az a legfontosabb, hogy a kundaliní egészen a szahaszráraig, az agyi központig, vagyis az ezerszirmú lótuszig felkússzon. A szent iratok alapján azt mondják, hogy az életáram a kutacson keresztül lép be a testbe, s minthogy nézetük szerint a vijóga

[az elkülönülés] ezen az úton megy végbe, a jógát [az egyesülést] ennek az útvonalnak a fordított bejárásával kell kivívni. Ezért, mint mondják, a jógi feladata a pránák összegyűjtése, hogy aztán [ez az egyesített életáram] a jóga végső célja érdekében elérhesse a kutacsot. A dzsnyánik ellenben arra mutatnak rá, hogy a jógi a test létét és Önvalótól való elkülönültségét tényként fogadja el. [A jógi ezért] csak abban az esetben javasolhatja a jóga útját az újraegyesítés érdekében, ha feltételezi, hogy ez az elkülönültség valóságos.

Valójában [azonban] a test az elmében van, s az elme székhelye a test agya. Hogy az agy egy másik forrásból kölcsönzött fény által funkcionál, azt a kutacs-elméletben maguk a jógik is elismerik. Továbbá a dzsnyáni azt állítja: ha a fény kölcsönzött, szükségképpen lennie kell elsődleges forrásának is. Forduljon közvetlenül e forrás felé, s akkor nem fog függni a másodlagos erőforrástól. Ez a forrás a Szív, [vagyis] az Önvaló.

Az Önvaló sehonnan sem származik, és nem is lép be a testbe a fejtetőn keresztül. Az Önvaló az, ami: örökké izzó, örökké szilárdan álló, mozdulatlan, változatlan. Az individuum [azonban] a változékony test, illetve az elme korlátai közé zárja magát, melyek [viszont] létüket a változatlan Önvalóból nyerik. Az embernek tehát mindössze arra van szüksége, hogy feladja ezt a hamis képzetet; amint ezt megtette, az örökké ragyogó Önvaló az egyetlen, kettősség nélküli valósággként fog lelepleződni előtte.

Ha az ember a szahaszrára koncentrál, akkor ez [az összpontosítás] előbb-utóbb kétségtelenül elvezeti a szarrfdhi eksztázisához. A vászanák, vagyis a lappangó mentális hajlamok azonban ilyen módon nem semmisíthetők meg. A jógi ezért kénytelen magához térni a szamádhból, mert a kötelékek elszakítását még nem fejezte be. Meg kell próbálnia gyökerestől kitépni a benne rejlő vászanákat, hogy azok többé ne zavarhassák meg szamádhjának békéjét. Ilyen módon a szahaszráról a Szív felé kell fordulnia, mégpedig azon [a pszichikus idegvezetéken] keresztül, amit dzsívanádnak neveznek, s ami csupán meghosszabbítása a szusumnának. A szusumnában tehát van egy kanyarulat: a legalsó csakrából indul ki, végigfut a gerincvelőn egészen az agyig, majd onnan visszafordul és a Szívben végződik. Amikor a jógi [a kundalíní révén] eléri a Szívet, a szamádhí permanenssé válik. Láthatjuk tehát, hogy a Szív a végső központ.

Azt mondják, hogy a hatha-jóga gyakorlatai alkalmasak a betegségek távoltartására is, s vannak, akik ezért a dzsnyána-jóga előkészítő gyakorlataiként ajánlják ezeket.

Használják csak ezeket azok, akik ajánlják őket! Ennek itt [a Ramanásramamban] sosem volt jelentősége. Az Ön-kutatás az összes betegséget kiküszöböli. Ha ragaszkodik ahhoz a gondolathoz, hogy az elme egészsége a test egészségét feltételezi, a testről való gondoskodásnak sosem érne vége.

Szükség van a hatha-jógára az Önvaló kutatása érdekében?

A látens hajlamok (púrva szamszkárák) miatt mindenki a neki való módszerhez vonzódik.

Az én koromban végezhető-e még a hatha-jóga?

Miért gondolkozik így? Mivel azt hiszi, hogy az Önvaló önmagához képest kívül van, vágyik rá és szeretné elérni. De hát ön soha nem szakadt el saját Önvalójától! Miért fordul el önmagától, és miért keres valami külső dolgot?

Az Aparóksánubhútiban az áll, hogy az Önvaló kutatásához szükség van a hatha-jóga gyakorlására...

A hatha-jógik igyekeznek jó kondícióban tartani a testet, hogy az a kutatásban ne akadályozza őket. Továbbá azt mondják még, hogy a kutatás sikeres befejezésének érdekében az életet meg kell hosszabbítani. Sőt vannak olyanok is, akik ugyanerre a célra bizonyos szereket (kájákatpa) használnak. Kedvenc példázatuk az, hogy a festés elkezdése előtt a vászonnak tökéletesnek kell lennie. Igen ám, de melyik a vászon, és melyik a festmény? Szerintük a test a vászon és az Önvaló utáni nyomozás a festmény. De hát maga a test nem egy kép a vásznon, [vagyis] az Önvalón?

De a hatha-jógát nagyon sokan segédeszköznek tekintik...

Valóban. Még a védántában jártas nagy panditok is folyamatosan gyakorolják. Máskülönbén ugyanis elméjük nem csillapodna le. Joggal mondhatja hát, hogy a hatha-jóga hasznos azok számára, akik máskülönbén nem tudják lecsendesíteni elméjüket.

Mik az ászanák [testhelyzetek vagy ülismódok]? [Egyáltalán] szükség van ezekre?

A jóga-sásztrák számos ászanáról írnak, és hatásait is taglalják. Ezeket tigrisbőrön, fűvön vagy más talajon kell végezni. A testhelyzetek a »lótuszülés«, a »könnyűülés« és így tovább... De miért kellenének ezek ahhoz, hogy Önmagát megismerje?! Az igazság az, hogy az Önvalóból kiemelkedik az ego, összetéveszti magát a testtel, a világot valóságosnak hiszi, s akkor - egoisztikus önhittséggel eltelve - összeviszsa kapkod és ászanákat keres. Az ilyen ember nem fogja föl, hogy ő maga mindenek centruma, s hogy ekképpen Ő alkotja mindenek fundamentumát.

Az ászana [ülismód] arra való, hogy az ember szilárdan tudjon ülni. De hol és hogyan maradhatna szilárd, hacsak nem saját valóságos állapotában? Ez a valódi ászana.

A nagyszerű számádhi számára egyedül ama tudás sziklaszilárd megragadása jelent stabil és mozdulatlan testhelyzetet (ászana), hogy az az alapzat (ászana), amin a mindenség egésze nyugszik, nem más, mint az Önvaló, a valódi megismerés tere, a nevezetes fundamentum.

Bhagaván melyik ászanában szokott ülni?

Melyik ászanában? A Szív ászanájában. Ha ebben az ászanában vagyok, mindenütt jól érzem magam. Ezt nevezik szukhászánának, vagyis a boldogság ászanájának. A Szívnek ez az ászanája békét és boldogságot ad. Azoknak, akik ezt gyakorolják, nincs szükségük más aszanara.

A Gítá a karma-jógára helyezi a hangsúlyt, Ardzsunának ugyanis vállalnia kellett a harcot. Maga Srí Krisna is példát mutatott a hőstettekkel teli tevékeny életre.

A Gítá azzal a megállapítással kezdődik, hogy ön nem azonos testével, s hogy ennél fogva nem ön a karta [cselekvő].

Mi ennek az értelme?

Ez azt jelenti, hogy az embernek úgy kell cselekednie, hogy közben nem tekinti magát cselekvőnek. A tetteknek éppen ebben az egótlan állapotban kell végbemenniük. Mindenki egy bizonyos tervnek megfelelően jelenik meg ezen a világon, s akár cselekvőnek tekinti magát, akár nem, a terv szükségképpen megvalósul.

Mi a karma-jóga? A karmától [tettől] avagy annak gyümölcseitől való függetlenség?

A karma-jóga az a jóga, amelyben a személy nem formál jogot önmaga számára a cselekvő szerepére, s így minden cselekvés automatikusan megy végbe.

Ez a tettek gyümölcseitől való függetlenséget is magában foglalja?

Ez a kérdés csak akkor merülhet fel, ha van cselekvő. Az összes szent iratban az áll, hogy önnek nem szabad cselekvőnek tekintenie magát.

Ezek szerint a karma-jóga »kartritva buddhi rahita karma« - vagyis »cselekvés a cselekvőség tudata nélkül«?

Igen. Pontosan így van.

A Gítá azt tanítja, hogy az embernek mindvégig tevékeny életet kell élnie. . .

Igen, a cselekvő nélküli cselekvés életét.

Ha az ember nyugalomban marad, hogyan viheti végbe tetteit? Miképpen tudja akkor gyakorolni a karma-jógát?

Először is azt kell megértenünk, hogy mi a karma, kinek a karmája az, és ki a cselekvő. Ezeket elemezve és igazságukat vizsgálva az ember - Önmagává válva - szükségképpen békében fog maradni. Mindazonáltal a tettek még ebben az állapotban is végbemennek.

Hogyan mehetnek végbe a tettek, ha egyszer én nem teszek semmit?

Ki teszi fel ezt a kérdést? Az Önvaló vagy másvalaki? Érintik-e a tettek az Önvalót?

Nem, nem az Önvaló. Másvalaki, aki különbözik az Önvalótól.

Nyilvánvaló tehát, hogy az Önvalót nem érintik a tettek, s így a [z iménti] kérdés jogosulatlan.

A karma-jógát akarom gyakorolni. Hogyan segíthetek másokon?

Ki az, akin ön segíteni akar? És ki az az »én«, aki másokon segíteni akar? Ha tisztázza ezeket a kérdéseket, minden [problémája] magát61 megoldódik.

Ha megvalósítom Önmagam, akkor az segítségére lesz másoknak?

Igen, és ennél hatékonyabb segítség el sem képzelhető. V alójában azonban nincsenek mások, akiken segíteni kellene. A megvalósult lény [mindenütt] csak Önmagát látja, mint ahogy az aranyműves is csak az aranyat látja, miközben a különféle aranyékszereknek felbecsüli az értékét. Amikor ön testével azonosítja magát, megjelenik a név és a forma. De ha túllép a test-tudaton, a »mások« is eltűnnek. A megvalósult ember számára a világ nem különbözik önmagától.

Nem volna jobb, ha a szentek elvegyülnének a többi ember között, hogy segítsék őket?

Nincsenek »többiek«, akik között elvegyülhetnének. Az Önvaló az egyetlen valóság. A bölcsek azáltal segítenek a világon, hogy Önmaguk[ká válnak]. A világ az egótól mentes állapot kivívásával szolgálható a legjobban. Ha arra vágyik, hogy segítsen a világon, de úgy véli, hogy az egótól mentes állapot elérése révén erre nem képes, akkor a világ problémáit - sajátjaival egyetemben - bízza Istenre.

Meg kell próbálnom orvosolni a világ szenvedéseit?

Önt is ugyanaz a hatalom teremtette, mint ami a világot. Ha ez a hatalom gondoskodni tud önről, gondoskodni tud a világról is. Ha a világot Isten teremtette, akkor az ő dolga, hogy gondot viseljen rá, s nem a magáé.

Helyeselhető a szvarádzsra [politikai függetlenségre] irányuló vágy?

Az ilyen vágy gyökere kétségtelenül az önérdek. A politikai tevékenység a cél érdekében mégis fokozatosan kiszélesíti a[z ember] horizontját, s így az individuum beleolvadhat az ország ügyeibe. Az individualitás efféle beleolvadása [az ország ügyeibe] kívánatos lehet, a hozzá kapcsolódó karma [cselekvés] pedig niskáma [önzetlen]. Ha hosszú munkával és szörnyű áldozatok árán sikerül is kivívni a szvarádzsot, az embernek akkor sincs joga elégedettnek és diadalittasnak lennie.

Munkája során [az embernek] alá kell vetnie magát a magasabb hatalomnak, akinek erejét mindig emlékezetben kell tartania és sosem szabad szem elől tévesztenie. Hogyan lehetne hát akkor diadalittas? Még tettei eredményeivel sem szabad törődnie! A karma [cselekvés] csak ekkor válik önzetlenné.

ötödik rész

A Tapasztalat

A valóságnak nincsenek fokozatai. Fokozatai az individuum számára megnyíló tapasztalatnak vannak, s nem a valóságnak. [De] bármi is legyen a tapasztalat, a tapasztaló egy és ugyanaz. *

Az Önvalót nyilvánvalóan mindenki közvetlenül tapasztalja, de nem úgy, ahogy az emberek képzelik. Az Önvaló egyszerűen az, ami.**

A Szamádhi

A szamádhi kifejezést a keleti spirituális irodalomban a meditációnak arra az előrehaladott állapotára alkalmazzák, melyet vagy az Önvaló tudatos tapasztalása, vagy a meditáció tárgyába való intenzív és zavartalan belemélyedés jellemez. A különböző iskolák és vallások számos fokozatát és alosztályát tartják számon a szamádhinak, s mindegyik saját kategóriáit és terminológiáját részesíti előnyben.

Az az osztályozás, amelyet Srí Ramana használt, a különféle szamádhtkat az alábbiak szerint különbözteti meg:

Szahadzsa nirvikatpa szamádhi. Ebben az állapotban van az a dzsnyáni, aki véglegesen és visszafordíthatatlanul megsemmisítette egóját. A szahadzsa azt jelenti, hogy »természetes«, a nirvikalpa pedig azt, hogy »különbözőségek nélküli«. A dzsnyáni ebben az állapotban éppoly természetesen teheti dolgát a világban, mint egy közönséges ember. Felismerve, hogy azonos az Önvalóval, a szahadzsa dzsnyáni nem lát különbséget önmaga és mások, önmaga és a világ között. Az ilyen ember számára minden az oszthatatlan Önvaló manifesztációja.

Kévala nirvikatpa szamádhi. Ez az Ön-megvalósítást közvetlenül megelőző állapot. Jellemzői: ideiglenes, ámbár erőfeszítés nélküli Ön-tudatosság, valamint a test-tudat hiánya. Ebben az állapotban azonban az ego még nem pusztult el véglegesen.

Az ember ugyan átmenetileg tudatában van Önmagának, az érzéki benyomások nem jutnak el hozzá, és képtelen ellátni feladatait a világban. Ha pedig a test-tudat visszatér, az ego is újra megjelenik.

Szavikalpa szamádhi. Ebben az állapotban az Ön-tudatosság fenntartásához állandó erőfeszítésre van szükség. A szamádhi folyamatossága teljes mértékben a fenntartása érdekében kifejtett erőfeszítéstől függ. Ha az Ön-figyelem alábbhagy, az Ön-tudatosság is elhomályosul.

Az alábbi rövid, Srí Ramana által megfogalmazott definíciók alkalmasak lehetnek arra, hogy a beavatatlant eligazítsák a szamádhi terminológiáinak dzsungelében:

- Kötődés a valósághoz: *szamádhi*.
- Kötődés a valósághoz erőfeszítés révén: *szavikalpa szamádhi*.
- Elmerülés a valóságban a világ tudata nélkül: *nirvikalpa szamádhi*.
- Elmerülés a tudatlanságban a világ tudata nélkül: [mély]alvás.
- Erőfeszítés nélküli megmaradás az elsődleges, tiszta és természetes állapotban: *szahadzsa nirvikalpa szamádhi*.

Mi a számádhí?

Kizárólag az az állapot tekinthető számádhinak, amelyben a mozdulatlan elme eléri a lét-tudat (szat-csit) töretlen tapasztalatát. Kizárólag a korlátlan, magasztos Önvaló elérésével felékesített mozdulatlan elme egyenlő lsten valóságával.

Amikor az elme a [tudat]elsötétültség állapotában kerül kapcsolatba az Önvalóval, azt hívják nidrának [alvásnak], vagyis az elme tudatlanságban való elmerülésének. A tudatos avagy éber állapotban végrehajtott elmerülést számádhinak nevezik. A számádhí folyamatos bennerejlés az Önvalóban az ébrenléti állapot során. A nidrá, vagyis az alvás úgyszintén bennerejlés az Önvalóban, de öntudatlan állapotban. A szahadzsa számádhiban a bensőséges kapcsolat folytonos.

Mi a kévala nirvikalpa számádhí és a szahadzsa nirvikalpa számádhí?

Amikor az elme anélkül merül el az Önvalóban, hogy megsemmisülne: ez a kévala nirvikalpa számádhí. Ebben az állapotban az ember még nem szabadult meg a vászanáktól, s így a muktit sem érte még el. A megszabadulás csak a vászanák megsemmisítése után érhető el.

Mikor gyakorolhatja az ember a szahadzsa számádhit?

Akár kezdettől fogva. De hiába gyakorolja az ember a kévala nirvikalpa számádhit akár éveken keresztül is, ha a vászanákat nem irtotta ki, nem érheti el a megszabadulást.

Pontosan mi a különbség a szavikalpa és a nirvikalpa között?

A számádhí a legfelső állapotban való szilárd megmaradás. Amikor a mentális nyugtalanság miatt ez csak erőfeszítéssel hajtható végre, az a szavikalpa. Amikor ez a nyugtalanság hiányzik, az a nirvikalpa. Amikor az ember folyamatosan és erőfeszítés nélkül a primordiális állapotban időzik, az a szahadzsa.

A szahadzsa számádhit megelőzően feltétlenül szükség van a nirvikalpa elérésére?

A szahadzsa [a természetes állapot] az, amikor az ember folyamatosan megmarad e számádhik valamelyikében, legyen az akár a szavikalpa, akár a nirvikalpa. Mi a test-tudat? Az érzéketlen test és a tudat együttvéve. Mindkettőnek egy másik tudaton kell nyugodnia, mely feltétlen és befolyásolatlan, s amely mindig az is marad, függetlenül attól, hogy a test-tudat megvan-e vagy hiányzik. Mit számít akkor, hogy a test-tudat elveszett vagy jelen van - feltéve, ha az ember szilárdan kitart e tiszta tudat mellett. A test-tudat totális hiányának az az előnye, hogy általa a számádhí egyre intenzívebbé válik - habár a végső [valóság] megismerését tekintve ez nem jelent különbséget.

A számádhí ugyanaz, mint a turíja, a negyedik állapot?

Számádhí, turíja, nirvikalpa: ezek mind ugyanarra vonatkoznak, nevezetesen arra az állapotra, amelyben az ember tudatában van Önmagának. A turíja szó szerint annyit jelent:

»negyedik állapot«; ez a legfelső, a többi három állapottól - az ébrenléttől, az álmodástól és az álomtalan alvástól - különböző tudatállapot. A negyedik állapot örökös, s a többi három állapot azon belül jöd-megy. A turíját annaktudata uralja, hogy az elme elmerült forrásában, a Szívben. Noha a negyedik állapotot a nyugalom jellemzi, néhány gondolat azért még hatást gyakorol rá, és valamilyen mértékben még az érzékek is működőképesek. A nirvikalpában az érzékek működésképtelenek, a gondolatok pedig [teljesen] hiányoznak. Ennélfogva a tiszta tudat tapasztalata ebben az állapotban intenzív és üdvteli. A turíja a szavikatpa számádhiban érhető el.

Mi a különbség az alvás során élvezett üdvösség és a turíjában élvezett üdvösség között?

Nincsenek különböző üdvösségek. Csupán egyetlen üdvösség van, mely éppúgy magában foglalja az ébrenléti állapotban élvezett üdvösséget, mint mindenfajta lény üdvösségét, kezdve a legalacsonyabb rendű állatoktól egészen Brahmáig. Ez az üdvösség az Önvaló üdvössége. Azt az üdvösséget, amelyet az ember alvás közben öntudatlanul élvez, a turíja'ban tudatosan élvezi. Ez az egyetlen különbség. Az ébrenléti állapotban élvezett üdvösség már másodlagos, [s így az csupán] járuléka a valódi üdvösségnek (upádhi ánanda).

A jóga nyolcadik fokát képező számádhi és az a számádhi, amelyről ön beszél, ugyanaz?

A jógában a számádhinak többféle változata is van, maga a kifejezés azonban valamiféle transzállapotra utal. De az a számádhi, amliről én beszélek, más. Ez a szahadzsa számádhi. Attól fogva, hogy az ember elérte e számádhit, a számádhána [rendíthetetlenség] birtokosa, és akkor is nyugodt és kiegyensúlyozott marad, ha tevékenykedik. Felismeri, hogy mozgatója a mélyen bent lévő valóságos Önvaló. [Többé semmi miatt] nem nyugtalanodik, [semmi miatt] nem aggodalmaskodik; immár nincsenek gondjai, mert felismeri, hogy semmi sem tartozik rá [mint individuumra]. Felismeri, hogy mindent az a valami visz véghez, amellyel tudatos egységben van.

Ha a szahadzsa számádhi a legkívánatosabb állapot, akkor a nirvikalpa számádhira nincs is szükség?

Természetesen a rádzsza-jóga nirvikatpájának is megvan a maga értelme. De a dzsnyána-jógában maga a szahadzsa szthiti [természetes állapot] vagy szahadzsa nistha [természetes állapotban való tartózkodás] a nirvikalpa-állapot. Ebben a természetes állapotban az elme mentes a kétségektől: nincs szüksége arra, hogy a lehetőségek és a valószínűségek között ingadozzék. Semmiféle vikatpával [különbözőséggel] nem kell bajlódnia. Biztos az igazságban, mert érzi a valóságos jelenlétét. Még ha tevékeny is, tudja, hogy a valóságban, Önmagában, a legfelső létben tevékeny.

Mi a különbség a mélyalvás, a laja [transzcendentális állapot, amelyben az elmeműködés átmenetileg szünetel] és a számádhi között?

A mélyalvásban az elme elmerül, nem pedig elpusztul. S ami elmerül, [szükségképpen] újra elő is bukkan. Ez a meditáció közben is megtörténhet. Az elpusztított elme azonban

nem bukkan fel újra. A jógí célja nem a laja'ban való elmerülés, hanem az elme elpusztítása kell hogy legyen. A meditáció békéjében néha bekövetkezik a laja, de ez nem elegendő. Más, az elme elpusztítására irányuló gyakorlatokkal kell kiegészíteni. Némelyek valamilyen jelentéktelen gondolattal merülnek jóga-szamádhiba, s hosszú idő elteltével ugyanennek a gondolatnak a nyomvonalán térnek magukhoz, [még ha] eközben nemzedékek is követték egymást a világban. Az ilyen jógí nem pusztította el elméjét. Az elme igazi kiirtása annak felismerése, hogy az nem az Önvalón kívül van. És már most sem ott van. Ismerje fel ezt! S hogyan ismerhetné fel ezt másképp, mint automatikusan ismétlődő mindennapi tevékenységei közepette? Ismerje meg, hogy az ezeket [a tevékenységeket] támogató elme nem valóságos, hanem pusztán egy fantom, melynek forrása az Önvaló. Ez az elme elpusztítása.

A nirvikalpa szamádhiban hatással vannak-e a meditálóra a fizikai behatások? A barátom és én e kérdés megítélésében nem értünk egyet.

Mindkettejüknek igaza van, ám egyiküknek a kévala, másikuknak a szahadzsza szamádhivonatkozásában. Az elme mindkét esetben belemerül az Önvaló üdvösségébe. Az előbbiben a fizikai mozgások megzavarhatják a meditálót, mert az elme még nem hunyt ki teljesen. Még él, és - mint a mélyalvás után - bármelyik pillanatban ismét aktivizálódhat. Olyan ez, mint a vödör, amely bár teljesen víz alá merül, egy ráerősített kötél segítségével újra felhúzható. A szahadzsában az elme teljesen belemerül az Önvalóba, akárcsak az a vödör, amely a ráerősített kötéllal együtt a kút fenekére merül. A szahadzsában semmi sem marad, ami megzavarható volna, vagy amit a világ magához ránthamna. Az ember tevékenységei ekkor annak a gyerekek a tevékenységére emlékeztetnek, aki alvás közben szopja anyja mellét, s anélkül táplálkozik, hogy annak tudatában lenne.

Egy ilyen állapotban hogyan láthatja el világi dolgait az ember?

Az, aki számára a meditáció természetessé válik, s aki a meditáció üdvösségét [folyamatosan] élvezi, bármilyen külső tevékenységgel is foglalkozzék, bármilyen gondolatok is foglalkoztassák, nem veszítheti el szamádhijának állapotát. Ez a szahadzsza nirvikatpa. A szahadzsza nirvikatpa - nása [az elme totális megsemmisülése], míg a kévala nirvikatpa - laja [az elmeműködés átmeneti felfüggesztése]. Azoknak, akik a laja szamádhivonatkozásában vannak, újra és újra ellenőrzésük alá kell vonni elméjüket. A szahadzsza szamádhiban elpusztított elme azonban többé már nem sarjad ki. Bármilyen történések az ilyen emberekkel, az számukra csupán esetleges, és ebből a magasrendű állapotból ők már sosem eshetnek vissza [korábbi állapotukba] .

Azok, akik a kévala nirvikatpa állapotában vannak, még nem érték el a megvalósulást; ők még keresők. Azok, akik a szahadzsza nirvikatpa állapotában vannak, a szélvédett helyen égő gyertyalánghoz vagy a tükörsima óceánhoz hasonlatosak: nincsen bennük mozgás. Semmivel sem találkoznak, ami különbözne tőlük. Azok, akik még nem érték el ezt az állapotot, mindent önmaguktól különállóként érzékelnek

Hogyan lehet azonos a kévala nirvikalpa tapasztalata a szahadzsza tapasztalatával, amikor az előbbiből az ember visszaesik a relatív világba?

Nincs se visszaesés, se felemelkedés, [hiszen] az, aki le-fel megy, nem valóságos. A kévala nirvikatpában a »mentális vödör« még ott van a felszín alatt, és bármelyik pillanatban felhúzható. A szahadza olyan, mint a folyó, amely már beletorkollott az óceánba: számára már nincs visszatérés.

De miért érdeklik önt ezek a kérdések? Menjen és gyakoroljon, amíg saját maga nem szerez tapasztalatot róluk.

Mire jó a szamádhí? És a szamádhiban fennmarad a gondolkodás?

Az igazságot egyedül a szamádhí képes feltárni. A gondolatok csak elfátyolozzák a valóságot, s ezért azt a szamádhítól eltérő állapotokban nem lehet felismerni.

A szamádhiban nincsenek gondolatok; azt egyedül a »vagyok« érzése tölti be. A »vagyok« tapasztalata nem más, mint »mozdulatlannak lenni«.

Hogyan ismételhetném meg a szamádhinak, vagyis a mozdulatlanságnak azt a tapasztalatát, amit az ön jelenlétében [egyszer már] sikerült elérnem?

Az ön jelenlegi tapasztalata ama atmoszféra hatásának tulajdonítható, amely itt [a Ramanásramamban] körülveszi. Azt kérdi, hogy birtokába juthat-e a szamádhinak ezen az atmoszférán kívül is? A tapasztalat meg-megújuló. Míg állandóvá nem válik, szükség van a gyakorlásra.

A szamádhí a nyugalom és a béke tapasztalata?

Egyedül a mentális nyugtalanságtól mentes zavartalan tisztaság tekinthető szamádhinak, vagyis a megszabadulás szilárd fundamentumának. Csakis az tapasztalhatja ezt a békés tudatként megvalósuló szamádhít, aki komolyan próbálkozik a megtevéstől nyugtalanság elpusztításával. Számára nem más mint benső nyugalom.

Mi a különbség a belső és a külső szamádhí között?

A külső szamádhiban az ember úgy ragaszkodik a valósághoz, hogy közben tapasztalja maga körül a világot - ám közben semmilyen módon nem reagál a világból érkező hatásokra. Ez a tükörsima óceán nyugalma. A belső szamádhí a test-tudat elvesztésével jár együtt.

Maga az elme a szamádhí állapotába még egy másodpercre sem merül bele?

Arra a szilárd meggyőződésre van szükség, hogy »én vagyok az az Önvaló, ami transzcendálja az elmét és a jelenségek világát«.

Mindazonáltal az elme makacsul ellenszegül, és minden olyan kísérletet megghiúsít, amely az Önvalóba való alámerülésre irányul.

Mit számít itt az elme aktivitása?! Az úgyis csak az Önvaló talaján lehet tevékeny! Ragadja meg az Önvalót mentális tevékenységei közepette is.

Romain Roland Rámakrisnáról írt könyvében azt olvastam, hogy a nirvikalpa számádhi rémisztő és rettenetes tapasztalat. Tényleg ennyire borzalmas a nirvikalpa? Ezek szerint mi csupán azért vetjük alá magunkat a meditáció, a megtisztulás és a fegyelem fárasztó gyakorlatainak, hogy a rémület állapotában végezzük? Eleven hullákká fogunk válni?

Az emberek mindenfélét összevissza gondolnak a nirvikalpáról. Miért foglalkozik ön Romain Rolland-nal? Ha már azoknak is ilyen fantasztikus elképzeléseik vannak a nirvikalpáról, akiknek az összes upanisad és az egész védántikus tradíció a rendelkezésére áll, ki hibáztathatná a nyugatiakat hasonló eszméik miatt? Egyes jógik légzésgyakorlatok segítségével egyfajta kataleptikus állapotba zuhannak, mely sokkal mélyebb az álomtalan alvásnál, s amelyben nincsenek tudatában semminek - abszolút semminek -, s aztán ezt mint nirvikalpát magasztalják. Mások azt gondolják, hogy aki egyszer belemerül a nirvikalpába, az teljesen más lénné válik. Megint mások úgy vélik, hogy a nirvikalpát csak valamilyen transz révén lehet elérni, amelyből a világ-tudat - akárcsak egy ájulási rohamban - teljesen hiányzik. Mindezek a nézetek annak tulajdoníthatók, hogy a nirvikalpáról [ezeknek az embereknek] csak közvetett, fogalmi ismereteik vannak.

A nirvikalpa: csit - [vagyis] erőfeszítés és forma nélküli tudat. Honnan szivároghatna hát egy ilyen tudatba rémület, avagy hol lenne helye titokzatos dolgoknak egy olyan tudatban, mely önmagában honol? Azokat, akiknek elméjét a hosszadalmas múltbeli gyakorlatok^{2°} éretté tették, a nirvikalpa hirtelen lepi meg, akárcsak az árvíz; mások viszont a spirituális gyakorlatokban való előrehaladásuk során érik el: ezek a gyakorlatok lassanként megtörik a gondolatok ellenállását, s így fokozatosan feltárul az »Én-Én« színtiszta tudatosságának vázsza. A további gyakorlás pedig a vásznat folyamatosan szabaddá teszi. Ez az Ön-megvalósítás, a mukti, vagyis a szahadzsa számádhi a természetes, erőfeszítéseket nem kívánó állapot. A külső különbségek (vikalpa) érzékelésének pusztá hiánya még nem egyenlő a szilárd nirvikalpa valóságos természetének megvalósításával. Ismerje meg, hogy a valódi nirvikalpa nem más, mint a vikalpák megjelenésének hiánya a kihunyt elmében.

Az elme Önvalóban való elmerülésének kezdetét gyakran félelemérzet kíséri.

A félelem és a test remegése, miközben az ember belép a számádhiba, az ego-tudat maradványainak következménye. De ha az ego-tudat teljesen elpusztul- anélkül, hogy a legkisebb nyomot is hagyná -, az ember a mezítelen tudat végeláthatatlan terévé válik, melyet egyedül az üdvösség ural. Akkor aztán a remegés is megszűnik.

A számádhi üdvteli és eksztatikus állapot?

Magában a számádhiban kizárólag tökéletes béke van. Az eksztázis akkor kezdődik, amikor az elme a számádhi végén újjáéledve visszaemlékszik a számádhi békéjére. Az odaadás során az eksztázis [viszont] megelőzi a számádhit. Az eksztázist örömkönnyek kísérik, az ember azt sem tudja, hogy [a túlradó boldogságtól] hova legyen, és csak akadozva tud beszélni. Mikor aztán végül is meghal az ego és az ember eléri a szahadzsat, az eksztázissal együtt ezek a szimptómák is megszűnnek.

A számádhi megvalósításával sziddhiket [természetfeletti erőket] is elér az ember?

Ha sziddhijeit be akarja mutatni, szüksége van másokra, hogy felismerjék azokat. Ez azt jelenti, hogy aki gyakorolja ezeket, abból hiányzik a dzsnyána. Éppen ezért nem érdemes foglalkozni a sziddhikkel. Egyedül a dzsnyánát kell célul kitűzni és elérni.

A Mándúkja upanisadban az áll, hogy ha az ember nem éri el a számádhit, a jóga nyolcadik és utolsó állapotát, bármennyit is meditáljon (dhjána), vagy bármennyire is önmegtartóztató életet éljen (tapasz), a megszabadulást (móksha) nem érheti el. Igaz ez?

Ha helyesen érti, akkor ezek mind ugyanazt jelentik. Akár meditációnak, akár önmegtartóztatásnak, akár elmélyedésnek vagy bármi másnak is nevezze, [a lényeg szempontjából] az nem jelent különbséget. Az, ami megállapodott, az, ami éppoly folyamatos, mint az olaj folyása, az az önmegtagadás, az a meditáció, az az elmélyedés. Egynek lenni az Önvalóval: ez a számádhi.

De a Mándúkja upanisadban az áll, hogy az embernek a megszabadulás elérése előtt feltétlenül meg kell tapasztalnia a számádhit. . .

És ki mondta azt, hogy ez nem így van? Nemcsak a Mándúkja upanisad állítja ezt, hanem az összes ősi írás is. De a számádhi csak akkor igazi, ha [annak révén ön] megismeri Önmagát. Mi értelme volna akár hosszú időn keresztül is élettelen tárgy módjára ülni?! Képzeld el, hogy a kezén keletkezik egy kelés, amit aztán altatás közben eltávolítanak, s ön egész idő alatt semmi fájdalmat nem érez - de vajon azt jelentené ez, hogy ön eközben számádhiban volt? Ugyanígy van ez [az ön kérdésével kapcsolatban] is. Az embernek [nyilvánvalóan] meg kell tapasztalnia, hogy mi a számádhi. De hogyan tapasztalhatná meg a számádhit Önmaga megismerése nélkül? Ha megismeri Önmagát, automatikusan megismeri a számádhit is.

A számádhi az ember természetes állapota. Ez az a rejtett áramlás, amely az ébrenlét, az álmodás és az alvás mindhárom állapotának mélyén átfeszül. Nem az Önvaló van ezekben az állapotokban, hanem ezek az állapotok vannak az Önvalóban. Ha ébrenléti állapotunk során elérjük a számádhit, akkor az a mélyalvásban is folytatódni fog. A tudatos és az öntudatlan közötti megkülönböztetés az elme birodalmába tartozik; [azonban] az elme birodalmát a valódi Önvaló állapota meghaladja.

Ezek szerint az embernek feltétlenül meg kell próbálkoznia a számádhi elérésével?

A bölcsek azt mondják, hogy a mauna-számádhi [a csend számádhija], a tudás csúcsa nem egyéb, mint az egótól mentes egyensúly állapota. Míg az ember el nem éri a mauna-számádhit, vagyis azt az állapotot, amelyben egótlan realitássá válik, céljaként csak az »én« megsemmisítését kell kitűznie.

Látomások és pszichikus erők

A meditáció néha látványos mellékhatásokat eredményez: látomások formájában istenek jelenhetnek meg a meditáló előtt, alkalmasint pedig olyan természetfölötti erőkre tehet szert, mint amilyen például a tisztánlátás vagy a gondolatátvitel. E hatások mindegyike szándékosan is előidézhető. A mentális képekre való koncentráció néha látomásokhoz vezet - különösen ha azt az ember imádságos lelkülettel végzi, vagy ha intenzíven vágyakozik utánuk. Pszichikus erőket (sziddhi) speciális jóga gyakorlatok révén is ellehet érni. A jóga egyik klasszikus szövege, Patandzsali Jóga-Szútrái számos gyakorlatot említene, amelyek felgyorsítják a nyolc sziddhi kifejlődését, a láthatatlanságtól kezdve egészen a vízen járásig.

Srí Ramana óva intette híveit attól, hogy szándékosan akár látomásokra, akár sziddhikre törekedjenek, továbbá rámutatott arra, hogy azok az elme produktumai, s ily módon inkább akadályozzák, mintsem elősegítik az Ön-megvalósítást. Nézete szerint a spontán módon jelentkező látomások esetenként a haladás jelei is lehetnek, de ezeket is csupán az elme átmeneti tapasztalatainak tekintette, hangsúlyozva, hogy azok »az Ön-megvalósítás síkja alatt« vannak.

Ha spontán módon jelentkeztek sziddhik, Srí Ramana mindig felhívta a figyelmet a hozzájuk való ragaszkodás veszélyeire, elmagyarázva, hogy az ilyen képességek ahelyett, hogy kiküszöbölnék, könnyen tovább hizlalhatják az egót; továbbá azt hangsúlyozta, hogy a sziddhikre irányuló vágy és az Ön-megvalósításra irányuló vágy kölcsönösen kizárják egymást.

Az Önvaló a legbensőségesebb és örök lét, míg a sziddhik idegenek. A sziddhik erőfeszítés révén szerezhetők meg, míg az Önvaló nem. A [természetfölötti] képességekre az elme törekszik - amelyet [éppen ezért] elevenen kell tartani -, míg az Önvaló akkor valósul meg, ha az elme megszűnik. A képességek csak akkor manifesztálódnak, ha van ego. Az Önvaló túl van az egón, s csak akkor realizálható, ha az egót sikerült kiküszöbölni.«

Már korábban is említettem Srí Bhagavánnak, hogy a hinduizmusba való megtérésem idejében látomásom volt Siváról. Hasonló tapasztalatom volt Courtallamban is. Ezek a látomások csupán rövid ideig tartottak, de nagyon boldoggá tettek. Azt szeretném tudni, hogyan tehetném őket állandóvá és szakadatlaná. Siva nélkül élettelen körüöttem a világ. Már rágondolni is olyan boldogság! Kérem, mondja meg, hogyan tehetném ezt a látomást örökké tartóvá.

Ön Siva látásáról beszél. A látásban mindig megjelenik egy objektum - s [ugyanakkor a látomás] magában foglalja egy szubjektum létét is. A látomás értéke megegyezik a látó értékével. Vagyis a látomás természete ugyanahhoz a síkhoz tartozik, mint a látó természete. A megjelenés az eltűnést is magában foglalja: ami megjelenik, annak el is kell tűnnie. A látomás sosem lehet örökké tartó. De Siva örökkévaló.

A látomás magában foglalja a látót. Amit a látó nem utasíthat vissza, az az Önvaló léte. Egyetlen olyan pillanat sincs, amelyben az Önvaló mint tudat ne létezne, egyetlen olyan pillanat sincs, amelyben a látó a tudattól függetlenül állhatna. Ez a tudat az örök lét, az egyetlen lét. A látó nem láthatja magát. Ám kétségbe vonhatja-e létezését az ember amiatt, mert nem pillanthat magára, mint egy látomásban? Nem. A pratjaksza [közvetlen tapasztalat] tehát nem látást, hanem létet jelent.

Lenni annyi, mint realizálni. Innen ered az »én vagyok az én vagyok« [eszméje]. Az »én vagyok« [annyi, mint] Siva. Rajta kívül semmi más nem lehet. Létét minden [létező] Sivában és Siva miatt birtokolja.

Kutassa ezért azt, hogy »Ki vagyok én?« Merüljön mélyen önmagába és tartózkodjék az Önvalóban. Az Önvaló nem egyéb a létként értelmezett Sivánál. N e várja azt, hogy Siva egy látomásban újra megjelenjék önnek. Mi a különbség a látható tárgyak és Siva között? [Az, hogy] ő egyszerre szubjektum és objektum. Ön [egy pillanatra] sem lehet meg Siva nélkül, mert Ő itt és most mindig meg van valósulva. Helytelen úgy vélekednie, hogy még nem valósította meg őt. [Ugyanis éppen] ez az akadálya Siva megvalósításának. Adja fel ezt a gondolatot is, és a megvalósítást máris elérte.

*

Igen, de hogyan érhetném el olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehetséges?

Épp ez az akadálya a megvalósításnak! Elképzelhető-e az individuum Siva nélkül? Ő most is azonos önnel. Az idő ebben nem játszik semmilyen szerepet. Ha csak egyetlen pillanatra is megszűnne a megvalósítás, kérdése máris érvényes lenne. Minthogy azonban szó sem lehet erről, ön nem lehet Siva nélkül. Ő már megvalósult, örökké megvalósult és sohasem megvalósulatlan.

El szeretném érni Srí Krisna száksátkáráját [közvetlen megvalósítását]. Mit kell tennem ennek érdekében?

Hogyan képzeled el Srí Krisnát, és mit ért a száksátkárán?

Számomra Srí Krisna az [az isteni inkarnáció], aki Brindávanban élt, és úgy akarom látni őt, ahogyan a gópík [női hívei] látták.

Nézze, ön úgy gondol Krisnára, mint egy emberi lényre, de legalábbis emberi formával rendelkező lényre, vagyis mint ennek és ennek a fiára - míg ő maga azt mondta: »Én vagyok a mindenek szívében lakozó Önvaló, én vagyok kezdete, közepe és vége minden létezőnek.« Minthogy Krisna mindenben benne van, önben is benne kell lennie. Ő az ön Önvalója, vagy az ön Önvalójának az Önvalója. Vagyis ha ön meglátja ezt az entitást [az Önvalót], vagy eléri annak száksátkáráját, Krisna száksátkáráját éri el. Az Önvaló közvetlen megvalósítása és Krisna közvetlen megvalósítása nem különbözik egymástól. Mindazonáltal járja csak a saját útját, adja át magát maradéktalanul Krisnának, és hagyja rá, hogy megadja-e önnek azt a száksátkárát, amelyre áhítozik.

Lehetséges Isvarával [Istennel] olyan módon beszélni, ahogyan azt Srí Rámakrisna tette?

Ha egyszer egymással is tudunk beszélni, miért ne beszélhetnénk Ísvarával is hasonlóképpen?

Akkor miért nem sikerül beszélünk vele?

Ehhez előbb elméjét meg kell tisztítani és meg kell erősítenie, és gyakorlottságra kell szert tennie a meditációban.

Ha az említett feltételek teljesülnek, Isten megjelenik?

Az ilyen megnyilvánulások éppen annyira valóságosak, mint amenynyire ön az. Más szavakkal, amikor azonosítja magát testével, nevezetesen amikor ébren van, durva tárgyakat lát. Amikor álmai során szubtilis testében van, vagyis a mentális síkon tartózkodik, hasonlóképpen szubtilis tárgyakat lát. Az identifikáció hiányában a mélyalvás közben nem lát semmit. A látott tárgy a látó állapotával van kapcsolatban. Ugyanez vonatkozik Isten látására [is egy látomás során]. Hosszú gyakorlás folyamán Isten meditáció tárgyává tett alakja megjelenik az álmokban, később pedig megjelenhet éber állapotban is.

Több itteni látogató is elmondta nekem, hogy látomásokhoz és gondolatáramlatokhoz jutottak az ön révén. Én már másfél hónapja itt vagyok, de még csak a legjelentéktelenebb ilyen jellegű tapasztalatom sem volt. Azért van ez, mert értelmetlen vagyok kegyelmére?

A látomások és gondolatáramlások az elme állapotával összhangban keletkeznek. [Megjelenésük tehát] az egyéntől függ, s nem az egyetemes [isteni] jelenléttől. Sőt, ezek egyenesen lényegtelenek. Ami igazából számít, az az Ön elméje.

Mi a megvalósítás? Látni Istent négy karjával, kagylót, kereket és kontyot viselve? Még ha Isten ilyen formában jelenne is meg, hogyan szüntethetné az meg a tanítvány tudatlanságát? Az igazságnak szükségképpen örökké megvalósítottnak kell lennie. A közvetlen érzékelés örök-jelen tapasztalat. Maga Isten akkor ismerszik meg, ha az ember közvetlenül tapasztalja. Ez nem azt jelenti, hogy a hívő előtt valamilyen partikuláris formában jelenik meg. Hacsak nem örökkévaló a megvalósítás, semmi haszna nincs. Örökkévaló megvalósításnak lehet-e nevezni azt, ha Isten négy karral jelenik meg? [Egy ilyen látomás] fenomenális és illuzórikus [természetű]. Lennie kell egy látónak. Egyedül a látó valóságos és örök.

Jelenjen meg bár Isten olyan ragyogással, mint millió Nap: vajon pratjaksza [közvetlen tapasztalat] ez? Ahhoz, hogy az ember egy látomásban meglássa Istent, szemekre és elmére van szüksége. Ez közvetett megismerés, míg a látó közvetlen tapasztalat. Egyedül [maga] a látó apratjaksza.

Beszélnék Vaikuntháról, Kailászárról, Indralókáról, Csandralókáról [hindu mennyei birodalmak]. Léteznek ezek valójában?

Nyilvánvalóan. Biztos lehet benne, hogy mindezek léteznek. [S ezek egyikében bizonyára most] egy hozzám hasonló szvámí ül a díványon, tanítványai által körülvéve. Ők kérdeznek tőle valamit, s válaszul ő is mond nekik valamit. Többé-kevésbé minden olyan,

mint itt. Na és aztán? Aki a Csandralókában van, az az Indralóka után vágyakozik; az Indralókát követően a Vaikuntha után; a Vaikunthát követően a Kailásza után, és így egyre csak [lókáról lókára] vándorol. De hol marad a sánti [béke]? Ha az ember a sántit akarja elérni, akkor annak egyetlen helyes módszere az Ön-kutatás. Az Ön-megvalósítás az Ön-kutatás révén érhető el. Aki megvalósítja Önmagát, mindezeket a világokat Önmagán belül látja. Mindennek forrása az ember saját Önvalója, és ha az ember megvalósítja Önmagát, semmit nem fog találni, ami különbözne Önmagától. Akkor ezek a kérdések nem fognak többé felmerülni önben. Lehet, hogy van egy Vaikuntha vagy egy Kailásza, lehet, hogy nincs; az azonban elvitathatatlan tény, hogy ön itt van, nemde? Hogyan került ide? Hol van? Ha majd megtalálja a választ a[z önmagára vonatkozó] kérdésekre, elgondolkozhat mindezekről a világokról is.

A Patandzsali szútráiban említett sziddhik valóságosak, vagy csupán az ő elmeszüleményei?

Annak számára, aki azonosította magát Brahmannel, vagyis az Önvalóval, ezeknek a sziddhiknek nincsen értéke. Maga Patandzsali is azt mondja, hogy gyakorlásukhoz szükség van az elmére, s így akadályozzák az Ön-megvalósítást.

Mi a véleménye az úgynevezett emberfeletti emberek képességeiről?

Akár magas-, akár alacsonyrendűek ezek az erők, akár az elme vagy egy elme fölötti elme erői, csak azzal összefüggésben léteznek, akinek az erői. Fedezze fel, hogy ki ez!

A spirituális ösvényen szert kell tenni sziddhikre, vagy ezek szemben állnak a muktival?

A legmagasabb sziddhi Önmaga megvalósítása, mert ha egyszer felismeri az igazságot, a tudatlanság ösvénye többé nem fogja vonzani.

Mire valók akkor a sziddhik?

A sziddhiknek Két fajtája van. Az egyik fajta könnyen válhat akadályává a megvalósításnak. Mondják, hogy [bizonyos] mantrák révén, okkult képességeket eredményező szerek által, szigorú önmegtartóztatással vagy egy bizonyos fajta számádhi révén különféle erőkhöz lehet jutni. Ám ezek az erők nem vezetnek Ön-ismerethez, mert még ha meg is szerzi őket, attól még ön nyugodtan tudatlan maradhat.

És a sziddhik másik csoportja?

Ezek annak a hatalomnak és tudásnak a megnyilvánulásai, amelyek egészen természetesek annak számára, aki megvalósítja Önmagát. Olyan sziddhik ezek, amelyek ama ember normális és természetes tapasztánának [spirituális gyakorlatának] produktumai, aki elérte az Önvalót. Ezek [az erők] maguktól jönnek; Isten adja őket. Ezeket az ember [mindig] sorsával összhangban nyeri el, de akár elnyeri őket, akár nem, a dzsnyánít - vagyis azt az embert, aki megállapodott a legfelső helyen - már nem tudják megzavarni. Ő ugyanis ismeri Önmagát, és ez a[z Ön-ismeret egy] rendíthetetlen sziddhi. Ezeket a sziddhiket

azonban nem lehet úgy elérni, hogy az ember törekszik rájuk. Ha eléri a realizáció állapotát, meg fogja tudni, melyek ezek a képessége .

Felhasználja-e a bölcs okkult képességeit annak érdekében, hogy mások is megvalósítsák Önmagukat, vagy elegendő ehhez Ön-megvalósításának pusztá ténye?

[A bölcs] Ön-megvalósításának ereje sokkal hatékonyabb, mint bármilyen más erő.

Habár azt mondják, hogy sok és sokfajta sziddhi létezik, a számos különféle sziddhi közül a dzsnyána a legmagasabb rendű, mert azok, akik elérték más sziddhiket, továbbra is vágyakozni fognak a dzsnyánára, míg akik elérték a dzsnyánát, nem fognak más sziddhi után vágyakozni. Törekedjék ezért egyedül a dzsnyánára.

Habár [ezeket] az erőket csodálatosaknak tekintik azok, akik nem rendelkeznek velük, azok mégis csak mulandóak. [Márpedig] nem érdemes arra törekedni, ami mulandó. Mindezeket az erőket az egyetlen változatlan Önvaló [egyébként is] magában foglalja.

Értéktelen okkult képességekért (sziddhi) mohón Istenhez könyörögni - aki pedig kész odaadni önmagát, vagyis mindent - éppen olyan, mint értéktelen, poshadt zabkásáért könyörögni egy nagylelkű emberbaráthoz, aki pedig kész mindennel ellátni az embert.

A Szívben, amely a legfelső odaadás lobogó tüzeiben ég, az összes okkult képesség megtalálható. Ha azonban a hívő olyan szívvel rendelkezik, amely teljesen alávetette magát az Úrnak, egyáltalán nem fog vágyakozni ezekre a sziddhikre. Tudja, hogy ha a megszabadulás ösvényét járó törekvő szíve az okkult erőkön csüng, az egyre inkább belegabalyodik a világ hálójába, s ennél fogva egója is egyre inkább erőrekap.

Egyedül a hiánytalan teljességhez és a megszabadulás ragyogásához vezető Önvaló elérése egyenlő a valódi megismeréssel, míg az összes többi sziddhi - kezdve az animával [az atomnyi méretűvé válás képességével] - a bolond elme képzeletének szüleménye.

Számos olyan dologgal találkoznak az emberek, amelyek sokkal csodálatosabbak, mint az úgynevezett sziddhi, mégsem csodálkoznak rajtuk, és pedig azon egyszerű oknál fogva, hogy nap mint nap találkoznak velük. Amikor az ember megszületik, alig nagyobb, mint ez a villanykörte, de aztán felnő és tagbaszakadt birkózóvá, világhírű művésszé, szónokká, politikussá vagy éppen bölccsé válik. Az emberek ezt mégse tekintik csodálatosnak, viszont ámulatba ejti őket az, ha azt látják, hogy egy holttest beszélni kezd.

Engem már több mint húsz éve érdekel a metafizika, mégsem értem el még semmilyen szokatlan tapasztalatot. Nem rendelkezem sem a tisztánlátás, sem a tisztán hallás képességével, sem pedig egyéb képességekkel. Egyszerűen azt érzem, hogy testembe vagyok zárva, és semmi több.

Ez így van rendjén. Csupán egyetlen realitás van, és ez Önmaga. Az összes többi nem egyéb pusztá jelenségnél: az Önvaló Önvaló által előidézett és Önvalóban lévő pusztá jelenségénél. A látó, a tárgy és a látás nem más, mint maga az Önvaló. Láthat-e vagy hallhat-e bárki is az Önvaló nélkül? [Továbbá] jelent-e valamilyen különbséget egészen közelről vagy messzi távolból hallani vagy látni valakit? Mindkét esetben szükség van a látás és hallás szerveire, s így az elmére is. Egyikük sem nélkülözhető egyik esetben sem. [Vagyis] a függés így is, úgy is fennáll. Miért lenne akkor annyira vonzó a tisztánlátás vagy tisztánhallás képessége?

Sőt, amit az ember egyszer megszerzett, azt, ha elérkezik az ideje, el is fogja veszíteni. [Az ilyen dolgok] sohasem lehetnek maradandók.

Nem érdemes megszerezni olyan képességeket, mint amilyen például a gondolatátvitel?

A telepátia vagy a rádió révén az ember képessé válik arra, hogy távolról lásson és halljon. Ezek között nincs különbség: [mindkettő pusztán] látás és hallás. Akár közelről hall az ember, akár távolról, annak számára, aki hall, ez nem jelent semmilyen különbséget. A fundamentális tényező itt a halló, vagyis a szubjektum. A halló vagy a látó nélkül nincs hallás, nincs látás. Ez utóbbiak az elme funkciói. Az okkult erők (sziddhik) ezért csak az elmében találhatók meg. [Vagyis] ezek nem természetes sajátosságai az Önvalónak. Az, ami nem természetes, hanem csupán megszerezhető, nem lehet állandó, s ami nem állandó, arra nem érdemes törekedni.

Ezek a sziddhik felfokozott képességeket takarnak. Az ember korlátozott képességekkel rendelkezik, és [emiatt] szerencsétlen[nek érzi magát]. Így aztán úgy véli, ha kiterjeszthetné képességei hatókörét, boldog lehetne. De gondolja csak meg: valóban ez történne? Ha az ember korlátozott képességeivel nyomorúságosnak érzi életét, képességeinek kiterjesztésével arányosan nyomorúságos voltának is fokozódnia kell. Az okkult erők senkit nem tesznek boldoggá; ellenkezőleg, sokkal boldogtalanabbá teszik az embert.

Sőt, [érdemes megvizsgálni, hogy] mire szolgálnak ezek az erők. A leendő okkultista (sziddha) lehetőleg mások előtt szeretné gyakorolni képességeit. [Vagyis] elismerést keres, s ha az elmarad, boldogtalannak érzi magát. Szüksége van tehát másokra, akik előtt bemutatja képességét. Ráadásul összeakadhat olyan emberrel, aki még nála is hatalmasabb erőkkel rendelkezik. Ez aztán féltékennyé és [még inkább] boldogtalanná teszi.

Melyik a valódi erő: egyre jobban boldogulni [a világban], vagy elérni a békét? Az a legmagasabb rendű tökéletesség (sziddhi), amely a békéhez vezet.

Nehézségek és tapasztalatok

A spirituális praxis gyakori kísérőjelenségei között az üdvteli béke ritka pillanatai mellett ott találjuk a fizikai szenvedést, a szorongást, a mentális anarchiát, az érzelmi hullámzásokat. Az ilyen tapasztalatok talán nem annyira dramatikusak, mint azok, amelyeket az előző két fejezet körvonalazott, de akik már szembesültek velük, nyilvánvalóan kíváncsiak voltak arra, hogy Srí Ramana miképpen vélekedik róluk. Ezeket a jelenségeket ő általában az Önvaló felé vezető út mérföldköveiként vagy éppen akadályaiként értelmezte, és attól függően, hogy éppen melyik interpretációt részesítette előnyben, a keresőnek vagy meghosszabbításukat, vagy kiküszöbölésüket ajánlotta.

Srí Ramana rendszerint nem tulajdonított különösebb jelentőséget a spirituális tapasztalatok többségének, és ha ilyenekről számoltak be neki, általában azt hangsúlyozta, hogy fontosabb a tapasztaló tudatosítása, mint az, hogy az ember átadja magát a tapasztalatnak, vagy elkezdje azt analizálni. Néha ugyan elmagyarázta beszélgetőpartnereinek, hogy mi vezetett az adott tapasztalatokhoz - és alkalmasint abból a szempontból is mérlegre tette ezeket az élményeket, hogy elősegítik-e vagy hátráltatják az Ön-tudatosság elérését -, egészében véve azonban ellenezte az irántuk tanúsított különösebb érdeklődést. Ha viszont a meditáció során felmerülő problémákkal fordultak hozzá, akkor már készségesebben válaszolt a kérdésekre. Ilyenkor türelmesen meghallgatta a hozzá forduló panaszait, és problémáikra konstruktív megoldásokat kínált; ha pedig úgy érezte, hogy beszélgetőpartnere alkalmas a magasabb igazságok befogadására, akkor arra igyekezett rávilágítani, hogy az Önvaló szempontjából a problémák nem léteznek.

✱

Az ember időnként élénk tudatfelvillanásokat tapasztal, amelyek középpontja már kívül van a normális »én«-en, és amelyek valamiképpen mindent magukba foglalnak. Ha most eltekintünk a filozófiai fogalmaktól, Bhagaván szerint hogyan lehetne ezeket a ritka tudatfelvillanásokat elérni, megtartani és meghosszabbítani? Ha ilyen tapasztalatokra akarok szert tenni, akkor az abhjása [spirituális praxis] érdekében esetleg vissza kellene vonulnom a világból?

Ön azt mondja: »kívül«. De kin belül vagy kin kívül? A »kívül« és a »belül« csak addig létezik, amíg a szubjektum és objektum kettőssége fennáll. Továbbá ki tapasztalja ezeket [a tudatfelvillanásokat]? Vizsgálódása folytán rá fog jönni arra, hogy ezek csupán a szubjektumban léteznek. Vizsgálja meg, hogy ki ez a szubjektum, s akkor majd kutatása el fogja vezetni abba a tiszta tudatba, amely túl van ezen a szubjektumon.

Ön azt mondja: »normális én«. A »normális én« az [ön számára] az elme. Az elmének megvannak a maga korlátozottságai. A tiszta tudat túl van a korlátozottságokon, és az »én« felkutatása révén érhető el.

Ön azt mondja: »elérni«. Az Önvaló mindig jelen van. Önnek pusztán el kell távolítania azt a fátylat, amely az Önvaló megnyilatkozását akadályozza.

Ön azt mondja: »megtartani«. Ha egyszer megvalósítja Önmagát, akkor ön az Önvaló közvetlen és természetes tapasztalatára tesz szert, Az Önvaló sosem vész el.

Ön azt mondja: »meghosszabbítani«. Az Önvaló [tapasztalata] nem hosszabbítható meg, mert az Önvaló mindig az, ami - megrövidülés és meghosszabbodás nélkül.

Ön azt mondja: »vissza kellene vonulnom«. Az Önvalóban lenni annyit jelent, mint magányban lenni, mert az Önvalóval semmi sem áll szemben. Visszavonulni egyik helyről a másikra, egyik állapotból a másikba kell. De az Önvalón kívül sem egyik, sem másik nincsen.

Minthogy minden az Önvaló, a visszavonulás képtelen és értelmezhetetlen vállalkozás.

Ön azt mondja: »abhjása«. Az abhjása csupán az inherens békét elfedő nyugtalanság elhárítására szolgál. Akár végzi az abhjását, akár nem, ön mindig saját természetes állapotában van. Kétségek és kérdések nélkül megmaradni annak, ami: ez az ön természetes állapota.

Vannak pillanatok, amikor az emberek és a dolgok valamiféle határozatlan, csaknem átlátszó formát öltenek magukra, akárcsak egy álomban. Az ember többé nem kívülről látja őket, létüknek csak passzív módon van tudatában, sőt aktív módon még az énségről sincsen tudomása. Az elmében mély csend honol. Vajon ezekben a pillanatokban válik alkalmassá az elme arra, hogy belemerüljön az Önvalóba? Vagy talán ez valamiféle egészségtelen állapot, valamiféle önhipnózis eredménye? Vagy ez az állapot az ideiglenes béke elérésének egyik eszköze?

[Elmondása szerint] az elme nyugalma [az ön esetében] a tudat jelenléte kíséri. Pontosan ez az az állapot, amelyet el kell érni. Az a tény, hogy ezen a ponton megfogalmazódott önben a fenti kérdés anélkül, hogy felismerte volna tapasztalatában az Önvalót -, azt mutatja, hogy ezt az állapotot még csupán alkalomszerűen birtokolja.

A »belemerülés« szó csak akkor használható, ha az embernek befelé kell fordítania elméjét, hogy elkerülje az elme kifelé irányuló tendenciái által megzavart létezést. Ezekben az időszakokban az embernek [valóban] e külsőleges jelenségek felszíne alá kell merülnie. De amikor a tudatot akadálytalanul hatja át a mély csend, akkor mibe kellene belemerülni?

Meditáció közben időnként olyan érzés kerít hatalmába, amely talán az üdvösség egy neme. Ilyenkor is meg kell kérdeznem magamtól azt, hogy ki az, aki ezt az üdvösséget tapasztalja?

Ha valóban az Önvaló üdvösségét tapasztalná, vagy ha elméje valóban belemerült volna az Önvalóba, ez a kétség egyáltalán fel sem merült volna önben. Maga a kérdés mutatja, hogy a valódi üdvösséget még nem érte el.

Kétségei csak akkor fognak megszűnni, ha megtalálja a kételkedőt és forrását. Semmi értelme annak, hogy kétségeit egymás után fokozatosan felszámolja. Ha az egyik kétséget eloszlatjuk, egy másik lép a helyébe. Ilyen módon tehát sosem érhetünk végére a kétségeknek. De ha az ember a kételkedő forrását felkutatva rájön arra, hogy a kételkedő valójában nem létezik, akkor minden kétsége eloszlik.

Néha belső hangokat hallok. Ilyen esetekben mit kell tennem?

Bármilyen is történjék, míg a valóságot el nem éri, folytassa Önmaga kutatását, és kérdezzen rá arra, hogy ki hallja a hangokat.

Néha a meditáció alatt nagyon boldognak érzem magam, és könnyek szöknek a szemembe. Máskor viszont egyáltalán nem tapasztalok ilyeneket. Miért van ez?

A boldogság nem olyasvalami, ami jön és megy; a boldogság mindig jelen van. Az, ami jön és megy, az elme teremtménye, úgyhogy ne törődjék vele.

A boldogság szinte fizikai izgalmat okoz bennem, de amikor elmúlik, kedvetlenné válok, és csak azt kívánom, hogy újra megtapasztalhassam. Miért van ez?

Azt ugyebár elismeri, hogy mind a boldog érzésnek, mind pedig hiányának tapasztalója ön volt. Ha ön ezt az »Ön«-t [ang. you] megvalósítja, akkor ezek a tapasztalatok elveszítik jelentőségüket.

De hát ha az ember meg akarja valósítani ezt a boldogságot, akkor nyilvánvalóan el kell érnie valamit, nem?

Ha ön valami mást szeretne elérni, akkor ez valamiféle kettősséget feltételezne; de ami van, az egyedül az egyetlen Önvaló, s nem egy kettősség. Úgyhogy ki érne el, és kit? Vagy egyáltalán mi az a valami, amit el kellene érnie?

Amikor a szádhana során elérem a gondolatlan állapotot, valamiféle örömezés kerít hatalmába. Néha azonban egyfajta homályos félelemérzetet is tapasztalok, melyet nehezen tudnék körülírni.

Bármilyen tapasztalatra is tesz szert, sosem szabad megelégednie vele. Akár örömet érez, akár félelmet, kérdezze meg magától, hogy ki érzi az örömet vagy félelmet, és folytassa tovább a szádhanát, míg csak túl nem lép mind az örömről, mind a félelemlől, míg csak meg nem szünteti az összes kettősséget, s míg csak el nem éri azt az állapotot, amelyben már csak a valóság marad.

Semmi rossz nincs azokban a dolgokban, amelyek önrel történnek, vagy amelyeket tapasztal - de itt nem szabad megállnia. Például sosem szabad megelégednie a gondolatok elnyomása révén tapasztalható laja [az elméműködés átmeneti felfüggesztésének] gyönyörével, hanem eltökélten tovább kell folytatnia a küzdelmet, míg csak az összes kettősség meg nem szűnik.

Hogyan szabadulhat meg az ember a félelemtől?

Mi a félelem? Csupán egy gondolat. Ha van valami önön kívül, akkor [kétségtelenül] lehet oka a félelemre. De ki látja az Önvalótól elkülönült dolgokat? Először az ego jön létre, azután [pedig általa] az objektumok világa, amelyet az ego önmagán kívüliként tapasztal. Ha az ego nem születne meg, egyedül az Önvaló létezne, és semmi sem volna rajta kívül. Mert az, ami kívül van, mindig egy belső látó létét feltételezi. A kétséget és a félelmet

ennek a belső látónak a megkeresésével lehet kiküszöbölni. A félelem [gondolata] éppúgy az ego köré rendeződik, és éppúgy az egóval együtt tűnik le, mint az összes többi gondolat.

Hogyan lehet felülkerekedni a szörnyű halálfélelmen?

Mikor fogja el önt a rémület? Akkor, amikor nem látja a testét mint például az álomtalan alvásban? [Nyilvánvalóan] csak akkor szállja meg a félelem, amikor teljesen »éber«, és érzékeli a világot, s azzal együtt saját testét is. Ha nem látná a világot és benne a testét, hanem egyszerűen Önmagává válna - mint az álomtalan alvásban -, akkor a félelem érzése nem találna utat önhöz.

Ha megvizsgálná, hogy ezt a [halál]félelmet melyik objektum elvesztésétől való félelem idézi elő, rájönne arra, hogy az nem a test, hanem a testben funkcionáló elme. Sok ember nagyon is boldog volna, ha megszabadulhatna beteg testétől és [vele együtt] mindazoktól a gondoktól és kellemetlenségektől, amelyeket az okoz - feltéve, ha emellett biztosítanák számára tudata fennmaradását. Amit fél elveszíteni, az a tudatosság, a tudat, s nem a test. Az emberek szeretik a létezést, mert a létezés örök tudatosság, s ez az örök tudatosság saját Önvalójukkal azonos. Miért nem ragaszkodik hát a tiszta tudatossághoz már most, még ebben a testben, és miért nem szabadul meg minden félelmétől?

Ha megpróbálkozom azzal, hogy kiküszöböljem gondolataimat, rögtön elalszom. Mit tehetnék ez ellen?

Ha egyszer már elaludt, alvás közben [nyilvánvalóan] már semmit nem tehet. De amíg ébren van, próbálja meg távol tartani magától a gondolatokat.

De miért gondol az alváshoz? Ez maga is egy gondolat, nemde? Ha ébrenléte alatt távol tartja magától a gondolatokat, annál többre nincs is szükség. Ha pedig elalszik, akkor felébredése után az az állapot fog folytatódni, amelyben elalvása előtt volt. Ott fogja folytatni, ahol elalvása pillanatában abbahagyta. Mindaddig, amíg a tevékenységekkel kapcsolatos gondolatok jelen vannak, alváshoz is szüksége lesz. A gondolkodás és az alvás egy és ugyanazon dolog két oldala.

A túl sok alvást éppúgy el kell kerülni, mint az alvás teljes nélkülözését. E tekintetben a mértékletesség elve az irányadó. Akinek túl sok alváshoz van szüksége, annak meg kell próbálnia a gondolatok vagy a csalana [gondolati mozgások] távol tartásával, a szattvikus eledelekre való áttéréssel (de azokkal is csak mértékletesen szabad élnie!), valamint a túl sok fizikai tevékenység kerülésével. [Ugyanis] minél inkább megfékezzük gondolkodásunkat, tevékenységünket és táplálkozásunkat, annál inkább képesek leszünk visszafogni alvási igényünket. De - mondja a Gítá - a kereső számára az ösvényen a mértékletesség elvének kell meghatározónak lennie.

A szádhakákra nézve - mint ahogy azt a könyvek magyarázzák az alvás az elsőrendű akadály. Második akadálynak a viksepát tekintik, vagyis a világ tapasztalati tárgyait, amelyek az ember figyelmét elterelik. Harmadik akadálynak a kasáját tartják, vagyis azokat a gondolatokat, amelyek az előzőleg érzékelt tárgyakhoz kapcsolódnak. Az ánandát [a boldogságot] - negyedikként - úgyszintén az akadályok közé sorolják, mert ezt az állapotot az ánanda forrásától való elkülönültség érzése hatja át, s ennek hatására az ember hajlamos azt gondolni: »Én lelem kedvemet az ánandában«. Úgyhogy a törekvőnek még

az ánandát is le kell győznie. A szamádhí végső állapotát akkor éri el az ember, ha maga válik ánandává - azaz ha eggyé válik a végső valósággal. Ezen a fokon szűnik meg az élvező és az élvezés kettőssége a szat-csit-ánanda, vagyis az Önvaló óceánjában.

Az embernek nem kellene megpróbálkoznia azzal, hogy üdvelti és eksztatikus tapasztalatait meghosszabbítsa?

Az utolsó akadály a meditációban az eksztázis: [az ember ilyenkor] nagyon boldognak érzi magát, úgy érzi, hogy amit átél, az maga a mennyei üdvösség, és állandóan ebben az eksztatikus állapotban szeretne maradni. Ne adja meg magát e tapasztalatnak, hanem lépjen tovább a következő fokozat, a határtalan nyugalom felé! A nyugalom magasabb rendű, mint az eksztázis, és közvetlen átmenetet biztosít a szamádhíba. A sikeres szamádhí egyfajta éber alváshoz vezet. Ebben az állapotban tudatára ébred annak, hogy ön mindig azonos a tudattal, mert önnön lényegi természete maga a tudat. Voltaképpen az ember mindig a szamádhí állapotában van, csak nem tud róla. Hogy megtudja, ahhoz mindössze az akadályokat kell eltávolítania.

A költészet, a zene, a dzsapa, a bhadzsanok [vallásos énekek], a szép tájak, a spirituális versek sorai révén az ember megérez valamit abból, hogy mi is az a mindent átható egység. A mélységes üdvelti csendnek ez az érzése, amelyben a személyes énnak már nincs helye, vajon ugyanaz volna, mint az a Szívbe való belemerülés, amelyről Bhagaván beszél? Ezek a dolgok élvezethetnek egy mélyebb szamádhíhoz, s így végső soron magának a valóságnak a víziójához?

Amikor az elme ilyen nemes dolgokat tapasztal, boldognak érzi magát. Ez a boldogság magában az Önvalóban rejlik; az Önvalón kívül nincs boldogság. Márpedig az Önvaló nem valamiféle idegen vagy távoli dolog.

Ön [azt mondja, hogy] ha találkozik valamivel, amit kellemesnek ítél, akkor [annak hatására] belemerül az Önvalóba, és ez az Önvalóba merülés egy önmagában nyugvó üdvösség tapasztalatához vezet. Vagyis [a jelek szerint] azt az üdvösséget, ami valójában önben van, helytelenül más dolgoknak tulajdonítja. [Azt mondja, hogy] fenti tapasztalatai során az Önvalóba merül, habár tudattalanul. Ha [viszont] ezt tudatosan tenné - azzal a szilárd meggyőződéssel, hogy ön azonos azzal a boldogsággal, amely valójában maga az Önvaló, vagyis az egyetlen realitás -, akkor ezt már joggal nevezhetnénk megvalósításnak. Amire tehát önnek szüksége van, az az Önvalóba, vagyis a Szívbe való tudatos belemerülés.

Már csaknem húsz éve csinálom a száadhanát, de eddig még semmilyen haladást nem tapasztaltam. Mit kellene tennem? Öt órától kezdve minden reggel arra a gondolatra összpontosítok, hogy az egyetlen valóság az Önvaló, s minden egyéb valótlan. S noha már vagy húsz éve végzem ezt a gyakorlatot, az összpontosítást a gondolatok elkalandozása nélkül két-három percnél tovább nem vagyok képes fenntartani.

A sikeres gyakorlásnak egyetlen módja van: valahányszor kifelé fordul elméje, vonja vissza és rögzítse az Önvalóra. Semmi szükség meditációra, mantrára, dzsapára vagy bármi hasonlóra - ugyanis tulajdonképpen természetünket éppen ezek alkotják. Önnek

csupán egyetlen feladata van: adja fel mindazokat a gondolatokat, amelyek nem az Önvalóra irányulnak. A meditáció nem annyira az Önvalóra való rá gondolásban áll, mint inkább a nem-Önvalóra való gondolás feladásában. Ha az elme befelé fordítása és az Önvalóra való rögzítése révén feladja a külső tárgyakra irányuló gondolatait, és vigyáz arra, nehogy kifelé forduljon elméje, akkor ami [végül is] fennmarad, az egyedül az Önvaló lesz.

Mit tegyek, hogy legyőzzem ezeknek a gondolatoknak és vágyaknak a vonzerejét? Hogyan kell úgy irányítanom életemet, hogy elérjem a gondolataim feletti uralmat?

Minél inkább az Önvalóra rögzíti figyelmét, annál inkább le fog hullani önről a többi gondolat. Az elme nem egyéb, mint a gondolatok nyalábja, és az összes gondolat gyökere az »én«-gondolat. Ha megvizsgálja, hogy ki ez az »én«, és kideríti, hogy honnan származik, akkor összes gondolata el fog merülni az Önvalóban.

Az élet szabályozása, például a meghatározott időpontban való felkelés, a fürdés, a mantra vagy a dzsapa, a szertartások - mindezek azok számára valók, akik nem érznek elég erőt magukban az Ön-kutatásra, vagy [egyszerűen] hiányzik belőlük az iránta érzett vonzalom. De akik képesek e módszer gyakorlására, azoknak nincsen szükségük ilyen külső életszabályokra és diszciplínákra.

Miért nem lehet az elmét a folyton megújuló próbálkozások ellenére sem befelé fordítani?

Az elme befelé fordítása csak gyakorlás és szenvedélymentesség révén érhető el, és csak lépésről lépésre sikerülhet.

Nem könnyű elérni, hogy megmaradjon istállójában az a tehén, amely hosszú évek során hozzászokott ahhoz, hogy más birtokán legelésszen. Bármennyire is igyekszik gazdája zamatos fűvel vagy finom takarmánnyal csábítani, először visszautasítja. Aztán elfogad egy keveset, de régi hajlama újra előtör belőle, és ismét elcsatangol. Gazdája meg-megújuló próbálkozásainak hatására azonban végül is annyira megszokja az istállót, hogy még ha szabadjára is ereszti, akkor sem csatangol el.

Ugyanígy van az elmével is: ha egyszer rájön arra, hogy a boldogság belül található, nem fog kifelé csapongani.

A külső körülmények nem befolyásolják a kontemplációt?

De igen. Időnként az ember sokkal világosabban látja maga előtt a célt, s akkor a kontempláció is könnyebb. Máskor a kontempláció még ismételt erőfeszítések árán sem sikerül. Ez a gunák [az anyagi minőségek] miatt van így.

És a gunák működését nem az ember tettei és körülményei befolyásolják?

A gunák működését ezek nem tudják befolyásolni. A cselekvőség érzése - a kartritva buddhi - az, ami az akadályt képezi.

Az elmém két-három napon keresztül kristálytisztá marad, de aztán a következő két-három napra teljesen eltompul, és ez így váltakozik. Mi ennek az oka?

Ez egészen természetes. Hol a tisztaság (szattva), hol a tevékenység (radzsasz), hol a tehetetlenség (tamasz) kerekedik felül. Ne törje le a tamasz, de amikor a szattva kerül túlsúlyba, ragadja meg, és az általa felkínált lehetőséget igyekezzon a legjobban kihasználni.

Az ember néha kénytelen azt tapasztalni, hogy a fizikai test nem teszi lehetővé a kitartó meditációt. Ilyen esetekben az embernek nem lehet segítségére a [hatha-]jóga?

Hogy segítségére lehet-e, azt szamszkárai [prediszpozíciói] határozzák meg. Az egyik ember testi bajainak kiküszöbölésére ahatha-jógát fogja használni; a másik ember Istenre bízva gyógyulását; a harmadik akaraterejét fogja ugyanerre a célra használni; a negyedik pedig teljesen közömbös lesz testi nyavalyáival szemben. De mind a négy rendületlenül ki fog tartani a meditációban. Ami lényeges, az az Önvaló keresése; az összes többi mellékes.

A koncentrációra tett kísérleteimet rendre megghiúsítja egy hirtelen, heves szívdobogás, amit nehézkes, kapkodó és szapora lélegzetvétel kísér. Akkor aztán gondolataim is meglódnak, úgyhogy elmém ellenőrizhetetlenné válik. Normális körülmények között viszont elég jó eredményt sikerül elérnem: a légzésem csaknem teljesen megszűnik, és mély koncentrációba merülök. Már hosszú ideje vágytam arra, hogy Srí Bhagaván közelségének jótékony hatása alatt meditációm végére teljes sikerre vigyem - vagyis úgy jöttem ide, hogy már komoly erőfeszítés van a hátam mögött. Itt azonban megbetegedtem. Nem tudok meditálni, s emiatt aztán nyomasztó hangulat kerített hatalmába. De még ha a rövid és szapora lélegzetvételek meg is zavarták elmémet, mindent elkövettem, hogy sikeresen összpontosítsak. Bizonyos eredményt így is elértem, csak hogy ez közel sem elégít ki. Egyre közeledik az idő, amikor el kell mennem innen. És ha csak eszembe jut, hogy el kell hagynom ezt a helyet, egyre jobban lehangelődöm. Olyan emberekkel találkoztam itt, akik a meditáció révén elérték a békét, míg én azt kénytelen vagyok nélkülözni. És már maga ez a tény is elveszi a kedvemet.

Az akadályt éppen az a gondolat képezi, hogy »nem vagyok képes koncentrálni«. Miért kell ennek a gondolatnak megszületnie?

Hogyan lenne képes az ember gondolatok nélkül maradni a nap huszonnég óráján keresztül? [És talán] le kellene mondanom a meditációról?

Miféle »órákat« emleget már megint? Ez ismét csak egy fogalom. Mindegyik kérdését egy gondolat sugalmazza.

Bármilyen gondolat is jelentkezzen, ne engedje meg, hogy elhatalmasodjék és magával ragadja. Testének akkor van tudatában, amikor megfelelkezik Önmagáról. De [tényleg] meg tud feledkezni Önmagáról? Minthogy Ön maga az Önvaló, hogyan feledkezhetne meg róla?! Ahhoz, hogy megfeledkezhessen Önmagáról, két énnnek kellene lennie önben. De hát ez képtelenség! Így hát az Önvaló nyilvánvalóan nem veszítheti el a kedvét, mint ahogy nem is szenvedhet hiányt semmiben. Az Önvaló mindig boldog. Ha ennek ellenkezőjét tapasztalja, az csupán egy átmeneti, ideiglenes gondolat. Szabaduljon meg a gondolatoktól! Miért kellene az embernek a meditációval kísérleteznie?! Minthogy azonos

Önmagával, az ember mindig a megvalósultság állapotában van. Csak a gondolatoktól legyen szabad.

Ön azt gondolja, hogy egészségi állapota nem teszi lehetővé a meditációt. Keresse meg, hogy honnan ered ez a csüggedtség. Nyilvánvalóan a test Önvalóval való téves azonosításából származik. Nem az Önvaló beteg, hanem a test. De a test nem fog odamenni magához, és nem fogja azt mondani, hogy megbetegedtem. Ön az, aki ezt mondja. Miért mondja? Azért, mert helytelenül testével azonosítja önmagát. De maga a test csupán egy gondolat. Legyen az, ami valóban. Semmi oka nincs arra, hogy lehangolódjék.

Tegyük fel, hogy a meditáció alatt valamilyen zavaró tényező jelentkezik: például egy szúnyog megcsípi az embert. Ilyen esetben, eltűrve a csípést és tudomást sem véve a meditatív állapot megszakadásáról, ki kell tartani a meditáció mellett, vagy el kell zavarni a szúnyogot, és csak utána kell folytatni a meditációt?

Tegye azt, amit éppen a legmegfelelőbbnek tart. Pusztán azáltal, hogy elzavarja a szúnyogot, még nem fogja elérni a muktit... A lényeg az egyhegyűség megvalósítása, majd utána a manó-nása [az elme elpusztításának] elérése. Hogy aztán ezt a szúnyogcsípésbe való belenyugvással éri el, vagy éppen a szúnyog elzavarásával, azt már önnek kell eldöntenie. Ha mélyen meditációba merül, akkor a szúnyogcsípés nem fog eljutni a tudatáig. S amíg ezt az állapotot el nem éri, miért ne zavarná el a szúnyogokat?

Azt hallottam, hogy vannak olyanok, akiknek a meditáció gyakorlása közben új betegségeik alakultak ki; ami engem illet, én a hátamban és a mellkasomban érzek fájdalmat. Azt mondták, hogy Isten így akar próbára tenni. Kérem, Bhagavan, tárja fel előttem, hogy miért van ez, és hogy igaz-e az, amit mondtak nekem.

Bhagaván nem önön kívül van, s ezért semmilyen próbának nem veti alá. Amiről ön azt hiszi, hogy próbatétel vagy a spirituális praxis által előidézett új betegség, az valójában egyfajta feszültség, ami most idegeinek és öt érzékének működésében jelentkezik. Az elme, amely mindezekig - önmagát az érzékszervekkel összekötve - a nádikon [idegeken] keresztül érzékelte a tapasztalati világ tárgyait, most kénytelen visszavonulni külső kapcsolataitól, s az elmének ez a visszavonása magától értetődően feszültséghez, ránduláshoz, vagy akár fájdalmas megroppanáshoz is vezethet. Vannak, akik ezt betegségnek nevezik, vannak, akik Isten próbatételének. Ha meditációját tovább folytatva gondolatait kizárólagosan tulajdon Önvalója megértésének és az Ön-megvalósításnak szenteli, ezek a fájdalmak el fognak múlni. A fájdalomnak nincsen jobb ellenszere a folyamatos jógánál, vagyis az Istennel avagy az átmannal való egyesülésnél. Fájdalom nélkül nem tud megszabadulni azoktól a vászanáktól [mentális tendenciáktól], amelyekkel már oly hosszú ideje összenőtt.

Ha az ember meg szeretne szabadulni a vágyaktól és a vászanáktól, akkor mit kell tennie: ki kell elégtételeznie vagy inkább el kell fojtania őket?

Ha egy vágytól meg lehet szabadulni úgy, hogy az ember kielégíti, akkor kielégítéséből semmi kára nem lesz. De a vágyak általában nem pusztíthatók el kielégítésük révén. Ha

ilyen módon kísérelné meg gyökerestől kitépni őket, az olyan lenne, mintha a tüzet gyúlékony szesszel próbálná eloltani. Mindenesetre nem is az erőszakos elnyomás a megfelelő ellenszer, mivel az elnyomott vágyak előbb-utóbb újra feltörnek és nemkívánatos következményekhez vezetnek. A vágyaktól való megszabadulás megfelelő módszere annak kiderítése, hogy ki vágyakozik, s hogy mi a vágy forrása. Ha megtalálja a forrását, azzal egyszer s mindenkorra ki is irtotta a vágyat. Ami viszont a jelentéktelenebb vágyakat - például az evésre, az ivásra, az alvásra vagy a természeti szükségletek kielégítésére irányuló vágyakat - illeti, még ha ezeket a vágyak közé is soroljuk, az ember akkor is minden baj nélkül kielégítheti őket. Ezek már nem plántálnak elméjébe további születésekhez vezető vászanákat. E vágyak kielégítése ugyanis elengedhetetlen a pusztán fizikai fennmaradás érdekében, s így azok a megfelelő beállítottságú emberben nem fognak vászanákat vagy hajlamokat hagyni maguk mögött. Éppen ezért általános szabályként azt lehetne mondani, hogy ama vágyak kielégítése nem ártalmas, amelyek kielégítésük révén nem vezetnek további vágyakhoz, s ilyen módon az elmében nem idéznek elő újabb vászanákat.

Van valamilyen jele a szubjektív tapasztalat körében annak, hogy a törekvő milyen közel került az Ön-megvalósításhoz?

A haladás mértéke a nemkívánt gondolatoktól való szabadság és az egyetlen gondolatra való koncentráció fokának felel meg.

hatodik rész

Az Elmélet

Az összes metafizikai eszmecsere hiábavaló, hacsak nem vezet el az Önvalóban rejlő igazi valóság kereséséhez.

A teremtésről, a világegyetem természetéről, az evolúcióról, Isten céljáról és a hasonló kérdésekről szóló viták mind hiábavalók, ugyanis nem segítenek hozzá ahhoz, hogy igazi boldogságunkat elérjük. Az emberek megpróbálják felderíteni a rajtuk kívül létező dolgokat, ahelyett, hogy előbb annak kiderítésével foglalkoznának, hogy »ki vagyok én?« [Pedig] csak ez utóbbi módon nyerhető el a boldogság.*

Teremtésméletek, és a világ valóságának kérdése

Srí Ramanát vagy egyáltalán nem, vagy csak igen kevésbé érdekelte a spiritualitás teoretikus oldala. Elsődlegesen azzal törődött, hogy miképpen ébreszthetők rá az emberek Önmaguk tudatára, s e célt szem előtt tartva mindig is azt hangsúlyozta, hogy a gyakorlat fontosabb a spekulációnál. A teoretikus jellegű kérdésekkel szemben vagy úgy mutatta ki nemtetszését, hogy egyszerűen csendben maradt, amikor azokat megfogalmazták, vagy pedig felszólította a kérdezőt, keresse meg annak az »én«-nek a forrását, amely a kérdést feltette. Alkalmanként azonban engedékenyebbnek bizonyult, s ekkor részletes magyarázatokkal szolgált a filozófia különféle aspektusairól. Ám ha a kérdező nem volt képes túllépni teoretikus kérdései szintjén, vagy ha a beszélgetés a steril intellektualizmus irányába fordult, Srí Ramana megváltoztatva a beszélgetés tárgyát - a kérdező figyelmét gyakorlatiasabb témák felé irányította.

E filozófiai beszélgetések zöme a fizikai világ eredetének és természetének kérdését járta körül, ugyanis közismert volt, hogy Srí Ramana e tekintetben olyan nézeteket vall, amelyek homlokegyenest ellentétesek az uralkodó világmagyarázatokkal. Akárcsak a legtöbb téma esetében, kijelentéseit ezúttal is kérdezői felfogóképességéhez szabta, de eszméi döntő többsége még így is radikális cáfolata volt a fizikai valóságról kialakított közkeletű elképzeléseknek.

Srí Ramana a fizikai világ természetére vonatkozólag három különböző álláspontot vallott. Az adott helyzetnek megfelelően mindhárom nézetet helyeselte, de a témára vonatkozó általános kommentárjaiból nyilvánvaló volt, hogy az alább felsorolandó elméletek közül csak az első kettőt tekintette helytállónak és spirituális értelemben hasznosnak.

Adzsáta váda (az oknélküliség elmélete). Ez az ősi hindu tan azt állítja, hogy a világ teremtése egyáltalán meg sem történt. Ilyen módon e tan a fizikai világon belül mindenféle kauzalitást teljes mértékben elutasít. Minthogy a dzsnyáni tapasztalata szerint soha semmi nem jön létre és nem is szűnik meg hiszen egyetlen változatlan valósággént egyedül az Önvaló létezik -, Srí Ramana is magáévá tette ezt az elméletet. Ebből az elméletből pedig az következik, hogy az idő és a tér, az ok és a következmény - vagyis a legkülönbözőbb teremtésméletek fundamentális elemei - csupán az adzsnyánik elméjében léteznek, s hogy az Önvaló megtapasztalása leleplezi ezek nemlétét.

E teória nem a világ realitását tagadja, hanem csupán a világot létrehívó teremtő folyamatét. Saját tapasztalatáról szólva Srí Ramana elmondta, hogy a dzsnyáni tudatában van annak, hogy a világ valóságos, de nem az egymással kölcsönhatásban álló anyag és energia összességeként valóságos, hanem egy Önvalóban megjelenő ok nélküli jelenséggént. Ezzel kapcsolatban azt mondta, hogy mivel e jelenség valódi természete vagy szubsztrátuma azonos az Önvaló vanságával [ang. beingness], szükségképpen részesül is annak valóságából. Vagyis a dzsnyáni számára a világ nem egyszerűen azért valóságos, mert megjelenik előtte, hanem tulajdonképpen azért, mert a világnak mint jelenségnek a valóságos természete elválaszthatatlan az Önvalótól.

Másrészről az adzsnyáninak a világ forrásáról és egységes természetéről fogalma sincs, s ennek következtében elméje folyamatosan félreértelmezve érzéki benyomásait - egy elkülönült és egymással kölcsönhatásban álló objektumokból felépülő illuzórikus világot konstruál. Srí Ramana rámutatott arra, hogy e világszemléletnek nincsen több realitása, mint egy álomnak, mivel az elme művét rávetíti az Önvaló valóságára. A dzsnyáni és az adzsnyáni álláspontja közötti különbséget azzal a megállapítással összegezte, hogy ha az elme egyedi objektumok összességeként érzékeli a világot, akkor az valótlan, ha azonban közvetlenül az Önvaló megjelenéseként tapasztalja, akkor valóságos.

Dristi-szristi váda (az egyidejű teremtés elmélete). Akik képtelennek bizonyultak arra, hogy magukévá tegyék az adzsáta, vagyis az oknélküliség eszméjét, azokat Srí Ramana arra oktatta, hogy a világ az »én«-gondolat megjelenésével egyidejűleg jön létre, s hogy az »én«-gondolat megszűnését követően a világ sem létezik többé. Ezt az elméletet dristi-szristiként, vagyis egyidejű teremtésként ismerik Indiában, és végeredményben azt állítja, hogy az adzsnyáni számára megjelenő világ az azt érzékelő elme produktuma, s az ennél fogva az elme hiányában megszűnik létezni. Ez az elmélet annyiban igaz, amennyiben az elme egy képzeletbeli világot teremt önmagának - viszont az Önvaló szempontjából az, amikor egy imaginárius »én« egy imaginárius világot teremt, egyáltalán nem tekinthető teremtésnek, s így az adzsáta-doktrína továbbra is érvényben marad. Habár Srí Ramana alkalmanként azt mondta, hogy a dristi-szristi a teremtéssel kapcsolatban nem a végső igazságot képviseli, követőit gyakran biztatta arra, hogy fogadják el azt munkahipotézisként. Ezt az engedményt azzal magyarázta, hogy ha az ember állandóan úgy tekint a világra, mint az elme minden valóságot nélkülöző művére, akkor az elveszíti vonzerejét, s így az »én«-gondolat zavartalan tudatosságának fenntartása már nem ütközik olyan akadályokba.

Szristi-dristi váda (a fokozatos teremtés elmélete). Ez az a földhözragadt szemlélet, amely szerint a világ objektív realitás, melyet a teremtés egyedülálló aktusáig visszavezethető kauzalitás törvénye igazgat. Az ősrobbanás elméletétől a Teremtés könyvének bibliai beszámolójáig gyakorlatilag az összes nyugati teremtés elképzelés e kategóriába sorolható. Srí Ramana ezeket az elméleteket csak akkor hívta segítségül, ha beszélgetőpartnerei nem voltak hajlandók elfogadni az adzsáta és a dristi-szristi elméletét. De még ekkor is igyekezett rámutatni arra, hogy az efféle elgondolásokat nem szabad túlzottan komolyan venni, minthogy azok csupán az intellektuális kíváncsiság kielégítését szolgálják.

A dristi-szristi szó szerint azt jelenti, hogy a világ csak akkor létezik, amikor érzékelik, míg a szristi-dristi azt jelenti, hogy a világ már mindenféle érzékelést megelőzően is létezik. Habár az előbbi elmélet hangzik természetellenesnek, Srí Ramana kitartott amellett, hogy a komoly keresőnek ezt kell magáévá tennie, részben azért, mert ez az elmélet egészen közel áll az igazsághoz, részben pedig azért, mert az Önmaga megvalósítására komolyan törekvő ember számára az effajta beállítottság igen jótékony hatású.

*

Hogyan történt a szristi [teremtés]? Vannak, akik azt állítják, hogy előre meghatározott volt. Mások viszont azt mondják, hogy az egész az Úr lálája, játéka. Mi az igazság?

A könyvekben különféleképpen írják le a teremtést. De van-e [egyáltalán] teremtés? Mert csak akkor kell magyarázatot adnunk a teremtésre, ha van. E teremtésméletek [igazságtartalma] felől sosem lehetünk biztosak - viszont egészen biztosak lehetünk abban, hogy létezőnk. Ismerje meg az Ént, s akkor majd meglátja, hogy mi a helyzet a teremtéssel.

Srí Sankarácsárja védántája a kezdők kedvéért elfogadja a teremtés eszméjét, viszont a haladottak számára a nem-teremtés gondolatát képviseli. Mi az ön álláspontja ezzel kapcsolatban?

»Nincs megsemmisülés és nincs teremtés, senkit nem tartanak fogságban kötöttségei és senki sem folytat spirituális praxist. Senki nem vágyakozik a megszabadulás után és nincsenek megszabadultak. Ez az abszolút igazság.« Ez a slóka Gaudapáda Kárikájának második fejezetében található. Az, aki szilárdan áll Önmagában, a valóság ismerete révén ezt látja.

Nem az Önvaló az oka annak a világnak, amit magunk körül látunk?

Maga az Önvaló eltérő nevek és formák világaként jelenik meg. Mindamellet az Önvaló nem egy hatóok (nimitta kárana) mintájára működik, mely megteremti, fenntartja, majd megszünteti a világot. Ne azt kérdezze: »Megfelelkezve arról az igazságról, hogy ő maga jelenik meg a világgal, miért homályosodik el az Önvaló tudata?« Ha ehelyett azt kérdezi: »Kinek számára jelentkezik ez az elhomályosodás?« - rá fog jönni arra, hogy az Önvaló előtt ez az elhomályosodás mindig is ismeretlen volt.

Úgy látom, hogy ön az advaita védánta adzsáta tanát képviseli. . .

Én nem csupán az adzsáta-doktrínát oktatom. Mindegyik iskolával (darsana) egyetértek. Ugyanazt az igazságot a hallgató képességeinek megfelelően különbözőképpen kell kifejteni. Az adzsáta-doktrína azt mondja: »Az egyetlen valóságon kívül mi sem létezik. Nincs születés, nincs halál, nincs kivetítés [teremtés], nincs bevonás [visszateremtés], nincs kereső, nincs kötelék, nincs megszabadulás. Egyedül az egyetlen egység létezik.« Azoknak, akik ezt az igazságot nem tudják elfogadni, s ezért azt kérik: »Hogyan vehetnénk semmibe ezt a szilárd világot, melyet magunk körül látunk?« - az álomtapasztalatra kell rámutatni, és azt kell nekik mondani: »Mindaz, amit ön lát, a látótól függ. Látó nélkül nincsen látott.« Ezt nevezik dristi-szristi vádának, amely azt a nézetet képviseli, hogy az ember előbb saját elméjéből megteremti a világot, majd pedig szembesül azzal, amit elméje teremtett. Némelyeknek azonban még ez is túl magas, s így ők rendszerint a következő kifogással élnek: »Hiszen az álomtapasztalat oly rövid, a világ viszont mindig létezik! Az álombeli tapasztalatot csupán én élem át, viszont a világot nemcsak én érzem és látom, hanem rajtam kívül mások is. Márpedig egy ilyen világot nem nevezhetünk nemlétezőnek!« Amikor az emberek ilyen módon érvelnek, a szristi-dristi-elméletet kell nekik felkínálni. Például [azt kell nekik mondani]: »Először lsten ilyen és ilyen elemekből ilyen és ilyen dolgokat teremtett, majd utána valami másféléket, s így tovább.« Azokat az embereket, akik e kategóriába tartoznak, csak ez [az elmélet] fogja kielégíteni. Ha nem nyugtatjuk meg őket a szristi-dristi-elmélettel, azt mondják majd

magukban: »Hogy lehet az egész földrajz, az összes térkép, az összes tudomány, a csillagok, a bolygók és az ezeket irányító és egymáshoz kapcsoló törvények, és egyáltalán minden megismerés totálisan valótlan?« Az ilyeneknek legjobb azt mondani: »Igen, mindezt Isten teremtette, és ezért láthatja ön [a világot].«

De mindezek nem lehetnek [egyszerre] igazak. Csak egyetlen tan lehet igaz.

Mindezek az elméletek a tanuló képességéhez igazodnak. Az abszolút csak egy lehet. A védánta azt mondja, hogy a kozmosz megjelenése a [kozmosz] látó[jának] megjelenésével egyidejűleg történik, s hogy a teremtés nem fokozatosan megy végbe. Ezt nevezik jugapad-szristinek [egyidejű teremtésnek]. Ez csaknem ugyanolyan, mint az álombeli teremtés, ahol a tapasztaló a tapasztalt objektummal egyidejűleg keletkezik. Ezt azonban azok, akik mélyen belegyökereződtek az objektív megismerés eszméjébe, képtelenek elfogadni. Ezek az emberek nem tudják elképzelni, hogyan lehetséges egy ilyen hirtelen teremtés. Azzal érvelnek, hogy a következményt mindig megelőzi egy ok. Ők tehát a körülöttük látható világ létezésének magyarázatára vágynak. Ebben vannak segítségükre a srutik [szentírások], amelyek a [különféle] teremtéselméletek révén próbálják kielégíteni kíváncsiságukat. A teremtésnek ezt a fajta értelmezését hívják krama-szristinek [fokozatos teremtésnek]. De a valódi keresőt csak a jugapad-szristi, az azonnali teremtés gondolata elégítheti ki.

Mi a teremtés célja?

Az, hogy feltegye ezt a kérdést. Kutassa a választ e kérdésre, végül is pedig maradjon mindenkinek legfelső vagy inkább legelső forrásában: Önmagában. Kutatása fokozatosan átalakul majd az Önvaló keresésévé, s ennek csak akkor fog végére érni, ha sikerül elkülönítenie nem-Önmagát [Önmagától], s az Önvalót a maga tisztaságában és dicsőségében megvalósítja.

Mivel a tér és az idő határtalan, elméletileg a teremtéselméletek száma is korlátlan. Közös jellemzőjük, hogy kifelé irányulnak, s ugyanakkor csak az elmében vannak. Ha megvizsgálja az elmét, túllépi az időt és a teret, s megvalósítja Önmagát.

A teremtés tudományos és logikus magyarázatai az emberi kíváncsiság kielégítését szolgálják. Az ilyen magyarázatokat krama-szristinek [fokozatos teremtésnek] nevezik. De lehet-e valami véglegeset mondani [ilyen módon] a teremtésről?.. Másrésről a dristi-szristi [az egyidejű teremtés] jugapad-szristi. A látó nélkül a látott objektum sem létezik. Keresse meg a látót, és benne a teremtést is meg fogja találni. Miért néz kifelé, s miért igyekszik magyarázatot találni a jelenségekre, melyeknek száma végtelen?

A védák ellentmondó kozmológiai leírásokat tartalmaznak. Az egyik helyen azt mondják, hogy a teremtés révén először az éter jött létre,. egy másik helyen azt mondják, hogy először a vitális energia (prána),. megint máshol mást állítanak,. ismét máshol pedig a vizet említik, és így tovább. Hogyan lehet ezeket összeegyeztetni? Nem kezdik ki ezek a védák hitelességét?

A különböző látnokok különböző időkben különböző aspektusait látták meg az igazságnak, s mindegyik a saját szemléletét állította előtérbe. Miért zavarják önt

ellentmondó kijelentéseik? A védák legfőbb törekvése az, hogy megtanítsanak bennünket az elmúlhatatlan átman természetére, és megmutassák, hogy mi az vagyunk.

Ezzel kapcsolatban nincsenek is gondjaim. . .

Akkor tekintse a védák összes többi részét artha vádának [kiegészítő érveléseknek], vagyis olyan magyarázatoknak, amelyeket a dolgok eredetét kutató tudatlanok kedvéért fogalmaztak meg.

Én is részét képezem a teremtésnek, s ilyen módon nem vagyok független tőle. Míg függetlenné nem válok tőle, nem tudom megoldani a teremtés rejtélyét. Mégis arra kérem Bhagavánt, fedje fel előttem a teremtés titkát.

Bhagaván azt mondja önnek: »Váljon függetlenné« [a teremtestől], s oldja meg maga a rejtélyt. Ez az, amit tennie kell. Továbbá, hol van ön most, miközben ezt a kérdést felteszi nekem? A világban van vagy a világ van önben? El kell ismernie, hogy a világot alvás közben nem érzékeli, habár saját létezését ugyanekkor nem vonhatja kétségbe. A világ akkor jelenik meg, amikor ön felébred. Hol van hát a világ? A világ nyilvánvalóan az ön gondolata. A gondolatok az ön projekciói. Először megteremti az »én«-t, majd utána a világot. A világot az »én« teremti, amely viszont az Önvalóból származik. Vagyis ha megoldja az »én« teremtésének rejtélyét, megoldotta a világ teremtésének rejtélyét. Ezért ismét csak azt mondhatom: találja meg Önmagát.

Továbbá gondolja csak el, hogy a világ odaáll ön elé, és azt kérdi: »Miért létezem én? Hogyan lettem én megteremtve?« [Hiszen] ön az, aki a kérdést felteszi! A kérdezőnek kell a világ és az önmaga közötti viszonyt megállapítania. Be kell látnia, hogy a világ saját képzete. Ki képzelet a világot? Ismét csak azt mondhatom: találja meg előbb Önmagát.

Ráadásul a [teremtésre vonatkozó] tudományos és teológiai magyarázatok nincsenek összhangban. Az elméletekben rejlő ellentmondások félreérthetetlenül mutatják az ilyen magyarázatok keresésének hiábavalóságát. Az efféle magyarázatok nem egyebek, mint mentális vagy intellektuális produkciók. Mégis, mindegyikük igaz az [adott szinten álló] individuum szemszögéből. A megvalósítás állapotában [azonban] nincs teremtés. Amikor az ember látja a világot, nem látja önmagát. Amikor az ember látja Önmagát, a világ nem látható. Merüljön el az Önvaló szemléletében, és ismerje fel, hogy soha nem volt teremtés.

»Brahman valóságos. A világ (dzsagad) káprázat« - mint ahogy Srí Sankarácsárja gyakran mondja. Mások mégis azt állítják: »A világ valóságos.« Mi az igazság?

Mindkét kijelentés igaz. [Ezek a megállapítások] különböző fejlődési fokon [álló emberekre] vonatkoztathatók, és különböző szempontokat figyelembe véve hangzottak el. A törekvő (abhjási) kiindulópontja az a definíció, miszerint »ami valóságos, annak léte sosem szűnik meg«. Eszerint a világ, minthogy változik, valótlanak minősül. A kereső [azonban] végső soron Önmagát keresi, és rá kell jönnie arra, hogy Önmagát az egység jellemzi legmélyebbről. Ilyen módon azt, amit eredetileg valótlanként utasított el, immár az egység részeként szemléli. A világ, minthogy a valóságba merül, szintén valóságos. Az Ön-megvalósításban egyedüllet van. Semmi más, csupán lét.

Srí Bhagaván gyakran azt mondja, hogy a májá [káprázat] és a valóság ugyanaz. Hogyan lehetséges ez?

Sankara májá-elméletét anélkül kritizálták, hogy megértették volna. Sankara a következőt mondta:

- Brahman valóságos,
- a világegyetem nem valóságos,
- a világegyetem Brahman.

Vagyis nem állt meg a második pontnál, mert az első kettő a harmadikban leli magyarázatát. Mindez azt jelenti, hogy a világegyetem, ha az ember Önmagaként érzékeli, valóságos, ha viszont Önmagától különbözőként érzékeli, nem valóságos. Ennélfogva a májá és a valóság egy és ugyanaz.

A világ tehát valójában nem illuzórikus?

Ha a spirituális kereső szintjén vizsgáljuk a dolgokat, azt kell mondanunk, hogy a világ illúzió. Amikor az ember megfedezkedik arról, hogy ő Brahman - s ilyen módon valóságos, mindig ugyanolyan és mindenütt jelenlévő -, s azzal a gondolattal áztatja magát, hogy ő a világegyetem megszámlálhatatlan múlékony teste közül az egyik, s eme öncsalás alapján tevékenykedik - nos, akkor az ilyen embernek azt kell mondanunk, hogy a világ nem valóságos, hanem káprázat. Miért? Mert megfedezkedve Önmagáról azt hiszi, hogy ő egy külső, materiális világegyetemben él. [Márpedig aki így gondolkozik], az nem fog befelé fordulni, hacsak nem figyelmeztetik arra, hogy ez a külső, materiális világegyetem nem valóságos. Ha egyszer [azonban] felismeri Önmagát, rájön, hogy saját Önvalóján kívül nincsen semmi más, és ettől fogva úgy fog az univerzumra tekinteni, mint Brahmanra. A világegyetem nem az Önvalón kívül van. Amint az ember szem elől téveszti az Önvalót - mindenek forrását -, s ehelyett a külső világot tekinti valóságosnak és maradandónak, azt kell mondanunk neki, hogy ez a külső világ egy illúzió. Mást nem tehetünk. V egyen egy papírlapot. Mi csak az írást látjuk, a papírról pedig, amelyen az írás van, senki sem vesz tudomást. A papír azonban, akár rajta van az írás, akár nincs, ott van. Azoknak, akik az írást valóságosnak tekintik, azt kell mondanunk, hogy az nem valóságos, hanem csupán káprázat, mivel létének elengedhetetlen alapfeltétele maga a papír. A bölcs ember [azonban] a papírt és az írást egynek tekinti. Így van ez Brahmannel és a világegyetemmel is.

Amikor tehát az ember Önmagaként tapasztalja a világot, akkor az reális, ha azonban elkülönült nevekként és formákként éli meg, akkor irreális?

Ahogy a tüzet elhomályosítja a füst, ugyanúgy homályosítja el a tudat ragyogó fényét a nevek és formák összessége, [vagyis] a világ. Ha a könyörületes isteni kegyelem révén az elme tisztává válik, az ember a világ természetét nem illuzórikus formák összességeként, hanem az egyedüli valóságként ismeri fel.

Csak azok képesek helyesen értelmezni azt a kijelentést, hogy »a világ valóságos«, akinek - a világ megismeréséről lemondó, a világtól függetlenné váló, s ezáltal az önfényű

legfelső valóság megismerését elérő - elméje mentes a májá gonosz hatalmától. Ha az ember szemléletmódja a valódi megismerés természetét ölti magára, az öt elem világa, kezdve az étterrel (ákása), valóságossá válik, minthogy [egy azzal] a legfelső valóság[gal], amely a [transzcendentális] megismerés lényege.

Ennek a számtalan névvel és formával telezsúfolt és megzavart szubsztanciátlan [ang. empty] világnak az eredeti állapota az üdv, s az üdv éppúgy egyetlen, mint ahogy a számtalan színben pompázó pávatojásának is csupán egyetlen sárgája van. Az Önvaló állapotában időzve ismerje meg ezt az igazságot!

Nem mondhatnám, hogy világos előttem ez az egész. . . A világ, melyet oly sokféleképpen látunk, érzünk és tapasztalunk, valamiféle álom, valamiféle illúzió lenne?

Ha az igazságot - és egyedül az igazságot - keresi, csupán egyetlen alternatívája van: elfogadni, hogy a világ nem valóságos.

Miért?

Azon egyszerű oknál fogva, hogy ha nem adja fel a világ realitásának eszméjét, elméje mindig a világ után fog futkosni. Ha a jelenséget valóságosnak tekinti, sosem fogja megismerni magát a valóságot, noha egyedül a valóságos létezik. Ezt illusztrálja a kígyó és a kötél hasonlata. Egy kötéldarabra pillantva hirtelen azt hiheti, hogy az egy kígyó. s miközben azt hiszi, hogy a kötél kígyó, képtelen meglátni a kötelet kötélként. A nem létező kígyó valóságossá válik ön előtt, míg a valóságos kötelet mint olyant teljes mértékben nem létezőnek tekinti.

Könnyű feltételezni azt, hogy a világ végső soron nem valóságos, de nem könnyű meggyőződni arról, hogy tényleg nem valóságos.

Miközben álmodik, álmvilága is valóságos. Ameddig az álom tart, mindaz, amit ön abban lát vagy tapasztal, valóságos.

A világ ezek szerint nem jobb egy álomnál?

Miért lenne rossz az a fajta valóságtapasztalat, amellyel ön álmában rendelkezik? [Képzeld el, hogy] valami egészen képtelen dologról álmodik, mondjuk arról, hogy jókedvűen cseveg egy halottal. S ekkor egy pillanatra kétségei támadnak, és azt mondja magában: »De hisz ez egy halott!«. Aztán elméje valahogy mégiscsak megbékél a gondolattal, hiszen az illető az álom szempontjából éppoly jól funkcionál, mint egy élő. Más szavakkal az álom mint álom nem engedi meg, hogy kétségbe vonja realitását. Ugyanez jellemzi az ébrenléti állapotot is: képtelen kétségbe vonni annak a világnak a realitását, amelyet akkor lát, amikor ébren van. Hogyan fogadhatná el az elme, hogy nem valóságos az a világ, amelyet ő maga teremtett?!

Ez az értelme az éber állapot és az álomállapot közötti párhuzam keresésének. Mindkettő az elme teremtménye, s mihelyt az elme belemerül valamelyikbe, képtelen elutasítani realitását. Nem tudja elutasítani az álmvilág realitását, míg álmodik, s nem tudja elutasítani az éber világ realitását, míg ébren van.

Ha ezzel szemben ön maradéktalanul visszavonja elméjét a világtól, befelé fordítja, s ott megmarad, azaz ha folyamatos éberségre tesz szert az Önvalóval szemben - amely minden tapasztalatának szubsztrátuma -, rá fog jönni arra, hogy az a világ, amelynek most tudatában van, éppen annyira nélkülözi a valóságot, mint az a világ, amelyben álmában élt.

[De hiszen] oly sokféleképpen látjuk és érzékeljük a világot! Ezek az érzéki benyomások a látott és tapasztalt objektumok visszahatásai. Vagyis ezek az objektumok nem mentális produktumok, mint az álombeli világok, amelyek nemcsak személyenként különböznek egymástól, hanem ugyanazon személy tekintetében is eltérőek. Ez nem elegendő a világ objektív realitásának bizonyítására?

Ezek az álmvilág belsőellentmondásaira vonatkozó észrevételei csak akkor fogalmazódnak meg önben, amikor ébren van. Míg álmodik, az álom tökéletesen integráns egész. Azaz ha álmában szomjasnak érzi magát, az illuzórikus víz illuzórikus ivása enyhíteni fogja illuzórikus szomját. Azonban mindaddig, amíg rá nem ébred arra, hogy maga az álom illúzió, ez az egész nem illuzórikus, hanem nagyon is valóságos lesz az ön számára. Hasonlóképpen van ez az ébrenléti világgal is. Az önt érő érzéki benyomások azzá a szilárd meggyőződéssé állnak össze önben, hogy a világ valóságos.

Ha viszont a világ [a tapasztaló szubjektumtól] függetlenül létező realitás (vagyis az, amit ön nyilvánvalóan az »objektív világ« alatt ért), mi akadályozza meg a világot abban, hogy alvás közben is megmutatkozzon ön előtt? Nem mondhatja azt magáról, hogy miközben aludt, nem létezett...

De alvás közben nem is vonom kétségbe a világ létezését. Az mindvégig létezik. Ha alvás közben nem is látom a világot, mások, akik nem alszanak, látják.

Annak bizonyítékként, hogy [a világ] alvás közben létezett, mások tanúbizonyságára kénytelen támaszkodni? Miért hivatkozik most az ő tanúságukra? Ezek az emberek csak akkor tájékozathatják arról, hogy látták a világot, miközben ön aludt, ha ön már felébredt. Saját tapasztalata [azonban] más volt. Felébredve azt mondja, hogy volt egy mély álma, s így bizonyos mértékig a legmélyebb álomban is tudatában van önmagának, noha eközben a világ létezésének leghalványabb eszméjével sem rendelkezik. Most, miközben ébren van, a világ az, ami azt mondja: »Valódi vagyok« - vagy ön mondja ezt?

Természetesen én mondom, de a világról mondom.

Nos hát ez a világ, amelyről ön azt állítja, hogy valóságos, valójában kineveti önt amiatt, hogy bizonyítani igyekszik valóságos voltát, miközben önnek még saját realitásáról sincs tudomása.

Ön mindenképpen ragaszkodik ahhoz a gondolathoz, hogy a világ valamilyen módon valóságos. De mi a valóság mértéke? Egyedül az valóságos, ami önmagától létezik, ami magától nyilvánul meg, s ami örökös és változatlan.

A világ magától létezik? Látható volt-e valaha is az elme eszköze nélkül? Az [álomtalan] alvásban nincs sem elme, sem világ. Ha felébred, van elme, és ott a világ is. De mit jelent [az elmének] ez az állandó kísérőjelenség[e: a világ]? Ön otthonosan mozog az induktív logika alapelvei között, amelyek a tudományos kutatás tulajdonképpen fundamentumát

alkotják. Miért nem dönti el a világ realitásának e kérdését a logika eme alapelveinek fényében?

Ön képes arra, hogy önmagával kapcsolatban kijelentse: »Létezem.« Vagyis az ön létezése nem pusztán létezés, hanem olyan létezés, amelynek ön tudatában van. Valóban, ez a létezés azonos a tudattal.

Lehet, hogy a világ nincs tudatában magának, mégis létezik!

A tudat mindig Ön-tudat. Ha ön tudatában van bárminek, lényegében önmagának van tudatában. Az öntudatlan tudatos létezés [ang. unselfconscious existence] önellentmondás. Ez egyáltalán nem létezés. Pusztán elnyert [ang. attributed] létezés, míg a valódi létezés, a szat, nem attribútum; a szat maga a szubsztancia. Ez a vasztu [valóság]. A valóság ezért szat-csit, lét-tudat, és sosem csupán az egyik a másik nélkül. A világ nem magától létezik, és létének sincs tudatában. Hogyan állíthatná azt, hogy egy ilyen világ valóságos?

És mi a világ lényege? A szüntelen változás, a folyamatos, végeláthatatlan áramlás. Egy függő [helyzetben lévő], öntudat nélküli [ang. unselfconscious], örökké változó világ nem lehet valóságos.

A világ nevei és formái valóságosak?

Ezek [a nevek és formák] nem különíthetők el a szubsztrátumtól (adhisthána). Ha megpróbál hozzáférni a névhez és a formához, egyedül a realításra fog bukkanni. Igyekezzen hát megismerni azt, ami mindörökké valóságos.

Miért tűnik annyira valóságosnak az éber állapot?

A filmszínház vásznán számtalan dolgot látunk, de azok nem valóságosak. A vászon kivételével semmi sem valóságos. Hasonlóképpen, az ébrenléti állapotban sincs semmi, csak az adhisthána [az egyetlen Szubsztrátum]. A dzságrat-pramá a dzságrat-pramata pramája [a világ megismerése a világ megismerőjének a megismerése]. Az álomban [azonban] mindkettő véget ér.

Miért látjuk folyamatosnak és állandónak a világot?

Helytelen eszméink következtében. Amikor valaki azt mondja, hogy ugyanabban a folyóban kétszer is megfürdött, akkor nincs igaza, mert az a folyó, amiben másodszor megfürdött, már nem ugyanaz a folyó, mint amiben először fürdött. Ha az ember egymás után kétszer rápillant egy lobogó lángra, hajlamos azt gondolni, hogy ugyanazt a lángot látja, de a láng minden pillanatban más és más. Az ébrenléti állapot is ehhez hasonló. A jelenségek állandósága az érzékelés tévedése.

Hol a tévedés?

Pramata [a megismerő(ben)].

Hogyan keletkezett a megismerő?

Az érzékelés tévedése miatt. Valójában a megismerő és a megismerő hamis tapasztalatai egyidejűleg jelennek meg, s amikor az ember eléri az Önvaló ismeretét, egyszerre tűnnek el.

A megismerő és hamis tapasztalatai honnan származnak?

Ki teszi fel ezt a kérdést?

Én.

Kutassa fel ezt az »én«-t, s minden kétsége eloszlik. Ahogy az álom egy hamis megismerésre, megismerőre és megismertre épül, úgy az ébrenléti állapotban is ugyanez a folyamat megy végbe. Ha megismeri az álom- vagy ébrenléti állapotnak megfelelő »én«-t, [az adott állapotban] mindent megismer, s [ugyanakkor] a megismert dolgok helyén semmi sem marad. A mélyalvásban a megismerő, a megismerés és a megismert hiányzik. Ha pedig sikerül tapasztalatot szereznie a valódi Énről, ezek hasonlóképpen nemlétezőknek fognak bizonyulni. Bármilyen is történjék az ébrenléti állapotban, az csupán a megismerővel történik, s mivel a megismerő nem valóságos, valójában soha semmi sem történik.

Az a fény, amely az »én«-érzés [kontinuus] identitását és a világ megismerését lehetővé teszi, a tudatlanság, vagy a csit, a tudat fénye?

Csupán a csit visszatükrözött fényének hatására hiszi magát az »én« másoktól elkülönültnek. Úgyszintén a csit e visszatükrözött fényének hatására teremti az »én« az objektumok világát; de e visszatükrözés nem volna lehetséges anélkül a felület nélkül, amely a visszatükrözést végzi.

Mi ez a felület?

Az Önvalót megvalósítva rá fog jönni arra, hogy a visszatükröződés és a visszatükröző felület valójában nem létezik, hanem ez a kettő egy, s mindkettő azonos a csittel. Hogy létezhessen, a világnak éppúgy szüksége van kiterjedésre [ang. location] , mint arra a fényre, ami érzékelhetővé teszi [bevilágítja ezt a kiterjedést]. E kettő egyidejűleg jelenik meg. Ezért a fizikai létezés és érzékelés az elme fényétől függ, amely viszont az Önvaló fényének visszatükröződése. Mint ahogy a filmszínház képei egy visszatükrözött fény révén válhatnak láthatóvá - és csak sötétben láthatóak -, úgy a világ képei is csak az Önvalónak az avidjá [tudatlanság] sötétségében visszatükrözött fénye révén érzékelhetők. A világ sem a tudatlanság legteljesebb sötétségében (a mélyalvásban), sem az Önvaló legteljesebb reflektorfényében (az Ön-megvalósításban vagy számádhiban) nem látható.

A Reinkarnáció

A legtöbb vallás különféle elméletekkel igyekszik magyarázni az individuális lélek halál utáni sorsát. Ezek egy része szerint a lélek a mennybe avagy a pokolba megy, míg más részük szerint egy új testben újra megszületik.

Srí Ramana azt tanította, hogy az ilyen elméleteknek az a hamis feltételezés az alapja, hogy az individuális »én« vagy lélek valóságos; ha valaki egyszer átlát ezen a félrevezető előfeltevésen, annak számára a halál utáni élet elméleteinek egész felépítménye összeomlik. Az Önvaló szempontjából nincs sem születés, sem halál, sem menny, sem pokol - és nincsen reinkarnáció sem.

Mindazonáltal azok számára, akik képtelenek voltak elfogadni ennek az igazságnak az implikációit, Srí Ramana esetenként - mintegy engedményképpen - elismerte a reinkarnáció létjogosultságát. Az ilyen embereknek azt mondta, hogy ha egyszer az ember elfogadja az individuális »én« valóságát, akkor ez a képzeletbeli »én« a halál után is fennmarad, majd pedig egy új testtel és egy új élettel azonosul. Az egész folyamat alapja az a tény, hogy az elme mindig azonosítani igyekszik magát egy testtel. Ám ha egyszer az ember túllép az elme ezen az önkorlátozó illúzióján, a testtel való identifikáció megszűnik, és ezzel a halálra és a reinkarnációra vonatkozó összes teória értelmét veszíti.



Van reinkarnáció?

A reinkarnáció csak addig létezik, amíg az ember a tudatlanság állapotában van. Valójában egyáltalán nincs reinkarnáció: sem most nincs, sem pedig a múltban nem volt; és a jövőben sem lesz. Ez a végső igazság.

A jógi megismerheti elmúlt életeit?

Jelenlegi életét talán ismeri már, hogy a korábbiakat akarja megismerni? Előbb fedezze fel a mostanit, a többivel majd ráér foglalkozni később is. Ön éppen jelenlegi korlátozott megismerése miatt szenved oly sokat. Miért kellene megterhelnie magát még több [ilyen jellegű] ismerettel? Még tovább akar szenvedni?

Ha az Önvaló magasztos perspektívájából nézzük, akkor az illuzórikus születések e délibábszerűen hamis világa nem egyéb, mint az »én« testtel való azonosításának egoisztikus tudatlansága. Azok közül, akiknek elméjét az Önmagukról való megfélelkezés tartja bilincsben, akik megszülettek, meg is fognak halni, akik pedig meghaltak, ismét meg fognak születni. De tudja meg, hogy akiknek elméje már halott, s akik már ismerik a dicsőséges végső valóságot, születéstől és haláltól mentesen [mindörökre] a valóságnak ebben a magasztos állapotában fognak maradni. Megfélelkezni az Önvalóról, összetéveszteni az Önvalót a testtel, számtalanszor megszületni, végül pedig megismerni az Önvalót és Önvalóvá lenni: mindez pontosan olyan, mint amikor az ember azt álmodja, hogy beutazza a világot, majd pedig utána felébred álmából.

Milyen hosszú idő telik el a halál és az ismételt születés között? Az újraszületés közvetlenül a halál után következik be, vagy bizonyos idővel utána?

Nem tudja, hogy mi volt a születés előtt, mégis azt akarja tudni, hogy mi lesz a halált követően?! Azt egyáltalán tudja, hogy ön most mi?

A születés és az újraszületés a testre tartozik. Ön a testtel azonosítja önmagát. Ez az azonosítás téves. Azt hiszi, hogy a test megszületett és meg fog halni, és azt a jelenséget, amit testnek tekint, összetéveszti Önmagával. Ismerje fel igazi lényét, s ezek a kérdések értelmüket veszítik.

A születést és az újraszületést csak azért említik [a szent könyvek], hogy az ember megvizsgálja ezt a kérdést, majd pedig ráébredjen arra, hogy sem születés, sem pedig újraszületés nincs. Ezek [ugyanis] a testhez, s nem az Önvalóhoz tartoznak. Ismerje meg Önmagát, s e kétségek nem fogják többé gyötörni.

Nem a jelenlegi tettek határozzák meg, hogy ki lesz az az ember, aki az elkövetkezendő születések során megjelenik?

Ön az, aki most megszületett? Miért érdeklik önt a további születések? A igazság az, hogy sem születés, sem halál nincs. Foglalkozzon a halállal az, vigasztalja magát [az újraszületés gondolatával] az, aki született.

Mi történik az emberrel a halált követően?

Foglalkozzék inkább az élő jelennel. A jövő majd gondoskodik magáról. Ne aggodalmaskodjon a jövő miatt. A szent iratok csak azért foglalkoznak a teremtés előtti állapottal és a teremtés folyamatával, hogy ön megismerhesse a jelent. Mivel ön azt gondolja, hogy született, ezért ők azt mondják, hogy valóban [született], de hozzáteszik, hogy Isten teremtette önt.

Amikor alszik, látja-e Istent, vagy egyáltalán lát-e bármi mást? Ha Isten valóságos, miért nem fényeskedik önnek akkor is, miközben alszik? Ön megszakítás nélkül létezik: most is ugyanaz, mint amikor alszik, s ha alszik sem más[, mint amikor ébren van]. De miért kell különböznie e két állapot érzéseinek és tapasztalatainak? Miközben alszik, foglalkoztatja-e a születés kérdése? Akkor felteszi-e magának a kérdést: »Halálom után hová távozom?« Miért foglalkoztatják e kérdések mostani, ébrenléti állapotában? Hadd gondolkozzék a születésről és ellenszeréről, okáról és végső következményeiről az, ami született.

Mi lesz a dzsívából [individuumból] a halált követően?

Ez a kérdés nem az élő dzsíva szájába való. Egy halott dzsíva, ha akarja, felteheti ezt a kérdést nekem... A testet öltött dzsíva pedig ehelyett oldja csak meg jelenlegi problémáját, és ébredjen rá arra, hogy [valójában] ki is ő. Akkor többé már nem lesznek kétségei.¹⁶

Ön szerint helyes-e az a buddhista szemlélet, amely szerint nincsen olyan kontinuos entitás, ami az individuális lélek eszméjének megfelelne? Összhangban van-e ez az elmélet a reinkarnálódó ego hindu eszméjével? A lélek kontinuos entitás, mely a hindu tanításnak

megfelelően újra és újra reinkarnálódik, vagy csupán a mentális tendenciák, szamszkárák puszta halmaza?

Az igazi Önvaló kontinuos és intakt. A reinkarnálódó ego egy alsóbb síkhoz: a gondolatok síkjához tartozik. Az Ön-megvalósítás ezt [a síkot] transzcendálja.

A reinkarnációk egy hamis oldalhajítás következményei. A buddhisták ezért utasítják el a reinkarnációt. A tudatlanság jelenlegi állapota a tudat (csit) [önmagában] tehetetlen (dzsada) testtel való identifikációjának eredménye.

Tetteink eredményeképpen nem a mennybe (szvarga) megyünk?

Az, hogy oda megyünk, éppen annyira igaz, mint az, hogy most itt vagyunk. De ha megvizsgáljuk, hogy kik vagyunk, és felfedezzük Önmagunkat, akkor mi szükség lenne még a mennyre?!

Meg kell próbálnom elkerülni az újraszületést?

Igen. Derítse ki, hogy ki született és kinek vannak most gondjai létevel kapcsolatban. Amikor alszik, foglalkoztatja-e az újraszületés problémája, vagy akár jelenlegi létezésének gondolata? Derítse hát ki, honnan fakad mostani problémája, s ott fogja megtalálni a megoldást. Rá fog jönni arra, hogy nincs születés - mint ahogy jelenlegi gondja és boldogtalansága sem létezik. Az Önvaló minden, és a minden: boldogság. S minthogy már a jelen pillanatban is szabadok vagyunk az újraszületéstől, miért nyugtalanítana bennünket a vele járó nyomorúság?

Van újraszületés?

Azt már tudja, hogy mi a születés?

Hogyne! Azt tudom, hogy most létezem, de azt szeretném tudni, hogy a jövőben is létezni fogok-e?

Múlt!... Jelen!... Jövő!... Miért, a ma nem a tegnapnak, a múltnak az eredménye, a holnap, a jövő pedig nem a mának, a jelennek?

Nincsen sem múlt, sem jövő. Csak jelen van. Amikor a tegnapot tapasztalta, a tegnap is jelen [idejű] volt, s ha majd a holnapot tapasztalja, az is jelen [idejű] lesz. A tapasztalás tehát mindig a jelenben megy végbe; és a tapasztaláson kívül nem létezik semmi.

A múlt és a jövő puszta képzelődés lenne?

Igen. Sőt még a jelen is pusztán a képzelet eredménye, mert az időérzék tisztán mentális. És a tér is hasonlóképpen mentális jellegű. Ezért a térben és időben végbemenő születés és újraszületés sem egyéb, mint képzelődés.

Mi az oka a tanhának, az életre és az újraszületésre irányuló szomjnak?

Az igazi újraszületés az ego halála és szellemként való újraszületése. Ez az értelme J ézus keresztre feszítésének. Amíg a testtel való azonosulás [hajlama] fennáll, s amíg a testtudat forrásába, a szellembe, vagyis az Önvalóba merülve el nem tűnik, [az elme számára] mindig hozzáférhető lesz egy test - legyen az a jelenlegi, vagy bármilyen más test. A feldobott kő mindaddig mozgásban marad, amíg vissza nem tér eredeti helyére, a földre; akkor aztán megnyugszik. A fejfájás mindaddig szenvedést okoz, amíg a fejfájás előtti állapot helyre nem áll.

Az életszomj [valójában] az élet voltaképpeni lényegére irányul, mely abszolút lét, vagyis szat. Noha a tudat természeténél fogva elpusztíthatatlan, pusztulásra ítélt eszközével, vagyis a testtel való hamis identifikációja folytán magáévá teszi azt a hamis elképzelést, hogy elpusztítható. E helytelen identifikáció miatt próbálja a végtelenségig fenntartani a testi létet, s e törekvése vezet a születések sorozatához. De bármilyen hosszú láncolatot is alkossanak ezek a testek, végül is véget kell érniük, végül is meg kell adniuk magukat az egyedül örökkévaló Önvalónak.

Igen. »Ha élni akarsz, mondj le az életedről« ahogy Blavatsky »A csend hangja« című írásában fogalmaz.

Mondjon le a hamis identifikációról, és ne feledkezzen meg arról, hogy míg a test nem létezhet az Önvaló nélkül, addig az Önvaló létezhet a test nélkül. Sőt valójában mindig nélküle létezik.

Az egyik barátomban éppen mostanában fogalmazódott meg egy kérdés, ugyanis azt hallotta, hogy az ember egy másik életben állatként is megszülethet - márpedig ez ellentétes azzal, amit a teozófia tanít.

Az tegye fel ezt a kérdést, aki megszületik. Először derítse ki, hogy ki az, aki megszületett, s hogy vajon van-e tényleges születés és halál. Akkor majd rájön arra, hogy a születés az ego dolga, s az ego csupán az elme káprázata.

Újraszülethet-e az ember alsóbbrendű állatként?

Igen. Elképzelhető ilyen, mint ahogy azt a Dzsada Bhárata, egy királyi bölcs szentírási legendája mutatja, aki őzként született újra.

Elképzelhető-e spirituális előrelépés állati testben?

Nem elképzelhetetlen, habár az ilyen eset rendkívül ritka. Nem igaz az, hogy az emberi születés mindenképpen a legmagasabb rendű születés, s hogy a megvalósítás csak az emberi létállapotból kiindulva érhető el. Még egy állat is elérheti az Ön-megvalósítást.

A teozófia szerint a halál és az újraszületés közötti időszak hosszúsága ötventől tízezer évig terjed. Miért ilyen hosszú ez az időszak?

A tudat egyik állapota nem mérhető össze a tudat másik állapotával, [úgyhogy] az ilyen számok valójában nem sokat mondanak. Kétségtelen, hogy egyes individuumok hosszabb

ideig maradnak [ebben az átmeneti állapotban], míg mások rövidebb ideig. Amit mindazonáltal világosan kell látni, az az, hogy nem a lélek jön és megy: ezt csak az individuum gondolatokkal operáló elméje látja így. Amelyik síkon az elme éppen tartózkodik, ott terem magának testet: a fizikai világban fizikai testet, az álmvilágban pedig álmtestet, mely az álmombeli esőtől nedvessé válik, az álmombeli betegségtől pedig megbetegszik. A fizikai test halálát követően az elme - akár csak az álomtalan alvás során - bizonyos időre mozdulatlaná válik, s ekkor világnélkülivé és testetlenné válik. Nemsokára azonban újjáéled egy új - asztrális testben és egy új - asztrális - világban, míg csak annak során, amit »újrászületésnek« neveznek, magára nem ölt egy másik testet. De a dzsnyánit, az Önmagát megvalósító embert, aki elméjének tevékenységét megszüntette, a halál már nem érinti. A dzsnyáni elméje immár megsemmisült; s minthogy megsemmisült, már sosem éled újra, hogy születésekhez és halálokhöz vezessen. A dzsnyániról az illúzió bilincse mindörökre lehullott.

Azt kell világosan látni, hogy sem valódi születés, sem valódi halál nincs. Az elme az, ami ebben a folyamatban a valóság illúzióját megteremti és fenntartja, míg aztán végül az Önmegvalósítás el nem pusztítja.

A halálban az emberi individualitás nem oldódik fel éppúgy - lehetetlenné téve az újrászületést -, mint ahogy az óceánba ömlő folyók is elveszítik egyediségüket?

Csak hogy amikor a víz elpárolog és eső formájában visszatér a hegyekre, újra folyóvá válik, s az újra az óceánba torkollik. Az individualitások is hasonlóképpen elveszítik egyedi voltukat az alvás során, de szamszkáráknak, vagyis régmúlt hajlamaiknak megfelelően mégis individualitásokként térnek vissza. S ugyanez történik a halált követően is. Az emberi individualitás szamszkáráival egyetemben tehát nem veszhet el.

Hogyan lehetséges ez?

Gondoljon arra, hogy ha a fa ágait levágják, azok újra kihajtanak. Mert mindaddig, amíg a gyökérzet ép, a fa újra kihajt. Nos, a halál során a Szívbe visszahúzódó - következésképpen még elpusztíthatatlan szamszkárákkal is hasonló történik: a megfelelő pillanatban ezek is újrászületéshez vezetnek. Így születnek újra a dzsívák [individumok].

Hogyan jöhet létre a számtalan dzsíva, s rajtuk keresztül a nevekkal és formákkal teli hatalmas univerzum ezekből a Szívbe merült szubtilis szamszkárákból?

Ahogy a nagy fügefa egyetlen apró magból sarjad ki, úgy hajt ki az összes dzsíva a nevekkal és formákkal teli univerzummal együtt a szubtilis szamszkárákból.

Hogyan költözik át a dzsíva egyik testből a másikba?

Amikor az ember közeledik a halálhoz, egyre nehezebben kezd lélegezni; ez arra utal, hogy az ember mind kevésbé van tudatában a haldokló testnek. Az elme ekkor nyomban megragad egy másik testet, s hol az egyik, hol a másik felé hajlik, míg csak kapcsolata az új testtel véglegessé nem válik. A közben szórványosan jelentkező heves lélegzetvételek

arra utalnak, hogy az elme visszafordul a haldokló testhez. Az elme átmeneti állapota bizonyos értelemben egy álomhoz hasonló.

Milyen hosszú idő telik el az ember halála és reinkarnálódása között?

Ez az intervallum lehet hosszú is, rövid is. De a dzsnyáni [a halál során] semmiféle változáson nem megy keresztül. Ő az egyetemes létbe merül.

V annak, akik azt mondják, hogy akik a halált követően a fény ösvényére lépnek, nem születnek újra, míg akik a sötétség ösvényét választják, miután szubtilis testükben elfogyasztották a karma gyümölcseit, újraszületnek.

Vannak, akik azt mondják, hogy ha az ember érdemei és vétségei egyenlő súllyal esnek latba, akkor rögtön itt születik újra. Ha az érdemek kerülnek túlsúlyba a vétségekkel szemben, akkor szubtilis testbe öltözve a mennybe megy, és ott születik újra; ha pedig a vétségek kerülnek túlsúlyba az érdemekkel szemben, akkor a pokolba megy, s ott születik újra.

Azt mondják, hogy a jógabhrastára [a jóga ösvényét elhagyó jógira] is hasonló sors vár. Mindezek a leírások a sásztrákban találhatók. Valójában azonban sem születés, sem halál nincs. Az ember egyszerűen az marad, ami valójában. Ez az egyetlen igazság.

Ez az egész nem világos előttem... Végső soron sem a születés, sem a halál nem valóságos?

Ha elfogadjuk a születés létét, akkor ezzel nemcsak egyetlen születésnek, hanem a születések sorozatának a létét fogadjuk el. Miért és hogyan született meg? [Nos, amiért és ahogyan született,] ugyanazért és ugyanolyan módon kell majd ezek után is megszületnie. De ha rákérdez arra, hogy ki születik, és hogy vajon a születést és halált ön szenved-e el, vagy valaki más, aki különbözik öntől, akkor [előbb-utóbb] felismeri az igazságot, és az igazság az összes karmát elégeti és az összes születéstől megszabadítja. A könyvek igen szemléletesen fogalmaznak, amikor azt mondják, hogy a szancsita karmát [az előző születések során felhalmozódott karmát] - amelynek [máskülönben] számtalan életre lenne szüksége ahhoz, hogy kimerüljön - a dzsnyánának már egyetlen szikrája is ellobbantja, mint ahogy egy halom puskapor felrobbantásához is elegendő a tűz egyetlen szikrácskája. Az egész világnak és a minden elképzelhető területet felkutató számtalan tudománynak az ego az oka, és ha az ego a vicsára révén szertefoszlik, mindez [a hatalmas építmény] azonnal összeomlik, s egyedül az Önvaló valósága marad fenn.

Azt akarja ezzel mondani, hogy én még soha nem születtem meg?

Igen. Ön most úgy tekint magára, mint egy testre, s így összetéveszti önmagát a test születéseivel és halálaival. Ámde ön nem test, s [ezért] nem születik és nem is hal meg.

Ezek szerint nem ért egyet a reinkarnáció elméletével?

Nem. Másrészt, pedig meg akarom szüntetni önnek azt a tévképzetét, hogy újra fog születni; ön [ugyanis] úgy gondolja, hogy saját maga fog újraszületni.

Kutassa fel, hogy ki az, akinek számára ez a kérdés felmerül. Mert ha nem találja meg a kérdezőt, az ilyen kérdéseknek sosem lesz képes megnyugtatóan a végére járni.

19. fejezet

Isten mivolta

Első pillantásra Srí Ramana kijelentései Istenről tele vannak ellentmondásokkal. Miközben egyik alkalommal arról beszél, hogy Isten sosem csinál semmit, a másik alkalommal kijelenti, hogy mindaz, ami történik, az ő akaratából történik; néha azt mondja, hogy Isten csupán egy mentális képzet, míg máskor azt állítja, hogy Isten az egyetlen létező valóság. Ezek az ellentmondó kijelentések döntően a kérdéseket megfogalmazók eltérő felfogóképességét tükrözik vissza. Azok, akik valamilyen személyes Istent imádtak, gyakran antropomorfisztikus magyarázatokat kaptak Srí Ramanától; ők azt hallhatták tőle, hogy a világot Isten teremtette, ő tartja fenn isteni hatalmánál fogva, ő gondoskodik összes lakójának szükségleteiről, s hogy semmi nem történik, ami ellenkezne akaratával. Másrészt azoknak, akik nem ragaszkodtak a teisztikus elméletéhez, azt mondta, hogy az Istenre és hatalmára vonatkozó teóriák pusztán mentális képzetek, melyek csupán elhomályosítják a mindenben benne rejlő Isten valódi tapasztalatát. Tanítása legmagasabb szintjén az »Isten« és az »Önvaló« kifejezések annak az immanens valóságnak a szinonimái voltak, ami az Ön-megvalósításban fedezhető fel. Ilyen módon az Önvaló megvalósítása Isten megvalósításával egyenértékű; ez nem Isten tapasztalatát jelenti, hanem inkább annak megértését, hogy az ember valójában Isten. E végső szint vonatkozásában Srí Ramana Istenre vonatkozó kijelentéseit a következőképpen lehetne összefoglalni:

- a) Isten immanens. és forma nélküli tiszta lét és tiszta tudat.
- b) Noha a megnyilvánulás benne és az ő hatalma révén jelenik meg, annak ő nem teremtetője. Isten sosem cselekszik; ő pusztán van. Sem akarata, sem vágya nincs.
- c) Az individualitás az az illúzió, hogy nem vagyunk azonosak Istennel; ha ez az illúzió eloszlik, egyedüli valósággént Isten marad meg.

Egy ennél alacsonyabb szinten jelenik meg Ísvarának, a hinduizmus legfelső személyes Istenének a kérdése. Srí Ramana azt mondta, hogy Ísvara csak addig létezik valóságos entitásként, amíg az ember individuális személyként tekint önmagára. Az individualitás megléte egy olyan Isten létét feltételezi, aki a mindenség rendjét felügyeli; ha azonban nincs individualitás, Ísvara sincs.

Ísvara mellett a hinduizmusnak számos istene van még, akik a skandináv és görög mitológia isteneire és démonaira emlékeztetnek. Az ilyen istenségek a populáris hinduizmusban központi szerepet játszanak, és realitásukat széles körben elismerik. Srí Ramana sok embert meglepett azzal a kijelentésével, hogy ezek éppen annyira valóságosak, mint azok, akik hisznek bennük. Kijelentette, hogy a megvalósítás után rájuk is

ugyanaz a sors vár, mint Ísvarára, de az ezt megelőző állapot vonatkozásában láthatólag úgy tekintett rájuk, mint a kozmológiai hierarchia magasrangú tisztviselőire, akiknek az a feladatuk, hogy a világ ügyeit intézzék.

*

Istent gyakran úgy írják le, mint megnyilvánultat és megnyilvánulatlant, a megnyilvánult Istenről pedig azt mondják, hogy a világot lénye részeként foglalja magában. Ha ez így van, akkor mi, mint e világ részei, [a világ megismerése révén] könnyen megismerhetjük őt megnyilvánult formájában.

Mielőtt véglegesítené álláspontját Isten és a világ természetéről, ismerje meg Önmagát.

Önmagam megismerése Isten megismerését is magában foglalja?

Igen. Isten önben van.

Akkor mi akadályozza meg önmagam vagy Isten megismerését?

Szétszórtsága és természetellenes szokásai.

Isten személyes?

Igen, örökösen ő az első személy, az »én«, aki mindig megelőzi a »te«-t. Minthogy ön a világ dolgainak ad elsőbbséget, úgy tűnik, mintha Isten a háttérbe húzódná. Ha minden egyébről lemond, és egyedül őt keresi, mint Én és mint Önvaló egyedül ő fog fennmaradni.

Isten az Önvalón kívül van?

Az Önvaló az Isten. Az »én vagyok« az Isten. Ez a kérdés csak azért merülhetett fel önben, mert ragaszkodik az ego-énhez. Ha majd a valódi Énhez fog ragaszkodni, nem fognak többé eszébe jutni ilyen kérdések. A valódi Önvaló ugyanis nem fog feltenni - és nem is tehet fel! - kérdéseket. Ha Isten az Önvalón kívül lenne, akkor Isten önvalótlan lenne, ami nyilvánvalóan képtelenség. Isten, aki úgy tűnik, mintha nem létező volna, az egyetlen valóságos létező, míg az individuum, aki lenni látszik, egyetlen pillanatra sem létezik. A bölcsek azt mondják, hogy az az állapot, amelyben az ember felismeri saját nemlétét (súnja), nem más, mint a dicsőséges végső megismerés.

Ön most úgy tekint önmagára, mint egy individuumra; úgy véli, hogy van egyrészt a mindenség, másrészt pedig a világegyetemen túl ott van az Isten. Ez az elkülönültség eszméje, és önnek éppen ettől a gondolattól kell megszabadulnia. Mert Isten nincsen elkülönülve sem öntől, sem a világegyetemtől. Maga a Gítá is azt mondja: »Én vagyok, ó Gudákésa, a mindenek szívében lakozó Én. Én vagyok kezdete, közepe és vége minden létezőnek.« Vagyis Isten nem csupán mindenek Szívében van ott, hanem ő mindenek [létének] támasza, ő mindennek a forrása, őbenne merül el és ér véget minden egyes

létező. Minden belőle származik, minden benne áll fenn, és minden benne oldódik fel. Éppen ezért Isten nem különül el [a világtól].

Hogyan értsük a Gítának ezeket a szavait: „Ez az egész világegyetem csupán egy kis részemet alkotja”

Ez nem azt jelenti, hogy Istennek egy kis része elkülönül, hogy a mindenség alkotóelemévé váljék. [Csupán] Isten saktija [ereje] a cselekvő. A kozmosz e cselekvés egy fázisának eredményeképpen nyilvánul meg. S amikor a Purusa Szúkta azt mondja, hogy »az összes lény alkotja az ő egyik lábát«, azt sem úgy kell értenünk, mintha Brahmannak részei lennének.

Ezt értem. Brahman nyilvánvalóan nem osztható.

Vagyis azt kell leszögeznünk, hogy Brahman [a] minden, s emellett oszthatatlan. Mindig is így volt ez, de az ember ennek nincs tudatában. Ezért kell az embernek ezt tudatosítania. A megismerés azoknak az akadályoknak a legyőzését jelenti, amelyek megakadályozzák annak az örök igazságnak a feltárulását, hogy az Önvaló és Brahman azonos. Az akadályok összessége nem más, mint az ön önmagáról mint individuumról kialakított elképzelése.

Isten azonos az Önvalóval?

Az Önvalót mindenki ismeri, de [az emberek többségének] csupán homályos fogalmai vannak róla. Ön mindig létezik. A lét-ezés [ang. be-ing] az Önvaló. Isten neve az, hogy »én vagyok«- Isten összes meghatározása közül egyik sem világít rá annyira élesen Isten mivoltára, mint az a bibliai kijelentés, amely az Exodus harmadik fejezetében található: »Én vagyok az én vagyok.« Vannak más kijelentések is, mint például Brahmaivaham [»Brahman vagyok«], aham Brahmászmi [»én vagyok Brahman«], vagy szóham [»én vagyok Ő«] - de egyik sem annyira közvetlen, mint Jahve neve, amely azt jelenti, »én vagyok«. Az abszolút lét az, ami van. Ez az Önvaló. Ez Isten. Az Önvalót megismerve az ember Istent ismeri meg. Isten valójában semmi egyéb, mint az Önvaló.

Istennek már nagyon sokféle nevet adtak. Van ezek között olyan, amely tényleg Isten neve?

Isten sok ezer neve közül egyik sem illik annyira tökéletesen, találóan és gyönyörűségeen a gondolatoktól mentes Szívben lakozó Istenhez, mint az a név, hogy »Én« vagy »Én vagyok«. Ha az ego megsemmisül, Isten összes ismert neve közül egyedül az »Én-Én« fog diadalmasan visszhangozni, csöndes szó feletti szóként (mauna-para-vák) ismétlődve azok szívterében, akiknek figyelme Önvaló-felé-forduló [ang. Selfward-facing] . Ha az ember - figyelmét az én-érzésre irányítva - szüntelenül az »Én-Én« név felett meditál, ez [a gyakorlat] - elpusztítva a testtel összeforrt embriót, vagyis az egót - ahhoz a forráshoz fogja elvezetni, abba a forrásba fogja belemeríteni, amelyből a gondolatok származnak.

Milyen kapcsolat van Isten és a világ között? Ő a világ teremtetője és fenntartója?

Az érző és érzéketlen lények összes válfaja egyszerűen a Nap puszta jelenlétében tevékenykedik, amely minden akarati aktus nélkül hág fel az ég tetejére. S ugyanígy hajtja végre az összes tettet az Úr is, anélkül, hogy a maga részéről bármit is akarna vagy bármire is vágyakozna. A Nap puszta jelenléte révén a nagyítólencse tüzet idéz elő, a lótusz szirmai kinyílnak, a vízililiom kelyhe bezárul, a teremtmények megszámlálhatatlan sokasága pedig végrehajtja tetteit, majd nyugovóra tér.

Isten puszta jelenléte úgy tartja fönn a világok hatalmas sokaságát, ahogy a mágnes mozgatja maga előtt a tűt, vagy ahogy a Hold fényében a holdkő vizet bocsát ki magából, a lótusz pedig bezárja kelyhét.

Miután a legkisebb akarati aktussal sem rendelkező Isten puszta jelenlétében a tevékenységek megszámlálhatatlan sokaságába belemerülő élőlények elindulnak azokon az ösvényeken, amelyeknek keresésére saját karmáik ösztönzik őket, végül is elérkeznek ahhoz a pont: hoz, ahol felismerik a tevékenység hiábavalóságát, visszatérnek az Önvalóba, és elérik a megszabadulást.

Az élőlények tettei nyilvánvalóan nem hatnak Istenre, aki transzcendentálja az elmét - mint ahogy a világ tevékenységei sem befolyásolják a Napot, s mint ahogy a hétköznapi tapasztalat négy eleme [a föld, a víz, a tűz és a levegő] sincsen hatással a határtalan térre.

Miért van tele szenvedéssel és bűnnel a szanszára, vagyis a befejezett megnyilvánulás és teremtés?

[Ez] Isten akarata.

És miért akarja Isten, hogy így legyen?

Erre a kérdésre nem lehet válaszolni. Annak a hatalomnak semmiféle indíték, semmiféle vágy nem tulajdonítható. Az egyetlen végtelen, mindentu4ó, mindenható lénynek semmiféle célt nem kell elérnie. Istent nem érintik azok a tevékenységek, amelyek a jelenlétében mennek végbe. Vesse össze ezt a Nap és a tevékenységek világának viszonyával. Mielőtt sokká válik, nincs értelme felelősséget és indítékot tulajdonítani az egynek.

Isten akaratából történik minden?

Isten szándékával szemben - aki bármit véghezvihet - senki nem csinálhat semmit. Ezért a legtöbb, amit az ember tehet, ha csendben Isten lábánál maradva felszámolja a kártékony, tökéletlen és csalóka elme összes aggodalmát.

Ísvara [a személyes Isten] egy elkülönült lény, aki a jók megjutalmazásával és a bűnösök megbüntetésével foglalkozik? Egyáltalán van Isten?

Igen.

Milyen ő?

Ísvarának testhez és elméhez kapcsolódó individualitása van, mely romlandó - de ugyanakkor transzcendentális tudattal és abszolút benső szabadsággal is rendelkezik.

Ísvara, a személyes Isten, az univerzum legfelső teremtménye valóban létezik. De ez csak azok relatív álláspontjából igaz, akik nem valósították meg az igazságot - vagyis akik még hisznek az individuális lelkek valóságában. A bölcs szempontjából semmilyen más létezés nem képzelhető el az egyetlen és forma nélküli személytelen Önvalón kívül. Isvarának névvel és formával rendelkező fizikai teste van, de ez a test nem annyira durva, mint a mi anyagi testünk. Ezt a testet mint a hívő által teremtettt formát - látomásban lehet látni. Istennek számtalan - mindegyik vallásban más és más - neve és formája van. Lényege [viszont] ugyanaz, mint a miénk, minthogy a valódi Önvaló csupán egyetlen és forma nélküli. Ilyen módon a formák, amelyeket magára ölt, pusztán teremtmények, vagyis jelenségek.

Ísvara minden egyes emberben és az univerzum összes tárgyában benne van. Istent a lények és dolgok összessége alkotja. Létezik egy olyan hatalom, amelynek egy kis része mindenséggé válik, míg a többi megmarad önmagában. E fennmaradó hatalom a megnyilvánult hatalommal mint materiális világgal egyetemben alkotja Ísvarát.

Vagyis Ísvara végső soron nem valóságos?

Ísvara léte Ísvarára vonatkozó képzetünkből fakad. Mindenekelőtt tehát azt kell megtudnunk, hogy ő kinek a képzete. A képzet csak a képzetet kialakító számára létezik. Fedezze fel, hogy ki ön, és akkor összes problémája magától megoldódik.

Az utolsó valótlan, és éppen ezért felszámolandó forma nem más, mint maga Ísvara, a teremtmény és személyes Isten. Csak az abszolút lét valóságos. Éppen ezért nemcsak a világ, nemcsak az ego, de a személyes Isten is valótlan. Nekünk azt kell felkutatnunk, ami abszolút. Ami az abszolútnál kevesebb, az érdektelen.

Ha ön szerint még a legmagasabb Isten is csupán egy eszme, akkor ez nem azt jelenti, hogy nincs Isten?

Nem. Van egy Isvara.

Ísvara valamilyen meghatározott helyen, meghatározott formában létezik?

Ha az individuum egy forma, akkor az Önvaló, a Forrás, vagyis az Úr is formába burkolózva fog megjelenni. Ha az ember minden formától mentes - s ha ennek következtében [Önmagán kívül] semmi mást nem ismerhet meg -, akkor vajon helytálló lesz-e az a megállapítás, hogy Istennek formája van? ... Isten mindazokat a formákat magára ölti, amiket hívei a hosszas meditációk során újra és újra rávetítenek. S bár ilyen módon számtalan nevet vesz magára, mégsem más, mint valódi, formátlan tudat.

Ami Isten helyét illeti, egyetlen tartózkodási helye a Szív. Az ego, az »én vagyok a test« eszméje által előidézett illúzió következtében Isten országára úgy tekintenek az emberek, mintha valahol másutt lenne. [De ön] biztos lehet abban, hogy Isten országa a Szív.

Ismerje fel, hogy ön az a tökéletes, ragyogó fény, ami nemcsak Isten országának létét teszi lehetővé, hanem azt is, hogy Isten országát csodálatos mennyei birodalomként láthassa. Egyedül ennek [a ragyogó fénynek a] megismerése tekinthető dzsnyának. Így hát Isten

országa önben van. A turíjátíta [az, ami túl van a negyedik állapoton] határtalan tere - vagyis az, ami az elme teljes felszívódásának állapotában a magas szintre jutott törekvő Szívében valamiféle újszerű és előzőleg ismeretlen tapasztalatként egyszerre csak a maga egész teljességében felragyog - nem más, mint a csak kevesek által elért igazi Siva-lóka [Isten országa], amelyet az Önvaló fénye ragyog be.

Azt mondják, hogy a dzsíva [az individuum] az illúzió hatalmának kiszolgáltatva korlátozott látással és megismeréssel rendelkezik, míg Ísvarának mindent átható látása és tudása van. Továbbá azt mondják még, hogy ha az individuum leveti korlátozott szemléletét és tudását, a dzsíva és Ísvara azonossá válik. Isvarának nem kell az individuumhoz hasonlóan megszabadulnia partikuláris sajátosságaitól, például éppen mindent átható látásától és megismerésétől? Hiszen ezek is csak illúziók, nem?

Az ön problémája ez? Előbb hagyjon fel saját korlátozott látásával, s utána majd lesz elég ideje arra is, hogy Ísvara mindent átható látásán és megismerésén elgondolkozzék. Először szabaduljon meg saját korlátozott megismerésétől. Miért nyugtalankodik Ísvara miatt? Tud ő gondot viselni magára. Gondolja, hogy őneki ez nagyobb nehézségekbe ütközik, mint nekünk? Miért kellene amiatt nyugtalankodnunk, hogy vajon ő mindent átható látással és megismeréssel rendelkezik-e, vagy sem? Aminek igazán értelme van, az az, ha magunkkal foglalkozunk.

De Isten mindent tud?

A védák azt mondják, hogy Isten csak azok szempontjából tekinthető mindentudónak, akik botorul csekély tudással rendelkező embereknek tekintik magukat. De ha az ember eléri Istent, és olyannak ismeri meg őt, amilyen valójában, rá fog ébredni arra, hogy Isten nem ismer semmit, minthogy az ő természete örökké-való [ang. ever-real] egész, amin kívül semmi megismerhető nem létezik.

Miért beszélnek a vallások istenekről, mennyről, poklóról és így tovább?

Csupán azért, hogy az emberek felismerjék: ők is e [mulandó] világ részei, s hogy egyedül az Önvaló valóságos. A vallások a kereső szempontjához igazodnak.

Visnu, Siva és a többi istenség létezik?

Az ismert lények közé nem csupán az individuális emberi lelkek tartoznak.

És szent birodalmaik, például Kailása és Vaikuntha: ezek úgyszintén valóságosak?

Éppen annyira, mint amennyire ön is valóságos ebben a testében.

Vagyis ezeket ugyanolyan fenomenális létmód jellemzi, mint a testemet? Vagy épp olyan képzelgések, mint például egy nyúl szarva?

Léteznek.

Ha léteznek, akkor valahol lenniük kell. Hol vannak?

Azok, akik már látták őket, azt mondják, hogy ezek vannak valahol. Nekünk pedig az ő tanúbizonyságukra kell hagyatkoznunk.

De hol vannak?

Önben.

Akkor ez az egész csupán egy eszme, amelyet létrehozhatok és ellenőrzésem alá vonhatok.

Minden ilyen eszme.

De én akármit kitalálhatok, például azt, hogy a nyúlnek szarva van, vagy pusztán részleges igazságokat is, mint például egy délibábot - míg bizonyos tények teljesen függetlenek a képzeletemtől. Ehhez hasonlóan létezik Ísvara és Visnu is?

Igen,

Isten alá van vetve a pralajának [kozmoszus feloldódásának]?

Miért lenne? Ha egyszer az ember, Önmaga tudatára ébredve, meghaladhatja a kozmikus feloldódást, és elérheti a megszabadulást, Ísvara - aki minden embernél végtelenül bölcsőbb, és mindenkinél végtelenül inkább képes ugyanerre - miért ne érhetne el erre a szintre?

A dévák [angyalok] és pisácsák [démonok] is hasonlóképpen léteznek?

Igen.

Az Önvalóhoz viszonyítva a különféle istenségek milyen státussal rendelkeznek?

Siva, Ganapati és a többi istenség Brahmához hasonlóan [csupán] emberi szempontból létezik; vagyis ha ön személyes önmagát valóságosnak tekinti, akkor ezek az istenségek is léteznek. Ahogy egy kormány magasrangú hivatalnokain keresztül végzi a kormányzást, így van ezzel a teremtető is. De az Önvaló szempontjából mindezeknek az istenségeknek [csupán] illuzórikus létük van, s [végül is] bele kell merülniük az egyetlen valóságba.

Amikor Istent névvel és formával imádom, mindig úgy érzem, hogy helytelenül járok el, mert korlátokkal veszem körül a korlátlant és formával ruházom fel a formátlant. Ugyanakkor pedig azt érzem, hogy nem lennék elég kitartó Isten forma nélküli imádásában.

Mindaddig, amíg ön hallgat valamilyen névre, mi kifogást lehetne találni abban, hogy ön Istent névvel és formával imádja? Imádja Istent formával vagy forma nélkül, míg rá nem jön, hogy ön ki.

Nagyon nehezen tudok hinni egy személyes Istenben. Pontosabban képtelen vagyok hinni benne. Viszont hiszek egy személytelen Istenben, egy isteni erőben, amely a világot kormányozza és vezeti, és még orvosi tevékenységemben is nagy segítségemre lenne az, ha ez a hit megnővekedhetne bennem.

Hogyan növelhetném nagyobbra ezt a hitet magamban?

Hinni ismeretlen dolgokban kell, míg az Önvaló magától értetődő. Önnön létét még a legnagyobb egoista sem vonhatja kétségbe - vagyis nem vonhatja kétségbe az Önvaló létét. A végső valóságot ön olyan névvel illetheti, amilyennel kedve van, és azt is [nyugodtan] mondhatja, hogy hisz benne és szereti is - de hát ki az, aki nem hisz saját létezésében, vagy aki nem szereti önmagát? Azért nincsen ilyen ember, mert [ez] a hit és [ez] a szeretet a mi tulajdonképpeni természetünk.

Nem kellene-e valamilyen Isten-eszmével rendelkeznem?

Isten gondolata az ember elméjében csak akkor foganhat meg, ha Szívében más gondolatok is jelen vannak. Az ember csak úgy juthat el ahhoz a gondolatlan gondolathoz, amely Isten igazi eszméje, ha az összes gondolat megsemmisítése révén még Isten gondolatát is kiirtja magából.

20. fejezet

Szenvedés és erkölcsiség

A teisztikus elméletekben rejlő ellentmondások évszázadokon keresztül foglalkoztatták a nyugati teológusokat és filozófusokat. Például ha egyszer Isten tökéletes, miért van rossz az általa teremtetten világban? Miért engedi a mindenható Isten a szenvedést, holott hatalmában állna egyetlen szempillantás alatt megszüntetni?

Srí Ramana azonban távol állt attól, hogy ilyesféle kérdésekbe bonyolódjon: nézete szerint mind a világ, mind az Isten, mind pedig a szenvedő ember az elme produktuma.

»Az összes vallás mindenekelőtt három princípiumot tételez: a világot, a lelket és Istent. Akár azt állítjuk, hogy e három princípium valójában csupán egyetlen princípium három változata, akár azt, hogy e három princípium ténylegesen is három, ezt csak akkor tehetjük, ha az ego már létezik.«

Ahelyett, hogy Srí Ramana a szenvedést a rossz tettek következményeinek vagy Isten akaratának tulajdonította volna, azt tanította, hogy az csupán azért keletkezik, mert

elkülönült, a világgal és egymással kölcsönhatásban álló individuumoknak képzeljük magunkat. Azt mondta, hogy a helytelen cselekedetek kétségtelenül összefüggésben állnak a szenvedéssel, s ezért kerülendők, mindazonáltal nem ezek képezik a szenvedés eredendő okát. Az elme az, ami az elkülönültség illúzióját megteremti és fenntartja, s amely ugyanakkor illuzórikus produktumainak következményeit elszenved. A szenvedés tehát a megkülönböztető elme terméke és következménye; az elme kiküszöbölésével az ember rájön arra, hogy nincs szenvedés.

Önmaga vonatkozásában a kérdezők többsége elfogadhatónak találta ezt a gondolatot, viszont abba már nehezen tudtak belenyugodni, hogy a világon minden szenvedés csak annak elméjében létezik, aki azt érzékeli. Srí Ramana e kérdésben azonban hajthatatlannak bizonyult: újra és újra kijelentette, hogy ha az ember megvalósítja Önmagát, rá fog jönni arra, hogy minden szenvedés - és nem csupán sajátja - illuzórikus. E gondolatot következetesen végigvezetve többször is rámutatott arra, hogy a mindenfelé tapasztalható szenvedés felszámolásának leghatékonyabb módja az Önvaló megvalósítása.

Ezt az álláspontot azonban nem szabad úgy értelmezni, mintha Srí Ramana arra ösztönözte volna követőit, hogy a többi ember szenvedéséről tudomást se vegyenek. Pragmatikusabb síkon azt az álláspontot képviselte, hogy az Ön-megvalósítást megelőzően az embernek el kell fogadnia a többi ember szenvedésének tényét, és ha ilyen esetekkel találkozik, akkor lépéseket kell tennie enyhítése érdekében. Mindamellet arra is rámutatott, hogy az ilyen jobbító beavatkozások csak akkor lehetnek spirituálisan gyümölcsözők, ha az ember annak tudata nélkül hajtja végre őket, hogy »most más embereken segítek, akik kevésbé szerencsések, mint én«, illetve »én viszem véghez e tetteket«.

Egészeben véve annak kérdése, hogy az embernek mit kell vagy mit nem kell tennie ebben a világban, nem nagyon érdekelte Srí Ramanát. Ő azt az álláspontot képviselte, hogy a helyesre és helytelenre vonatkozó összes konvencionális eszme pusztán az elme értékítélete, s hogy amikor az elme megszűnik létezni, vele egyidejűleg a helyesre és helytelenre vonatkozó eszmék is megszűnnek. Emiatt aztán csak ritkán beszélt a konvencionális erkölcsi előírásokról, s ha mégis megpróbálták rávenni arra, hogy fejtse ki véleményét erről a kérdéssel, ő rendszerint azzal igyekezett kitérni a válasz elől, hogy az egyetlen »helyes tettnek« az Önvaló felfedezését jelölte meg.

✱

Ön szerint mi lehet az oka annak, hogy az ember mindenfelé szenvedéssel találkozik? És hogyan lehetne változtatni ezen egyéni és közösségi szinten?

Valósítsa meg igazi Önmagát. Ez minden, amire szükség van.

Megvalósíthatom-e valaha is ebben a korlátozásokkal teli életben az Önvaló üdvösségét?

Az Önvaló üdvössége mindig önnel van, s ha komolyan keresi, meg is fogja találni. Személyiségének okát ne a külső körülményekben keresse; a szenvedés oka az ego formájában önmagában található: korlátokkal veszi körül magát, utána meg hiábavaló erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy átlépje azokat. Minden boldogtalanság az ego következménye; az összes baj az ego miatt szakad az ember nyakába. Mi haszna lenne a szenvedés okát külső tényezőknek tulajdonítani, amikor az valójában önmagában van?! Milyen

boldogságot nyerhetne azoktól a dolgoktól, amelyek idegenek az ön számára?! S ha ilyen módon hozzá is jutna [a boldogsághoz], vajon meddig tartana az?!

Ha elutasítaná az egót, és tudomást sem véve róla, pusztulásra ítélné, szabaddá válna. Ha viszont elfogadja a létét, akkor az ego korlátok közé szorítja önt, majd pedig hiábavaló erőfeszítésre készíti, hogy túllépjen ezeken a korlátokon. Egyedül csak úgy valósíthatja meg azt az üdvösséget, amely öröktől fogva az öné, ha Önmagává válik - vagyis azzá, ami valójában.

Ha tényleg nincs sem rabság, sem megszabadulás, akkor az ember miért tapasztal örömet és szomorúságot?

Ezek csak akkor tűnnek valóságosnak számára, ha elfordul valódi természetétől. Voltaképpen ezek nem léteznek.

Boldogságra vagy szenvedésre teremtette Isten ezt a világot?

A teremtés sem nem jó, sem nem rossz; a teremtés az, ami. Az emberi elme az, amely a teremtést - saját szemszögéből nézve, illetve saját érdekeinek megfelelően értelmezve a dolgokat - hol ilyennek, hol olyannak látja. Egy nő pusztán nő, de az egyik elme »anyának«, a másik »nővérnek«, a harmadik »nagynéninek« nevezzi, és így tovább. A férfiak közismerten szeretik a nőket, utálják a kígyókat, és közömbösek az út menti fűvel és kövekkel szemben. A világ összes szenvedésének az efféle értékítéletek az okai. A teremtés olyan, mint egy fügefa: a madarak hol gyümölcsseit eszik, hol csak egyszerűen menedéket találnak ágai között; árnyékában emberek hűsölnek - de az is előfordulhat, hogy valaki az egyik ágára akasztja fel magát. A fa azonban közömbösen tovább folytatja a maga csendes életét, tudomást sem véve arról, hogy mi mindenre használják. Az emberi elme az, amely saját nehézségeit előidéz, hogy utána aztán segítségért kiáltson. Csak nem gondolja, hogy Isten annyira részrehajló lenne, hogy míg az egyik embernek békét ajándékozik, addig a másikat szomorúsággal bünteti? A teremtésben mindennek megvan a maga helye, de az ember nem hajlandó meglátni a jót, az egészségeset, a szépet. Ehelyett siránkozni kezd, mint az az éhes ember, aki egy tál ízletes étel mellett ül, s ahelyett, hogy kezét kinyújtva csillapítaná éhségét, panaszosan azt kérdi: »Kinek a hibájából van ez: Istenéből vagy az emberéből?«

Ha Isten minden, miért kell az embernek tettei miatt szenvednie? Hiszen nem Isten sarkallja azokra a tettekre, amelyek miatt szenvednie kell?

Az, aki magát cselekvőnek tekinti, az egyúttal a szenvedő is.

De a tettekre Isten indítja az embert, és az egyén csupán az Ő eszköze. . .

Ez a logika csak akkor érvényes, ha az ember szenved; amikor örvendezik, érvénytelen. Ha az ember mindig szilárdan meg lenne győződve [arról, hogy nem ő a cselekvő], szenvedés sem lenne.

Mikor fog megszűnni a szenvedés?

Csak az individualitás megszűnése után. Ha mind a jó, mind a rossz tettek Isten tettei, miért kellene önnek azt gondolnia, hogy az élvezet és a szenvedés egyedül az öné? Az élvezet az örömet és az szenved el a fájdalmat, aki a jót vagy a rosszat cselekszi. Mondjon le [a cselekvőség tudatáról], és ne vonjon [több] szenvedést magára.

Hogyan mondhatja azt, hogy szenvedés nem létezik? Hiszen én mindenhol ott látom!

Az ember önnön valósága, amely mindenkiben Szívként ragyog, maga a színtiszta üdvösség óceánja. Ezért hát az ég csalóka kék színéhez hasonlóan a nyomorúság is csak az emberek képzeletében létezik, s nem a valóságban. Mivel az ember saját valóságát - a dzsnyána Napját - a tudatlanság sötét káprázata meg se tudja érinteni, a szenvedés nem egyéb az individualitás alaptalan tudata által keltett illúziónál. Valójában soha senki sem tapasztalt még mást, mint valótlan illúziót. Ha az ember felkutatja tulajdon Önvalóját - amely maga az üdvösség -, minden szenvedés megszűnik életében. Az ember ama eszme miatt szenved, hogy a test - amely sosem azonos vele - az Én; a szenvedés ennek a tévhitnek a következménye.

Testileg, lelkileg egyaránt szenvedek. Mióta csak megszülettem, sosem voltam még boldog. Attól kezdve, hogy megfogantam, anyám élete is csupa szenvedés volt. Miért kell nekem ennyire szenvednem? Nem élek bűnben. Talán az elmúlt életek bűnei miatt van ez?

Ön azt mondja, hogy testileg, lelkileg egyaránt szenved. De ki tette fel ezeket a kérdéseket? Ki a kérdező? Vajon nem az, aki túl van a testen is, a lelken is? Ön azt mondja, hogy testének sok szenvedést kellett már kiállnia ebben az életben, és azt kérdezi, hogy ennek oka vajon előző élete lehetett-e. Ha így lenne, akkor ama élet okának egy még korábbi életnek kellett lennie, és így tovább. Vagyis így - akárcsak annak a kérdésnek az esetében, hogy a mag vagy a hajtás volt-e előbb - soha nem érünk a végére az oksági sornak. Ki kell mondanunk tehát, hogy az összes élőlény elsődleges oka a tudatlanság. Ön is ennek a tudatlanságnak a hatására tette fel ezt a kérdést. Ezt a tudatlanságot kell eltávolítani a dzsnyána segítségével.

»Ki szenved, és miért?« - ha felteszi magának ezt a kérdést, rá fog jönni arra, hogy ez az Én nem azonosítható sem a testtel, sem az elmével. Ez az Önvaló az egyetlen öröklét, az örökkévaló üdvösség. Ez a dzsnyána.

Az állandó gondok súlya alatt szinte nem kapok lélegzetet. Ismeretlen számomra a béke, pedig semmit sem szeretnék jobban, mint boldognak lenni.

Akkor is nyugtalanítják ezek a gondok, ha alszik?

Nem ... akkor nem.

Ön most pontosan ugyanaz a személy, aki minden gondtól mentesen aludt, vagy másvalaki?

Ugyanaz vagyok... Ugyanaz a személy.

Akkor hát ezek a gondok nyilvánvalóan nem tartoznak önhöz. Az ön saját hibája az, ha úgy tekint rájuk, mintha azok az ön gondjai lennének.

Amikor valamilyen fájdalom ér bennünket, és levélben vagy mentális ima révén önhöz fordulunk panaszunkkal, akkor [Bhagavánt] nem indítja meg az az érzés, hogy [lelki] gyermekeinek ilyen szenvedéseket kell kiállniuk?

Ha az ember valami ilyesmit érezne, nem lehetne dzsnyáni.

Látjuk, hogy a világban mindenütt ott a szenvedés. Ha valaki éhes, akkor az fizikai valóság, s mint ilyen, számára az éhség nagyon is valóságos. Hogyan tekinthetnénk azt álomnak, hogyan maradhatnánk érzéketlenek szenvedésének láttán?

A dzsnyána, vagyis a valóság szempontjából a szenvedés, amelyről ön beszél, magától értetődően csak álom, mint ahogy a világ is az, amelynek a szenvedés csupán elenyészően kis része. Előfordulhat, hogy álmában is éhesnek érzi magát, és olyan emberekkel találkozik, akik szintén szenvednek az éhségtől. Akkor aztán eszik valamit, és a könnyőrelet által vezérelve azoknak is enni ad, akikről úgy látja, hogy éheznek. Ameddig az álom tart, ezek a kínzó éhségérzetek éppoly valóságosak lesznek, mint amennyire ön valóságosnak gondolja azt a szenvedést, amelyet [ébrenléte alatt] a világban lát. Csak akkor fedezi fel, hogy ez a szenvedés álmában valótlan volt, ha felébred.

[Tegyük fel most, hogy] jól megtömi a hasát, s utána lefekszik aludni. Azt álmodja, hogy egész nap keményen dolgozott a tűző napon, elfáradt és megéhezett, s úgy érzi, akármennyit meg tudna enni. Mikor aztán felébred, rájön arra, hogy tele van a gyomra, és mindvégig ágyában feküdt. Mindazonáltal álmában nem csinálhat úgy, mintha ez az éhségérzet nem lenne valóságos. Az álombeli éhséget álombeli eledellel kénytelen csillapítani. S mindazokról a lényekről, akiket álmában éhesnek talál, ennek az álomnak az eledeleivel kell gondoskodnia. A két állapotot, az álom és az éber állapotot sosem keverheti össze.

Mindaddig, amíg el nem éri a dzsnyána szintjét - vagyis fel nem ébred ebből a májából -, meg kell próbálnia enyhíteni azok szenvedését, akik erre rászorulnak. De - mint ahogy már beszéltünk róla el kell kerülnie az ahamkára, vagyis az »én vagyok a cselekvő« érzését, s ezzel szemben azt az érzést kell magáévá tennie, hogy »én vagyok az Úr eszköze«. Továbbá az embernek nem szabad önhitten azt gondolnia: »Segítek egy emberen, aki kevésbé szerencsés, mint én. Segítségre van szüksége, és én abban a helyzetben vagyok, hogy segíthetek neki. Én vagyok fent, ő van lent.« A segítségnyújtásban Isten másik emberben való imádásának eszközét kell látnia. Az összes ilyen szolgálatban önmagát mint az Önvalót szolgálja, s nem valaki mást. Ön [a karitatív tevékenységgel] senki máson nem segít, csakis önmagán.

Azoknak, akik képtelenek hosszasan meditálni, nem elég az, ha másoknak szentelik életüket?

De elég. Szívükben a jó eszméjét kell hordozniuk. Ez elégséges. Jó, szeretet, Isten - ezek mind ugyanazt jelentik. Ha az ember ezek valamelyikét állandóan szeme előtt tartja, az

éppen elegendő. Minden meditáció arra irányul, hogy [a kiválasztott gondolatok kivételével] az összes többi gondolatot távol tartsa.

Az embernek még akkor is meg kell próbálkoznia azzal, hogy másokon segítsen, ha felismeri, hogy a szenvedés végső fokon nem létezik?

Soha nem volt még olyan, hogy mindenki ugyanolyan boldog, gazdag vagy egészséges lett volna, és nem is lesz ilyen. Ha e jelzőknek hiányozna az ellentéte, akkor valójában egytől egyig értelmetlenek lennének. De ez nem jelenti azt, hogy ha valakivel összeakad, aki nem annyira boldog vagy nem annyira szerencsés, mint ön, nem kell szánalmat éreznie iránta, vagy arra törekednie, hogy a lehető leghatékonyabban enyhítse szenvedését. Ellenkezőleg, önnek mindenki felé szeretettel kell fordulnia, és mindenkin segítenie kell - mivel csak ilyen módon tud segíteni önmagán. Ha azon igyekszik, hogy embertársa vagy valamilyen teremtmény szenvedését enyhítse, akkor - akár sikerül ezt megtennie, akár nem - spirituálisan előbbre fog lépni, különösen, ha ezt a szolgálatot érdek nélkül végzi, vagyis nem az »én most ezt csinálom« egoisztikus tudatával, hanem abban a szellemben, hogy »Isten megnyitotta előttem a szolgálat lehetőségét; ő a cselekvő, s én csupán az ő eszköze vagyok«.

Ha az ember felismeri azt az igazságot, hogy mindazt, amit másoknak ad, valójában önmagának adja, hová lesz akkor az erkölcsös ember, hová lesz az, aki másokon segít? Mivel mindenki azonos az ember saját Önvalójával, bárkinek is tegyen bárki bármit, önmagának teszi azt.

Az egész világot sújtják olyan súlyos természeti csapások - mint például az éhínség vagy a pestis -, amelyek mindenütt pusztulást hagynak maguk után. Miért történnek ilyen dolgok?

Kinek jutnak tudomására ezek a csapások?

Bárkinek, aki csak körülnéz a világban. Én mindenütt ott látom a szenvedést.

Ha alszik, nincs tudomása a világról és szenvedéseiről; most, amikor ébren van, tudatában van ezeknek. Maradjon abban az állapotban, amelyben ezek [a jelenségek] nem kínozzák. Vagyis amikor nincsen tudatában a világnak, akkor a világ szenvedései sincsenek hatással önre. Ha azonosul Önmagával - mint ahogy azt alvás közben teszi - a világ és szenvedései nem lesznek hatással önre. Forduljon hát befelé. Nézzon szembe Önmagával. [Ha megteszi,] sikerült véget vetnie a világnak és nyomorúságainak.

De hisz ez önzés!

A világ nem külsőleges. Mivel helytelenül testével azonosítja magát, a világot úgy látja, mintha az kívül lenne, és megpróbáltatásai kétségbevonhatatlan tényekként állnak ön előtt. Csakhogy azok nem valóságosak! Keresse meg azt, ami valóságos, és szabaduljon meg ettől a valótlan érzéstől.

Vannak nagy emberek, olyanok, akiknek élete a közösség szolgálatának jegyében telik, és akik mégis képtelenek megoldani a világ nyomorúságának problémáját.

Az ilyen emberek egocentrikusak, és emiatt képtelenek megoldani ezt a problémát. Ha megmaradnának Önmagukban, másként állnának hozzá a dolgokhoz.

Miért nem segítenek a mahátmák?

Honnan tudja, hogy nem segítenek? A mahátmák csendje nagyobb segítségére van a világnak, mint a tömegek előtt elmondott szónoklatok, az emberek tevékeny szolgálata és az anyagi segítség együttvéve. Ők mindenkinél többet tesznek a világ érdekében.

Mit kell tennünk annak érdekében, hogy a világ jelenlegi állapota jobbra forduljon?

Ha megszabadítja magát a fájdalomtól, mindenhol megszűnik a fájdalom. A probléma onnan származik, hogy a világot úgy látja, mintha az kívül lenne és emellett azt gondolja, hogy a világ tele van fájdalommal. De a világ éppúgy önön belül van, mint ahogy a fájdalom is. Ha figyelmét befelé fordítja, akkor nem lesz többé fájdalom.

Isten tökéletes. Miért teremtett tökéletlen világot? A mű mindig az alkotó természetét öröklí. De a világgal valahogy nem így áll a helyzet.

Ki az, aki ezt a kérdést felteszi?

Én, az egyén.

Ön talán Istenen kívül van, hogy ezt a kérdést felteheti?

Mihelyt úgy tekint önmagára, mint testre, a világot külvilágként éli meg, tökéletlenségei pedig szemébe ötlenek. Isten tökéletes. Az ő műve úgyszintén tökéletes. Ön azonban saját helytelen identifikációja miatt tökéletlennek látja a világot.

És miért nyilvánul meg az Önvaló ilyen boldogtalan világgként?

Azért, hogy ön felkutathassa [az Önvalót]. Szemei nem láthatják magukat. Helyezzen eléjük tükröt, s akkor majd láthatóvá válnak önmaguk számára. Hasonlóképpen van ez a teremtéssel is.

»Előbb nézzen önmagára, s utána lássa az egész világot Önmagaként.«

Ez az jelenti, hogy az embernek mindig befelé kell néznie?

Pontosan.

Egyáltalán nem szabad látnia a világot?

Önnek nem az a feladata, hogy a világ előtt lecsukja a szemét. Önnek csupán az a feladata, hogy »előbb nézzen önmagára, s utána lássa az egész világot Önmagaként«. Ha önmagát testnek tekinti, a világot külvilágként látja. Ha eggyé válik Önmagával, rá fog jönni arra, hogy a világ voltaképpen Brahman.

Hogyan tehetjük a legtöbbet a világ békéjéért?

Mi a világ? Mi a béke, és ki munkálkodik a béke érdekében? A világ az alvás állapotából hiányzik, ellenben a dzságratban [az ébrenléti állapotban] az elme projekciójaként megjelenik. Éppen ezért a világ nem egyéb, csupán egy eszme. A béke a nyugalanság hiánya. A nyugalanság annak következtében áll elő, hogy az individuumban amely nem más, mint a tiszta tudatból előbukkanó ego - gondolatok keletkeznek.

Megvalósítani a békét annyit jelent, mint megszabadulni a gondolatoktól, és belemerülni a tiszta tudatba. Ha az ember szívében csak béke van, akkor mindenhol csak béke lesz.

Ha az ember csak egy erkölcstelen tettel tud megmenteni valakit valamilyen tragédiától, akkor meg kell tennie azt, vagy el kell kerülnie?

Mi a helyes és mi a helytelen? Nincs olyan általánosan elismert értékrend, amely alapján biztosan megítélhetnénk, hogy ez helyes, az viszont helytelen. A[z ezzel kapcsolatos] vélemények az individuumok természetének és a helyi szokásoknak megfelelően módosulnak. [Vagyis] ezek ismét csak eszmék, semmi egyebek. Ne foglalkozzon hát velük, hanem ehelyett szabaduljon meg a gondolatoktól. Ha mindig a jóhoz ragaszkodik, akkor az egész világon a jó fog uralomra jutni.

Ahhoz, hogy elérjük az üdvösséget, nem elégséges pusztán a helyes viselkedés?

Üdvösség - de kinek a számára? Ki akar üdvözülni? És mi a helyes viselkedés? [Egyáltalán] mi a viselkedés? És mi az, hogy »helyes«? Ki ítéli meg azt, hogy mi helyes és mi helytelen? A távoli múltban gyökerező szamszkárák miatt az egyik ember ezt, a másik ember azt tekinti helyesnek. Csak a valóság megismerését követően ismerheti fel az ember, hogy mi az igazság a helyessel és a helytelennel kapcsolatban. [Ennek érdekében] a leginkább célravezető eljárás annak kiderítése, hogy ki akarja ezt az üdvösséget. Ennek a »ki«-nek, vagyis az egónak a visszavezetése eredeti forrásáig: ez jelenti a helyes viselkedést mindenki számára.

A jótettek (nitja karmák) [ezek szerint] nem fognak elvezetni az üdvösséghez? Számos könyv azt állítja, hogy igen. . .

Igen, ez áll a könyvekben. De ki vonná kétségbe, hogy a jótettek jók, vagy hogy azok végül is elvezetik önt a célhoz? Az erényes magaviselet, a szat karma megtisztítja a csittát, vagyis az elmét, és csitta szudhít [tisztá elmét] eredményez. A tiszta elme eléri a dzsnyánát, vagyis azt, amit általában az üdvösség alatt értenek. Így végül az ember eljut a dzsnyánához; másképpen megfogalmazva: egészen forrásáig követi nyomon az egót. De azoknak, akik számára ez [a perspektíva] nem vonzó, azt kell mondanunk, hogy a szat karmák csitta szudhíhoz vezetnek, a csitta szudhí pedig elvezet a helyes megismeréshez, vagyis a dzsnyánához - ami viszont azonos az üdvözüléssel.

Mi a véleménye az indítékokról? Fontos az, hogy az embert mi készíti bizonyos cselekedetek végrehajtására?

Mindaz jótettnek számít, amit az ember szeretetteljesen, igaz tisztasággal és békés elmével visz véghez. Mindazt, amit az ember vágyaktól beszennyezett és nyugtalansággal eltöltött elmével tesz, rossz tettnek kell minősíteni. Abban a reményben, hogy »elegendő, ha a tett gyümölcse lesz jó«, erkölcsös tetteket nem lehet erkölcstelen eszközökkel végrehajtani. Mert ha az eszköz erkölcstelen, még az [egyébként] erkölcsös tett is erkölcsteleenné válik. Éppen ezért a cselekvés eszközeinek [és indítékainak] is tisztának kell lennie.

Sankara azt mondja, hogy mi mindannyian szabadok és kötetlenek vagyunk, és mindannyian vissza fogunk térni Istenhez, akiből úgy jöttünk elő, mint ahogy a szikrák kipattannak a tűzből. Akkor miért nem szabad elkövetnünk rossz tetteket?

Kétségtelen, hogy nem vagyunk kötöttek, s hogy a valódi Önvaló nincs rabságban. Az is igaz, hogy ön végül is vissza fog térni forrásába. De ha eközben »bűnöket« követ el - ahogy ön ezeket nevezi -, kénytelen lesz szembesülni következményeikkel is. A következményeket nem tudja elkerülni. Ha egy ember megüti önt, akkor esetleg azt mondhatja: »Szabad vagyok, engem semmire nem kényszerítenek ezek az ütések, s így nem érzek semmi fájdalmat. Hadd üssön csak.« Ha [tényleg] így érzi, bátran teheti azt, amihez kedve van. De mi haszna lenne pusztán ajkával mondogatnia, hogy »szabad vagyok«?

Azt mondják, hogy az egész mindenség Isten tudatának játéka, s hogy minden telve van Brahmannal. Ha így áll a helyzet, akkor miért kellene felhagynunk a rossz szokásokkal és a rossz tettekkel?

Tételezzük fel, hogy valamelyik szerve nem megfelelően működik. Ha úgy gondolja, hogy az csupán egy kis része a testnek, és nem vesz róla tudomást, akkor az [a kis rész] az egész testnek fájdalmat fog okozni. Ha házi módszerekkel nem sikerül meggyógyítania, akkor orvoshoz kell fordulnia. Az orvosnak a megtámadott szervet késsel ki kell vágnia, a tisztátalanságokat pedig el kell távolítania. Ha a megbetegedett részt nem vágja ki, elfekélyesedhet. Ha a műtét után a sebet nem kötözi be, elgennyesedik. Hasonló a helyzet a viselkedéssel is. A rossz viselkedés és a rossz szokások olyanok, mint sebek a testen. Minden betegséget a neki megfelelő módon kell kezelni.

Az embernek ezek szerint nem kell ragaszkodnia a konvencionális magatartási formákhoz?

Mivel az önfegyelem érdekében előírt magatartási szabályok (nijamák) jelentős mértékben segítik az ember spirituális előrelépést, érdemes megfogadni és követni őket. De ha a valódi megismerés felé vezető útja során e szabályok betartása akadályokat gördít a megvalósítás magasrendű gyakorlata elé, azonnal lépjen túl rajtuk, mint nem megfelelő eszközökön.

Karma, sors és szabad akarat

A karma tana számos keleti vallásnak közös eleme. Legpopulárisabb formájában ez az elmélet azt állítja, hogy van egy univerzális »elszámoltatási rendszer«, amelyben minden egyes individuum szembesül összes tettének (karma) következményével: a jótettek jó következményeket szülnek, a rossz tettek pedig elkerülhetetlenül szenvedéshez vezetnek azt, aki elkövette őket. Továbbá ez az elmélet azt állítja, hogy a tettek következményeivel (melyeket úgyszintén karmának neveznek) az ember nem feltétlenül jelen életében fog szembesülni, hanem azok eljövendő életeire is kitolódhatnak. Emiatt a karmát különféle alosztályokra tagolják. Az alábbi osztályozással - melyet Srí Ramana is használt - a legtöbb hindu gondolkozási irányzat is egyetért.

Szancsita karma. A korábbi születések során felhalmozódott karmikus tartozások tárháza.

Prárabdha karma. A szancsita karmának az a része, amelynek a jelen életben kell aktualizálnia. Minthogy a karma törvénye az emberi tevékenység vonatkozásában a determinizmussal egyenértékű, a prárabdhát gyakran »sors«-ként fordítják.

Agámi karma. A jelenlegi életben felhalmozott új karma, melyet az ember következő életeire visz át.

Srí Ramana elfogadta a karma törvényének érvényességét, de hangsúlyozta, hogy az mindössze addig tart, amíg az ember az Önvalótól különállóként tekint önmagára. Ezen a szinten - vagyis az adzsnyáni szintjén - az individuum előre meghatározott tevékenységek és tapasztalatok sorozatán megy keresztül, melyeknek mindegyike előző cselekedeteinek és gondolatainak következménye. Emellett Srí Ramana alkalomadtán arra is utalt, hogy az emberi élet összes cselekedete és tapasztalata a születésnél dől el, illetve hogy csak az tekinthető szabad embernek, aki felismeri, hogy nem ő a cselekvő és nem ő a tapasztaló. Azonban ha egyszer az ember megvalósítja Önmagát, nem marad senki, aki a tettek következményeit tapasztalhatná, s így a karmikus törvények egész rendszere értelmét veszíti.

Srí Ramana a karma törvényét az isteni akarat megnyilvánulásának tekintette. Azt mondta, hogy az Ön-megvalósítást megelőzően egy személyes Isten, Ísvara az, aki az emberek sorsát felügyeli. Azt, hogy mindenkinek el kell szenvednie tettei következményét, Ísvara rendelte el, és ismét csak ő az, aki a tettek sokaságából minden egyes ember számára kiválasztja azokat, amelyeken adott élete során keresztül kell mennie. Ísvara hatásköréből az ember nem kerülhet ki mindaddig, amíg a test tevékenységeivel azonosítja önmagát. Fennhatósága alól az ember csak úgy szabadulhat meg, ha Önmaga megvalósítása révén transzcendentálja a karmát.

*

A prarabdha karmáról azt állítják, hogy egészen a testi lét végéig fennmarad. Maharsi szerint legyőzhető-e a karmának ez a része még a testi lét folyamán?

Igen. Ha az a tényező, amelynek a karma a függvénye - nevezetesen az ego, amely a test és az Önvaló között jön létre -, belemerül forrásába és elveszíti formáját, hogyan élhetne tovább az a karma, amely ennek a függvénye? Ha nincs »én«, nincs karma.

Azt mondják, hogy a prarabdha karma csupán egy töredéke az előző életek során felhalmozódott karmának. Igaz ez?

Az ember korábbi születései folyamán számos karmát végrehajt. Jelenlegi születése számára ennek csak egy töredékét választják ki, s ő e születése során csak ez utóbbiak gyümölcsét fogja élvezni. Olyan ez, mint egy diavetítés, ahol a vetítőt kezelő ember kiválaszt néhány diát, hogy azokat bemutassa, míg a többi diát egy másik alkalomra tartogatja. Az Önvaló megismerése révén [azonban] az összes karma megsemmisíthető. A különböző karmák - minthogy azok a múlt tapasztalatainak eredményei - a diáknak felelnek meg, az elme pedig a vetítőnek. Ahhoz, hogy ne legyen többé vetítés - vagyis hogy ne legyen többé születés és ne legyen többé halál -, a vetítőt kell elpusztítani.

Ki kezeli a vetítőt? Milyen alapon választja ki a szancsita karma bizonyos töredékét, és milyen alapon dönti el, hogy az prarabdha karmaként lesz tapasztalható?

Az individuumnak [összes] karmáját el kell szenvednie, de Ísvara úgy irányítja ezt a folyamatot, hogy [végső] célja szempontjából az egyén [mindig] a legkedvezőbb karmákkal szülessen. A karma gyümölcseit Isten kezeli, ám azokhoz ő nem tesz hozzá, és el sem vesz belőlük. A jó és rossz karmák tárháza az ember tudatalattija. Ebből a tárházból Ísvara azokat választja ki - legyenek azok kellemesek vagy kellemetlenek -, amelyeket egy adott ember szellemi fejlődésének adott időszakában éppen a legalkalmasabbnak lát. Vagyis szó sincs itt önkényességről.

Az Upadesa Saramban ön azt állítja, hogy a karma Isten (karta) rendelése folytán hoz gyümölcsöt. Ez azt jelenti, hogy mi kizárólag azért aratjuk le a karma következményeit, mert ez Isten akarata?

Abban a versben a karta [Isten] Ísvarát jelenti. Ő az, aki karmája szerint mindenkinek kiosztja a tettek gyümölcseit. Vagyis ő a megnyilvánult Brahman. Az igazi Brahman [természetesen] megnyilvánulatlan és mozdulatlan. Csupán a megnyilvánult Brahmant nevezzük Ísvarának. Tettei (karma) alapján mindenkinek ő oszt gyümölcsöt. Eszerint Ísvara csupán egy közvetítő, és az elvégzett munkának megfelelően ő adja ki a bért. Ez minden. Ísvara e saktija [hatalma] nélkül a karma működésképtelen lenne. Ez az, amiért a karmát önmagában véve tehetetlennek mondják.

A jelenlegi tapasztalatok a múltbeli karma eredményei. Ha ismernénk korábban elkövetett hibáinkat, helyrehozhatnánk őket.

Ha az ember helyrehoz egy hibát, még mindig ott van a korábbi születések folyamán felhalmozódott egész szancsita karma, mely számtalan születést eredményez. Vagyis nem ez a [követendő] eljárás. Minél inkább visszavágja a növényt, az annál jobban nő. Minél inkább igyekszik kiigazítani a karmát, az annál inkább felhalmozódik. Találja meg a karma gyökerét, és vágja el.

A karma-elmélet azt jelenti, hogy a világ az akció és a reakció eredménye? Ha igen, akkor a világ minek az akciója és reakciója?

A karma, vagyis az akció-reakció [világa] a megvalósításig fennmarad. A megvalósítást követően nincsen karma és nincsen világ.

Ha nem vagyok azonos a testtel, miért vagyok felelős jó és rossz tetteim következményeiért?

Ha [valóban úgy gondolja, hogy] nem azonos a testtel, és elveti az »én vagyok a cselekvő« eszméjét, jó és rossz tetteinek következményei nem fognak visszahatni önre. [Viszont akkor] miért beszél úgy a tettekről - amiket a test hajt végre -, hogy »ezt teszem [én]« vagy »azt tettem [én]«? Mihelyt így azonosítja magát a testtel, a tettek következményei vissza fognak hatni önre; vagyis míg a testtel azonosítja magát, jó és rossz karmát halmoz fel.

De mivel én nem vagyok azonos a testtel, valójában nem vagyok felelős a jó és a rossz tettek következményeiért.

Ha nem felelős, akkor miért foglalkoztatja ez a kérdés?

Egyes könyvek azt állítják, hogy minden erő forrása az emberi erőfeszítés, s hogy az még a karmát is képes transzcendentálni. Más könyvek viszont azon az állásponton vannak, hogy erre csak az isteni kegyelem képes. Nem világos előttem, hogy a kettő közül melyik az igaz.

Igen, néhány filozófiai iskola azt állítja, hogy Isten nem más, mint az előző születések karmája; hogy a jelenlegi születésben a szent iratokkal összhangban végrehajtott karma neve purusákára [emberi erőfeszítés]; hogy az előző és jelenlegi karmák a kosokhoz hasonlóan szemtől szemben megmérkőznek egymással, s az, amelyik gyengébbnek bizonyul, nem jut szerephez. Ezért akik ezekhez az iskolákhoz tartoznak, azt mondják, hogy az embernek a purusákására kell helyeznie a hangsúlyt. Ha az ilyen embereket a karma eredetéről kérdi, azt fogják mondani, hogy ezt a kérdést nem lehet feltenni, mert ez olyan, mint az örök kérdés: »Mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás?«

Az efféle viták üres érvekből állnak, melyek sosem érik el a végső igazságot. Ezért mondom: először fedezze fel, hogy ki ön. Ha az ember felteszi magának a kérdést: »Ki vagyok én? Hogyan tettem szert e dósájjára [hibájára] az életnek?«, akkor az »én« [fokozatosan] elnémul, és az ember megvalósítja Önmagát. Ha az ember megfelelően végzi ezt, kiküszöböli a dósa eszméjét, és eléri a békét. Illetve miért is kellene elérnie?! Az Önvaló mindig az, ami.

A karma lényege, hogy az ember a »Ki vagyok én, a cselekvő, aki a karmákat létrehozom?« -kérdést vizsgálva megtudja az igazságot önmagáról. Ha e vizsgálódás révén

az ember nem semmisíti meg a karmák [tettek] végrehajtóját, [vagyis] az egót, akkor a legfelső üdvösség tökéletes békéje - mely a karma-jóga eredménye - elérhetetlen marad számára.

Eltörölhetők-e a rossz tettek következményei mantrákkal vagy dzsapával, vagy szükségképpen szembesülnünk kell velük?

Ha az »én végzem a dzsapát« tudata nincs jelen, a rossz tettek, amelyeket az ember elkövet, nem fognak hozzátapadni. Ha az »én végzem a dzsapát« tudata jelen van, a rossz tettek következményei utolérlik az embert.

A punja [az erényes cselekedetek révén felhalmozott érdem] nem törli el a papát [a bűnös cselekedetek révén felgyülemlett érdemtelenséget]?

Ha az »én vagyok a cselekvő« tudata jelen van, az ember szembesülni kényszerül tettei következményével, legyenek azok jók vagy rosszak. Hogyan lehetne eltörölni az egyik cselekedetet a másikkal?! Ha az »én vagyok a cselekvő« tudata nincs jelen, semmi nincs befolyással az emberre. [Mindazonáltal] hacsak meg nem valósítja az ember Önmagát, az »én vagyok a cselekvő« tudata sosem fog elenyészni. Annak számára, aki felismerte Önmagát, vajon miért lenne szükség dzsapára? Vajon miért lenne szüksége tapasztatra? A prárabdha erejének köszönhetően az élet tovább zajlik, de annak, aki megvalósította Önmagát, már semmire nincsen szüksége.

A prárabdha karmának három változata van: icscshá [személyesen vágyott], anicscscha [vágytalan] és parécscscha [mások vágyának tulajdonítható]. Annak számára, aki megvalósította Önmagát, icsháprárabdha már nem létezik, csak a két másik, az anicscscha és parécscscha. Bármit is tesz a dzsnyáni, kizárólag másokért teszi. Ha vannak olyan dolgok, amelyeket mások érdekében véghez kell vinnie, véghezviszi őket, de az eredmény nem befolyásolja. Bármilyen tetteket is hajtsanak végre az ilyen emberek, sem punja, sem papá nem kapcsolódik azokhoz. Ők azonban semmi mást nem tesznek, csupán azt, ami összhangban van az elfogadott világi cselekvésmintákkal.

Azok, akik tudják, hogy amivel életük folyamán szembesülniük kell, az mind prárabdhájukban rendeltetett el számukra, sosem fognak nyugtalankodni [külső] sorsuk miatt. Tudják, hogy akár akarja az ember, akár nem, összes tapasztalata ráakaszkozik.

A megvalósult embernek nincs többé karmája. Karmája többé már nem köti. Miért kell mégis testében maradnia?

Ki teszi fel ezt a kérdést? Egy megvalósult ember vagy egy adzsnyáni? Miért izgatja az, hogy mit tesz egy dzsnyáni, vagy miért tesz bármit is? Törődjék inkább önmagával. Önt most az a képzet uralja, hogy azonos a testtel, s így azt gondolja, hogy a dzsnyáninak is van teste.

[De vajon] a dzsnyáni is azt mondja, hogy neki teste van? Éppúgy önre pillanthat, mint ahogy azt mások is teszik, és úgy tűnhet, mintha másokhoz hasonlóan ő is testével tevékenykedne; ő maga azonban jól tudja, hogy nincs teste. Az elégett kötél még hasonlít a kötélhez, de ha megpróbál vele valamit megkötni, rájön, hogy már nem használható

kötélként. A dzsnyáni is ehhez hasonló: lehet, hogy hasonlít a többi emberhez, de ez csak látszat.

Mihelyt az ember azonosítja magát a testtel, mindezt nem könnyű megérteni. Ezért az efféle kérdésekre néha így válaszolnak: »A dzsnyáni teste mindaddig fennmarad, amíg a prárabdha ereje ki nem merül benne; miután pedig a prárabdha kimerült, teste lehullik róla.« Ezzel kapcsolatban szokták emlegetni a kilőtt nyílvevő hasonlatát, mely mindaddig akadálytalanul folytatja útját, míg csak be nem csapódik céljába. De az igazság az, hogy a dzsnyáni már túl van minden karmán - ideértve a prárabdha karmát is -, és többé sem teste, sem annak karmái nem kötik.

Mákszemnyi prárabdha sem létezik azok számára, akiknek figyelme szakadatlanul a - mindig »Én vagyok«-ként ragyogó - tudat terére irányul: arra a tudati térre, amely nincs bezárva a mérhetetlen fizikai térbe, s amely akadálytalanul jár át mindent. Ez az ősi mondás egyedüli értelme: »Ismeretlen a sors azok számára, akik elérték az eget, és tapasztalatot szereztek a mennyei szférákról.«

Ha anélkül kerül elélem valami, hogy azt előre megtervezném vagy bármit is tennék érte, s én élvezettel fogadom azt, akkor annak nem lesznek rossz következményei?

Ez nem így van. Minden tettetnek szükségképpen megvannak a maga következményei. Bármilyen kerüljön útjába a prárabdha következtében, nem tudja elkerülni. Ha mindenféle ragaszkodás nélkül fogadja azt, amit a sors önnek felkínál, s ha nem vágyakozik arra, hogy többet is birtokoljon belőle, vagy hogy megismétlődjék az eset, akkor az nem fog ártani önnek és nem fog további születéseket eredményezni. Ha viszont élvezettel fogadja és ragaszkodik hozzá, és még többet szeretne birtokolni belőle, akkor ez a vágyakozás elkerülhetetlenül további születésekhez fogja vezetni.

Az asztrológia szerint a csillagok állása alapján előre jelezhetők az események. Igaz ez?

Mindaddig, amíg él az ego tudata, igaz. Amint felszámolja az ego tudatát, az egész nem igaz.

Ez azt jelenti, hogy az asztrológia érvényét veszti azok esetében, akik felszámolták ego-tudatukat?

Ki maradna ott, aki megállapíthatná, hogy érvényét veszítette? Csak akkor lehet szó látásról, ha van valaki, aki lát. Azok, akik ego-tudatukat felszámolták, még ha úgy tűnik, hogy látnak is, valójában akkor sem látnak.

A sors a múltbeli tettek eredménye - vagyis a testtel áll kapcsolatban. Hadd tegye azt a test, ami neki tetszik. Miért foglalkozik ön ezzel? Miért érdekli ez? Aminek meg kell történnie, az vagy az ember múltbeli tetteinek eredményeként, vagy az isteni akarat révén, vagy más tényezők következtében végbe is fog menni.

Azt mondják, hogy a jelen a korábbi életek során felhalmozódott karma eredménye. Túlléphetünk-e most a múltbeli karmán a szabad akarat révén?

Vizsgálja meg, hogy mi a jelen. Ha megvizsgálja, rá fog jönni arra, hogy mi az, amire a múlt és a jövő befolyással bír, illetve mi az, aminek múltja és jövője van; [mint ahogy arra is rá fog jönni, hogy] mi az, ami mindig jelen van és mindig szabad, és amit sem a múlt, sem a jövő nem érint, sem pedig bármiféle múltbeli karma.

Létezik szabad akarat?

Kérdés, hogy kinek az akaratáról van szó. Amennyiben a »cselekvőség« tudata megjelenik, megjelenik az élvezet és az individuális akarat tudata is. De ha ez a tudat a vicsára gyakorlása révén megszűnik, az isteni akarat fog hatni, és az fogja az eseményeket irányítani. A sorsot az akaraton és sorson túli Ön-ismeret, a dzsnyána győzi le.

Az világos előttem, hogy egy ember életének kiemelkedő jelentőségű tényezőit - mint amilyen a hazája, a nemzetisége, a családja, a pályája vagy a hivatása, a házassága, a halála stb. - mind a karmája predesztinálja, de vajon ugyanez vonatkozik élete összes részletére is, s az előre meg van határozva egészen utolsó pillanatáig? Most például ezt a kezemben lévő legyezőt leteszem ide a padlóra. Lehetséges volna az, hogy már jó előre el volt döntve, hogy ezen és ezen a napon, ebben és ebben az órában egy ilyen legyezőt meg kell mozdítanom és ide le kell tennem?

Hogyne! Bármit is kell tennie ennek a testnek, és bármilyen tapasztalaton is kell keresztülmennie, ez már akkor eldőlt, amikor létrejött.

Mi lesz így az ember szabadságából és tetteiért való felelősségéből?

Az ember egyedüli szabadsága abban áll, hogy küzdelmet folytasson a dzsnyánáért és elérje azt, s aztán a dzsnyána révén képessé váljék arra, hogy többé ne azonosítsa magát testével. A test szükségképpen át fog esni mindazokon a tapasztalatokon, amelyeken a prarabdha révén át kell esnie; ám az ember szabadon dönthet: vagy azonosítja magát a testtel és hozzátapad tettei gyümölcseihez, vagy elszakad tőle és puszta tanúja lesz tevékenységének.

A szabad akarat ezek szerint csupán egy mítosz?

A szabad akaratnak azon a területen van létjogosultsága, ami az individualitással áll összefüggésben. Amíg az individualitás fennmarad, van szabad akarat. Az összes szentírás ezen a tényen alapul, s mind arra irányulnak, hogy a szabad akaratot helyes mederbe tereljék. Derítse ki, hogy kinek fontos a sors vagy a szabad akarat! Derítse ki, honnan származnak ezek, és tartózkodjék forrásukban. Ilyen módon mindkettőt transzcendentálhatja. Ez az egyetlen értelme e kérdések vizsgálatának. Kinek a számára merülnek fel ezek a kérdések? Derítse ki ezt és érje el a békét.

Ha egyszer az, aminek meg kell történnie, feltétlenül megtörténik, van-e valami értelme az imádságnak vagy az erőfeszítésnek? Vagy egyszerűen csak tétlenül kell maradnunk?

A sors legyőzését, illetve az attól való függetlenséget mindössze két módon lehet elérni. Az egyik: megvizsgálni, hogy a sors kinek a sorsa, és felfedezni, hogy a sors csak az egót köti, az Önvalót nem, s hogy az ego nem létező. A másik: megölni az egót. Ennek eszközei: teljes önátadás az Úrnak, annak felismerése, hogy az ember képtelen önmagán segíteni; ekkor az embernek - feladva az »én« és az »enyém« bármiféle tudatát, s ráhagyva az Úrra, hogy tegye azt, amiben éppen kedve telik - mindig azt kell mondania [magában]: »Nem én, hanem te, ó Uram«. Az odaadás sohasem tekinthető teljesnek mindaddig, amíg a hívő ezt vagy azt akar az Úrtól. A valódi odaadás Isten szeretete a szeretet kedvéért és semmi másért - még csak nem is a megszabadulás kedvéért! Más szavakkal: a sors legyőzéséhez az ego - akár az Ön-kutatás (vicsára), akár a bhakti-márga révén való - teljes megsemmisítésére van szükség.

* * *

