

ÖN-KUTATÁS

Az Ön-kutatás az első mű, amit a Maharsi írt. Keletkezésének dátuma 1901 tájára tehető. Ekkor a Maharsi huszonkét év körüli fiatalember – és már dnyáni (bölc) volt, az Önvaló tökéletes megvalósításában, az isteni tudás ragyogó üdvösségében. Akkoriban a Virúpák-sa-barlangban élt, az Arunácsala hegyen, s addigra számos tanítvány gyűlt köré. Noha nem tett hallgatási fogadalmat, de igen ritkán beszélt, s ezért Gambhíram Sésajja – a legkorábbi tanítványok egyike – kérdéseire is írásban válaszolt. Gambhíram a válaszokat naplójába másolta. Halála után a naplóhoz bátyja révén hozzájutottak, a kérdéseket és a válaszokat Natanánanda szerkesztői munkája után, Bhagaván jóváhagyásával kiadták Vicsára szangraham, vagyis Ön-kutatás címmel. Később a mű formáját tanulmányra változtatták, mi azonban e helyen az eredeti alakban adjuk közre.

A műben a fiatalságnak vagy az éretlenségnek nyomára sem bukkanhatunk. A Mester a teljes szellemi tudás tekintélyével írt, akárcsak későbbi éveiben. Minden (írásbeli vagy szóbeli) megnyilatkozásához hasonlóan ez is az Önvaló felismeréséhez vezető ösvény gyakorlati kérdéseivel foglalkozik, nem pedig a meddő elméletekkel. Egy fontos szempontból azonban különbözik a későbbi magyarázatoktól, ami nem más, mint hogy nemcsak az Ön-kutatás ösvényét írja le, hanem más utakat is számba vesz: az Önvalóval való azonosságra irányuló meditációt és a légzésszabályozá-

son alapuló jógikus ösvényt. Ő maga csak az Ön-kutatást vagy a guru iránti engedelmességet írja elő. Szokás szerint azt mondta: „Két út létezik: vagy tedd fel magadnak a »Ki vagyok én?« kérdést, vagy add át magad.”

Miért foglalta bele ebbe az első írásbeli megnyilatkozásába a kevésbé közvetlen és bonyolultabb módszerekre való utalást? A kézenfekvő lehetséges válasz az, hogy a tanítvány, aki számára írta, számos könyvet olvasott ezekről a módszerekről, és kérdéseket tett fel velük kapcsolatban. Talán, tágabb értelemben, az is lehetett az ok, hogy először szülessen egy általános magyarázat a különféle módszerekről, majd következzen az az útmutatás, amelyet Bhagaván egész életén át előírt. Az biztos, hogy a többi módszert, jóllehet leírta, szinte sohasem javasolta.

Az itt leírt légzésszabályozás természetesen nem pusztán testgyakorlat. A gyakorlat szellemi fontossága teszi kifinomult tudománnyá. A „tudomány” valóban megfelelő szó rá, mivel az öntisztítás hagyományos indiai tudományáról van szó. Ez nehezen érthetővé teszi a nyugati olvasó számára, akinek nincsenek korábbi ismeretei e tárgyból, és különösen mivel – mint minden más tudomány esetében – a légzésszabályozásnak is megvan a saját szókinccse, amely miatt a pontos fordítás terjedelmes lábjegyzetek nélkül nem lehetséges. Emlékeznünk kell rá, hogy miközben a Maharsi e magyarázatokat írta, tisztában volt vele, hogy a kérdezőnél számíthat e tudomány ismeretére. A nyugati olvasó számára vigasztal szolgálhat, ha eszébe idézi, hogy a Maharsi ezt az ösvényt nem ajánlja, sőt a későbbi munkáiban szinte alig említi. Ezért nem is szükséges elsajátítania a szakkifejezéseket.

Invokáció

Hát más módon is imádkozhatnánk a Legfőbbet, amely minden, mint hogy szilárdan megmaradunk Annak?!

1.

Tanítvány: Mester! Mi a módja annak, hogy elérjük az örök boldogság minden nyomorúságtól mentes állapotát?

Mester: A Védák kijelentik, hogy ahol test van, ott szükség-szerűen jelen van a szenvedés is, de ez az emberek közvetlen tapasztalata is egyben. Ezért az embernek kutatnia kell igaz természete után – mely örökké test nélküli –, és akként is kell maradnia. Ilyen módon érheti el az említett állapotot.

2.

T: Mit jelent az, hogy az embernek fel kell kutatnia és meg kell értenie igaz természetét?

M: Az olyan tapasztalatok, hogy „(én) elmentem”, „visszajöttem”, „ez és ez voltam”, „ezt és ezt tettem”, természetesen jelennek meg mindenki számára. Vajon ezekből a tapasztalatokból nem tűnik úgy, hogy az „én”-tudatosság az alanya ezeknek a különféle cselekedeteknek? E tudatosság igaz természetének felkutatása és az, hogy önmagaként időzik: ez a módja annak, hogy az ember megértse – kutatás révén – igaz természetét.

3.

T: Hogyan kell kutatni, hogy „Ki vagyok én?”

M: Az olyan cselekedetek, mint a „jövés” és a „menés”, csupán a testhez tartoznak. Amikor tehát valaki azt mondja, hogy „(én) elmentem”, „visszajöttem”, akkor mintha azt mondaná, hogy a test az én. Ám lehet-e azt állítani a testről, hogy az az „én”-tudatosság? Hiszen nem létezett a születése előtt, az öt

elem alkotja, nem létezik a mélyalvás állapotában, és a halál után tetemmé válik. Hát kijelenthetjük-e erről a testről, mely élettelen, mint egy fadarab, hogy az „Én-Én”-ként ragyog? Tehát az „én”-tudatosságra, mely először a testre vonatkozóan merül fel, különféle módon utalnak: úgy, mint önhittség (*tarbódham*)¹, egoizmus (*ahankára*), nemtudás (*avidjá*), májá, tisztátalanság (*mala*) és egyéni lélek (*dzsiva*). Vajon elmulaszthatjuk-e, hogy ezt megvizsgáljuk? Vajon nem a mi kutatás általi megváltásunk miatt jelentik ki a szent iratok, hogy az „önhittség” felszámolása a megszabadulás (*mukti*)? Ezért – miközben a test-tetemet tetemként békén hagyjuk, és ki sem ejtjük az én szót – így kell lelkesen vizsgálódnunk: „Mi az, ami »én«-ként felmerül?” Ekkor felragyogna a Szívben egyfajta szavak nélküli megvilágosodás az „Én-Én” alakjában, azaz a határtalan és egyetlen tiszta tudatosság önmagától felragyogna, miután a határokkal rendelkező és számos gondolat eltűnt. Ha az ember nyugalomban marad, anélkül hogy elhagyná ezt [a tapasztalást], akkor az egoizmus, azaz a különálló személyiség „én a test vagyok” alakjában megjelenő érzete teljesen megsemmisül, míg végül az utolsó gondolat, vagyis az „én”-forma is ellobban, mint a kámfor tüze.² A nagy bölcsek és a szent iratok kijelentik, hogy egyedül ez a megszabadulás.

4.

T: Amikor az ember felkutatja az „önhittség” gyökerét, melynek formája az én, akkor úgy tűnik, hogy számtalan különféle gondolat merül fel, nem pedig valamiféle elkülönült „én”-gondolat.

M: Akár megjelenik az alanyeset (mely az első eset), akár nem, azoknak a mondatoknak, melyekben a többi eset előfordul, az alanyeset az alapjuk. Hasonlóképpen mindazoknak a

gondolatoknak, melyek felmerülnek a szívben, az énség az alapjuk, mely az „én” első elméleti változata, az „én a test vagyok” alakjának észlelése. Ekképpen az énség megjelenése minden egyéb gondolat oka és forrása. Ebből az következik, hogy ha felszámoljuk az énség alakjában felmerülő önhittséget – mely a *szanszára* illuzórikus fájának a gyökere –, akkor az összes többi gondolat tökéletesen elpusztul, mint a gyökere-restől kitépett fa. Bármilyen gondolat merüljön is fel az ember *szádhanájának* akadályaként, az elmét nem szabad abba az irányba engednie, hanem el kell nyugtatnia önmagában, ami nem más, mint az *Átman*. Az embernek szemtanúnak kell maradnia, bármi is történjék, a következő szemléletmódot téve magáévá: „Bármilyen különös dolog történik is, hadd történjen, lássuk csak!” Ez legyen a gyakorlat. Más szavakkal, soha nem szabad azonosulni a látszatokkal, az ember soha ne hagyja el Önvalóját. Ez az elme elpusztításának (*manónása*) megfelelő módszere. Az elme természete olyan, hogy a testet az Önvalónak látja, s az elme az előbb említett akadályok oka. Ezt a módszert, mely könnyedén felszámolja az énséget, jogosan nevezzük önátadásnak (*bhakti*), meditációnak (*dhjána*), összpontosításnak (*jóga*) és bölcsességnek (*denyána*). Mivel Isten mindig azonos az Önvaló lényegével, „énként” ragyogva a szívben; mivel a szent iratok kijelentik, hogy maga a gondolat a kötöttség, ezért a legmegfelelőbb módszer nyugodtnak maradni anélkül, hogy valaha is elfeledkeznenék Róla (Istenről, az Önvalóról), miután – mindegy, milyen módon – feloldottuk Benne az elmét, melynek alakja az „én”-gondolat. Ez a szent iratok bizonyító erejű tanítása.

5.

T: A kutatás egyedül annak az eszköze, hogy eloszlassuk azt a téves elképzelést, mely szerint önnön valónk a durvatest, vagy eloszlatja azt a téves elképzelést is, hogy a finom- és az okozati testtel azonos?

¹ Az önhittség kifejezés szó szerint értendő, vagyis arra utal, hogy az ember hamis önazonosságáról elhiszi, hogy valóban létezik. (*A ford.*)

² Vagyis anélkül, hogy bármi visszamaradna.

M: A durvatesttől függnnek a többi testek. Az a téves elképzelés, mely szerint „én a test vagyok”, az öt burokból álló mindhárom testet magában foglalja, s annak a téves elképzelésnek a felszámolása, hogy önnön valónk a durvatest, egyben a többi testtel való téves önazonosítást is megszünteti. A kutatás tehát az az eszköz, mellyel eloszlatjuk azt a téves elképzelést, hogy önmagunk a három testtel azonos.

6.

T: *Ha egyszer a belső szervnek (antah-karana) különféle módosulásai vannak – úgymint a manasz (gondolkodás), a buddhi (értelem), a csitta (emlékezés) és az ahankára (énség) –, hogyan lehet kijelenteni azt, hogy egyedül az elme elpusztítása a megszabadulás?*

M: Az elme természetét fejtegető könyvek a következőt állítják: „Az elme az elfogyasztott táplálék finom részének megszilárdulásából alakul ki, s az olyan szenvedélyekkel növekszik, mint a ragaszkodás és az ellenszenv, a vágy és a harag. Mivel átfogja az elmét, az értelmet, az emlékezést és az énséget, az egyetlen »elme« gyűjtőnévvel illetik; jellemzői a gondolkodás, a meghatározás stb. Mivel a tudatosság (az Önvaló) tárgya, ezért látható, tehát élettelen. Jóllehet élettelen, tudatosnak tűnik a tudatossággal fennálló kapcsolata miatt (mint a vörösen izzó vasgolyó). Korlátozott, nem örök, részekre osztott és változékony, mint a viasz, az arany, a gyertya és a hozzájuk hasonló dolgok. Természete (a jelenségszerű létezés) minden elemének természetéhez hasonló; székhelye a szívlótsz, még ha a látás érzékének székhelye a szem is, és így tovább. Az egyéni lélek velejárója; egy dologra gondolva adott formává változtatja önmagát, és az agyban található tudással együtt keresztüláramlik az öt érzékcsatornán, az agy (mely kapcsolatban áll a tudással) révén kapcsolatba lép a tárgyakkal, és ezáltal tárgyakat ismer és tapasztal meg, ami

megelégedettséggel tölti el. Ilyen az elme szubsztanciája.” Ahogy ugyanazt az embert különböző neveken szólítják az általa végzett különféle cselekedeteknek megfelelően, hasonlóképpen ugyanazt az egyetlen elmét hívják különböző neveken – elme, értelem, emlékezet és énség –, attól függően, milyen alakot vesz fel, nem pedig a valódi különbözőség miatt. Az elme maga mindennek – vagyis a[z egyéni] léleknek, Istennek és a világnak – a formáját magára ölti. Amikor Önvaló formájúvá válik a bölcsesség révén, akkor megjelenik a megszabadulás, mely természete szerint *Brahman*. Ez a tanítás.

7.

T: *Ha ez a négy – az elme, az értelem, az emlékezet és az énség – egy és ugyanaz, akkor miért említenek velük kapcsolatban különféle székhelyeket?*

M: Igaz, hogy a torkot említik az elme székhelyének, az arcot vagy a szívet az értelem, a köldököt az emlékezet, a szívet vagy a *szarvángát* pedig az énség székhelyének; noha így, különbözőképpen írják le őket, az összességük – azaz az elme, vagyis a belső szerv – székhelye mégis egyedül a szív. Ezt bizonyító erővel állítják a szent iratok.

8.

T: *Miért jelentik ki azt, hogy kizárólag a belső szervvel azonos elme ragyog minden – azaz a[z egyéni] lélek, Isten és a világ – formájaként?*

M: A tárgyak megismerésének eszközeiként az érzékszervek kívül helyezkednek el, ennél fogva külső érzékeknek hívják őket. Az elmét viszont belső szervnek nevezik, hiszen belül található. A külső és a belső közötti különbség azonban csupán a test viszonylatában érvényes, a valóságban nincs sem belső, sem külső. Az elme természete, hogy olyan tiszta ma-

radjon, mint az éter. Amire szívként vagy elmeként utalunk, az a (jelenségszerű létezés) elemeinek kapcsolata, mely belsőnek vagy külsőnek tűnik. Kétség sem fér hozzá tehát, hogy minden nevekből és formákból álló jelenség kizárólag elmetermészetű. Mindaz, ami látszólag kívül található, valójában belül van, nem pedig kívül. Ennek tanítása érdekében a *Védák* is kijelentik mindenről, hogy szívtermészetű. Amit szívnek neveznek, az nem más, mint a *Brahman*.

9.

T: Hogyan lehet kijelenteni, hogy a szív nem más, mint a Brahman?

M: Jóllehet az Önvaló élvezi az ébrenlét, az álmot és a [mély] alvás tapasztalatait, hol a szemben, hol a torokban, hol a szívben időzve, valójában azonban soha nem hagyja el legfőbb székhelyét, a szívet. A szívlótuszban, melynek természete mindennek a természete, más szavakkal az elme-éterben, ennek az Önvalónak a fénye ragyog az „én” alakjában. Mivel ez ragyog ekképp mindenkin, erre az Önvalóra mint a tanúra (*száksi*) és a [három állapotot] meghaladóra (*turíja* – „a negyedik”) utalnak. Az „én” nélküli magasztos *Brahman* – mely minden testben mint a fényhez képest belső ragyog az „én” alakjában – nem más, mint az Önvaló-éter (vagy bölcsesség-éter): egyedül ez az abszolút Valóság. Ez a mindent meghaladó (*turíjátíta*). Ezért jelentik ki, hogy amit a szívnek hívnak, az nem egyéb, mint a *Brahman*. Sőt mi több, amiatt, hogy a *Brahman* ragyog minden lélek szívében az Önvalóként, a „Szív” névvel is illetik.³ A *hridajam* szó jelentése, melyet *hritajam*ként lehet tagolni, valójában *Brahman*. A tényt, hogy az Önvalóként ragyogó *Brahman* lakozik minden szívben, megfelelőképpen bizonyítja, hogy minden ember a mellkasára mutatva utal önmagára.

³ „Minden egyéni lélek szívében a *Brahman* ragyog, melyet ezért Szívnek is neveznek.” (*Brahma Gíta*)

10.

T: Ha az egész világegyetem elmetermészetű, akkor ebből nem következik-e az, hogy a világ káprázat? S ha ez a helyzet, akkor a Védák miért említik a világ teremtését?

M: Kétség sem férhet hozzá, hogy a világegyetem a legteljesebb káprázat. A *Védák* legfontosabb célja abban áll, hogy feltárják a *Brahman* ismeretét, miután megmutatták, hogy a látszólagos világegyetem hamis. Ebből, s nem más okból fogadják el a *Védák* a világ teremtését. Továbbá a kevésbé képzeteknek úgy tanítják a teremtést, mint a *prakriti* (elsődleges természet), a *mahat-tattva* (nagy értelem), a *tanmátrák* (finomlényegiségek), a *bhúták* (durvaelemek), a világ, a test stb. lépcsőzetes kifejlődését a *Brahman*ból; míg a képzetebbeknek az egyidejű teremtést tanítják, vagyis azt, hogy ez a világ úgy jelent meg, mint egy álmot, az ember saját gondolatainak köszönhetően, melyek oka az a tévedés, hogy nem az Önvalóként ismeri fel önmagát. Az a tény tehát, hogy a teremtést különböző módokon írják le, nyilvánvalóvá teszi a *Védák* célját, ami pedig nem egyéb, mint a *Brahman* igaz természetét tanítani, miután valamilyen módon a világ káprázatszerű volta bebizonyosodott. Hogy a világ illuzórikus, az mindenki számára közvetlenül megismerhető a megvalósítás állapotában, mely az ember üdvösségtermészetének megtapasztalásában áll.

11.

T: Lehetséges az Ön-megtapasztalás az elme számára, melynek természete a szakadatlan változás?

M: Mivel a *szattva* az elme természete, s mivel az elme tiszta és makulátlan, mint az éter, amit elmének hívunk, az valójában bölcsességtermészetű. Amikor ebben a természetes (vagyis tiszta) állapotában időzik, akkor még az „elme” név sem illik rá. Csupán a téves tudást nevezzük elmének, mely

az egyik dolgot a másikkal összetéveszti. Ami (eredetileg) a tiszta *szattva*-elme volt, természete szerint tiszta bölcsesség, az most elfeledkezik bölcsességtérmetéről a nemtudás következtében, és a *tamasz* befolyása alatt a világgá válik. A *radzsasz* befolyása alatt azt képzei, hogy „én a test vagyok, a világ pedig valós”, és a ragaszkodás, idegenkedés és az ehhez hasonló dolgok miatt erényt és érdemteleniséget halmoz fel. A visszamaradó benyomások (*vászanák*) révén születésben és halálban van része. Ám az olyan elme, mely megszabadult a szennyeződéseitől (a bűntől) a számos születésen keresztül végzett ragaszkodás nélküli cselekvés által, az meghallja a szent iratok tanításait egy igaz tanító szájából, elmélkedik a tanítások jelentésén, és meditál, hogy elérje az elme létmódjának természetes állapotát. Ez a természetes állapot nem más, mint az Önvaló, vagyis az „én a *Brahman* vagyok” alakja, mely a *Brahman* felett végzett szakadatlan kontempláció eredménye. Ily módon szűnik meg az elme világgá alakulása a *tamasz* következtében. Amikor ez megtörtént, az elme szubtilis és mozdulatlan marad. Csak a tisztátalan, a *radzsasz* és a *tamasz* befolyása alatt álló elme miatt nem tapasztalható meg a Valóság (azaz az Önvaló), éppen úgy, ahogy egy hatalmas emelőrúddal sem lehet megvarrni egy finom selyemruhát, vagy ahogy egy apró dolog részleteit sem lehet alaposan megsejlelni a szél által ide-oda fűjt láng fényénél. Ám a tiszta elmében, melyet a fent vázolt meditáció kifinomulttá és mozdulatlaná tett, feltárul az Önvaló üdvössége (vagyis a *Brahman*). Minthogy elme nélkül nem létezhet megtapasztalás, a megtisztított, rendkívül finom módosulásokkal (*vritti*) megáldott elme számára lehetséges megtapasztalni az Önvaló üdvösségét azáltal, hogy abban a formában (vagyis a *Brahman* formájában) marad. Ekkor az ember tisztán megtapasztalja, hogy Önmaga *Brahman*-természetű.

12.

T: Még a tapasztalati létezés állapotában is lehetséges az említett Ön-megtapasztalás annak az elmének, amelynek cselekedeteket kell végrehajtania prarabdájának megfelelően?

*M: Noha egy bráhmín számos szerepet játszhat el egy színdarabban, attól még az a gondolat, hogy ő bráhmín, nem hagyja el a tudatát. Hasonlóképpen, miközben az ember különféle cselekedeteket tapasztal, legyen szilárdan meggyőződve arról, hogy „én az Önvaló vagyok”, anélkül hogy az „én a test vagyok” és az ehhez hasonló téves képzeteket engedné felmerülni. Ha az elme elhagyja saját állapotát, akkor az embernek azonnal vizsgálódnia kell: „Óh! Óh! Én nem a test vagyok! Ki vagyok én?” Így kell visszahoznia elméjét abba a (tiszta) állapotba. A „Ki vagyok én?” vizsgálódás a legfontosabb módja minden szenvedés elosztatásának és a végső boldogság elérésének. Amikor az elme ily módon elnyugszik saját állapotában, az Ön-megtapasztalás önmagától, akadálytalanul megjelenik. Ezután az érzékszervek öröme és fájdalma nem fogja befolyásolni az elmét. Minden (jelenség) úgy jelenik majd meg, ragaszkodás nélkül, mint az álomban. Sohasem elfeledkezni az ember teljes Ön-megtapasztalásáról: ez a valódi *bhakti* (önátadás), *jóga* (uralkodás az elmén), *dnyána* (bölcsesség) és minden más vezeklés. Így mondják a bölcsek.*

13.

T: Amikor aktívan munkálkodunk, akkor mi e munkáknak sem a cselekvői nem vagyunk, sem az élvezői. A tevékenység a három eszközhöz (azaz az elméhez, a beszédhez és a testhez) tartozik. Ha ekképpen gondolkodunk, (nem kötődőek) maradhatunk?

M: Miután az elmét arra bírtuk, hogy megmaradjon az Önvalóban, mely az elme Istensége, és közömbössé tettük a tapasztalható dolgok iránt – hiszen nem kóborol el az Önvaló-

tól –, miképpen gondolkodhatna a fentebb említett módon? Hát nem béklyót eredményeznének az ilyen gondolatok? Amikor egy ilyen eszme megjelenik a visszamaradó benyomások (*vászanák*) miatt, akkor az embernek meg kell akadályoznia az elmét, hogy abba az irányba áramoljon, törekednie kell megtartania az Önvaló állapotában, és közömbössé kell tennie a tapasztalati dolgokkal szemben. Nem szabad helyet adnia az elméjében az olyan gondolatoknak, hogy: „Ez a jó? Vagy az a helyes? Ezt meg lehet tenni? Vagy mégsem szabadna?”

Az embernek ébernek kell lennie már a hasonló gondolatok megjelenése előtt, és az elmét arra kell bírnia, hogy megmaradjon veleszületett állapotában. Ha bármilyen kis teret is enged neki, az ilyen (felkavart) elme ártalmára lesz, miközben barátjaként tetszeleg. Mint az ellenségünk, aki bártnak álcázva közelít, és romlásba dönt bennünket. Hát nem azért merülhetnek fel ilyen gondolatok és okozhatnak egyre több rosszat, mert elfeledkezünk az Önvalóról? Noha igaz, hogy ha a megkülönböztetést alkalmazva azt gondoljuk, hogy „Nem én teszek semmit, minden tevékenységet a cselekedetek eszközei végeznek el”, az lehet eszköz az elme *vászanák*-kal való kiáramlásának megakadályozásában, de vajon nem következik-e ebből az is, hogy csak ha az elme a gondolat-*vászanák*kal kiáramlik, akkor van szükség a fentebb említett megkülönböztetés révén megzabolázni? Vajon az az elme, amely az Önvaló-állapotban marad, képes-e úgy gondolkozni, hogy „én”, vagy hogy „én tapasztalatilag így és így viselkedem”? Az embernek minden lehetséges módon arra kell törekednie, hogy ne feledkezzen el (igaz) Önvalójáról, mely nem más, mint Isten. Ha ezt elérte, mindent elért. Az elmét nem kellene semmilyen más dologhoz terelni. Még ha az ember esetleg mint egy örült végzi is cselekedeteit *prárab-dha karmájának* következményeként, az elméjét az Önvaló-állapotban kell megtartania, nem engedvén felmerülni az

„én teszem” gondolatát. Hát nem végezte rengeteg tapasztalati cselekedetét számtalan *bhaktá* a felülemelkedett egykedvűség hozzáállásával?

14.

T: Mi a szannjásza (lemondás) valódi célja?

M: A *szannjásza* csak az „én”-gondolatról való lemondás, nem pedig külső tárgyak visszautasítása. Aki lemondott (az „én”-gondolatról), az ugyanaz marad akár egyedül van, akár a kiterjedt *szanszára* (tapasztalati világ) kellős közepén. Éppúgy, mint amikor az elme egyetlen tárgyra összpontosít, és nem vesz észre más dolgokat, melyek pedig a közelében vannak, a bölcs ugyanúgy számtalan tapasztalati cselekedetet végrehajthat, valójában mégsem hajt végre semmit, hiszen az elméjét az Önvalóban nyugtatja, nem engedvén felmerülni az „én”-gondolatot. Mint amikor valaki álmában látszólag orra esik, jóllehet a valóságban meg sem mozdult, hasonlóképpen a tudatlan személy is – azaz akiben az „én”-gondolat nem szűnt meg –, merüljön akár szakadatlan meditációba, gyakorlatilag maga végzi el minden tapasztalati cselekedetét.⁴ Ekképpen mondják a bölcsek.

15.

T: Az elmének, az érzékszerveknek stb. megvan a képességük az érzékelésre, miért tekintik mégis érzékelt dolgoknak őket?

⁴ „Hasonlóan ahhoz, akinek egy történetet mesélnek, ám gondolatai messze kalandoznak, a ragaszkodásoktól [*vászanáktól*] mentes elme is úgy cselekszik, hogy közben tétlen marad. Ám a kötöttségekbe [*vászanákba*] feledkezett elme tevékeny akkor is, ha éppen nem cselekszik, hasonlóan ahhoz, aki mozdulatlanul alszik, miközben álmában hegyet mászik és lebukfencezik.” *Negyven versszak a Valóságról*, Függelék, 30. vsz.

M:

<i>Drik</i> (megismerő)	<i>Drisja</i> (megismert)
1. A látó	a korsó (azaz a látott tárgy)
TOVÁBBÁ	
2. A szem érzékszerve	a test, a korsó stb.
3. A látás képessége	a szem érzékszerve
4. Az elme	a látás képessége
5. Az egyéni lélek	az elme
6. Tudatosság (az Önvaló)	az egyéni lélek

Amint a fenti táblázat mutatja, mivel mi – a tudatosság – ismerünk meg minden tárgyat, *drik*nek (megismerő) neveznek bennünket. A korsóval kezdődő kategóriák a látott tárgyak, hiszen ezek a megismert dolgok. A megismerő–megismert fenti táblázatában a megismerők és a megismerés tárgyai között látható, hogy az egyik a másikhoz képest megismerő; mégis, mivel ugyanez a dolog egy másikhoz képest [a megismerés] tárgy[a], a valóságban ezen kategóriák egyike sem a megismerő. Noha azt állítják rólunk, hogy mi a „megismerők” vagyunk – hiszen mi ismerünk mindent –, nem pedig megismertek – mert bennünket semmi más nem ismer –, csak a megismert tárgyak viszonylatában jelentik ki rólunk, hogy mi vagyunk a „megismerők”. Valójában azonban az úgynevezett „megismert” nem különbözik tőlünk. Így tehát az a Valóság vagyunk, mely meghaladja e kettőt (a megismerőt és a megismertet). Minden egyéb a megismerő–megismert kategóriába tartozik.

16.

T: *Hogyan történik meg az énség, a lélek, az Önvaló és a Brahman azonosítása?*

M:

<i>A példa</i>	<i>A példázott</i>
1. A vasgolyó	az énség
2. Felhevített vasgolyó	a lélek, mely megjelenik az Önvalóra történő rávetítésként
3. A tűz, mely benne van a felhevített vasgolyóban	a tudatosság fénye, azaz a változás nélküli <i>Brahman</i> , mely mindenben ott ragyog a lélekben
4. A láng, mely egy marad	a mindent átható <i>Brahman</i> , mely egyetlen marad

A fenti példákból nyilvánvalóvá válik, hogyan történik meg az énség, a lélek, a tanú és a Mindennek Tanúja azonosítása.

Éppúgy, mint ahogy a kovácsnál lévő viaszdarabban számos különféle fémdarabka található, és az egész mégis egyetlen viaszdarabnak tűnik, a mélyalvásban is az összes egyéni lélek durva- és finomtestét a kozmikus *májá* tartalmazza, mely nem egyéb, mint nemtudás, s melynek természete mérő sötétség, és mivel ezek az Önvalóban feloldódott lelkek eggyé válnak vele, mindenütt csak sötétséget látnak. Az alvás sötétségéből megjelenik a finomtest, azaz az énség, ebből (az énségből) pedig a durvatest. Ahogy az énség megjelenik, látószólag az Önvaló természetére vetül, mint az izzó vasgolyó [és a tűz esetében]. A lelken (*dzsiva*), vagyis a tudatosság fényével felruházott elmén, avagy énségen kívül a léleknek nincs más tanúja, csak az Önvaló [*Atman*], mely azonos mindenek tanújával: a *Brahmannal* [*Paramátman*]. Hasonlóképpen ahhoz, ahogy a kovács a [z izzó] vasgolyót különféle formára kovácsolja, ám az abban lévő tűz ezáltal semmilyen változáson nem megy át, úgy a lélek is számos tapasztalásban részesül-

het, s örömet és fájdalmat élhet át, a benne lévő Önvaló-fény mégsem változik ezáltal a legkevésbé sem. Mint az éter, a mindent átható, tiszta tudás az, ami egy, és az ragyog a szívben a *Brahmanként*.

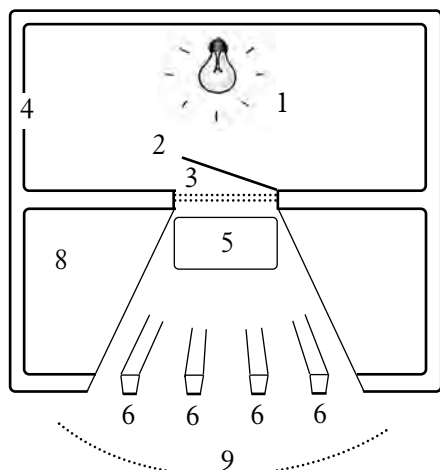
17.

T: Miképpen tudhatja meg az ember, hogy a szívben maga az Önvaló ragyog a Brahmanként?

M: Éppúgy, ahogy a lámpás lángjában lévő éter elemről köz tudott, hogy a lámpás lángját minden különbség és minden határ nélkül kívül-belül áthatja, ugyanúgy a szívben, az Önvaló-fényben lévő tudás-éter minden különbség és minden határ nélkül megtölt mindent ezen az Önvaló-fényen kívül és belül egyaránt. Erre utalnak a Brahmanként.

18.

T: Hogyan jelenik meg az egy, osztatlan és önmagától ragyogó Önvaló-fényben a tapasztalás három állapota, a három test és az ezekhez hasonló, csupán képzeletbeli dolgok? És ha meg is jelennek, honnan tudhatjuk, hogy egyedül az Önvaló marad mindig mozdulatlan?



M: A példa

1. A lámpa

2. Az ajtó

3. A küszöb

4. A belső fal

5. A tükör

6. Az ablakok

7. A belső szoba

8. A középső szoba

9. A külső udvar

A példázott

az Önvaló

az alvás

a mahat-tattva

a nemtudás vagy
okozati test

az énség

az öt kognitív érzékszerv

a mélyalvás, melyben az
okozati test megnyilvánult

az álom, melyben
a finomtest megnyilvánult

az ébrenléti állapot,
melyben a durvatest
megnyilvánult

Az Önvaló, mely a lámpa (1), önmagától ragyog a belső szobában, azaz az okozati testben (7), melyet belső falként (4) övez a nemtudás és ajtóként (2) az alvás. Amikor az idő, *karma* stb. által feltételekhez kötött vitális princípium kinyitja az ajtót, akkor a küszöb – *mahat-tattva* (3) – közelében lévő énség-tükörben (5) megjelenik az Önvaló tükörképe. Az énség-tükör ily módon megvilágítja a középső szobát, azaz az álomállapotot (8), és az ablakok – az öt kognitív érzékszerv (6) – által megvilágítja az ébrenléti állapotát. Amikor – ismét csak az idő, *karma* stb. által feltételekhez kötött vitális princípium révén – bezáródik az alvás-ajtó, akkor az énség megszűnik az ébrenléttel és az álmodással együtt, és egyedül az Önvaló ragyog örökké.

Az iménti példa azt magyarázza el, hogy az Önvaló mozdulatlan, hogy mi a különbség Önvaló és énség között, s hogy a tapasztalás három állapota, a három test és a hasonló dolgok miképpen jelennek meg.

19.

T: Noha [figyelmesen] hallgattam a kutatás jellemzőiről szóló igen részletes magyarázatot, elmém ennek ellenére még csak egy kis békére sem tett szert. Mi ennek az oka?

M: Az ok az elme erejének vagy egyhegyűségének a hiánya.

20.

T: Mi az oka a mentális erő hiányának?

M: Az eszközök, melyek alkalmassá teszik az embert a kutatásra: a meditáció, a jóga stb. Fokozatos gyakorlás által jártasságra kell szert tenni ezekben, ezáltal biztosítva a mentális módosulások [csitta-vritti] olyan áramát, mely természetes és segítő hatású. Amikor az elme, mely ily módon éretté vált, hall a szóban forgó kutatásról, akkor egyszeriben felismeri igaz természetét, mely az Önvaló, és tökéletes békességben marad, anélkül hogy elhagyná ezt az állapotot. Az olyan elmének, amely még nem vált éretté, az azonnali felismerést és békét nehéz elérnie pusztán azáltal, hogy hall a kutatásról. Mégis, ha az ember egy ideig gyakorolja az elmeszabályozást, akkor végül elérheti az elme békességét.

21.

T: Az elmeszabályozás eszközei közül melyik a legfontosabb?

M: A légzésszabályozás az elmeszabályozás eszköze.

22.

T: Hogyan szabályozzuk a légzést?

M: A légzést vagy a lélegzet teljes visszatartása (kévala-kumbhaka), vagy a légzés fegyelmezése (pránájáma) révén szabályozhatjuk.

23.

T: Miben áll a lélegzet teljes visszatartása?

M: Abban áll, hogy a vitális levegőt szilárdan a szívben tartjuk, ki- és belégzés nélkül. Ez úgy érhető el egyebek között, hogy meditálunk a vitális princípiumon.

24.

T: Miben áll a légzés fegyelmezése?

M: Abban áll, hogy a vitális levegőt szilárdan a szívben tartjuk a kilégzés, a belégzés és a visszatartás által, a különféle jógaszövegekben megadott útmutatások szerint.

25.

T: A légzésszabályozás miként lehet az elmeszabályozás eszköze?

M: Kétség sem férhet hozzá, hogy a légzésszabályozás az elmeszabályozás eszköze, mivel az elme, akárcsak a lélegzet, a levegő része; mivel mindkettőjük közös természete a mozgékonyosság; mivel származási helyük megegyezik; és mivel ha az egyiket ellenőrzésünk alatt tartjuk, azzal a másikat is szabályozzuk.

26.

T: Miután a légzésszabályozás csupán az elme nyugalmához (manólaja), nem pedig annak elpusztításához (manónása) vezet, hogyan lehet kijelenteni, hogy a légzésszabályozás a kutatás eszköze, mely viszont az elme elpusztítását célozza meg?

M: A szent iratok az Ön-megvalósítás elérésének eszközeit kétféle módon tanítják: a nyolctagú jógaként (astánga-jóga), illetve a nyolctagú bölcsességgként (astánga-dnyána). A légzés fegyelmezésével (pránájáma) vagy teljes visszatartásával (kévala-kumbhaka), mely egyike a jóga tagjainak, az elme ellenőrzésünk alá kerül. Ha nem hagyjuk itt magára az elmét, ha-

nem a további diszciplínákat is gyakoroljuk – mint például az elme visszavonását a külső tárgyaktól (*pratjáhára*) –, akkor végül az Ön-megvalósítást, mely a kutatás gyümölcse, bizonyosan elérjük.

27.

T: *Melyek a jóga tagjai?*

M: *Jama, nijama, ászana, pránájáma, pratjáhára, dháraná, dhjána és szamádhí.* Részletesebben:

1. *Jama*: Az olyan helyes viselkedési elvek megszilárdítását jelenti, mint az erőszakmentesség (*ahinszá*), az igazság[osság] (*szatja*), a nemlopás (*asztéja*), a cölibátus (*brahmácsarja*) és a nembirtoklás (*aparigraha*).
2. *Nijama*: A helyes viselkedési elvek olyan szabályainak betartását jelenti, mint például a tisztaság (*saucsá*), a megelégedettség (*szantósa*), az önfegyelem (*tapasz*), a szent iratok tanulmányozása (*szvádhyája*) és az Isten iránti odaadás (*Ísvara-pranidhána*).⁵
3. *Ászana*: A különböző testtartások közül nyolcvannégy fő testtartást tartanak számon. Ezek közül is kiválónak mondanak négyet, a *szinha*-, a *bhadra*-, a *padma*- és a *sziddha*-*ászanát*. Ezek közül pedig a *sziddha*⁶ a legkitűnőbb. Ekképpen állítják a *jógaszövegek*.
4. *Pránájáma*: A szent szövegekben előírt mértékek szerint a vitális levegő kilégzése a *récsaka*, belégzése a *púrika*, a szívben való visszatartása pedig a *kumbhaka*. Ami a „mérté-

ket” illeti, néhány szöveg azt állítja, hogy a *récsakának* és a *púrikának* egyenlő mértékűnek kell lennie, a *kumbhakának* pedig kétszer olyan hosszúnak, míg más szövegek szerint ha a *récsaka* egy egységnyi időtartamú, akkor a *púrikának* két egységnyinek, a *kumbhakának* pedig négy egységnyinek kell lennie. „Egységnyi” az az időtartam, ami alatt a *Gájatri-mantrát* egyszer elmondjuk. Ekképp a *récsakából*, *púrikából* és *kumbhakából* álló *pránájámát* naponta kell gyakorolni képességeink szerint, lassan és fokozatosan. Ekkor az elmében fel fog ébredni a vágy, hogy a boldogságban pihenjen meg, mindenféle mozgás nélkül. Ezután kell az embernek gyakorolnia a *pratjáhárát*.

5. *Pratjáhára*: Az elme fegyelmezése azáltal, hogy megakadályozzuk az elme külső nevek és formák felé áramlását. Az elme, mely eddig szétszórott volt, most összeszedetté válik. Ebben segítségére vannak: (I.) a meditáció a *pranaván*, (II.) a figyelem rögzítése a szemöldökök közé, (III.) az orr hegyére nézés és (IV.) a *nádára* irányuló elmélkedés. Az elme, mely ily módon egyhegyűvé vált, alkalmas lesz arra, hogy egy helyben maradjon. Ezután a *dháranát* kell gyakorolni.
6. *Dháraná*: Az elme rögzítése egy meditációra alkalmas helyre. A nyilvánvalóan alkalmas helyek a meditációra a szív és a *Brahma-randhra* (a fejtetőn található nyílás). Az embernek azt kell gondolnia, hogy az e helyen lévő nyolcszirmú lótusz⁷ közepén lángként ragyog az Istenség, mely az Önvaló, azaz a *Brahman*, és abban kell rögzítenie az elmét. Ezután következzen a meditáció.
7. *Dhjána*: Annak a gondolatnak a segítségével végzett meditáció, hogy „én Ő vagyok”, vagyis hogy az ember nem

⁵ A *jama* és a *nijama* célja a helyes ösvények elérése, melyek nyitva állnak a *móksára* alkalmasak előtt. További részletekért lásd az olyan műveket, mint a *Jógaszútrák* vagy a *Hatha jóga pradípiká*.

⁶ *Sziddhászana*: a bal lábunk sarkát helyezzük a gáthoz, majd arra helyezzük a jobb sarkunkat. Tekintetünket a szemöldökök közé kell rögzítenünk, testünknek pedig mozdulatlanul és egyenesnek kell lennie, akár egy botnak.

⁷ Noha igaz, hogy a fejtetőn található lótuszról úgy tartják, hogy ezerszirmú, mégis leírható nyolcszirmúként is, mert mind a nyolc szírom százhuszonöt alsziromból áll.

különbözik az előbb említett fény természetétől. Sőt, ha a „Ki vagyok én?” kutatásába fog az ember, akkor – összhangban a szent iratokkal, amelyek szerint „a mindenütt jelen lévő *Brahman* Önvalóként, az értelem tanújaként ragyog a szívben” – fel fogja ismerni, hogy az Isteni Önvaló az, ami a szívben ragyog „Én-Én”-ként. A szemlélődésnek e módja a legkiválóbb meditáció.

8. *Szamádhi*: Az említett meditáció eredményeként az elme feloldódik a meditáció tárgyában anélkül, hogy helyet adna az olyan elképzeléseknek, hogy „én ilyen és ilyen vagyok; ezt és ezt teszem”. Ez a szubtilis állapot, melyben még az „Én-Én” gondolata is eltűnik, a *szamádhi*. Ha az ember mindennap gyakorolja ezt, ügyelve rá, hogy az alvás be ne következzen, akkor Isten hamarosan részesíti őt az elme békességének legfőbb állapotában.

28.

T: Mi a célja annak a tanításnak, hogy a pratjáhára során az embernek a pranaván kell meditálnia?

*M: A pranaván történő meditáció előírásának a célja a következő. A pranava a három és fél mátrából (a, u, m és ardha-mátra) álló Ómkára. Ezek közül az a az ébrenléti állapotot, a visvadzsívat és a durvatestet jelenti; az u az álmodás állapotát, a taidzsasza-dzsívat és a finomtestet; az m az alvás állapotát, a pradnyá-dzsívat és az okozati testet; az ardha-mátra pedig a turiját, mely az Önvaló vagy „én”-természet, és ami meghaladja ezt, vagyis a turijátúat vagy tiszta Üdvösség állapotát. A negyedik állapotra, mely az „én”-természet állapota, már utaltunk a meditációról (*dhjána*) szóló részben. Ezt különbözőképpen írják le: mint ami amátra-természetű, mely magában foglalja a három mátrát, az a-t, az u-t és az m-et; mint ami maundásara (csendszótag); mint ami adzsapa (recitálás nélküli recitálás), és mint ami az advaita-mantra, mely minden mantra*

– például a *pancsásara* – lényege. Hogy az ember ehhez a valódi jelentéshez elérjen, a *pranaván* kell meditálnia. Ez az önátadástól áthatott meditáció az Önvaló igazságára irányul. E módszer gyümölcse a *szamádhi*, mely elhozza a megszabadulást, a felülmúlhatatlan boldogság állapotát. A nagyra becsült *guruk* szintén kijelentették, hogy a megszabadulást csak olyan önátadással lehet elérni, melynek természete az Önvaló igazságán történő szemlélődés.

29.

T: Mi a célja annak a tanításnak, hogy az embernek az „én Ő vagyok” gondolata révén azon az igazságon kell meditálnia, hogy nem különbözik az önfényű Valóságtól, mely tűzként ragyog?

M: A) A célja annak a tanításnak, hogy az embernek ki kell alakítania magában azt az elképzelést, miszerint nem különbözik az önfényű Valóságtól, a következő. A szent iratok ezekkel a szavakkal jellemzik a meditációt: „A nyolcszirmú szívlotusz közepén, amelynek természete mindennek természete, s amelyre Kailászaként, Vaikunthaként és Parama-padaként utalnak, ott a Valóság, melynek mérete hüvelyknyi, mely kápráztat, mint a villám, s mely ragyog, mint a tűz. Ezen meditálva az ember halhatatlanságra jut.” Ebből tudnunk kell, hogy az ilyen meditáció révén elkerüljük az olyan hibákat, mint (1) a különbözőség gondolata, melynek formája: „én más vagyok, s az is különböző”; (2) a meditáció olyasvalamin, ami határok közé szorított; (3) az elképzelés, hogy a valós határok közé szorított; valamint (4) hogy egyetlen helyre korlátozódik.

*B) A célja annak a tanításnak, hogy az embernek az „én Ő vagyok” (*szah aham* = szóham; a *szah* a legfőbb Önvaló, az *aham* pedig az „én”-ként megnyilvánult Önvaló) gondolatával kell meditálnia, a következő. A *dzsíva* – mely a *Sivalingam* – a szívlotuszban lakozik, amely a székhelye, s a test-*

ben helyezkedik el, ami viszont a *Brahman* városa. Az énség-természetű elme kifelé indul, azonosítva önmagát a testtel stb. Az elmét tehát a szívben kell feloldani, vagyis a testben elhelyezkedő én-érzettől meg kell szabadulni. „Ki vagyok én?” Amikor az ember így vizsgálódik, és zavartalan marad, akkor abban az állapotban az Ön-természet megnyilvánulttá válik az „Én-Én” szubtilis formájában. Ez az Ön-természet minden, és mégis semmi, s a legfőbb Önvalóként nyilvánul meg mindenütt, a külső és a belső különbözősége nélkül. Ez ragyog, mint a tűz, amint idéztük, kifejezésre juttatva az igazságot: „Én a *Brahman* vagyok.” Ha az ember nem úgy meditál rajta, mint ami önmagával azonos, hanem tőle különbözőnek képzei magát, akkor a tudatlanság nem hagyja el. Ezért javasolt az azonosság-meditáció.

Ha hosszú ideig zavartalanul meditálunk az Önvalón az „én Ő vagyok” gondolatával, mely az Önvalón történő szemlélődés módszere, akkor a nemtudás szívben honoló sötétsége eloszlik, és minden akadály – mely e nemtudás következménye – eltűnik, s elérjük az abszolút bölcsességet.⁸

A Valóság ilyen felismerése a szívbarlangban, mely (a *Brahman*) város(á)ban, vagyis a testben található, ugyanaz, mintha a mindig tökéletes Istent ismertük volna fel. Könnyedén időzik a bölcs a kilenckapus városban, amely a test.⁹

A test a templom, a *dzsiva* Isten (*Siva*). Ha az ember az „én Ő vagyok” gondolatával tiszteli Őt, akkor elnyeri a megszabadulást.

Az öt burokból álló test a barlang, a Magasztos pedig, aki abban lakozik, a barlang ura. Így mondják a szent iratok.

Mivel az Önvaló minden isten valósága, a tőlünk nem különböző Önvalón történő meditáció a legnagyobb minden meditáció közül. Ebben minden más meditáció benne foglaltatik. Azért javasolják a többi meditációt, hogy ezt elérjük. Ezt elérve a többire nincs szükség, Önvalónkat ismerve Istent is ismerjük. Ha azonban anélkül, hogy ismer-nénk Önmagunkat, aki meditál, azt képzeljük, hogy létezik egy különálló istenség, majd meditálunk rajta, akkor, a kiválóak szerint, úgy teszünk, mintha a lábunkkal próbálnánk megmérni saját árnyékunkat, vagy egy hétköznapi kagylót keresnénk, miután elhajítottuk a már tulajdonunkban lévő drágakövet.¹⁰

30.

T: Jóllehet a szív és a Brahma-randhra a meditációra alkalmas helyek, meditálhat-e mégis az ember, ha szükséges, a hat misztikus központon (adhárák)?

M: A hat misztikus központ és a hasonlók, melyeket a meditáció helyszíneinek mondanak, nem egyebek, mint a képzelet szüleményei. Mindezek a *jógában* kezdőknek valók. A hat központon történő meditációval kapcsolatban a *Siva-jógik* azt mondják: „Isten, aki nem kettős, abszolút, tudatosság-Önvaló-természetű, megnyilvánít, fenntart és felold mindannyiunkat. Hatalmas bűn beszennyezni ezt a Valóságot azzal, hogy különböző neveket és formákat vetítünk rá, mint például Gana-pati, Brahmá, Visnu, Rudra, Mahésvara és Szadásiva [alak-ját].” A *védántinok* pedig kijelentik: „Mindezek csupán a képzelet szülöttei.” Ennélfogva ha az ember ismeri Önvaló-ját – mely természete szerint mindentudó tudatosság –, ak-

⁸ „Ha a meditáció »én Siva vagyok« (*Sivóham bhávana*) formáját gyakoroljuk folyamatosan, mely megakadályozza a gondolatok kifelé áramlását, akkor megjelenik a *szamádhi*.” (Vallálár)

⁹ „A városban, melynek kilenc kapuja van, Ő időzik az üdvösség formájában.” (*Bhagavad Gítá*)

¹⁰ „Azon kell meditálnunk, ami – az Önvaló formájában létező – *átma-tattva*, ami fénylő, és ami minden élőben ott lakozik, mindig »én“-t mondván. Ha kívül keresünk egy Istent, elhagyva a szív barlangjában lakozó Istent, akkor úgy teszünk, mintha elhajítanánk egy rendkívül értékes drágakövet, és egy jelentéktelen gyöngyszem keresésére indulnánk.” (*Jóga Vászistha*)

kor mindent tud. A kiválóak azt is mondták: „Ha *Az* ismert akként, ami Önmagában, akkor minden, ami addig nem volt ismert, ismertté válik.” Ha mi, akiknek különböző gondolataink vannak, meditálunk Istenen, aki az Önvaló, akkor megszabadulunk a gondolatok sokaságától ez által az egyetlen gondolat által. Ezután még ez az egyetlen gondolat is eltűnik majd. Ezt jelenti az az állítás, hogy ha az ember ismeri Önvalóját, ismeri Istent. Ez a megismerés megszabadulás.

31.

T: Hogyan gondoljon az ember az Önvalóra?

M: Az Önvaló önmagától ragyog sötétség és fény nélkül, és az a valóság, mely önmagától megnyilvánul. Ezért nem úgy kell gondolni rá, mint erre vagy arra a dologra. Épp maga a gondolkodás az, amely végül is béklyóba veri az embert. Az Önvalón történő meditáció célja az, hogy az elmét az Önvaló alakjának felvételére készítse. A szívbarlang közepén a makulátlan *Brahman* közvetlenül megnyilvánul az Önvalóként az „Én-Én” formájában. Lehet-e nagyobb tudatlanság annál, mint hogy különféle módokon elgondoljuk anélkül, hogy az említettéként ismernénk?

32.

T: Elhangzott, hogy a Brahman megnyilvánul az Önvalóként az „Én-Én” formájában, a szívben. Hogy megértsem ezt a kijelentést, kaphatnék további magyarázatot?

M: Vajon nem mindenki tapasztalta-e mélyalvás, ájulás stb. közben, hogy egyáltalán nincs jelen tudás, sem önmagáról, sem másról? Amikor azután a „felébredtem az alvásból” vagy „magamhoz tértem az ájulásból” formájában megjelenik a tapasztalás, az vajon nem egy különleges tudás-e, mely az előbb említett különbség nélküli állapotból jelent meg? E különleges tudást nevezik *vidnyánának*. Ez a *vidnyána* magában nem

jelenhet meg, csak úgy, hogy vagy az Önvalóhoz, vagy a nem-Önvalóhoz tartozik. Ha az Önvalóhoz tartozik, igaz tudásnak nevezik, tudásnak annak a mentális módosulásnak a formájában, amelynek tárgya az Önvaló, vagy olyan tudásnak, melynek tartalma az osztatlan (Önvaló). Amikor pedig a nem-Önvalóhoz tartozik, nemtudásnak hívják. E *vidnyána* állapotáról, amikor az Önvalóhoz tartozik és Önvaló formájúként nyilvánul meg, úgy tartják, hogy „én”-megnyilvánulás. Ez a megnyilvánulás nem történhet meg a Valóstól (azaz az Önvalótól) különbözöként. Ez a megnyilvánulás az, ami jelzésként szolgál a Valós közvetlen megtapasztalásához. Önmagában azonban mégsem alkothatja azt az állapotot, hogy a Valós vagyunk. Az, amelytől függően e megnyilvánulás megtörténik, az alapvető valóság, melyet *pradnyánának* is neveznek. A „*pradnyanam brahma*” *védántikus* szöveg ugyanezt az igazságot tanítja.

Légy tisztában vele, hogy ez a szent irat lényege is. Az Önvaló, mely önmagától ragyog és mindennek tanúja, a *vidnyánakósában* (értelmi burok) lakozóként nyilvánul meg. Az által a mentális módosulás által, mely osztatlan, ragadd meg célodként és élvezd az Önvalóként ezt az Önvalót.

33.

T: Mi az, amit belső istentiszteletnek vagy a tulajdonságok nélküli tiszteletének neveznek?

M: Az olyan szövegek, mint a *Ribhu Gítá*, a tulajdonságok nélküli tiszteletét részletesen elmagyarázták (külön diszciplínaként). Mégis minden gyakorlat, mint például az áldozás, a jótékonykodás, a vezeklés, a fogadalmak betartása, a *dzsapa*, a *jóga* és a *púdzsá*, végeredményben az „én a *Brahman* vagyok” meditációs formájának valamilyen módja. Tehát mindenfajta gyakorlás során ügyelni kell arra, hogy az ember ne térjen el attól a gondolattól, hogy „én a *Brahman* vagyok”. Ez a tulajdonságok nélküli tiszteletének jelentése.

34.

T: *Mely a bölcsesség nyolc tagja* (dnyána-astánga)?

M: A nyolc tag ugyanaz, mint amelyeket már említettünk, azaz a *jama*, a *nijama* és így tovább, ám másként határozzák meg őket.

Meghatározásuk a következő:

1. *Jama*: Az érzékszervek összességének uralma, felismerve a testből stb. álló világban jelen lévő tökéletlenségeket.
2. *Nijama*: Az Önvalóhoz kapcsolódó mentális módosulások folyamának fenntartása és az azzal ellentétes módok elutasítása. Más szavakkal: azt a szeretetet jelenti, mely megszakítás nélkül áramlik a magasztos Önvaló felé.
3. *Ászana*: Az, melynek segítségével a *Brahmanon* való meditáció könnyedén lehetővé válik, az *ászana*.
4. *Pránájáma*: A *récsaka* (kilégzés) a világot, a testet stb. alkotó dolgok két valótlan jellegének, a névnek és a formának az eltávolítása. A *púrika* (belégzés) a három valós jelleg: a létezés, a tudatosság és az üdvösség megragadása, melyek állandóak e dolgokban. A *kumbhaka* pedig az eképpen felfogott jelek megtartása.
5. *Pratjáhára*: A már eltávolított név és forma megakadályozása, hogy újra belépjen az elmébe.
6. *Dháráná*: Az elme rögzítése a szívben, anélkül hogy ki felé kalandozna, és annak felismerése, hogy az ember maga az Önvaló, mely létezés-tudatosság-üdvösség.
7. *Dhjána*: Az „én csakis a tiszta tudatosság vagyok” formájában történő meditáció; vagyis az ember, miután elhagyta az öt burokból álló testet, a következő módon vizsgálódik: „Ki vagyok én?” Ennek eredményeképpen az „én”-ként megmarad, mely az Önvalóként ragyog.

8. *Szamádhi*: Amikor az „én”-megnyilvánulás is megszűnik, akkor ott a (szubtilis) közvetlen megtapasztalás. Ez a *samádhi*.

Az imént részletezett *pránájáma* stb. céljára a *jógánál* említett gyakorlatok, mint például az *ászana* stb., nem szükségesek. A bölcsesség tagjai bárhol és bármikor gyakorolhatóak. Ami a *jógát* vagy a bölcsességet illeti, az ember azt követheti, amelyik kedvére való, vagy mindkettőt, a körülményeknek megfelelően. A nagy tanítók azt mondják, hogy a felejtés minden baj forrása, és a halál azok számára, akik a megszabadulást keresik.¹¹ Tehát az embernek az Önvalójában kell nyugtatnia az elméjét, és soha nem szabad elfeledkeznie az Önvalóról. Ez a cél. Ha az elme uralmunk alatt áll, mindent képesek leszünk uralmunk alatt tartani. A nyolc tagú *jóga* és a nyolc tagú bölcsesség közötti különbségeket alapos részletességgel tárgyalják a szent szövegek, ezért itt csak a tanítás lényegét ismertettük.

35.

T: *Lehetséges egyszerre gyakorolni a jógához tartozó pránájámát és a bölcsességhez tartozó pránájámát?*

M: Amíg az elmét nem nyugtattuk el a szívben vagy a teljes visszatartás (*kévala-kumbhaka*), vagy a kutatás révén, addig a *récsaka*, *púrika* stb. szükséges. Ennélfogva a *jóga pránájámája* gyakorlandó a [*jóga*]képzés idején, a másik *pránájáma* pedig gyakorolható mindig. Így tehát mindkettő gyakorolható. A *jógikus pránájámát* elég addig gyakorolni, amíg elsajátítjuk a teljes visszatartást.

¹¹ „A halál vagy *kála* az, ha feladjuk a szemlélődést az Önvalón, melyet a legcsekélyebb mértékben sem szabadna feladnunk.” (*Vivéka-csúdámáni*)

36.

T: Miért szükséges a megszabaduláshoz vezető ösvényt különbözőképpen tanítani? Nem eredményez ez zavarodottságot a törekvők elméjében?

M: A Védákban számos ösvényt tanítanak, hogy igazodjanak a törekvők különféle szintjeihez. Ám mégis, mivel a megszabadulás nem egyéb, mint az elme elpusztítása, minden erőfeszítés célja az elme feletti uralom. Noha a meditáció módjai egymástól eltérőeknek tűnhetnek, végül mind egyé válnak. Nem szükséges ezt kétségbe vonni. Az ember elfogadhatja azt az ösvényt, amely elméje érettségének megfelel.

A prána feletti uralom – a jóga – és az elme feletti uralom – a dnyána¹² –: e kettő az elme elpusztításának fő eszköze. Valaki számára az előbbi tűnhet könnyűnek, másnak pedig az utóbbi. A dnyána azonban olyan, mint amikor egy feldühödött bikát illatos fűvel csábítgatva csillapítunk le, a jóga pedig olyan, mint amikor erővel hajtjuk uralmunk alá. A bölcsök azt mondják: az alkalmas törekvők három szintje közül a legmagasabban lévők úgy érik el a céljukat, hogy az elmét szilárdan az Önvalóban rögzítik azáltal, hogy védántikus kutatás révén meghatározzák a valóság természetét, s önmagukra és minden dologra úgy tekintenek, mint amelynek természete [maga] a valóság. A középső szinten lévők a kévala-kumbhaka által az elmét a szívben rögzítik, és hosszú ideig a valóson meditálnak; míg a legalacsonyabb szinten lévők fokozatosan, légzésszabályozás stb. segítségével érik el ezt az állapotot.

Az elmét el kell nyugtatni a szívben, amíg el nem pusztítjuk az „én”-gondolatot, mely a nemtudás formájában honol a szívben. Ez maga a bölcsesség (dnyána), és ez maga a meditáció (dhjána) is. A többi pusztá mellébeszélés, akár szó-

ban, akár írásban. Ezt állítják a szent iratok. Ezért tehát ha az ember valamilyen módon elsajátítja, hogyan kell az elméjét az Önvalóban tartania, akkor nem kell aggódnia más dolgok miatt.

A kiváló tanítók szintén azt tanították, hogy az önmagát átadó követő egyszerűbb, mint a jógi,¹³ és hogy a megszabadulás eszköze az önátadás, melynek természete az ember saját Önvalóján történő szemlélődés.¹⁴

Ekképpen a Brahman felismerésének ösvényét nevezik különféle módokon Dahara-vidjának, Brahma-vidjának, Átma-vidjának stb. Mi többet lehet ennél elmondani? A többi embernek a következtetések levonásával kell megértenie.

A szent iratok különböző módokon tanítanak. Miután ezeket a módokat a kiválóak alaposan elemezték, kijelentették, hogy ez a leggyorsabb és legmegfelelőbb eszköz.

37.

T: A fenti diszciplínákat gyakorolva az ember megszabadulhat az elmében jelen lévő akadályoktól, vagyis a nemtudástól, a kétségtől, a tévedéstől és a hasonlótól, és ezáltal elérheti az elme békeességét. Mégis felmerül még egy utolsó kétség. Miután az elme feloldódott a szívben, csak tudatosság van jelen, mely az abszolút valósággént ragyog. Amikor az elme ily módon az Önvaló alakját öltötte, ki az, aki kutat? Az ilyen kutatás önimádatot eredményezne, és hasonló lenne ahhoz a történethez, amelyben a pásztor azt a bányát keresi, amely egész idő alatt a vállán volt!

M: Az egyéni lélek (dzsiva) maga Siva, Siva pedig maga a dzsiva. Igaz az, hogy a dzsiva nem más, mint Siva. Amikor a mag a pelyvában rejtőzik, kalásznak nevezik, amikor ki-

¹³ „Minden jógi közül az a legkedvesebb számomra, aki rendületlen elméjét és szeretetét bennem nyugtatja.” (*Bhagavad Gíta*)

¹⁴ „A megszabadulás eszközeivel kapcsolatban csak a bhaktiról (önátadás) jelenthetjük ki, hogy a legmagasabb rendű, hiszen a bhakti szakadatlan szemlélődés saját Önvalónkon.” (*Vivéka-csúdamani*)

¹² Mindent a Valósként látni a szent iratok szerint, vagyis úgy, hogy én a Brahman vagyok, egyetlenegy, második nélkül.

csépelik, búzának hívják.¹⁵ Hasonlóképpen, amíg az embert köti a *karma*, addig *dzsiva* marad; amikor a tudatlanság bilincset letöri, Sivaként, az Istenségként tündököl. Így írják a szent szövegek. Ennek megfelelően a *dzsiva*, mely elme, a valóságban a tiszta Önvaló, de – elfeledkezve erről az igazságról – önmagát egyéni léleknek képzei, és az elme alakjában béklyóba kerül. Így hát kutatása az Önvaló után, mely önmaga, hasonló a pásztor birka utáni kutatásához. Ám mégis, az önmagáról elfeledkező *dzsiva* nem válik az Önvalóvá pusztán közvetett tudás segítségével. A korábbi születésekben összegyűlt visszamaradó benyomások által emelt akadály miatt a *dzsiva* újra meg újra elfeledkezik azonosságáról az Önvalóval, és tévedésbe esik, a testtel stb. azonosítva önmagát. Hát lesz-e valakiből magas rangú hivatalnok azáltal, hogy egy ilyen emberre tekint? Nem sokkal inkább az ez irányú erőfeszítései teszik azzá? Hasonlóképpen a *dzsivának* is, mely béklyóban van a testtel stb. történő mentális azonosulás miatt, erőfeszítést kell tennie az Önvaló feletti szemlélődés formájában, fokozatosan és lankadatlanul. Amikor az elme ily módon elpusztul, a *dzsiva* az Önvalóvá válik.¹⁶

Az ekképpen gyakorolt szüntelen szemlélődés az Önvalón el fogja pusztítani az elmét, majd elpusztítja önmagát is, mint a halotti máglya meggyújtásához használt fadarab. Ezt az állapotot nevezik megszabadulásnak.

38.

T: Ha a dzsiva természete szerint azonos az Önvalóval, mi akadályozza meg igaz természetének felismerésében?

¹⁵ Az eredeti szövegben hántolatlan és hántolt rizs szerepelt, melyekre nincs két külön kifejezés a magyarban. (*A ford.*)

¹⁶ „Jöllehet a születés béklyóját okozó akadály számos lehet, minden ilyen változásnak egyetlen gyökéroka van, mégpedig az *ahankára*. Ezt a gyökérokat kell örökre elpusztítani.” (*Vivéka-csúdámáni*)

M: A dzsiva igaz természetéről való elfeledkezés, mely az elfátyolozás erejeként ismert.

39.

T: Ha igaz, hogy a dzsiva elfeledkezett önmagáról, akkor miként jelenik meg mindenki számára az „én”-tapasztalat?

M: A fátýol nem teljesen rejti el a dzsivát,¹⁷ csak az „én” Önvaló-természetét takarja el, és kivetíti az „én a test vagyok” képzetét. Nem rejti azonban el az Önvaló létét, mely az „én”, s amely valós és örök.

40.

T: Melyek a dzsivan-mukta (az életében megszabadult) és a vidéha-mukta (a halálakor megszabadult) jellemzői?

*M: „Én nem a test vagyok; én a Brahman vagyok, mely az Önvalóként nyilvánul meg. Bennem, ki az abszolút Valóság vagyok,¹⁸ a testekből stb. álló világ pusztá látszat, mint az ég kékje.” Aki felismerte az igazságot ilyenformán, az *dzsivan-mukta*. Amíg azonban az elméje nem oldódott fel, szenvedés jelenhet meg számára *prárabdhá*-jának (karmájának, mely elkezdte meghozni gyümölcsét, és melynek eredménye a jelen test) köszönhetően, a dolgokkal való kapcsolata miatt. S mivel az elme mozgása nem szűnt meg, az üdvösség tapasztalása sem lesz jelen. Az Önvaló megtapasztalása csak annak az elmének lehetséges, amely szubtilissá és mozdulatlaná vált a hosszas meditáció eredményeként. Aki tehát olyan elmével rendelkezik, mely kifinomulttá vált, és aki részesült az Önvaló megtapasztalásában, azt *dzsivan-muktának* nevezik. A *dzsivan-mukti* állapotára utalnak úgy, mint a tulajdonságok nélkül *Brah-**

¹⁷ „A nemtudás nem rejtheti el az alapvető »én«-t, de elrejteti azt a sajátos igazságot, hogy a *dzsiva* a Legfőbb (Önvaló).” (*Kaivalja navaníta*)

¹⁸ „A világok csak látszatok bennem, ki az abszolút Valóság vagyok. Ha az ember hosszasan meditál ezen, hol maradhat meg nemtudás?” (*Kaivalja navaníta*)

manra és a *Turíjára*. Amikor még a szubtilis elme is feloldódik, az Önvaló tapasztalása megszűnik, és az ember elmerül az üdvösség óceánjában, eggyé válva vele minden különálló létezés nélkül, akkor *vidéha-muktának* nevezik. A *vidéha-mukti* állapota az, amelyre úgy utalnak, mint a transzcendens, tulajdonságok nélküli *Brahmanra* és a transzcendens *Turíjára*. Ez a végső cél. A szenvedés és a boldogság különböző fokozatai szerint a megszabadultak – a *dzsíván-mukták* és a *vidéha-mukták* – négy kategóriába sorolhatók: *Brahma-vid*, *Brahmavara*, *Brahmavaríja* *Brahmavaristha*. Ám ezek a megkülönböztetések azok nézőpontjából [származnak], akik rájuk tekintenek; a valóságban nincsenek különbségek a *dnyána* révén elért megszabadulásban.

Tiszteletadás

Virágozzék örökké a [lótusz]lába
Ramanának, a Mesternek,
aki maga a Hatalmas Siva,
és aki emberi formát is öltött!

(Dr. T. M. P. Mahádévan fordítása alapján
fordította Malik Tóth István)