

Srí Ramana Maharsi:
Ki vagyok én?

Bevezető

Ki vagyok én? a címe annak a kérdés–felelet gyűjteménynek, mely az ön-kutatásról szól. A kérdéseket a filozófiából diplomát szerzett, akkor éppen a dél-arkóti vámhivatal adóügyi osztályán dolgozó Srí M. Sivaprakásam Pillai tette fel Bhagaván Srí Ramana Maharsinak 1902 táján. Srí Pillai 1902-ben tiruvannamalai-i hivatalos tartózkodása során ellátogatott az Arunácsala-hegyen lévő Virúpákša-barlangba, és ott találkozott a Mesterrel. Szellemi útmutatást keresett nála, és az ön-kutatással kapcsolatos kérdésekre kért válaszokat. Mivel Bhagaván akkoriban nem beszélt – nem bármiféle fogadalom miatt, hanem mert nem érzett késztetést a beszédre –, a feltett kérdéseket gesztusokkal, vagy ha azt nem értették meg, írásban válaszolta meg. Srí Sivaprakásam Pillai tizennégy kérdést és Bhagaván azokra adott válaszait jegyezte le emlékezetből. Ezt a feljegyzést Srí Pillai adta ki először 1923-ban, néhány vers kíséretében, amelyeket ő maga írt arról, hogyan munkálkodott Bhagaván kegyelme, eloszlatva kételyeit és megóvva életét egy krízishelyzettől. Ezt követően többször kiadták a *Ki vagyok én?* című művet. Egyes kiadásokban harminc, míg másokban huszonnyolc kérdést és választ találunk. Létezik egy olyan kiadása is, amelyben nem tüntették fel a kérdéseket, és a tanításokat tanulmány formájában rendezték el. A használatban lévő angol fordítás ezen esszé alapján készült, az itt köz-

zétett fordítás azonban a huszonnyolc kérdés és válasz szövegének átültetése.

A *Vicsáraszangrabam* (Ön-kutatás) mellett a *Nán Jár?* (Ki vagyok én?) képezi az első útmutatásokat, melyeket a Mester saját szavaival fogalmazott meg. Bhagaván összes írása közül csupán e kettő prózai mű. Ezek világosan bemutatják a központi tanítást, mely szerint a megszabaduláshoz vezető közvetlen ösvény az ön-kutatás. A *Nán Jár?* érthetően leírja, hogyan kell megfelelő módon végezni az ön-kutatást. Az elme gondolatokból áll. Az „én”-gondolat az első, amely az elmében felmerül. Ha folyamatosan feltesszük a „Ki vagyok én?” kérdést, a többi gondolat elpusztul, és végül maga az „én”-gondolat is eltűnik, egyedül a legfőbb, nem-kettős Önvalót hagyva hátra. Az igaz Önvaló téves azonosítása az ego-önvaló jelenségeivel – mint például a test és az elme – ekkor véget ér, és megtörténik a megvilágosodás, a sáksátkára. Az ön-kutatás folyamata természetesen nem könnyű. A „Ki vagyok én?” kutatása közben más gondolatok merülnek fel, de megjelenésükkor nem szabad behódolni nekik azáltal, hogy követjük őket. Ellenkezőleg, fel kell tennünk a kérdést: „Kinek merülnek fel?” Ehhez rendkívüli éberségre van szükség. A folyamatos ön-kutatás segítségével az elmét arra kell készíteni, hogy önön forrásában maradjon anélkül, hogy elkalandozna és elveszne a saját maga alkotta gondolatok útvesztőjében. Minden egyéb módszer, mint például a légzésszabályozás vagy Isten formáin történő meditáció, csupán másodlagos gyakorlatoknak tekintendők. Addig hasznosak, amíg segítik az elmét elcsendesedni és egyhegyűvé válni.

Az összpontosításban gyakorlatot szerzett elme számára az ön-kutatás viszonylag egyszerű lesz. Csak a szüntelen ön-kutatás révén lehet a gondolatokat elpusztítani és az Önvalót megtapasztalni, amely maga az abszolút Valóság, melyben még az „én”-gondolat sem merül fel, amely maga a „Csendnek” nevezett tapasztalat.

Ez lényegében Bhagaván Srí Ramana Maharsi tanítása a *Nán Jár?* (Ki vagyok én?) című műben.

T. M. P. Máhadévan
Madrászi Egyetem
1982. június 30.

KI VAGYOK ÉN?*

—
Nán Jár? – Who am I?

Mivel minden élőlény (*džsiva*) állandó, szenvedéstől mentes boldogságra vágyik, mivel az elsődleges szeretet (*parama prijam*) mindenkiben kizárólag önmagára irányul, s mivel ez a szeretet csak arrafelé fordul, amerre boldogságot talál, ahhoz, hogy az ember elérje ezt a boldogságot – amely tulajdonképpen természetét alkotja, s amely az elme működésétől mentes mélyalvás állapotában naponta megtapasztalható –, meg kell ismernie saját valóját. Ennek alapvető eszköze (*mukhja szádhana*) egyedül a »Ki vagyok én?« kérdésén alapuló kutatás (*džsnyána vicsára*).

1. *Ki vagyok én?*

Nem én vagyok a hét alkotóelemből (*dhátu*) álló durva [anyagi] test; nem én vagyok az öt megismerő képesség, nevezetesen a hallás, a tapintás, a látás, az ízlelés és a szaglás képessége, amelyek a nekik megfelelő tárgyakat, vagyis a hangot, a tapintást, a színt, az ízt és az illatot érzékelik; nem én vagyok az öt akarati képesség, nevezetesen a beszéd, a helyváltoztatás, a fogás, az

* A fordítás forrása: *The Collected Works of Ramana Maharshi* (Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1996), pp. 39–50, valamint Sri Sadhu Om: *The Path of Sri Ramana I. The Jnana Aspect of the Teaching* (Tiruvannamalai: Sri Ramana Kshetra, 1997), pp. 148–158. A szöveg a magyar kiadás (in: *A nyílegyenes ösvény. Ramana Maharsí tanításai*. Budapest: Stella Maris, 1998) revideált változata.

ürítés és a nemzés képessége, amelyek a nekik megfelelő funkciókkal, vagyis a beszéd, a helyváltoztatás, a fogás, az ürítés és gyönyörérzés funkcióival rendelkeznek; nem én vagyok az öt életszél, vagyis a *prána* és a többi, amelyek a belégzésnek és a többi négy lélegzési funkciónak felelnek meg; de nem én vagyok a gondolkozó elme sem; s ugyanígy nem vagyok azonos a [mélyalvásban megvalósuló] tudatlansággal sem, amely mit sem tud a [mentális] objektumokról, amelynek nincsenek funkciói, s amely a tárgyakra csupán visszamaradó benyomásait (*vászana*) hordozza.

2. Ha ezek közül egyikkel sem vagyok azonos, akkor ki vagyok én?

Miután a fent említett azonosítások mindegyikét a »sem ez [nem vagyok]«, »sem az [nem vagyok]« válaszokkal elutasítottuk, egyedül maga a tudatosság marad: az, hogy *vagyok*.

3. Mi voltaképpen a tudatosság?

A tudatosság [egyszerre] létezés, tudat és üdvösség.

4. Mikor éri el az ember az Önvaló megvalósítását?

Akkor éri el az Önvaló megvalósítását, vagyis [magát] a Látót, ha eltávolítja a világot, vagyis a látottat.

5. Az Önvaló megvalósítása [ezek szerint] nem mehet végbe mindaddig, amíg a világ jelen van?

Nem mehet végbe.

6. Miért?

A látó és a látott tárgy viszonyát a kötél és a kígyó hasonlata szemlélteti. Ahogy az ember a kötél darabot csak akkor ismeri fel kötél darabként, ha többé nem vetíti rá a kígyó hamis képzetét, éppúgy az Önvaló megvalósítására is csak akkor nyílik lehetősége, ha felszámolja a világ valóságába vetett hitét.

7. Mikor mondhatja azt az ember, hogy sikerült eltávolítania a világot, vagyis a látás tárgyát?

A világ akkor tűnik el, ha az összes megismerés és az összes cselekvés forrásául szolgáló elme lecsillapodik.

8. Mi voltaképpen az elme?

Amit »elmének« neveznek, az egy Önvalón belüli rendkívüli hatalom. Az elme az összes gondolat megjelenésének oka. Minthogy az elme lényege a gondolkozás, gondolatoktól függetlenül létező elméről nem beszélhetünk. S [ugyanígy] a világról mint gondolatoktól független entitásról sem beszélhetünk. Az álomtalan mélyalvásban nincsenek gondolatok és nincsen világ. Az ébrenléti és az álomállapotban viszont vannak gondolatok és van világ is. Ahogy a pók kiereszti magából hálóját, hogy aztán újra visszahúzza magába, úgy vetíti ki magából az elme is a világot, hogy aztán ismét magába vonja. Amikor az elme kilép az Önvalóból, megjelenik a világ. Ezért amikor a világ megjelenik, az Önvaló rejtve marad; és amikor az Önvaló felragyog, a világ eltűnik. Ha az ember állhatatosan

tanulmányozza az elme természetét, akkor az végül is eltűnik, s ami visszamarad, az az Önvaló lesz. Amikor az Önvalóról beszélünk, akkor ez alatt az *átmant* értjük. Az elme mindig csak valami durva objektummal együtt jelentkezik; egyedül képtelen fennmaradni. Amit szubtilis testnek vagy léleknek (*džsiva*) nevezünk, az az elme.

9. Milyen módon kell kutatnia az embernek, ha meg akarja érteni az elme természetét?

Ami a testben »énként« jelenik meg, az az elme. Ha az ember megvizsgálná, hogy a testben hol jelenik meg először az »én« gondolata, rájöhetne arra, hogy az először a Szívben bukkan fel. Innen ered az elme. Ha az ember egyszerűen csak folytonosan arra gondolna, hogy »én«, »én«, akkor is eljutna az elme forrásához. Az elmében megjelenő összes gondolat közül az »én« gondolata a legelső. Csak e gondolat megjelenése után jelenik meg a többi gondolat. A második és a harmadik személyű személyes névmás csupán az egyes szám első személyű személyes névmás megjelenése után születik meg; az egyes számú személyes névmás nélkül nem születhet meg a második és harmadik sem.

10. Hogyan csendesíthető le az elme?

A »Ki vagyok én?« kérdés segítségével. A »Ki vagyok én?« kérdés gondolata az összes többi gondolatot elpusztítja, s miként a halottégető máglya piszkálgatására használt bot, végül maga is elpusztul. Ekkor következik be az Önvaló megvalósítása.

11. *Hogyan lehetséges folyamatosan kitartani a »Ki vagyok én?« gondolata mellett?*

Ha más gondolatok bukkannak fel, az embernek nem szabad követnie azokat, hanem a következő kérdést kell feltennie magának: »Kinek a gondolatai ezek?« Hogy mennyi gondolat bukkan fel, az ezúttal érdektelen. Amint egy gondolat felbukkan, késlekedés nélkül fel kell tenni a kérdést: »Kinek a gondolata ez?« Az erre adandó válasz: »Az én gondolatom.« Ha ezek után az ember felteszi azt a kérdést, hogy »Ki vagyok én?«, akkor az elme visszatér saját forrásához, a felbukkanó gondolat pedig elenyészik. Aki kitartóan folytatja e gyakorlatot, annak elméje egyre könnyebben fog megmaradni forrásában. Amikor a szubtilis elme az agyon és az érzékszerveken keresztül kifelé irányul, megjelenik a nevek és formák durva világa; ha viszont megmarad a Szívben, a nevek és formák világa eltűnik. »Befelé fordulásnak« (*antar-mukha*) azt nevezik, amikor az ember nem engedi, hogy az elme kifelé irányuljon, hanem megtartja a Szívben; »kifelé fordulásnak« (*bahir-mukha*) azt nevezik, amikor az ember engedi, hogy az elme kilépjen a Szívből. Amikor az elme a Szívben marad, az összes gondolat forrását képező »én« eltűnik, s felragyog az örökké létező Önvaló. Bármit is tegyen az ember, azt az »én« énsége nélkül kell tennie. Ha az ember ekképpen cselekszik, akkor mindenben *Sivát* fogja látni.

12. *Vannak-e még más módjai is a mentális nyugalom elérésének?*

A kutatáson (*vicsára*) kívül nincs más kielégítő módszer. Ha az ember más módon igyekszik uralma alá vonni elméjét, akkor

bizonyos eredményt ugyan elérhet, elméje azonban később ismét működésbe lendül. Az elme lecsendesítését a légzés feletti uralom révén is el lehet érni; viszont az elme csak addig marad nyugalomban, amíg a légzés uralása tart, s amint megszűnik a légzés ellenőrzése, az elme a visszamaradó benyomások hatására ismét mozgásba lendül, és erre-arra kezd vándorolni. Az elme és a légzés forrása [ugyanis] ugyanaz. Az elme lényege valójában a gondolkodás. Az »én«-gondolat az elme első gondolata; és ez az énség. Ahonnan az énség ered, onnan ered a légzés is. Ezért amikor az elme lecsendesül, a légzés is szabályozottá válik, és a légzés szabályozásával az elme is lecsendesül. Mindazonáltal hiába csendesül le az elme az álomtalan mélyalvásban, a légzés mégsem áll le. Ez Isten akaratának köszönhető, ő ugyanis ekképpen gondoskodik a test fennmaradásáról, s arról, nehogy mások halottnak gondolják a testet. Amikor az elme az ébrenléti állapotban a *szamádhi* során elcsendesül, a légzés is szabályossá válik. A légzés az elme durva formája. A légzést a halál pillanatáig az elme tartja fenn a testben; amikor pedig meghal a test, az elme magával viszi a légzést. Ezért a légzés ellenőrzése csupán segédeszköze lehet az elme lecsendesítésének (*manónigraba*), s önmagában nem képes arra, hogy elpusztítsa az elmét (*manónása*).

A légzésszabályozáshoz hasonlóan az isteni formákon való meditáció, a *mantrák* ismételtetése, a táplálék korlátozása és a többi hasonló módszer is csupán segédeszköze lehet az elme lecsendesítésének.

Az isteni formák fölötti meditáció és a *mantrák* ismétlése révén az elme [kétségtelenül] egyhegyűvé válik – [egyébként azonban] hol erre, hol arra fog vándorolni. Ahogy az elefánt-

nak egy láncot adnak, hogy azzal foglalja le [ide-oda himbálózó] ormányát, s azután már csak a láncot fogja vele, semmi mást, épp ilyen módon foglalja le az elmét egy név vagy egy forma, amikor egyedül csak azzal foglalkozik. Amikor az elme számtalan gondolatra osztódva szerteárad, mindegyik gondolat elerőtlenedik; a gondolatok felszámolásával azonban az elme egyhegyűvé és erőssé válik; az ilyen elme számára az Önvaló kutatása már nem okoz különösebb nehézséget.

Minden olyan korlátozás, amely arra irányul, hogy csak *szattvikus* élelmet vegyünk magunkhoz – s azt is csak kis mennyiségben –, kifejezetten hasznos; e szabályt betartva az elme egyre *szattvikusabb* lesz, s ez komoly segítséget jelent az Önvaló kutatása során.

13. A tárgyak visszamaradó benyomásai – vagyis a gondolatok – vég nélküliek, akárcsak az óceán hullámai. Mikor sikerülhet az embernek eltávolítania az összeset?

Ahogy az Önvaló fölötti meditáció egyre magasabb és magasabb szintre emelkedik, úgy fognak a gondolatok is megsemmisülni.

14. Elképzelhető-e az, hogy a tárgyak visszamaradó benyomásai, amelyek az idők végtelensége óta áradnak, elenyészzenek, s hogy egyedül a tiszta Önvaló maradjon fenn az emberben?

Anélkül, hogy a »Lehetséges-e, vagy nem lehetséges?« kételynek helyet adna, az embernek állhatatosan ki kell tartania az

Önvaló fölötti meditációban. Még ha nagy bűnös volna is, akkor sem volna szabad ekképpen aggódalmaskodnia és panaszkodnia: »Ó, én bűnös, hogyan menekülhetnék meg?« Ha az ember megszabadul a »bűnös vagyok« gondolatától, figyelmét pedig állhatatosan az Önvaló fölötti meditációra rögzíti, akkor joggal reménykedhet a sikerben. Nincs két elme – egy jó és egy gonosz elme; csak egyetlen elme létezik. A visszamaradó benyomások azok, amelyek kétfélek: kedvezőek vagy kedvezőtlenek. Amikor az elme kedvező befolyások hatása alá kerül, akkor jónak nevezik; amikor pedig kedvezőtlen befolyások hatása alá kerül, akkor gonosznak tekintik.

Nem szabad hagyni, hogy az elme a világi tárgyak és a többi emberrel kapcsolatos dolgok irányába csapongjon. Bármennyire is rosszak legyenek az emberek, a törekvőnek nem szabad gyűlöletet éreznie irántuk. A vágyaktól éppúgy tartózkodnia kell, mint a gyűlölettől. Mindazt, amit az ember másoknak ad, valójában önmagának adja. Ha az emberek megértenék ezt az igazságot, ki tarthatná vissza őket attól, hogy másoknak adjanak? Amikor az ember felébred, [vele együtt] minden felébred; amikor elcsendesül, [vele együtt] minden elcsendesül. Amilyen mértékben alázatosak vagyunk, olyan mértékben fog ez a beállítottság jó eredményeket előidézni. Ha az elme elcsendesül, az ember bárhol élhet.

15. Meddig kell a kutatást gyakorolni?

A »Ki vagyok én?« kérdést mindaddig fel kell tenni, amíg az elmében tárgyak benyomásai jelennek meg. Amint felbukkanak a gondolatok, ott és akkor, közvetlenül megjelenésük pillanatában kell őket a vizsgálódás révén elpusztítani. Ha az

ember szakadatlanul az Önvaló kontemplációjába merülne, mindaddig, amíg az Önvalót el nem érné, akkor ez [a »Ki vagyok én?« kérdésének vizsgálata nélkül] önmagában is elegendő volna. Mindaddig, amíg a várban ellenséges erők vannak, újra és újra támadásba lendülnek; ha azonban felbukkanásuk pillanatában elpusztítjuk őket, a vár a mi kezünkre kerül.

16. *Mi voltaképpen az Önvaló?*

Ami valójában létezik, az egyedül az Önvaló. A világ, az egyéni lélek és az Isten, akárcsak a gyöngyház ezüstös csillogása, csupán az Önvalón belüli tünékeny jelenségek; e három ugyanabban a pillanatban jelenik meg és ugyanabban a pillanatban tűnik el.

Az Önvaló ott található, ahonnan az »én«-gondolat teljesen hiányzik. Ezt nevezik »csendnek«. Az Önvaló maga a világ; az Önvaló maga az »Én«; az Önvaló maga az Isten. Minden *Siva* – [vagyis] minden az Önvaló.

17. *Nem Isten műve-e minden?*

A Nap vágy, szándék és erőfeszítés nélkül kel fel. A Nap pusztája jelenléte révén a napkőből tűz csap ki, a lótusz virágba borul, a nedvesség pedig elillan; [a Nap pusztája jelenléte révén] az emberek nekilátnak különféle feladataiknak, hogy azután nyugovóra térjenek. Mint ahogy a mágnes közelében megmozdul a tű, úgy viszik véghez tetteiket és úgy térnek nyugalomra saját *karmáikkal* összhangban Isten pusztája jelenléte révén a három kozmikus funkció és az ötrétű isteni tevékenység által irányított lelkek. Isten nem akar elérni semmit. Hozzá éppúgy nem tapad semmilyen *karma*, mint ahogy e világ cselekedetei sin-

csenek semmilyen hatással a Napra, vagy mint ahogy a többi négy elemhez kapcsolódó érdemek avagy érdemteleniségek sem gyakorolnak befolyást a mindent átható éterre.

18. Ki tekinthető legnagyobbnak a törekvők közül?

Aki Önmagának, azaz Istennek szenteli magát, az a legkiválóbb törekvő. Önmagunkat Istennek szentelni annyit jelent, mint állandóan az Önvalóban maradni anélkül, hogy az Önvaló gondolatán kívül teret engednénk bármilyen más gondolat megjelenésének.

Bármekkora terhet rakunk is Istenre, Ő elbírja azt. Ha egyszer mindent Isten legfelső hatalma mozgat, miért nem vetjük alá magunkat ennek a hatalomnak, és miért engedjük, hogy folytonosan olyan gondolatok nyugtalanítsanak bennünket, hogy mit és hogyan kell tennünk, illetve mit és hogyan kell elkerülnünk? Ha egyszer tudjuk, hogy miután felszálltunk a vonatra, minden terhünket az viszi, miért tartanánk csomagjainkat kényelmetlenül a fejünkön ahelyett, hogy leraknánk azokat, és kényelembe helyeznénk magunkat?

19. Mit jelent a ragaszkodástól való mentesség?

A ragaszkodástól való mentesség nem más, mint a felbukkanó gondolatok teljes és maradéktalan elpusztítása születésük pillanatában. Mint ahogy a gyöngyhalász egy derekára kötött kő segítségével merül le a tenger fenekére, hogy ott gyöngyöket kutasson fel, úgy kell az embernek is a ragaszkodástól való

mentesség segítségével alámerülnie önmagába, hogy hozzájuthasson az Önvaló igazgyöngyéhez.

20. Isten vagy a guru meg tudja-e szabadítani a lelket?

Isten és a *guru* csak a megszabadulás útját mutatják meg; ők egyedül nem fogják a lelket a szabadság állapotába emelni.

Isten és a *guru* valójában nem két külön valóság. Mint ahogy a tigris nem ereszti többé zsákmányát, ha már egyszer fogaival megragadta, éppúgy akire a *guru* kegyelmének fénysugara [egyszer már] ráesett, többé sosem marad magára, és bizonyosan megmenekül; mégis mindenkinek saját erejéből kell járnia az Isten vagy a *guru* által mutatott ösvényen, és saját erőfeszítésével kell kivívnia megszabadulását. Az ember csak saját tudása révén ismerheti meg magát, másvalakié által semmiképpen. Szüksége van-e Rámának tükörre ahhoz, hogy megtudja, ő Ráma?

21. A megszabadulás után vágyakozónak meg kell-e ismernie a [mindenséget alkotó] princípiumok (tattvák) természetét?

Mint ahogyan annak, aki a konyhai hulladékot ki akarja hajítani, semmi szüksége sincs arra, hogy a szemetet megvizsgálja, s megnézzze, hogy mit dob ki, éppúgy annak sincsen szüksége a *tattvák* számbavételére avagy jellegzetességeik kutatására, aki az Önvalót akarja megismerni. Amit tennie kell, az az Önvalót eltakaró valamennyi kategória elutasítása. A világra úgy kell tekintenie, mint egy álomra.

22. *Van-e különbség az álom és az ébrenlét között?*

Az ébrenlét hosszú, az álom rövid; más különbség nincsen. Mint ahogy az ébrenlét során történetek valóságosnak tűnnek az ébrenlét alatt, éppúgy valóságosnak tűnnek az álomban történetek is alvás közben. Az álomban az elme egy másik testet ölt magára. Az ébrenlét és az álom állapotában a gondolatok, nevek és formák egyszerre jelennek meg.

23. *Van-e valamilyen haszna a könyvek olvasásának azok számára, akik a megszabadulás után vágyakoznak?*

Az összes szent szöveg azt mondja, hogy a megszabadulás előfeltétele a nyugodt elme; ebből következően azt tanítják, hogy az elmét le kell csillapítani. Ha egyszer ezt megértette az ember, semmi szükség a könyvek vég nélküli olvasgatására. Az elme lecsendesítéséhez az embernek csupán saját Önvalóját kell felkutatnia magában – s Önmagát vajon hogyan találhatná meg a könyvekben?! Önmagunkat saját bölcsességünk szemével kell felismernünk. Az Önvaló az öt burok mögött lelhető fel; a könyvek azonban a burkokon kívül találhatóak. S mint-hogy az Önvalót csak az öt burok eltávolítása után lehet megtalálni, hasztalan lenne azt a könyvekben keresni.

Eljön majd az idő, amikor az embernek mindazt el kell felejtenie, amit valaha is megtanult.

24. *Mi a boldogság?*

A boldogság az Önvaló voltaképpen természete. A boldogság és az Önvaló nem két külön dolog. A boldogság a világ egyetlen tárgyában sem lelhető fel – tudatlanságunknak köszönhetően [mégis] azt képzeljük, hogy a tárgyából boldogságot méríthetünk. Amikor az elme kifelé irányul, szenvedéssel kénytelen szembesülni. Valójában akkor teljesülnek be az elme vágyai, amikor visszatér saját forrásához és elmerül a boldogságban – vagyis az Önvalóban. Az álomtalan alvás közben, a *szamádhi* alatt és az eszméletlenség állapotában, illetve vágyainak tárgyát elérve avagy az ellenszenves tárgyakat eltávolítva éppen ez történik: az elme befelé fordul és tiszta ön-boldogságot élvez. Az elme tehát megállás nélkül, nyughatatlanul vándorol, s hol kilép az Önvalóból, hol visszatér oda. A fa alatti árnyék kellemes; az árnyékon kívül, a szabad ég alatt a hőség kibírhatatlan. Aki a tűző napról az árnyék oltalmába siet, azt kellemes hűvösség lengi körül. Aki viszont önszántából újra meg újra elhagyja az árnyék hűvösét és kimegy a tűző napra, majd utána ismét az árnyék hűvösébe menekül, azt mi másnak nevezhetnénk, mint bolondnak? A bölcs ember állandóan az árnyékban hűsöl. Hasonlóképpen, annak az embernek az elméje, aki ismeri az igazságot, soha nem hagyja el *Brahmant*. Ezzel szemben a balgatag ember elméje, miközben ide-oda fordul a világban, csak szenvedést tapasztal, és csak egy kis időre tér vissza *Brahman*hoz, hogy a boldogságot megízlelje. Amit világnak neveznek, az valójában csupán egy gondolat. Amikor a világ eltűnik – vagyis a gondolatoktól mentes állapotban –, az elme boldogságot tapasztal; amikor pedig újra megjelenik a világ, az elme ismét belemerül a szenvedésbe.

25. *Mit jelent a bölcsesség megpillantása (dzsnyána-dristi)?*

A bölcsességet megpillantani annyit jelent, mint csendben maradni. Csendben maradni annyit jelent, mint feloldani az elmét az Önvalóban. A telepátia, a múlt-, jelen- és jövőbeli dolgok ismerete és a tisztánlátás korántsem egyenlő a bölcsesség megpillantásával.

26. *Milyen viszonyban van egymással a vágytalanság és a bölcsesség?*

A vágytalanság – bölcsesség. E kettő nem különbözik egymástól; ugyanazok. A vágytalanság védi meg az elmét attól, hogy valamilyen tárgy irányába elmozduljon. A bölcsesség a tárgyak megjelenésének vagy felmerülésének hiányát jelenti. Más szavakkal az elkülönülés és a vágytalanság nem más, mint kizárólagosan az Önvaló keresése; a bölcsesség pedig nem más, mint megmaradás az Önvalóban.

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

A kutatás az elme megmaradása az Önvalóban. A meditációban az ember önmagának és a létezéssel, tudattal és üdvösséggel egyenlő *Brahmannak* az azonosságára irányítja gondolatait.

28. *Mi a megszabadulás?*

A megszabadulás rabságban senyvedő önmagunk eredendő természetének felkutatása és valódi természetünk megvalósítása.

Fordította / Translated by
Buji Ferenc és Németh László Levente