

Ramana Maharsi

## KI VAGYOK ÉN?\*

Mivel minden élőlény (*dzsiva*) 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 (*dzsnyána 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 ürítés és a nemzés képessége, amelyek a nekik megfelelő funkciókkal, vagyis a beszéd, a helyváltoztatás, a fogás, az ürítés és a gyönyörézés funkcióival rendelkeznek; nem én vagyok az öt életszél, vagyis a *prána* és a többi, amelyek a belézésnek 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 tárgyaknak 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]«,

---

\* Forrás → *A nyitlegyes ösvény. Ramana Maharsi tanításai* (Budapest, 1998, Stella Maris Kiadó), p. 27–40. A jelen, korrigált szövegváltozat a *Srí Ramana Maharsi Összes Művei. Prózai művek, költemények, fordítások* (Budapest, 2006, Filosz Kiadó) című kötetből való (p. 57–68).

»sem az [nem vagyok]« válaszokkal elutasítottuk, egyedül maga a tudatosság marad: az, hogy *vagyok*.

### *3. Mi voltaképpen a tudatosság?*

A tudatosság [egyszerre] lét, 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 világítja meg. Ahogy az ember a kötél darabot csak akkor ismeri fel kötél darabként, ha többé nem vetíti ki 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 gondolkodás, 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 álom állapotban viszont vannak gondolatok és van világ is. Ahogy a pók kiereszti magából hálója fonalát, hogy aztán újra visszahúzza magába, úgy vetíti ki ma-

gából 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 (*dzsiva*) nevezünk, az az elme.

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

Ami a testben »én«-ként 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«, már akkor is eljuthatna 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.

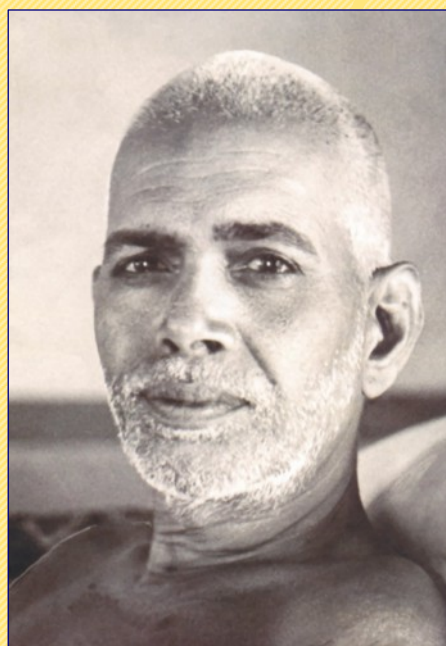
*11. Hogyan lehetséges folyamatosan kitaratani a »Ki vagyok én?« gondolata mellett?*

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 ki lépjen 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. Aki ekképpen cselekszik, az mindenben *Sivat* 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 fog lendülni. 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, s újra kedve szerint fog 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.



*„Arunácsala Ramana a Magasztos Önvaló, aki Haritól kezdve az összes lélek Szívlótuszának mélyén üdvösséggel teljes tudatként tündöklék.”*

Amikor az elme az ébrenléti állapotban a *szamáddhi* 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 az elme lecsendesítésének (*manónigraha*) lehet segédeszköze, önmagában arra már nem képes, hogy el is pusztítsa az elmét (*manónása*).

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

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 elefántnak egy láncot adnak, hogy azzal foglalja le [ide-oda himbálózó] ormányát, s ahogy az azt követően már csak a láncsal foglalkozik, 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, a kárcsak az óceán hullámai. Mikor sikerülhet az embernek eltávolítania az össze-*

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

*14. Elképzelhető-e az, hogy a tárgyak visszamaradó benyomásai, amelyek az idők végtelensége óta áradnak, elenyésszenek, 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 aggodalmaskodnia és

panaszkodnia: »Ó, én bűnös, hogyan is 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 kétfélék: 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 tartathatná 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 beállítottág jó eredményeket szülni. 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 felbukkannak 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 puszta jelenléte révén a napkőből tűz csap ki, a lótosz virágba borul, a nedvesség pedig elillan; [a Nap puszta jelenléte révén] az emberek nekilátnak különféle feladataiknak, hogy azután nyugovóra térjenek. Mint ahogy a mágnes közelében megmozdul a tű, a három kozmikus funkció és az ötrétű isteni tevékenység által irányított lelkek úgy viszik véghez tetteiket és úgy térnek nyugalomra saját *karmáikkal* összhangban, Isten puszta jelenléte révén. Isten nem akar elérni semmit. Hozzá éppúgy nem tapad semmilyen *karma*, mint ahogy e világ cselekedetei sincsenek 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 gondolatnak.

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, éppúgy kell az embernek is a ragaszkodásnélküliség 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 ösvényt, és saját erőfeszítésével kell kivívnia megszabadulását. Az ember csak saját tudása révén ismerheti meg magát, másvalakie 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 el-takaró 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 történtek valóságosnak tűnnek az ébrenlét alatt, éppúgy valóságosnak tűnnek az álomban történtek 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 az ember ezt megértette, semmi szükség a könyvek vég nélküli olvasgatására.



ra. 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 burrok mögött lelehető fel; a könyvek azonban a burkokon kívül találhatóak. S minthogy 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 felejtene, amit valaha is megtanult.

#### 24. *Mi a boldogság?*

A boldogság az Önvaló voltaképpen természete. A boldogság és az Önvaló nem két külön valóság. A boldogság a világ egyetlen tárgyában sem lelehető fel – tudatlanságunknak köszönhetően [mégis] azt képzeljük, hogy a tárgyakból boldogságot meríthetünk. 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 öleli körül. Aki viszont önszántából újra meg újra elhagyja az árnyék hűvösét s 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 *Brahmanhoz*, 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 avagy 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 léttel, tudattal és üdvösséggel egyenlő *Brahmannak* az azonoságára irányítja gondolatait.

*28. Mi a megszabadulás?*

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

*Fordította Buji Ferenc*