

SZÁDHU ÓM SZVÁMIGAL*
(1922–1985)

Szádhu Óm Szvámigal egyáltalán nem tartozik Ramana Maharsi nevezetes és jól ismert tanítványai közé. Soha nem volt lakója a Mester körül kialakult ásrámoknak, és távol tartotta magát attól a »spirituális sürgés-forgástól« is, amely Srí Ramana híveit jellemezte. Őt egyetlen dolog érdekelte: az, hogy miképpen tudná mestere tanítását követve elérni az Ön-megvalósítás állapotát. És éppen ez adja különlegességét: míg a Mester igen közeli és nevezetes hívei között nem egy volt, aki bevallotta, hogy meditációja során képtelen akár csak a legkisebb mértékben is megfélekezni gondolatainak csapongását, addig Srí Szvámigal szigorúan tartva magát Ramana Maharsi módszeréhez, képes volt elérni lehatárolt tudatosságának végleges kialakulását. Ő nem híve, hanem *tanítványa* volt mesterének. Amennyire a verbális vagy textuális megnyilvánulásokról sejthető, ő volt az egyetlen *ismert* példája annak, hogy az ön-figyelem avagy Ön-figyelem Ramana Maharsi által kidolgozott módszere járható és célhoz vezető út – méghozzá nemcsak a félistenek számára,¹ hanem a földi halandók számára is, legalábbis amennyiben rendelkeznek elegendő intelligenciával, kiegyensúlyozottsággal, kitartással, és főként ha elkötelezett és tántoríthatatlan hívei önmaguk tökéletesítésének.

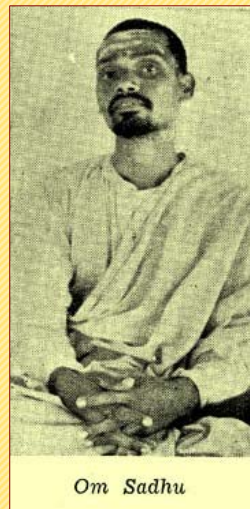
Szádhu Óm mindenekelőtt mestere tanításának gyakorlati oldalát dolgozta ki – méghozzá elsősorban azokat tartva szeme előtt, akik a »hívő« kategóriájából szerettek volna átlépni a »törekvő« kategóriájába, avagy ez utóbbi kategóriában

* Forrás: *Tradíció. A Metafizikai Tradicionalitás Évkönyve 2001* (Debrecen: Kvintesszencia Kiadó, 2001), p. 225–234.

¹ Ramana Maharsi egyértelműen leghíresebb és legnagyobb hatású tanítványa, Kávjakanta Ganapati Muni (1878–1930), akitől a fiatal Bráhmána Szvámi (ahogy akkoriban neveztek) »Bhagaván Srí Ramana Maharsi« neve származik, kiváló példája annak, hogy az ember hiába rendelkezik sziddhiszerű extranormális képességekkel, rendkívüli intellektussal, hatalmas energiákkal, a szanszkrit nyelv és irodalom rendkívüli mélységű ismeretével, egyedülálló emlékezőtehetséggel, valamint azzal a képességgel, hogy egyszerre több mint fél tucat dologra figyeljen, a szellemi úton nem feltétlenül fog olyan sikereket elérni, mint az, aki nem rendelkezik ilyen képességekkel, ámde egyértelműen a Célra tör – különösen akkor nem, ha a megvalósítás irányában tett erőfeszítéseit olyan erőfeszítések semlegesítik, amelyeket a világra gyakorolt hatás érdekében fejt ki (vö. ezzel kapcsolatban Arthur Osborne, *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge* (Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1997), pp. 82–86.

metodikus nehézségekkel találták magukat szemben. Éppen ezért Szádhu Óm könyvei annak, aki Ramana Maharsi ösvényét kívánja követni, és magának a Mesternek a szavaiból nem teljesen világos számára a módszer teoretikus értelemben vett lényege és praktikus értelemben vett részletei, elengedhetetlenül fontos megismerkednie Szádhu Óm könyveivel, mert az egész szekunder Ramana Maharsi-irodalomban egyetlen könyv sem ad annyira világos és tiszta képet erről, mint Sri Szvámigal munkái.

Szádhu Óm húszas éveinek elején járt, amikor 1946-ban találkozott mestérével, Ramana Maharsival. A találkozás fordulópontot jelentett életében: ettől kezdve a mestere által mutatott úton szilárdan törekedett a Beteljesedés eléréseért. Könyvet valójában soha nem írt. Az a három könyv, amely neve alatt megjelent, mások által összegyűjtött leveleiből állt össze. Ha kérdezték, szívesen válaszolt szóban és levélben egyaránt – de hogy magától könyveket írjon, az távol állt tőle: »Csak akkor kell ajtót nyitnunk, ha kopogtatnak«² – ez volt az alapelve. »Nem kell szaladnunk a világ után – mondta; nem kell kifelé tekintve a világra figyelniük. Befelé kell figyelniük Önmagunkra. Azok a *samnyāsik*, akik a világ után futnak, sem a világot nem érik el, sem Önmagukat (Istent). Ha megpróbáljuk utolérni árnyékunkat, próbálkozásunk nyilvánvalóan kudarcra lesz ítélve; de ha elindulunk a Nap felé, árnyékunk automatikusan követni fog bennünket. Azok a *samnyāsik*, akiknek az az ambíciójuk, hogy a világot felvilágosítsák az igazságról, végül is sikertelenségre lesznek kárhóztatva. ... Egyetlen *jñānī* sem hordozott még a föld, aki valamilyen *ásrama*, *math*³ vagy bármi hasonló intézmény produktuma lett volna. Mindegyikük magában állt és magában realizálta az Igazságot. Semmiféle olyan szabály nincsen, hogy az ember a valódi megismerést (*jñāna*) csak egy vallásos intézmény tagjává válva érheti el. Ezért a világ szolgálatának nevében az ember ne csapja be magát, és ne gátolja meg szellemi előrehaladását társaságok alapításával, alapítványok létrehozásával, eszméi hirdetésével, jelszavak kiáltásával és folyóiratok járatásával.«⁴ Szádhu Óm ennek megfelelően teljesen közömbös volt könyveinek sorsa iránt: »Csak azoknak adtam át tudásomat, akik igényt tartottak rá. Ha ők ezeket a gondolatokat másokkal is meg



Om Sadhu

² Sri Sadhu Om: *The Path of Sri Ramana I. The Jñana aspect of the teaching* (Tiruvannamalai: Kanvashrama Trust, 19975), p. X.

³ Szádhuok találkozó- és lakhelye többnyire valamilyen magánszentély körül.

⁴ Ibidem, p. X.

akarják osztani könyvek formájában publikálva őket, ám tegyék, nem vagyok ellene. De én egyáltalán nem kívánok a világ számára könyveket írni. Nem vagyok író, és nem is kívánok író lenni. Ha ezek az eszmék elnyerik a világ tetszését, akkor saját felelősségére publikálhatja őket.»⁵ Hasonlóképpen viszonyult ahhoz is, amikor arra kérték, hogy menjen Amerikába és ott vállalja el Ramana Maharsi ottani követőinek vezetését: »Miért kellene azzal a gondolattal foglalkoznom, hogy bárhová is elmenjek? Ha egyszer Ő [Srí Bhagaván], aki az Ő otthonába vezetett engem, kivétel nélkül mindenkinek Atyja, Ura és legbelső Énje, talán nem ismeri a legjobb módját annak, hogyan vezesse haza a komoly keresőket, bárhol is legyenek? Miért kellene akkor felmerülnie annak az egoisztikus gondolatnak, hogy »vezetnem kell az embereket?« Ha felébredne egy ilyen »én«, akkor az vajon nem Srí Ramana Kegyelmének, az egyetlen valóság hatékonyságának önhitt kétségbe vonását jelentené-e? Így hát az a gondolat, hogy elmenjek keletre vagy nyugatra, ide vagy oda, vagy egyáltalán bárhová, soha nem merült még fel bennem, és soha nem is fog felmerülni.«⁶

Buji Ferenc



⁵ Ibidem, p. XII.

⁶ Ibidem, p. XI. Szádhu Óm e tekintetben is hűséges követője volt mesterének. Nem lesz érdektelen ezzel kapcsolatban a következő párbeszéd-töredéket idéznünk (A. Devaraja Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1995, pp. 228–229):

Nem gondolt még Bhagaván arra, hogy körbeutazza Indiát?

Soha nem gondoltam még erre, habár többször is javasoltak már nekem hasonlót. Rádszészvaránanda egyszer azt mondta, hogy ő szívesen megszervezne számomra egy indiai körutazást. De mi haszna lenne annak, ha bárhová is elmennék? Képtelen lennék arra, hogy bármit is lássak. [!] Azt mondják, hogy el kell mennem és *darsant* kell adnom azoknak az embereknek, akik nem képesek eljutni ide az ásramba. De még ha el is mennék, ki venne tudomást egy koldusról, akinek egyetlen viselete egy ágyékkötő? Vagy talán valamilyen feliratot kellene a homlokomra erősítenem, netán táblát akasztanom a nyakamba: »Ez itt egy *maharşi*.« Vagy nagy kísérettel kellene ide-oda utazgatnom, akik előttem mennének és mindenfelé szétkürtölnék: »Itt jön a mi nagy Ramana Maharsink?« És még ha el is mennék, abból a sok-sok emberből, aki nem tud eljutni ide, hányan tudnék *darsant* adni?

Szādhu Óm Szvámigal

SĀDHANA ÉS TEVÉKENYSÉG*

Az a vád érte az emberi nemet, hogy mindenki egész életén keresztül csak a második és harmadik személyre figyel (vagyis a »te«, »ő«, »ez«, »az«, »amaz« tárgyi világra), és sosem fordítja figyelmét az első személy felé (az »én« alanyi léte felé), hogy választ találhasson a kérdésre: »Ki vagyok én?« A felébredés pillanatától az elalvás pillanatáig, a születéstől a halálig, a teremtéstől a végső felbomlásig minden ember – valójában minden egyes lény! – csak a második és harmadik személy felé fordítja figyelmét. S mi ennek az irányultságnak a következménye? A irdatlan tömegű boldogtalanság.

Tisztában lévén azzal, hogy minden boldogtalanság egészen egyszerűen annak a fundamentális tévedésnek – eredeti bűnnek! – a következménye, hogy a figyelem ahelyett, hogy az első személy valódi természetére irányulna és azt akarná megismerni, a második és harmadik személyre irányul, Bhagaván Srí Ramana megjelent a földön, hogy figyelmeztesse az embereket:

Az ébrenlét és az álomállapot során ön mindvégig csak a második és harmadik személyre figyel, s ennek következtében egyre csak boldogtalanságot tapasztal. De alvás közben, amikor figyelme nem irányul semmiféle második vagy harmadik személyű tárgyra, semmiféle boldogtalansággal nem kénytelen szembesülni. Miközben tudomást sem vesz arról a békés boldogságról, amit alvás közben él át, a boldogságot az ébrenléti állapot megszámlálhatatlan külső objektumára figyelve keresi. De hát az a tény, hogy alvás közben ezeknek az objektumoknak a hiányában ön boldogságot tapasztal, vajon nem azt mutatja-e, hogy a boldogság nem az objektumokban rejlik, hanem önben, az első személyben, vagyis a szubjektumban? Miért nem próbálja meg hát figyelmét már most, ébrenléti állapotában a második és harmadik személytől elfordulva az első személyű »én« felé fordítani?

Srí Bhagaván tökéletes szellemi orvosként diagnosztizálta szenvedésünk pontos okát, és előírta számunkra a terápiát is: egyrészt magunkhoz kell vennünk az Ön-figyelem orvosságát, másrészt szigorúan be kell tartanunk figyelmünk második és harmadik személytől való megtartóztatásának diétáját.

Azokat, akik megszívlelik Srí Bhagaván tanácsát, és akik éppen ezért követni is akarják az Általa előírt gyógymódot, *mumukşuk*nak, megszabadulásra törekvőknek nevezik. Ahhoz, hogy az ember törekvő lehessen, feltétlen meggyőző-

* Sadhana and Work« – in: Sadhu Om: *The Path of Sri Ramana I.*, p. 165–171.

déssel kell rendelkeznie arról, hogy a boldogság – vagyis az összes élőlény egyedüli célja – nem nyerhető el a külső tárgytól, hanem csak az ember önnön legbelső Énjétől. Amikor az ember birtokában van e feltételnek, heves sóvárgó akarat ébred szívében, hogy megpróbálja Önmagára figyelni, megkísérelje megismerni Önmagát. Valójában az igazi törekvő számára az Ön-ismeretre irányuló vágyakozás és törekvés élete legfontosabb elemévé fog válni, és az összes többi dolog másod- vagy sokadlagos fontosságú dolgok kategóriájába fog süllyedni. Amikor felébred az emberben ez az intenzív vágyakozás, nyugodt lehet a siker felől, mert »ahol megvan az akarat, ott megvan az út«.¹

Ezzel kapcsolatban néhány hívő² azt szerette volna tudni, hogy az embernek szükségképpen meg kell-e tartóztatnia magát mindenféle tevékenységtől annak érdekében, hogy képes legyen az Ön-figyelem gyakorlására: »Ha teljes komolysággal követjük az Ön-figyelem *sādhanáját*, nem fog-e akadálynak bizonyulni a munka? Ha viszont feladunk mindenféle munkát, akkor hogyan leszünk képesek gondoskodni arról a táplálékról, ruházatról és hajlékról, amelyre testünknek van szüksége?« – kérdezték. Azonban bármelyik hívő is fogalmazott meg hasonló kérdéseket Srí Bhagavánnak, Ő rendszerint azt mondta neki, hogy a munka nem szükségképpen akadály a spirituális gyakorlásnak (*sādhana*). Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a törekvőnek ugyanabban a szellemben kellene dolgoznia, mint a világi embernek, vagy hogy munkája közben ugyanannak a célnak kell szeme előtt lebegnie. Azt a szellem, amelyben a törekvőnek dolgoznia kell, azt a cél, amelyet munkája közben szeme előtt kell tartania, a következő példával lehetne illusztrálni.

Képzeljünk el egy üzletembert, aki egy nagyváros szívében havi ezer rúpiáért kibérel egy üzlethelyiséget. Ha üzleti tevékenységéből mindössze annyi pénzre

¹ Még ha a végső beteljesedés elérése nincs is hatalmában – hiszen az rendkívül kevesek kiváltsága –, az, hogy többé-kevésbé folyamatosan meghaladja önmagát a végső beteljesedés irányában, immár teljes mértékben hatalmában van, hiszen ez nem kíván egyebet meglévő képességeinek – tudásának, akaratának stb. – alkalmazásánál. A többi már Isten dolga a hadisz értelmeiben: »Akinek cselekedetei összhangban vannak azzal a tudással, amit már birtokol, azt Isten olyan tudásban fogja részesíteni, amit még nem birtokol« (idézi Martin Lings, *A Sufi Saint of the Twentieth Century*. Berkely: University of California Press, 1973, p. 209). Másfelől a szabadságra irányuló vágyakozás mint a szellemi ösvény esszenciális eleme eleinte valójában meglehetősen gyenge, ám a *sādhana* során fokozatosan felerősödik, mégpedig a rabság-tudat megjelenésével egyenes arányban. A rabság-tudat viszont csak a szabadulásra/szabadságra irányuló próbálkozások elkésztető tapasztalatai nyomán bontakozik ki – amikor az ember fokozatosan kezdi megtapasztalni önmaga »bebetonozottságát« saját lehatárolt egzisztenciájába.

² Érdemes megfigyelni, hogy Szádhu Óm határozottan különbséget tesz a törekvők és a hívők között. Az előbbiek Ramana Maharsi útmutatását követve megkíséreltek előrehaladni a megvalósítás ösvényén, míg az utóbbiak Srí Bhagavánt vallásos tiszteletük tárgyának tekintették.

kíván szert tenni, amelyből az üzlethelyiség bérleti díját ki tudja fizetni, akkor vajon érdemes lesz-e belefognia vállalkozásába? Vajon nem azért kell-e üzlethelyiséget bérelnie, hogy havi bevétele jóval meghaladja az ezer rúpiát? Másfelől viszont ha arra sem teremt elő elegendő pénzt, hogy a bérleti díjat fizesse, akkor vajon hogy lenne képes fenntartani az üzlethelyiségét, s hogyan tudna szert tenni haszonra?

Testünk olyan, mint az üzletember által kibérelt üzlethelyiség. Az a szándék, amellyel ezt a testet béreljük, önmagunk megvalósítása, míg a bérleti díj, amit a testért fizetünk, az étel, a ruházat és a hajlék. Hogy kifizessük a bérleti díjat, dolgoznunk kell, eszközként használva eszünket, szavainkat és testünket. Ha nem fizetjük a bérleti díjat, nem tudunk testünkben élni és nem tudjuk elnyerni az Ön-ismeret busás hasznát. Mindazonáltal nem szabad egész életünket – minden időnket és erőfeszítésünket – a bérleti díj előteremtésére fordítanunk. Eszünket, szavainkat és testünket csak annyi ideig kell használnunk, és csak olyan mértékben érdemes dolgoztatnunk őket, hogy a bérleti díjat képesek legyünk előteremteni – hiszen a testnek feltétlenül szüksége van táplálékra, ruhára és hajlékra. Ha viszont ezzel szemben minden időnket és egész erőfeszítésünket a test jólétének és kényelmének fokozására fordítjuk, pontosan olyanok leszünk, mint a tehetségtelen üzletember, aki csak azért dolgozik, hogy fizesse a bérleti díjat, és sosem próbál meg szert tenni haszonra. Ezért az őszinte törekvőnek olyan módon kell intéznie a munkáját, hogy idejének és energiájának csak egy részét fordítsa teste fenntartására, hogy aztán fennmaradó idejét és energiáját az Ön-ismeret felbecsülhetetlen kincsének megszerzése érdekében tudja hasznosítani.

Némelyik törekvő *prārabdháját*³ Isten vagy a guru olyan módon fogja elrendezni, hogy testének fenntartása érdekében keveset kelljen tennie, vagy egyáltalán ne is kelljen dolgoznia, míg más törekvők *prārabdhájuk* miatt kénytelenek lesznek idejük nagy részét testük fenntartása érdekében végzett munkára fordítani. De bármilyen módon is rendeződjön a *prārabdha*, az mindenképpen a törekvő javát, vagyis az Ön-ismeret elérését szolgálja. Sőt, mivel a *prārabdha* csupán az elme és a test külső tevékenységét határozza meg, semmiképpen nem akadályozhatja meg az Ön-megismerésre irányuló vágyakozást és törekvést. Ha az ember intenzíven vágyakozik az Ön-megismerésre, a guru kegyelme minden lehetséges módon – mind belülről mind kívülről – segíteni fogja őt abban, hogy képes legyen Önmagára figyelni.

³ A *prārabdha* a jelen életben aktualizálódó karma.

Némelyek azonban amiatt panaszkodnak, hogy egész életük folyamán szakadatlanul annyiféle tevékenységbe kénytelenek belemerülni, hogy nincs idejük az Ön-figyelem gyakorlására. De vajon oly sok fontos tevékenységünk közepette nem találunk-e időt arra, hogy együnk, fürödjünk, kielégítsük a természet szükségleteit, aludjunk és így tovább? Hasonlóképpen, a komoly törekvő különféle tevékenységei közepette minden nap legalább néhány percet fog találni arra, hogy az Ön-figyelmet gyakorolja. Kezdetben, ha lehetséges, legalább tíz percet kell szentelni reggel és este az Ön-figyelem végzésére. Az ilyen rendszeres napi gyakorlást Srí Bhagaván is ajánlotta a Srí Arunāchala Akṣaramanamālai (»A Betűk Menyegzői Füzére«) című műve 44. versében, amelyben így fogalmaz: »Önmaga felé fordulva, naponta nézd magad befelé irányuló pillantással, s akkor meg fogod ismerni [a valóságot]« – így mondtad Te nékem, Ó én Arunácsalám.« Ha az ember elegendő ideig rendszeresen ismétli e gyakorlatokat, akkor egyre jobban megszokja az Ön-figyelmet, és egyszer csak azt fogja észrevenni, hogy az egyik tevékenységének vége és a másik kezdete közötti néhány pillanatnyi szünetben a második és a harmadik személytől még napi tevékenységei közepette is el tudja fordítani figyelmét. Ha az ember ilyen módon megpróbálja figyelmét az első személyre irányítani e szabad pillanatokban, a nap végén észre fogja venni, hogy habár megszakításokkal, de idejének tekintélyes részét szentelte az Ön-figyelemnek. Az ilyen megszakított Ön-figyelem viszont nagy segítséget jelent akkor, amikor az ember az előírt időben leül gyakorolni (minden reggel és este tíz perctől fél óráig), és amikor külső tényezők nem akadályozzák *sādhanáját*.

Eleinte az ember még arra sem képes, hogy néhány percre fenntartsa az Ön-figyelem állapotát: az évtizedes megszokás következtében a figyelem szinte azonnal áldozatul esik valamilyen második vagy harmadik személyű tárgynak. Amikor figyelme ilyen módon kifelé fordul, a törekvőnek meg kell kísérelnie visszafordítania azt az első személy irányába. Egyik pillanatban az ember az Ön-figyelem lazulását kénytelen elszenvedni, míg a másik pillanatban ismét uralmat nyer felette, és ez a folyamat újra és újra ismétlődik. Ha a törekvő elméje az Önvaló megismerésére irányuló szeretet fogyatékosága miatt gyenge, akkor az Ön-figyelem gyakran elernyed; ez aztán újult erőfeszítésre készíti a törekvőt, s így az elme nemsokára kifárad. Az Ön-figyelem elérésére irányuló erőfeszítés azonnali ismétlése helyett az embernek ilyenkor inkább egy rövid időre el kell lazítania elméjét, majd utána friss erővel újra neki kell gyürkőznie a feladatnak. Ha az ember így *megszakított kísérleteket* tesz, mindegyik kísérlet friss erőre és élesebb figyelemre támaszkodhat.

Ha az ember hüvelykujját egy nyomásmérőnek feszíti, a kijelző először – mondjuk – tíz kilogrammot jelez. Ha viszont megpróbálja hosszabb ideig fenntartani ezt a nyomáserőt, a műszer azt fogja mutatni, hogy a nyomás fokozatosan csökken. Másfelől viszont ha az ember megszünteti a nyomást, és egy rövid pihenés után friss energiával újra nekigyürkőzik, a kijelző már kicsit többet fog mutatni tíz kilogrammnál. Hasonlóképpen van ez az Ön-figyelem esetében is. Ha az ember hosszú ideig igyekszik fenntartani az Ön-figyelmet, figyelmének intenzitása és tisztasága fokozatosan csökkenni fog. Ha ehelyett azonban megpihen, mihelyt úgy találja, hogy Ön-figyelme csökken, s ha e rövid pihenés után újult erővel fog neki figyelme Önmagára rögzítéséhez, ez a megújult kísérlet nagyobb intenzitású és tisztaságú figyelmet fog eredményezni. Így hát ami fontos, az nem annyira annak az időnek a hosszúsága, amit az ember megpróbál Önmagára figyelve eltölteni, hanem az a komolyság és intenzitás, amellyel minden egyes alkalommal megkísérli figyelmét önmaga felé fordítani.

A gyakorlás ideje alatt figyelmünket, amely most a második és harmadik személyre összpontosul, száznyolcvan fokkal visszafelé kell fordítanunk, hogy az első személyre fókuszálja magát. Kezdetben azonban az ember csak mintegy öt-tíz-tizenöt fokkal képes elfordítani figyelmét a megszokott irányból. Ennek az az oka, hogy minden egyes kísérlet beleütközik egy ellentétes irányú, elemi erejű sodrásába – a mentális tendenciák (*vászana*), vagyis a világi tárgyakra irányuló szubtilis vágyak áradatába. Ahányszor csak az ember megpróbál az első személy felé fordulni, a világi tendenciáinak ez az áradata elméjét ismét a második és harmadik személy irányába igyekszik majd terelni. Az, hogy az ember milyen mértékben képes elfordítani elméjét a megszokott iránytól, a világi tárgyak felé irányuló vágytalanságának (*vairāgya*) szilárdságától és Önmaga megismerésére irányuló szeretetének (*bhakti*) az erejétől fog függni.⁴ A *vairāgyát* és *bhaktit* pe-

⁴ Érdeemes ezzel kapcsolatban idéznünk Szádhu Óm példázatát: »A mágneses mezőbe helyezett tűre csak akkor hat a mágneses erő, ha a tűről eltávolítjuk a rozsdát. Ebből azonban nem szabad arra következtetnünk, hogy a mágneses erő csak akkor lép működésbe, ha a rozsdát eltávolítottuk a tűről. A mágneses mezőn belüli mágneses erő teljesen független attól, hogy kifejteti-e a hatását valamire, vagy sem. Habár a tű mindvégig a mágneses mezőn belül volt, a mágneses erő csak olyan mértékben hatott rá, amilyen mértékben eltávolítottuk róla a rozsdát. Mindaz, amit a második és harmadik személyre irányuló figyelem feladása és az Ön-figyelemhez való ragaszkodás révén tennünk kell, hasonló a rozsdá eltávolításához. Vagyis minden igyekezetünkkel azon kell lennünk, hogy a szétáradó sugarai révén örökké ragyogó s mindent önön fényébe vonó (vagyis az egész mindenséget nemlétezővé tevő!) tiszta tudat: a Szív mágneses vonzereje számára hozzáférhetővé tegyük magunkat. Az érett törekvők készségesen és minden vonakodás nélkül fogják alávetni magukat az Önvalóból kisugárzó kegyelem e magnetikus vonzerejének. Lesznek azonban olyanok is, akik – megijedve e hatalom erejétől – kifelé fordulókka

dig az Ön-figyelem rendszeres gyakorlása, a Srí Bhagavánhoz intézett komoly könyörgés, valamint az olyan személyekkel vagy könyvekkel való állandó társulás fogja növelni, amelyek – mint Srí Bhagaván fogalmazott – ismét és ismét arra figyelmeztetik az embert, hogy

az igazi és szakadatlan boldogságot csak az Önvaló megismerése révén érhetjük el. Mindaddig, amíg nem ismerjük meg Önmagunkat, szüntelenül szenvedést idézünk magunkra. Így hát életünk során mindenekelőtt az a kötelességünk, hogy megismerjük Önmagunkat; [a boldogság megszerzésére irányuló] összes többi erőfeszítésünk szükségképpen hiábavalónak fog bizonyulni.

Amint az ember vágytalansága és Önmaga megismerésére irányuló vágyakozása a guruhoz intézett ima, a tanulmányozás (*śravaṇa*) és az ő tanításai feletti elmélkedés (*manana*) révén, valamint az Ön-figyelem gyakorlása (*nididhyāsana*) által elkezd növekedni,⁵ az a képessége, hogy figyelmét az első személy felé fordítsa, úgyszintén növekedni fog, s ilyen módon figyelmét az egyes kísérleteknél kilencven, százhusz, vagy akár még százötven fokban is képes lesz megfordítani. Amikor az ember egyre inkább Önmaga felé tudja fordítani figyelmét, előbb-utóbb még mindennapi tevékenységei közepette is tapasztalatot fog szerezni Ön-tudatossága valamiféle finom folyamáról; vagyis képes lesz megtapasztalni létének valamiféle tudatosságát, amelyet immár nem zavar semmi, amit elméjével, szavával vagy testével tesz – más szavakkal képes lesz emlékezni arra a »vagyok«-érzésre, amely összes tevékenysége alatt ott húzódik. Azonban az Ön-tudatosságnak ezt a finom folyamatát nem szabad azonosítani a szüntelen Ön-figyelem állapotával, mert az előbbit az ember csak akkor tapasztalja, ha külön odafigyel rá.

Hogyan tapasztalhatja meg akkor az ember a szüntelen Ön-figyelem, a tántoríthatatlan Önmagában-nyugvás állapotát? A guru kegyelme egyre inkább segíteni fogja azokat a törekvőket, akik Önmaguk megismerésére irányuló nagy szeretettel újra és újra nekigyürkőznek az Ön-figyelem feladatának. Amikor a parázsló tűz és a heves szél találkozik, csodákat művel. Hasonlóképpen, amikor

fognak válni (azaz figyelmük kifelé fog fordulni). Ezért előbb az Önvaló megismerésére irányuló intenzív szeretet (*bhakti*) és a minden második és harmadik személyű tárgyra irányuló vágytól való végsőkig elszánt távolmaradás (*vairāgya*) révén kell fogékonná tennünk magunkat [e magnetikus vonzerő számára]» (Sadhu Om: *The Path of Sri Ramana I.*, pp. 141–142).

⁵ Másutt Szádhu Óm a *śravaṇa*, *manana* és *nididhyāsana* tradicionális triászát kiegészíti még egy negyedik elemmel is: »Az Ön-ismeret hajnala csak a [tájékozódó] hallgatás és olvasás *śravaṇa*, a vizsgálódás (*manana*), a gyakorlás (*nididhyāsana*) és a könnyektől átítatott imádság (mivel az ember a hallottakat képtelen átültetni a gyakorlatba) hosszú-hosszú időszaka, vagyis az elme tökéletes megtisztulása után tör elő hirtelen, szemvillanásnyi idő alatt az »én vagyok az én vagyok« tudatának formájában« (Ibidem, p. 143).

az Ön-ismeretre irányuló szeretet parázsló tüze és a guru kegyelmének heves szele egymásra talál, hatalmas csodának lehetünk szemtanúi. Meg-megújuló kísérleteinek egyike alatt a törekvő egyszer csak képes lesz arra, hogy figyelmét száznyolcvan fokban Önmaga felé fordítsa (azaz képes lesz arra, hogy elérje az Ön-tudatosság tökéletes tisztaságát, amit a legcsekélyebb második vagy harmadik személyű tudatosság sem szennyez); ezt követően pedig nagy változásnak lesz tanúja, ami spontán módon és erőfeszítése nélkül fog végbe menni benne: figyelmét, amelyet előzőleg oly sokszor igyekezett Önmaga felé fordítani, s amely mindig visszacsúszott a második és harmadik személy felé, most megragadja valami hatalmas erő, mely nem engedni, hogy az ismét a második és harmadik személy felé forduljon. Ez a hatalmas erő a guru kegyelme. Habár a kegyelem mindig jelen van, hogy segítse és vezesse az embert, csak akkor válik maradéktalanul zsákmányává, amikor ez az erő ilyen módon megragadja. Ha egyszer az ember teljes száznyolcvan fokkal fordítja figyelmét Önmaga felé, biztos lehet benne, hogy a kegyelem ereje meg fogja ragadni és magáévá fogja tenni, örökre megvédve attól, hogy második vagy harmadik személyű tárgyak felé forduljon. Ezt az állapotot, amelyben az elmét ilyen módon fogságba ejti a kegyelem ereje, örökre belemerülve ezáltal forrásába, az igazi megismerés tapasztalatának (*jñānanūbhuti*), Ön-megvalósításnak (*ātmasākṣātkāra*) vagy megszabadulásnak (*mokṣa*) stb. nevezik. Egyedül ez tekinthető a szüntelen Ön-figyelem állapotának.

Lesznek azonban, akikben felmerül a kétség: »Ha mindez tényleg így van, akkor az elme örökre a *samādhiba* merültség állapotában fog maradni? Nem lesz képes ismét kijönni belőle, hogy tudomást vegyen a világ második és harmadik személyű tárgyairól? Hiszen még Bhagaván Srí Ramana is csaknem ötvennégy évet töltött az Ön-megvalósítás állapotában, és ennek az időnek a java részében olyannak láttuk őt, mint aki a második és harmadik személy felé fordul?« Igen, kétségtelen, hogy Srí Bhagaván mindig az Ön-megvalósítás állapotában maradt, mások mégis úgy látták, hogy figyelme a világ felé irányult. Hogyan lehet akkor erre magyarázatot adni?

A *samādhinak* nemcsak az az egyetlen jele, amikor az ember teste és elméje teljes mértékben érzéketlen marad. Habár az Ön-megvalósítást követően egyes *jñānik* egész életüket a testről és a világról való teljes megfedkezésben élik, nem minden *jñāni* marad így szükségképpen. A test-tudat – következésképpen a világ-tudat – visszatérése az Ön-megvalósítás elérését követően az adott test *prārabdhájától* függ; vannak, akiknek az esetében sosem tér vissza, míg mások esetében visszatérhet egy másodpercen belül, vagy néhány óra vagy nap elteltével. De még ha vissza is tér, nem fogja magára öltetni a második vagy harmadik

személy megismerésének formáját! A *jñānī* ugyanis a testet és a világot nem második vagy harmadik személyként tapasztalja – vagyis tőle különböző tárgyaként –, hanem saját határtalan és osztatlan Énjeként.

Mindaddig, amíg az ember még csak törekvő, saját testének lehatárolt formáját összetéveszti önmagával, s ennek következtében határtalan végső Énjének fennmaradó részét világgként, vagyis a második és harmadik személyhez tartozó objektumok együtteseként tapasztalja. De miután Ön-megvalósítás elérését követően az ember határtalan Egésként éli meg önmagát, felfedezi, hogy az összes második és harmadik személy, amelyet korábban másnak érzett, mint önmaga, valójában nem egyéb, mint a saját Énje. Éppen ezért miközben a *jñānī* a kívülálló szemszögéből a második és harmadik személyű tárgyakra irányítja figyelmét, saját szempontjából csak Önmagára figyel. S ilyen módon még ha úgy is tűnik, hogy különféle tevékenységekbe merül – legyen az fizikai vagy mentális –, valójában örökösen a szüntelen Ön-figyelem természetes állapotában nyugszik.

A szüntelen ön-figyelem tehát csak az Ön-megvalósítás természetes állapotában lehetséges, s nem a gyakorlás (*sādhana*) állapotában. Amit az embernek a (*sādhana* időszakában során tennie kell, az az Ön-megismerés elérésére irányuló szüntelenül növekvő szeretet művelése, valamint megszakított, de ismételt kísérleteket tenni arra, hogy figyelmét teljes száznyolcvan fokkal Önmaga felé fordítsa. Ha sikerül ezt megtennie, akkor a szüntelen Ön-figyelmet természetesen és erőfeszítés nélkül fogja gyakorolni.

Fordította Buji Ferenc