

## A MEGVALÓSÍTÁS GYÖNGYFÜZÉRE\*

*Niszargadatta Mahárádzs tanításai  
a megvalósításról és előfeltételeiről*

### BEVEZETÉS

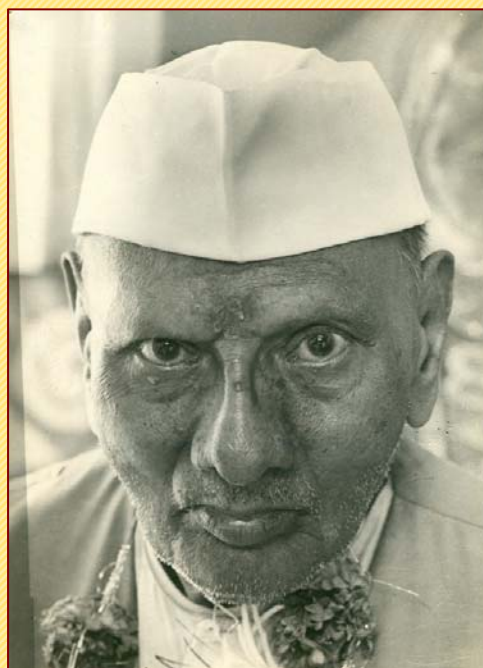
Az ébred fel, aki akar.  
László András

A XX. század második felének spiritualitásában egészen kiemelkedő hely illeti meg azt az ember, akit Niszargadatta Mahárádzs néven ismert meg a világ. Ha nem is egyenrangú, de méltó utódja ő annak a Ramana Maharsinak, aki egy emberöltővel korábban élte meg és fogalmazta újra az upanisadok *ṛši*jeinek és a *vedānta* bölcsseinek tanítását. Sőt nemcsak méltó utódja, hanem mintegy folytatója is annak a tanításnak, amely a tiruvannámalai bölcs sajátja volt. Nem egyszerűen doktrinális összhangot jelent ez – mert hiszen minden hiteles spirituális tanító között doktrinális összhangnak *kell* lennie –, hanem egyúttal *módszertani* összhangot is. Ez annál is inkább érdekes, mert a két spirituális világitótorony *saját* realizációs útja között meglehetősen nagy különbség van: míg Maharsi mindennemű *sādhana* nélkül, spontán módon, egyetlen délután érte el a felébredést, anélkül, hogy erre törekedett volna, sőt anélkül, hogy egy ilyen lehetőségről egyáltalán tudott volna, addig Niszargadattának, *guruja* tanítását követve, három év kitartó erőfeszítésébe került ugyanennek az elérése vagy legalábbis jelentős megközelítése.<sup>1</sup> Ami Maharsi később kidolgozott módszerét illeti, annak lényege az, hogy a törekvőnek vagy saját én-tudatára, átélhető és megragadható személyes – következésképpen relatív – alanyiségára kell összpontosítania a figyelmét, vagy pedig figyelmével ennek az alanyiségnek a személyiség számára átélhetetlen és megragadhatatlan gyökere, vagyis önnön abszolút Centruma felé kell fordulnia. Más szavakkal vagy az „én”-érzetet kell figyelmével megragadnia, vagy az ennek gyökeréről és forrásáról szolgáló Önvaló felé kell fordulnia. E két attitűd lényeges módszertani-technikai eleme a „Ki vagyok én?” kérdés, amelynek lényege az elkalandozó gondolatok visszavezetése közvetett vagy közvetlen

\* Forrás → *Tradíció. A Metafizikai Tradicionalitás Évkönyve* 2005, p. 97–126.

<sup>1</sup> Niszargadatta élete utolsó időszakában bizonyos spirituális előrelépésről számolt be, márpedig ami meghaladható, az nem lehet abszolút.

forrásukhoz: az egóhoz (*ahamkāra/asmitā*), illetve az Önvalóhoz (*ātmā*). Ami pedig Niszargadatta Mahárádzsot illeti, ő mintha csak Ramana Maharsi tanítványa lett volna, vagy mintha csak az ő módszereit ültette volna át a gyakorlatba, hiszen az ő tanításának archimédeszi pontja is az „én vagyok”, illetve e tudat megragadása a figyelem segítségével. Csak míg Maharsi az „én vagyok”-on belül az „én”-re és az „énség”-re helyezte a hangsúlyt, addig Niszargadatta a „vagyok”-ra és a „vagyokság”-ra. De e két mestert nemcsak ez köti össze. Némi túlzással ugyanis azt lehet mondani, hogy a Maharsi által megfogalmazott spirituális praxis alkalmazhatóságát Niszargadatta Mahárádzs bizonyította. Nem telje-



sen alaptalan ugyanis az a kérdés, hogy a Maharsi által megfogalmazott „nyílegyenes ösvény” vagy „közvetlen ösvény” járható-e egyáltalán. Maharsi ismert tanítványainak példája ugyanis ezt illetően egyáltalán nem ad perdöntő bizonyítékot. Aki Maharsi ismert tanítványai közül vitathatatlanul célba ért, az vagy a *bhakti* ösvényét követte (Muruganár), vagy már Maharsival való megismerkedését megelőzően igen magas szintre jutott (Rámia). Aki kezdetől fogva sikerrel követte mestere módszerét, az Szádhu Óm Szvámigal, ám az ő megnyilatkozásai nem adnak elegendő bizonyítékot ahhoz, hogy őt is a célba értek közé számítsuk. Maharsi

többi ismert tanítványával kapcsolatban pedig fel sem merül a megszabadulás (*moksa*) gondolata: ez nemcsak leghíresebb tanítványára, Ganapati Munira vonatkozik, aki kiváló képességei és minden erőfeszítése ellenére sem boldogult a „nyílegyenes ösvénnyel”, hanem a tanítványok egész seregére is, akiknek jó része még a próbálkozásig sem jutott el, sőt akik számára az ösvény lényegének pusztá megértése is leküzdhetetlen akadályt jelentett. Ugyan a szekunder Maharsi-irodalomban szó esik olyan személyiségekről, akik mesterük módszerét követve érték el a felébredést, ám az efféle, meglehetősen szűkre szabott és bizonytalan irodalmi utalások egyáltalán nem elégségesek ahhoz, hogy egy külső szemlélő biztonsággal megállapíthassa előrehaladottsági fokukat.

Ezért van rendkívüli jelentősége Niszargadatta Mahárádzsnak. Számára mestere, Srí Sziddharámeshwar Mahárádzs tulajdonképpen ugyanazokat a praxeo-

lógiai alapelveket fogalmazta meg, mint Maharsi saját tanítványai számára, ám velük ellentétben ő teljes sikerrel tudta járni a nyílegyenes ösvényt. Arra azonban már ő sem volt képes, hogy amit mesterétől tanult, azt maradéktalanul tovább is tudja adni. Ez mindenképpen arra vall, hogy itt egy olyan ösvénnyel állunk szemben, amelynek működőképessége, járhatósága még akkor is erősen korlátozott, ha olyan kiváló mesterei voltak, mint Ramana Maharsi vagy Niszargadatta Mahárádzs. Ez a korlátozott járhatóság azonban egyáltalán nem jelent járhatatlanságot; legfeljebb annyit jelent, hogy ez az ösvény csak egy kivételes személyiségtípus számára járható: a Niszargadatta-féle személyiségek számára. Hogy mi e típus sajátossága? Az, hogy lénye egészét mindenféle módszer, technika nélkül egyetlen feladatra képes összpontosítani. Az ilyen embernek a megvalósítás pusztá akarásán kívül szinte semmire nincs szüksége. Minden segédeszközt félretenni szükségképpen csak nagyon kevesek képesek. Ennek az ösvénynek a „lecsupaszítotttsága”, gyakorlatoktól való mentessége azonban korántsem erőfeszítés-nélküliséget jelent, hanem éppen ellenkezőleg: *fokozott erőfeszítést*. Sőt, itt nemcsak egyszerűen fokozott erőfeszítésről van szó, hanem egy olyan erőfeszítésről, amelynek iránya a lehető legcentrálisabb, legesszenciálisabb és leginternálisabb: mert nem valamilyen tárgyra irányul, hanem magára az alanyra – márpedig éppen ebben az irányban a legnehezebb erőfeszítést kifejezni, még ha az ebben az irányban kifejtett erőfeszítés egyúttal a leghatékonyabb is. Ugyanis a nyílegyenes ösvény egyik fontos tulajdonsága az, hogy *nyílegyenesen* vezet fel a hegycsúcsra, vagyis nem veszi figyelembe a „domborzati viszonyokból” adódó nehézségeket, nem használja a régóta kitaposott ösvények által nyújtott lehetőségeket, hanem mintegy „toronyiránt” vág neki a csúcsnak. Másképpen megfogalmazva minél közvetlenebb egy ösvény, minél inkább híjával van azoknak a gyakorlatoknak, amelyek szilárd kapaszkodókat jelentenek, annál nehezebben járható. És bizonyára nem véletlen, hogy e minden gyakorlatot mellőző, minden külső megnyilvánulásnak híján levő, teljesen benső ösvénynek az egyik félreértési módja az volt, hogy a törekvőnek semmit nem kell tennie célja elérése érdekében. És innen már csak egy lépés, hogy ez az ösvény erőfeszítést sem követel, ellenkezőleg: mindenféle erőfeszítés csak hátráltatja az előrehaladást. Ami ugyanis kívülről semminek látszik, arról könnyen gondolható az, hogy belülről is semmi, és semmit sem követel. A nyílegyenes ösvénynek ezt a fajta félreértelmezését még az a fundamentális tanítás is megkönnyítette, hogy a végpontban csak az érhető el, ami a kiindulópontban, még ha öntudatlanul is, de már megvan. Így a cél nem valami elérendő távoli pont, hanem már itt és most is jelen van, s így csupán annak felismerésére van szükség, hogy az ember soha nem is hagyta el a célt. Nem szabad azonban megfeledkezni arról, hogy

egy ilyen alapvető egzisztenciális szemléletváltásra csak egy olyan ember képes, aki egészen kivételes spirituális érettséggel rendelkezik. Ilyen spirituális érettséggel pedig vagy az rendelkezik, aki így születik (erre éppen Ramana Maharsi a legkiválóbb példa), vagy pedig az, aki földi léte során megfelelő spirituális gyakorlatokkal előkészíti magát erre a fundamentális szemléletváltásra. Mert noha az érett gyümölcs egyetlen másodperc alatt hullik le a fáról, maga az érési folyamat meglehetősen hosszú időt vesz igénybe, mint ahogy Niszargadatta Mahárádzs mondja. Vagy ahogy László András fogalmaz: „Noha a személyben [a kiindulópontban] állandóan az Alany [a végpont] nyilatkozik meg, és a kettő között nincs is távolság, a személy és az Alany között van az egész kozmosz, a létezők teljessége, ami közéjük ékelődve elválasztja őket egymástól.”

Nyilván mindig is voltak, és bizonyára még ma is vannak olyan emberek, akik számára egy ilyen mindenféle mankót nélkülöző ösvény vonzó és járható. Hogy az ilyenek ma sokan vannak-e vagy nagyon kevesen, azon nem érdemes morfondírozni, különösen annak fényében, hogy még a legkönnyebb vagy legkönnyebbnek tűnő módszerek is csak egészen kivételes esetben találnak olyan emberekre, akik eredménnyel tudnák használni őket. Minden ösvény csak *kivételes* esetben, *kivételes* ember számára járható eredménnyel. Ami mégis csak a hagyományosabb ösvények felé billenti a mérleg nyelvét, az az, hogy a hagyományos ösvényeken relatíve könnyen lehet értékelhető lépéseket tenni, míg ami a „nyílegyenes ösvényt” illeti, arról némi túlzással azt lehetne mondani, hogy aki nem tud végighaladni rajta, egyetlen lépést sem képes megtenni.



Niszargadatta Mahárádzs szövegének mégis egészen komoly gyakorlati jelentősége van minden törekvő számára, bármilyen úton is járjon, bármily módszert is alkalmazzon, mégpedig azért, mert különös erővel és elevenséggel hívja fel a figyelmet azokra az *attitűdökre*, amelyek elengedhetetlen előfeltételei bármiféle spirituális előrehaladásnak. Valójában e beállítottságok gyakorlása nélkül nemcsak a Niszargadatta által mutatott úton nem lehet előrehaladni, hanem semmiféle spirituális úton sem. Ezeknek a beállítódásbeli előfeltételeknek a magas szintű, folytonosan extenzifikált és intenzifikált, vagyis mennyiségileg és/vagy minőségileg egyre fokozottabb gyakorlása rendkívüli mértékben kedvező hátteret biztosít *bármiféle* spirituális ösvény számára, olyannyira, hogy az adott ösvény e háttérhez képest már-már akcidentálisnak tekinthető. Egy hasonlattal élve olyan ez, mint amikor a hőlégballon kötelékeit eloldozzák, nehezekeit kidobják, hogy aztán már a legkisebb hő is a magasba repítse. Eckhart mester szerint ha egy kehely teljesen üres lenne, magától felemelkedne egészen az égig. Ezért mondja Niszargadatta, hogy ha a törekvő megfelelő komolysággal rendelkezik,

akkor az általa tanított módszer alkalmazása – a vagyokságra való összpontosítás, illetve a saját lét alanyi centruma felé való előrehatolás („befelé fordulás”) – egyáltalán nem nehéz. A fontos a hozzáállás komolysága, vagy ahogy László András mondja, „a megvalósítás akarása”, s „ahol megvan az akarat, ott megvan az út” (Szádhu Óm). A komolyság valójában mindenféle szubjektív és objektív akadályon átsegíti az embert, még a mester hiányának akadályán is, mert hiszen – mint Ramana Maharsi mondja – van valami, ami még a mesternél is fontosabb: a tanítvány. Tanítványnak lenni pedig annyit jelent, mint komolynak lenni.

Mit jelent a komolyság? Mindenekelőtt azt, hogy a törekvő minden energiáját a szent – valójában legszentebb – ügynek szenteli, és képességeihez mérten mindent megtesz annak érdekében, hogy élete, legfőképpen *mindennapi* élete és annak minden egyes mozzanata összhangba kerüljön tudásával, mert hiszen – mint ahogy a *hadīs* fogalmaz – „akinek cselekedetei összhangban vannak azzal a tudással, amit már birtokol, azt Isten olyan tudásban fogja részesíteni, amit még nem birtokol”. Ez tulajdonképpen egyfajta *integritást* jelent a szónak abban az értelmében, hogy az ember mintegy hűséges önmagához, összhangban van önmagával. Osztatlan szívvel csak egyetlen ügy felé fordul – vagyis „egy-ügyű” –, és mindent legfőbb vezérlő elvének rendel alá. Ez a vezérlő elv nem egyszerűen céljainak egyike, még ha legfontosabb célja is, hanem élete *egyetlen* célja, *egyetlen* szándéka, *egyetlen* akarata. Mint ahogy Buddha mondja: „Minden szenvedés az *akarásban* gyökerezik, az *akarásból* származik; az *akarás* a szenvedés gyökere.” Niszargadatta pedig ekképpen fogalmazza meg ugyanezt a gondolatot: „A szenvedés egész univerzuma a *vágyból* született.” A „vágy” és az „akarás” ebben az értelemben mindannak akarását, keresését jelenti, ami *nem* kifelé vezeti az embert a létesülés világából. Csak az tudja akarni a Mindent, aki a Mindenén kívül semmit sem akar. S azért kell mindenről lemondania, mert a Mindenén kívül nincsen semmi. Aki a Minden mellett még más egyebet is akar, más egyébre is törekszik, más egyébre is vágyik, akit hol ez foglalkoztat, hol az, hol ez iránt érdeklődik, hol az iránt, bármennyire is apró és jelentéktelen dolgok legyenek is azok, az elkerülhetetlenül kudarcra ítéli magát. Csak „aki minden vállalkozásról lemondott” (*Bhagavad Gītā*), az előtt nyílik meg a befelé, önnön középpontja és a lét középpontja felé vezető ösvény. Egy alapvető egzisztenciális fordulatról van itt szó, egy igazi *metanoiáról*, egy száznyolcvan fokos irányváltásról: a centrifugális erők centripetális erőkké való átalakításáról. „A te utad a teremtett lényektől a lények Teremtője felé vezessen” – írja egyik levelében Saikh ad-Darqáwī, hozzátéve: „Nagy különbség van ugyanis aközött, akinek szíve a teremtett lények Alkotójával van, és aközött, akinek szíve a teremtett lényekkel van. Akinek

szíve a teremtett lények Alkotójával van, annak a teremtett lények a birtokában vannak, alávetve az ő erejének, hatalmának. Akinek szíve a teremtett lényekkel van, az szívével együtt a teremtett lények birtokában van, alávetve azok erejének és hatalmának. Az ilyen ember fölött a teremtett lények hatalma egy pillanatra sem szűnik meg, mindig ide-oda ráncigálják, mindig gyötrik, hacsak Isten pusztá nagylelkűsége révén meg nem szabadítja tőlük. Ha azonban nem szabadítja meg, akkor a vég kezük között fogja érni.”

Az önmagukon munkálkodók nem bűneikkel állnak harcban, mint a vallásos emberek, hanem gyengeségeikkel. És „akit a sok-sok kicsi nem tud legyőzni, hatalmas győzelmet arat” (Csuang-ce). Ám csak a legnagyobbak képesek arra, hogy a legkisebbekben sem hibázzanak. Csak ők képesek arra, hogy elkerüljenek *mindenféle* kompromisszumot, mert a törekvő számára a legkisebb kompromisszum is: *bűn*. „Vágyaimat nagy erővel fogtam vissza, szigorú és kérlelhetetlen elnyomásnak vetve alá őket – írja Madame Guyon. Természetünk e részének rendetlen működését nem fékezhetjük meg mindaddig, míg legalább egy ideig *a legkisebb engedmény nélkül* vissza nem utasítjuk. Utasítsa hát el szilárdan azt, ami kedvére van természetének, és ha szükséges, adja neki azt, amiben nem leli kedvét; és tartson ki ebben mindaddig, míg csak bizonyos értelemben már nem lesz más választása semmiben, ami eléje kerül. Ha az érzéki természettel való hadviselés alatt bármiféle engedményt is teszünk, egy kicsit itt is engedve neki, egy kicsit ott is – méghozzá nem azért, mert az helyes, hanem pusztán azért, mert az *kicsi* –, azokhoz hasonlóan járunk el, akik azzal az ürüggyel, hogy megerősítsék az általuk éhhalálra ítélt embert, időről időre vetnek neki némi eledelt, meghosszabbítva ilyen módon kínjait, saját céljukat pedig meghíúsítva.” A törekvő ember számára tehát a legkisebb kompromisszum is bűn, mert „a bűn az, amit az ember legjobb tudása ellenére tesz” (Niszargadatta). Ellenben szinte bármit is tegyen saját legbelső lényege megtalálásának jegyében, ha azt komolyan teszi, az célja felé fogja őt vezetni. Ha viszont a spirituális út vándora nem tapasztalja félreismerhetetlen jeleit előrehaladásának, akkor ez félreismerhetetlen jele annak, hogy valamit rosszul csinál. Mert hiszen bármit is igyekezen megtanulni, elsajátítani az ember, legyen az az asztrológia tudománya, az íjászat művészete vagy egy idegen nyelv ismerete, ha nélkülözni kénytelen a folyamatos előrelépés sikerélményét vagy legalábbis megnyugtató tudatát, vagyis ötről nem megy a hatra, hanem az egyik héten is éppen olyan szinten van, mint a rákövetkező héten, az egyik hónapban is olyan szinten, mint a rákövetkező hónapban, akkor az az ember vagy szélsőségesen tehetségtelen, vagy egyszerűen csak komolytalan. És ugyanez vonatkozik a spirituális praxisra is.

Ami ennek az elengedhetetlen attitűdnek a különféle elágazásait illeti, a folytonos önvizsgálatot és önfigyelmet, a külső dolgoktól való elfordulást és a befelé fordulást, a világhoz fűző kötelek felszámolását, a vágyak és emóciók elleni küzdelmet, a *vivekát* (önmagam és nem-önmagam megkülönböztetése) és a *vairāgyát* (a nem-önmagamtól való elfordulás), a mulandó mulandóként való felismerését és tudatosítását, a szenvedés és az öröm benső összefüggését, a belső és külső birtoklástól való megszabadulást, a vonzó és taszító erők által való mozgottság kiküszöbölését – mindezekről szóljon maga Nisargadatta Mahárádzs.

*Buji Ferenc*



## A MEGVALÓSÍTÁS GYÖNGYFÜZÉRE

*Niszargadatta Mahárádzs tanításai  
a megvalósításról és előfeltételeiről*

1. Hatoljon be mélyen a „vagyok” tudatába, s erőfeszítését siker fogja koronázni. Hogyan talál meg valamit, amit elveszített vagy amiről megfeledkezett? Mindaddig rajta járhatja az eszét, míg csak vissza nem emlékszik rá. Ami először fölmerül önben, az a lét, a „vagyok” tudata. Tegye föl magának a kérdést, hogy honnan származik [ez a tudat], vagy egyszerűen csak csöndesen figyeljen rá. Amikor az elme mozdulatlanul megmarad a „vagyok”-ban, az ember belép egy olyan állapotba, amelyet szavakkal ugyan nem lehet leírni, de meg lehet tapasztalni. Önnek mindössze arra van szüksége, hogy újra és újra próbálkozzék.
2. Előlem nincs rejtve az, amit ön akár már itt és most is láthatna, ha figyelmét nem rossz irányba fordítaná. Ön ugyanis nem saját legbelső énjére figyel. Elméje mindig a dolgoknál, az embereknél, az eszméknél időzik, soha nem saját magánál. Összpontosítsa elméjét, tudatosítsa magában saját létezését. Vizsgálja meg magát, milyen módon működik, figyelje meg tettei indítékait és következményeit. Tanulmányozza börtönét, amit figyelmetlensége révén épített maga köré.
3. Csak akkor fedezhetjük fel [önmagunkat mint szintiszta létet], ha komolyan nekiszánjuk magunkat a feladatnak, ha naponta, óránként keresünk, kutatunk, kérdezzük, ha egész életünket e felfedezésnek szenteljük.
4. Nézze csak élete ellentmondásokból szövődött hálóját! Amit az egyik lépéssel sikerült felbontania belőle, azt a másik lépéssel újrászövi. Békét, szeretetet és boldogságot akar – és keményen dolgozik azért, hogy fájdalmat, gyűlöletet és ellenségeskedést idézzen elő. Vegye észre, hogy élete hálója ilyen ellentmondásokból szövődött, és szabaduljon meg tőlük! Már pusztán az által távozásra fogja kényszeríteni ellentmondásait, ha észreveszi őket.
5. NISZARGADATTA: Hogyan fog hozzá ahhoz, hogy valamit megtaláljon? Úgy, hogy emlékezetébe idézi és szívét rajta tartja. Érdeklődéssel eltelve kell odafordulnia hozzá és szilárdan meg kell őriznie emlékezetében. Emlékezetben tartani



azt, amit emlékezetben kell tartani: ez a siker titka. S ide csak komolyság révén lehet eljutni.

KÉRDEZŐ: Azt akarja mondani, hogy elég, ha az ember pusztán meg akarja találni? Nyilván éppúgy szükségesek a megfelelő képességek, mint a megfelelő körülmények.

NISZARGADATTA: Ezeket majd a komolyság meghozza.

6. Ami mindenekfölött fontos, az az ellentmondásoktól való megszabadulás. A cél és az út ne legyen különböző szinten; az élet és a tudás fénye ne legyen nézeteltérésben; a viselkedés ne hagyja cserben a hitet. Hívhatja ezt becsületességnek, következetességnek, teljességnek. Nem szabad meghátrálnia, lazítania, elsodródnia; nem szabad feladnia a már meghódított területet. A szándék állhatatossága és a törekvés őszintesége el fogja vezetni önt céljához.

7. Előbb tegye meg az első lépést. Minden áldás belülről fakad. Forduljon befelé. Amit jól ismer, az a „vagyok”. Maradjon meg e tudat mellett szabadidejének egésze alatt, míg csak spontán módon vissza nem tér hozzá. Nincs ennél egyszerűbb, könnyebb út.

8. Az érzéki tapasztalatok és a tettek világát jól ismerjük, de keveset tudunk gondolataink és érzéseink belső világáról. A meditáció elsődleges célja az, hogy tudatosítsuk magunkban belső életünket s meghitt viszonyba kerüljünk vele. A végső cél: elérni az élet és a tudat forrását. Ráadásul a meditáció gyakorlata komoly hatással van természetünkre. Annak, amit nem ismerünk, szolgálói vagyunk; amit ismerünk, annak urai vagyunk. Ha felfedezünk magunkban valamilyen bűnt s megértjük az okait, megértjük, hogyan hat, már e pusztá megismerés által le is győztük. Ha a tudattalant a tudat világosságába állítjuk, szerteoszlik. A tudattalan felszámolása felszabadítja az energiát, az elme pedig megnyugszik és elcsendesedik.

9. Ez nem annyira a szintek, mint inkább a *gunák* (minőségek) dolga. A meditáció a *sattva* (tisztaság) jegyében álló aktivitás, és a *tamas* (tehetetlenség) és a *rajas* (mozgékonyosság) teljes kiküszöbölésére irányul. A tiszta *sattva* tökéletes szabadság a tunyaságtól és a nyugtalanságtól.

10. KÉRDEZŐ: Ha egyszer már képtelen vagyok tovább tökéletesíteni a *sattvát*, csak a *tamasszal* és a *rajasszal* kell tovább foglalkoznom? Hogyan foglalkozzam velük?

NISZARGADATTA: Figyelje meg, hogy milyen hatást fejtenek ki önben, milyen hatást gyakorolnak önre. Legyen tudatában annak, miképpen működnek, figyelje meg, hogyan fejeződnek ki gondolataiban, szavaiban és tetteiben, s hatalmuk ön felett fokozatosan vissza fog szorulni, a *sattva* tiszta fénye pedig egyre jobban erőre fog kapni.

11. Utasítson el minden gondolatot egyetlen gondolat: a „vagyok” kivételével. Az elme eleinte lázadni fog ez ellen, de türelemmel és kitartással előbb-utóbb megadja magát és elcsendesedik.

12. Az igazi boldogságot nem lehet megtalálni a változékony és mulandó dolgokban. Hogy az örömről fájdalom, a fájdalomra öröm jöjjön, azon nem tud változtatni. A boldogság az Önvalóból fakad s csak az Önvalóban található meg. Találja meg valódi önlényegét (*svarūpa*), s azzal együtt minden egyebet elnyer.

13. Minden fizikai vagy mentális örömmel valamilyen eszközre van szüksége. Mind a fizikai, mint a mentális eszközök materiális természetűek, vagyis előbb-utóbb elfáradnak és elhasználódnak. Az az öröm, amit ezek képesek nyújtani, szükségképpen korlátozott mind intenzitásában, mind extenzitásában. Az ember összes örömeinek háttere a szenvedés: azért akarja az örömet, mert szenved. Másfelől viszont a szenvedés oka az öröm tulajdonképpeni keresése. Valóban ördögi kör ez.

14. KÉRDEZŐ: A bennem uralkodó zűrzavar működési módjával tisztában vagyok, csak azt nem tudom, hogyan szabadulhatnék meg tőle.

NISZARGADATTA: A működési mód pusztán átvilágítása már megmutatja az utat. Különböző is, az a zűrzavar, amelyről beszél, csupán az elméjében uralkodik, ami még sosem lázadt föl még a zűrzavar ellen, még sosem küzdött meg vele. Ami ellen föllázt, az csupán a fájdalom volt.

15. Legyen éber! Kérdezzen, figyeljen, kutasson, tanuljon meg mindent a zűrzavarról: hogyan működik, mit tesz önnel és másokkal. Ha tisztába jön az önben uralkodó káosszal, megszabadul tőle.

16. Ha kiküszöböli a figyelmetlenség intervallumait az ébrenlét órái alatt, fokozatosan ki fogja küszöbölni a feledékenységnek azt a hosszú intervallumát is, amelyet ön alvásnak hív. És akkor már alvás közben sem fogja elveszíteni tudatosságát.

17. NISZARGADATTA: Ha szüksége van a békére, akkor miért nem kéri?

KÉRDEZŐ: Akkor most kérem.

NISZARGADATTA: De osztatlan szívvel kell kérnie, az osztatlan szív előfeltétele pedig az egységbe fogott élet.

KÉRDEZŐ: Hogyan élhetnék ilyen módon?

NISZARGADATTA: Szakítsa el magát mindattól, ami elméjét nyugtalanná teszi. Tagadjon meg mindent, ami megzavarja békéjét. Ha ön békét akar, akkor igyekezzék is kiérdemelni.

KÉRDEZŐ: Nyilvánvalóan mindenki megérdemli a békét.

NISZARGADATTA: Csak azok érdemlik meg, akik nem zavarják meg.

KÉRDEZŐ: Mivel zavarom én meg a békét?

NISZARGADATTA: Azzal, hogy vágyai és félelmei szolgájául szegődik.

KÉRDEZŐ: Még akkor is, ha ezek nagyon is indokoltak?

NISZARGADATTA: A tudatlanságból és figyelmetlenségből fakadó érzelmi reakciók sosem indokoltak. Igyekezzen megtisztítani elméjét, megtisztítani szívét. Mindössze arra van szüksége, hogy önmaga voltaképpen természetét kutatva csendben őrködjön. Ez a békéhez vezető egyedüli út.

18. Összes szenvedéséért maga az ember a felelős, s így az is hatalmában áll, hogy megszabaduljon tőlük. Isten azzal segít az embernek, hogy az egyensúly helyreállítása érdekében szembesíti őt tetteinek következményével. A *karma* törvénye mindig az igazságosságot szolgálja; Isten gyógyító keze ez.

19. Használja az eszét! Emlékezzen! Legyen figyelmes! Nem különbözik ön másoktól. Mások tapasztalatainak többsége érvényes önre is. Gondolkozzék tisztán és mélyen, hatoljon be vágyainak struktúrájába, azok elágazásaiba. Ezek egyik legfontosabb részét képezik az ön mentális és érzelmi alkatának, és erőteljesen befolyásolják tetteit. Emlékezzék! Amit nem ismer, azt nem is tagadhatja meg. Ahhoz, hogy túllépjen önmagán, előbb meg kell ismernie önmagát.

20. Tisztítsa meg magát egy rendezett és hasznos élettel. Tartsa szemmel gondolatait, érzéseit, szavait és tetteit: ez fogja látását megtisztítani.

21. KÉRDEZŐ: Rendszerben van, ön azt mondta, hogy én vagyok a Legfelső Valóság. Hiszek önnek. A következő lépésben mit kell tennem?

NISZARGADATTA: Ezt már elmondtam önnek. Fedezze fel mindazt, ami *nem* ön. Bármire is mutasson rá, legyen az a test, legyenek azok érzések, gondolatok, eszmék, legyen az az idő és a tér, a lét és a nemlét, ez vagy az, bármiféle

konkrét vagy elvont dolog: az nem ön. A helyzet pusztán verbális megfogalmazása sehová nem fog vezetni – akár vég nélkül is ismételhet egy verbális formulát mindenféle eredmény nélkül. Önnek folyamatosan megfigyelés alatt kell tartania magát – különösen az elméjét –, pillanatról pillanatra, hogy semmit se mulasszon el észrevenni. Önmagának ez a megfigyelése elengedhetetlenül szükséges önmagának nem önmagától való elkülönítéséhez.

22. KÉRDEZŐ: És akkor mi van a szemtanú szemtanújával?

NISZARGADATTA: Szójátékokkal nem fog messzire jutni. Forduljon befelé és fedezze fel, hogy mi *nem* ön. Semmi más nem számít.

23. Ami az érzékelés tárgya, az nem lehet az érzékelés alanya. Bármit is lásson, halljon vagy gondoljon, bármire is emlékezzen, ön nem az, ami történik, hanem az, akivel mindezek történnek. Ön semmivel nem azonos, aminek tudatában van.

24. A megvalósítás egyszerűen a tudatlanság ellentéte. A világot valóságosnak tekinteni, az Önvalót pedig valótlannak: *ez* a tudatlanság, s ugyanakkor *ez* a szenvedés oka is. Megismerni az Önvalót mint az egyetlen valóságot, minden egyebet pedig mint időbelit és mulandót: *ez* a szabadság, a béke és a boldogság. Nagyon egyszerű megtanulni, hogy a dolgokat olyannak lássa, mint amilyenek, ahelyett, hogy olyannak látná őket, amilyenek képzeletben őket. Ha egyszer mindent olyannak lát, mint amilyen, önmagát is olyannak fogja látni, amilyen. Olyan ez, mint amikor az ember megtisztítja a tükört. Ugyanaz a tükör, amely hitelesen mutatja meg önnek a világot, önnön arcát is meg fogja mutatni önnek. Amivel e tükört fényesre csiszolhatja, az a „vagyok” gondolata. Használja hát!

25. A célja iránti odaadás hatására fog az igazság kutatásának és az emberek segítségének szentelt tiszta és rendezett életet élni, és a megvalósítás teszi a nemes erény gyakorlását könnyűvé és spontánná, véglegesen eltávolítva a vágyak, féltelmek és hamis eszmék alakjában megjelenő akadályokat.

26. A tiszta és rendezett élet egész célja felszabadítani az embert a káosz fenyegetése és a szomorúság terhe alól.

27. Valójában csupán a Legvégső van. A többi egyszerűen név és forma dolga. S mindaddig, amíg ön ragaszkodik ahhoz az eszméhez, hogy csak az létezik, ami

névvel és formával bír, a Legfelső nemlétezőként fog megmutatkozni önnek. Amikor majd megérti, hogy a nevek és alakok mindenféle tartalom nélküli üres héjak, s ami valóságos, az névtelen és formátlan, s hogy ez az élet tiszta energiája és a tudat fénye, akkor majd elmerülve a valóság mélységes csendjébe elnyeri a békét.

28. Minden úgy fog történni, ahogyan ön akarja, feltéve, ha valóban akarja azt.

29. Világának börtönén belül megjelenik egy ember, aki azt mondja önnek, hogy a fájdalmas ellentmondásoknak az a világa, amit ön teremtett, sem nem folytonos, sem nem állandó, és a dolgok hamis felfogásán alapul. Ez az ember megpróbálja rávenni önt arra, hogy ugyanolyan módon igyekezzék kiszabadulni ebből a világból, ahogyan belekerült. Úgy került oda, hogy megfeledezett arról, hogy ki is ön, és kikerülni is úgy fog onnan, hogy felismeri, ki is ön valójában.

30. Miért nem fordul a tapasztalttól a tapasztalóhoz, miért nem ismeri fel a teljes horderejét az egyetlen valóságos kijelentésnek, amit megfogalmazhat: „Vagyok”?

31. Csupán őrizze meg elméjében a „vagyok” tudatát, merüljön bele, míg csak elméje és tudatának tárgya egyé nem válik. Az ismételt kísérletek során egyszer csak rá fog bukkanni a figyelem és a vonzalom helyes egyensúlyára, elméje pedig szilárdan megállapodik a „vagyok” gondolatában/érzésében.

32. KÉRDEZŐ: Akkor mire van szükség?

NISZARGADATTA: Ne bízson elméjében; lépjen túl rajta.

KÉRDEZŐ: És mit fogok találni az elmén túl?

NISZARGADATTA: A lét, a megismerés és a szeretet közvetlen tapasztalatát.

KÉRDEZŐ: És hogyan lehet túljutni az elmén?

NISZARGADATTA: Számos kiindulópont létezik, s ezek mind ugyanazon cél felé vezetnek. Kezdheti például önzetlen munkálkodással, megtagadva a tettek gyümölcseit; aztán feladhatja a gondolkozást, s végül feladhat minden vágyat. Ami itt a döntő tényező, az a feladás (*tyāga*). Vagy azt is megteheti, hogy közömbösen fogadva mindazt, amit akar, gondol vagy tesz, csupán a „vagyok” gondolatában és érzésében marad, szilárdan a „vagyok”-ra összpontosítva elméjét. A legkülönbébb [érzékfölötti] tapasztalatokra tehet szert eközben, de maradjon mozdulatlan abban a biztos tudatban, hogy minden érzékelhető mulandó, s csupán a „vagyok” marad meg.

33. KÉRDEZŐ: A belső tanítót nem könnyű elérni...

NISZARGADATTA: Mivel ő önben és önnel van, a nehézség nem lehet igazi. Forduljon befelé és meg fogja őt találni.

KÉRDEZŐ: Amikor befelé fordulok, csak érzeteket és észleleteket, gondolatokat és érzéseket, vágyakat és félelmeket, emlékeket és reményeket találok. Ilyenkor ezek felhőjébe merülök bele és semmi mást nem látok.

NISZARGADATTA: Az, ami mindezt látja, s ami a semmit is látja, *az* a belső tanító. Egyedül ő van; minden más csupán látszik lenni. Ő az ön lényegi valója (*svarūpa*), reménye, szabadságának biztosítója. Találja meg őt, s megmenekül és biztonságban lesz.

34. A hamisat hamisnak látni: *ez* a meditáció. Ezt kell folytonosan gyakorolnia.

35. A meditáció nem egyéb, mint az igaz és a hamis megkülönböztetésének és a hamis megtagadásának eltökélt, mindennapi gyakorlása.

36. Az emlék materiális, vagyis romlandó, mulandó és időleges. Ilyen törekeny alapra építjük a személyes létezés tudatát – ilyen bizonytalan, változó, álomszerű alapra. Az a bizonytalan meggyőződés, hogy „én ez és ez vagyok”, elhomályosítja a tiszta tudatosság mozdulatlan állapotát, s elhitei velünk, hogy szenvedni és meghalni születünk.

37. Verjen gyökeret a „vagyok” tudatosságában. Ez minden törekvés kiindulópontja és végcélja.

38. A meditáció segítségével lesz abban, hogy felfedezze kötelékeit, kioldja és egy csomóba fogja őket, majd egyszerre mindet a sarokba vágja.

39. Ha meg akar oldani egy problémát, vissza kell vezetnie azt forrásáig. A helyes megoldás csupán a problémának a kutatás és a szenvedélytelenség egyetemes oldószerében való feloldásában található meg.

40. Vágy, félelem, gond, öröm: ezek önmagukban nem jelentkezhetnek, hacsak nincsen ott ön, akinek számára megjelennek. Bármi is történjék hát, az az ön létezésére mint érzékelő centrumra mutat. Hagyja figyelmen kívül azokat, amik önre mutatnak és legyen tudatában annak, *akire* mutatnak.

41. NISZARGADATTA: *Ön* az oka annak, hogy van egy világ.

KÉRDEZŐ: Én egy ilyen kijelentést csak értelmetlennek tudok tekinteni.

NISZARGADATTA: E kijelentés értelmetlensége eltűnhet a vizsgálódás során.

42. Ahhoz, hogy megismerje, mi ön, előbb azt kell megvizsgálnia és megtudnia, hogy mi *nem* ön. S ahhoz, hogy megismerje, mi nem ön, gondosan meg kell figyelnie önmagát, elutasítva mindazt, ami nem szükségképpen tartozik hozzá a „vagyok” alaptényéhez.

Egy adott helyen születtem, egy adott időben, szüleimtől, s most ez és ez vagyok, itt és itt élek, ezzel és ezzel összeházasodva, ennek és ennek az apjaként, itt és itt dolgozom és így tovább: az efféle gondolatok nem tartoznak hosszá szükségképpen módon a „vagyok” érzéséhez. Szokásos hozzáállásunk az, hogy „én ez vagyok”. Különítse el következetesen és kitartóan az „én vagyok”-ot az „ez”-től és az „az”-tól, s próbálja meg megérezni, mit jelent lenni, *csupán* lenni, anélkül, hogy „ez” vagy „az” lenne. Minden szokásunk tiltakozik ez ellen, és az ellenük való küzdelem gyakran hosszú és fáradságos, de a valóságos helyzet világos megértése sokat segíthet. Minél tisztábban megérti, hogy az elme szintjén ön csak tagadó kifejezésekkel írható le, annál gyorsabban végére ér kutatásának, annál hamarabb felismeri határtalan létét.

43. Ha a megszabadulást keresi, harcoljon minden erejével az ellen a gondolat ellen, hogy ön megnevezhető vagy leírható lenne.

44. A „vagyok”-ra vonatkozó hamis eszmék azok, amelyek rabsághoz vezetnek; a helyes tudás szabadsághoz és boldogsághoz vezet.

45. NISZARGADATTA: [A tiszta lét] szilárd, biztos, változatlan, kezdetlen és végtelen, örökké új, örökké friss.

KÉRDEZŐ: De hogyan lehet elérni?

NISZARGADATTA: A vágytalanság és a félelemnélküliség vezet hozzá.<sup>2</sup>

46. A „vagyok” érzése az ön sajátja. Ettől nem válhat meg, viszont bármihez hozzákapcsolhatja, mint amikor például azt mondja: „*Fiatal* vagyok”, „*Gazdag* vagyok” stb. Az ilyen önazonosítás azonban nyilvánvalóan hamis. És ez a rabság tulajdonképpen oka.

47. A Legfelsőt a legkönnyebb elérni, mert az az ön tulajdonképpen léte. Eleget, ha egyszerűen nem gondol, nem vágyik semmi másra, csak a Legfelsőre.

<sup>2</sup> Vagyis a rokonszenvek és ellenszenvek, a vonzások és taszítások kiküszöbölése.

48. Megfelelkezve arról, hogy ki ön, és halandó teremtménynek képzelve önmagát, oly sok gondot okozott magának, hogy föl kell ébrednie, akárcsak egy rossz álomból. Ami fölébreszti önt, az a kutatás.

49. Az igazság egyszerű, és mindenki előtt nyitva áll. Miért komplikálja hát? Az igazság kedves és szeretetreméltó. Magába foglal mindent, elfogad mindent, megtisztít mindent. Ami nehéz, ami a gondok forrása, az az igazságtalanság. Ez mindig akar valamit, mindig vár valamit, mindig követel valamit. Minthogy hamis, egyúttal üres is, s így mindig igazolást és megerősítést keres. Fél a kutatástól s igyekszik elkerülni. Könnyedén azonosítja magát bármiféle támasszal, bármennyire gyenge s rövidéletű is legyen az. Bármit is nyerjen, szükségképpen elveszíti, s még többet követel.

50. KÉRDEZŐ: Mi az, ami folytonos?

NISZARGADATTA: Ha azt keresi, ami folytonos, tekintsen önmagára. Merüljön mélyen magába és találja meg azt, ami önben valóságos.

KÉRDEZŐ: Hogyan keressem önmagamat?

NISZARGADATTA: Bármi is történjék, *ön*nel történik az. Bármit is tegyen, a cselekvő *önben* van. Találja meg mindannak alanyát, ami önt mint személyt alkotja.

KÉRDEZŐ: Mi más lehetnék én, mint személy?

NISZARGADATTA: Találja ki! Még ha meg is mondanám önnek, hogy ön a szemtanú, a csendes szemlélő, az semmit sem jelentene önnek, hacsak meg nem találná az utat saját létehez.

KÉRDEZŐ: Az én kérdésem az, hogy hogyan találhatja meg az ember az utat saját létehez.

NISZARGADATTA: Úgy, hogy feladja az összes kérdést egy kivételével: „Ki vagyok én?” Bárhogyan is legyen, az egyetlen tény, amiben ön biztos lehet, az az, hogy *van*. Az „én vagyok” bizonyos. Az „én *ez* vagyok” már nem az. Igyekezzen rájönni arra, hogy valójában ki is ön.

51. Az „én vagyok” maga az Isten. A keresés maga az Isten. Önmagát keresve felfedezi, hogy ön se nem a test, se nem az elme, és saját önlényegére irányuló szeretete átfogja mindenek önlényegét. A kettő egy. Az önben lévő tudat és a bennem lévő tudat csak látszólagosan különbözök, valójában egyek. Mindkettő az egységet keresi, s ez a szeretet.

52. Ami valójában az ön sajátja, annak ön nincsen tudatában. Aminek tudatában van, az viszont nem az ön sajátja. Az érzékelés képessége az öné, de nem



öné az, amit érzel. Öné a mozivászon, a fény, valamint a látás képessége – de a kép már nem az öné.

53. Minden vágy forrása az Önvalóban van. A helyes vágy teljes egészében választás dolga.

54. Mindezek a kérdések csak azért merülnek fel önben, mert személynek hiszi magát. Lépj túl azt, ami személyes, és lásd.

55. Én csupán arra kérem önt, hogy többé ne képzelje azt, hogy született, hogy szülei vannak, hogy testi lény, hogy meg fog halni és így tovább. Próbálja csak meg! Fogjon bele! Nem olyan nehéz ez, mint ahogy ön gondolja.

56. Bármit is tegyen legjobb tudása ellenére, *bűn* az.

57. Az önmagára való emlékezés: *ez* az erény; az önmagáról való megfélemlítés: *ez* a bűn.

58. Ha majd elkezd megkérdőjelezni álmát, a felébredés nem lesz már messze öntől.

59. A szilárd hit erősebb a sorsnál. A sors a többnyire esetleges okozatok következménye, s ezért hálója lazán van szöve. A bizalom és a jó remény könnyedén diadalt arat felette.

60. KÉRDEZŐ: Európában néhány kontemplatív szerzetesrendet kivéve ismeretlen a *mantra*-tradíció. Mi haszna lehet ennek egy mai nyugati fiatalember számára?

NISZARGADATTA: Semmi, ha csak nem gyakorol rá különös vonzerőt. Éppen ezért az ilyen ember akkor jár el helyesen, ha ragaszkodik ahhoz a gondolathoz, hogy ő minden tudás alapja, az a változatlan és örökéletű tudatosság, ami az érzékekkel és az elmével történő dolgok alapjául szolgál. Ha egész ideje alatt ezt tartja elméjében, tudatosan és éber, akkor a nem-tudatosság bilincsei előbb-utóbb feltétlenül lehullanak róla, s ő kilép a tiszta életbe, fénybe és szeretetbe. Az az eszme, hogy „én csupán a szemtanú vagyok”, megtisztítja a testet és az elmét, s felnyitja a bölcsesség szemét. Akkor az ember túllép az illúziók világán, és szíve szabad marad minden vágytól. Pontosan úgy, ahogy a jég elolvadva vízzé válik, a víz pedig párává, a pára pedig feloldódik a levegőben és eltűnik a

térben: így olvad bele a test a tiszta tudatosságba (*cidākāṣa*), majd a tiszta létbe (*paramākāṣa*), mely túl van a létezésen és a nem-létezésen.

61. Még alaposabban szemügyre kell vennie saját világát, kritikusan kell megvizsgálnia – s egy napon hirtelen az enyémben fogja találni magát.

62. Olyannak lássa saját világát, amilyen, ne pedig olyannak, amilyennek képzelet. A megkülönböztetés elkülönüléshez vezet, az elkülönülés biztosítja a helyes cselekvést, a helyes cselekvés pedig felépíti az ön valódi létehez vezető benső hidat. A tett a komolyság bizonyítéka. Tegye szorgalmasan és hűségesen azt, amit önnek mondtak, s útjából minden akadály el fog tűnni.

63. Kutassa világát, figyelje meg, vizsgálja meg kritikusan; alaposan vizsgáljon meg minden rá vonatkozó eszmét. Ha ezt megteszi, az éppen elég.

64. A szenvedés egész univerzuma a vágyból született. Adja fel az örömeire irányuló vágyat, és még csak fogalma sem lesz arról, mi az a szenvedés.

65. Az öröm a maga lényegi természetéből kifolyólag korlátozott és átmeneti. A szenvedésből vágy születik, a vágy az örömben keresi beteljesülését, de a frusztráció és a kétségbeesés szenvedésében végzi. Szenvedés a háttere minden örömeinek, minden olyan örömkeresésnek, amely szenvedésben született és szenvedésben végződik.

66. A megkülönböztetés (*viveka*) és az elkülönülés (*vairāgya*) teljességgel elengedhetetlen. Mindent alaposan meg kell vizsgálni, s ami szükségtelennek bizonyul, azzal könnyörtelenül le kell számolni. Higgyen nekem, az efféle leszámolást soha nem tudja túlzásba vinni, mert valójában semminek nincs értéke.<sup>3</sup> Legyen szenvedélyesen szenvedélytelen – ez minden.

67. Amikor a megkülönböztetés és az elkülönülés révén többé már nem látja azokat az állapotokat, amelyek az érzékszervekhez és az elméhez kapcsolódnak, előbukkan a tiszta lét mint természetes állapot.

68. KÉRDEZŐ: Hogyan lehet véget vetni az elkülönültség-érzetnek?<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Semminek, ami pusztán az ember börtönén belüli viszonyait érinti.

<sup>4</sup> Természetesen itt nem az elkülönülésről mint spirituális attitűdről (*vairāgya*) van szó, hanem arról az állapotról, amelyben az ember elkülönültnek érzi magát a Teljességtől.

NISZARGADATTA: Úgy, hogy a „vagyok”-ra, vagyis a [saját] lét tudatára fókuszálja elméjét. Az „én ez és ez vagyok” ekkor eltűnik, hogy helyet adjon az „én csupán a szemtanú vagyok”-nak, míg csak ez is el nem merül az „én vagyok minden”-ben. Akkor a minden Eggyé válik, az Egy pedig önmagává – ami nem különbözik tőlem. Tagadja meg az elkülönült „én” eszméjét, s az a kérdés, hogy „Kinek a tapasztalata?”, fel sem fog merülni önben.

69. Merüljön mélyen önmagába, s könnyűnek és egyszerűnek fogja találni [a Legfelső elérését]. Igyekezze az „én vagyok” irányába.

70. Megismerni a világot annyi, mint megfeledezni önmagáról; megismerni önmagát annyi, mint megfeledezni a világról. Végül is mi a világ? Emlékek összessége. Ragaszkodjon az egyetlen dologhoz, ami számít; ragadja meg a „vagyok”-ot, s minden egyébnek adja ki az útját. Ez a *sādhana*.

71. Sem felfogható, sem érzékelhető nem vagyok önmagam számára. Nincsen semmi, amire rámutatva azt mondhatnám: „Ez vagyok én.”

72. Legyen teljesen tudatában saját létének, és a folytonos boldogság állapotában lesz. Mivel elfordítja elméjét magától és megengedi, hogy annál időzzön, ami nem ön, elveszíti zavartalan elégedettségét.

73. KÉRDEZŐ: Két ösvény van előttünk: az erőfeszítés ösvénye (*yoga mārga*) és a kényelem ösvénye (*bhoga mārga*). Mindkettő ugyanahhoz a végcélhoz vezet: a megszabaduláshoz.

NISZARGADATTA: Miért nevezi ön a *bhogát* ösvénynek? Hogyan vezethetne el a kényelem a tökéletességhez?

KÉRDEZŐ: A tökéletes önmegtagadó (*yogī*) megtalálja a valóságot. A tökéletes élvező (*bhogī*) úgyszintén ide fog eljutni.

NISZARGADATTA: Hogyan volna ez lehetséges? Hát nincsenek ezek ellentétben egymással?!

74. Azok, akik képesek intuitíve felfogni tanításomat, elveszítik érdeklődésüket a világ dolgai iránt. S ezt elveszítve mit nyernek? Bármit is veszítettek, világi személyként veszítették el azt, ám amit ennek fejében nyernek, az egy királyhoz lesz méltó. Ezért azt tanácsolom, senki se jöjjön ide, hogy meghallgassa szavaimat, nehogy elveszítse minden érdeklődését családjá és mindennapi élete iránt.

75. Abban a helyzetben, amelyben ön jelenleg van, a személyiség csupán akadály. A testtel való önazonosítás egy csecsemő számára ugyan hasznos lehet, de az igazi felnőtté válás a test félreállításán múlik. Rendesen az embernek már fiatal éveiben ki kell nőnie testi vágyaiból. Még a *bhogī* sem vágyakozik azok után az élvezetek után, amelyeket már megízlelt, noha ő nem utasítja el az élvezeteket. A szokás, az ismétlésre irányuló vágy mind a *yogī*nak, mind a *bhogī*nak útját állja.

76. KÉRDEZŐ: Miért utasítja el a személyt (*vyakti*) mint valami lényegtelen? A személyiség létezésünk elsődleges ténye. Bárhogyan is tekintszen magára az ember, mindenütt csak a személyiség nyomaiba ütközik.

NISZARGADATTA: Mindaddig, amíg nem látja, hogy az, ahogyan önmagára tekint, egy puszta szokás, mely az emlékezésen alapul és amelyet vágy sarkall, személynek fogja hinni magát – élő, érző, gondolkodó, tevékeny, tétlen, elégedett vagy elégedetlen személynek. Kérdezze meg magától, tegye fel a kérdést magának: „Valóban így van ez? Ki vagyok én? Mi van mindezen személyes megnyilvánulások mögött, mindezekén túl?” – és nemsokára észre fogja venni tévedését. A hiba természetéhez hozzátartozik, hogy amint észreveszik, megszűnik.

77. Oly sokan vannak, akik a pirkadatot délnek vélik, a pillanatnyi élményt teljes megvalósításnak, s túlzott büszkeségük révén még azt a keveset is elveszítik, amit elértek. Az alázat és a csönd elengedhetetlen a *sādhaka* részére, bármennyire és haladott legyen. Csak a teljesen érett *jñāni* engedheti meg magának a teljes spontaneitást.

78. A tiszta tapasztalat nem köt meg. A vágy és félelem között fogant tapasztalat azonban tisztátalan, s így *karmát* eredményez.

79. Legyen figyelmes; vizsgálódjon szüntelenül. Ez minden.

80. Az igazság szikrája hazugságok egész hegyét képes felégetni. De az ellenkezője is igaz. Az Igazság Napja rejtve marad a testtel való önazonosítás felhője mögött.

81. KÉRDEZŐ: Valójában mit nevez Mahárádzs „ténynek”?

NISZARGADATTA: A tény az, amit az ember tiszta tudatossággal, a vágy és a félelem befolyásától mentesen érzékel.

82. A *yogī* olyan keskeny, mint a kés éle. Ilyennek is kell lennie, hogy egyenesen és mélyen tudjon vágni, hogy tévedhetetlenül hatoljon át a hamisság rétegein. A *bhogī* sok oltárnál imádkozik; a *yogī* saját valódi Énjén kívül senkit nem szolgál.

83. Ön nem lehet tudatában annak, ami nem változik. Minden tudatosság a változás tudatossága. De a változás tulajdonképpeni érzékeléséhez vajon nem szükséges-e egy változatlan háttér?

84. Hogyan jön létre a személyiség? Úgy, hogy a múltat azonosítja a jelennel, s kivetíti azt a jövőbe.

85. Bárhová is menjen, az itt és most érzését mindenüvé magával viszi. Ez azt jelenti, hogy ön független a tértől és az időtől, s hogy a tér és az idő van önben, nem pedig ön bennük. A testtel való önazonosítása az, ami a térbeli és időbeli korlátozottság, a végesség érzését adja. Ami a végesség érzését adja, az a térbelileg és időbelileg valóban korlátozott testtel való önazonosítása. Valójában ön végtelen és örökkévaló.

86. KÉRDEZŐ: Mi a szenvedés tulajdonképpeni oka?

NISZARGADATTA: A korlátozottal való önazonosítás. Az érzéki benyomások mint olyanok nem okoznak szenvedést. Az elme az, ami a helytelen eszméktől félrevezetve és az „én ez vagyok” – „én az vagyok” gondolatától megcsalva fél veszíteni és sóvárog nyerni, s szenved, ha útjába akadályokat gördítenek.

87. NISZARGADATTA: A személyiség lényege az önkorlátozás.

KÉRDEZŐ: De hogyan válhatnék egyetemessé?

NISZARGADATTA: Hiszen ön már egyetemes! Nincs szüksége arra, hogy azzá váljon, ami, s nem is válhat azzá. Csupán többé ne gondoljon magára úgy, mint valami részlegesre.

Minden, amit tennünk kell, börtönünk valóságának tagadása.

88. Mindaddig, amíg becsapjuk magunkat az által, aminek magunkat képzeljük, az által, amit tudni, birtokolni, tenni vélünk, valóban szomorú állapotban vagyunk. Csak a teljes önelutasításban van meg az esélye igazi létünk felfedezésének.

89. Ahhoz hogy a valódi ént (*real self*) megtaláljuk, a hamis ént (*false self*) előbb meg kell tagadnunk.

90. Az érzetekre alapozott és az emlékezés által formált benyomások feltételeznek egy érzékelőt, ön viszont még soha nem érezte szükségét annak, hogy ennek természetét megvizsgálja. Forduljon hát feléje teljes figyelemmel, vizsgálja meg odaadó gondossággal, s lényének olyan csúcsait és mélységeit fogja felfedezni, amelyekről önmagáról kialakított vérszegény képe miatt eddig még csak nem is álmodott.

91. Komolynak, elszántnak kell lennie, olyannak, akit *valóban* érdekel az, amit csinál. Önmaga iránt jóakarattal kell viseltetnie.

92. Kívánjon magának jót és tegyen is meg mindent azért, ami jó önnek. Pusztítson el mindent, ami ön és a boldogság közé áll.

93. Ismerje fel, hogy bármivel is azonosítja magát, az csupán az események folyama. Ismerje fel, hogy miközben minden történik, jön és megy, egyedül ön *van*, ön, aki a változatlan a változás világában, a magától értetődő a bizonyítottak világában. Különítse el a megfigyeltet a megfigyelőtől és tagadja meg a hamis azonosításokat.

94. Bármely kísérlet, hogy problémáiból valamit megoldjon, azért van kudarcra ítélve, mert amit a vágy idézett elő, azt csakis a vágytól való megszabadulással lehet meg nem történtté tenni.

95. Akik terveket szőnek, azok újraszületnek, hogy végrehajtsák azokat. Akik nem szőnek terveket, azoknak nincs szükségük rá, hogy újraszülessenek.

96. Az ember mindig az előrehaladás állapotában van. Az előrehaladást minden csak segíti. Csakhogy ez az előrehaladás a tudatlanságban való előrehaladás. Hiába tágulnak egyre a tudatlanság körei, a tudatlanság megmarad köteléknek. A maga idejében megjelenik egy *guru*, hogy a *yoga* gyakorlására inspiráljon és tanítson bennünket, és megindul egy érési folyamat, amelynek eredményeképpen a tudatlanság időtlen idők óta tartó sötéttségét szétoszlatja a bölcsesség fölkelő Napja.

97. Ha kívánja, beszélhetek magamról is. Egyszerű ember voltam, de bíztam mesteremben. Amit mondott nekem, azt megtettem. Azt mondta, hogy összpontosítsak a „vagyok”-ra. Megtettem. Azt mondta, hogy túl vagyok mindazon, ami érzékelhető és felfogható. Elhittem neki. Szívemet és lelkemet neki adtam,

egész figyelmemet és minden szabadidőmet neki szenteltem (családom megélhetése miatt ugyanis dolgoznom kellett). A hit és a megismert igazság komoly alkalmazása következtében három év alatt felismertem saját lényegi valómat (*svarūpa*).

98. Önnek nem lehet megszereznie a megismerést. *Őn* a megismerés. *Őn* az, amit keres.

99. Az a szabadság, amely abban áll, hogy az ember azt csinálja, amit szeret, valójában rabság, míg szabadon csinálni azt, amit az embernek tennie kell s ami helyes, igazi szabadság.

100. Szilárd meggyőződésem, hogy bármit is tegyen az ember testi egyenruháján<sup>5</sup> keresztül, az pusztulásra van ítélve.

101. Egyedül maga az ember képes kiirtani magából a szenvedés gyökereit.

102. Nem tudni, és nem tudni azt, hogy az ember nem tud: végtelen szenvedés forrása ez.

103. Miért foglalkoztatja önt a világ megmentése, amikor az egész világnak arra van szüksége, hogy *öntől* meneküljön meg?! Lépjen ki a képből s vizsgálja meg, vajon maradt-e bármi is, amit meg kellene mentenie.

104. Ahogy a hiánybetegséget a hiányzó anyag bevitelével lehet megszüntetni, éppúgy gyógyíthatók az élet betegségei is a megkülönböztetés (*viveka*) és az elfordulás (*vairāgya*) alkalmazása révén.

105. Távolítsa el az elkülönültség tudatát, s nem lesz több konfliktus.

106. Az ön dolga mindössze az, hogy az álmod álomként lássa.

107. Bárhogyan is nevezze: akaratnak, eltökéltségnek vagy az elme összpontosításának, mindig a komolysághoz, az őszinteséghez, az egyenességhez lyukad ki.

---

<sup>5</sup> Ahogy az egyenruha elfedi az emberek közötti különbségeket és külsőleg uniformizálja őket, ugyanúgy fedi el a test is az emberek közötti lényegi különbségeket. Miközben ugyanis két ember között testüket tekintve alig van különbség, bensőbb vonatkozásaik szempontjából akár akkora különbség is lehet köztük, hogy azt csak egy óriás és egy törpe, vagy egy elefánt és egy szúnyog különbségével lehetne kifejezni.

Amikor ön halálosan komoly, mindennapjai összes zavaró esetét, élete minden egyes másodpercét célja irányába hajlítja. Más dolgokra nem pazarolja sem idejét, sem energiáját. Teljesen az ügynek szenteli magát, hívja ezt akaratnak, szeretetnek vagy tökéletes egyenességnek. Bonyolult lények vagyunk, akik kívül és belül egyaránt háborúban állunk. Állandóan ellentmondunk önmagunknak; amit tegnap felépítettünk, azt ma szétromboljuk. Hát csoda, ha elakadunk? Már csupán egy kevéske benső összhang is micsoda különbséget eredményezne!

108. Fogja össze és erősítse meg elméjét, s észre fogja venni, hogy gondolatai és érzései, szavai és tettei maguktól fognak igazodni akaratának irányához.

109. A határozatlanság az értelem, a felfogóképesség hiányának következménye, ami viszont a tudatosság hiányából fakad. A tudatosságot művelve egybefogja és megerősíti elméjét.

110. KÉRDEZŐ: Teljesen tudatában lehetek annak, ami bennem végbemegy, mégis képtelen vagyok a legkisebb mértékben is befolyást gyakorolni rá.

NISZARGADATTA: Téved. Ami folyamatban van, az az ön elméjének kivetítése. A gyenge elme nem tudja kontrollálni saját kivetítéseit. Legyen hát tudatában saját elméjének és elméje projekcióinak. Afölött, amit nem ismer, nincs hatalma. Másfelől viszont a megismerés erőt ad. Gyakorlatban ez nagyon egyszerű. Hogy hatalma legyen önmaga fölött, ismerje meg önmagát.

111. Keresse meg mind az örömnak és a szenvedésnek, mind a váagnak és a félelemnek a forrását. Figyeljen, kutasson, próbálja mindezeket megérteni.

112. Ha egyszer megtagadja azt az illúziót, hogy ön a test és az elme együttese, a halál elveszíti félelmetes voltát és az élet részévé válik.

113. Találja meg a folytonosat a mulandóban, az egyetlen konstans tényezőt a tapasztalatok összességében.

114. Előbb tisztítsa meg látását: tanuljon meg látni ahelyett, hogy csak meregeti a szemét. Égnie kell a vágytól a látásra! Az önismerethez tisztaságra és komolyságra is szüksége lesz. Szüksége lesz a szív és az elme tisztaságára, ami abban áll, hogy mindazt, amit megértett, alkalmazza is mindennapi életében. Olyan, hogy kompromisszum, nincs a *yogában*.



115. Semmi sem képes annyira feltartóztatni önt, mint a kompromisszum, mert ez a komolyság hiányát mutatja – márpedig komolyság nélkül semmit sem lehet elérni.

116. Kezdje úgy, hogy elválasztja magát elméjétől. Eltökélten figyelmeztesse magát, hogy ön nem az elme, s hogy ennek problémái nem az ön problémái.

117. Induljon el mérlegelve, tűnődve, égő vággyal, hogy megtalálja az utat. Legyen tudatában önmagának, figyelje meg elméjét: fordítsa teljes figyelmét elméjére. Ne várjon gyors sikert; lehet, hogy eleinte semmit sem fog észrevenni. Lelke – ön előtt is rejtett módon – fokozatos változáson fog keresztül menni: gondolkozásában, érzéseiben, viselkedésében egyre inkább a tisztaság fog uralomra jutni. Önnek nem kell erre törekednie – a változás előbb-utóbb mégis végbe megy. Mert ami az ön mostani lényé, az a figyelmetlenség következménye, s amivé majd válik, az figyelmének lesz gyümölcse.

118. Ne értékelje le a figyelmet. A figyelem egyszerre jelent érdeklődést és szeretetet. Törekedjék bár megismerésre, cselekvésre, felfedezésre vagy alkotásra, szívét a választott feladatnak kell adnia – ez viszont figyelmet jelent. Minden áldás ebből fakad.

119. KÉRDEZŐ: Ön azt tanácsolja nekünk, hogy koncentráljunk a „vagyok”-ra. Ez egyúttal egyfajta odafigyelés is?

NISZARGADATTA: Mi más lenne? Osztatlan figyelemmel forduljon a felé, ami életében a legfontosabb: *önmaga* felé. Az ön személyes univerzumának *ön* a középpontja. Ha nem ismeri a középpontot, mi mást ismerhetne valójában?

120. NISZARGADATTA: A tökéletes tükör egyik sajátossága, hogy ön nem láthatja. Amit láthat, azok csak a szennyeződések lehetnek. Forduljon el tőlük, mondjon le róluk, ismerje fel őket olyanokként, mint amik nem saját akaratából fakadnak.

KÉRDEZŐ: Mindaz, ami érzékelhető, szennyeződés volna?

NISZARGADATTA: Mind szennyeződés.

KÉRDEZŐ: Az egész világ szennyeződés?

NISZARGADATTA: Igen, az.

KÉRDEZŐ: Milyen szörnyű!... Ezek szerint a mindenségnek semmi értéke nincs?

NISZARGADATTA: Hatalmas értéke van: rajta túllépve ismerheti fel önmagát.

KÉRDEZŐ: De egyáltalán hogyan jött létre a világ?

NISZARGADATTA: Ha majd véget ér, rá fog jönni a válaszra.

KÉRDEZŐ: Egyáltalán véget fog érni valaha?

NISZARGADATTA: Igen, az ön számára.

KÉRDEZŐ: És mikor kezdődött?

NISZARGADATTA: Most.

KÉRDEZŐ: És mikor fog véget érni?

NISZARGADATTA: Most.

KÉRDEZŐ: Nem ért véget most.

NISZARGADATTA: Mert nem hagyja, hogy véget érjen.

KÉRDEZŐ: Pedig én azt szeretném, ha véget érne.

NISZARGADATTA: Ez nem így van. Egész életével ragaszkodik hozzá. Múltja és jövője, vágyai és félelmei mind a világban gyökereznek. Hol van ön a világ nélkül, ki ön a világ nélkül?

KÉRDEZŐ: Éppen ez az, amit ki szeretnék deríteni.

NISZARGADATTA: És én pontosan ezt próbálom elmondani önnek. Vesse meg a lábát azon, ami túl van a világon, és mindent magától értetődőnek és könnyűnek fog találni.

121. KÉRDEZŐ: Hogyan nyerhetek el egy ilyen folttalan tükröt?

NISZARGADATTA: Nyilvánvalóan a foltok eltávolítása révén. Vegye észre a foltokat és távolítsa el őket! Az ősi tanítás még ma is teljes mértékben érvényes.

122. Vajon a hitványság egyben nem az örültség egy fajtája is? És az örültség nem az elme helytelen használata? Az emberiség összes problémája egyedül az elme helytelen használatából fakad. A természet és a szellem összes kincse hozzáférhető annak számára, aki megfelelően használja elméjét.<sup>6</sup>

123. A félelem és a mohóság az oka az elme helytelen használatának. Az elme helyes használata a szeretet, az élet, az igazság és a szépség szolgálata.

---

<sup>6</sup> Mint ahogy a Felébredett, a nagyhírű gázlómutató mondja: „Semmit nem ismerek a három világban, ó szerzetesek, amely megfélemlít, ellenőrizetlenül, felügyelet nélkül hagyva és megzabolázatlanul annyi romlást hozna az emberre, mint az elme; és semmit nem ismerek a három világban, ó szerzetesek, ami megfélemlítve, ellenőrizve, felügyelet alatt tartva és megzabolázva annyi áldást hozna az emberre, mint az elme.”

124. Semmi sem állja útját, csupán a külsőbe való belefeledkezés, mely gátolja a bensőre való odafigyelését.

125. Mindössze arra van szüksége, hogy megszűnjék kutatni kívül azt, amit csak belül tud megtalálni. Tisztítsa meg látását, mielőtt cselekedni kezdene! Ön akut félreértéstől szenved. Gyűjtson világosságot elméjében, tisztítsa meg szívét, szentelje meg életét: ilyen módon változtathatja meg leggyorsabban világát.

126. A vágyakból és félelmekből fakadó problémák és a helytelen eszmék csak az elme szintjén oldhatók meg. Le kell győznie saját elméjét, ehhez viszont túl kell lépnie rajta.

127. Ahhoz, hogy túllépjen az elmén, tökéletesen rendezett elmével kell rendelkeznie.<sup>7</sup> Nem hagyhat maga mögött összevisszaságot. Az összevisszaság fel fogja tartóztatni. „Takarítsd össze szemetedet” – ez egyetemes törvénynek tűnik, s ugyanakkor igaz törvénynek is.

128. Csupán tartsa emlékezetben önmagát. A „vagyok” [tudata] elég ahhoz, hogy meggyógyítsa elméjét s hogy túlelmezze önt [az elme szintjén]. Csupán bízson benne. A józan ész úgyszintén azt mondja önnek, hogy egy vágy kielégítéséhez figyelmét folyton afelé kell fordítania. Ha meg akarja ismerni valódi természetét, figyelmét állandóan önmagán kell tartania, míg csak lényének titka fel nem tárul ön előtt.

129. Csak az segíthet másokon, aki már nem szorul segítségre.

130. Nem az imádás a döntő, hanem annak az odaadásnak a szilárdsága és mélysége, amellyel feladata felé fordul. Tartsa emlékezetében külső és belső mesterének szavait, tűnődjön felettük, töprengjen rajtuk, éljen együtt velük, szeresse őket, nőjön beléjük, nőjön velük együtt, tegye magáévá őket. Fordítsa erre minden erejét, és mindent el fog nyerni. Én is ezt tettem. Egész időmet mesteremnek szenteltem s annak, amit nekem mondott.

131. Egyáltalán nem nehéz, ha komolyan veszi.

---

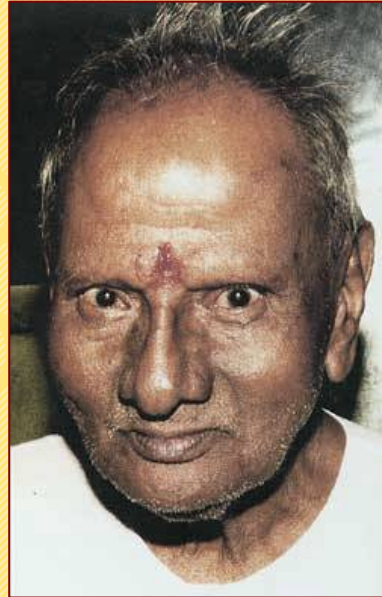
<sup>7</sup> Vö. Mircea Eliade szavaival: „A végső megszabadulás nem érhető el a »kozmozgás« valamely előfokának ismerete nélkül; a káoszról nem léphetünk közvetlenül a szabadságba.”

132. Ha az igazság és a valóság a tét, akkor mindenre, még saját életére is rá kell kérdeznie. Az érzéki és az intellektuális tapasztalat szükségességét hangsúlyozva ön leszűkíti érdeklődésének körét saját kényelmének keresésére.

133. Kérdezzen rá minden belső ösztönzésre, ne tartson törvényesnek egyetlen vágyat sem. Tisztítsa meg magát minden anyagi vagy szellemi birtoklástól, szabaduljon meg minden önérdektől, álljon nyitva a felfedezésre.

134. Mestere mindig legyen a szívében és útmutatásaira mindig emlékezzék: ez az igazi „léttel való társulás” (*satsaṅga*).

135. A tudat kezdetéről nem lehet beszélni. A „kezdet” és az „idő” tulajdonképpen eszméi magán a tudaton *belül* vannak. Ahhoz, hogy az ember értelmes módon beszélhessen valaminek a kezdetéről, ki kell lépnie belőle. És abban a pillanatban, amelyben ön kilép belőle, felismeri, hogy az a valami nincs is ott, és soha nem is volt ott.



136. Az az illúzió, hogy ön testével és elméjével azonos, a kutatás hiányának köszönheti létét. A nem-kutatás az a fonal, amelyre az elme összes állapota fel van fűzve. Az elme összes állapota, a létezés összes neve és formája a nem-kutatásban és nem-vizsgálódásban, a képzeletben és a hiszékenységben gyökerezik. Helyénvaló azt állítani, hogy „én vagyok”, de azt mondani, hogy „én ez vagyok”, „én az vagyok”, az már a kutatás hiányának, a vizsgálódás hiányának, a mentális gyengeségnek vagy nemtörődömségnek a jele.

137. Amikor belemerülünk a dolgokba, abba, ami más, mint önlényegünk, megfeledkezünk önlényegünkről.

138. A *sādhana* (gyakorlás) abban áll, hogy az ember erőszakkal figyelmezteti magát saját tiszta „vanságára” (ang. *being-ness*), arra, hogy nem valami egyedi, sem nem egyediségek egy csoportja, de még csak nem is azoknak az egyediségeknek az összessége, amelyek egy univerzumot alkotnak.

139. Kutassa, mi a folytonos az ideiglenesben, mi a valóságos a valótlanban! *Ez a sādhana.*

140. Emlékezzen magára minden lehetséges módon. Csak egyre vigyázzon: a test gondolatáról feledkezzen meg.

141. Az odakötődés rabság, az elszakadás szabadság. Sóvárogni annyi, mint szolgának lenni.

142. A tehetetlenség (*tamas*) és a nyugtalanság (*rajas*) együttműködik, hogy elnyomja a tisztaságot és harmóniát (*sattva*). Ahhoz, hogy a *sattva* megjelenhessék, a *tamast* és a *rajast* előbb le kell győzni.

143. Úgy jut el ide, hogy véget vet a hanyagságnak és minden energiáját arra fordítja, hogy megtisztítsa a tisztasághoz és emberszeretethez vezető utat. Ne féljen, ne gördítsen saját útjába akadályokat, ne késlekedjen! Semmi sincs, amittől félnie kellene. Bízzon, és próbálja meg. Kísérletezzen őszintén.

144. Azt a mozdulatlan állapotot kell megtalálnia, amelyet sem a test, sem az elme születése vagy halála nem érint.

145. Semmi sem vehető birtokba az életben anélkül, hogy az ember le ne győzné az akadályokat. Azt, hogy az ember önnön valódi létét tisztán érzékelhesse, az öröme irányuló vágy és a szenvedéstől való félelem akadályozza meg. Az örömtől és a fájdalomtól való motiváltság: *ez az*, ami útjában áll az embernek.

146. Fordítson hátra vágyainak és félelmeinek, szentelje egész figyelmét [egyetlen igazi] tárgyának: annak, aki a vágy és a félelem tapasztalata mögött áll. Tegye fel a kérdést: „Ki az, aki vágyakozik?” Minden vágy vezesse vissza önmagához.

147. Súlyos tévedés lenne azonosítani önmagát valamilyen külső dologgal.

148. Az a vágy, hogy megtalálja önmagát, biztosan kielégül, feltéve ha semmi mást nem akar. Csupán becsületesnek kell lennie önmagával szemben s tényleg nem akarnia semmi mást. Ha viszont közben más dolgokat is akar, s azok keresése is lefoglalja, fő céljának elérésében mindaddig késlekedni fog, míg csak bölcsébbé nem válik, és meg nem szűnik örlődni a két ellentmondó ösztönzés között. Tartson befelé anélkül, hogy vissza-visszafordulna, anélkül, hogy kifelé kacsingatna.

149. KÉRDEZŐ: De vágyaim és félelmeim még mindig itt vannak.

NISZARGADATTA: Hol vannak ezek, ha nem az ön emlékezetében? Ismerje fel, hogy gyökerük az emlékezésből született reménykedés – s többé nem kell attól félnie, hogy hatalmukba kerítik.

150. Bármilyen munkába is fogott bele, fejezze be.<sup>8</sup> Ne fogjon bele új feladatokba, hacsak nem valamilyen nagyon erős konkrét kényszerítő ok ösztönzi önt erre. Először találja meg önmagát, s meglátja, ez végtelen áldások forrása lesz. Semmi sincs hasznára annyira a világnak, mint a haszon utáni hajsza feladása. Az, aki többé már nem a nyereség és veszteség értelmében gondolkodik, valóban erőszakmentes ember, mert túl van mindenféle konfliktuson.

151. Egyetlen módon érdemes segítséget adni: ha megszabadítja az embereket attól, hogy továbbra is a segítségére szoruljanak. Az a segítség, amit rendszeresen ismételni kell, egyáltalán nem segítség. Ne beszéljen mások megsegítéséről, hacsak nem képes túlvezetni őket azon, hogy bármiféle segítségre rászoruljanak.

152. Ha megértette, hogy minden létezés a maga elválasztottságában és korlátozottságában szenvedéssel teljes, s ha akar és képes is egybefogottan élni, az egész étellel egységben, mint tiszta lét, akkor túljutott azon, hogy segítségre szoruljon. Ön tanítással, példaadással, legfőképpen pedig léte által lehet segítségére a másik embernek. Azt, amit nem birtokol, azt, ami nem ön, nem adhatja nekik.

153. Önnek egyszerűen csak meg kell szünnie létezni – mint ahogy már most is csupán látszik lenni. Semmi kegyetlen nincs abban, amit mondok. Felébreszteni egy embert egy lidércnyomásos álomból: könnyөрületesség. Ön azért jött ide, mert létét fájdalmasnak találja, s én mindössze annyit mondok: ébredjen fel, ismerje meg magát, legyen önmaga. A fájdalomnak nem az öröm fog véget vetni. Ha majd felismeri, hogy túljutott mind az örömmön, mind a fájdalomon, ha felismeri, hogy mindkettőtől eltávolodott, s már egyik sem fenyegeti önt, akkor végére ért a boldogság hajszolásának s az ebből fakadó szomorúságnak is. Mert a fájdalom az öröm irányába mutat, az öröm pedig kérlelhetetlenül fájdalomban végződik.

154. KÉRDEZŐ: A végső állapotban nem lehet boldogság?

NISZARGADATTA: De szomorúság sem. Csak szabadság. A boldogság hol ettől függ, hol meg attól, s így elveszíthető; a mindentől való szabadság semmi-

---

<sup>8</sup> Természetesen nem abban az értelemben, hogy hagyja abba.

től sem függ, s így nem veszíthető el. A szomorúságtól való szabadságnak nincsen oka, s ezért nem semmisülhet meg. Valósítsa meg ezt a szabadságot.

155. KÉRDEZŐ: Mi a *sat-cit-ānanda*?

NISZARGADATTA: Lét, tudat és üdvösség. A lét tudata az üdvösség.

156. Mi más lenne a születés és a halál, mint egy, a tudatban zajló eseményfolyam kezdete és vége. Az elválasztottság és a korlátozottság eszméje miatt ezek fájdalmasak. A fájdalom pillanatnyi enyhülését örömmek nevezzük, s ábrándokat kergetve vég nélküli örömet remélünk, amit boldogságnak nevezünk. Ez teljes egészében a dolgok félreértéséből fakad. Ébredjen fel, lépjen túl [a fájdalom és az örömmön], éljen *valódi* életet.

157. Helyezze léte súlypontját e születésnek és halálnak alávetett testen kívülre, s minden problémája meg fog oldódni. Ezek csak azért vannak, mert ön azt hiszi magáról, hogy született, s ezért meg is fog halni. Józanítsa ki magát s legyen szabad. Ön *nem* egy személy.

158. Tudja s ne feledkezzen meg róla, hogy bármit is érzékel, az nem ön és nem az öné. Érzékelésének tárgyai mind ott vannak a tudat mezején, de ön nem azonos sem ezzel a mezővel, sem annak tartalmával. Bármilyen történések, ön egyszerűen csak pillantson rá, s tudatosítsa magában: „Én túl vagyok ezen.”

159. Mindössze arra van szüksége, hogy többé ne gondoljon magára úgy, mint aki a tudat mezején belül van.<sup>9</sup> Ha rám hallgatva gondosan megfontolja ezeket a dolgokat, akkor egyszer el fog jönni az az idő, amikor többé már nem fog így gondolni magára.

160. Az összes ember közül saját önlényegének ismerője, a megszabadult bölcs az, aki a leginkább hitelt érdemel. De pusztán csak bízni benne nem elegendő. Önnek vágyakoznia is kell. A szabadságra irányuló vágy nélkül mi haszna, ha bízunk abban, hogy elérheti a szabadságot? A vágyakozásnak és a bizalomnak kéz a kézben kell járnia. Minél erősebb vágyakozása, annál közelebb a segítség. A legnagyobb *guru* is tehetetlen mindaddig, amíg a tanítvány nem ég a vágytól, hogy tanuljon. A vágyakozás és a komolyság mindennél fontosabb. Szentelje magát céljának, mert ebből fakad majd odaadása az iránt, aki vezetni tudja önt. Ha vágya és bizalma erős, akkor ezek élettel telítődnek s célba vezetik önt, mert

---

<sup>9</sup> Vagyis mint aki az objektumvilág részeként a tudat tárgyainak egyike.

a tétovázás és a kompromisszum nem fog többé útjába állni. A legnagyobb *guru* az ön benső valója. Valóban, ő a Legfőbb Tanító. Egyedül ő tudja elvezetni önt céljához, s az út végénél egyedül vele fog találkozni. Bízson benne, és nem lesz szüksége külső *gurura*. De ismét hangsúlyozom: erősen kell vágyakoznia arra, hogy megtalálja őt, és nem szabad semmit sem tennie, ami akadályt képezne vagy előrehaladásában hátráltatná. S ne pazarolja energiáját és idejét arra, hogy mindenfélét meg kelljen bánnia. Tanuljon saját hibáiból s ne ismétlje meg őket.

161. Mások tökéletesítésével várjunk addig, amíg nem látjuk magunkat annak, amik vagyunk, amíg magunkat nem tudjuk megváltoztatni. Nincsen szükség arra, hogy másokat kérdőre vonva vég nélkül körbe-körbe forogjon. Találja meg magát és minden a helyére kerül.

162. A test a térben és az időben létezik, vagyis csupán átmeneti és korlátozott léttel rendelkezik, míg lakója időtlen és tér nélküli, örök s mindent átható. A kettőt azonosítani súlyos tévedés, s e tévedésből végeláthatatlan szenvedés fakad.

163. Saját világának *ön* az istene – s mégis ostoba és kegyetlen? [Ha önnek úgy tetszik,] Isten legyen egy fogalom, az ön saját teremtése. Találja ki, hogy ki ön, hogyan került ide az életbe, vágyakozva az igazságra, jóságra, szépségre egy olyan világban, amely telve van gonoszsággal. Mi haszna van annak, hogy ön Isten mellett vagy ellen érvel, amikor semmit nem tud arról, hogy valójában ki is Isten, s miről beszél. Egy félelemből és reményből született, vágy és képzelet által formált Isten [valóban] nem lehet az a Hatalom, ami: nem lehet a mindenség Elméje és Szíve.

164. Kétféle megközelítési mód létezik: a fizikai, vagyis a tényeké, és a szellemi, vagyis az eszméké. Én mindkettőn túl vagyok. Sem az ön tényei, sem az ön eszméi nem az enyéim. Amit én látok, az túl van ezeken. Jöjjön át az én oldalamra, és lásson velem együtt!

165. NISZARGADATTA: Ön nem itt van. Én azonban itt vagyok. Jöjjön ide. De ön nem jön. Ön azt akarja, hogy én az ön életét éljem, úgy érezzek, ahogyan ön, az ön nyelvét beszéljem. Ez nem fog menni, s nem is segítene önön. *Önnek* kell hozzám közelednie. A szavak az elme szavai, és az elme csak elhomályosítja és eltorzítja az igazságot. Emiatt aztán elkerülhetetlen, hogy túllépünk a szavakon, s ön átjöjjön az én oldalamra.



KÉRDEZŐ: Vigyen át engem.

NISZARGADATTA: Éppen ezt teszem, de ellenáll. Valóságot tulajdonít a fogalmaknak, miközben a fogalmak csupán a valóság eltorzulásai. Ne akarjon mindent fogalmakba kényszeríteni, hanem maradjon csendes és figyelmes. Vegye ezt komolyan, s minden rendbe fog jönni.

166. Egyetlen dolog van, ami segíthet: az álomból való felébredés.

167. KÉRDEZŐ: Csak verbálisan tudom elutasítani [önmagam azonosítását személyiséggemmel]. Legfeljebb emlékezetembe idézem a formulát: „Ez nem én vagyok, ez nem az enyém. Én túl vagyok mindezen.”

NISZARGADATTA: Ez egyelőre elegendő is. Először [az embernek] verbálisan [kell gyakorolnia az elutasítást], utána mentálisan és emocionálisan, majd pedig a tettek síkján is. Figyeljen oda arra a valóságra, ami önben van, s az napvilágra fog kerülni. Hasonló ez a vaj köpüléséhez. Csinálja jól és szorgalmasan, és az eredmény nem fog elmaradni.

168. KÉRDEZŐ: Hogyan lehet az abszolút egy folyamat eredménye?

NISZARGADATTA: Igaza van, ami relatív, az nem végződhet abszolútban. Mindazonáltal a relatív elzárhatja az abszolúthoz vezető utat, mint ahogy a tejszín köpülésének hiánya is megakadályozza a vaj kiválását. Az a valóságos, ami az ösztönzést előidézi; a belső sarkallja a külsőt, a külső pedig érdeklődés és erőfeszítés formájában reagál erre.

169. Az én (ang. *self*) saját természetéből kifolyólag csupán önmagát ismeri. Bármit is érzékel, a tapasztalás hiányában önmagának tekinti azt. Ha rendszeresen támadás éri, megtanul vigyázni (*viveka*) és csak magára számítani (*vairāgya*). Amikor a helyes viselkedés (*uparati*) természetessé válik számára, erőteljes belső ösztönzés (*mukmuksutva*) hatására keresni kezdi forrását. A test gyertyája ekkor meggyullad, s minden tisztává és ragyogóvá (*ātmaprakāṣa*) válik.

170. NISZARGADATTA: Mi a fájdalom gyökere? Önmagára vonatkozó tudatlansága. Mi a vágy gyökere? Az az ösztönzés, hogy megtalálja önmagát. A teremtés egésze önlényegéért munkálkodik, s nem nyugszik addig, amíg vissza nem tér hozzá.

KÉRDEZŐ: És mikor fog ez bekövetkezni?

NISZARGADATTA: Bármikor visszatérhet, ha ön is úgy akarja.

171. Adja föl azt a gondolatot, hogy ön az, aminek magát gondolja.

172. Ami számít, az az az eszme, amelyet önmagáról kialakított, mert ez az, ami visszafogja előrehaladását. Válgon hát meg tőle!

173. Könnyebb megváltozni, mint szenvedni. Nője ki gyerekességét. Ez minden.

174. Gyerekes dolog ragaszkodni a játékokhoz – ragaszkodni vágyaihoz, félelmeihez, véleményeihez, eszméihez. Adja fel e ragaszkodást, s álljon készen arra, hogy érvényesítse jogát a valóságra. Ez az igény ezzel a szóval fejezhető ki a legjobban: „Vagyok.”

175. Mindeddig önmagát változónak tekintette, a változatlan pedig elkerülte a figyelmét. Állítsa feje tetejére elméjét. Nézzen át azon, ami változó, s rá fog bukkanni önmagára mint örökké jelenvaló, változatlan realitásra, mely kifejezhetetlen, mégis sziklaszilárd.

176. Ön nem a testben van, hanem a test van önben. És az elme is önben van.

177. A szemtanúságból, a tudatosságból, az öntudatosságból az „én ez vagyok, én az vagyok” tudata hiányzik. Ebben már egyedül csak az azonosítatlan létnek van helye.

178. Ki az az *ön*, aki kielégületlen?

179. KÉRDEZŐ: Mindaz, amit ismerek, az örökre irányuló vágy és a fájdalomtól való félelem.

NISZARGADATTA: Ez az, amit ön önmagáról *gondol*. Vessen véget ennek! Ha nem képes arra, hogy egy szokással azonnal maradéktalanul szakítson, gondolkodjon el a gondolkozás megszokott módján és ismerje fel annak fonáságát. A megszokottra való rákérdezés elemi kötelessége az elmének. Amit az elme teremtett, azt az elmének kell feloldania. Vagy pedig ismerje fel, hogy az összes vágy az elmén belül van, ön pedig rajta kívül áll.

180. Amit mondok, az igaz, de az ön számára ez csupán egy elmélet. Hogyan ismerheti fel ennek igaz voltát? Úgy, ha megfigyeli, rendszeresen emlékezetébe idézi és megvizsgálja magát – mert csak így juthat el a tapasztalásig. Alkalmazza ezt mindennapi életében is! Legyen türelmes velem szemben, mindenképp pedig legyen türelmes önmagával szemben, mert az ön egyetlen akadálya saját maga.

181. Ahhoz, hogy megkapja az üzenetet, fogékonynak kell rá lennie.

182. Én mindössze arról az útról tudok beszélni önnek, amit bejártam, és arra szólítom fel önt, hogy ön is menjen végig rajta.

183. Amennyiben rólam van szó, az én tanításom egyszerű: bízson bennem egy kis ideig, s tegye azt, amit mondok önnek. Ha megteszi ezt, meg fogja látni, hogy bizodalma nem volt alaptalan.

184. KÉRDEZŐ: És mi legyen azokkal az emberekkel, akik érdeklődnek, de bízni nem tudnak?

NISZARGADATTA: Ha mellettem maradnának, előbb-utóbb kifejlődne irántam való bizalmuk is. Ha pedig már bíznanak bennem, követni is tudnák tanácsomat, s így felfedeznék, hogy mégis segítségükre lehetek.

185. Ön láthatólag azonnali belátást szeretne nyerni, megfelelkezve arról, hogy ezt a pillanatot hosszú-hosszú előkészítés előzi meg. A gyümölcs hirtelen pottyyan le a fáról, de amíg megérik, az hosszú időt vesz igénybe.

186. Végül is amit én önnek ajánlok, az a dolgok lépésről lépésre való megközelítése, mely olyannyira elterjedt a nyugati tudományban. Amikor egy tudós leír egy kísérletet eredményeivel egyetemben, ön rendszerint vakon elfogadja kijelentéseit, és a leírás alapján ön is bármikor megismételheti a kísérletet.

187. Ahhoz, hogy az ember közvetlen tapasztalatot szerezzen egy országról, oda kell mennie és ott kell élnie.

188. A tudományos megközelítés mindenki számára érvényes. Bizalom – kísérlet – megtapasztalás.

189. Az adományozók sokan vannak, de hol vannak a befogadók?

190. Ki hajlandó elvenni azt, amit én akarok adni?

191. Mit csinálhatnék azon túl, hogy megmutatom önnek, hogyan javíthatja meg látását?!

192. Miközben ön szájával egyre csak azt mondja: adjon, adjon, semmit sem tesz azért, hogy elvegye azt, amit felkínáltak önnek. Én egy rövid és könnyű

utat mutatok önnek, hogy képes legyen meglátni azt, amit én látok, ön azonban ragaszkodik gondolkozása, érzései és tettei régi szokásaihoz, s mindenért engem hibáztat.

193. Bármit is tegyen az ember, ha azért teszi azt, hogy megtalálja önnön valódi énjét, az minden kétségen felül közelebb viszi őt önmagához.

194. Nincs szükség olyan hitre, amely kimerül az eredményekre való pusztá várakozásban. Itt egyedül a tett az, ami számít. Bármit is tegyen az igazság érdekében, az igazsághoz fogja vezetni önt. Ön csupán legyen komoly és őszinte. Hogy tettei milyen formát öltenek magukra, az alig számít.

195. A szüntelen nekirugaszkodás, az állandó erőfeszítés, az állhatatosság és a kitartás – a meggyőződés teljes hiánya, az unalom és a kétségbeesés ellenére: ez az, ami igazán perdöntő.

196. A spirituális praxis nem egyéb, mint újra és újra érvényre juttatott akarat.

197. Adjon találkozót saját legbelső valójának. Maradjon saját legbelső valója mellett, figyeljen rá, engedelmeskedjen neki, tartsa emlékezetében szüntelenül. Más vezetőre nincs szüksége. Mindaddig, amíg igazságkeresése hatással van hétköznapi életére, nyugodt lehet. Élje a maga életét anélkül, hogy bárkit is sértenne. Az ártalmatlanság a *yoga* egyik leghatalmasabb formája, és gyorsan a célhoz fogja vezetni önt. Ez az, amit én *nisarga yogának*, természetes *yogának* nevezek. Ez a békében és harmóniában, barátságosságban és szeretetben eltöltött élet művészete. Ennek gyümölcse a minden ok nélküli és végtelen boldogság.

198. Forduljon befelé, s megtanul bízni önmagában.

199. Bármilyen is tartsa távol önt a tudástól, az nem az alkalom, hanem csak a képesség hiánya lehet, az, hogy nem képes elméjét arra összpontosítsa, amit meg akar érteni. Ha csupán annyit tenne, hogy emlékezetben tartja azt, amit *nem* tud, már az is felfedné önnek titkait. De ha ön felszínes és türelmetlen, s nem elég komoly ahhoz, hogy figyeljen és várjon, akkor ön egy olyan gyerekekhez hasonlít, aki a Hold után sír.

200. Semmi rossz nincs abban, ha az ember ugyanazt az igazságot addig ismétli, míg csak valósággá nem válik. Az embereknek szükségük van a szavakra mindaddig, amíg a tények hangosabban nem szólnak hozzájuk, mint a szavak.

*Fordította Buji Ferenc*

