

SRÍ RAMANA MAHARSI TANÍTÁSAI

Élet a világban*

Az egyik távoli múltira visszatekintő hindu hagyomány a komoly spirituális keresők számára négy életszakaszt (*ásrama*) ír elő:

1. *Brahmacarja* (önmegtartóztató tanulmány). A szent iratok tanulmányozásának hosszú periódusa a házasságot megelőzően, rendszerint egy olyan intézmény keretein belül, amely a védikus tudományokkal foglalkozik.
2. *Grihasztha* (házasság és család). Tanulmányainak befejezésével elvárják a törekvőtől, hogy házasodjon meg, teljesítse üzleti és családi kötelezettségeit lelkiismeretesen, de anélkül, hogy ragaszkodna azokhoz.
3. *Vánaprasztha* (erdei remete). Amikor minden családi kötelezettségét betöltötte (aminek időpontja rendszerint egybeesik a gyermekek megházasodásával), a törekvő visszavonulhat valamilyen magányos helyre – rendszerint egy erdőbe –, hogy ott teljes idejét meditációnak szentelje.
4. *Szannjásza* (vándorszerzetes). Az utolsó életszakasz során a kereső teljesen elhagyja a világot, és vándorló-kolduló szerzetessé válik. Minthogy nincsenek anyagi, társadalmi vagy pénzügyi kötelezettségei, a *szannjászi* elméletileg eltérte mindazokat a köteleket, amelyek az Ön-megvalósítás felé vezető útján előzőleg akadályozták.

Ez az életkorokra épülő struktúra megerősítette azt az általános indiai hitet, hogy ha az ember komolyan törekszik az Önvaló megvalósítására, el kell hagynia családját és önmegtartóztató aszkézist folytatva a meditatív életnek kell szentelnie magát. Srí Ramanát többször is megkérdezték erről a felfogásról, de ő mindannyiszor elutasította azt.¹ Híveinek soha nem adott engedélyt arra, hogy a meditatív élet érdekében feladják világi kötelezettségeiket, és mindig hangsúlyozta, hogy a megvalósítás – tekintet nélkül fizikai körülményeire – mindenki számára egyaránt hozzáférhető. Ahelyett, hogy fizikai önmegtagadásra ösztönözte volna híveit, arra figyelmeztette őket, hogy számukra spirituális értelemben sokkal hasznosabb, ha kötelezségeiket és megszokott feladataikat azzal a tudattal teljesítik, hogy nincsen individuális »én«, mely felelősséggel tartozna azokért a tettekért, amelyeket a test visz véghez. Szilárdan hitt abban, hogy a mentális beállítottságnak sokkal nagyobb jelentősége van a spirituális haladás szem-

* Forrás: *Oltalmazó Útmutatás. Srí Ramana Maharsi tanításai* (Nyíregyháza, 2001, Kötet Kiadó), p. 197–210.

pontjából, mint a külső körülményeknek, és kitartóan ellenzett minden olyan elképzelést, amely szerint a környezet – bármennyire is jelentéktelen – átalakítása szellemileg jótékony hatású lehet.

Az egyetlen fizikai változtatás, amelyet mindannyiszor jóváhagyott, étrendi jellegű volt. Elfogadta a táplálkozás hindu elméletét, amely szerint az elfogyasztott étel fajtája hatással van az ember gondolatainak mennyiségére és minőségére, és a vegetárius étrend józan alkalmazását a spirituális praxis leghasznosabb [fizikai jellegű] eszközének tekintette.

A hindu étrend-elmélet – melyet Srí Ramana is elfogadott – a különféle ételeket az általuk előidézett mentális állapot szerint osztályozza:

Szattva (tisztaság avagy harmónia). Tejtermékek, gyümölcsök, zöldség- és gabonafélék tartoznak a *szattvikus* ételek közé. Az az étrend, amely döntően ezekre az ételekre épül, segíti a törekvőt abban, hogy elérje a nyugalmat és elméje csendjét.

Radzsasz (aktivitás). A *radzsaszikus* ételek a húst, a halakat és az erőspaprikával [csilivel], hagymával vagy fokhagymával készült csípős, fűszeres ételeket foglalják magukban. Az ilyen ételek fogyasztása a mentális tevékenység felfokozódásához vezet.

Tamasz (tunyaság). Azokat az ételeket, amelyek romlottak, poshadtak vagy erjedési folyamatok eredményei (mint például az alkohol), a *tamaszikusak* közé sorolják. Ezeknek az ételeknek a fogyasztása apatikussá, tompává teszi az elmét, s így akadályozza a világos gondolkozást.

David Godman

Nagy kedvem volna lemondani állásomról és állandóan Bhagavánnal maradni...

Bhagaván mindig önnel van és önben van – és ön *maga* Bhagaván. Ismerje fel ezt, és sem arra nem lesz szüksége, hogy feladja az állását, sem pedig arra, hogy elhagyja otthonát. A lemondás nem a szokásokról, a családról, a kapcsolatokról, az otthonról és a többi hasonlóról való külső lemondást jelenti, hanem a vágyaktól, vonzalmaktól és kötődésektől való megszabadulást. Nem állását kell feladnia, csupán magát kell átadnia Istennek, minden teher viselőjének. Az ember, aki megtagadja vágyait, valójában egybeolvad a világgal, és szeretetét az egész világegyetemre kiterjeszti. Isten valódi hívét »a szeretet és a vonzalom kiterjesztése« sokkal jobban jellemzi, mint a »lemondás«, mert aki közvetlen kötődéseiről lemond, valójában egy szélesebb világra, a kaszt, a hit és a rassz határain túlra terjeszti ki vonzalmának és szeretetének határait. A *szannjászi*, aki külsőség is megszabadul ruháitól és elhagyja otthonát, nem a közvetlen kapcsolata-

ival szembeni idegenkedésből teszi ezt, hanem szeretetének másokra való kiterjesztése miatt. Ha majd elérkezik a [szeretet] kiterjesztés[ének pillanata], akkor az ember nem azt fogja érezni, hogy elmenekül otthonról, hanem úgy fog megválni otthonától, ahogy az érett gyümölcs lepottyan a fáról. Mindaddig azonban oktalan dolog lenne az embernek elhagynia saját otthonát vagy állását.¹²

Mit tehet egy grihasztha [családfő] a mókása [megszabadulás] érdekében? Nem az lenne a magától értetődő, ha koldussá válna?

Miért gondolja, hogy ön *grihasztha*? De még ha a *szannjászi*khöz hasonlóan el is vonulna a világtól, akkor is hasonló gondolatok kísértenék, mert akkor meg azt gondolná, hogy *szannjászi* [vándorló szerzetes]. Akár családjában marad, akár lemond róla és az erdőbe megy, elméje [továbbra is] háborgatni fogja. Az ego a gondolatok forrása. Ez teremti a testet és a világot, és ennek hatására tekint magát *grihaszthának*. Ha elvonul, nem tesz mást, mint a *grihasztha* gondolatát felváltja a *szannjásza* gondolatával, a családot mint környezetet pedig az erdővel mint környezettel. De a mentális akadályokkal még mindig nem történt semmi. Sőt, az új környezetben azok igencsak felerősödnek! A környezet megváltoztatása nem jelent segítséget. Az egyedüli akadály az elme, és azt kell legyőzni akár otthon, akár az erdőben. Ha le tudja győzni az erdőben, miért ne tudná legyőzni otthon? Miért változtatná meg hát környezetét?! A környezettől függetlenül már most belefoghat a [megszabadulásért folytatott] küzdelembe.

Miközben az ember világi munkába merül, élvezheti-e a szamádhí [a valóság tudatának] állapotát?

Az akadályt az »én dolgozom« érzése képezi. Tegye fel a kérdést önmagának: »Ki dolgozik?«. Gondoljon arra, hogy ki ön – és akkor a munka nem kötöttséget fog jelenteni az ön számára, hanem magától fog menni. Ne tegyen erőfeszítést sem a munka, sem a [munkáról való] lemondás érdekében; éppen erőfeszítése az, ami rabságban tartja. Aminek a sors szerint meg kell történnie, az úgyis meg fog történni. Ha az a sorsa, hogy ne dolgozzék, akkor még ha nagyon akarja, akkor sem lesz munkája. Ha [viszont] az a rendeltetése, hogy dolgozzon, akkor a munkát semmiképpen nem fogja tudni elkerülni, és kénytelen lesz valamilyen munkát végezni. Hagyja hát ezt a magasabb hatalomra; [a puszta] elhatározás sem a lemondáshoz, sem a [z otthon] maradáshoz nem elegendő.

Bhagaván tegnap azt mondta, hogy amíg az ember »bent« Isten keresésével van elfoglalva, »kint« a munka magától megy tovább. Srí Csaitanja életéből tudjuk, hogy miközben tanítványainak előadásokat tartott, belül valójában Krisnát kereste, testével kapcsolatban pedig mindenről megfeledezett – közben pedig tovább beszélt Krisnáról. Mindazonáltal kétségeket ébreszt bennem az, hogy vajon a munkát nyugodtan magára lehet-e hagyni. Nem kellene-e az embernek figyelme egy részét a külső munkára irányítania?

Az Önvaló minden. Létezhet-e ön az Önvalótól függetlenül? Vagy csinálhat-e bármit is az Önvaló nélkül? Az Önvaló egyetemes, így akár igyekszik elfoglalni magát valamilyen cselekvéssel, akár nem, minden cselekvés folytatódni fog. A munka magától fog menni. Krisna is azt mondta Ardzsunának, hogy fölösleges aggodalmaskodnia a Kauravák megölése miatt, mert őket Isten már halálra ítélte. Nem az volt Ardzsuna dolga, hogy döntsön ez ügyben, s aztán aggodalmaskodjék miatta – hanem engednie kellett, hogy saját természete hajtja végre a magasabb hatalom akaratát.

De a munka szenvedéssé válhat, ha az ember nem törődik vele!

Ha Önmagával törődik, az annyi, mint ha a munkával törődne. Minthogy azonosítja magát testével, azt gondolja, hogy a munkát ön végzi. De a test és tevékenységei, ideértve a munkát is, nem léteznek az Önvalótól függetlenül. Mit számít az, hogy törődik-e a munkával vagy sem? Amikor az egyik helyről a másikra megy, nem törődik a megtett lépésekkel, s egy idő múlva mégis a célnál találja magát. Láthatja tehát, hogy a lépések anélkül folytatódnak, hogy gondot fordítana rájuk. Így van ez az összes többi munkával is.³

Ha az ember emlékezetben tartja az Önvalót, tettei mindig helyesek lesznek?

Szükségképpen helyesek kell hogy legyenek! Azonban az ilyen embert nem foglalkoztatja a tettek helyessége vagy helytelensége. Tettei Isten tettei, *ennélfogva* helyesek.

Hogyan lehetne csendes az elmém, ha egyszer jóval többet kell használnom, mint a többi embernek? Szeretnék elvonulni valamilyen magányos helyre és feladni igazgatói munkámat az iskolában.

Nem. Maradjon csak ott, ahol van, és folytassa tovább munkáját. Mi az a rejtett áramlás, amely megeleveníti az elmét, képessé téve azt mindenféle munka ellátására? Ez az Önvaló. Úgyhogy az ön tevékenységének voltaképpen forrása az Önvaló. Munka közben egyszerűen legyen tudatában ennek, és ne feledkezzék meg róla. Miközben munkáját végzi, pillantson elméje hátterébe. Erre azonban csak akkor lesz képes, ha nem sieti el a dolgokat, és munkáját sietség nélkül végzi. Miközben dolgozik, tartsa elevenen valóságos természetének tudatát, és kerüljön mindenféle sietséget – ugyanis éppen a sietség az, aminek hatására az ember leginkább hajlamos megfeledkezni Önmagáról. Legyen megfontolt. Hogy lecsendesítse elméjét, s hogy ráébredjen a közte és az alapjául szolgáló Önvaló között fennálló valóságos kapcsolatra, gyakorolja a meditációt. Ne képzelje, hogy ön az, aki a munkát végzi. Gondoljon arra, hogy az elme alapjául szolgáló folyamat az, ami a munkát végzi. Azonosítsa magát ezzel a folyamattal. Ha megfontoltan, összeszedetten végzi tevékenységét, munkája vagy szolgálata nem fogja akadályozni.⁴

A kezdeti időszakban nem jelentene-e segítséget az ember számára, ha felkeresne valamilyen magányos helyet és feladná külső kötelességeit?

A lemondás mindig az elme dolga, nem az erdőbe és magányos helyekre vonulásé, nem a kötelességek feladásáé. A legfontosabb dolog az, hogy az elme ne kifelé, hanem befelé forduljon. Valójában nem az emberen múlik az, hogy erre vagy arra a helyre megy-e, vagy akár feladja-e kötelmeit, vagy sem. Mindezeket a sors szabályozza. Az, hogy a testnek milyen tevékenységeket kell elvégeznie, milyen tapasztalatokat kell megszereznie, már létrejövetele pillanatában eldőlt. Ezek nem azon múlnak, hogy ön elfogadja-e vagy visszautasítja-e azokat. Ön egyedül abban szabad, hogy elméjét befelé fordítsa, és ott lemondjon a tevékenységekről.

De nincsen valamilyen segítség, különösen a kezdők számára? Hiszen a fiatal fát is körbekerítik! Nem beszélnek-e a könyveink például arról, hogy mennyire hasznos

dolog a szent helyek felkeresése vagy a szat-szanga elnyerése?

Ki mondta, hogy ezek nem hasznosak? Csupán az efféle dolgok nem öntől függenek, míg elméjének befelé fordítása igen. Sokan vágnak – mint ahogy említette – zárandoklatra vagy *szat-szangára* – de vajon mindnek teljesül a vágya?

Ezek szerint mindössze a [puszta] befelé fordulásra vagyunk kénytelenek hagyatkozni, s minden külső segítséget mellőznünk kell?

Ha le akar hatolni az alapokig, meg kell vizsgálnia, hogy ki ön, és ki kell derítenie, hogy ki az, aki szabadsággal vagy sorssal rendelkezik. Ki ön és miért kapta ezt a testet, amelyhez e korlátozások tartoznak?⁵

Szükség van-e a vicsára érdekében magányra?

A magány mindenhol ott van. Az individuum mindig magányos. Neki az a dolga, hogy a magányt belül fedezze fel, s nem az, hogy önmagán kívül keresse.⁶

A magány az ember elméjében van. Az ember a világ sűrűjében is megőrizheti elméje békességét. Az ilyen ember magányban van. Másvalaki akár erdőben is élhet, elméjét mégis képtelen ellenőrizni. Az ilyen emberről nem lehet azt mondani, hogy magányban él. A magány az elme egyik funkciója. A vágyakhoz tapadó ember nem érheti el a magányt, bárhol is éljen, míg a [vágyaktól] független ember mindig magányban él.

Ezek szerint miközben az ember elfoglalja magát munkájával, szabad lehet a vágyaktól és megőrizheti magányját?

Pontosan. A ragaszkodással végzett munka megbéklyózza az embert, míg az a munka, amelyet az ember úgy végez, hogy közben megőrzi elkülönültségét, nem befolyásolja a cselekvőt. Az, aki ilyen módon dolgozik, még munka közben is magányban van.⁷

A mi mindennapjaink nem egyeztethetők össze az ilyen erőfeszítésekkel...

Miért gondolja magáról, hogy tevékeny? Itt van mindjárt ide való megérkezésének példája. Otthonát szekéren hagyta el, aztán vonatra szállt, majd leszállt az

itteni vasútállomáson, végül ott autóba ült, és itt találta magát az *ásramban*. Ha [útjáról] kérdik, azt mondja, hogy saját városából egészen eddig jött. De valóban ez történt? Nem inkább arról van szó, hogy ön maradt az, ami volt, és mindvégig [csupán] a szállítóeszközök mozogtak az utakon? Ahogy ezeket a mozgásokat összekeveri a sajátjával, éppúgy ezt teszi többi tevékenységével is. Azok nem az ön sajátjai; azok Isten tevékenységei. |⁸

Hogyan érhető el a tevékenység megszüntetése (nivritti) és az elme békéje a család-fői teendők közepette, amelyeket éppen az állandó tevékenység jellemez?

Minthogy a bölcs ember tevékenységei csak mások szemében léteznek, nem pedig sajátjában, akár tömérdek feladatot is végezhet, valójában nem csinál semmit. Éppen ezért tevékenységei nem állnak útjában a tétlenségnek és az elme békéjének. Ő ugyanis ismeri az igazságot, miszerint az összes tevékenység pusztán jelenlétében megy végbe, s ő nem csinál semmit. Ilyen módon ő [csupán] csendes tanúja lesz a különféle tevékenységeknek. |⁹

A nyugatiak számára nehezebb a befelé irányuló visszahúzóds?

Igen, ők [ugyanis] *radzsaszikusak* [mentálisan túltevékenyek], és energiájuk kifelé árad. Önmagunkat folyamatosan szem előtt tartva belső nyugalomra kell szert tennünk, és akkor külsőleg tovább folytathatjuk a tevékenységet. Vajon megfelel-e a színpadon női szerepet játszó férfi arról, hogy ő férfi? Nekünk is hasonlóképpen kell játszanunk szerepünket az élet színpadán, de nem kell azonosulnunk ezekkel a szerepekkel.

Hogyan szüntethető meg mások szellemi tunyasága?

A sajátját már megszüntette? Fordítsa kutató figyelmét az Önvaló felé. Az önön belül felébredő erő másokra is hatással lesz. |¹⁰

De hogyan segíthetek mások gondjain, problémáin?

Miért beszél másokról? Csak egy[valaki] van. Próbálja meg felismerni, hogy nincs én, nincs te, nincs ő – csupán az egyetlen Önvaló létezik, ami [viszont] minden. Ha hisz egy másik ember problémájában, akkor valami olyasmiben hisz, ami az Önvalón kívül van. Nem a külső tevékenység révén segíthet másokon, hanem leginkább úgy, ha felismeri mindenkégy voltát. |¹¹

Helyesli ön a nemi önmegtartóztatást?

Az igazi *brahmacsári* [önmegtartóztató] az, aki Brahmanban lakik. Az ilyen ember számára a vágy kérdése többé nem létezik.

Sri Aurobindó ásrámjában nagyon szigorúan veszik, hogy az ott élő házaspárok tartózkodjanak a nemi érintkezéstől...

Mi értelme van ennek? Ha [egyszer] az elmében megvalósult a nemi önmegtartóztatás, mi haszna azt az emberekre erőszakolni?

Akadályozza a házasság a szellemi haladást?

A családfő élete nem jelent akadályt, de a családfőnek minden tőle telhetőt meg kell tennie az önellenőrzés gyakorlása érdekében. Ha az ember intenzíven gyakorozik a magasabb életre, akkor a nemi hajlandóság lecsillapodik. Az elme megszűnésével a [z összes] többi vágy is megszűnik.¹²

Nemi bűnt követtem el.

Még ha el is követte, nincsen jelentősége, mihelyt később azt gondolja, hogy azt nem ön tette. Az Önvaló semmiféle bűnről nem tud, a nemi önmegtagadás pedig a benső dolga, s nem kizárólag a testre tartozik.

Ahányszor csak rápillantok fiatal szomszédasszonyom mellére, mindig elveszitem a fejem, és gyakran érzek kísértést arra, hogy házasságtörést kövessek el vele. Mit tehetnék [ez ellen]?

Ön mindig tiszta. Érzékei és teste azok, amelyek csábítják, s ezeket téveszti össze valódi Önmagával. Először is tehát vizsgálja meg, hogy a kísértés kire vonatkozik, s hogy ki a kísértő. ... De még ha házasságtörést is követne el, ne emésze magát utána, mert ön valójában tiszta. Ön nem bűnös.¹³

Hogyan vethetünk véget egyszer s mindenkorra a nemi vágyaknak?

Egyszer s mindenkorra véget vetve annak a hamis elképzelésnek, hogy a test az Önvaló. Az Önvalóban nincsenek nemek. Legyen Önmaga, s akkor nemi gondjai is meg fognak szűnni.

Kigyógyíthat-e a bűjt a nemi vágyból?

Igen, de csak átmenetileg. A valódi eszköz a mentális böjt. A böjt nem önmagában álló cél. A böjt csupán kiegészítője a spirituális fejlődésnek. A teljes böjt [azonban] túlzottan legyengíti az elmét. Ha azt akarja, hogy böjtje spirituálisan gyümölcsöző legyen, a szellemi keresést a böjt alatt ne szüneteltesse.¹⁴

Lehet-e eszköze a böjt a spirituális haladásnak?

A böjtnek elsősorban mentálisnak [a gondolatoktól tartózkodónak] kell lennie. A tápláléktól való pusztá tartózkodás semmi jóra nem vezet, sőt megzavarja az elmét. Spirituális kibontakozás inkább az étkezés szabályozásával érhető el. De ha egy egész hónapos böjt során az embernek sikerül folyamatosan fenntartania [megelőző] spirituális nívóját, akkor körülbelül a böjt megtörését követő tizedik napon (ha a böjt megtörése helyesen történt, s azt megfontolt táplálkozás követte) az elméje megtisztul és megszilárdul, s azt követően is megmarad ilyennek.¹⁵

Közvetlenül azt követően, hogy ide jöttem, szememet lecsuktam és olyan mélyen elmerültem a meditációban, hogy még arról se nagyon tudtam, hogy nappal van-e vagy éjszaka. Se nem ettem, se nem aludtam. Amikor a test mozog, szüksége van a táplálékra; ha pedig eszik, aludnia is kell. Mozgás nélkül nincs szükség az alvásra. Az élet fenntartásához meglepően kevés táplálék is elegendő. Legalábbis így tapasztaltam. Mindig akadt valaki, aki egy pohár folyékony táplálékot hozott nekem. Mindössze ennyit vettem magamhoz. Egy dolgot azonban megtanultam: hacsak az ember nem merül bele egy olyan állapotba, amelyben az elme mozdulatlan, az alvást és a táplálkozást nem adhatja fel teljesen. Amikor a test és az elme az élet hétköznapi dolgaival van elfoglalva, s az ember feladja a táplálkozást és az alvást, teste [a kimerültségtől előbb-utóbb csak] lézeng[eni lesz képes].

Különbéle elméletek vannak arra vonatkozóan, hogy mennyit kell ennie és mennyit kell aludnia egy *szádhakának*. Némelyek azt mondják, hogy az a leg-egészségesebb, ha az ember tíz órakor lefekszik és hajnali két órakor kel fel. Ezek szerint négy óra alvás elegendő. Mások viszont azt mondják, hogy négy óra alvás nem elegendő, hanem hat órára van szükség. A lényeg az, hogy az alvást és az evést nem kell túlzásba vinni. Ha az ember teljesen meg akarja szabadulni ezektől, összes energiáját ez kötné le. Ezért a *szádhakának* mindenben mértékletesnek kell lennie.¹⁶

Ha háromszor vagy négyszer eszik naponta, az még egyáltalán nem ártalmas. Az a fontos, hogy mellőzze az efféle gondolatokat: »Én olyan ételt akarok, nem ilyet.« Sőt, míg ébrenlétének tizenkét órája alatt háromszor-négyszer is étkezik,

alvásának tizenkét órája alatt egyszer sem! [Továbbá] vajon elvezetheti-e önt az alvás a *mukti*hoz? Helytelen feltételezni, hogy az egyszerű tétlenség *mukti*hoz vezeti az embert. |¹⁷

Mi a véleménye az étkezésről?

Az étel befolyást gyakorol az elmére. A *jóga* gyakorlása szempontjából – függetlenül attól, hogy milyen *jógáról* van szó – a vegetarizmus elengedhetetlenül szükséges, mivel az elmét *szattvikusabbá* [tisztábbá és harmonikusabbá] teszi.

Elérheti-e az ember a spirituális megvilágosodást, miközben húsestelekkel él?

Igen, mindazonáltal fokozatosan hagyja el azokat és szoktassa magát a *szattvikus* eledelekhez. Ha egyszer azonban elérte a megvilágosodást, mellékes lesz, hogy mit eszik, mint ahogy az is érdektelen, hogy egy nagy tűzhöz milyen tüzelőanyagot adnak hozzá. |¹⁸

Mi, európaiak hozzászoktunk egy sajátos étrendhez, és ennek megváltoztatása kihatna egészségi állapotunkra és elgyengítené elménket. Nem fontos, hogy az ember megőrizze fizikai egészségét?

Nagyon is fontos! Minél gyengébb a test, annál erősebbé válik az elme.

Megszokott étrendünk nélkül egészségünk megrendül és elménk elveszíti erejét.

Mit ért ön az elme erején?

*A világi ragaszkodások kiküszöbölésének képességét.*¹⁹

A táplálék befolyást gyakorol az elmére. Az elme az elfogyasztott táplálékon él.

Éppen ez az! Akkor hogyan tudnának az európaiak pusztán a szattvikus eledelekhez alkalmazkodni?

A szokás nem egyéb, mint alkalmazkodás a környezethez. Ami számít, az az elme. Tény az, hogy az elme hozzászokott ahhoz, hogy bizonyos ételekre mint ízletes és finom ételekre gondoljon. Magának a tápláléknak mind a vegetáriánus, mind a nem-vegetáriánus étrendben egyaránt egészségesnek kell lennie. De az

elme olyan ételekre vágyik, amelyeket már megszokott, és amelyeket ízletesnek tart.

Az étkezés tekintetében vannak-e megszorítások a realizált ember számára?

Nincsenek. Az ilyen ember szilárdan áll, és nem befolyásolják azok az ételek, amelyeket elfogyaszt.

Húseteleket készíteni nem jelenti az élet elpusztítását?

Az *ahimszá* [erőszakmentesség] a *jógik* fegyelmi rendszerében az első helyen áll.

Hiszen még a növények is élnek!

Akárcsak az a deszka, amin ül!

Fokozatosan hozzá kell tehát szoktatnunk magunkat a vegetáriánus ételekhez?

Igen. Ez a módja a dolognak.²⁰

A dohányzás ártalmatlan?

Nem. A dohány mérgező. Úgyhogy jobb, ha az ember mellőzi. Tanácsos abbahagyni a dohányzást. Az emberek rabjává válnak a dohányzásnak, és nem tudnak lemondani róla. Mivel a dohány csak átmenetileg stimulálja a szervezetet, az ember újra és újra rá szeretne gyújtani. Ráadásul a dohányzás a meditációs praxisra is kedvezőtlenül hat.

Ön szerint ajánlatos felhagyni a hús és a szeszes italok élvezetével?

Érdemes felhagyni, mert ez a fajta absztinencia hasznos eszköz a kezdők számára. Ezekről nem azért nehéz lemondanunk, mert valóban szükségesek, hanem mert hozzájuk szoktunk.²¹

Általánosságban szólva a törekvőknek milyen életviteli szabályokhoz kell tartania magát?

Mértékletesség az étkezésben, mértékletesség az alvásban, mértékletesség a beszédben.²²

✧ ÓM TAT SZAT ✧

Fordította Buji Ferenc

Jegyzetek

¹ Ez az állítás így kétségtelenül túlzó. Srí Ramana rendszerint valóban ellenezte az élet külső körülményeinek megváltoztatását, de csak azok vonatkozásában, akik erre még nem voltak elég érettek. S minthogy legtöbb kérdezője ezek közé tartozott, úgy tűnhet, mintha ez lett volna abszolút álláspontja. Továbbá ne feledkezzünk meg itt arról sem, hogy maga Srí Ramana is elhagyta otthonát, és remetévé lett. (A fordító megjegyzése.)

² SWARNAGIRI, p. 43.

³ VENKATARAMAN, pp. 7–8.

⁴ BRUNTON 1984, pp. 130–131.

⁵ NAGAMMA, pp. 211–212.

⁶ VENKATARAMIAH, p. 50.

⁷ VENKATARAMIAH, p. 15.

⁸ VENKATARAMIAH, p. 80.

⁹ NATANANANDA, p. 17.

¹⁰ BRUNTON 1984, pp. 123–124.

¹¹ BRUNTON 1984, p. 133.

¹² BRUNTON 1984, p. 43. A Srí Aurobindó *ásramjára* vonatkozó kérdés a könyv eredeti kéziratából származik, a publikált változatból hiányzik.

¹³ BRUNTON 1984, pp. 139–140.

¹⁴ BRUNTON 1984, p. 31.

¹⁵ »WHO« 1973, p. 204.

¹⁶ NAGAMMA, pp. 175–176.

¹⁷ BRUNTON 1984, p. 32.

¹⁸ BRUNTON 1984, p. 62.

¹⁹ Srí Ramana számára az elme megerősödése egy negatív folyamat, hiszen az ő egész metafizikai praxisa az elme fokozatos gyengítését illetve kiküszöbölését célozza. Beszélgetőpartnere ezzel szemben az elme megerősödésében egy pozitív folyamatot lát. Ez a két eltérő megközelítés természetesen nem zárja ki egymást, mindazonáltal Srí Ramanáé nyilvánvalóan mélyebben és mélyebbről ragadja meg a folyamat lényegét. (A fordító megjegyzése.)

²⁰ VENKATARAMIAH, p. 20.

²¹ BRUNTON 1984, pp. 11–12.

²² NATANANANDA, p. 14.

Bibliográfia

ABHISHIKTANANDA

Abhishiktananda, *The Secret of Arunachala*. New Delhi: ISPCK, 1979

AIYER

Chidambaram Subramanya Aiyer, Quotations from the Maharshi. *The Mountain Path*, vol. XIX. (1982), p. 23. (1982)

BRUNTON [1943]

Paul Brunton, *India titkai*. Budapest: Rózsavölgyi és Társa, [1943] (Baktay Ervin fordítása)

BRUNTON 1984

Paul Brunton, *Conscious Immortality*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1984

COHEN

S. S. Cohen, *Guru Ramana*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1980

MADHAVATIRTHA 1980

S. Madhavatirtha, Conversations with the Maharshi. *The Mountain Path*, vol. XVII. (1980), pp. 211.

MADHAVATIRTHA 1981

S. Madhavatirtha, Conversations with the Bhagavan. *The Mountain Path*, vol. XVIII. (1981), pp. 153–155.

MUDALIAR 1970

Devaraja Mudaliar, *My Reminiscences*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1970

MUDALIAR 1977

Devaraja Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1977

MUNI

Ganapati Muni, *Sri Ramana Gita*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1977

MURUGANAR

Muruganar, *Guru Vachaka Kovai* (Sadhu Om publikálatlan fordítása), Tiruvannamalai

NAGAMMA

Suri Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1973

NATANANANDA

Sadhu Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1974

OM 1980

Sadhu Om, *Guru Vachaka Kovai (Urai)*. New Delhi: Sri Ramana Kendra, 1980

OM 1981A

Sadhu Om, *The Path of Sri Ramana I*. Varkala (Kerala): Sri Ramana Kshetra, 1981²

OM 1981B

Sadhu Om, Ulladu Narpadu – Kalivenba. *The Mountain Path*, vol. XVIII. (1981), pp. 217–222.

OM (TR.)

Sadhu Om (tr.), *The Original Writings of Sri Ramana* (publikálatlan fordítás)

OSBORNE 1972

Arthur Osborne (ed.), *The Collected Works of Ramana Maharshi*. London: Rider and Company, 1972

OSBORNE 1979

Arthur Osborne, *Ramana Maharshi and the Path of Self Knowledge*. Bombay: BI Publications, 1979

SASTRI

Kapali Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1975

SPENSER

M. Spenser, Sri Bhagavan's letter to Ganapati Muni. *The Mountain Path*, vol. XIX. (1982), pp. 95–101.

SWARNAGIRI

Ramanananda Swarnagiri, *Crumbs from his Table*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1981

VENKATARAMAN

T. N. Venkataraman (pub.), *Maharshi's Gospel*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1979

VENKATARAMIAH

Munagala Venkataramiah (comp.), *Talks with Sri Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1978

»WHO«

»Who« [Lakshmana Sarma], *Maha Yoga*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1973⁷