

of the self, that is all. Be true to your own self, love your self absolutely. Do not pretend that you love others as yourself. Unless you have realised them as one with yourself, you cannot love them. Don't pretend to be what you are not, don't refuse to be what you are. Your love of others is the result of self-knowledge, not its cause. Without self-realisation, no virtue is genuine. When you know beyond all doubting that the same life flows through all that is and you are that life, you will love all naturally and spontaneously. When you realise the depth and fullness of your love of yourself, you know that every living being and the entire universe are included in your affection. But when you look at anything as separate from you, you cannot love it for you are afraid of it. Alienation causes fear and fear deepens alienation. It is a vicious circle. Only self-realisation can break it. Go for it resolutely.

47. Watch Your Mind

Questioner: In one's search for the essential, one soon realises one's inadequacy and the need for a guide or a teacher. This implies a certain discipline for you are expected to trust your guide and follow implicitly his advice and instruction. Yet the social urgencies and pressures are so great, personal desires and fears so powerful, that the simplicity of mind and will, essential in obedience, are not forthcoming. How to strike a balance between the need for a Guru and the difficulty in obeying him implicitly?

Maharaj: What is done under pressure of society and circumstances does not matter much, for it is mostly mechanical, mere reacting to impacts. It is enough to watch oneself dispassionately to isolate oneself completely from what is going on. What has been done without minding, blindly, may add to one's *karma* (destiny), otherwise it hardly matters. The Guru demands one thing only; clarity and intensity of purpose, a sense of responsibility for oneself. The very reality of the world must be questioned. Who is the Guru, after all? He who knows the state in which there is neither the world nor the thought of it, he is the Supreme Teacher. To find him means to reach the state in which imagination is no longer taken for reality. Please, understand that the Guru stands for reality, for truth, for what *is*. He is a realist in the highest sense of the term. He cannot and shall not come to terms with the mind and its delusions. He comes to take you to the real; don't expect him to do anything else.

óta szeretted önmagadat, de sohasem bölcsen. Használd bölcsen testedet és elmédet az Én szolgálatában, ez minden. Légy hű saját Énedhez, szeresd Énedet feltétel nélkül. Ne színleld, hogy önmagadként szeretsz másokat. Hacsak fel nem ismerted, hogy ők veled egyek, nem szeretheted őket. Ne tessed magad annak, aki nem vagy, ne tagadd meg azt, aki vagy. Mások iránti szereteted az önismeretnek eredménye, nem pedig oka. Önmegvalósítás nélkül semmilyen erény nem hiteles. Amikor tudod, minden kétséget kizáróan, hogy mindenem keresztül egyazon élet áramlik, és hogy te vagy az az élet, szeretni fogsz mindent, természetes és spontán módon. Amikor felismered önszereteted mélységét és teljességét, tudni fogod, hogy minden élőlényt és az egész univerzumot magában foglalja a szereteted. De mikor bármire tőled különállóként tekintesz, nem szeretheted, mert félsz tőle. Az elidegenedés félelmet okoz, és a félelem fokozza az elidegenedést. Ez egy ördögi kör. Csak az önmegvalósítás törheti meg. Efelé törekedj, eltökélten.

47. Figyeld az elmédet

Kérdező: Miközben a lényegét keresi az ember, hamarosan felismeri alkalmatlanságát, és egy vezető, vagy tanító szükségességét. Ez bizonyos fegyelmet tesz szükségessé, mert elvárás feléd a vezető iránti bizalom, és következképpen tanácsainak és instrukcióinak követése. De a jelentékeny társadalmi sürgetés és nyomás, a személy erőteljes vágyai és félelmei miatt nem jön létre az elme és az akarat gyermeki bizalma, elengedhetetlen engedelmissége. Hogy lehet kompromisszumot teremteni a Guru iránti igény, és a neki való engedelmisség nehézsége között?

Maharaj: A társadalom és a körülmények kényszere alatti cselekedetek nem nagyon fontosak, mert javarészt gépies, pusztán behatások által keltett reakciók. Elegendő, ha az ember pártatlan módon figyelni önmagát, hogy tökéletesen elszigetelje magát attól, ami végbemegy. Az ész nélkül, vakon elkövetett cselekedetek hozzáadódhatnak a *karmához* (sors), egyébként nemigen lényegesek. A Guru egyet kér csupán, tiszta és intenzív céltudatosságot, önmagad iránti felelősségérzést. A világ egészének realitása megkérdőjelezendő. Ki a Guru, végül is? Az, aki ismeri az állapotot, amelyben nem létezik sem a világ, sem annak gondolata, ő a Legfelsőbb Tanító. Megtalálni őt azt jelenti, hogy elérni az állapotot, amelyben a képzeletet nem tartod többé valóságnak. Kérlek, értsd meg, hogy a Guru a valóságot, az igazságot képviseli, azt, ami *van*. Ő a szó legteljesebb értelmében realista. Nem tud, és nem fog kiegyezni az elmével, és annak illúzióival. Azért jön, hogy eljuttasson téged a valóságba; ne várj tőle semmi egyebet.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

The Guru you have in mind, one who gives you information and instructions, is not the real Guru. The real Guru is he who knows the real, beyond the glamour of appearances. To him your questions about obedience and discipline do not make sense, for in his eyes the person you take yourself to be does not exist, your questions are about a non-existing person. What exists for you does not exist for him. What you take for granted, he denies absolutely. He wants you to see yourself as he sees you. Then you will not need a Guru to obey and follow, for you will obey and follow your own reality. Realise that whatever you think yourself to be is just a stream of events; that while all happens, comes and goes, you alone *are*, the changeless among the changeful, the self-evident among the inferred. Separate the observed from the observer and abandon false identifications.

Q: In order to find the reality, one should discard all that stands in the way. On the other hand, the need to survive within a given society compels one to do and endure many things. Does one need to abandon one's profession and one's social standing in order to find reality?

M: Do your work. When you have a moment free, look within. What is important is not to miss the opportunity when it presents itself. If you are earnest you will use your leisure fully. That is enough.

Q: In my search for the essential and discarding the unessential, is there any scope for creative living? For instance, I love painting. Will it help me if I give my leisure hours to painting?

M: Whatever you may have to do, watch your mind. Also you must have moments of complete inner peace and quiet, when your mind is absolutely still. If you miss it, you miss the entire thing. If you do not, the silence of the mind will dissolve and absorb all else.

Your difficulty lies in your wanting reality and being afraid of it at the same time. You are afraid of it because you do not know it. The familiar things are known, you feel secure with them. The unknown is uncertain and therefore dangerous. But to know reality is to be in harmony with it. And in harmony there is no place for fear.

An infant knows its body, but not the body-based distinctions. It is just conscious and happy. After all, that was the purpose for which it was born. The pleasure to *be* is the simplest form of self-love,

Az a fajta Guru, akire te gondolsz, aki információkat és instrukciókat ad neked, az nem a valódi Guru. A valódi Guru az, aki ismeri a látszatok káprázatán túli valóságot. Számára a te engedelmességre és fegyelemre vonatkozó kérdéseid nem bírnak jelentéssel, mert az ő szemében a személy, akinek te tartod magad, nem létezik, a kérdéseid egy nem létező személyre vonatkoznak. Ami létezik a te számodra, az nem létezik az ő számára. Amit te magától értetődőnek tekintesz, azt ő abszolúte elutasítja. Azt akarja, hogy úgy lásd magad, mint ahogy ő lát téged. Akkor nem fog kelleni a Gurunak engedelmeskedned, és őt követned, mert saját valóságodnak fogsz engedelmeskedni, és azt fogod követni. Ismerd fel, hogy akárminek gondolod magad, az csak események áramlása; miközben minden történik, megjelenik és eltávozik, egyedül te vagy, a változtathatatlan a változékonyban, a magától értetődő a következtetettben. Válaszd külön a megfigyeltet a megfigyelőtől, és hagyj fel a hamis azonosulásokkal.

K: A valóság megtalálása érdekében el kell vetni mindent, ami az utat elállja. Másfelől, az adott társadalmi kényszerek közötti túlélés követelménye miatt sok mindennek a véghezvitelére, és elszenvetésére szükség van. Fel kell adnia az embernek a foglalkozását és társadalmi helyzetét annak érdekében, hogy megtalálja a valóságot?

M: Végezd a munkád. Amikor van egy pillanatnyi szabad idő, tekintsz befelé. Fontos, hogy ne hagyj ki a számodra adódó kedvező alkalmat. Ha komoly vagy, teljes egészében kihasználod a szabad idődet. Ez elegendő.

K: A lényeges keresése és a lényegtelen elhagyása során van-e valamilyen szköpjja a kreatív életnek? Például, szeretem a festészetet. Segítséget jelent, ha szabad óráimat a festészetre fordítom?

M: Akármit csinálhatsz, közben figyeld az elmédet. Kell, hogy legyenek olyan pillanataid is, amikor teljes a belső béke és a csend, amikor elméd abszolút nyugalomban van. Ha ezt elmulasztod, mindent elmulasztasz. Ha ezt nem csinálod, elméd csendje szertefoszlik, és mindenféle mást szív magába.

Nehézséged abban rejlik, hogy akarod a valóságot, és féled is, ugyanakkor. Féled, mert nem ismered. A megszokott dolgok ismerősek, biztonságban érzed magad velük. Az ismeretlen bizonytalan, és ezért veszélyes. De a valóság megismeréséhez harmóniában kell lenni vele. És a harmóniában nincs helye félelemnek.

Egy gyermek ismeri a testét, de a test alapú megkülönböztetéseket nem. Csupán tudatos, és boldog. Végül is, ez volt a cél, amiért megszületett. A lét élvezete az önszeretet legegyszerűbb formája,

which later grows into love of the self. Be like an infant with nothing standing between the body and the self. The constant noise of the psychic life is absent. In deep silence the self contemplates the body. It is like the white paper on which nothing is written yet. Be like that infant, instead of trying to be this or that, be happy to *be*. You will be a fully awakened witness of the field of consciousness. But there should be no feelings and ideas to stand between you and the field.

Q: To be content with mere being seems to be a most selfish way of passing time.

M: A most worthy way of being selfish. By all means be selfish by foregoing everything but the Self. When you love the Self and nothing else, you go beyond the selfish and the unselfish. All distinctions lose their meaning. Love of one and love of all merge together in love, pure and simple, addressed to none, denied to none. Stay in that love, go deeper and deeper into it, investigate yourself and love the investigation and you will solve not only your own problems but also the problems of humanity. You will know what to do. Do not ask superficial questions; apply yourself to fundamentals, to the very roots of your being.

Q: Is there a way for me to speed up my self-realisation?

M: Of course there is.

Q: Who will do this speeding up? Will you do it for me?

M: Neither you will do it, nor me. It will just happen.

Q: My very coming here has proved it. Is this speeding up due to holy company? When I left last time, I hoped to come back. And I did. Now I am desperate that so soon I have to leave for England.

M: You are like a newly born child. It was there before but not conscious of its being. At its birth a world arose in it, and with it the consciousness of being. Now you have just to grow in consciousness, that is all. The child is the king of the world -- when it grows up, it takes charge of its kingdom. Imagine that in its infancy it fell seriously ill and the physician cured it. Does it mean that the young king owes his kingdom to the physician? Only, perhaps as one of the contributing factors. There were so many others; all contributed. But the main factor, the most crucial, was the fact of being born the son of a king. Similarly, the Guru may help. But the main thing that

amely később az Én szeretetébe nő bele. Légy akár egy gyermek, nem állítva semmit a test és az Én közé. A pszichikai élet állandó zaja nála hiányzik. A mély csendben az Én szemléli a testet. Az olyan, mint a fehér papír, amelyre semmi sincs írva még. Légy akár a gyermek, ahelyett, hogy ez, vagy az próbálnál lenni, légy boldog, hogy *vagy*. Teljesen felébredett tanúja leszel a tudatosság terének. De ne legyenek érzések és ideák, közted és a tér között.

K: A puszta létezéssel való megelégedés az időtöltés legönzőbb módjának tűnik.

M: Az önzés legbecsületesebb módja. Természetesen légy önző, lemondva mindenről, az Ént kivéve. Amikor semmi mást nem szeretsz, csak az Ént, mindenféle önzőséget és önzetlenséget meghaladsz. Mindenféle megkülönböztetés elveszíti értelmét. Az egy szeretete és a minden szeretete egybeolvadnak a szeretetben, a tisztaságban és egyszerűségben, nem címkézve semmit, nem elutasítva semmit. Időzz ebben a szeretetben, merülj benne mélyebbre és mélyebbre, kutasd magad, és szeresd e kutatást, és meg fogod oldani, nemcsak saját problémádat, hanem az emberiség problémáit is. Tudni fogod, hogy mit kell tenned. Ne tégy fel felszínes kérdéseket; fordulj a sarkalatos kérdések felé, léted igazi alapjai felé.

K: Van olyan módszer, amellyel felgyorsíthatom az önmegvalósításomat?

M: Természetesen van.

K: Ki fogja felgyorsítani? Megtennéd számomra?

M: Nem te fogod megtenni, sem én. Csupán megtörténik.

K: Valójában idejövetelem igazolta. Ez a felgyorsulás a szent társaság miatt következik be? Amikor elmentem legutóbb, reménykedtem, hogy visszajövök. És megtörtént. Most abban reménykedem, hogy hamarosan Angliába megyek.

M: Olyan vagy, akár egy újszülött gyermek. Már előtte is volt, de nem volt tudatos a léte. Születésekor megjelent benne egy világ, és vele a létezés tudatossága. Most csupán bele kell nőned a tudatosságba, ez minden. A gyermek a világ királya – amikor felnő, átveszi királyságának irányítását. Képzeld el, hogy gyermekkorában súlyos beteg leszel, és orvosi kezelést kapsz. Ez azt jelenti, hogy a fiatal király az orvosnak köszönheti a királyságát? Ez talán csak egyike a közreműködő tényezőknek. Oly sok más tényező is volt, amelyek mindegyike közreműködött. De a legfőbb, a legkritikusabb tényező az a tény, hogy király fiaként született. A

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

helps is to have reality within. It will assert itself. Your coming here definitely helped you. It is not the only thing that is going to help you. The main thing is your own being. Your very earnestness testifies to it.

Q: Does my pursuing a vocation deny my earnestness?

M: I told you already. As long as you allow yourself an abundance of moments of peace, you can safely practice your most honourable profession. These moments of inner quiet will burn out all obstacles without fail. Don't doubt its efficacy. Try it.

Q: But, I did try.

M: Never faithfully, never steadily. Otherwise you would not be asking such questions. You are asking because you are not sure of yourself. And you are not sure of yourself because you never paid attention to yourself, only to your experiences. Be interested in yourself beyond all experience, be with yourself, love yourself; the ultimate security is found only in self-knowledge. The main thing is earnestness. Be honest with yourself and nothing will betray you. Virtues and powers are mere tokens for children to play with. They are useful in the world, but do not take you out of it. To go beyond, you need alert immobility, quiet attention.

Q: What then becomes of one's physical being?

M: As long as you are healthy, you live on.

Q: This life of inner immobility, will it not affect one's health?

M: Your body is food transformed. As your food, gross and subtle, so will be your health.

Q: And what happens to the sex instinct? How can it be controlled?

M: Sex is an acquired habit. Go beyond. As long as your focus is on the body, you will remain in the clutches of food and sex, fear and death. Find yourself and be free.

48. Awareness is Free

Questioner: I have just arrived from Sri Ramanashram. I have spent seven months there.

Maharaj: What practice were you following at the Ashram?

Guru hasonlóképpen segíthet. De a legfőbb, ami segít, a valóság birtokában lenni belül. Az ki fogja magát jelenteni. Idejöveteled kétségtelen, hogy segítséget jelent számodra. Nem ez az egyetlen, ami segít. A legfőbb a te saját léted. Éppen a komolyságod az, ami ezt bizonyítja.

K: Hivatásom gyakorlása cáfolja komolyságomat?

M: Már mondtam. Amíg lehetővé teszed magad számára a béke pillanatainak a sokaságát, kockázat nélkül gyakorolhatod legnagyobb tiszteletet érdemlő hivatásodat. A belső csend e pillanatai okvetlenül fel fognak égetni minden akadályt. Ne kételkedj hatásosságában. Próbáld ki.

K: De hát próbáltam.

M: Sosem hitelesen, sosem állhatatosan. Egyébként nem tennél fel ilyen kérdéseket. Azért kérdezel, mert nem vagy biztos magadban. És azért nem vagy biztos magadban, mert sohasem figyeltél magadra, csak a tapasztalataidra. Tanúsíts önmagad iránt minden tapasztalat feletti érdeklődést, légy önmagaddal, szeresd önmagad; a végső biztonság csak az önismeretben található. A legfőbb dolog a komolyság. Légy becsületes önmagaddal, és semmi sem fog elcsábítani. Erény és hatalom csupán játékpénzek, a gyermekek játékszere. Hasznosak a világban, de nem visznek téged ki belőle. Hogy meghaladd, állhatatosságra, nyugodt figyelemre van szükséged.

K: Mivé lesz akkor az ember fizikai léte?

M: Amíg egészséges vagy, tovább élsz.

K: Ez egy belsőleg mozdulatlan élet, nem lesz hatással az egészségre?

M: A tested egy táplálék átalakító. Amilyen az ételed, durva és finom, olyan lesz az egészséged.

K: És mi történik a nemi ösztönrel? Hogyan lehet kontrollálni?

M: A szex tanult viselkedésmód. Lépj rajta túl. Amíg a testre fókuszálsz, addig az evés és a szex, a félelem és a halál karmai közt maradsz. Találd meg önmagad, és légy szabad.

48. A tudat szabad

Kérdező: Most jövök Sri Ramanashramból. Hét hónapot töltöttem ott.

Maharaj: Milyen gyakorlatot követtél az Ashramban?

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: As far as I could, I concentrated on the 'Who am I'?

M: Which way were you doing it? Verbally?

Q: In my free moments during the course of the day. Sometimes I was murmuring to myself 'Who am I?' 'I am, but who am I?' Or, I did it mentally. Occasionally I would have some nice feeling, or get into moods of quiet happiness. On the whole I was trying to be quiet and receptive, rather than labouring for experiences.

M: What were you actually experiencing when you were in the right mood?

Q: A sense of inner stillness, peace and silence.

M: Did you notice yourself becoming unconscious?

Q: Yes, occasionally and for a very short time. Otherwise I was just quiet, inwardly and outwardly.

M: What kind of quiet was it? Something akin to deep sleep, yet conscious all the same. A sort of wakeful sleep?

Q: Yes. Alertly asleep. (*jagrit-sushupti*).

M: The main thing is to be free of negative emotions -- desire, fear etc., the 'six enemies' of the mind. Once the mind is free of them, the rest will come easily. Just as cloth kept in soap water will become clean, so will the mind get purified in the stream of pure feeling.

When you sit quiet and watch yourself, all kinds of things may come to the surface. Do nothing about them, don't react to them; as they have come so will they go, by themselves. All that matters is mindfulness, total awareness of oneself or rather, of one's mind.

Q: By 'oneself' do you mean the daily self?

M: Yes, the person, which alone is objectively observable. The observer is beyond observation. What is observable is not the real self.

Q: I can always observe the observer, in endless recession.

M: You can observe the observation, but not the observer. You know you are the ultimate observer by direct insight, not by a logical process based on observation. You are what you are, but you know what you are not. The self is known as being, the not-self is known as transient. But in reality all is in

K: Amennyire csak tudtam, a 'Ki vagyok én?'-re összpontosítottam..

M: Ezt milyen módon tetted? Verbálisan?

K: A nap folyamán adódó szabad pillanataimban. Néha mormogtam magamban, hogy 'Ki vagyok én?', 'Vagyok, de ki vagyok én?', vagy mentálisan csináltam ugyanezt. Időnként kellemes érzések töltöttek el, vagy a teljes boldogság lelkiállapotába kerültem. Egészében véve nyugodt és elfogadó igyekeztem lenni, hogysen, a tapasztalatokért való megdolgozás helyett.

M: Mi volt a tényleges tapasztalatod, amikor a megfelelő lelkiállapotban voltál?

K: Belső nyugalom érzése, béke és csend.

M: Megfigyelted-e önmagad, hogy tudatlanná válsz?

K: Igen, ritkán és nagyon rövid ideig. Egyébként nagyon nyugodt voltam, belsőleg és külsőleg is.

M: Milyen jellegű volt ez a nyugalom? Kicsit a mély alvással rokon, mégis tudatos? Ébrenléti alvás féle?

K: Igen. Éber alvás. (*jagrit-sushupti*).

M: A legfőbb dolog megszabadulni a negatív emócióktól – vágytól, félelemtől, stb., az elme 'hat ellenségétől'. Amint az elme megszabadul tőlük, a többi könnyen fog menni. Ahogy a kelme megtisztul szappanos víztől, úgy tisztul meg az elme a tiszta érzések áramlatában.

Mikor csendesen ülsz, és befelé figyelsz, mindenféle dolgok kerülhetnek felszínre. Ne csinálj velük semmit, ne reagálj rájuk; ahogy jönnek, úgy el is mennek, önmaguktól. Csupán a figyelem számít, önmaga teljes ébersége, azaz inkább elméjének a teljes ébersége.

K: 'Önmaga' alatt a hétköznapi ént érted?

M: Igen, a személyt, ez figyelhető meg egyedül objektíve. A megfigyelő túl van a megfigyelésen. Ami megfigyelhető, az nem a valódi én.

K: Én mindig észlelni tudom a megfigyelőt, végtelen visszavonulásban.

M: A megfigyelést tudod észlelni, nem pedig a megfigyelőt. Hogy a végső megfigyelő vagy, azt közvetlen szellemi meglátás alapján tudod, nem megfigyelésen alapuló logikai folyamat révén. Ami vagy, az vagy, azt pedig, hogy mi nem vagy, tudod. Az Ént létként ismered, a nem-Ént mulandóként. De

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

the mind. The observed, observation and observer are mental constructs. The self alone is.

Q: Why does the mind create all these divisions?

M: To divide and particularise is in the mind's very nature. There is no harm in dividing. But separation goes against fact. Things and people are different, but they are not separate. Nature is one, reality is one. There are opposites, but no opposition.

Q: I find that by nature I am very active. Here I am advised to avoid activity. The more I try to remain inactive, the greater the urge to do something. This makes me not only active outwardly, but also struggling inwardly to be what by nature I am not. Is there a remedy against longing for work?

M: There is a difference between work and mere activity. All nature works. Work is nature, nature is work. On the other hand, activity is based on desire and fear, on longing to possess and enjoy, on fear of pain and annihilation. Work is by the whole for the whole, activity is by oneself for oneself.

Q: Is there a remedy against activity?

M: Watch it, and it shall cease. Use every opportunity to remind yourself that you are in bondage, that whatever happens to you is due to the fact of your bodily existence. Desire, fear, trouble, joy, they cannot appear unless you are there to appear to. Yet, whatever happens, points to your existence as a perceiving centre. Disregard the pointers and be aware of what they are pointing to. It is quite simple, but it needs be done. What matters is the persistence with which you keep on returning to yourself.

Q: I do get into peculiar states of deep absorption into myself, but unpredictably and momentarily. I do not feel myself to be in control of such states.

M: The body is a material thing and needs time to change. The mind is but a set of mental habits, of ways of thinking and feeling, and to change they must be brought to the surface and examined. This also takes time. Just resolve and persevere, the rest will take care of itself.

Q: I seem to have a clear idea of what needs be

valójában minden az elmében van. A megfigyelt, a megfigyelés és a megfigyelő mentális konstrukciók. Az Én *van* egyedül.

K: Miért teremti az elme ezeket a megkülönböztetéseket?

M: A felosztás és megkülönböztetés az elme valóságos természetéből fakad. Nincs semmi rossz a felosztásban. De az elkülönítés ellenkezik a tényekkel. A dolgok és emberek különbözők, de nem elkülönültek. A természet egy, a valóság egy. Vannak ellentétek, de nincs szembenállás.

K: Én természettől fogva nagyon aktívnak ismerem magam. Itt kerülni javasolják az aktivitást. Minél inkább próbálok inaktív maradni, annál nagyobb a késztetésem, hogy csináljak valamit. Ez nemcsak külsőleg aktivizál, de belsőleg is küzdelemre készítet, hogy az legyek, ami természetemtől fogva nem vagyok. Van gyógyszer a ténykedés iránti sóvárgás ellen?

M: Különbség van munka, és pusztá tevékenység között. Az egész természet dolgozik. A munka természet, a természet munka. Másfelől, a tevékenység vágyra és félelemre alapszik, birtoklás és élvezet utáni sóvárgásra, szenvedéstől és megsemmisüléstől való félelemre. Az egész munkája az egészért, az egyén tevékenysége az egyénért történik.

K: Van gyógyszer a tevékenység ellen?

M: Figyeld meg, és meg fog szűnni. Használj ki minden alkalmat, hogy emlékeztess magad, kötelékek között vagy, hogy bármi történik veled, az fizikai létezésed miatt van. Vágy, félelem, gond, öröm, nem tudnak megjelenni, hacsak te ott nem vagy, hogy megjelenhessenek. De akármilyen történik, az létezésedre, mint észlelési központra mutat. Hagyd figyelmen kívül a mutatókat, és azt tudatosítsd, amire azok mutatnak. Ez egy egészen egyszerű dolog, de meg kell tenni. Ami számít, az az állhatatosság, amellyel a magadhoz való visszatérést folytatod.

K: Az önmagamba való mély feloldódás különleges állapotába szoktam kerülni, de kiszámíthatatlanul és pillanatokra. Nem érzem magam kontroll alatt ilyen állapotban.

M: A test anyagi dolog, és időt igényel a változása. Az elme mentális szokások, gondolkodásmódok és érzések halmaza csupán, és megváltoztatásukhoz a felszínre kell őket hozni, és meg kell őket vizsgálni. Ez szintén időt vesz igénybe. Csak légy elszánt, és tarts ki, a többi majd gondoskodik önmagáról.

K: Azt hiszem, tisztán látom a teendőket, de fáradt

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

done, but I find myself getting tired and depressed and seeking human company and thus wasting time that should be given to solitude and meditation.

M: Do what you feel like doing. Don't bully yourself. Violence will make you hard and rigid. Do not fight with what you take to be obstacles on your way. Just be interested in them, watch them, observe, enquire. Let anything happen -- good or bad. But don't let yourself be submerged by what happens.

Q: What is the purpose in reminding oneself all the time that one is the watcher?

M: The mind must learn that beyond the moving mind there is the background of awareness, which does not change. The mind must come to know the true self and respect it and cease covering it up, like the moon which obscures the sun during solar eclipse. Just realise that nothing observable, or experienceable is you, or binds you. Take no notice of what is not yourself.

Q: To do what you tell me I must be ceaselessly aware.

M: To be aware is to be awake. Unaware means asleep. You are aware anyhow, you need not try to be. What you need is to be aware of being aware. Be aware deliberately and consciously, broaden and deepen the field of awareness. You are always conscious of the mind, but you are not aware of yourself as being conscious.

Q: As I can make out, you give distinct meanings to the words 'mind', 'consciousness', and 'awareness'.

M: Look at it this way. The mind produces thoughts ceaselessly, even when you do not look at them. When you know what is going on in your mind, you call it consciousness. This is your waking state -- your consciousness shifts from sensation to sensation, from perception to perception, from idea to idea, in endless succession. Then comes awareness, the direct insight into the whole of consciousness, the totality of the mind. The mind is like a river, flowing ceaselessly in the bed of the body; you identify yourself for a moment with some particular ripple and call it: 'my thought'. All you are conscious of is your mind; awareness is the cognisance of consciousness as a whole.

Q: Everybody is conscious, but not everybody is aware.

M: Don't say: 'everybody is conscious'. Say: 'there is consciousness', in which everything appears and disappears. Our minds are just waves on the ocean

vagyok és levert, és emberi társaságot keresek, és így elpazarolt idő, amit magányra és meditációra fordítok.

M: Tedd, amihez kedved van. Ne tégy erőszakot magadon. Az erőszak keménnyé és rideggé tesz. Ne harcolj azzal, amit utad akadályának tekintesz. Csak érdeklődj iránta, szemléld, figyeld meg, vizsgálj. Hadd történjék akármilyen – jó vagy rossz. De ne engedd magad elmerülni a történésben.

K: Mi a célja annak, hogy az ember állandóan emlékeztesse magát, hogy ő a megfigyelő?

M: Az elmének meg kell tanulnia, hogy a mozgó elme mögött, a háttérben, ott van a nem változó éberség. Az elme meg kell, hogy ismerje a valódi ént, és tisztelnie kell azt, és abba kell hagyja annak eltakarását, miként a hold is takarja a napot napfogyatkozás idején. Csupán ismerd fel, hogy semmilyen megfigyelhető, vagy tapasztalható nem te vagy, és nem köt meg téged. Hagyd figyelmen kívül, ami nem önmagad.

K: Ahhoz, hogy azt csináljam, amit mondasz, szakadatlanul ébernek kell lennem.

M: Ébernek lenni annyi, mint felébredettnek lenni. A nem éberség alvást jelent. Mindenképpen éber vagy, nem kell erőlködnöd, hogy legyél. Ami szükséges, hogy tudatában legyél, az éberségednek. Legyél szándékosan és tudatosan éber, tágítva és mélyítve az éberség terét. Mindig tudatában vagy az elmének, de nem vagy tudatában önmagadnak, mint létező tudatosságnak.

K: Ahogy észreveszem, eltérő jelentést tulajdonítasz az 'elme', 'tudatosság' és 'éberség' szavaknak.

M: Tekintsd így. Az elme szüntelenül gondolatokat termel, még ha nem figyelsz is rájuk. Amikor tudod, hogy mi zajlik az elmédben, annak neve tudatosság. Ez az ébrenléti állapotod – tudatosságod érzékletről érzékletre, észlelésről észlelésre, ideáról ideára vált, végtelen egymásutánban. Ezt követi az éberség, a tudatosság egészébe való közvetlen beelátás. Az elme, folyóhoz hasonlóan, a test folyómedrében áramlik szüntelen; azonosítod magad egy pillanatra egy konkrét hullámmal, és így nevezed: az 'én gondolatom'. Minden, aminek tudatában vagy, az az elméd; az éberség a tudatosságról, mint egészről való tudomás.

K: Mindenki tudatos, de nem mindenki éber.

M: Ne így mondd, hogy: 'mindenki tudatos'. Úgy mondd, hogy: 'van tudatosság', amelyben minden megjelenik és eltűnik. Gondolataink csak hullámok a

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

of consciousness. As waves they come and go. As ocean they are infinite and eternal. Know yourself as the ocean of being, the womb of all existence. These are all metaphors of course; the reality is beyond description. You can know it only by being it.

Q: Is the search for it worth the trouble?

M: Without it all is trouble. If you want to live sanely, creatively and happily and have infinite riches to share, search for what you are.

While the mind is centred in the body and consciousness is centred in the mind, awareness is free. The body has its urges and mind its pains and pleasures. Awareness is unattached and unshaken. It is lucid, silent, peaceful, alert and unafraid, without desire and fear. Meditate on it as your true being and try to be it in your daily life, and you shall realise it in its fullness.

Mind is interested in what happens, while awareness is interested in the mind itself. The child is after the toy, but the mother watches the child, not the toy.

By looking tirelessly, I became quite empty and with that emptiness all came back to me except the mind. I find I have lost the mind irretrievably.

Q: As you talk to us just now, are you unconscious?

M: I am neither conscious nor unconscious, I am beyond the mind and its various states and conditions. Distinctions are created by the mind and apply to the mind only. I am pure Consciousness itself, unbroken awareness of all that is. I am in a more real state than yours. I am undistracted by the distinctions and separations which constitute a person. As long as the body lasts, it has its needs like any other, but my mental process has come to an end.

Q: You behave like a person who thinks.

M: Why not? But my thinking, like my digestion, is unconscious and purposeful.

Q: If your thinking is unconscious, how do you know that it is right?

M: There is no desire, nor fear to thwart it. What can make it wrong? Once I know myself and what I stand for, I do not need to check on myself all the time. When you know that your watch shows correct time, you do not hesitate each time you consult it.

tudatosság óceánján. Hullámokként jönnek és mennek. Végtelenek és örökké tartók, mint az óceán. Ismerd önmagad a lét óceánjának, minden létezés kiindulópontjának. Mindezek persze metaforák; a valóság meghaladja a leírásokat. Akkor ismered csak, ha megéled.

K: Keresése megéri a szenvedést?

M: Nélküle minden szenvedés. Ha azt akarod, hogy ésszerűen, kreatívan és boldogan élj, és végtelen gazdagságban részesülj, keresd azt, ami vagy.

Míg az elme a testben koncentrálódik, és a tudatosság az elmében, addig az éberség szabad. A testnek késztetései, és az elmének fájdalmi és örömei vannak. Az éberség szabad és rendületlen. Ragyogó, csendes, békés, eleven és nem fél, híján van vágyaknak és félelmeknek. Meditálj rajta, mint igaz léteden, és próbálj az lenni a mindennapok során, és fel fogod ismerni őt, az ő teljességében.

Az elmét a történés érdekli, míg az éberséget maga az elme. A gyermek a játékkal törődik, de az anya a gyermeket figyeli, nem a játékot.

Fáradhatatlan figyelem révén teljesen üressé váltam, és ezzel az ürességgel minden visszatért hozzám, kivéve az elmét. Úgy találok, hogy elvesztettem az elmét, visszavonhatatlanul.

K: Miközben hozzánk beszélsz, tudatos vagy?

M: Nem vagyok sem tudatos, sem tudattalan, túl vagyok az elmén, és annak különféle állapotain, és feltételein. A megkülönböztetéseket az elme teremte, és csak az elmére érvényesek. Én maga a tiszta Tudatosság vagyok, töretlen ébersége mindennek, ami van. Állapotom sokkal valóságosabb, mint a tiéd. Figyelmemet nem vonják el a személyt alkotó különbségek és elválasztások. Amíg a test kitar, lesznek szükségletei, mint bárki másnak, de mentális folyamataim véget értek.

K: Olyan a viselkedésed, mint egy gondolkodó személynek.

M: Miért ne lenne? De a gondolkodásom, az emésztésemhez hasonlóan, tudattalan és szándékolatlan.

K: Ha gondolkodásod tudattalan, akkor honnan tudod, hogy helyes?

M: Se vágy, se félelem nincs, hogy akadályozza. Mi tudná elrontani? Mivel ismerem magam, és amit képviselek, nem kell szakadatlanul ellenőriznem magam. Ha tudod, hogy órád pontos időt mutat, soha nem habozol megnézni.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: At this very moment who talks, if not the mind?

K: E pillanatban ki beszél, ha nem az elme?

M: That which hears the question, answers it.

M: Ami a kérdést hallja, az válaszol rá.

Q: But who is it?

K: De ki az?

M: Not who, but what. I'm not a person in your sense of the word, though I may appear a person to you. I am that infinite ocean of consciousness in which all happens. I am also beyond all existence and cognition, pure bliss of being. There is nothing I feel separate from, hence I am all. No thing is me, so I am nothing.

M: Nem ki, hanem mi. Én nem a te világfelfogásod szerinti személy vagyok, habár személynek tűnhetek számodra. Én a végtelen tudatosság óceán vagyok, amelyben minden történik. Minden létezésen és megismerésen is túl, a lét tiszta üdve vagyok. Semmitől nem érzem magam elkülönültnek, ezért én vagyok minden. Semmilyen dolog nem én, úgyhogy semmi vagyok.

The same power that makes the fire burn and the water flow, the seeds sprout and the trees grow, makes me answer your questions. There is nothing personal about me, though the language and the style may appear personal. A person is a set pattern of desires and thoughts and resulting actions; there is no such pattern in my case. There is nothing I desire or fear -- how can there be a pattern?

Ugyanaz az erő hozza létre a válaszomat is a kérdéseidre, amely a tüzet táplálja, és a vizet áramoltatja, a magokat csíráztatja, és a fákat növeszti. Semmi nem személyes velem kapcsolatban, annak ellenére, hogy a nyelv és a stílus személyesnek tűnhet. A személy vágy- és gondolat minták, és reagáló cselekvések halmaza; az én esetemben nincsenek ilyen minták. Semmi nincs, amit vágyok, vagy félek – hogyan lehetnének minták?

Q: Surely, you will die.

K: Bizonyára, te is meghalsz egyszer.

M: Life will escape, the body will die, but it will not affect me in the least. Beyond space and time I am, uncaused, uncausing, yet the very matrix of existence.

M: Az élet el fog illanni, a test meg fog halni, de ez nem fog hatni rám, a legkevésbé sem. Túl vagyok téren és időn, semminek nem okaként, semmi által nem okozottan, mégis tökéletes létezési mátrixban.

Q: May I be permitted to ask how did you arrive at your present condition?

K: Megengeded a kérdést, hogyan jutottál a jelenlegi állapotodba?

M: My teacher told me to hold on to the sense 'I am' tenaciously and not to swerve from it even for a moment. I did my best to follow his advice and in a comparatively short time I realised within myself the truth of his teaching. All I did was to remember his teaching, his face, his words constantly. This brought an end to the mind; in the stillness of the mind I saw myself as I am -- unbound.

M: Tanítóm arra kért, állhatatosan ragaszkodjak az 'én vagyok' érzéséhez, és ne térjek el tőle még egy pillanatra se. Legjobb tudásom szerint követtem tanácsát, és viszonylag rövid idő múlva megvalósult bennem tanításának igazsága. Mindössze annyit tettem, hogy állandóan emlékezetemben tartottam tanítását, arcát, szavait. Ez véget vetett az elmének; az elme csendjében olyannak láttam meg magam, amilyen vagyok – kötelékek nélkülinek.

Q: Was your realisation sudden or gradual?

K: A megvalósulásod hirtelen történt, vagy fokozatosan?

M: Neither. One is what one is timelessly. It is the mind that realises as and when it get cleared of desires and fears.

M: Egyik sem. Az ember időtlenül az ami. Az elme ismeri fel ahogy és amikor megtisztul a vágyaktól és félelmektől.

Q: Even the desire for realisation?

K: Még a megvalósulás iránti vágytól is?

M: The desire to put an end to all desires is a most peculiar desire, just like the fear of being afraid is a most peculiar fear. One stops you from grabbing and the other from running. You may use the same words, but the states are not the same. The man

M: Az a vágy a legkülönösebb vágy, hogy véget érjen minden vágy, éppúgy, mint ahogy a félelemtől való félelem is a legkülönösebb félelem. Az egyik a megragadásban, a másik a futásban akadályoz. Használhatod ugyanazon szavakat, de az állapotok

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

who seeks realisation is not addicted to desires; he is a seeker who goes against desire, not with it. A general longing for liberation is only the beginning; to find the proper means and use them is the next step. The seeker has only one goal in view: to find his own true being. Of all desires it is the most ambitious, for nothing and nobody can satisfy it; the seeker and the sought are one and the search alone matters.

Q: The search will come to an end. The seeker will remain.

M: No, the seeker will dissolve, the search will remain. The search is the ultimate and timeless reality.

Q: Search means lacking, wanting, incompleteness and imperfection.

M: No, it means refusal and rejection of the incomplete and the imperfect. The search for reality is itself the movement of reality. In a way all search is for the real bliss, or the bliss of the real. But here we mean by search the search for oneself as the root of being conscious, as the light beyond the mind. This search will never end, while the restless craving for all else must end, for real progress to take place.

One has to understand that the search for reality, or God, or Guru and the search for the self are the same; when one is found, all are found. When 'I am' and 'God is' become in your mind indistinguishable, then something will happen and you will know without a trace of doubt that God is because you are, you are because God is. The two are one.

Q: Since all is preordained, is our self-realisation also preordained? Or are we free there at least?

M: Destiny refers only to name and shape. Since you are neither body nor mind, destiny has no control over you. You are completely free. The cup is conditioned by its shape, material, use and so on. But the space within the cup is free. It happens to be in the cup only when viewed in connection with the cup. Otherwise it is just space. As long as there is a body, you appear to be embodied. Without the body you are not disembodied -- you *Just are*.

Even destiny is but an idea. Words can be put together in so many ways. Statements can differ, but do they make any change in the actual? There are so many theories devised for explaining things -- all are plausible, none is true. When you drive a car,

nem ugyanazok. Aki a megvalósulást keresi, az nem vágy-függő; ő egy olyan kereső, aki a vágyak ellenében halad, nem velük. A megszabadulás utáni egyetemes sóvárgás csupán kezdet; a tökéletes szándékok megtalálása, és azok alkalmazása a következő lépés. A keresőnek csak egy cél lebeg a szeme előtt: felfedezni saját igazi létét. Minden vágy közül ez a legambiciózusabb, mert semmi és senki nem teljesítheti; a kereső és a keresett egyek, és a keresés számít egyedül.

K: A keresés egyszer véget ér. A kereső megmarad.

M: Nem, a kereső fog megszűnni, a keresés marad meg. A keresés a végső és időtlen valóság.

K: A keresés hiányt, akarást, befejezetlenséget és tökéletlenséget jelent.

M: Nem, a befejezetlen és a tökéletlen elutasítását, és elvetését jelenti. A valóság keresése maga a valóság mozgása. Bizonyos értelemben minden keresés a valódi boldogságot, vagy a valóság boldogságát célozza. De itt keresés alatt önmagad, mint a tudatos lét gyökere, az elme mögötti fény keresését értjük. Ez a keresés soha nem ér véget, míg a minden más iránti nyugtalan vágyakozás véget kell érjen, mert a valódi előrehaladásnak kell a helyébe lépnie.

Az embernek meg kell értenie, hogy a valóság, vagy Isten, vagy a Guru keresése, és az Én keresése ugyanaz; amikor az egyiket megtalálta, mindet megtalálta. Amikor az 'én vagyok' és 'Isten' az elmében megkülönböztethetetlenekké válnak, akkor valami olyan fog történni, hogy a kétség nyoma nélkül tudni fogod, hogy Isten van, mert te vagy, és te vagy, mert Isten van. A kettő egy.

K: Mivel minden eleve elrendelt, önmegvalósításunk is az? Vagy legalább e tekintetben szabadok vagyunk?

M: Sorsa csak névnek és formának van. Mivel te nem vagy sem a test, sem az elme, a sorsnak nincs hatalma fölötted. Te tökéletesen szabad vagy. A csészét formája, anyaga, használata stb. határozza meg. De a csészén belüli tér szabad. Az csak akkor van a csészében, ha a csészével kapcsolatban állónak tekintjük. Egyébként csak tér. A test létezéséig testet öltöttek látszol. A test nélkül nem vagy testtől elvált – csak vagy.

Ráadásul a sors is csak egy idea. A szavak oly sokféleképpen illeszthetők egymáshoz. Az állítások különbözhetnek, de okoznak-e bármilyen változást a valóságon? Olyan sok teóriát kiagyalnak a dolgok magyarázatára – jól hangzik mindegyik, de nem igaz

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

you are subjected to the laws of mechanics and chemistry: step out of the car and you are under the laws of physiology and biochemistry.

Q: What is meditation and what are its uses?

M: As long as you are a beginner certain formalised meditations, or prayers may be good for you. But for a seeker for reality there is only one meditation -- the rigorous refusal to harbour thoughts. To be free from thoughts is itself meditation.

Q: How is it done?

M: You begin by letting thoughts flow and watching them. The very observation slows down the mind till it stops altogether. Once the mind is quiet, keep it quiet. Don't get bored with peace, be in it, go deeper into it.

Q: I heard of holding on to one thought in order to keep other thoughts away. But how to keep all thoughts away? The very idea is also a thought.

M: Experiment anew, don't go by past experience. Watch your thoughts and watch yourself watching the thoughts. The state of freedom from all thoughts will happen suddenly and by the bliss of it you shall recognise it.

Q: Are you not at all concerned about the state of the world? Look at the horrors in East Pakistan [1971, now Bangla Desh]. Do they not touch you at all?

M: I am reading newspapers, I know what is going on. But my reaction is not like yours. You are looking for a cure, while I am concerned with prevention. As long as there are causes, there must also be results. As long as people are bent on dividing and separating, as long as they are selfish and aggressive, such things will happen. If you want peace and harmony in the world, you must have peace and harmony in your hearts and minds. Such change cannot be imposed; it must come from within. Those who abhor war must get war out of their system. Without peaceful people how can you have peace in the world? As long as people are as they are, the world must be as it is. I am doing my part in trying to help people to know themselves as the only cause of their own misery. In that sense I am a useful man. But what I am in myself, what is my normal state cannot be expressed in terms of social consciousness and usefulness.

egyik sem. Autó vezetés közben a mechanika és a kémia törvényeinek vagy alávetve: szállj ki az autóból, és a fiziológia és a biokémia törvényeinek hatáskörébe kerülsz.

K: Mi a meditáció, és mi a haszna?

M: Ameddig kezdő vagy a formalizált meditációk, vagy imádságok terén, jó lehet számadra. De a valóság keresője számára csak egy meditáció létezik – a megbújó gondolatok kéréletlen visszautasítása. A gondolatoktól való megszabadulás maga meditáció.

K: Hogyan kell csinálni?

M: Kezdd a gondolatok áramlásának a megengedésével, megfigyelésével. A tökéletes megfigyelés lelassítja az elmét, míg az teljesen le nem áll. Amint az elme lenyugodott, tartsd nyugalomban. Ne untasd magad a békével, legyél benne, merülj bele mélyebben.

K: Mondtad, tartsak ki egy gondolatnál, hogy a többi távol tartsam. De hogyan kell a gondolatokat távol tartani? A tökéletes idea szintén gondolat.

M: Próbáld meg máshogy, ne múltbéli tapasztalatok alapján haladj. Figyeld a gondolataidat, és figyeld a gondolatokat figyelő önmagadat. A gondolatoktól való szabadság be fog következni egyszer csak, és az üdvösségéről el fogod ismerni azt.

K: Egyáltalán nem érint a világ helyzete? Nézd azt az iszonyatot, ami Észak Pakisztánban [most, 1971-ben Bangla Desh] van. Nem érint meg egyáltalán?

M: Olvasom az újságokat, tudom mi zajlik. De az én reakcióim nem olyanok, mint a tied. Te gyógyírt keresel, míg én a megelőzéssel törődöm. Amíg okok vannak, addig következményeknek is lenni kell. Amíg az emberek megosztásra és elkülönülésre hajlamosak, amíg önzők és agresszívek, addig ilyen dolgok fognak történni. Ha békét és harmóniát akarsz a világban, akkor békének és harmóniának kell lenni a szívedben és az elmédben. Ilyen változást nem lehet erőltetni; annak belülről kell jönnie. Akik iszonyodnak a háborútól, azoknak el kell távolítaniuk a háborút a rendszerükből. Békés emberek nélkül hogyan lehetne béke a világban? Amíg az emberek olyanok amilyenek, a világnak olyannak kell lenni, amilyen. Én kiveszem a részem, megpróbálom segíteni az embereket, hogy úgy ismerjék önmagukat, mint saját szenvedésük egyetlen okát. Ebben az értelemben hasznos ember vagyok. De ami valójában vagyok, ami a normál állapotom, az nem fejezhető ki a társadalmi tudatosság és hasznosság terminológiájával.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

I may talk about it, use metaphors or parables, but I am acutely aware that it is just not so. Not that it cannot be experienced. It is experiencing itself. But it cannot be described in the terms of a mind that must separate and oppose in order to know.

The world is like a sheet of paper on which something is typed. The reading and the meaning will vary with the reader, but the paper is the common factor, always present, rarely perceived. When the ribbon is removed, typing leaves no trace on the paper. So is my mind -- the impressions keep on coming, but no trace is left.

Q: Why do you sit here talking to people? What is your real motive?

M: No motive. You say I must have a motive. I am not sitting here, nor talking: no need to search for motives. Don't confuse me with the body. I have no work to do, no duties to perform. That part of me which you may call God will look after the world. This world of yours, that so much needs looking after, lives and moves in your mind. Delve into it, you will find your answers there and there only. Where else do you expect them to come from? Outside your consciousness does anything exist?

Q: It may exist without my ever knowing it.

M: What kind of existence would it be? Can being be divorced from knowing? All being, like all knowing, relates to you. A thing is because you know it to be either in your experience or in your being. Your body and your mind exist as long as you believe so. Cease to think that they are yours and they will just dissolve. By all means let your body and mind function, but do not let them limit you. If you notice imperfections, just keep on noticing: your very giving attention to them will set your heart and mind and body right.

Q: Can I cure myself of a serious illness by merely taking cognisance of it?

M: Take cognisance of the whole of it, not only of the outer symptoms. All illness begins in the mind. Take care of the mind first, by tracing and eliminating all wrong ideas and emotions. Then live and work disregarding illness and think no more of it. With the removal of causes the effect is bound to depart.

Man becomes what he believes himself to be. Abandon all ideas about yourself and you will find

Beszélhetek róla, metaforák vagy parabolák segítségével, de erősen tudatában vagyok annak, hogy nem sok eredménnyel. Nem, mert az nem megtapasztalható. Az önmagát tapasztalja meg. De nem írható le az elme kifejezéseivel, amely el kell különítsen, és ellentétbe kell állítson ahhoz, hogy tudjon.

A világ akár egy gépelt papírlap. Az olvasat és a jelentés olvasónként változik, de a papírt, amely mindig jelen lévő közös tényező, ritkán érzékelik. Ha a szalagot eltávolítjuk, a gépelés nem hagy nyomot a papíron. Így van az én elmém is – folyamatosan érik az impressziók, de nyomot nem hagynak rajta.

K: Miért ülsz itt, és beszélgetsz az emberekkel? Mi a valódi motivációd?

M: Nincs motivációm. Te mondod, hogy lenni kell motivációmnak. Én nem ülök itt, és nem beszélek: nincs szükség motiváció keresésére. Ne tévessz össze a testtel. Nem kell dolgoznom, nincsenek ellátandó kötelességeim. Az a részem, amelyet te Istennek lehet nevezni, gondot visel a világra. A te világod, amely annyira igényli gondoskodást, a te elmédben él és mozog. Hatolj a mélyére, ott találsz a válaszokat, és csak ott. Honnan máshonnan reméled őket? A tudatosságodon kívül létezik valami?

K: Anélkül létezhet is, hogy valaha is tudnék róla.

M: Miféle létezés lenne az? Elválhat-e a lét a tudástól? Minden létezés, mint ahogy minden tudás is, veled függ össze. Egy dolog azért van, mert te tudsz róla, mert tapasztalod, illetve benne van az életedben. Tested és elméd addig létezik, amíg úgy hiszed. Hagyd abba azt gondolni, hogy a tied, és azonnal szertefoszlanak. Természetesen engedj meg, hogy tested és elméd funkcionáljanak, de ne engedj meg nekik, hogy korlátozzanak téged. Ha tökéletlenségeket veszel észre, csak emlékezz: rájuk irányított teljes figyelmed helyre igazítja szívedet, elmédet és testedet.

K: Meg tudom gyógyítani komoly betegségeimet pusztán azzal, hogy tudomásul veszem?

M: Irányítsd rá teljes tudomásodat, de ne csak a külső tünetekre. Minden betegség az elmében kezdődik. Viseld gondját először az elmének, az összes rossz idea és emóció követésével és kiküszöbölésével. Azután élj és működj figyelmen kívül hagyva a betegséget, és nem gondolva rá többé. Az okok eltávolításával a hatásnak is távoznia kell.

Az ember azzá válik, aminek hiszi magát. Adj fel minden ideát magadról, és úgy fogod találni

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

yourself to be the pure witness, beyond all that can happen to the body or the mind.

Q: If I become anything I think myself to be, and I start thinking that I am the Supreme Reality, will not my Supreme Reality remain a mere idea?

M: First reach that state and then ask the question.

49. Mind Causes Insecurity

Questioner: People come to you for advice. How do you know what to answer?

Maharaj: As I hear the question, so do I hear the answer.

Q: And how do you know that your answer is right?

M: Once I know the true source of the answers, I need not doubt them. From a pure source only pure water will flow. I am not concerned with people's desires and fears. I am in tune with facts, not with opinions. Man takes his name and shape to be himself, while I take nothing to be myself. Were I to think myself to be a body known by its name, I would not have been able to answer your questions. Were I to take you to be a mere body, there would be no benefit to you from my answers. No true teacher indulges in opinions. He sees things as they are and shows them as they are. If you take people to be what they think themselves to be, you will only hurt them, as they hurt themselves so grievously all the time. But if you see them as they are in reality, it will do them enormous good. If they ask you what to do, what practices to adopt, which way of life to follow, answer: 'Do nothing, just *be*. In being all happens naturally.'

Q: It seems to me that in your talks you use the words 'naturally' and 'accidentally' indiscriminately. I feel there is a deep difference in the meaning of the two words. The natural is orderly, subject to law; one can trust nature; the accidental is chaotic, unexpected, unpredictable. One could plead that everything is natural, subject to nature's laws; to maintain that everything is accidental, without any cause, is surely an exaggeration.

M: Would you like it better if I use the word 'spontaneous' instead of 'accidental'?

önmagad, hogy a tiszta tanú vagy, aki fölötté áll mindennek, ami a testtel és az elmével történhet.

K: Ha bárminek gondolom magam azzá válok, és elkezdem azt gondolni, hogy én vagyok a Legfelsőbb Valóság, akkor nem fog Legfelsőbb Valóságom pusztá ideává válni?

M: Először érj el ezt az állapotot, majd azután tedd fel ezt a kérdést.

49. Az elme veszélyeztettséget okoz

Kérdező: Az emberek tanácsért jönnek hozzád. Honnan tudod, mi a helyes válasz?

Maharaj: Ahogy a kérdést hallom, úgy a választ is hallom.

K: És honnan tudod, hogy a válaszod helyes?

M: Mivel ismerem a válaszok igazi forrását, nem kell kételkednem bennük. Tiszta forrásból csak tiszta víz folyik. Nem foglalkozom emberi vágyakkal és félelmekkel. Tényekkel vagyok összhangban, nem véleményekkel. Az emberek nevükkel és formájukkal azonosítják magukat, míg én semminek nem tartom magam. Ha a nevén ismert testnek gondolnám magam, nem lennék képes a kérdéseidre válaszolni. Ha pusztá testnek tartanálak, nem lenne hasznod a válaszaimból. Egy igazi tanító sem ad véleményekre. Úgy látja a dolgokat, ahogy azok vannak, és olyannak mutatja őket, ahogy azok vannak. Ha annak tartod az embereket, aminek azok gondolják magukat, akkor csak megsebzéd őket, csakúgy, ahogy ők is oly fájdalmasan sebzik magukat, folyamatosan. De ha olyannak látod őket, mint amilyenek valójában, akkor mérhetetlen jót cselekszel velük. Ha megkérdik tőled, hogy mit csináljanak, milyen gyakorlatot válasszanak, milyen életmódot kövessenek, a felelet: 'Ne csinálj semmit, csak *legyél*. A létezésben minden természetes módon történik.'

K: Úgy vettem észre, hogy a beszélgetések során összekevered a 'természetes' és a 'véletlen' szavakat. Úgy érzem, mélységes különbség van a két szó jelentése között. A természet rendszeres, törvényeknek alávetett; az ember megbízható a természetben; a véletlen kaotikus, váratlan, megjósolhatatlan. Lehetne érvelni, hogy minden természetes, természeti törvényeknek alávetett; azt állítani, hogy minden véletlenszerű, mindenféle ok nélküli, bizonyára túlzás.

M: Jobban szeretnéd, ha a 'spontán' szót használnám a 'véletlen' helyett?

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: You may use the word 'spontaneous' or 'natural' as opposed to 'accidental'. In the accidental there is the element of disorder, of chaos. An accident is always a breach of rules, an exception, a surprise.

M: Is not life itself a stream of surprises?

Q: There is harmony in nature. The accidental is a disturbance.

M: You speak as a person, limited in time and space, reduced to the contents of a body and a mind. What you like, you call 'natural' and what you dislike, you call 'accidental'.

Q: I like the natural, and the law-abiding, the expected and I fear the law-breaking, the disorderly, the unexpected, the meaningless. The accidental is always monstrous. There may be so-called 'lucky accidents', but they only prove the rule that in an accident-prone universe life would be impossible.

M: I feel there is a misunderstanding. By 'accidental' I mean something to which no known law applies. When I say everything is accidental, uncaused, I only mean that the causes and the laws according to which they operate are beyond our knowing, or even imagining. If you call what you take to be orderly, harmonious, predictable, to be natural, then what obeys higher laws and is moved by higher powers may be called spontaneous. Thus, we shall have two natural orders: the personal and predictable and the impersonal, or super-personal, and unpredictable. Call it lower nature and higher nature and drop the word accidental. As you grow in knowledge and insight, the borderline between lower and higher nature keeps on receding, but the two remain until they are seen as one. For, in fact, everything is most wonderfully inexplicable.

Q: Science explains a lot.

M: Science deals with names and shapes, quantities and qualities, patterns and laws; it is all right in its own place. But life is to be lived; there is no time for analysis. The response must be instantaneous -- hence the importance of the spontaneous, the timeless. It is in the unknown that we live and move. The known is the past.

Q: I can take my stand on what I feel I am. I am an individual, a person among persons. Some people are integrated and harmonised, and some are not. Some live effortlessly, respond spontaneously to

K: Használhatod a 'spontán', vagy 'természetes' szavakat, a 'véletlen' ellentétéként. A véletlen magában foglalja a rendezetlenség, a káosz elemét. A véletlen mindig a szabályok valamiféle megsértése, kivétel, váratlan dolog.

M: Nemde az élet maga is váratlanságok sorozata?

K: A természet harmóniában van. A véletlen ennek a megzavarása.

M: Te úgy beszélsz, mint egy személy, időben és térben korlátozottan, a test és az elme tartalmára redukálva. Amit kedvelsz, azt 'természetesnek' nevezed, és amit nem kedvelsz, azt 'véletlennek'.

K: Én a természetet, a törvénytisztelőt, és az előre láthatót szeretem, és félek a törvénysértőtől, a rendbontótól, a váratlantól, és az értelmetlentől. A véletlen mindig szörnyű. Lehetnek úgynevezett 'szerencsés véletlenek', de azok erősítik a szabályt, hogy egy véletlenre hajlamos univerzumban lehetetlen lenne az élet.

M: Azt hiszem, félreérted. 'Véletlen' alatt én valami olyat értek, amire nem vonatkozik ismert törvény. Amikor azt mondom, hogy minden véletlenszerű, spontán, az alatt csak azt értem, hogy az okok és működési törvények meghaladják tudásunkat, de még képzeletünket is. Ha a szabályost, harmonikus, megjósolható természetesnek nevezed, akkor ami felsőbb törvényeknek engedelmessé válik, és felsőbb erők által mozgatott, spontánnak nevezhető. Ily módon két természetes rendszerünk lesz: a személyes és megjósolható, és a személytelen, vagy személy-feletti, ami megjósolhatatlan. Nevezd alsóbb természetnek és felsőbb természetnek, és ejtsd azt a szót, hogy véletlen. Ahogy tudásod, szellemi meglátásod gyarapodik, úgy húzódik vissza az alsóbb és a felsőbb természet közötti határvonal, de a kettő egészen addig megmarad, amíg egyiknek nem fognak látszani. Mert valójában minden a legcsodálatosabb módon megmagyarázhatatlan.

K: A tudomány sok mindent megmagyaráz.

M: A tudomány nevekkkel és formákkal, mennyiségekkel és minőségekkel, mintákkal és törvényekkel foglalkozik; mindez helyénvaló a maga területén. De az életet élni kell; nincs idő elemzésre. A válasznak azonnalinak kell lennie – ebből ered a spontán, az időtlen fontossága. Amit élünk és alakítunk, az az ismeretlenben van. Ami ismert, az a múlt.

K: Én azt tudom elfogadni, hogy amit érzek, az vagyok én. Egy individuum vagyok, egy személy a sok közül. Egyes emberek integráltak és harmonikusak, mások nem azok. Vannak, akik

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

every situation correctly, doing full justice to the need of the moment, while others fumble, err and generally make a nuisance of themselves. The harmonised people may be called natural, ruled by law, while the disintegrated are chaotic and subject to accidents.

M: The very idea of chaos presupposes the sense of the orderly, the organic, the inter-related. Chaos and cosmos: are they not two aspects of the same state?

Q: But you seem to say that all is chaos, accidental, unpredictable.

M: Yes, in the sense that not all the laws of being are known and not all events are predictable. The more you are able to understand, the more the universe becomes satisfactory, emotionally and mentally. Reality is good and beautiful; we create the chaos.

Q: If you mean to say that it is the free will of man that causes accidents, I would agree. But we have not yet discussed free will.

M: Your order is what gives you pleasure and disorder is what gives you pain.

Q: You may put it that way, but do not tell me that the two are one. Talk to me in my own language -- the language of an individual in search of happiness. I do not want to be misled by non-dualistic talks.

M: What makes you believe that you are a separate individual?

Q: I behave as an individual. I function on my own. I consider myself primarily, and others only in relation to myself. In short, I am busy with myself.

M: Well, go on being busy with yourself. On what business have you come here?

Q: On my old business of making myself safe and happy. I confess I have not been too successful. I am neither safe nor happy. Therefore, you find me here. This place is new to me, but my reason for coming here is old: the search for safe happiness, happy safety. So far I did not find it. Can you help me?

M: What was never lost can never be found. Your very search for safety and joy keeps you away from them. Stop searching, cease losing. The disease is simple and the remedy equally simple. It is your mind only that makes you insecure and unhappy.

erőfeszítés mentesen élnek, reakciójuk minden szituációban spontán módon helyes, teljes pártatlansággal viszonyulnak a pillanat szükségletéhez, míg mások ügyetlenek, hibáznak, és rendszerint kényelmetlenséget okoznak másoknak. A harmonikus ember természetesnek, törvényszerűnek nevezhető, míg a dezintegrált kaotikusnak és véletlenszerűnek.

M: A káosz ideája valójában a rendszeres, a szervezett, az összefüggő érzetét előfeltételezi. Káosz és kozmosz: nem egyazon állapot két oldala?

K: De nekem úgy tűnik, hogy szerinted minden kaotikus, véletlen, megjósolhatatlan.

M: Igen, abban az értelemben, hogy a létnek nem minden törvénye ismert, és nem minden esemény megjósolható. Minél többet vagy képes megérteni, az univerzum emocionális és mentális értelemben annál megnyugtatóbbá válik. A valóság jó és szép; mi teremtjük a káoszt.

K: Ha azt akarod mondani, hogy az ember szabad akarata okozza a véletleneket, egyetértek. De még nem beszéltünk szabad akaratról.

M: Nálad a rend az, ami neked örömet okoz, és a rendtelenség az, ami fájdalmat.

K: Fogalmazhatsz így, de olyat ne mondj, hogy a kettő egy. Hozzám a saját nyelvemen beszélj – a boldogságot kereső egyén nyelvén. Nem akarok tényleg kerülni non-dualista beszédekkel.

M: Miért hiszed azt, hogy különálló személy vagy?

K: Úgy viselkedek, mint egy individuum. Magamtól funkcionálok. Önmagamot tekintem elsődlegesnek, másokat pedig csak velem kapcsolatban állónak. Röviden, önmagammal vagyok elfoglalva.

M: Nos, légy csak továbbra is önmagaddal elfoglalva. Milyen ügyben jöttél ide?

K: Régi törekvésem, hogy biztonságban és boldogságban tudjam magam. Bevallom, nem túl sikeresen. Nem értem el sem a biztonságot, sem a boldogságot. Ezért látsz most itt. Ez a hely új számomra, de az ok, ami idehozott, a régi: a biztonságos boldogság, a boldog biztonság keresése. Idáig nem találtam meg. Tudsz nekem segíteni?

M: Ami soha nem vészett el, azt soha nem lehet megtalálni. Éppen biztonság- és örömkeresésed tart távol tőlük. Hagyd abba a keresést, fejezd be a vesztést. A betegség egyszerű, és a gyógyszer ugyanolyan egyszerű. Elméd az, amely

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Anticipation makes you insecure, memory -- unhappy. Stop misusing your mind and all will be well with you. You need not set it right -- it will set itself right, as soon as you give up all concern with the past and the future and live entirely in the *now*.

Q: But the now has no dimension. I shall become a nobody, a nothing.

M: Exactly. As nothing and nobody you are safe and happy. You can have the experience for the asking. Just try.

But let us go back to what is accidental and what is spontaneous, or natural. You said nature is orderly while accident is a sign of chaos. I denied the difference and said that we call an event accidental when its causes are untraceable. There is no place for chaos in nature. Only in the mind of man there is chaos. The mind does not grasp the whole -- its focus is very narrow. It sees fragments only and fails to perceive the picture. Just as a man who hears sounds, but does not understand the language, may accuse the speaker of meaningless jabbering, and be altogether wrong. What to one is a chaotic stream of sounds is a beautiful poem to another.

King Janaka once dreamt that he was a beggar. On waking up he asked his Guru -- Vasishta: Am I a king dreaming of being a beggar, or a beggar dreaming of being a king? The Guru answered: You are neither, you are both. You are, and yet you are not what you think yourself to be. You are because you behave accordingly; you are not because it does not last. Can you be a king or a beggar for ever? All must change. You are what does not change. What are you? Janaka said: Yes, I am neither king nor beggar, I am the dispassionate witness. The Guru said: This is your last illusion that you are a *gnani*, that you are different from, and superior to, the common man. Again you identify yourself with your mind, in this case a well-behaved and in every way an exemplary mind. As long as you see the least difference, you are a stranger to reality. You are on the level of the mind. When the 'I am myself' goes, the 'I am all' comes. When the 'I am all' goes, 'I am' comes. When even 'I am' goes, reality alone *is* and in it every 'I am' is preserved and glorified. Diversity without separateness is the Ultimate that the mind can touch. Beyond that all activity ceases, because in it all goals are reached and all purposes fulfilled.

Q: Once the Supreme State is reached, can it be shared with others?

bizonytalanná és boldogtalanná tesz. Az elvárás bizonytalanná tesz, az emlékezet – boldogtalanná. Vess véget elméd téves használatának, és jól fogod magad érezni. Nem kell rend behozni – rend behozza az magát, mihelyt minden kapcsolatot feladsz a múlttal és a jövővel, és teljes egészében a *mostban* élsz.

K: De a mostnak nincs dimenziója. Senkivé és semmivé válnék.

M: Pontosan. Semmiként és senkiként biztonságban és boldog vagy. Rendelkezhetsz a tapasztalattal, hogy kérdezz. Csak próbálkozz.

De térjünk rá vissza, hogy mi a véletlen és mi a spontán, vagy természetes. Azt mondtad, hogy a természet rendszeres, míg a véletlen a káosz jele. Én elutasítottam a különbséget, és azt mondtam, hogy egy eseményt akkor nevezünk véletlenszerűnek, amikor annak okai kinyomozhatatlanok. A természetben nincs helye káosznak. Csak az ember elméjében van káosz. Az elme nem az egészet ragadja meg – fókusza nagyon szűk. Csak töredékeket lát, és a képet gyengén észleli. Akár az az ember, aki hallja a hangokat, de a nyelvet nem ismervén a beszélőt hibáztatja az értelmetlen fecsegésért, és így esik végső soron tévedésbe.

Janaka király egyszer koldusnak álmolta magát. Felébredésekor azt kérdezte Gurujától – Vashista: király vagyok, aki koldusnak álmodja magát, vagy koldus vagyok, aki azt álmodja, hogy király? A Guru így válaszolt: Egyik sem te vagy, mindkettő te vagy. Az vagy, és mégsem vagy az, aminek gondolod magad. Az vagy, mert a szerint viselkedsz; és nem vagy az, mert az nem marad fenn. Lehetsz-e király vagy koldus mindörökké? Mindennek változnia kell. Te az vagy, ami nem változik. Mi vagy te? Janaka: igen, sem király, sem koldus nem vagyok, én a pártatlan tanú vagyok. A Guru azt mondta. Ez az utolsó illúziód, hogy *gnaninak* hiszed magad, hogy az átlagemberhez képest másnak, és felsőbbrendűnek. Viszont azonosítod önmagad az elméddel, ez esetben egy jól szituált, és minden tekintetben mintaszerű elmével. Amíg a legcsekélyebb különbséget is látod, addig idegen tőled a valóság. Az elme szintjén vagy. Amikor az 'én önmagam vagyok' távozik, az 'én minden vagyok' megérkezik. Az 'én vagyok' távozásakor egyedül a valóság *van*, és benne minden 'én vagyok' megmarad és megdicsőül. Az elkülönülés nélküli különbözőség a Végső, amit az elme meg tud érinteni. Ezen túl minden tevékenység megszűnik, mert benne minden cél elérésre került és minden szándék beteljesült.

K: A Legfelsőbb Állapotot elérve, megosztható-e az másokkal?

M: The Supreme State is universal, here and now; everybody already shares in it. It is the state of being -- knowing and liking. Who does not like to be, or does not know his own existence? But we take no advantage of this joy of being conscious, we do not go into it and purify it of all that is foreign to it. This work of mental self-purification, the cleansing of the psyche, is essential. Just as a speck in the eye, by causing inflammation, may wipe out the world, so the mistaken idea: 'I am the body-mind' causes the self-concern, which obscures the universe. It is useless to fight the sense of being a limited and separate person unless the roots of it are laid bare. Selfishness is rooted in the mistaken ideas of oneself. Clarification of the mind is *Yoga*.

50. Self-awareness is the Witness

Questioner: You told me that I can be considered under three aspects: the personal (*vyakti*), the super-personal (*vyakta*) and the impersonal (*avyakta*). The *avyakta* is the universal and real pure 'I'; the *vyakta* is its reflection in consciousness as 'I am'; the *vyakti* is the totality of physical and vital processes. Within the narrow confines of the present moment, the super-personal is aware of the person, both in space and time; not only one person, but the long series of persons strung together on the thread of *karma*. It is essentially the witness as well as the residue of the accumulated experiences, the seat of memory, the connecting link (*sutratma*). It is man's character which life builds and shapes from birth to birth. The universal is beyond all name and shape, beyond consciousness and character, pure unselfconscious *being*. Did I put down your views rightly?

Maharaj: On the level of the mind -- yes. Beyond the mental level not a word applies.

Q: I can understand that the person is a mental construct, a collective noun for a set of memories and habits. But, he to whom the person happens, the witnessing centre, is it mental too?

M: The personal needs a base, a body to identify oneself with, just as a colour needs a surface to appear on. The seeing of the colour is independent of the colour -- it is the same whatever the colour. One needs an eye to see a colour. The colours are many, the eye is single. The personal is like the light in the colour and also in the eye, yet simple, single, indivisible and unperceivable, except in its manifestations. Not unknowable, but unperceivable, un-objectival, inseparable. Neither material nor

M: A Legfelsőbb Állapot univerzális, itt és most; már mindenki részese. Ez a létezés állapota – tudás és szeretet. Ki ne szeretné, hogy létezik, vagy hogy tud saját létezéséről? De nem kovácsolunk előnyt a tudatos lét ezen örömeiből, nem merülünk bele és nem tisztítjuk meg teljesen mindentől, ami idegen tőle. Ez a mentális ön-tisztító munka, psziché tisztítás, elsőrendű fontosságú. Mint ahogy a szembe kerülő porszem is, gyulladást keltve, eltüntetheti a világot, ugyanúgy okoz az 'én vagyok a test-elme' félreértett ideája önérdekeltséget, elhomályosítva az univerzumot. Haszontalan dolog egy korlátozott és elkülönült személy létének az érzéséért harcolni, kivéve, ha annak gyökerei feltárára kerülnek. Az önzés az önmagam téves ideáiban gyökerezik. Az elme tisztítás a *Yoga*.

50. Az ön-tudomás a tanú

Kérdező: Azt mondtad, én három szempont alapján vagyok szemlélhető, ezek: a személyes (*vyakti*), a személy-fölötti (*vyakta*), és a személytelen (*avyakta*). Az *avyakta* az univerzális és valóságos tiszta 'én'; a *vyakta* ennek a tudatosságban 'én-vagyok'-ként való tükröződése; a *vyakti* a fizikai és életfolyamatok összessége. A jelen pillanat szűk mezsgyéjén a személy-fölöttinek tudatában van a személynek, mind térben, mind időben; de nem csak egyetlen személynek, hanem a *karma* fonalára együtt feszülő személyek hosszú sorozatának. Ez lényegében a tanú, valamint a felgyülemlett tapasztalatok üledéke, az emlékezet talapzata, az összekötő kapocs (*sutratama*). Az embert jellemzi, hogy milyen élete épül fel, és alakul születésről születésre. Az univerzális minden néven és formán felül áll, tudatosságon és személyiségen túli, tisztán öntudatosság nélküli *létezésen* túli. Helyesen fogalmaztam meg a nézeteidet?

Maharaj: Az elme szintjén – igen. A mentális szinten túlira semmilyen szó nem alkalmazható.

K: Azt értem, hogy a személy egy mentális konstrukció, emlékek és szokások egy készletének a gyűjtőneve. De, aki számára a személy megjelenik, a tanúság központja, az szintén mentális?

M: A személynek szüksége van egy alapra, egy testre, amivel azonosítja magát, mint ahogy egy színnek szüksége van egy felületre, amelyen megjelenik. A szín látása független a színtől – az minden szín esetében ugyanaz. Az embernek szemre van szüksége, hogy színeket lásson. A szín sok, a szem egyedi. A személy, a fényhez hasonlóan, benne van a színben és a szemben is, mégis egyszerű, egyedi, láthatatlan és észlelhetetlen, kivéve annak megnyilvánulásait.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

mental, neither objective nor subjective, it is the root of matter and the source of consciousness. Beyond mere living and dying, it is the all-inclusive, all-exclusive Life, in which birth is death and death is birth.

Q: The Absolute or Life you talk about, is it real, or a mere theory to cover up our ignorance?

M: Both. To the mind, a theory; in itself -- a reality. It is reality in its spontaneous and total rejection of the false. Just as light destroys darkness by its very presence, so does the absolute destroy imagination. To see that all knowledge is a form of ignorance is itself a movement of reality. The witness is not a person. The person comes into being when there is a basis for it, an organism, a body. In it the absolute is reflected as awareness. Pure awareness becomes self-awareness. When there is a self, self-awareness is the witness. When there is no self to witness, there is no witnessing either. It is all very simple; it is the presence of the person that complicates. See that there is no such thing as a permanently separate person and all becomes clear. Awareness -- mind -- matter -- they are one reality in its two aspects as immovable and movable, and the three attributes of inertia, energy and harmony.

Q: What comes first: consciousness or awareness?

M: Awareness becomes consciousness when it has an object. The object changes all the time. In consciousness there is movement; awareness by itself is motionless and timeless, here and now.

Q: There is suffering and bloodshed in East Pakistan at the present moment. How do you look at it? How does it appear to you, how do you react to it?

M: In pure consciousness nothing ever happens.

Q: Please come down from these metaphysical heights. Of what use is it to a suffering man to be told that nobody is aware of his suffering but himself? To relegate everything to illusion is insult added to injury. The Bengali of East Pakistan is a fact and his suffering is a fact. Please, do not analyse them out of existence. You are reading newspapers, you hear people talking about it. You cannot plead ignorance. Now, what is your attitude to what is happening?

M: No attitude. Nothing is happening.

Nem megismerhetetlen, de észlelhetetlen, objektíválthatatlan, oszthatatlan. Se nem anyagi, se nem mentális, se nem objektív, se nem szubjektív, a dolog lényege, és a tudatosság forrása. A pusztán életen és halálon túl a mindent magában foglaló és a mindent kizáró Élet van, amelyben a születés halál, és a halál születés.

K: Ez az Abszolút, vagy Élet, amiről beszélsz, valóságos, vagy teória csupán, amelynek a célja, hogy tudatlanságunkat palástolja?

M: Mindkettő. Az elme számára teória; önmagában véve – valóság. Valóság az ő spontán és teljes elutasításában a hamisnak. Mint ahogy a fény a jelenlétével megsemmisíti a sötétséget, úgy semmisíti meg az abszolút a képzelődést. Látható, hogy minden tudás a tudatlanság egy formája, önmagában a valóságnak a mozgása. A tanú nem személy. A személy akkor jön létre, amikor megvan hozzá az alap, egy organizmus, egy test. Amiben az abszolút tükröződik, mint tudomás. A tiszta tudatosság öntudomássá válik. Amikor van Én, az öntudomás a tanú. Amikor nincs Én, hogy tanú legyen, tanúság sincs. Mindez nagyon egyszerű; a személy jelenléte az, ami a dolgokat összezavarja. Lásd, hogy nincs olyan dolog, mint tartósan elkülönülő személy, és minden tiszta lesz. Tudomás – elme – anyag – ezek egyazon valóság, a mozdíthatatlan és mozdítható két aspektusával, és a tehetetlenség, energia és harmónia három attribútumával.

K: Melyik van előbb: a tudatosság, vagy a tudomás?

M: A tudomás válik tudatossággá, amikor egy objektummal bír. Az objektum állandóan változik. A tudatosságban mozgás van; a tudomás önmagában mozdulatlan és időtlen, itt- és mostbeli.

K: Észak Pakisztánban e pillanatban csupa szenvedés, és vérontás. Hogy látod ezt? Hogyan jelenik meg számodra, hogyan reagálsz rá?

M: A tiszta tudatosságban soha semmi nem történik.

K: Kérek, szállj alá a metafizikai magasságokból. Mi haszna egy szenvedő ember számára, hogy senki nincs tudatában az ő szenvedésének, csak ő maga? Mindent az illúzióba száműzni az igazságtalanság tetézése. Az Észak Pakisztánbeli Bengali valóság, és szenvedése valóság. Kérek, ne elemezd ezeket a létezésen kívül. Olvasol újságokat, hallasz róla embereket beszélni. Nem hivatkozhatok tudatlanságra. Nos, mi az állásfoglalásod a történésekkel kapcsolatban?

M: Nincs állásfoglalásom. Semmi nem történik.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: Any day there may be a riot right in front of you, perhaps people killing each other. Surely you cannot say: nothing is happening and remain aloof.

M: I never talked of remaining aloof. You could as well see me jumping into the fray to save somebody and getting killed. Yet to me nothing happened.

Imagine a big building collapsing. Some rooms are in ruins, some are intact. But can you speak of the space as ruined or intact? It is only the structure that suffered and the people who happened to live in it. Nothing happened to space itself. Similarly, nothing happens to life when forms break down and names are wiped out. The goldsmith melts down old ornaments to make new. Sometimes a good piece goes with the bad. He takes it in his stride, for he knows that no gold is lost.

Q: It is not death that I rebel against. It is the manner of dying.

M: Death is natural, the manner of dying is man-made. Separateness causes fear and aggression, which again cause violence. Do away with man-made separations and all this horror of people killing each other will surely end. But in reality there is no killing and no dying. The real does not die, the unreal never lived. Set your mind right and all will be right. When you know that the world is one, that humanity is one, you will act accordingly. But first of all you must attend to the way you feel, think and live. Unless there is order in yourself, there can be no order in the world.

In reality nothing happens. Onto the screen of the mind destiny forever projects its pictures, memories of former projections and thus illusion constantly renews itself. The pictures come and go -- light intercepted by ignorance. See the light and disregard the picture.

Q: What a callous way of looking at things. People are killing and getting killed and here you talk of pictures.

M: By all means go and get killed yourself -- if that is what you think you should do. Or even go and kill, if you take it to be your duty. But that is not the way to end the evil. Evil is the stench of a mind that is diseased. Heal your mind and it will cease to project distorted, ugly pictures.

Q: What you say I understand, but emotionally I cannot accept it. This merely idealistic view of life

K: Bármelyik nap előfordulhat, hogy éppen előtted zavargás támad, amiben egymást ölik az emberek. Biztos, hogy nem tudod azt mondani, hogy nem történik semmi, aztán szenvtelen maradsz.

M: Soha nem beszéltem szenvtelennek maradásról. Ugyanígy azt is megfigyelhetnéd, hogy beugrom az összetűzésbe megakadályozni, hogy megöljenek valakit. Mégis, számomra semmi nem történik.

Képzeld el, hogy összeomlik egy nagy épület. A szobák egy része romba dől, más része sértetlen marad. De mondhatod-e azt a térről, hogy összedől, vagy sértetlen? Csak a szerkezet az, ami károsodott, és azok az emberek esetleg, akik benne laktak. Magával a térrel semmi nem történt. Ehhez hasonlóan semmi sem történik az étellel, amikor a forma szétesik, és a neveket elfelejtik. Az aranyműves beolvasztja a régi ékszert, hogy újat készítsen. Némelykor egy-egy jó darab is együtt megy a rosszal. Átlép rajta, mert tudja, hogy nincs elveszett arany.

K: Nem a halál ellen lázadok. A halál módja ellen.

M: A halál természetes, a meghalási mód a mesterséges. Az elkülönülés félelmet és agressziót von maga után, ami megint csak erőszakhoz vezet. Vess véget a mesterséges elkülönüléseknek, és az emberek gyilkolászásának a rettenete is biztosan vége tér. De valójában nincs ölés, és nincs halál. A valódi nem hal meg, a valótlan sosem élt. Hozd rendbe az elmédet, és minden más is rendben lesz. Amikor felismered, hogy a világ egy, hogy az emberiség egy, megfelelően fogsz cselekedni. De először azt az utat kell követned, amelyet érzel, gondolsz és élsz. Hacsak nincs benned rend, a világban sem lehet rend.

Valójában semmi nem történik. A sors folytonosan rávetíti képeit, a korábbi projekciók emlékeit az elme vetítővásznára, és így az illúzió folytonosan megújítja önmagát. Jönnek és mennek a képek – a fényt felfogja a tudatlanság. Nézd a fényt, és hagyd figyelmen kívül a képet.

K: Milyen érzéketlenül szemléled a dolgokat. Az emberek ölnék, és megölik őket, és te itt képekről beszélsz.

M: Csak rajta, menj, és ölesd meg magad – ha így gondolod, akkor meg kell tenned. Vagy inkább menj, és ölj te, ha ezt tartod feladatodnak. De nem ez a módja, hogy véget vess a gonosznak. A gonosz a beteg elme bűze. Gyógyítsd meg az elmédet, és abba fogja hagyni a torz, csúnya képek kivetítését.

K: Amit mondasz, azt értem, de érzelmileg nem tudom elfogadni. Ez csupán egy idealisztikus képe

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

repels me deeply. I just cannot think myself to be permanently in a state of dream.

M: How can anybody be permanently in a state caused by an impermanent body? The misunderstanding is based on your idea that you are the body. Examine the idea, see its inherent contradictions, realise that your present existence is like a shower of sparks, each spark lasting a second and the shower itself -- a minute or two. Surely a thing of which the beginning is the end, can have no middle. Respect your terms. Reality cannot be momentary. It is timeless, but timelessness is not duration.

Q: I admit that the world in which I live is not the real world. But there is a real world, of which I see a distorted picture. The distortion may be due to some blemish in my body or mind. But when you say there is no real world, only a dream world in my mind, I just cannot take it. I wish I could believe that all horrors of existence are due to my having a body. Suicide would be the way out.

M: As long as you pay attention to ideas, your own or of others, you will be in trouble. But if you disregard all teachings, all books, anything out into words and dive deeply within yourself and find yourself, this alone will solve all your problems and leave you in full mastery of every situation, because you will not be dominated by your ideas about the situation. Take an example. You are in the company of an attractive woman. You get ideas about her and this creates a sexual situation. A problem is created and you start looking for books on continence, or enjoyment. Were you a baby, both of you could be naked and together without any problem arising. Just stop thinking you are the bodies and the problems of love and sex will lose their meaning. With all sense of limitation gone, fear, pain and the search for pleasure -- all cease. Only awareness remains.

51. Be Indifferent to Pain and Pleasure

Questioner: I am a Frenchman by birth and domicile and since about ten years I have been practicing *Yoga*.

Maharaj: After ten years of work are you anywhere nearer your goal?

az életnek, amely engem mélységesen taszít. Én csak nem tudom azt gondolni magamról, hogy folyamatosan álmodom.

M: Hogyan lehet valaki folyamatosan a múlandó test által meghatározott állapotban? Félreértésednek azon elképzelésed az alapja, hogy te a test vagy. Vizsgáld felül ezt az elképzelést, lásd belső ellentmondásait, ismerd fel, hogy jelen létezésed szikrák záporához hasonló, minden szikra egy másodpercig tart, és a zápor maga – egy percig, vagy kettőig. Nyilvánvaló, hogy amely dolognak a kezdete a vég, annak nem lehet közepe. Vedd számba terminusaidat. A valóság nem lehet pillanatnyi. A valóság időtlen, de az időtlenségnek nincs időtartama.

K: Elfogadom, hogy a világ, amelyben élek, nem a valódi világ. De van egy valódi világ, amelynek látom a torzképét. A torzulás a miatt lehet, hogy testemben vagy elmémben valamilyen hiba van. De mikor azt mondd, hogy nincs valódi világ, csak egy álmvilág az elmémben, azt nem tudom elfogadni. Szeretném hinni, hogy a létezés borzalmi azért vannak, mert testem van. Az öngyilkosság lehetne a kiút.

M: Amíg ideáknak szentelsz figyelmet, a sajátjaidnak, vagy a másokénak, bajban leszel. De ha figyelmen kívül hagysz minden tanítást, minden könyvet, mindent, amit szavakba foglaltak, és mélyen magadba merülsz, és megtalálsz önmagadat, önmagában ez meg fogja oldani minden problémádat, és teljesen uralni fogsz minden helyzetet, mert nem leszel rabja a helyzettel kapcsolatos ideáknak. Vegyünk egy példát. Egy vonzó nő társaságában vagy. Gondolataid támadnak róla, ami egy szexuális szituációt teremt. Egy probléma keletkezett, és elkezded önmegtartóztatásról, vagy élvezetekről szóló könyveket keresni. Ha csecsemő lennél, lehetnétek akár meztelenül is együtt, anélkül, hogy bármilyen probléma felmerülne. Csak hagyd abba azt gondolni, hogy te a test vagy, és a szerelemmel és a szexszel kapcsolatos problémák elveszítik jelentőségüket. A korlátozottság összes érzésének eltávolozásával a félelem, a kín és az érzéki örömek keresése – mind megszűnik. Csak a tudomás marad.

51. Légy közömbös a fájdalommal és az örömmel szemben

Kérdező: Franciaországban születtem és élek, és közel tíz éve gyakorlom a *Yogát*.

Maharaj: Tíz év munka után valamivel közelebb vagy a célodhoz?

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: A little nearer, maybe. It is hard work, you know.

K: Egy kicsit, talán. Tudod, ez nehéz dolog.

M: The Self is near and the way to it is easy. All you need doing is doing nothing.

M: Közel az Én, és könnyű a hozzá vezető út. Mindössze annyit kell tenned, hogy nem csinálsz semmit.

Q: Yet I found my *sadhana* very difficult.

K: De én úgy érzem, hogy nagyon fárasztó a *sadhanám*.

M: Your *sadhana* is to *be*. The doing happens. Just be watchful. Where is the difficulty in remembering that you are? Your *are* all the time.

M: A te *sadhanád* az, hogy *legyél*. A cselekvés történik. Csak légy éber. Miért nehéz arra emlékezni, hogy ki vagy? Te folyamatosan *vagy*.

Q: The sense of being is there all the time -- no doubt. But the field of attention is often overrun by all sorts of mental events -- emotions, images, ideas. The pure sense of being is usually crowded out.

K: Kétségtelen, hogy a lét érzése folyamatos. De a figyelem tere gyakran mindenféle mentális eseményekkel – emóciókkal, képekkel, ideákkal – telítődik. A lét egyszerű érzése rendszerint háttérbe szorul.

M: What is your procedure for clearing the mind of the unnecessary? What are your means, your tools for the purification of the mind?

M: Milyen módon tisztítod meg az elmédet a felesleges dolgoktól? Milyen módszereid, eszközeid vannak az elme megtisztítására?

Q: Basically, man is afraid. He is afraid of himself most. I feel I am like a man who is carrying a bomb that is going to explode. He cannot defuse it, he cannot throw it away. He is terribly frightened and is searching frantically for a solution, which he cannot find. To me liberation is getting rid of this bomb. I do not know much about the bomb. I only know that it comes from early childhood. I feel like the frightened child protesting passionately against not being loved. The child is craving for love and because he does not get it, he is afraid and angry. Sometimes I feel like killing somebody or myself. This desire is so strong that I am constantly afraid. And I do not know how to get free from fear.

K: Alapesetben az ember fél. Saját magától fél a legjobban. Úgy érzem magam, mint aki egy felrobbanni készülő bombát cipel magával. Nem tudja hatástalanítani, nem tudja elhajítani. Iszonyatosan fél, és őrjöngve keresi a megoldást, amit nem talál. Számomra a megszabadulást ennek a bombának az eltávolítása jelenti. Nem sokat tudok a bombáról. Csak azt tudom, hogy kora gyermekkoromtól fogva magammal cipelem. Úgy érzem magam, mint riadt gyermek, aki szenvedélyesen tiltakozik, hogy nem szeretik őt. A gyermek szeretetért epekedik, és mivel nem kapja meg, ijedt és dühös. Úgy érzem olykor, mint aki öl, valakit, vagy saját magát. Ez a vágy olyan erős, hogy folyton félek. És nem tudom, hogyan szabadulhatnék meg a félelemtől.

You see there is a difference between a Hindu mind and a European mind. The Hindu mind is comparatively simple. The European is a much more complex being. The Hindu is basically *sattvic*. He does not understand the European's restlessness, his tireless pursuit of what he thinks needs be done; his greater general knowledge.

Tudod, különbség van Hindu és európai elme között. A Hindu elme viszonylag egyszerű. Az európai lényegesen sokkal inkább bonyolult. A Hindu alapvetően *sattvikus*. Nem érti az európai nyugtalanságát, a fáradhatatlanul arra irányuló törekvését, amit megcsinálni szükségesnek gondol; ő nagyobb egyetemes tudással rendelkezik.

M: His reasoning capacity is so great, that he will reason himself out of all reason. His self-assertiveness is due to his reliance on logic.

M: Érvelő képessége oly kiváló, hogy le fogja beszélni magát a józan észről. Magabiztossága a logikájába vetett bizalmából ered.

Q: But thinking, reasoning is the mind's normal state. The mind just cannot stop working.

K: De a gondolkodás, következtetés az elme szokásos állapota. Az elme aligha tudja abbahagyni működését.

M: It may be the habitual state, but it need not be the normal state. A normal state cannot be painful,

M: Lehet, hogy ez a szokásos állapot, de neki a normális állapotra van szüksége. A normális állapot

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

while a habit often leads to chronic pain.

Q: If it is not the natural, or normal state of mind, then how to stop it? There must be a way to quieten the mind. How often I tell myself: enough, please stop, enough of this endless chatter of sentences repeated round and round. But my mind would not stop. I feel that one can stop it for a while, but not for long. Even the so-called 'spiritual' people use tricks to keep their mind quiet. They repeat formulas, they sing, pray, breathe forcibly or gently, shake, rotate, concentrate, meditate, chase trances, cultivate virtues -- working all the time, in order to cease working, cease chasing, cease moving. Were it not so tragic, it would be ridiculous.

M: The mind exists in two states: as water and as honey. The water vibrates at the least disturbance, while the honey, however disturbed, returns quickly to immobility.

Q: By its very nature the mind is restless. It can perhaps be made quiet, but it is not quiet by itself.

M: You may have a chronic fever and shiver all the time. It is desires and fears that make the mind restless. Free from all negative emotions it is quiet.

Q: You cannot protect the child from negative emotions. As soon as it is born it learns pain and fear. Hunger is a cruel master and teaches dependence and hate. The child loves the mother because she feeds it and hates her because she is late with food. Our unconscious mind is full of conflicts, which overflow into the conscious. We live on a volcano; we are always in danger. I agree that the company of people whose mind is peaceful has a very soothing affect, but as soon as I am away from them, the old trouble starts. This is why I come periodically to India to seek the company of my Guru.

M: You think you are coming and going, passing through various states and moods. I see things as they are, momentary events, presenting themselves to me in rapid succession, deriving their being from me, yet definitely neither me nor mine. Among phenomena I am not one, nor subject to any. I am independent so simply and totally, that your mind, accustomed to opposition and denial, cannot grasp it. I mean literally what I say; I do not need oppose, or deny, because it is clear to me that I cannot be

nem lehet fájdalmas, míg e szokás gyakran vezet krónikus fájdalomhoz.

K: Ha nem ez a természetes, vagy normális állapot az elmének, akkor hogy lehet ezt leállítani? Kell, hogy legyen valamilyen módszer az elme elhallgattatására. Gyakran mondom magamnak: elég, állj le kérlek, elegendem van a végtelen körökben ismétlődő mondatok vég nélküli locsogásából. De elmém nem hajlandó leállni. Úgy érzem, az ember le tud állni egy időre, de sem sokáig. Még az úgynevezett 'spirituális' emberek is trükköket vetnek be, hogy csendben tartsák elméjüket. Formulákat ismételtetnek, énekelnek, imádkoznak, erőteljesen, vagy finoman lélegeznek, rázkódnak, forognak, koncentrálnak, meditálnak, transzba merülnek, erenyeiket csiszolgatják – szakadatlanul annak érdekében dolgoznak, hogy abbahagyják a munkát, abbahagyják a keresést, abbahagyják a mozgást. Ha nem lenne olyan tragikus, akkor nevetséges lenne.

M: Az elme kétféle állapotban létezhet: mint a víz, és mint a méz. A víz a legkisebb zavar hatására is megremeg, míg a méz, akármilyen behatás is éri, gyorsan ismét mozdulatlanává válik.

K: Valódi természeténél fogva az elme nyugtalan. Elérheti talán a csend állapotát, de nem teljesen önmagától.

M: Lehet, hogy krónikus lázad van, és állandóan reszketsz. A vágyak és a félelmek az elmét nyugtalanává teszik. Negatív emócióktól mentesen csendes.

K: Nem tudod megvédeni a gyermeket a negatív emócióktól. Amint megszületik, szenvedni és félni tanul. Az éhség kegyetlen tanító, és függőséget és gyűlöletet tanít. A gyermek szereti anyját, mert enni ad neki, és gyűlöli őt, mert késlekedik az étellel. Tudatlan elménk tele van konfliktusokkal, amelyek a tudatba túlcsoportulnak. Vulkán tetején élünk; állandóan veszélyben vagyunk. Egyetérték, hogy az olyan emberek közössége, akiknek az elméje békés, nagyon csillapító hatású, de amint eltávozom körükből, indul a régi gond. Ezért jövök időnként Indiába, és keresem Gurum társaságát.

M: Te úgy gondold, hogy jössz és mész, keresztül menve különböző állapotokon és hangulatokon. Én annak látom a dolgokat, amik, gyorsan egymásután megjelenő pillanatnyi események, amelyek belőlem vezetnek le létüket, mégis, amelyek határozottan nem én vagyok, sem nem az enyéim. Én nem vagyok a jelenségek egyike, sem egyiknek sem alávett. Olyan egyszerűen és totálisan független vagyok, hogy azt a szembeállításához és tagadáshoz szokott elméd képtelen felfogni. Szó szerint értem, amit

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

the opposite or denial of anything. I am just beyond, in a different dimension altogether. Do not look for me in identification with, or opposition to something: I am where desire, and fear are not. Now, what is your experience? Do you also feel that you stand totally aloof from all transient things?

Q: Yes, I do -- occasionally. But at once a sense of danger sets in, I feel isolated, outside all relationship with others. You see, here lies the difference in our mentalities. With the Hindu, the emotion follows the thought. Give a Hindu an idea and his emotions are roused. With the Westerner it is the opposite: give him an emotion and he will produce an idea. Your ideas are very attractive -- intellectually, but emotionally I do not respond.

M: Set your intellect aside. Don't use it in these matters.

Q: Of what use is an advice which I cannot carry out? These are all ideas and you want me to respond feelingly to ideas, for without feelings there can be no action.

M: Why do you talk of action? Are you acting ever? Some unknown power acts and you imagine that you are acting. You are merely watching what happens, without being able to influence it in any way.

Q: Why is there such a tremendous resistance in me against accepting that I just can do nothing?

M: But what can you do? You are like a patient under anaesthetics on whom a surgeon performs an operation. When you wake up you find the operation over; can you say you have done something?

Q: But it is me who has chosen to submit to an operation.

M: Certainly not. It is your illness on one side and the pressure of your physician and family on the other that have made you decide. You have no choice, only the illusion of it.

Q: Yet I feel I am not as helpless as you make me appear. I feel I can do everything I can think of, only I do not know how. It is not the power I lack, but the knowledge.

M: Not knowing the means is admittedly as bad as not having the power. But let us drop the subject for the moment; after all it is not important why we feel helpless, as long as we see clearly that for the time being we are helpless.

mondok; nincs szükségem szembeállításra, vagy tagadásra, mert világos számomra, hogy nem lehetek ellenkezője, vagy tagadása semminek: ahol én vagyok, ott nincs vágy és félelem. Na már most, mi is a te tapasztalatod? Te is úgy érzed, hogy totálisan közömbös vagy minden mulandó iránt?

K: Igen, én is – esetenként. De amint veszélyt érzek, úgy érzem elszigetelődök, kívül kerülök minden másokkal való kapcsolaton. Tudod, ebben rejlik közöttünk a mentalitásbeli különbség. Egy hindunál az emóció követi a gondolatot. Ha egy hindunak ideát adsz, érzelmei keletkeznek. A nyugati ennek az ellenkezője: adj neki egy emóciót, gyártani fog egy ideát. A te ideáid nagyon vonzóak – intellektuálisan, de emocionális hatással nincsenek rám.

M: Intellektusodat mos tedd félre. Ne használd e vonatkozásban.

K: Mi haszna olyan tanácsnak, amelyet nem tudok követni? Ezek mind ideák, és te azt várod, hogy érzelmekkel reagáljak rájuk, mivelhogy érzelmek nélkül nem lehet cselekedni.

M: Miért beszélsz cselekvésről? Te állandóan cselekszel? Bizonyos ismeretlen erő cselekszik, és te azt képzeld, te cselekszel. Te pusztán figyeled, ami történik, anélkül, hogy bármilyen módon hatással lehetnél rá.

K: Miért van bennem ez az iszonyú ellenállás elfogadása ellen, hogy nem tudok tenni semmit?

M: De mit tudsz tenni? Olyan vagy, akár egy érzéstelenítés alatt álló beteg, akit a sebész operál. Amikor felébredsz felfedezed, hogy az operáció véget ért; mondhatod-e, hogy csináltál valamit?

K: De az én vagyok, aki hozzájárulását adta a műtéthez.

M: Szó sincs róla. A betegséged egyrésztől, orvosod és családotd nyomása a másiktól, aminek a hatására meghoztad döntésedet. Nincs választásod, csak annak az illúziója.

K: Én mégiscsak úgy érzem, hogy nem vagyok olyan tehetetlen, mint amilyennek beállítasz. Úgy gondolom, bármit megcsinálhatok, amit kitalálok, csak azt nem tudom, hogyan. Nem az erő hiányzik, hanem a tudás.

M: Nem ismerni az eszközöket nyilván ugyanolyan rossz, mint nem rendelkezni az erővel. De hagyjuk a témát egy pillanatra; végül is nem fontos, hogy miért érezzük a tehetetlenséget, amíg világosan látjuk, hogy egyelőre tehetetlenek vagyunk.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

I am now 74 years old. And yet I feel that I am an infant. I feel clearly that in spite of all the changes I am a child. My Guru told me: that child, which is you even now, is your real self (*swarupa*). Go back to that state of pure being, where the 'I am' is still in its purity before it got contaminated with 'this I am' or 'that I am'. Your burden is of false self-identifications -- abandon them all. My Guru told me -- 'Trust me. I tell you; you are divine. Take it as the absolute truth. Your joy is divine, your suffering is divine too. All comes from God. Remember it always. You are God, your will alone is done'. I did believe him and soon realised how wonderfully true and accurate were his words. I did not condition my mind by thinking: 'I am God, I am wonderful, I am beyond'. I simply followed his instruction which was to focus the mind on pure being 'I am', and stay in it. I used to sit for hours together, with, nothing but the 'I am' in my mind and soon peace and joy and a deep all-embracing love became my normal state. In it all disappeared -- myself, my Guru, the life I lived, the world around me. Only peace remained and unfathomable silence.

Q: It all looks very simple and easy, but it is just not so. Sometimes the wonderful state of joyful peace dawns on me and I look and wonder: how easily it comes and how intimate it seems, how totally my own. Where was the need to strive so hard for a state so near at hand? This time, surely, it has come to stay. Yet how soon it all dissolves and leaves me wondering -- was it a taste of reality or another aberration. If it was reality, why did it go? Maybe some unique experience is needed to fix me for good in the new state and until the crucial experience comes, this game of hide and seek must continue.

M: Your expectation of something unique and dramatic, of some wonderful explosion, is merely hindering and delaying your self-realisation. You are not to expect an explosion, for the explosion has already happened -- at the moment when you were born, when you realised yourself as being-knowing-feeling. There is only one mistake you are making: you take the inner for the outer and the outer for the inner. What is in you, you take to be outside you and what is outside, you take to be in you. The mind and feelings are external, but you take them to be intimate. You believe the world to be objective, while it is entirely a projection of your psyche. That is the basic confusion and no new explosion will set it right. You have to think yourself out of it. There is no other way.

74 éves vagyok. És mégis gyermeknek érzem magam. Világosan érzem, hogy minden változás ellenére gyermek vagyok. Gurum azt mondta nekem: a gyermek, aki még e pillanatban is vagy, a te valódi Éned (*swarupa*). Menj vissza a tiszta lét azon állapotáig, ahol az 'én vagyok' még tiszta volt, mielőtt még beszennyeződött volna az 'én ez vagyok'-, vagy 'én az vagyok'-kal. A te terhed a hamis önazonosságok terhe – szabadulj meg ezektől teljesen. Gurum azt mondta – 'Bízz bennem. Én mondom neked, isteni természetű vagy. Fogadd el ezt abszolút igazsággként. Örömd isteni, szenvedésed szintén isteni. Minden Istentől ered. Ezt soha ne felejtsd el. Te vagy Isten, egyedül a te akaratod teljesül.' Hittem neki, és hamarosan realizáltam, milyen csodálatos módon igazak és pontosak voltak szavai. Nem kondicionáltam elmémet azt gondolva: 'Én vagyok Isten, csodálatos vagyok, mindennek felett álló vagyok.' Egyszerűen követtem a tanítását, miszerint fókuszáljam az elmémet az 'én vagyok' tiszta létére, és maradjak benne. Régebben órákon át ültem, elmémbe semmi mással, csak az 'én vagyok'-kal, és hamarosan béke és öröm, és egy mély, mindent felölelő szeretet vált normál állapotommá. Minden eltűnt benne – önmagam, Gurum, az élet amit éltem, a körülöttem lévő világ. Csak béke maradt, és mérhetetlenül mély csend.

K: Mindez látszólag nagyon egyszerű és könnyű, de éppen hogy nem így van. Olykor csodálatos örömteli békés állapot virrad rám, és én csak nézek és csodálkozom: milyen könnyen jön, és milyen meghittnek tűnik, mennyire egészen az én sajátom. Honnan az igény, hogy oly keményen törekedj egy egészen közeli, a kezed ügyében lévő állapotra? Ezúttal bizonyára állandósul. Mégis, mily gyorsan szertefoszlik és itt hagy engem ámulva – ez a valóság íze volt, vagy más aberráció? Ha valóság volt, miért múlt el? Talán valamilyen egyedi tapasztalatnak kell végleg helyrehozni engem az új állapotban, és amíg a kritikus tapasztalat el nem érkezik, ennek a bújócskának folytatódnia kell.

M: A valamilyen egyedi és drámai, valamilyen csodálatos robbanás iránti elvárásod, csak akadályozza és késlelteti önmegvalósításodat. Nem kell robbanásra várnod, mert a robbanás már megtörtént – abban a pillanatban, amikor megszületted, amikor lét-tudat-érezsként ismerted fel magad. Csak egyetlen hibát követsz el: a belsőt külsőnek, és a külsőt belsőnek tartod. Ami benned van, azt rajtad kívül lévőnek tartod, és ami külső, azt benned lévőnek tartod. Az elme és az érzések külső dolgok, de te belsőnek tartod őket. Azt hiszed, hogy a világ objektív, miközben teljes egészében pszichéd kivetítése. Ez az alapvető tévedés, és ezt semmilyen új robbanás nem fogja helyrehozni. Neked kell ebből a kiutat találnod. Nincs más mód.

Q: How am I to think myself out when my thoughts come and go as they like. Their endless chatter distracts and exhausts me.

M: Watch your thoughts as you watch the street traffic. People come and go; you register without response. It may not be easy in the beginning, but with some practice you will find that your mind can function on many levels at the same time and you can be aware of them all. It is only when you have a vested interest in any particular level, that your attention gets caught in it and you black out on other levels. Even then the work on the blacked out levels goes on, outside the field of consciousness. Do not struggle with your memories and thoughts; try only to include in your field of attention the other, more important questions, like 'Who am I?' 'How did I happen to be born?' 'Whence this universe around me?'. 'What is real and what is momentary?' No memory will persist, if you lose interest in it, it is the emotional link that perpetuates the bondage. You are always seeking pleasure, avoiding pain, always after happiness and peace. Don't you see that it is your very search for happiness that makes you feel miserable? Try the other way: indifferent to pain and pleasure, neither asking, nor refusing, give all your attention to the level on which 'I am' is timelessly present. Soon you will realise that peace and happiness are in your very nature and it is only seeking them through some particular channels, that disturbs. Avoid the disturbance, that is all. To seek there is no need; you would not seek what you already have. You yourself are God, the Supreme Reality. To begin with, trust me, trust the Teacher. It enables you to make the first step -- and then your trust is justified by your own experience. In every walk of life initial trust is essential; without it little can be done. Every undertaking is an act of faith. Even your daily bread you eat on trust. By remembering what I told you you will achieve everything. I am telling you again: You are the all-pervading, all transcending reality. Behave accordingly: think, feel and act in harmony with the whole and the actual experience of what I say will dawn upon you in no time. No effort is needed. Have faith and act on it. Please see that I want nothing from you. It is in your own interest that I speak, because above all you love yourself, you want yourself secure and happy. Don't be ashamed of it, don't deny it. It is natural and good to love oneself. Only you should know what exactly do you love. It is not the body that you love, it is Life --perceiving, feeling, thinking, doing, loving, striving, creating. It is that Life you love, which is you, which is all. Realise it in its totality, beyond all divisions and limitations, and all your desires will merge in it, for the greater contains the smaller. Therefore find yourself, for in finding that you find all.

Everybody is glad to be. But few know the fullness of

K: Hogyan találjak kiutat, amikor gondolataim tetszésük szerint jönnek és mennek? Végtelen locsogásuktól megzavarodok és kimerülök.

M: Figyeld a gondolataidat, mintha közúti forgalmat figyelnél. Jönnek-mennek az emberek; amit te reagálás nélkül szemlélsz. Kezdetben nem biztos, hogy ez könnyű, de idővel úgy találsz majd, hogy elméd egyszerre több szinten képes funkcionálni, és te mindegyiknek tudatában leszel. Amikor figyelmed ott ragad valamelyik szinten, valamilyen egyedi érdekltség miatt, akkor más szinteken kialszik. A kialudt szintek működése még ekkor is folytatódik, a tudatosság terén kívül. Ne harcolj emlékeiddel és gondolataiddal; próbáld csak a sokkal fontosabb kérdéseket figyelmed terében tartani, olyanokat, mint 'Ki vagyok én?', 'Hogyan születtem?', 'Miért van ez az univerzum körülöttem?', 'Mi valódi, és mi pillanatnyi?' Semmilyen gondolat nem marad fenn, ha elveszted iránta az érdeklődésedet, az emocionális kapocs tartja fenn a köteléket. Állandóan élvezetet keresel, a fájdalmat kerülsz, állandóan boldogság és béke után kutakodsz. Nem látod, hogy valójában boldogság keresésed miatt érzed magad boldogtalannak? Próbáld ki a másik utat: légy közömbös a fájdalommal és az élvezettel szemben, se nem kérve, se nem visszautasítva, fordítsd teljes figyelmed arra a szintre, amelyen az 'én vagyok' időtlenül jelen van. Hamarosan felismered, hogy valóságos természeted a béke és boldogság, és csak ezeknek a mindenféle különös csatornákon való keresése az, ami zavar. Kerüld a zavart, ez minden. Nincs szükség keresésre; nem kell azt keresned, ami már eleve vagy. Te magad vagy Isten, a Legfelsőbb Realitás. Először is, bizz bennem, bizz a Tanítóban. Ez lehetővé teszi, hogy megtegyed az első lépést – azután bizalmad majd saját tapasztalatod által nyer igazolást. Minden életpályán elengedhetetlen a kezdeti bizalom; e nélkül keveset lehet tenni. Minden vállalkozás bizalomból fakadó cselekvés. Még mindennapi kenyered is bizalomra épül. Ha észben tartod, amit mondtam, mindent meg fogsz valósítani. Megismétlem: te vagy a mindent betöltő, mindent meghaladó valóság. Viselkedj ennek megfelelően: gondolkodj, érezz és cselekedj az egésszel való harmóniában, és valódi értelme, annak amit mondok igen rövid idő alatt megvilágosodik. Nincs szükség erőfeszítésre. Higgy, és cselekedj ennek megfelelően. Lásd be, kérlek, hogy semmit nem akarok tőled. A saját érdekedben beszélek, mert te szereted mindenekefelett önmagadat, te akarsz önmagadnak biztonságot és boldogságot. Ne szégyelld, ne is utasítsd el ezt. Természetes és jó dolog szeretni önmagad. Csak azt kell tudnod, hogy mit is szeretsz pontosan. Nem a test az, amit szeretsz, hanem az Élet – észlelés, érzés, gondolkodás, cselekvés, szeretet, törekvés, teremtés. Azt a Életet szereted, amely te vagy,

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

it. You come to know by dwelling in your mind on 'I am', 'I know', 'I love' -- with the will of reaching the deepest meaning of these words.

Q: Can I think 'I am God'?

M: Don't identify yourself with an idea. If you mean by God the Unknown, then you merely say: 'I do not know what I am'. If you know God as you know your self, you need not say it. Best is the simple feeling 'I am'. Dwell on it patiently. Here patience is wisdom; don't think of failure. There can be no failure in this undertaking.

Q: My thoughts will not let me.

M: Pay no attention. Don't fight them. Just do nothing about them, let them be, whatever they are. Your very fighting them gives them life. Just disregard. Look through. Remember to remember: 'whatever happens -- happens because I am'. All reminds you that you *are*. Take full advantage of the fact that to experience you must *be*. You need not stop thinking. Just cease being interested. It is disinterestedness that liberates. Don't hold on, that is all. The world is made of rings. The hooks are all yours. Make straight your hooks and nothing can hold you. Give up your addictions. There is nothing else to give up. Stop your routine of acquisitiveness, your habit of looking for results and the freedom of the universe is yours. Be effortless.

Q: Life is effort. There are so many things to do.

M: What needs doing, do it. Don't resist. Your balance must be dynamic, based on doing just the right thing, from moment to moment. Don't be a child unwilling to grow up. Stereotyped gestures and postures will not help you. Rely entirely on your clarity of thought, purity of motive and integrity of action. You cannot possibly go wrong. Go beyond and leave all behind.

Q: But can anything be left for good?

M: You want something like a round-the-clock ecstasy. Ecstasies come and go, necessarily, for the

amely minden. Ismerd ezt fel a maga teljességében, minden megosztáson és korlátozáson túli voltában, és minden vágyad összeolvad vele, hogy a nagyobb magába foglalja a kisebbet. Keresd tehát önmagad, mert a kereséséve mindent megtalálsz.

Mindenki örül a létnek. De kevesen ismerik annak teljességét. Megismeréséig az 'én vagyok', az 'én tudok', az 'én szeretek' elmédben tartásával jutsz el – azáltal, hogy el akarod érni ezen szavak legmélyebb értelmét.

K: Gondolhatom azt, hogy 'én vagyok Isten'?

M: Ne azonosítsd magad egy ideával. Ha Isten alatt az Ismeretlent érted, akkor egyedül azt mondhatod: 'nem tudom, ki vagyok'. Ha Istent saját énedként ismered, akkor nem kell mondanod. Legjobb az egyszerű 'én vagyok' érzés. Időzz benne türelmesen. A türelem bölcsesség; ne kalkuláld be a sikertelenséget. Ez a vállalkozás nem lehet sikertelen.

K: A gondolataim nem fognak elhagyni.

M: Ne figyelj rájuk. Ne harcolj velük. Csak ne tégy velük semmit, engedd őket lenni, bármik is azok. Valójában a velük való küzdelem élteti őket. Csak hagyd őket figyelmen kívül. Nézz át rajtuk. Emlékezz, hogy emlékezz: 'bármik történik – azért történik, mert én vagyok'. Minden arra emlékeztet, hogy *vagy*. Ragadj meg minden alkalmat annak megtapasztalására, hogy *vagy*. Nem kell abbahagyni a gondolkodást. Csak az iránta való érdeklődést hagyd abba. Ez az érdektelenség szabadít meg. Ne ragaszkodj, ez minden. A világ tele van gyűrűkkel. Te tele vagy horgokkal. Egyenesítsd ki a horgaidat, és semmi nem tud magához ragadni. Add fel függőségeidet. Semmi más nincs, amit fel kell adni. Állítsd le a szerzés gyakorlatát, az eredmény szemlélet szokását, és tiéd az univerzum szabadsága. Légy erőfeszítés mentes.

K: Az élet erőfeszítés. Olyan sok a tennivaló.

M: Amit csinálni kell, csináld. Ne állj ellen. Légy dinamikus egyensúlyban, azon alapon, hogy csak jó dolgokat csinálsz, minden pillanatban. Ne légy felnőni nem akaró gyermek. Sztereotip viselkedés és magatartás nem segít rajtad. Bíz magad teljesen gondolkodásod világosságára, motivációd tisztaságára, és cselekvésed integritására. Nem tudod elrontani. Lépj túl, és hagyd mindent magad mögött.

K: De maradhat-e bármi is jó?

M: Te valamilyen állandó örömmámort akarsz. Örömök jönnek és mennek, ami szükségszerű, mert

human brain cannot stand the tension for a long time. A prolonged ecstasy will burn out your brain, unless it is extremely pure and subtle. In nature nothing is at stand-still, everything pulsates, appears and disappears. Heart, breath, digestion, sleep and waking -- birth and death everything comes and goes in waves. Rhythm, periodicity, harmonious alternation of extremes is the rule. No use rebelling against the very pattern of life. If you seek the Immutable, go beyond experience. When I say: remember 'I am' all the time, I mean: 'come back to it repeatedly'. No particular thought can be mind's natural state, only silence. Not the idea of silence, but silence itself. When the mind is in its natural state, it reverts to silence spontaneously after every experience or, rather, every experience happens against the background of silence.

Now, what you have learnt here becomes the seed. You may forget it -- apparently. But it will live and in due season sprout and grow and bring forth flowers and fruits. All will happen by itself. You need not do anything, only don't prevent it.

I AM THAT part2

52. Being Happy, Making Happy is the Rhythm of Life

Questioner: I came from Europe a few months ago on one of my periodical visits to my Guru near Calcutta. Now I am on my way back home. I was invited by a friend to meet you and I am glad I came.

Maharaj: What did you learn from your Guru and what practice did you follow?

Q: He is a venerable old man of about eighty. Philosophically he is a Vedantin and the practice he teaches has much to do with rousing the unconscious energies of the mind and bringing the hidden obstacles and blockages into the conscious. My personal *sadhana* was related to my peculiar problem of early infancy and childhood. My mother could not give me the feeling of being secure and loved, so important to the child's normal development. She was a woman not fit to be a mother; ridden with anxieties and neuroses, unsure of herself, she felt me to be a responsibility and a burden beyond her capacity to bear. She never wanted me to be born. She did not want me to grow and to develop, she wanted me back in her womb, unborn, nonexistent. Any movement of life in me she resisted, any attempt to go beyond the narrow circle of her habitual existence she fought fiercely. As a child I was both sensitive and affectionate. I craved

az emberi agy nem bírja a feszültséget hosszú ideig. A hosszan tartó elragadtatás kiégeti az agyadat, hacsak nem rendkívüli módon tiszta és kifinomult. A természetben semmi nem szakadatlan, minden lüktet, megjelenik és eltűnik. Szív, lélegzet, emésztés, alvás és ébrenlét – születés és halál, mind hullámszerűen jönnek és mennek. Ritmus, periodicitás, szélső értékek közötti harmonikus váltakozás a szabály. Ne lázadj az élet valóságos mintája ellen. Ha az Állandót keresed, lépj túl a tapasztalaton. Ha azt mondom: szakadatlanul tartsd észben az 'én vagyok'-ot, úgy értem: 'térj vissza hozzá újra meg újra'. Semmilyen konkrét gondolat nem lehet az elme természetes állapota, csak a csend. Nem a csend ideája, hanem maga a csend. Amikor az elme a természetes állapotában van, minden tapasztalás után spontán módon visszatér a csendhez, azaz inkább, minden tapasztalás a csend háttéré előtt történik.

Nos, amit itt tanultál, az maggá válik. Lehet, hogy elfelejted – látszólag. De élni fog, és kellő időben kicsírázik, növekedésnek indul, virágot hoz, és gyümölcsöt terem. Minden magától fog történni. Neked nem kell csinálni semmit, csak ne gátold.

ÉN AZ VAGYOK 2. rész

52. Boldognak lenni, boldoggá tenni az élet harmóniája

Kérdező: Néhány hónapja érkeztem Európából, Kalkutta mellett élő Gurumnál szoktam rendszeres látogatást tenni. Most hazafelé tartok. Egy barátom invitált, hogy látogassalak meg, és örülök, hogy eljöttem.

Maharaj: Mit tanultál a Gurudtól, és milyen gyakorlatot követsz?

K: Ő egy tiszteletre méltó, idős, nyolcvan körüli ember. Filozófiáját tekintve Vedantin, és az általa tanított prakszis lényege az elme tudatalatti energiáinak a felébresztése, és a rejtett akadályok és gátlások tudatosítása. Az én személyes *sadhanám* a korai gyermekéveimhez és gyermekkoromhoz kötődő sajátos problémáimmal kapcsolatos. Anyám nem tudta megadni nekem a biztonság és a szeretet érzését, ami oly fontos egy gyermek normális fejlődéséhez. Ő egy olyan asszony volt, aki nem volt alkalmas anyának; aggodalom és idegesség által megnyomorítottan, saját magában bizonytalanul engem tett felelőssé, és a rá nehezedő terhek meghaladták tűrőképességét. Soha nem akart engem világra hozni. Nem akarta, hogy növekedjek és fejlődjek, azt akarta, hogy térjek vissza az anyaméhbe, váljak meg nem születetté, nem létezővé. Az életemben bekövetkező minden

for love above everything else and love, the simple, instinctive love of a mother for her child was denied me. The child's search for its mother became the leading motive of my life and I never grew out of it. A happy child, a happy childhood became an obsession with me. Pregnancy, birth, infancy interested me passionately. I became an obstetrician of some renown and contributed to the development of the method of painless childbirth. A happy child of a happy mother -- that was my ideal all my life. But my mother was always there -- unhappy herself, unwilling and incapable to see me happy. It manifested itself in strange ways. Whenever I was unwell, she felt better; when I was in good shape, she was down again, cursing herself and me too. As if she never forgave me my crime of having been born, she made me feel guilty of being alive. 'You live because you hate me. If you love me -- die', was her constant, though silent message. And so I spent my life, being offered death instead of love. Imprisoned, as I was, in my mother, the perennial infant, I could not develop a meaningful relation with a woman; the image of the mother would stand between, unforgiving, unforgiven. I sought solace in my work and found much; but I could not move from the pit of infancy. Finally, I turned to spiritual search and I am on this line steadily for many years. But, in a way it is the same old search for mother's love, call it God or *Atma* or Supreme Reality. Basically I want to love and be loved; unfortunately the so-called religious people are against life and all for the mind. When faced with life's needs and urges, they begin by classifying, abstracting and conceptualising and then make the classification more important than life itself. They ask to concentrate on and impersonate a concept. Instead of the spontaneous integration through love they recommend a deliberate and laborious concentration on a formula. Whether it is God or *Atma*, the me or the other, it comes to the same. Something to think about, not somebody to love. It is not theories and systems that I need; there are many equally attractive or plausible. I need a stirring of the heart, a renewal of life, and not a new way of thinking. There are no new ways of thinking, but feelings can be ever fresh. When I love somebody, I meditate on him spontaneously and powerfully, with warmth and vigour, which my mind cannot command.

változásnak ellenállt, szenvedélyesen harcolt minden ellen, ami megkísérelt túllépni az ő megszokott létezésének szűk körén. Gyermekként érzékeny voltam és gyengéd. Minden másnál jobban igényeltem a szeretetet, és a szeretet, a gyermeke iránt ösztönös anyai szeretet, tőlem megtagadtatt. A gyermek anya-keresése vált életem vezér motívumává, amit soha nem tudtam kinőni. A boldog gyermek, a boldog gyermekkor rögeszmémé vált. Szervedélyes érdeklődés alakult ki bennem a terhesség, születés, csecsemőkor iránt. Szülésként bizonyos hírnévre tettem szert, és közreműködtem a fájdalommentes gyermekszülés módszerének a kifejlesztésében. Boldog anya boldog gyermeke – ez volt egész életem eszményképe. De anyám mindig ott volt – a maga boldogtalanságával, vonakodásával és az iránti képtelenségével, hogy engem boldognak lásson. Ez különös módokon nyilvánult meg. Valahányszor én gyengélkedtem, ő jól volt; amikor én jó egészségben voltam, ő ismét maga alá került, átkozva saját magát és engem is. Mintha sohasem tudná megbocsátani a bűnömet, hogy megszülettem, azt akarta, hogy büntudatot érezzek azért, hogy élek. 'Te azért élsz, mert gyűlölsz engem. Ha szeretsz – meghalsz', ez volt az ő állandó, habár néma üzenete. És így telt az életem, a szeretet helyetti halál ajánlatával. Anyám, az örök gyermekség rabjaként, nem tudtam növelni értelmes kapcsolatot kialakítani; anyám képe mindig közénk állt, könyörtelenül, meg nem bocsátóan. A munkámban kerestem vigaszt, és sokat találtam; de nem tudtam menekülni a gyermekség csapdájából. Végül a spirituális keresés felé fordultam, és kitartóan, már sok éve ezt a vonalat követem. De a maga nemében ez ugyanaz a régi, anyai szeretet keresés, nevezd azt Istennek, *Atmának*, vagy Legfelsőbb Valóságnak. Tulajdonképpen szeretni és szeretve lenni akarok; sajnálatra méltó módon az úgynevezett vallásos emberek életellenesek, és mind elme vezérelt. Az élet szükségleteivel és ösztönzéseivel szembeállítva osztályozni, absztrahálni és konceptualizálni kezdenek, majd az osztályozást sokkal fontosabbá teszik, mint magát az életet. Arra kérnek, hogy összpontosítsak egy fogalomra, és személyesítsem meg azt. A szeretet általi spontán teljessé válás helyett egy fogalomra való kigondolt és mesterkéltnél koncentrációt javasolnak. Akár Isten, vagy *Atma*, az én vagy a másik, mind ugyanoda vezet. Gondolni róla valamit, nem pedig szeretni őt. Nem elméletekre és rendszerekre van szükségem; ezekből sok egyformán vonzó vagy hihető létezik. Nekem a szív ébredésére van szükségem, az élet megújulására, és nem egy új gondolkodásmódra. Nincsenek új módjai a gondolkodásnak, de az érzések örökké frissek lehetnek. Amikor szeretek valakit, akkor önkéntelenül és erőteljesen medítálok rajta, melegséggel és életerővel telve, amit az elmém nem tud uralni.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Words are good for shaping feelings; words without feeling are like clothes with no body inside -- cold and limp. This mother of mine -- she drained me of all feelings -- my sources have run dry. Can I find here the richness and abundance of emotions, which I needed in such ample measure as a child?

M: Where is your childhood now? And what is your future?

Q: I was born, I have grown, I shall die.

M: You mean your body, of course. And your mind. I am not talking of your physiology and psychology. They are a part of nature and are governed by nature's laws. I am talking of your search for love. Had it a beginning? Will it have an end?

Q: I really cannot say. It is there -- from the earliest to the last moment of my life. This yearning for love - - how constant and how hopeless.

M: In your search for love what exactly are you searching for?

Q: Simply this: to love and to be loved.

M: You mean a woman?

Q: Not necessarily. A friend, a teacher, a guide -- as long as the feeling is bright and clear. Of course, a woman is the usual answer. But it need not be the only one.

M: Of the two what would you prefer, to love or to be loved?

Q: I would rather have both. But I can see that to love is greater, nobler, deeper. To be loved is sweet, but it does not make one grow.

M: Can you love on your own, or must you be made to love?

Q: One must meet somebody lovable, of course. My mother was not only not loving, she was also not lovable.

M: What makes a person lovable? Is it not the being loved? First you love and then you look for reasons.

Q: It can be the other way round. You love what makes you happy.

M: But what makes you happy?

A szavak alkalmasak az érzések alakítására; az érzések nélküli szavak akár a test nélküli ruhák – hidegek és erőtlenek. Ez az én anyám – lecsapolta összes érzésemet – forrásaim kiszáradtak. Rátalálhatok itt az emóciók gazdagságára és bőségére, amelyekre oly bőségesen szükségem lett volna gyermekként?

M: Hol van a gyermekkorod most? És mi a jövőd?

K: Megszülettem, felnőttem, meghalok.

M: Te most a testedre gondolsz, természetesen. És elmédre. Most nem fiziológiáról és pszichológiáról van szó. Ezek a természet része, és természeti törvények által irányítottak. A te szeretet iránti keresésedről beszélek. Volt ennek kezdete? Lesz neki vége?

K: Valójában nem tudom megmondani. Jelen van – életem legkorábbi pillanata óta a legutolsóig. Ez a szeretet utáni sóvárgás – mily állandó és mily reménytelen.

M: Szeretet iránti keresésed során mi az pontosan, amit keresel?

K: Egyszerűen: szeretni és szeretve lenni.

M: Most ezt nőre vonatkozóan érted?

K: Nem szükségszerűen. Barátra, tanárra, vezetőre – amíg az érzés világos és tiszta. Persze, a nő a szokványos válasz. De ez csak az egyik lehetőség.

M: A kettő közül melyiket részesíted előnyben, szeretni vagy szeretve lenni?

K: Inkább mindkettőt. De úgy látom, szeretni nagyszerűbb, nemesebb, mélyebb. Szeretve lenni kellemes dolog, de ettől az ember nem fog felnőni.

M: Tudsz magadtól szeretni, vagy erőltetned kell a szeretetet?

K: Természetesen találkoznia kell az embernek valaki olyannal, aki szeretetre méltó. Az anyám nem csak nem szeretett, szeretetre méltó sem volt.

M: Mi tesz valakit szeretetre méltóvá? Nem a lényt kell szeretni? Először szeress, majd azután keress indokokat.

K: Ez lehet a másik út. Szereted, ami boldoggá tesz téged.

M: De mi tesz téged boldoggá?

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: There is no rule about it. The entire subject is highly individual and unpredictable.

M: Right. Whichever way you put it, unless you love there is no happiness. But, does love make you always happy? Is not the association of love with happiness a rather early, infantile stage? When the beloved suffers, don't you suffer too? And do you cease to love, because you suffer? Must love and happiness come and go together? Is love merely the expectation of pleasure?

Q: Of course not. There can be much suffering in love.

M: Then what is love? Is it not a state of being rather than a state of mind? Must you know that you love in order to love? Did you not love your mother unknowingly? Your craving for her love, for an opportunity to love her, is it not the movement of love? Is not love as much a part of you, as consciousness of being? You sought the love of your mother, because you loved her.

Q: But she would not let me.

M: She could not stop you.

Q: Then, why was I unhappy all my life?

M: Because you did not go down to the very roots of your being. It is your complete ignorance of yourself, that covered up your love and happiness and made you seek for what you had never lost. Love is will, the will to share your happiness with all. Being happy -- making happy -- this is the rhythm of love.

53. Desires Fulfilled, Breed More Desires

Questioner: I must confess I came today in a rebellious mood. I got a raw deal at the airlines office. When faced with such situations everything seems doubtful, everything seems useless.

Maharaj: This is a very useful mood. Doubting all, refusing all, unwilling to learn through another. It is the fruit of your long *sadhana*. After all one does not study for ever.

Q: Enough of it. It took me nowhere.

M: Don't say 'nowhere'. It took you where you are -- now.

K: Erre vonatkozóan nincs szabály. Ez az egész nagyon egyéni, és megjósolhatatlan.

M: Rendben. Bármilyen utat választasz, ha nem szeretsz, nem lehetsz boldog. De, a szeretet minden esetben boldoggá tesz? Nem társítod a szeretetet a boldogság egy meglehetősen korai, infantilis állapotával? Amikor a szeretett szenved, nem szenvedsz-e te is? És megszünsz-e szeretni, mert szenvedsz? A szeretetnek és a boldogságnak együtt kell-e megjelennie és távoznia? Lehet-e a szeretet az öröm elvárása csupán?

K: Természetesen nem. Sok szenvedés lehet a szeretetben.

M: Akkor hát mi a szeretet? Nem létállapot inkább, mint elmeállapot? Kell-e tudnod, hogy szeretsz, annak érdekében, hogy szeress? Nem szeretted-e anyádat tudatlanul is? Vágyakozásod a szeretetére, a lehetőségre, hogy szerethesd őt, nem a szeretet működése-e? Nem ugyanannyira részed-e neked a szeretet is, mint a lét tudatossága? Azért kerested anyád szeretetét, mert szeretted őt.

K: De ő nem hagyta.

M: Nem tudott volna megállítani.

K: Akkor miért volt boldogtalan az egész életem?

M: Mert nem merültél alá léted valódi gyökereihez. Önmagad teljes tudatlansága elfedte szeretetedet és boldogságodat, és a keresésére készítetted annak, amit soha nem veszítettél el. A szeretet választás, annak választása, hogy boldogságodat megosztod mindennel. Boldognak lenni – boldoggá tenni – ez a szeretet harmóniája.

53. A beteljesült vágyak további vágyakat keltenek

Kérdező: Be kell vallanom, nagyon lázongó lelkiállapotban jöttem ma ide. A légiforgalmi társaság irodájában kíméletlenül bántak velem. Amikor ilyen szituációba kerülök, minden kétségesnek látszik, minden rossznak tűnik.

Maharaj: Ez egy nagyon hasznos lelkiállapot. Mindenben kételkedni, mindent elutasítani, vonakodni attól, hogy mások által tanulj. Ez a te hosszú *sadhanád*nak a gyümölcse. Végül is az ember nem tanul örökké.

K: Elegendem van belőle. Nem vitt engem sehová.

M: Ne mondd, hogy 'sehová'. Ez vezetett téged oda, ahol vagy – most.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

Q: It is again the child and its tantrums. I have not moved an inch from where I was.

M: You began as a child and you will end as a child. Whatever you have acquired in the meantime you must lose and start at the beginning.

Q: But the child kicks. When it is unhappy or denied anything it kicks.

M: Let it kick. Just look at the kicking. And if you are too afraid of the society to kick convincingly look at that too. I know it is a painful business. But there is no remedy -- except one -- the search for remedies must cease.

If you are angry or in pain, separate yourself from anger and pain and watch them. Externalisation is the first step to liberation. Step away and look. The physical events will go on happening, but by themselves they have no importance. It is the mind alone that matters. Whatever happens, you cannot kick and scream in an airline office or in a Bank. Society does not allow it. If you do not like their ways, or are not prepared to endure them, don't fly or carry money. Walk, and if you cannot walk, don't travel. If you deal with society you must accept its ways, for its ways are your ways. Your needs and demands have created them. Your desires are so complex and contradictory -- no wonder the society you create is also complex and contradictory.

Q: I do see and admit that the outer chaos is merely a reflection of my own inner disharmony. But what is the remedy?

M: Don't seek remedies.

Q: Sometimes one is in a 'state of grace' and life is happy and harmonious. But such a state does not last. The mood changes and all goes wrong.

M: If you could only keep quiet, clear of memories and expectations, you would be able to discern the beautiful pattern of events. It is your restlessness that causes chaos.

Q: For full three hours that I spent in the airline office I was practising patience and forbearance. It did not speed up matters.

M: At least it did not slow them down, as your kicking would have surely done. You want immediate results. We do not dispense magic here. Everybody does the same mistake: refusing the

K: Ez megint a gyermek és szeszélyei. Egy centit sem mozdultam onnan, ahol voltam.

M: Gyermekként kezdted, és gyermekként fogod végezni. Akármit szereztl közben, el kell, hogy veszítsd, és az elején kell, hogy kezd.

K: De a gyermek rugdos. Amikor boldogtalan, vagy elutasítják, bármibe belerúg.

M: Hadd rúgjon. Csak figyelj a rúgást. És ha túlságosan félsz a társadalomtól ahhoz, hogy meggyőző módon belerúg, akkor azt is figyelj. Tudom, hogy ez fájdalmas ügy. De nincs rá gyógyszer – egyet kivéve – a gyógyszerek keresésének az abba hagyását.

Ha dühös vagy, vagy szenvedsz, válj külön a dűhtől és a szenvedéstől, és figyelj őket. Az externalizáció az első lépés a megszabadulás felé. Lépj távolabb, és figyelj. A fizikai események tovább fognak zajlani, de egyedül már nem lesz jelentőségük. Kizárólag az elme, csinál ügyet a dologból. Bármilyen történik, nem rugdoshatsz és ordíthatsz egy irodában, vagy egy bankban. A társadalom ezt nem engedi meg. Ha nem tetszenek a módszereik, vagy nem vagy elég felkészült, hogy elviseld őket, akkor ne repülj, illetve ne legyenek pénzügyeid. Gyalogolj, és ha nem tudsz gyalogolni, akkor ne közlekedj. Ha ügyeid vannak a társadalommal, akkor el kell fogadnod az módszereit, mert az ő módszerei a te módszereid. Szükségleteid és igényeid teremtették őket. Vágyaid annyira sokrétűek és ellentmondásosak – ne csodálkozz, hogy a társadalom, amit létrehoztál szintén sokrétű és ellentmondásos.

K: Látom, és el is ismerem, hogy a külső káosz pusztán az én saját belső diszharmóniám visszatükröződése. De mi az orvosság?

M: Ne keress orvosságokat.

K: Időnként az ember'kegyelmi állapotban' van, és az élet boldog és harmonikus. De az ilyen állapot nem tartós. A lelkiállapot megváltozik, és minden elromlik.

M: Ha csendben tudnál maradni, emlékektől és elvárásoktól tisztán, képes lennél észrevenni az események gyönyörű mintázatát. A nyugtalanságod a káosz okozója.

K: A légitforgalmi társaság irodájában töltött három óra alatt türelmet és elnézést gyakoroltam. És nem gyorsultak fel a dolgok.

M: De legalább le se lassította, amit rugdosással biztos előidéztl volna. Azonnali eredményeket akarsz. Itt nem szolgálunk varázslattal. Mindenki ugyanazt a hibát követi el: az eszközöket elutasítják,

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

means, but wanting the ends. You want peace and harmony in the world, but refuse to have them in yourself. Follow my advice implicitly and you will not be disappointed. I cannot solve your problem by mere words. You have to act on what I told you and persevere. It is not the right advice that liberates, but the action based on it. Just like a doctor, after giving the patient an injection, tells him: 'Now, keep quiet. Do nothing more, just keep quiet,' I am telling you: you have got your 'injection', now keep quiet, just keep quiet. You have nothing else to do. My Guru did the same. He would tell me something and then said: 'Now keep quiet. Don't go on ruminating all the time. Stop. Be silent'.

Q: I can keep quiet for an hour in the morning. But the day is long and many things happen that throw me out of balance. It is easy to say 'be silent', but to be silent when all is screaming in me and round me - please tell me how it is done.

M: All that needs doing can be done in peace and silence. There is no need to get upset.

Q: It is all theory which does not fit the facts. I am returning to Europe with nothing to do there. My life is completely empty.

M: If you just try to keep quiet, all will come -- the work, the strength for work, the right motive. Must you know everything beforehand? Don't be anxious about your future -- be quiet now and all will fall in place. The unexpected is bound to happen, while the anticipated may never come. Don't tell me you cannot control your nature. You need not control it. Throw it overboard. Have no nature to fight, or to submit to. No experience will hurt you, provided you don't make it into a habit. Of the entire universe you are the subtle cause. All is because you are. Grasp this point firmly and deeply and dwell on it repeatedly. To realise this as absolutely true, is liberation.

Q: If I am the seed of my universe, then a rotten seed I am. By the fruit the seed is known.

M: What is wrong with your world that you swear at it?

Q: It is full of pain.

M: Nature is neither pleasant nor painful. It is all intelligence and beauty. Pain and pleasure are in the

de a célokhoz ragaszkodnak. Békét és harmóniát akarsz a világban, de elutasítod, hogy rendelkez vele önmagadban. Tanácsom értelemszerű követése esetén nem fogsz csalódní. Nem tudom megoldani a problémádat pusztá szavakkal. Neked kell dolgoznod az általam elmondottakon, és állhatatosan. Nem a helyes tanács szabadít meg, hanem az arra alapozott cselekvés. Ahogy a doktor a páciensnek beadott injekció után azt mondja: 'Most pedig maradjon nyugalomban. Semmit ne csináljon, csak maradjon nyugalomban.', én is úgy mondom neked: megkaptad az 'injekciódát', most maradj nyugalomban, csak maradj nyugalomban. Semmi mást nem kell tenned. Gurum ugyanezt csinálta velem. Miután elmondta amit akart, azt mondta: 'Most maradj nyugalomban. Ne elmékedj állandóan. Állj. Légy csendben.'

K: Reggel egy órányi nyugalomban tudok maradni. De hosszú a nap, és sok olyan dolog történik, amelyek kibillentenek az egyensúlyomból. Könnyű azt mondani, hogy 'maradj csendben', de csendben maradni, mikor bennem és körülöttem minden zajong – kérlek, mondd el, hogyan kell ezt tenni.

M: Minden szükséges teendőt el lehet végezni csendben és békében. Nem kell zaklatottá válni.

K: Ez mind elmélet, ami nem felel meg a tényeknek. Úgy térek vissza Európába, hogy nincs ott semmi tennivalóm. Az életem teljesen üres.

M: Ha csupán nyugalomban próbálsz maradni, minden jönni fog – a munka, a munkához szükséges erő, a kellő motiváció. Kell neked mindent előre tudnod? Ne aggódj a jövőd miatt – légy nyugodt most, és minden a helyére fog kerülni. A nem várt óhatatlanul bekövetkezik, míg a remélt talán soha nem jön el. Ne mondd nekem, hogy nem tudsz uralkodni a természeteden. Nem kell rajta uralkodnod. Dobd ki a hajóból. Nincs semmilyen természet, amivel harcolni kell, vagy aminek engedni kell. Semmilyen tapasztalat nem fog megsebezni, feltéve, hogy ha nem teszed szokásoddá. Te vagy az egész univerzum titokzatos oka. Minden azért van, mert te vagy. Igyekezz ezt szilárdan, és mélyen megérteni, és gondolkodj el rajta újra és újra. Ennek felismerése abszolút igazságként a megszabadulás.

K: Ha én vagyok a magva a világnak, akkor romlott mag vagyok. Gyümölcseről ismerszik meg a mag.

M: Mi baj a világgal, hogy így átkozod?

K: Tele van fájdalommal.

M: A természet se nem élvezetes, se nem fájdalmas. Intelligenciával és szépséggel van tele.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

mind. Change your scale of values and all will change. Pleasure and pain are mere disturbances of the senses; treat them equally and there will be only bliss. And the world is, what you make it; by all means make it happy. Only contentment can make you happy -- desires fulfilled breed more desires. Keeping away from all desires and contentment in what comes by itself is a very fruitful state -- a precondition to the state of fullness. Don't distrust its apparent sterility and emptiness. Believe me, it is the satisfaction of desires that breeds misery. Freedom from desires is bliss.

Q: There are things we need.

M: What you need will come to you, if you do not ask for what you do not need. Yet only few people reach this state of complete dispassion and detachment. It is a very high state, the very threshold of liberation.

Q: I have been barren for the last two years, desolate and empty and often was I praying for death to come.

M: Well, with your coming here events have started rolling. Let things happen as they happen -- they will sort themselves out nicely in the end. You need not strain towards the future -- the future will come to you on its own. For some time longer you will remain sleep-walking, as you do now, bereft of meaning and assurance; but this period will end and you will find your work both fruitful and easy. There are always moments when one feels empty and estranged. Such moments are most desirable for it means the soul had cast its moorings and is sailing for distant places. This is detachment -- when the old is over and the new has not yet come. If you are afraid, the state may be distressing; but there is really nothing to be afraid of. Remember the instruction: whatever you come across -- go beyond.

Q: The Buddhas rule: to remember what needs to be remembered. But I find it so difficult to remember the right thing at the right moment. With me forgetting seems to be the rule.

M: It is not easy to remember when every situation brings up a storm of desires and fears. Craving born of memory is also the destroyer of memory.

Q: How am I to fight desire? There is nothing stronger.

Fájdalom és öröm az elmében vannak. Változtass értékrendet, és minden megváltozik. Élvezet és fájdalom pusztán zavarai az érzékeknek; bánj velük egyformán, és csak boldogság lesz. És a világ az, amivé teszed; mindenképpen tedd boldoggá. Boldogság csak meglegedettség esetén lehethetős -- a kielégített vágyak további vágyakat eredményeznek. A minden vágytól való tartózkodás, és a meglegedés azzal, ami magától jön, nagyon gyümölcsöző állapot -- a teljesség állapotának előfeltétele. Ne légy bizalmatlan annak látszólagos sterilitása és üressége iránt. Higgy nekem, a vágyak kielégítése az, ami a szenvedést okozza. A vágymentesség boldogság.

K: Szükségem van dolgokra.

M: Amire szükséged van, az eljön hozzád, ha nem kérsz olyat, amire nincs szükséged. Még csak néhány ember érte el a teljes szentelenségnek és elfogulatlanságnak ezt az állapotát. Ez egy nagyon emelkedett állapot, a megszabadulás valódi küszöbe.

K: Az elmúlt két évben sivár, magányos és üres volt az életem, gyakran imádkoztam, hogy jöjjön a halál.

M: Nos, idejöveteled beindította az eseményeket. Hagyd, hogy a dolgok történjenek, ahogy történnek -- a végén szépen elrendezik magukat. Nem kell erőlködnöd, hogy elérd a jövőt -- a jövő eljön hozzád magától. Egy ideig még továbbra is alvajáró leszel, céltól és bizonyosságtól megfosztottan; de ez a periódus véget fog érni, és működésedet gyümölcsözőnek és könnyűnek fogod találni. Mindig vannak pillanatok, amikor az ember üresnek és elhidegültnek érzi magát. Az ilyen pillanatok a legkívánatosabbak, mert azt jelentik, hogy a lélek leveti horgonyait, és távoli helyre vitorlázik. Ez a leválás időszaka -- amikor a réginek vége, és az új még nem érkezett meg. Ha félős vagy, aggasztó lehet számodra ez az állapot; de valójában semmi félnivalód. Jegyezd meg a tanítást: bármi is az, amin keresztül méész -- lépj tovább.

K: A Buddha szabálya: emlékezzen az, aminek emlékezésre van szüksége. De olyan nehéz számomra, hogy a jó gondolatra emlékezek a megfelelő pillanatban. Nekem úgy tűnik, hogy a felejtés szabály.

M: Nem könnyű emlékezni, mikor minden szituáció vágyak, és félelmek viharát hozza fel. Az emlékezet által szült vágyakozó az emlékezet elpusztítója is egyben.

K: Hogyan szálljak szembe a vágyakkal? Semmi nincs, ami erősebb.

M: The waters of life are thundering over the rocks of objects -- desirable or hateful. Remove the rocks by insight and detachment and the same waters will flow deep and silent and swift, in greater volume and with greater power. Don't be theoretical about it, give time to thought and consideration; if you desire to be free, neglect not the nearest step to freedom. It is like climbing a mountain: not a step can be missed. One step less -- and the summit is not reached.

M: Az élet vizei a – kívánatos, vagy gyűlöletes – dolgok kövei fölött mennydörögve zúdulnak. Távolítsd el a köveket belátás és pártatlanság révén, és ugyanezen vizek mélyen, csendesen, sebesen, nagyobb mennyiségben és nagyobb erővel fog áramlani. Ne elméletieskedd agyon, adj időt a megfontolására és megfontolására; ha szabadságra vágysz, ne hanyagold el a szabadsághoz vezető legközelebbi lépést. A hegymászáshoz hasonlóan: egyetlen lépést sem hibázhatsz el. Egy lépéssel kevesebb – és a hegycsúcsot nem éred el.

54. Body and Mind are Symptoms of Ignorance

Questioner: We were discussing one day the person -- the witness -- the absolute (*vyakti-vyakta-avyakta*). As far as I remember, you said that the absolute alone is real and the witness is absolute only at a given point of space and time. The person is the organism, gross and subtle, illumined by the presence of the witness. I do not seem to grasp the matter clearly; could we discuss it again? You also use the terms *mahadakash*, *chidakash* and *paramakash*. How are they related to person, witness, and the absolute?

Maharaj: *Mahadakash* is nature, the ocean of existences, the physical space with all that can be contacted through the senses. *Chidakash* is the expanse of awareness, the mental space of time, perception and cognition. *Paramakash* is the timeless and spaceless reality, mindless, undifferentiated, the infinite potentiality, the source and origin, the substance and the essence, both matter and consciousness -- yet beyond both. It cannot be perceived, but can be experienced as ever witnessing the witness, perceiving the perceiver, the origin and the end of all manifestation, the root of time and space, the prime cause in every chain of causation.

Q: What is the difference between *vyakta* and *avyakta*?

M: There is no difference. It is like light and daylight. The universe is full of light which you do not see; but the same light you see as daylight. And what the daylight reveals is the *vyakti*. The person is always the object, the witness is the subject and their relation of mutual dependence is the reflection of their absolute identity. You imagine that they are distinct and separate states. They are not. They are the same consciousness at rest and in movement, each state conscious of the other. In *chit* man knows

54. A test és az elme a tudatlanság kórtünetei

Kérdező: Valamelyik nap a személy–tanú–abszolút (*vyakti-vyakta-avyakta*) témájáról beszélünk. Ha jól emlékszem azt mondtad, hogy egyedül az abszolút valóságos, és csak a tanú abszolút, a tér és idő egy adott helyén. A személy a durva és finom organizmus, a tanú jelenléte által megvilágított. Nem hiszem, hogy világosan értem a problémát; el tudnád magyarázni még egyszer? A *mahadakash*, *chidakash* és *paramakash* kifejezéseket is használtad. Hogyan viszonyulnak ezek a személyhez, a tanúhoz, és az abszolúthoz?

Maharaj: A *mahadakash* a természet, a létezés óceánja, a fizikai tér, mindennel, ami az érzéken keresztül kapcsolódhat. A *chidakash* a tudatosság kiterjedése, az idő, észlelés és megismerés mentális tere. A *paramakash* az időtlen és határtalan, elme nélküli, differenciálatlan valóság, a végtelen lehetőség, a forrás és az eredet, a szubsztancia és az eszencia, amely anyag és tudat is – mégis mindkettőn túli. Nem észlelhető, de tapasztalható, a tanú örök tanúságaként, az észlelő örök észleléseként, minden megnyilvánult kezdete és végeként, idő és tér forrásaként, minden oksági láncolat elsődleges okaként.

K: Mi a különbség *vyakta* és *avyakta* között?

M: Nincs köztük különbség. Olyanok, mint a fény és a napfény. Az univerzum tele van számodra nem látható fénnel, de ugyanezt a fényt látod, mint napfényt. És amit a napfény felfed, a *vyakti*. Mindig a személy az objektum, a tanú a szubjektum, és kölcsönösen függő kapcsolatuk az abszolút azonosságuk tükörképe. Ertérő és elkülönülő állapotoknak képzeled őket. Nem azok. Ők egyazon, nyugalmi és mozgási állapotban lévő tudatosság, mindegyik tudatában van a másiknak. A *chit*-ben az

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

God and God knows man. In *chit* the man shapes the world and the world shapes man. *Chit* is the link, the bridge between extremes, the balancing and uniting factor in every experience. The totality of the perceived is what you call matter. The totality of all perceivers is what you call the universal mind. The identity of the two, manifesting itself as perceptibility and perceiving, harmony and intelligence, loveliness and loving, reasserts itself eternally.

Q: The three *gunas*, *sattva--rajas--tamas*, are they only in matter, or also in the mind?

M: In both, of course, because the two are not separate. It is only the absolute that is beyond *gunas*. In fact, these are but points of view, ways of looking. They exist only in the mind. Beyond the mind all distinctions cease.

Q: Is the universe a product of the senses?

M: Just as you recreate your world on waking up, so is the universe unrolled. The mind with its five organs of perception, five organs of action, and five vehicles of consciousness appears as memory, thought, reason and selfhood.

Q: The sciences have made much progress. We know the body and the mind much better than our ancestors. Your traditional way, describing and analysing mind and matter, is no longer valid.

M: But where are your scientists with their sciences? Are they not again images in your own mind?

Q: Here lies the basic difference. To me they are not my own projections. They were before I was born and shall be there when I am dead.

M: Of course. Once you accept time and space as real, you will consider yourself minute and short-lived. But are they real? Do they depend on you, or you on them? As body, you are in space. As mind, you are in time. But are you mere body with a mind in it? Have you ever investigated?

Q: I had neither the motive nor the method.

M: I am suggesting both. But the actual work of insight and detachment (*viveka-vairagya*) is yours.

Q: The only motive I can perceive is my own causeless and timeless happiness. And what is the method?

ember ismeri Istent, és Isten ismeri az embert. A *chit*-ben az ember alakítja a világot, és a világ alakítja az embert. A *chit* a kapocs, a szélsőségek közötti híd, minden tapasztalat kiegyensúlyozó és egyesítő tényezője. Az észleletek összessége az, amit anyagnak nevezel. Az észlelők összessége az, amit univerzális elmének nevezel. A kettő azonossága önmagát észlelhetőségként és észlelésként, harmóniaként és intelligenciaként, szeretetre méltóságként és szeretetként nyilvánítja meg, ismétli önmagát örökké.

K: A három *guna*, a *sattva--rajas--tamas*, csak az anyagban van benne, vagy az elmében is?

M: Természetesen mindkettőben, mivel nem különállóak. Csak az abszolút haladja meg a *gunákat*. Valójában ezek csak nézőpontok, látásmódok. Csupán az elmében léteznek. Az elmen túl minden különbség megszűnik.

K: Ez az univerzum az érzékek terméke?

M: Ahogy ébredéskor újrateremtéd a világodat, úgy bontakozik ki az univerzum is. Az elme az ő öt érzékszervével, öt cselekvő szervével, és öt tudatosság közvetítő közegével emlékezésnek, gondolkodásnak, következtetésnek és személyiségnek látszik.

K: A tudományok nagy fejlődésen mentek keresztül. Sokkal jobban ismerjük a testet és az elmét, mint elődeink. A te elmét és anyagot leíró és elemző hagyományos módszered nem érvényes többé.

M: De hol vannak a te tudósaid az ő tudományukkal? Nemde ők is képek az elmédben?

K: Itt van az alapvető különbség. Számomra ők nem az én kivetítéseim. Megvoltak már megszűléseim előtt is, és akkor is lesznek, amikor én már meghaltam.

M: Természetesen. Mihelyt a teret és időt valóságosnak fogadod el, önmagadat parányinak és rövid életűnek fogod tartani. De valóságosak-e? Azok függenek tőled, vagy te függesz azoktól? Testként a térben vagy. Elmeként az időben. De test vagy-e csupán, benne az elmével? Megvizsgáltad ezt valaha is?

K: Se motivációm, se módszerem.

M: Én felajánlom mindkettőt. De a tényleges belső munka, és az elfogulatlanság (*viveka-vairagya*) a te dolgod.

K: Az egyetlen motiváció, amit el tudok fogadni, az én saját ok nélküli, és időtlen boldogságom. És mi a módszer?

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

M: Happiness is incidental. The true and effective motive is love. You see people suffer and you seek the best way of helping them. The answer is obvious -- first put yourself beyond the need of help. Be sure your attitude is of pure goodwill, free of expectation of any kind.

Those who seek mere happiness may end up in sublime indifference, while love will never rest.

As to method, there is only one -- you must come to know yourself -- both what you appear to be and what you *are*. Clarity and charity go together -- each needs and strengthens the other.

Q: Compassion implies the existence of an objective world, full of avoidable sorrow.

M: The world is not objective and the sorrow of it is not avoidable. Compassion is but another word for the refusal to suffer for imaginary reasons.

Q: If the reasons are imaginary, why should the suffering be inevitable?

M: It is always the false that makes you suffer, the false desires and fears, the false values and ideas, the false relationships between people. Abandon the false and you are free of pain; truth makes happy -- truth liberates.

Q: The truth is that I am a mind imprisoned in a body and this is a very unhappy truth.

M: You are neither the body nor in the body -- there is no such thing as body. You have grievously misunderstood yourself; to understand rightly -- investigate.

Q: But I was born as a body, in a body and shall die with the body, as a body.

M: This is your misconception. Enquire, investigate, doubt yourself and others. To find truth, you must not cling to your convictions; if you are sure of the immediate, you will never reach the ultimate. Your idea that you were born and that you will die is absurd: both logic and experience contradict it.

Q: All right, I shall not insist that I am the body. You have a point here. But here and now, as I talk to you, I am in my body -- obviously. The body may not be me, but it is mine.

M: The entire universe contributes incessantly to your existence. Hence the entire universe is your

M: A boldogság mellékes. Az igazi és hatékony motiváció a szeretet. Látod, hogy az emberek szenvednek, és keresed a megsegítésük legjobb módját a. A válasz nyilvánvaló – először lépj túl a segítség szükségén. Légy benne bizonyos, hogy hozzáállásod a tiszta, mindenféle elvárástól mentes jóakarat.

Akik csupán boldogságot keresnek, teljes közömbösségben végezhetnek, míg a szeretet sohasem pihen.

Ami a módszert illeti, csak egy van – meg kell ismerned önmagad – azt is, aminek látszol, és azt is, ami *vagy*. Tisztaság és jóindulat együtt járnak – mindegyik megköveteli és erősíti a másikat.

K: A részvét egy elkerülhető szomorúsággal teli, objektív világ létezését jelenti.

M: A világ nem objektív, és a szomorúsága nem elkerülhető. A részvét csak egy további szó a képzelt okok miatti szenvedés elutasítására.

K: Ha az okok képzeltek, akkor miért kell a szenvedésnek elkerülhetetlennek lennie?

M: Mindig a hamis miatt szenvedsz, a hamis vágyak és félelmek, a hamis értékek és ideák, a hamis emberi kapcsolatok miatt. Add fel a hamisat, és megszabadulsz a fájdalomtól; az igazság boldoggá tesz – az igazság megszabadít.

K: Az igazság az, hogy egy testbe börtönzött elme vagyok, és ez egy nagyon sajnálatos igazság.

M: Te se test nem vagy, se testben lévő nem vagy – nincs olyan dolog, hogy test. Szomorú félreértés áldozata vagy; a helyes megértéshez – kutatnod kell.

K: De én testként, testben születtem, és a testtel együtt fogok meghalni, mint test.

M: E nézeted félreértés. Tanulmányoz, kutass, vond kétségbe magad és minden egyebet. Az igazság megtalálásához nem szabad meggyőződéseidbe kapaszkodnod; ha biztos vagy a közvetlenül, soha nem fogod elérni a végsőt. Ideád, hogy születted, és meg fogsz halni, abszurd: mind a logika, mind a tapasztalat ellentmondanak neki.

K: Rendben, nem fogok erősködni, hogy én a test vagyok. Egy pont neked. De itt és most, ahogy hozzád beszélek, a testben vagyok – nyilvánvalóan. A test lehet, hogy nem én vagyok, viszont az enyém.

M: Az egész univerzum szakadatlanul hozzájárul a létezésedhez. Ennél fogva az egész univerzum a

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

body. In that sense -- I agree.

Q: My body influences me deeply. In more than one way my body is my destiny. My character, my moods, the nature of my reactions, my desires and fears -- inborn or acquired -- they are all based on the body. A little alcohol, some drug or other and all changes. Until the drug wears off I become another man.

M: All this happens because you think yourself to be the body. Realise your real self and even drugs will have no power over you.

Q: You smoke?

M: My body kept a few habits which may as well continue till it dies. There is no harm in them.

Q: You eat meat?

M: I was born among meat-eating people and my children are eating meat. I eat very little -- and make no fuss.

Q: Meat-eating implies killing.

M: Obviously. I make no claims of consistency. You think absolute consistency is possible; prove it by example. Don't preach what you do not practise.

Coming back to the idea of having been born. You are stuck with what your parents told you: all about conception, pregnancy and birth, infant, child, youngster, teenager, and so on. Now, divest yourself of the idea that you are the body with the help of the contrary idea that you are not the body. It is also an idea, no doubt; treat it like something to be abandoned when its work is done. The idea that I am not the body gives reality to the body, when in fact, there is no such thing as body, it is but a state of mind. You can have as many bodies and as diverse as you like; just remember steadily what you want and reject the incompatibles.

Q: I am like a box within a box, within another box. The outer box acting as the body and the one next to it -- as the indwelling soul. Abstract the outer box and the next becomes the body and the one next to it the soul. It is an infinite series, an endless opening of boxes, is the last one the ultimate soul?

M: If you have a body, you must have a soul; here your simile of a nest of boxes applies. But here and now, through all your bodies and souls shines awareness, the pure light of *chit*. Hold on to it

tested. Ebben az értelemben – egyetértek.

K: A testem mély hatással van rám. A testem a sorsom, több módon is. Jellemem, hangulataim, reakcióim természete, vágyaim és félelmeim (velem született vagy szerzett) – mind a testen alapulnak. Egy kevés alkohol, némi drog vagy valami más, és minden megváltozik. Amíg a drog hatása el nem múlik, más ember vagyok.

M: Mindezek azért történnek, mert a testnek gondolod magad. Ismerd fel valódi énedet, és még a drogoknak sem lesz hatalma feletted.

K: Dohányzol?

M: A testem megtartott néhány szokást, amelyek haláláig megmaradhatnak. Nincs enben semmi rossz.

K: Eszel húst?

M: Húsevő emberek között születtem, és gyermekeim is esznek húst. Én nagyon keveset eszem – és nem tulajdonítok neki fontosságot.

K: A húsevés öléssel jár.

M: Nyilvánvalóan. Nem tartok igényt a következetességre. Te úgy gondolod, hogy lehetséges az abszolút következetesség; igazold ezt példával. Ne prédikáld, amit nem gyakorolsz.

Térjünk vissza születésed ideájához. Nem tudsz tőle szabadulni, amit szüleid meséltek: fogantatásról, terhességről és születésről, csecsemőkorról, gyermekkorról, fiatalkorról, tízes évekről, stb. No most, szabadulj meg attól az ideától, hogy a test vagy, annak az ellentétes ideának a segítségével, hogy nem a test vagy. Ez kétség kívül csak egy idea; bánj vele valamilyen munka elkészülte utáni eldobandóként. Az idea, hogy én nem a test vagyok, realitást ad a testnek, mikor valójában nincs olyan dolog, hogy test, az csak egy elme állapot. Lehet annyi, és annyiféle tested, amennyi tetszik; csak következetesen emlékezz rá, hogy mit akarsz, és utasítsd el, ami ezzel összeegyeztethetetlen.

K: Olyan vagyok, mint egy dobozban, egy másik dobozban lévő doboz. A külső doboz test gyanánt szolgál, és a másik – a benne rejlő lélekként. Vonatkoztass el a külső doboztól, és a következő válik a testté, és az azt követő a lélek. Ez egy végtelen sorozat, vég nélküli doboz nyitogatás, az utolsó a végső lélek?

M: Ha tested van, lelked is kell, hogy legyen; a te egymásban lévő doboz hasonlatod erre vonatkozik. De itt és most, minden testeden és lelleden keresztül a tudat, a *chit* tiszta fénye ragyog.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

unswervingly. Without awareness, the body would not last a second. There is in the body a current of energy, affection and intelligence, which guides, maintains and energises the body. Discover that current and stay with it.

Of course, all these are manners of speaking. Words are as much a barrier, as a bridge. Find the spark of life that weaves the tissues of your body and be with it. It is the only reality the body has.

Q: What happens to that spark of life after death?

M: It is beyond time. Birth and death are but points in time. Life weaves eternally its many webs. The weaving is in time, but life itself is timeless. Whatever name and shape you give to its expressions, it is like the ocean -- never changing, ever changing.

Q: All you say sounds beautifully convincing. Yet my feeling of being just a person in a world strange and alien, often inimical and dangerous, does not cease. Being a person, limited in space and time, how can I possibly realise myself as the opposite; a de-personalised, universalised awareness of nothing in particular?

M: You assert yourself to be what you are not and deny yourself to be what you are. You omit the element of pure cognition, of awareness free from all personal distortions. Unless you admit the reality of *chit*, you will never know yourself.

Q: What am I to do? I do not see myself as you see me. Maybe you are right and I am wrong, but how can I cease to be what I feel I am?

M: A prince who believes himself to be a beggar can be convinced conclusively in one way only: he must behave as a prince and see what happens. Behave as if what I say is true and judge by what actually happens. All I ask is the little faith needed for making the first step. With experience will come confidence and you will not need me any more. I know what you are and I am telling you. Trust me for a while.

Q: To be here and now, I need my body and its senses. To understand, I need a mind.

M: The body and the mind are only symptoms of ignorance, of misapprehension. Behave as if you were pure awareness, bodiless and mindless, spaceless and timeless, beyond 'where' and 'when' and 'how'. Dwell on it, think of it, learn to accept its reality. Don't oppose it and deny it all the time. Keep

Ragaszkodj ehhez, tánothíthatatlanul. Tudat nélkül a test egy pillanatig sem nem maradna fenn. A testben áramló energia, szeretet és intelligencia irányítja, tartja fenn, és energizálja a testet. Fedezd fel ezt az áramlást, és időzz benne.

Természetesen, ezek csak hasonlatok. A szavak éppen annyira gátak, mint amennyire hidak. Találd meg a tested szövédékét szövő élet tűzét, és maradj vele. Ez az egyetlen valóság, amellyel a test bír.

K: Mi történik ezzel a tűzzel a halál után?

M: Az időn kívül álló. A születés és a halál csupán időpontok. Az élet szakadatlanul szövő számtalan hálóját. A szövés időbeli, de az élet maga időtlen. Akármilyen nevet és formát tulajdonítasz a megnyilvánulásainak, olyan, mint az óceán – sohasem változik, örökké változik.

K: Mindez meggyőzően hangzik. Mégis úgy érzem, hogy a lét csupán egy különös és idegen, gyakran ellenséges és veszedelmes, soha meg nem szűnő világban élő személy. Térben és időben korlátozott személy lévén, hogyan realizálhatnám önmagamat ennek ellentétéként; a semmi megszemélyesítetlen, általánosított tudataként?

M: Annak jelented ki önmagad, ami nem vagy, és megtadadod annak lenni önmagad, ami vagy. Kihagyod a tiszta észlelés, a minden személyes torzítástól tudat mentes elemét. Hacsak el nem fogadod a *chit* valóságát, soha nem fogod önmagad megismerni.

K: Mit kell tennem? Én nem úgy látom önmagam, mint ahogy te látsz engem. Lehet, hogy igazad van, és én tévedek, de hogyan hagyhatnám abba, hogy az legyenek, aminek érzem magam?

M: A herceg, aki koldusnak hiszi önmagát, egy módon szerezhet perdöntő bizonyítékot: herceggként kell viselkednie, és megfigyelni, hogy mi történik. Viselkedj úgy, mintha amit mondok igaz lenne, és ítéld meg, ami igazából történik. Mindössze egy kérés hitet kérek, ami az első lépés megtételéhez szükséges. A tapasztalattal a bizonyosság is meg fog jönni, és nem lesz szükséged rám soha többé. Én tudom, hogy mi vagy, és elmondom neked. Bízz bennem egy ideig.

K: Az itt és most létez testre és érzékekre van szükségem. A megértéshez elmérem.

M: A test és az elme csupán a tudatlanság, félreértés kórtünetei. Viselkedj úgy, mintha testetlen és elmétlen, tér és idő nélküli, 'hol'-on, 'mikor'- on és 'hogyan'-on túli tiszta tudat lennél. Időzz benne, gondold rá, tanuld meg elfogadni a valóságát. Ne szegülj ellene, és ne utasítsd el örökké. Leaglábbis

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

an open mind at least. *Yoga* is bending the outer to the inner. Make your mind and body express the real which is all and beyond all. By doing you succeed, not by arguing.

Q: Kindly allow me to come back to my first question. How does the error of being a person originate?

M: The absolute precedes time. Awareness comes first. A bundle of memories and mental habits attracts attention, awareness gets focalised and a person suddenly appears. Remove the light of awareness, go to sleep or swoon away -- and the person disappears. The person (*vyakti*) flickers, awareness (*vyakta*) contains all space and time, the absolute (*avyakta*) is.

55. Give up All and You Gain All

Questioner: What is your state at the present moment?

Maharaj: A state of non-experiencing. In it all experience is included.

Q: Can you enter into the mind and heart of another man and share his experience?

M: No. Such things require special training. I am like a dealer in wheat. I know little about breads and cakes. Even the taste of a wheat-gruel I may not know. But about the wheat grain I know all and well. I know the source of all experience. But the innumerable particular forms experience can take I do not know. Nor do I need to know. From moment to moment, the little I need to know to live my life, I somehow happen to know.

Q: Your particular existence and my particular existence, do they both exist in the mind of *Brahma*?

M: The universal is not aware of the particular. The existence as a person is a personal matter. A person exists in time and space, has name and shape, beginning and end; the universal includes all persons and the absolute is at the root of and beyond all.

Q: I am not concerned with the totality. My personal consciousness and your personal consciousness -- what is the link between the two?

M: Between two dreamers what can be the link?

Q: They may dream of each other.

ne foglald állást. A *Yoga* a külsőt a belsőhöz hajlítja. Elméddel és testeddel a valóságot nyilvánítsd ki, amely minden, és mindenek fölött áll. Cselekvéssel éred el a sikert, nem vitatkozással.

K: Légy szíves, engedd meg, hogy visszatérjek az első kérdésemhez. Miképpen származik a személy a létezés hibájából?

M: Az abszolút előbb van, mint az idő. Először van a tudat. Egy emlékből és mentális szokásokból álló csomag irányítja magára a figyelmet, a tudat fókuszálódik, és egyszer csak egy személy jelenik meg. Távolítsd el a tudat fényét, aludj, vagy ájulj el – és a személy eltűnik. A személy (*vyakti*) megvillan, a tudat (*vyakta*) magában foglal minden teret és időt, az abszolút (*avyakta*) van.

55. Adj fel mindent, és mindent elnyersz

Kérdező: Mi az állapotod e pillanatban?

Maharaj: A nem tapasztalás állapota. Minden tapasztalás benne foglaltatik.

K: Be tudsz lépni az elméjébe és a szívébe egy másik embernek, és részesülni tudsz a tapasztalataiból?

M: Nem. Az ilyen dolgok speciális képzést igényelnek. Én olyan vagyok, mint a búzakereskedő. Keveset tudok kenyerekről, és süteményekről. Még a búzakása ízét sem ismerem. De a búzáról mindent, és jól tudok. Ismerem minden tapasztalatok forrását. De a megszámlálhatatlan konkrét formát, ami a tapasztalat tárgya lehet, nem ismerem. Nincs is rá szükségem. Azt a keveset, amire az életemhez pillanatról pillanatra szükséges, valahogy véletlenül tudom.

K: A te konkrét létezésed és az én konkrét létezésem mindkettő *Brahma* elméjében létezik?

M: Az egyetemes nem törődik a konkrétal. A személyként való létezés a személy ügye. A személy időben és térben létezik, neve van és formája, kezdete és vége; az egyetemes magában foglal minden személyt, és az abszolút ennek a gyökerénél van, és minden fölött álló.

K: Engem nem a teljesség érdekel. Az én személyes tudatosságom, és a te személyes tudatosságod – milyen kapcsolat van a kettő között?

M: Két álmodó között milyen kapcsolat lehet?

K: Lehet, hogy egymást álmodják.

Sri Nisargadatta Maharaj I AM THAT, magyarul: Én Az vagyok

M: That is what people are doing. Everyone imagines 'others' and seeks a link with them. The seeker is the link, there is none other.

Q: Surely there must be something in common between the many points of consciousness we are.

M: Where are the many points? In your mind. You insist that your world is independent of your mind. How can it be? Your desire to know other people's minds is due to your not knowing your own mind. First know your own mind and you will find that the question of other minds does not arise at all, for there are no other people. You are the common factor, the only link between the minds. Being is consciousness; 'I am' applies to all.

Q: The Supreme Reality (*Parabrahman*) may be present in all of us. But of what use is it to us?

M: You are like a man who says: 'I need a place where to keep my things, but of what use is space to me?' or 'I need milk, tea, coffee or soda, but for water I have no use'. Don't you see that the Supreme Reality is what makes everything possible? But if you ask of what use is it to you, I must answer: 'None'. In matters of daily life the knower of the real has no advantage: he may be at a disadvantage rather: being free from greed and fear, he does not protect himself. The very idea of profit is foreign to him; he abhors accretions; his life is constant divesting oneself, sharing, giving.

Q: If there is no advantage in gaining the Supreme, then why take the trouble?

M: There is trouble only when you cling to something. When you hold on to nothing, no trouble arises. The relinquishing of the lesser is the gaining of the greater. Give up all and you gain all. Then life becomes what it was meant to be: pure radiation from an inexhaustible source. In that light the world appears dimly like a dream.

Q: If my world is merely a dream and you are a part of it, what can you do for me? If the dream is not real, having no being, how can reality affect it?

M: While it lasts, the dream has temporary being. It is your desire to hold on to it, that creates the problem. Let go. Stop imagining that the dream is yours.

M: Ezt csinálják az emberek. Mindenki elképzeli a 'többiekét', és kapcsolatot keres velük. A kereső a kapcsolat, nincs semmi más.

K: Biztos kell lennie valamilyen közösnek a tudatosság sok pontja között, akik vagyunk.

M: Hol van az a sok pont? Az elmédben. Azt bizonygatod, hogy a világod független az elmédétől. Hogy lehetne így? A vágyad, hogy ismerd a más emberek elméjét, amiatt van, mert nem ismered a saját elmédet. Először ismerd meg saját elmédet, és úgy fogod találni, hogy mások elméjének kérdése egyáltalán nem merül fel, mert nincsenek más emberek. Te vagy a közös tényező, az egyetlen kapocs az elmék között. A lét tudatosság; az 'én vagyok' mindenre érvényes.

K: A Legfelsőbb Valóság (*Parabrahman*) lehet, hogy mindannyiunkban jelen van. De milyen haszna van ennek számunkra?

M: Te olyan vagy, akár az az ember, aki azt mondja: 'Szükségem van egy helyre, ahol a dolgaimat tartom, de milyen haszonnal jár számomra a tér?', vagy azt, hogy: 'A tej, teár, kávé vagy a szóda szükségesek számomra, de a vizet nem sokra becsülöm'. Nem látod, hogy a Legfelsőbb Valóság tesz mindent lehetővé? De ha azt kérdezed, hogy mi haszna számodra, akkor azt kell válaszolnom: 'semmi'. A mindennapok ügyei során a valóság ismerője nem élvez előnyt: sőt, inkább hátrányt szenvedhet: sóvárgástól és félelemtől mentesen nem tudja megvédeni önmagát. A nyereség gondolata valójában idegen tőle; irtózik a gyarapodástól; élete önmaga állandó megfosztása, adás.

K: Ha nem származik előny a Legfelsőbb eléréséből, akkor miért venném magamra a gondot?

M: Gond csak akkor van, amikor kapaszkodsz valamibe. Ha semmihez nem ragaszkodsz, semmilyen nehézség nem merül fel. A kevesebbről való lemondás a nagyobbak a megnyerése. Adj fel mindent, és mindent elnyersz. Akkor az élet azzá válik, ami lenni szándékozott: egy kiapadhatatlan forrás tiszta kisugárzásává. Abban a fényben a világ olyan homályosnak mutatkozik, mint egy álom.

K: Ha az én világom egy álom csupán, és te része vagy neki, akkor mit tehetsz értem? Ha az álom nem valódi, lét nélküli, hogyan tud hatni rá a valóság?

M: Amíg tart, addig az álom ideiglenesen létezik. A problémát az álom folytatására irányuló vágyad okozza. Engedd el. Fejezd be, hogy azt képzeld, hogy az álom a tiéd.