

Kim Jestem?

Nauki Śri Ramany Maharsziego

Z oryginału tamilskiego przełożył

Dr.T.M.P.Mahadewan

Wydawca: Śri Ramanaśramam, Indie

WSTĘP

"Kim Jestem?" to tytuł, którym opatrzone zestaw pytań i odpowiedzi rozpatrujących Badanie Siebie. Pytania te zostały zadane Bhagawanowi Śri Ramanie Maharszemu około roku 1902 przez niejakiego Śri M. Siwaprakasiam Pillai, który, po ukończeniu studiów filozoficznych, był w owym czasie pracownikiem Okręgowego Działu Skarbowego w Południowym Arkocie.

W 1902 roku, podczas wizyty służbowej w Tiruwannamalai, Śri Pillai udał się do Jaskini Wirupakszy, gdzie spotkał Mistrza. Pragnąc otrzymać przewodnictwo duchowe zwrócił się doń z prośbą o udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące Badania Siebie.

W owym czasie Bhagawan zachowywał milczenie - nie z powodu powziętego ślubowania, lecz dlatego, że nie miał inklinacji do mówienia. Udzielał zatem odpowiedzi za pomocą gestów; a gdy te nie były zrozumiane, udzielał ich na piśmie.

Śri Siwaprakasiam Pillai zapamiętał i zanotował czternaście pytań i tyleż udzielonych przez Bhagawana odpowiedzi. W 1923 roku po raz pierwszy opublikował swoje zapiski. Do tej publikacji dołączył także parę przez siebie skomponowanych wierszy, w których mówi o tym jak łaska Bhagawana zadziałała w jego życiu –jak rozwiała jego wątpliwości i jak wybawiła go z kryzysu życiowego.

'Kim Jestem?' było potem jeszcze kilkakrotnie publikowane. Niektóre wydania zawierają trzydzieści pytań i odpowiedzi, niektóre - dwadzieścia osiem. Opublikowano także wersję, w której pominięto pytania, a nauki ułożono w formę eseju. Zamieszczony wcześniej [na niniejszej stronie internetowej] tekst jest tłumaczeniem tego właśnie eseju. Obecna wersja to tekst zawierający dwadzieścia osiem pytań i odpowiedzi.

Wraz z *Wiciarasangrahą* ('Badaniem Siebie') *Nan Yar* ('Kim Jestem?') stanowi pierwszy zbiór pouczeń wyrażonych słowami samego Mistrza. Są to także jedyne Dzieła, które Bhagawan ułożył prozą. Przedstawiają one jasno podstawową naukę, która głosi, że bezpośrednią drogą do wyzwolenia jest Badanie Siebie.

Nan Yar w przejrzysty sposób przedstawia szczególną metodę, którą należy zastosować do badania. Umysł składa się z myśli. Myśl "ja" pojawia się w umyśle pierwsza. Kiedy wytrwale badamy "Kim jestem?" wszystkie inne myśli zostają zniszczone i sama myśl "ja" ostatecznie także znika; jedyne co pozostaje, to najwyższa, niepodzielna Jaźń.

Ustaje wówczas błędna identyfikacja Jaźni ze zjawiskami nie-jaźni, jak ciało i umysł, i następuje oświecenie, *Saksatkara*. Oczywiście proces badania nie jest łatwy. Gdy bada się 'Kim jestem?' pojawiają się inne myśli. Gdy się one pojawiają, nie należy za nimi podążać, lecz raczej zapytywać, 'Komu się one pojawiają?'

Powinno się przy tym zachowywać najwyższą czujność. Poprzez nieprzerwane badanie należy utrzymywać umysł u źródła i nie pozwolić na to by wędrował i gubił się w labiryntach przez siebie stworzonych myśli. Wszystkie inne praktyki, takie jak kontrolowanie oddechu i medytację nad postaciami Boga, należy uważać za praktyki pomocnicze. Są one o tyle użyteczne, że pomagają wyciszyć i skoncentrować umysł.

Umysł, który uzyskał zdolność koncentracji, może stosunkowo łatwo dokonywać Badania Siebie. W rezultacie nieustannego badania myśli ulegają zniszczeniu i następuje urzeczywistnienie Jaźni - całkowitej Rzeczywistości, w której nie ma nawet myśli 'ja'; doświadczenie, które nazywa się "Milczeniem."

Oto istota nauki Bhagawana Śri Ramany Maharsziego zawarta w *Nan Yar* ('Kim Jestem?')

T. M. P. MAHADEWAN
University of Madras
30 czerwiec, 1982

Om Namó Bhagavate Sri Ramanaya

Kim Jestem? – Nan Yar

Wszystkie żyjące istoty pragną być zawsze szczęśliwe, wolne od cierpienia. U każdego można dostrzec nawiąszą miłość do siebie samego. A źródłem miłości jest tylko szczęście. Zatem aby osiągnąć to szczęście, które jest naturą każdego i którego doświadcza on w stanie głębokiego snu, gdzie nie ma umysłu - należy poznać siebie. Podstawowym sposobem na osiągnięcie tego celu jest Droga Poznania, badanie "Kim jestem?"

1. Kim jestem?

Materialnym ciałem złożonym z siedmiu elementarnych substancji (*dhatu*) - nie jestem; pięcioma narządami percepcji zmysłowej, czyli narządami słuchu, dotyku, wzroku, smaku i powonienia, które odbierają kolejno przedmioty zmysłowe czyli dźwięk, dotyk, barwę, smak i zapach - nie jestem; pięcioma narządami działania czyli narządami mowy, ruchu, chwytania, wypróżniania i rozrodu, którym odpowiadają funkcje mowy, ruchu, chwytania, wydalania i rozkoszy - nie jestem; pięcioma żywotnymi wiatrami, *praną* itd., które spełniają odpowiednie funkcje wdechu itd. - nie jestem; nawet umysłem, który myśli - nie jestem; i nieświadomością, która się składa jedynie z pozostałych śladów przedmiotów i w której nie ma ani przedmiotów, ani działań - nie jestem.

2. Jeśli nie jestem żadną z tych rzeczy, to kim jestem?

Po odrzuceniu wszystkiego co wymienione powyżej jako 'nie to', 'nie to', pozostaje jedynie Świadomość – tym jestem.

3. Co jest naturą Świadomości?

Naturą Świadomości jest Istnienie-Świadomość-Błogostan.

4. Kiedy nastąpi urzeczywistnienie Jaźni?

Kiedy świat, który jest tym co postrzegane, zostanie usunięty, wówczas nastąpi urzeczywistnienie Jaźni, która jest tym co postrzega.

5. Czy urzeczywistnienie Jaźni nie nastąpi gdy świat będzie istniał (uznawany za rzeczywisty)?

Nie nastąpi.

6. Dlaczego?

Postrzegający i przedmiot postrzegany są jak sznur i wąż. Tak jak postrzeżenie sznura, który jest podstawą, nie nastąpi dopóki nie zniknie postrzeżenie wymyślanego węża, tak i urzeczywistnienie Jaźni, która jest podstawą, nie zostanie osiągnięte dopóki nie zniknie złudne postrzeżenie, że świat jest rzeczywisty.

7. Kiedy świat jako przedmiot postrzegany zostanie usunięty?

Kiedy umysł, który jest przyczyną wszelkiego rozumowania i wszelkiego działania, wyciszy się - wówczas świat zniknie.

8. Co jest naturą umysłu?

To co nazywa się 'umysłem' to zdumiewająca moc zawarta w Jaźni. Powoduje ona powstawanie wszystkich myśli. Poza myślami, nie ma czegoś takiego jak umysł. A zatem naturą umysłu jest myśl. Poza myślami nie istnieje niezależna rzeczywistość zwana światem. W głębokim śnie nie ma myśli i nie ma świata. W stanie jawy i snu myśli są i jest także świat. Jak pająk, który wypuszcza nić z siebie samego, po czym ją w siebie wchłania, tak i umysł wytwarza świat z siebie i następnie roztopia go w sobie. Kiedy umysł wyłania się z Jaźni, pojawia się świat. Dlatego gdy świat się pojawia (jako rzeczywisty), Jaźń się nie pojawia; a kiedy Jaźń się pojawia (jaśniej), świat się nie pojawia.

Kiedy się wytrwale wnika w naturę umysłu, umysł wygasa, ostatecznie pozostawiając samą Jaźń. To co nazywamy Jaźnią, to *Atman*. Umysł istnieje zawsze tylko w zależności od czegoś substancjalnego (od ciała fizycznego); nie może istnieć niezależnie. To umysł zwany jest ciałem subtelnym albo duszą (*dziwą*).

9. Czym jest droga badania, która prowadzi do zrozumienia natury umysłu?

To, co w ciele pojawia się jako „ja,” to umysł. Gdy zbada się, w którym miejscu w ciele powstaje myśl „ja”, to odkryje się, że powstaje ona w Sercu. To jest właśnie miejsce, skąd pochodzi umysł. Nawet gdy ktoś myśli bezustannie: „ja, ja”, zostanie on przywieziony do tego miejsca. Ze wszystkich myśli, które pojawiają się w umyśle, pierwszą myślą jest myśl „ja.” Dopiero po powstaniu myśli „ja” pojawiają się inne myśli. Dopiero po pojawieniu się zaimka pierwszej osoby pojawia się

zaimek drugiej i trzeciej osoby; bez pierwszego zaimka nie może być ani drugiego, ani trzeciego.

10. W jaki sposób umysł ulegnie wyciszeniu?

Poprzez badanie „Kim jestem?”. Myśl „Kim jestem?” zniszczy inne myśli i na końcu sama ulegnie zniszczeniu, podobnie jak kij do mieszania stosu pogrzebowego, który w końcu sam ulega spaleniu. Wówczas nastąpi Urzeczywistnienie Jaźni.

11. W jaki sposób należy nieprzerwanie utrzymywać myśl "Kim jestem?"

Kiedy pojawią się inne myśli, nie należy za nimi podążać, lecz gorliwie badać: „U kogo powstają te myśli?” Nieważne, jak wiele myśli powstaje. Jak tylko powstanie jakaś myśl, należy z całą przytomnością badać: „U kogo powstała ta myśl?” Wyłoni się wtedy odpowiedź: „U mnie.” Wówczas, gdy się będzie badać: „Kim ja jestem?”, umysł wycofa się do swego źródła, a powstała myśl wycichnie. Po wielokrotnym praktykowaniu w ten sposób umysł rozwinie siłę, dzięki której będzie w stanie pozostać u swego źródła. Kiedy umysł, który jest subtelny, wychodzi na zewnątrz poprzez mózg i narządy zmysłowe, wtedy pojawiają się substancjalne nazwy i formy; kiedy pozostaje w Sercu - nazwy i formy znikają. Zatrzymywanie umysłu w Sercu i niepozwalanie na to by wychodził na zewnątrz nazywa się „skierowaniem ku wnętrzu” (*antarmukha*). Pozwalanie na to, by umysł odchodził od Serca nazywa się „skierowaniem na zewnątrz” (*bahirmukha*). A zatem kiedy umysł pozostanie w Sercu, „ja”, które jest źródłem wszystkich myśli, odejdzie, a Jaźń, która istnieje zawsze, będzie jaśnieć. Cokolwiek się robi, należy to robić bez egoicznej postawy 'ja.' Przy takim działaniu wszystko objawi się mając naturę Siwy (Boga).

12. Czy nie ma innych sposobów na wyciszenie umysłu?

Poza badaniem nie ma właściwych sposobów. Przy użyciu innych metod może się wydawać, że umysł jest pod kontrolą, lecz wyłoni się on ponownie. Umysł da się także uciszyć poprzez kontrolowanie oddechu; lecz pozostanie on uciszony tylko tak długo, jak długo kontrolowanie oddechu będzie trwało. Gdy kontrolowanie oddechu ustanie, umysł się uaktywni i zacznie błędzić wprawiony w ruch przez pozostałe ślady przedmiotów.

Umysł i oddech mają jedno źródło. W rzeczy samej naturą umysłu jest myśl. Myśl 'ja' jest pierwszą myślą w umyśle; to jest ego. Skąd pochodzi ego, stąd także pochodzi oddech. Dlatego kiedy umysł się wycisza, oddech jest pod kontrolą, a kiedy oddech jest pod kontrolą, umysł się wycisza. Lecz w stanie głębokiego snu, mimo że umysł jest wyciszony, oddech nie ustaje. Dzieje się tak z woli Boga – dla utrzymania ciała [przy życiu] oraz aby innym się nie wydawało, że ciało jest

martwe. W stanie jawy oraz w *samadhi*, kiedy umysł jest wyciszony, oddech jest pod kontrolą. Oddech to substancjalna forma umysłu. Umysł utrzymuje oddech w ciele aż do czasu śmierci; kiedy ciało umiera, umysł zabiera oddech ze sobą. A zatem ćwiczenie kontrolowania oddechu jest tylko pomocą w uciszeniu umysłu (*manonigraha*); nie doprowadzi do zniszczenia umysłu (*manonasia*).

Podobnie jak praktyka kontrolowania oddechu, tak i medytacje nad postaciami Boga, powtarzanie *mantr* i ograniczenia dietetyczne to tylko środki pomocnicze w wyciszaniu umysłu.

Dzięki praktyce medytacji nad postaciami Boga i dzięki powtarzaniu *mantr* umysł uzyskuje zdolność koncentracji. Umysł się bez przerwy błąka. Lecz gdy się da słoniowi łańcuch by go trzymał w trąbie, będzie on szedł bacząc jedynie na ten łańcuch; podobnie i umysł, gdy zajęty imieniem czy postacią, będzie się tylko tego trzymał. Kiedy umysł rozchodzi się w formie niezliczonych myśli, każda myśl staje się słaba; lecz gdy myśli są ukierunkowane, umysł zyskuje koncentrację i staje się silny; taki umysł z łatwością będzie mógł praktykować Badanie Siebie. Spośród wszystkich reguł dyscypliny, najistotniejsze jest spożywanie *sattwicznego* pożywienia w umiarkowanych ilościach. Przestrzeganie tej reguły wzmoże *sattwiczny* charakter umysłu, co jest pomocne w Badaniu Siebie.

13. Pozostałe ślady (myśli) przedmiotów zdają się przyplýwać nieskończenie jak fale oceanu. Kiedy wszystkie one ulegną zniszczeniu?

Gdy medytacja nad Jaźnią będzie się wznosić coraz wyżej, myśli będą ulegać zniszczeniu.

14. Czy to możliwe, aby rozplýnęły się pozostałe ślady przedmiotów, które zdają się przychodzić od niepamiętnych czasów, i aby pozostało się jako czysta Jaźń?

Nie wdając się w wątpliwości: 'Czy to możliwe, czy nie?' należy niezachwianie trwać w medytacji nad Jaźnią. Nawet gdyby ktoś był wielkim grzesznikiem, nie powinien się dręczyć i lamentować: "Och! Jestem grzesznikiem, jakżebym miał być zbawiony?". Powinien on całkowicie porzucić myśl "jestem grzesznikiem" i gorliwie koncentrować się na Jaźni. Wówczas z pewnością odniesie sukces. Nie ma dwóch umysłów – dobrego i złego; umysł jest tylko jeden. To pozostałe ślady przedmiotów są dwojakiego rodzaju – sprzyjające i niesprzyjające. Kiedy umysł znajduje się pod wpływem sprzyjających śladów, nazywa się go dobrym; kiedy jest pod wpływem niesprzyjających, uważa się go za zły.

Nie należy pozwalać na to, by umysł wędrował w stronę przedmiotów tego świata oraz spraw innych ludzi. Bez względu na to jak źli byliby inni, nie należy czuć do

nich nienawiści. Należy unikać i pożądania, i nienawiści. To wszystko co daje się innym, daje się sobie samemu. Jeżeli zrozumie się tę prawdę, któż nie dawałby innym? Gdy „ja” powstaje, wszystko powstaje. Kiedy „ja” się wycisza, wszystko się wycisza. Ile pokory w naszym działaniu, tyle dobrodajnych skutków. Mając uspokojony umysł można żyć wszędzie.

15. *Jak długo należy praktykować badanie?*

Dopóki są w umyśle ślady przedmiotów, dopóty należy praktykować badanie "Kim jestem?" Kiedy powstają myśli, należy, za pomocą badania, zaraz je zniszczyć, w samym miejscu ich powstania. Jeśli ktoś odda się nieprzerwanej kontemplacji Jaźni aż do samego jej urzeczywistnienia – to niczego więcej nie trzeba. Dopóki wewnątrz fortecy będą wrogowie, dopóty będą ciągle robić wypadki. Gdy zostaną unicestwieni zaraz jak tylko się pokażą, forteca dostanie się w nasze ręce.

16. *Czym jest natura Jaźni?*

Jedyne, co naprawdę istnieje, to Jaźń. Świat, dusza indywidualna i Bóg przejawiają się w niej podobnie jak srebrzystość w masie perłowej. Świat, dusza indywidualna i Bóg pojawiają się jednocześnie i jednocześnie znikają. Jaźń jest tym, gdzie nie istnieje absolutnie żadna myśl „ja.” Nazywa się to „Milczeniem.” Świat to sama Jaźń; „ja” to sama Jaźń; Bóg to sama Jaźń; wszystko to Siwa, Jaźń.

17. *Czyż wszystko nie jest dziełem Boga?*

Słońce wschodzi bez pragnienia, intencji i wysiłku. Sama jego obecność sprawia, że kamień słoneczny emituje ogień, że lotos zakwita, woda paruje; że ludzie wykonują rozmaite czynności, po czym udają się na spoczynek. Tak jak igła porusza się w obecności magnesu, tak i dusze, dzięki samej obecności Boga, rządzone trzema funkcjami (kosmicznymi), czy pięciorakim działaniem boskim, wykonują swe prace zgodnie ze swą *karmą*, po czym udają się na spoczynek. Bóg nie ma żadnego postanowienia; żadna *karma* do Niego nie przylega – tak jak i działania na ziemi nie mają wpływu na słońce, albo wady czy zalety pozostałych czterech żywiołów nie mają wpływu na wszechobecną przestrzeń.

18. *Kim jest najlepszy z wiernych?*

Ten, kto odda się całkowicie Jaźni, która jest Bogiem, to najdoskonalszy z wiernych. Całkowite oddanie siebie Bogu oznacza nieprzerwane trwanie w Jaźni i niedopuszczanie jakichkolwiek myśli odrębnych od Jaźni. Jakim ciężarem by nie obarczył Boga - On go uniesie. Wszystko porusza się za sprawą najwyższej Mocy Boskiej; po cóż więc my, zamiast się jej poddać, wciąż się zamartwiamy o to, co i

jak zrobić lub czego i jak nie zrobić? Wiadomo, że pociąg wiezie cały ładunek; zatem wsiadłszy do niego po cóż mielibyśmy się trudzić trzymając na głowie swój mały bagaż, zamiast z ulgą postawić go na podłodze?

19. Czym jest nieprzywiązanie?

Kiedy pojawiają się myśli, całkowite unicestwienie ich, bez reszty i dokładnie w miejscu, w którym powstają - to nieprzywiązanie. Niczym poławiacz pereł, który uwiązawszy kamień w pasie, nurkuje na dno morza, po czym zbiera perły, tak i każdy z nas, wyposażony w nieprzywiązanie, powinien zanurzyć się w sobie i zdobyć Perłę Jaźni.

20. Czy Bóg i Guru mogą spowodować wyzwolenie duszy?

Bóg i Guru wskażą jedynie drogę do wyzwolenia; sami nie doprowadzą duszy do stanu wyzwolenia. W istocie Bóg i Guru nie różnią się. Tak jak ofiara, która wpadła w paszczę tygrysa, nie ma ucieczki, tak ci co znaleźli się w zasięgu łaskawego spojrzenia Guru, będą przezeń zbawieni i nie zostaną porzuceni; lecz każdy własnym wysiłkiem powinien podążać ścieżką, wskazaną przez Boga lub Guru, i osiągnąć wyzwolenie. Jedynie własnym, nie czymś innym, okiem wiedzy można poznać siebie. Czy Rama potrzebuje lustra, żeby wiedzieć, że jest Ramą?

21. Czy ten kto pragnie wyzwolenia powinien badać naturę kategorii (tattwa)?

Tak jak ktoś kto wyrzuca śmiecie i nie potrzebuje sprawdzać co w nich jest, tak też i ten kto pragnie poznać Jaźń, nie musi przeliczać kategorii i badać ich cech; powinien całkowicie odrzucić kategorie, które przesłaniają Jaźń. Świat należy traktować jak sen.

22. Czy nie ma różnicy między jawą a snem?

Jawa trwa długo, a sen krótko – poza tym nie ma między nimi żadnej różnicy. Tak jak to co się dzieje na jawie, zdaje się być rzeczywiste, tak też jest i we śnie. We śnie umysł przyjmuje inne ciało. Zarówno na jawie jak i we śnie myśli, nazwy i formy pojawiają się jednocześnie.

23. Czy ci, co pragną wyzwolenia, odniosą jakiś pożytek z czytania książek?

Wszystkie święte pisma mówią, że aby osiągnąć wyzwolenie, należy wyciszyć umysł. A więc ich ostateczną nauką jest to, że umysł ma być wyciszony; gdy się to zrozumie, nieustanne czytanie jest niepotrzebne. Aby wyciszyć umysł należy jedynie badać wewnątrz siebie czym jest Jaźń; jakże by się miało dokonywać tego badania w pismach? Jaźń należy poznać swoim własnym okiem mądrości. Jaźń

znajduje się wewnątrz pięciu powłok; pisma zaś są poza nimi. Ponieważ badania Jaźni należy dokonywać odrzucając pięć powłok, poszukiwanie jej w pismach jest bezużyteczne. Nadejdzie czas, kiedy będziemy musieli zapomnieć wszystko czego się nauczyliśmy.

24. Czym jest szczęście?

Szczęście jest samą naturą Jaźni; szczęście i Jaźń nie różnią się. W żadnym przedmiocie tego świata nie ma szczęścia. Wskutek niewiedzy wyobrażamy sobie, że przedmioty dostarczają nam szczęścia. Kiedy umysł wychodzi na zewnątrz, doświadcza cierpienia. W istocie, kiedy pragnienia są zaspokojone, umysł powraca na swoje miejsce i doznaje szczęścia, które jest Jaźnią. Podobnie w stanie snu, *samadhi* i omdlenia, a także po zdobyciu pożądanego przedmiotu lub usunięciu przedmiotu niepożądanego, umysł zwraca się do wewnątrz i doznaje czystej Jaźni-Szczęśliwości. W ten sposób umysł ciągle na przemian odchodzi na zewnątrz od Jaźni, po czym do niej powraca. Pod drzewem panuje przyjemny cień; na zewnątrz bije żar. Ktoś kto chodził w upale, czuje chłód gdy przyjdzie do cienia. Głupcem jest ten co w kółko wychodzi z cienia na słońce i potem znowu do cienia wraca. Mądry zawsze pozostaje w cieniu. Tak też i umysł tego, co poznał prawdę, nie opuszcza *Brahmana*. Umysł niewiedzącego natomiast krąży po świecie i doznaje cierpienia, po czym na chwilę powraca do *Brahmana* by doświadczyć szczęścia. W istocie to co nazywa się światem, to tylko myśl. Kiedy świat znika, to znaczy kiedy nie ma myśli, umysł doznaje szczęścia; a kiedy świat się pojawia, umysł doświadcza cierpienia.

25. Czym jest poznanie-wgląd (*dźniana-drszti*)?

Pozostanie w spokoju zwane jest poznaniem-wglądem. Pozostać w spokoju to roztopić umysł w Jaźni. Telepatia, znajomość przeszłych, teraźniejszych i przyszłych wydarzeń oraz jasnowidzenie nie stanowią poznania-wglądu.

26. Jaki jest związek pomiędzy wolnością od pragnień a mądrością?

Wolność od pragnień to mądrość. Nie ma między nimi różnicy; są tym samym. Wolność od pragnień to powstrzymanie się od kierowania umysłu ku jakimkolwiek przedmiotom. Mądrość oznacza nie pojawianie się przedmiotów. Innymi słowy, nie szukanie niczego co nie jest Jaźnią to nieprzywiązanie lub wolność od pragnień; nie opuszczanie Jaźni to mądrość.

27. Jaka jest różnica między badaniem a medytacją?

Badanie, polega na nieprzerwanym utrzymaniu umysłu w Jaźni. Medytacja polega na myśleniu, że jest się Brahmanem, Istnieniem-Świadomością-Błogostanem.

28. Czym jest wyzwolenie?

Poznanie swej prawdziwej natury za pomocą badania „Kim jestem ja, który jest uwięziony?” to wyzwolenie.