

Quem Sou Eu?

Os Ensinamentos de
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Centro de Retiros Karuna
2015

Edição Centro de Retiros Karuna
Monchique, Portugal, 2015
e-mail: balkrishna.mtc@gmail.com

Traduzido a partir da 24ª Edição do livro:
Who am I?
The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi
Publicado, em 2008, por V.S. Ramanan,
Presidente,
Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu
INDIA
Tel: 91 – 4175237292
Fax: 91 – 4175237491
e-mail: ashram@ramana-maharshi.org

QUEM SOU EU?

Os Ensinamentos de
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Centro de Retiros Karuna
2015

INTRODUÇÃO

'Quem sou Eu?' é o título consagrado a um conjunto de perguntas e respostas relacionadas com a Auto-investigação (*Self-enquiry*). As questões foram colocadas a Bhagavan Sri Ramana Maharshi por Sri Sivaprakasam Pillai por volta de 1902. Sri Pillai, graduado em Filosofia, trabalhava, na altura no Revenue Department of South Arcot Collectorate. Durante a sua estadia em Tiruvannamalai, em 1902, em trabalho oficial, Sri Pillai visitou Virupaksha Cave no monte Arunachala e aí conheceu Maharshi, a quem solicitou orientação espiritual, para a procura de respostas às questões relacionadas com a Auto-investigação. Como Bhagavan na altura não falava, não por algum voto que tivesse tomado, mas porque não tinha vontade de falar, respondia às questões que lhe eram colocadas, por escrito. De acordo, com a recolha e as gravações feitas por Sri Sivaprakasam Pillai, existiam treze questões com respostas dadas por Bhagavan. Este registo foi publicado primeiro por Sri Pillai em 1923 (em Tamil), juntamente com dois poemas seus, relatando a forma como a graça de Bhagavan actuou no seu caso, dissipando-lhe as dúvidas e salvando-o de uma crise na sua vida. 'Quem sou Eu?' tem sido alvo de várias e sucessivas publicações. Em algumas edições, encontramos treze perguntas e respostas e noutras vinte e oito. Também existe uma outra versão publicada em que as questões não são dadas, e os ensinamentos estão organizados em forma de ensaio. A tradução Inglesa existente resulta desse ensaio. A presente versão tem como base o texto em forma de vinte e oito perguntas e respostas.

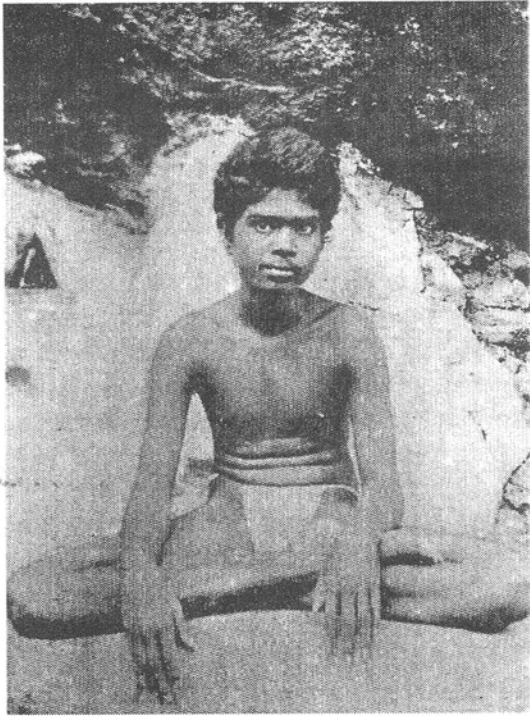
Juntamente com *Vicharasangraham (Self-Enquiry)*, *Nan Yar (Who am I?)* constitui o primeiro conjunto de instruções nas palavras do próprio Mestre. Estes dois, são os únicos textos em prosa entre os trabalhos de Bhagavan. Eles estabelecem claramente o ensinamento central de que o caminho direto para a libertação é a Auto-investigação. A forma particular em que a investigação deve ser feita é claramente descrita

em *Nan Yar*. A mente consiste de pensamentos. O pensamento 'Eu' é o primeiro a surgir na mente. Quando a investigação 'Quem sou Eu?' é insistentemente perseguida, todos os outros pensamentos são destruídos, e finalmente o próprio pensamento 'Eu' desaparece, ficando só o supremo não-dual *Self*. Assim, acaba a falsa identificação do *Self* com os fenómenos do *non-Self*, tais como o corpo e a mente, e dá-se a iluminação, *sakshatkara*. Claro que o processo de investigação não é fácil. À medida que se pergunta 'Quem sou eu', outros pensamentos surgirão; mas à medida que estes surgem, não se lhes deve ceder, seguindo-os, pelo contrário, deve perguntar-se 'A quem surgem estes pensamentos?'. Para se poder fazer isto, é necessário estar extremamente vigilante. Através de uma investigação constante, deve fazer-se a mente permanecer na sua fonte, sem permitir que ela se disperse e perca nos labirintos do pensamento, criados por si própria. Todas as outras disciplinas, como o controlo da respiração e a meditação nas formas de Deus, devem ser consideradas como práticas auxiliares. Elas são úteis na medida em que ajudam a mente a tornar-se calma e focada.

Para a mente que ganhou capacidade de concentração, a Auto-investigação torna-se comparativamente fácil. É através da investigação contínua que os pensamentos são destruídos e o *Self* se realiza – a Realidade plena, na qual não existe sequer o pensamento 'Eu', a experiência que é referida como 'Silêncio'.

Isto é na essência o ensinamento de Sri Ramana Maharshi em *Nan Yar* (Quem sou Eu?).

T.M.P. Mahadevan
Universidade de Madras, 30 Junho 1982.



Bhagavan Sri Ramana Maharshi (aos 21 anos)

QUEM SOU EU?

Nan Yar

Todos os seres vivos desejam ser felizes, sempre, sem qualquer sofrimento. Em todos se observa um amor supremo por si próprio. E só a felicidade é a causa do amor. Por isso, para obter essa felicidade que é a nossa própria natureza e que é experienciada no estado de sono profundo, na ausência da mente, devemos conhecer-nos a nós próprios. Para tal alcançar, o Caminho da Sabedoria, à investigação na forma de “Quem Sou Eu?” é o meio principal.

1. Quem Sou Eu?

O corpo físico que é composto pelos 7 humores (*dhatu*s): Eu não sou; os 5 órgãos dos sentidos de cognição i.e. audição, tacto, visão, paladar e olfacto, que por sua vez compreendem os seus respectivos objectos, i.e., som, toque, cor, sabor e cheiro: Eu não sou; Os cinco órgãos de cognição dos sentidos, i. e. os órgãos da fala, da locomoção, do agarrar, da excreção e procriação, que têm as suas respectivas funções – falar, movimentar, agarrar, excretar e ter prazer: Eu não sou; os cinco sopros vitais, prana, etc. que realizam respectivamente as cinco funções de respirar, etc: Eu Não Sou; mesmo a mente que pensa: Eu não sou; também a ignorância, a qual detém só as impressões residuais dos objectos e na qual não há objectos nem funcionalidades: Eu não sou.

2. Se não sou nada disso, então quem sou Eu?

Depois de negar tudo o que foi acima mencionado como 'não-isto', 'não-isto'...a consciência que permanece só e por si mesma, essa Eu Sou.

3. Qual é a natureza da Consciência (*Awareness*)?

A Natureza da Consciência é Existência-Consciência-Felicidade.

4. Quando é que a realização do Eu será conseguida?

Quando o mundo, que é o que-é-visto, for removido, haverá realização do *Self* que é quem vê.

5. Não poderá haver realização do *Self*, enquanto o Mundo for tomado como real?

Até lá não haverá realização.

6. Porquê?

Aquele que vê e o objecto visto, são como a corda e a serpente. Tal como o conhecimento da corda, a qual é o substrato, não irá surgir, enquanto não desaparecer o conhecimento falso da serpente ilusória, assim, a realização do *Self* que é o substrato não será adquirida, a não ser que a crença de que o Mundo é real seja removida.

7. Quando é que o mundo, que é o objecto visto, poderá ser removido?

Quando a mente, que é a causa de toda a cognição e de todas as acções, se tornar silenciosa, então, o mundo desaparecerá.

8. Qual é a natureza da mente?

O que é chamado de "mente" é um poder maravilhoso, que reside no *Self*. É ele a causa do aparecimento de todos os pensamentos. Além dos pensamentos, não há nada a que se possa chamar mente. Por isso, o pensamento é a natureza da mente. Além dos pensamentos, não há uma entidade independente chamada mundo. No sono profundo não há pensamentos, e não há mundo. Nos estados de acordado e de sonho existem pensamentos e também existe o mundo. Tal como a aranha

tece o fio da sua teia, de dentro de si própria e de novo o recolhe para si, da mesma forma, a mente projecta o mundo a partir de si e de novo o absorve, em si. Quando a mente sai para fora do *Self*, o mundo aparece. Por isso, quando o mundo aparece (como sendo real), o *Self* não aparece; e quando o *Self* aparece (brilha), o mundo não aparece. Quando se procura de forma persistente a natureza da mente, a mente irá acabar por deixar o *Self* (como resíduo). O que é referido como o *Self* é Atman. A mente só existe na dependência de algo concreto; ela não consegue ficar sózinha. É a mente que é chamada de corpo subtil ou alma (jiva).

9. Que caminho deve seguir a investigação para compreender a natureza da mente?

Aquilo que surge neste corpo como "Eu" é a mente. Se procurar onde é que no corpo surge primeiro o pensamento "Eu", irá descobrir que ele surge no coração. Esse é o lugar de origem da mente. Mesmo quando a pessoa pensa constantemente "Eu-Eu", será guiada para esse lugar. De todos os pensamentos que surgem na mente, o pensamento "Eu" é o primeiro. Só depois do aparecimento deste, é que surgem os outros pensamentos. É depois do aparecimento do primeiro pronome pessoal que o segundo e o terceiro pronomes pessoais aparecem; sem o primeiro pronome pessoal não haverá o segundo nem o terceiro.

10. Como é que a mente se torna calma?

Pela investigação "Quem sou Eu?". O pensamento 'Quem sou Eu?' irá destruir todos os outros pensamentos, e como a vara usada para mexer a pira funerária a arder, no fim, ela própria será destruída. Depois, a Auto-realização surgirá.

11. Quais os meios para se manter, constantemente, o pensamento 'Quem sou Eu?'

Quando surgem outros pensamentos, não se deve ir atrás deles, mas colocar a questão 'A quem é que eles surgem?' Não importa quantos pensamentos surgem. À medida que um pensamento surge, deve

inquirir-se com diligência 'A quem surgiu este pensamento?'. A resposta que irá emergir será 'A mim'. De seguida, se se perguntar 'Quem sou Eu?', a mente voltará para a sua fonte; e o pensamento que surgiu tornar-se-á inactivo. Com uma prática assim repetida, a mente irá desenvolver a capacidade de ficar na sua fonte. Quando a mente que é subtil vai para o exterior através do cérebro e dos órgãos dos sentidos, os nomes e as formas físicas surgem; quando fica no coração, os nomes e as formas desaparecem. Não deixar a mente ir para o exterior, mas retê-la no Coração é o que se chama 'interiorização' (*antarmukha*). Deixar a mente ir para fora do Coração é conhecido como exteriorização (*bahirmukha*). Assim, quando a mente fica no Coração, o 'Eu', que é a fonte de todos os pensamentos desaparecerá e o *Self* que sempre existiu, brilhará. O que quer que seja feito, deverá ser feito sem o 'Eu' egoísta. Ao agir dessa forma, tudo irá aparecer como sendo natureza de Siva (Deus).

12. Não há outros meios para acalmar a mente?

Além da investigação, não há outros meios adequados. Se através de outros meios se procurar controlar a mente, esta poderá parecer controlada, mas de novo ficará agitada. Através do controlo da respiração a mente irá acalmar; mas ela só ficará calma enquanto a respiração estiver controlada, quando a respiração começar de novo, também a mente, de novo irá movimentar e divagar, impelida pelas impressões residuais (pensamentos). Mente e respiração, ambas têm a mesma fonte. De facto, o pensamento é a natureza da mente. O pensamento 'Eu' é o primeiro pensamento da mente, e isso é egoísmo. É daí, de onde o surge o ego que a respiração também surge. Por isso, quando a mente se acalma a respiração fica controlada, e quando a respiração está controlada a mente torna-se calma. Mas no sono profundo, apesar de a mente se acalmar, a respiração não pára. Isto é por causa da vontade de Deus, para que o corpo seja preservado e para que as outras pessoas não tenham a impressão de que ele está morto. No estado acordado e no *samadhi*, quando a mente se acalma a respiração fica controlada. A respiração é a forma grosseira da mente. Até à altura da morte, a mente mantém a respiração no corpo, e

quando o corpo morre, a mente leva a respiração com ela. Por isso o exercício de controlo da respiração é só uma ajuda para ter a mente calma (*manonigraha*); ele não vai destruir a mente (*manonasa*).

Tal como a prática do controlo da respiração, meditação sobre as formas de Deus, repetição dos mantras, restrições na comida, etc., são apenas ajudas para manter a mente calma.

Através da meditação sobre as formas de Deus e através da repetição de mantras, a mente torna-se concentrada. A mente irá sempre divagar. Tal como quando se dá a um elefante, uma corrente para ele agarrar com a tromba, ele irá continuar a agarrar a corrente e nada mais, assim também, quando a mente está ocupada com um nome ou forma, só irá agarrar a isso. Quando a mente expande na forma de pensamentos sem conta, cada pensamento torna-se menos forte; mas quando os pensamentos se dissipam, a mente torna-se concentrada e forte; para esse tipo de mente, a Auto-investigação tornar-se-á fácil. De todas as regras de restrição, aquela que se relaciona com a ingestão de comida *sattvica* em quantidades moderadas é a melhor; ao observar esta regra, a qualidade *sattvica* da mente irá aumentar, e isso será de ajuda para a Auto-investigação.

13. As impressões residuais (pensamentos) dos objectos parecem sem fim como as ondas do oceano. Quando é que todas elas serão destruídas?

À medida que a meditação sobre o *Self* se torna mais elevada, os pensamentos vão sendo destruídos.

14. É possível que as impressões residuais dos objectos que vêm, por assim dizer, desde os tempos sem começo, sejam dissipadas, e que se possa permanecer como puro *Self*?

Sem ceder à dúvida se 'É possível ou não?', deve-se permanecer continuamente em meditação sobre o *Self*. Mesmo que seja um grande pecador, não se deve preocupar e lamentar 'Oh! Eu sou um pecador, como é que posso ser salvo?'. Deve renunciar completamente ao

pensamento 'Eu sou um pecador' e concentrar-se intensamente na meditação sobre o *Self*; então, certamente terá sucesso. Não existem duas mentes – uma boa e outra má; a mente é só uma. São as impressões residuais que são de dois tipos – auspiciosas e não auspiciosas. Quando a mente está sob a influência das impressões auspiciosas chama-se boa; e quando está sob a influência das impressões não auspiciosas é vista como má.

Não se deve permitir que a mente vagueie para objectos mundanos, nem para o que diz respeito a outras pessoas. Por muito más que as outras pessoas sejam, não se deve ter ódio em relação a elas. Desejo e ódio devem ser evitados. Tudo o que se dá aos outros, dá-se a si próprio. Se esta verdade for compreendida quem é que não irá dar aos outros? Quando o *Self* surge, tudo surge, quando o *Self* desvanece, tudo desvanece. Na medida em que nos comportamos com humildade, resultará o bem, na mesma medida. Ao tornar a mente calma, torna-se possível viver em qualquer lugar.

15. Durante quanto tempo a investigação deve ser praticada?

Enquanto permanecerem as impressões dos objectos na mente, até lá, a investigação 'Quem sou Eu?', será necessária. À medida que os pensamentos surgem, devem, de imediato, ser eliminados na sua origem através da investigação. Se se recorre à contemplação ininterrupta do *Self*, até que Este seja realizado, isso é suficiente. Enquanto existirem inimigos na fortaleza, eles vão continuar; se eles forem destruídos quando surgem, a fortaleza irá cair nas nossas mãos.

16. Qual é a natureza do *Self*?

Na verdade o que existe é só o *Self*. O mundo, a alma individual e Deus são aparências dentro dele (*Self*), tal como o prateado da madre-pérola; esses três aparecem e desaparecem ao mesmo tempo. O *Self* é aquele onde o pensamento 'Eu' está completamente ausente. A isso chama-se 'Silêncio'. O *Self* em si é o mundo; o *Self* em si é 'Eu'; o *Self* em si é Deus; tudo é Siva, o *Self*.

17. Não será tudo obra de Deus?

O sol nasce sem desejo, resolução ou esforço; e na sua mera presença, a pedra-sol emite fogo, o lótus floresce, a água evapora, as pessoas exercem as suas várias funções e depois descansam. Tal como a agulha se move na presença do íman, é na virtude da presença de Deus que as almas são governadas pelas três funções (cósmicas) ou pela quántupla actividade divina. Executam as suas acções e depois descansam, em conformidade com os seus respectivos *karmas*. Deus não tem propósito; nem nenhum Karma ligado a Ele. Isso é como as acções mundanas que não afectam o sol, ou como os méritos e deméritos dos outros quatro elementos que não afectam o espaço omnipresente.

18. Entre os devotos, quem é o maior?

Aquele que se entrega ao *Self* que é Deus, é o mais excelente devoto. Entregar-se a Deus significa permanecer constantemente no *Self*, sem dar lugar ao surgimento de outros pensamentos que não sejam do *Self*.

Qualquer fardo que seja atirado sobre Deus, Ele o aguentará. Como o poder supremo de Deus faz mover todas as coisas, porque deveríamos nós, sem nos submetermos a ele, constantemente preocuparmos-nos com pensamentos como o que tem de ser feito, e como, e o que não deve ser feito, e como não fazer? Nós sabemos que o comboio carrega todas as cargas, por isso, depois de entrarmos nele porque é que temos de carregar a nossa pequena bagagem na cabeça, para nosso desconforto, em vez de a pormos no chão do comboio e ficarmos à vontade?

19. O que é o desaparego?

Conforme os pensamentos surgem, destruí-los completamente sem deixar qualquer resíduo, no mesmo lugar da sua origem, é desaparego. Tal como um mergulhador de pérolas ata uma pedra à cintura, mergulha até ao fundo do oceano e lá, apanha as pérolas. Assim, cada

um de nós deve ser dotado com desapego, mergulhar dentro de si e obter a Pérola-Interior (*Self-Pearl*).

20. Será possível para Deus e o Guru efectuar a libertação de uma alma?

Deus e o Guru só irão mostrar o caminho para a libertação; eles não vão por eles próprios levar a alma ao estado da libertação.

Na verdade, Deus e Guru não são diferentes. Tal como uma presa, ao cair nas garras de um tigre não tem escapatória, assim aqueles que se encontram no âmbito do olhar da graça do Guru serão salvos por Ele e não se irão perder; apesar disso, cada um deve, através do seu próprio esforço, seguir o caminho mostrado por Deus ou Guru e atingir a libertação. Só se pode conhecer a si mesmo com a sua própria sabedoria, e não com a de outro. Aquele que é Rama precisa de olhar para um espelho para saber que é Rama?

21. Será necessário para alguém que anseia a libertação, inquirir sobre a natureza das categorias (*tattvas*)?

Tal como alguém que se quer libertar do lixo, não tem necessidade de o analisar e ver o que é, assim, alguém que quer conhecer o *Self* não tem necessidade de contar o número de categorias ou inquirir acerca das suas características; aquilo que tem de fazer é rejeitar, de todo, as categorias que escondem o *Self*. O mundo deve ser considerado como um sonho.

22. Não haverá diferença entre o estar acordado e o sonho?

Acordar é longo e sonhar é curto; para além disso não há nenhuma diferença. Tal como os acontecimentos no estado acordado parecem reais, enquanto acordado, assim também os acontecimentos durante o sonho. No sonho, a mente assume outro corpo. Nos dois estados de acordado ou a sonhar, pensamentos, nomes e formas ocorrem simultaneamente.

23. É útil ler livros para aqueles que procuram a libertação?

Todos os textos dizem que para conseguir a libertação, a mente deve render-se ao silêncio; por isso, o ensinamento final é que a mente deve ficar calma; uma vez isso compreendido, não há necessidade para leituras sem fim. Para acalmar a mente, só tem de investigar dentro de si o que é o *Self*; como é que essa procura pode ser feita através dos livros? Deve conhecer-se o *Self* com a própria visão de sabedoria. O *Self* está dentro das cinco camadas, é fútil procurar por ele nos livros. Chegará uma altura em que se terá de esquecer tudo o que se aprendeu.

24. O que é a felicidade?

Felicidade é a própria natureza do *Self*; felicidade e o *Self* não são diferentes. Não há felicidade alguma em qualquer objecto do mundo. Nós imaginamos através da nossa ignorância que atingimos a felicidade através dos objectos. Quando a mente vai para o exterior, ela experiencia miséria. Na verdade, quando os seus desejos são satisfeitos, a mente volta ao seu lugar e disfruta a felicidade que é o *Self*. Tal como no estado de sono, samadhi e desmaio, como quando os objectos desejados são conseguidos ou os objectos não desejados são removidos, a mente volta para o interior e disfruta da pura Felicidade do *Self*. Assim, a mente movimenta sem descanso, alternadamente, indo para fora do *Self* e regressando. Debaixo da árvore, a sombra é agradável; fora da sombra, o calor é abrasador. Uma pessoa que tem estado debaixo do sol, sente frescura quando chega à sombra. Alguém que continua a ir da sombra para o sol e depois de volta para a sombra é tolo. Um homem sábio fica permanentemente na sombra. Da mesma forma, a mente de quem sabe a verdade não deixa Brahman. A mente do ignorante pelo contrário, dá voltas no mundo sentindo-se miserável, e por pouco tempo volta ao Brahman para experienciar felicidade. De facto, o que é chamado mundo é só pensamento. Quando o mundo desaparece, i.e. quando não há pensamento, a mente experiencia felicidade; e quando o mundo aparece, ela passa pela miséria.

25. O que é a visão de Sabedoria (*jnana drishti*)?

Permanecer calmo é o que se chama visão de sabedoria. Ficar calmo é levar a mente ao *Self*. Telepatia, conhecer o passado, presente ou futuro, acontecimentos e clarividência não constituem visão de sabedoria.

26. Qual é a relação entre estado sem desejo e sabedoria?

O estado sem desejo é sabedoria. Os dois não são diferentes; eles são o mesmo. Estar sem desejo, é evitar voltar a mente para qualquer objecto. Sabedoria significa a ausência de objectos. Noutras palavras, não procurar outro para além do *Self* é desapego, ou estado sem desejo; não abandonar o *Self* é sabedoria.

27. Qual é a diferença entre investigação (*inquiry*) e meditação?

Investigação consiste em manter a mente no *Self*. Meditação consiste em pensar que o seu ser é Brahman, Existência – Consciência – Felicidade.

28. O que é a libertação?

Investigar sobre a natureza do próprio ser que está preso e realizar a sua verdadeira natureza, é libertação.