

Vem är jag?

**Bhagavan
Sri Ramana Maharshis lära**

**SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
India
2009**

Originalalets titel på engelska: "Who Am I?"

Copyright:
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai

Första upplagan på svenska: 2009
1000 exemplar

CC No:
ISBN:

Pris: Rs. 10

Publicerad av
V.S. Ramanan (president)
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu
INDIA

Epost: ashram@ramana-maharshi.org
Hemsida: www.ramana-maharshi.org

Översättning:
Leela Källfors

Design:
Sri Ramanasramam

Tryckt hos
Sudarsan Graphics
Chennai 600 017
Indien

Introduktion

Sri Ramana Maharshi föddes den 30 december 1879 i staden Tiruchuli (48 km söder om Madurai) i Tamil Nadu, Sydindien. Han var elev vid en kristen amerikansk missionärsskola. När hans person vid 16 års ålder genomgick en total förändring i form av en dödsupplevelse, inträffade ett spontant andligt uppvaknande. Han lämnade familjen, skola och allt bakom sig och begav sig till det heliga Shiva-berget *Arunachala* i staden Tiruvannamalai. Familjen fann en lapp på köksbordet med ett meddelande att inte söka efter honom. Det var allt.

Denne unge man - ingen kände till hans namn - levde helt absorberad i meditation och utan att tala. Han brydde sig överhuvudtaget inte om sitt yttre. Många kom att attraheras av hans stillhet och hans utstrålning, och några hjälpte honom att överleva fysiskt i vardagen. Människor sökande efter Sanningen samlades runt honom och ryktet om Ramanas andliga storhet började cirkulera.

1902 levde han tillsammans med ett fåtal nära vänner i Virupaksha Cave, en grotta på berget Arunachala. Det året fick han besök av högt utbildad statsanställd man, **Sri M. Sivaprakasam Pillai**, som sökte ledning i spirituella frågor. Maharshi var i tystnad. Sri Pillai ställde sina frågor i skrift och Maharshi svarade i skrift. 1923 publicerades för första gången dessa frågor och svar i ett häfte med titeln *Who Am I?*

Svaren i *Who Am I?* är de allra första instruktionerna som Maharshi förmedlade med egna ord och i skrift. Instruktionerna är klara och tydliga, och Bhagavan visar här den enklaste vägen till förverkligandet av det Sanna Självet; Varande-Medvetande-Lycksalighet (*Sat-Chit-Ananda*).

Processen till Själv-förverkligande är däremot inte så enkel. Den kräver extrem ihärdighet och mycket tålamod med frågan *Vem är jag?* När slutligen alla tankar inklusive *Vem är jag*-frågan har upplösts totalt, återstår det som man I Sanning Är och som benämns som Tystnad.

Detta är i korthet substansen av principerna i Sri Ramana Maharshis lära såsom de återfinns i *Who Am I?*.

Vem är jag?

Nan Yar

Alla levande varelser önskar att ständigt få vara lyckliga och utan sorg.

Var och en av oss kan observera hur vi sätter kärleken till oss själva i första rummet. Och det är endast lycka som skapar kärlek som följd.

För att hitta den lyckan, som är vår sanna natur och som vi erfar i den djupa sömnen, där sinnet (mind) inte finns, måste man förstå vem man är.

För att uppnå detta är Kunskapens stig (Path of Knowledge) med frågan Vem är jag? det bästa medlet.

1. Vem är jag?

Den materiella kroppen (the gross body) som består av följande: lymfa, blod, muskler, märg, ben, hjärnan och ryggmärgen, ägg och sperma - är jag inte.

Sinnesorganen: hörsel, känsel, syn, smak och lukt som utgår från objekten ljud, känsla, färg, smak och lukt - är jag inte.

Jag är inte talorganet, rörelser, greppförmågan, utsöndringsförmågan eller skapandeförmågan, vilka har sina respektive funktioner i att tala, röra sig, greppa, utsöndra och njuta.

Jag är inte andningen. Jag är inte sinnet som tänker. Okunskapen, som endast består av rester av sakintryck och i vilka det finns varken objekt eller funktioner - är jag inte.

2. Vem är jag då, om jag inte är något av det här?

Efter att ha negerat allt som nämnts ovan med "inte det här, inte det här", det Medvetandet (Awareness), det enda som är kvar - det är jag.

3. Av vilken natur är Medvetandet?

Medvetandets natur är Varande-Medvetande-Lycksalighet (Existence-Consciousness-Bliss).

4. När uppnår man Självisikt? (Realization of the Self).

När världen såsom man ser och upplever den har avlägsnats, då blir Självisikten själva seendet.

5. Kan Självisikt existera samtidigt som man ser världen som verklig?

Nej.

6. Varför?

Den som ser och objektet som ses är som repet och ormen.

På samma sätt som man vet att ett rep är ett rep och inte är en orm, likadant är det med Självisikt och världen.

Den som vet att världen inte är verklig (att repet inte är en orm) ser med Självisiktens "ögon".

7. När försvinner det som upplevs som en verklig värld?

När sinnet, som är orsaken till all igenkänning och allt det som händer, blir stilla, då försvinner världen.

8. Vad är sinnets natur?

Det som kallas 'sinne' är en extraordinär kraft inneboende i Självet. Det orsakar alla tankar att uppstå. Utan tankar finns det inte något såsom ett sinne. Därför är tankar sinnets natur. Utan tankar finns inte det separata ting som kallas världen. I den djupa (drömlösa) sömnen finns inga tankar, och där finns ingen värld. I vaken- och drömtillstånden existerar tankar, och då existerar även världen. Liksom spindeln utsöndrar spindeltråden ur sig själv och åter drar den in i sig, på samma vis projekterar sinnet världen både ut ur och in i sig själv. När sinnet kommer ut ur Självet, uppenbaras världen. Så när världen tycks vara verklig, uppenbaras och ses inte Självet; när Självet uppenbaras ses inte världen. När man ihärdigt frågar sig vad är sinnets natur, kommer sinnet att sluta lämna Självet. Vad som refereras till såsom Självet är *Atman*. Sinnet existerar endast i beroende till något materiellt; det kan inte existera självständigt. Sinnet är det som kallas den subtila kroppen eller själen (jiva).

9. Vilken frågeväg leder till förståelsen för sinnets natur?

Det som reser sig som "jag" i den här kroppen är sinnet. Om man frågar sig var i kroppen tanken "jag" uppenbarar sig först, kommer man att upptäcka att den reser sig i Hjärtat. Där är ursprungsplatsen för sinnet. Också om man konstant tänker "Jag-Jag", kommer man att ledas till den platsen. Av alla tankar som uppstår i sinnet är "jag"-tanken den första. Det är bara efter den tanken som alla andra tankar uppkommer. Det förhåller sig på samma vis som när det första personliga pronominet uppkommit, så följer det andra och tredje personliga pronominet; utan det första personliga pronominet skulle varken det andra eller tredje existera.

10. Hur blir sinnet stilla?

Genom frågan 'Vem är jag?'. Tanken 'Vem är jag?' kommer att förstöra alla andra tankar, och liksom stickan man använder för att röra om med i elden, förstörs även den i slutet. Därpå kommer insikten om Självet (Self-realization) att uppenbara sig.

11. Vilket hjälpmedel finns för att konstant hålla fast vid tanken 'Vem är jag?'

När andra tankar dyker upp, bör man låta bli att fästa uppmärksamheten på dem, istället bör man fråga 'Hos vem dyker dessa tankar upp?'. Det spelar ingen roll hur många tankar som dyker upp. Vid varje tanke som dyker upp bör man med ihärdighet fråga 'Hos vem dyker denna tanke

upp?'. Svaret borde bli 'hos mig'. Om man som följd därav frågar 'Vem är jag?' kommer sinnet att gå tillbaka till sin källa; och tanken som dök upp kommer att bli stilla. När man gång på gång praktiserar på det här sättet kommer sinnet att utveckla förmågan att stanna i sin källa. När sinnet som är subtilt går ut genom hjärnan och sinnesorganen, uppenbarar sig materien som namn och form; när det stannar i Hjärtat försvinner namn och form. Att inte låta sinnet gå ut, utan hålla det kvar i Hjärtat är det som kallas 'inåtgående' (*antarmukha*). Att låta sinnet gå ut från Hjärtat kallas 'utåtgående' (*bahirmukha*). När sinnet stannar i Hjärtat försvinner 'jaget' som är källan till alla tankar, och Självet som alltid existerar kommer att lysa. Vad man än gör, ska man göra det utan det egoistiska 'jaget'. Om man agerar på så vis, kommer allt att framträda som Sivas natur (Gud).

12. Finns det inga andra sätt att göra sinnet stilla?

Förutom frågan finns det inga adekvata hjälpmedel. Om man försöker kontrollera sinnet på andra sätt kan det tillfälligt tyckas som det har effekt, men sinnet kommer åter att uppenbara sig. Även genom andningskontroll kan sinnet bli stilla, men det är stilla bara så länge som andningen är kontrollerad. När andningen åter fungerar som vanligt börjar sinnet röra på sig och vandra i sina gamla banor. Källan är densamma för både sinnet och andningen. Tanken är dock sinnets natur. 'jag'-tanken är sinnets första tanke; och det är egot. Egot har sitt ursprung i sinnet och det har även andningen. När sinnet sålunda blir stilla är andningen kontrollerad, och när andningen är kontrollerad blir sinnet stilla. Men i den djupa sömnen där sinnet är stilla fortsätter andningen. Det är Guds vilja att kroppen ska andas, så att andra människor inte ska tro att den är död. I vakentillståndet och i *samadhi*, när sinnet blir stilla är andningen kontrollerad. Andningen är sinnet i materiell (gross) form. Intill döden håller sinnet andningen i kroppen; och när kroppen dör tar sinnet andningen med sig. Övningar med andningskontroll är därför bara till hjälp att stilla sinnet (*manonigraha*), men de utplånar inte sinnet (*manonasa*).

På samma vis som med andningskontroll är meditation på gudaformer, repetition av *mantras*, diet, etc., bara till hjälp för att stilla sinnet.

Genom att meditera på Guds former och genom repetition av *mantras* blir sinnet enkelriktat. Sinnet kommer alltid att vandra. När man låter en elefant hålla en kedja med snabeln sysselsätter den sig uteslutande med den och inget annat. Så även med sinnet, när det är sysselsatt med ett namn eller en form är det inriktat uteslutande på detta. När sinnet expanderar i form av oräknliga tankar, blir varje tanke svag; men när tankarna samlas blir sinnet enkelriktat och starkt. För ett sådant sinne blir Självet-frågan lätt att använda. Av alla restriktiva regler är den att äta *sattvic* mat i lagom mängd den bästa. Genom att följa den regeln ökar sinnet den kvalitet som benämns *sattvic*, och det är till hjälp vid Självet-frågan.

13. Tankarna tycks lika oändliga som vågorna på havet. När kommer de alla att förstöras?

Allt eftersom meditationen på Självet stiger högre och högre, kommer tankarna att förstöras.

14. Är det möjligt att upplösa tankar som tycks komma från före tidernas begynnelse, och kan man förbli det rena Självet?

Utan att falla till föga för tvivel som 'Är det möjligt, eller inte?' bör man ihärdigt hålla fast vid meditationen på Självet. Även om man är en stor syndare ska man inte oro sig och gråta 'Åh! Jag är en syndare, hur kan jag räddas?'. Man ska helt och hållet förskjuta tanken 'jag är en syndare' och noggrannt koncentrera sig på meditationen på Självet; då kommer man helt säkert att lyckas. Det finns inte två sinnen - ett gott och ett ont; sinnet är bara ett. Det är tankarna som är

av två slag - gynnsamma och ogynnsamma. När sinnet är influerat av gynnsamma intryck kallas det gott; och när det är under inflytande av ogynnsamma intryck betraktas det som ont.

Sinnet skall inte tillåtas att vandra mot världsliga objekt och sådant som berör andra människor. Hur dåliga än andra människor tycks vara, ska man inte hysa avsky mot dem. Både begär och hat skall undvikas. Allt som man ger till andra ger man också till sig själv. Om den här sanningen förstås, vem vill då inte ge till andra? När ens själv stiger upp, då gör även världen det; när ens själv blir stilla, då blir allt stilla. I samma omfattning som vi uppför oss med ödmjukhet, i samma omfattning blir resultatet gott. Om sinnet stillagöres kan man leva var som helst.

15. *Hur länge ska frågandet praktiseras?*

Lika länge som det finns tankar i sinnet, lika länge behövs frågandet 'Vem är jag?'. När tankar dyker upp ska de tillintetgöras precis på plats genom frågandet. Om man oavbrutet försätter sig i kontemplation på Självet tills dess man vunnit Självet, så är det tillräckligt. Så länge som det finns fiender i fortet kommer de att bege sig ut; om de förintas när de kommer ut faller fortet i våra händer.

16. *Vad är Självet natur?*

I sanning det enda som existerar är Självet. Världen, den individuella själen och Gud är uppenbarelser i det, likt silver i pärlemor; dessa tre uppenbarar sig samtidigt och försvinner samtidigt.

Självet är det där det absolut inte finns någon 'jag'-tanke. Det kallas 'Tystnad'. Självet självt är världen; Självet självt är 'jag'; Självet självt är Gud; allt är Siva, Självet.

17. *Är inte allt Guds skapelse?*

Utan önskemål, föresatser eller ansträngning går solen upp; och i dess blotta närvaro utstrålar solstenen eld, lotusen blommor, vatten avdunstar, folk utför sina olika sysslor och vilar sedan. Precis såsom nålen rör sig i närvaro av en magnet, är det i kraft av blotta närvaron av Gud som själarna, som styrs av de tre (kosmiska) funktionerna eller den femfaldiga gudomliga aktiviteten, agerar och sedan vilar, i överensstämmelse med deras respektive karman. Gud har ingen föresats; inget karma sätter sig fast på honom. Världsliga ageranden påverkar inte solen, inte heller påverkar övriga fyra elementens fel och förtjänster den allt igenomträngande rymden.

18. *Av lärjungar (devotees) vem är den främsta?*

Den som ger upp sig själv till Självet som är Gud är den mest utmärkta lärjungen. Att ge upp sitt själv till Gud betyder att vara konstant i Självet utan att ge rum för andra uppdykande tankar än det på Självet.

Vilka bördor som än ges till Gud, bär han dem. Eftersom den högsta kraften är av Gud som håller allt i gång, varför ska vi, istället för att underordna oss detta, ständigt oroa oss med tankar på vad som ska göras och hur, och vad som inte ska göras och hur inte? Vi vet att tåget transporterar all last, så när vi är ombord varför ska vi bära vårt obekväma bagage på huvudet istället för att ställa ner det i tåget och känna lättnad?

19. *Vad är non-attachment (icke-fästande)?*

Att totalt förstöra tankarna där de uppkommer och har sitt ursprung; det är 'non-attachment'. Precis som pärldykaren fäster en tyngdsten runt midjan, sjunker till havsbotten och tar pärlorna, så skall var och en av oss vara utrustad med non-attachment, dyka inåt i oss själva och få tag i Självvet-Pärlan.

20. *Är det inte möjligt för Gud och Gurun att åstadkomma befrielse för en själ?*

Gud och Gurun visar bara vägen till befrielse; de själva leder inte själen till befrielsetillståndet. I sanning, Gud och Gurun är inte olika. Alldeles som villebrådet som har fallit offer för en tiger och inte har någon chans att fly, likadant är det för dem som har kommit inom Guruns nådefulla sfär. De kommer de att räddas av Gurun och inte gå förlorade, men var och en måste av egen kraft följa den väg som Gud eller Gurun visar och vinna befrielse. Man kan känna sig själv bara med sitt eget kunskapens öga och inte med någon annans. Han som är Rama, behöver han hjälp av en spegel för att veta att han är Rama?

21. *Är det nödvändigt för den som längtar efter befrielse att undersöka naturen av alla former i det Absoluta (tattvas)?*

Den som kastar bort sopor behöver inte analysera och se efter vad det är. Den som vill känna Självvet har inget behov av att räkna alla dess former eller veta hur de kännetecknas. Det som behövs är att förkasta allt som gömmer Självvet. Världen skall betraktas som en dröm.

22. *Finns det ingen skillnad mellan vaken- och drömtillstånden?*

Vakentillståndet är långt och drömtillståndet är kort; det är den enda skillnaden. Liksom händelser i vaket tillstånd tycks verkliga, detsamma gäller i drömmen när man drömmer. I drömmen uttrycker sinnet sig i en annan kropp. I både vaken- och drömtillstånden inträffar tankar, namn och former simultant.

23. *Är det till någon nytta att läsa böcker för dem som längtar efter befrielse?*

Alla texter säger att i syfte att nå befrielse ska man göra sinnet stilla; därför är deras slutgiltiga lära att sinnet skall göras stilla ; när man en gång förstått detta är det inte nödvändigt med ändlöst läsande. För att kunna stilla sinnet behöver man bara undersöka inom sig själv vad ens Själv är; hur kan detta sökande göras i böcker? Man skall känna sig själv med ens eget visdomsöga. Självvet är inuti de fem höljena; men böcker är utanför dem. Eftersom Självvet måste undersökas genom att förkasta de fem höljena är det meningslöst att söka efter det i böcker. Den tiden kommer när man tvingas glömma allt som man har lärt sig.

24. *Vad är lycka?*

Lycka är Självets sanna natur; lycka och Självvet är inte olika. Det finns inte lycka i något enda objekt i världen. Vi inbillar oss genom vår okunnighet att vi får lycka från saker. När sinnet går ut erfar det elände. I sanning när dess önskningar är uppfyllda återvänder det till sin plats och njuter av lyckan som är Självvet. På liknande sätt är det i sömntillstånden, *samadhi* och svimningsanfall,

när det som önskats har uppfyllts eller det oönskade har röjts ur vägen, då vänder sinnet inåt och kan glädja sig åt ren Själv-Lycka. På så vis rör sig sinnet utan att vila omväxlande ut ifrån Självvet och tillbaka till det. Under trädet är skuggan behaglig, ute i det öppna är hettan brännhet. En person som har varit ute och gått i solen, känner svalka när han når skuggan. Den som håller på och går från skuggan och ut i solen och sedan tillbaka till skuggan är en stolle. En vis man stannar ständigt i skuggan. Likaledes; sinnet hos den som känner sanningen lämnar inte *Brahman*. Sinnet hos en okunnig människa däremot snurrar runt i världen och känner sig miserabelt, och för en kort tid återvänder sinnet till *Brahman* för att erfara lycka. I själva verket är det som kallas världen bara en tanke. När världen försvinner, dvs. när det inte finns någon tanke känner sinnet glädje; och när världen uppenbarar sig drabbas det av förtvivlan.

25. *Vad är visdoms-insikt (jnana drishti)?*

Att förbli stilla är det som kallas visdoms-insikt. Att förbli stilla är att upplösa sinnet i Självvet. Telepati, känna till händelser i det förflutna, nuet och framtiden och klärvoajans har inte med visdoms-insikt att göra.

26. *Vilken relation är det mellan att vara fri från önskningar och visdom?*

Att vara fri från önskningar är visdom. De två är inte olika; de är samma. Att vara fri från önskningar är att avhålla sig från att vända sinnet mot något objekt. Visdom innebär att inget objekt framträder.

Med andra ord, att inte söka något som är annat än Självvet är att vara fri från önskningar; att inte lämna Självvet är visdom.

27. *Vad är skillnaden mellan frågande (inquiry) och meditation?*

Frågandet består i att hålla kvar sinnet i Självvet. Meditation består i att tänka att ens jag är *Brahman*, Varande-Medvetande-Lycksalighet.

28. *Vad är befrielse?*

Att undersöka naturen av ens själv som är i bundenhet, och att komma till insikt om att ens sanna natur är befrielse.