

Ramana Maharishi, *Nauki duchowe*, tłum. S. Musielak, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2006.

"Ponieważ wszystkie istoty pragną żyć w szczęściu, wolne od nędzy; ponieważ dobrze widać, że każdy najbardziej kocha samego siebie, i ponieważ szczęście jest wystarczającą przyczyną miłości - aby osiągnąć to szczęście, które jest naturą człowieka i którego doświadcza on w stanie głębokiego snu, gdzie nie ma umysłu, powinniśmy poznać swoją jaźń. Pierwszym sposobem jest wejście na ścieżkę mądrości i ciągle zadawanie sobie pytania: "Kim jestem?"

1. Kim jestem?

Nie jestem fizycznym ciałem, które składa się z siedmiu płynów organicznych; nie jestem pięcioma narządami zmysłów - słuchu, dotyku, wzroku, smaku i zapachu - które postrzegają właściwe im przedmioty, a więc: dźwięk, substancję, barwę, smak i zapach; nie jestem pięcioma konatywnymi narządami zmysłów - mowy, ruchu, chwytania, wydalania i rozmnażania - których właściwymi funkcjami są: mówienie, poruszanie się, chwytanie, wydalanie i radowanie się; nie jestem pięcioma życiowymi tchnieniami, praną i pozostałymi, które spełniają pięć funkcji wdechu; nie jestem nawet myślącym umysłem; nie jestem także niewiedzą, która opiera się wyłącznie na szczątkowych wrażeniach przedmiotów i nie ma własnych funkcji ani przedmiotów".

2. Skoro nimi nie jestem, to kim?

Stwierdziwszy, że to 'ani to, ani to', pozostaje nam sama świadomość - nią jestem.

3. Jaka jest natura świadomości?

Naturą świadomości jest istnienie-świadomość-błogość.

4. Kiedy można urzeczywistnić jaźń?

Kiedy świat - to, co obserwowane - zostanie usunięty, wówczas można urzeczywistnić jaźń - obserwującego.

5. Czy nie można urzeczywistnić jaźni, jeśli świat nie zostanie usunięty, jeśli ciągle będzie uważany za rzeczywisty?

Nie można.

6. Dlaczego?

Obserwujący i to, co obserwowane, są jak lina i wąż. Nie można poznać liny, która jest w tym przykładzie substratem, dopóki istnieje fałszywe wyobrażenie węża, i podobnie - nie można urzeczywistnić substratowej jaźni, dopóki nie usunie się wiary w realność świata.

7. Kiedy świat, ów obserwowany przedmiot, zostanie usunięty?

Kiedy uspokoi się umysł, który jest przyczyną wszystkich spostrzeżeń i działań - wtedy świat zniknie.

8. Jaka jest natura umysłu?

Umysłem nazywamy pewną cudowną moc jaźni, która jest przyczyną wszystkich myśli. W oderwaniu od nich umysł nie istnieje, nie ma czegoś takiego. Dlatego też naturą umysłu są myśli. W oderwaniu od nich ów niezależny byt zwany światem nie istnieje. W stanie głębokiego uspienia nie ma myśli i nie ma świata. Na jawie i podczas marzeń sennych pojawiają się myśli i pojawia się

świat. Jak pająk, który wysnuwa z siebie nić i z powrotem są w siebie wchłania, tak i umysł wyrzuca z siebie świat, by znów go z powrotem wessać. Kiedy umysł wyłania się z jaźni, staje się świat; jawi się nam wówczas jako byt rzeczywisty i dlatego nie widzimy jaźni. Kiedy zaś rozbłyśka jaźń, nie widzimy świata. Niestrudzona obserwacja natury umysłu wie, że w końcu jaźń pozbywa się osadu umysłu. Jaźń, o której tutaj mowa, to atman. Umysł istnieje jedynie w zależności od materii; nie może trwać samoistnie. To właśnie umysł nazywa się ciałem subtelnym lub duszą (dźiwa).

9. Jaką ścieżką należy pójść, by zrozumieć naturę umysłu?

Umysł jest tym, co jawi się nam jako 'ja', które jest powiązane z ciałem. Jeśli się zastanowić, gdzie ta myśl o 'ja' powstaje, można odkryć, że jest to serce. Tam umysł bierze swój początek. Wystarczy bezustannie myśleć 'ja, ja, ja', by dotrzeć do serca. Ze wszystkich myśli, które powstają w umyśle, 'ja' jest pierwszą. Po niej dopiero się rodzą wszystkie pozostałe. Dopiero po pierwszym zaimku osobowym pojawiają się drugi i trzeci; bez niego nigdy by nie powstały.

10. Jak można uspokoić umysł?

Zadając sobie pytanie: 'Kim jestem?' Ta myśl zniszczy wszystkie pozostałe i jak drzazga, którą rozpała się stos, w końcu sama zniszczeje. Wtedy urzeczywistnia się jaźń.

11. Jak bezustannie utrzymywać w umyśle pytanie 'Kim jestem?'

Gdy pojawiają się inne myśli, nie należy im ulegać, lecz zapytywać: 'Komu się te myśli pojawiły?' Ich liczba nie ma żadnego znaczenia. Kiedy tylko pojawi się myśl, należy zaraz zapytać: 'Komu pojawiła się ta myśl?' W odpowiedzi pojawią się słowa: 'Mnie'. Po kolejnym pytaniu 'Kim jestem?' umysł powróci do źródła i myśl, która się wcześniej pojawiła, uspokoi się. Dzięki tej praktyce umysł będzie pozostawał u źródła. Kiedy subtelny umysł zaczyna wnikać w mózg i narządy zmysłów, pojawiają się nazwy i formy, które znikają, gdy powraca on do serca. Utrzymywanie umysłu w sercu nazywa się 'skierowaniem do środka', natomiast wypuszczanie umysłu poza serce to 'skierowanie na zewnątrz'. A zatem, kiedy umysł pozostaje w sercu, 'ja', które jest źródłem wszystkich myśli, znika i jaźń, która istnieje jako jedyna, zaczyna świecić swoim blaskiem. Cokolwiek człowiek robi, powinien robić bez egotyzmu 'ja'. W ten sposób przejawia swoją naturę Sziwy (Boga).

12. Czy nie można inaczej uspokoić umysłu?

Samoobserwacja to jedyna odpowiednia metoda. Jeśli próbuje się kontrolować umysł w inny sposób, pozornie jest to możliwe, lecz po pewnym czasie umysł ponownie się ujawni. Można również powstrzymać oddech, lecz umysł będzie spokojny dopóty, dopóki oddech będzie powstrzymany: gdy tylko powróci, umysł podejmie normalną aktywność i zacznie błędzić pod wpływem wrażeń szczytkowych. Umysł i oddech mają jedno źródło. Myśl jest samą naturą umysłu, a 'ja' - jego pierwszą myślą; oto egotyzm. Gdzie ów egotyzm się poczyna, tam też rodzi się oddech. I dlatego gdy umysł się uspokaja, oddech ustaje, a gdy ustaje oddech, umysł staje się spokojny. Lecz w stanie głębokiego uśpienia, kiedy umysł jest spokojny, oddech nie ustaje. Dzieje się tak z woli Boga, który dba o to, by ciało nie umarło i inni nie myśleli, że śpiący nie żyje. Podczas czuwania i w samadhi, gdy umysł się uspokaja, oddech ustaje. Oddech jest dostrzegalną formą umysłu. Do chwili śmierci podtrzymuje go w ciele, a gdy ciało umiera, zabiera go z sobą. Dlatego też praktykowanie kontroli oddechu pomaga jedynie w osiągnięciu spokoju umysłu; nie może go jednak zniszczyć.

Podobnie medytowanie nad różnymi formami Boga, powtarzanie mantr, powstrzymywanie się od jedzenia i tym podobne służą wyłącznie uspokojeniu umysłu.

W trakcie medytacji nad formami Boga oraz powtarzania mantr umysł staje się niezwykle skupiony. Zawsze będzie on błędził. Jeśli dać słoniowi łańcuch, by go niósł, nie będzie mógł już nic więcej uchwycić trąbą; podobnie umysł - jeśli pochłonie go jakaś nazwa czy forma, tylko jej będzie się trzymać. Kiedy umysł pęcznieje od niezliczonych myśli, każda z nich jest słaba, lecz gdy ustają, umysł staje się niezwykle skupiony i mocny; dla takiego umysłu pytanie o jaźń nie będzie trudne. Jeśli chodzi o zalecenia, najlepiej przyjmować tylko pożywienie sattwiczne w umiarkowanych ilościach; dzięki temu wzrośnie sattwiczny potencjał umysłu, to zaś będzie sprzyjać pytaniu o jaźń.

13. Wrażenia szczątkowe przedmiotów (myśli) rodzą się bezustannie, jak fale na powierzchni oceanu. Kiedy ustaną?

Gdy medytacja nad jaźnią będzie osiągać coraz wyższe poziomy, myśli przestaną się pojawiać.

14. Czy to możliwe, by wrażenia szczątkowe przedmiotów, które istnieją w umyśle od czasów bez początku, zostały usunięte, a człowiek trwał jako czysta jaźń?

Nie należy poddawać się wątpliwościom i pytać: 'Czy to możliwe', lecz wytrwale trwać w medytacji nad jaźnią. Nawet wielki grzesznik nie powinien się martwić i płakać: 'Och, jestem grzesznikiem, jakże mogę liczyć na wybawienie?' Lepiej robi, gdy zupełnie takie myśli wymaże i skupi się na żarliwej medytacji nad jaźnią; wtedy na pewno mu się uda. Nie ma dwóch umysłów - dobrego i złego; umysł jest tylko jeden. To wrażenia szczątkowe są dwojaki: pomyślne i niepomyślne. Kiedy umysł pozostaje pod wpływem wrażeń pomyślnych, mówi się, że myśli są dobre; natomiast gdy pozostaje pod wpływem wrażeń niepomyślnych, myśli są złe.

Nie można dopuszczać do tego, by umysł błędził ku rzeczom doczesnym i sprawom, które zajmują innych ludzi. Do najgorszych nawet ludzi nie należy żywić nienawiści. Trzeba się wyrzec zarówno pożądanego, jak i nienawiści. Wszystko, co daje się innym, daje się sobie. Jeśli każdy zrozumie tę prawdę, kto nie będzie szczodry dla bliźniego? Gdy pojawia się jedno ego, pojawiają się wszystkie; gdy uspokaja się jeden umysł, wszystkie stają się spokojne. Naszą miarką pokory będziemy odmierzać dobre wyniki naszych działań. Gdy umysł jest spokojny, człowiek może żyć wszędzie i w każdych warunkach.

15. Jak długo należy stosować metodę pytania o jaźń?

Dopóki w umyśle pozostają szczątkowe wrażenia przedmiotów, dopóty konieczne jest zadawanie sobie pytania: 'Kim jestem?' Kiedy podnosi się myśl, należy ją od razu zniszczyć tym pytaniem, w chwili gdy się pojawiła. Wystarczy, że człowiek całkowicie poświęci się kontemplacji jaźni, bez jednej chwili wytchnienia, aż do pełnego urzeczywistnienia. Dopóki w twierdzy bronią się wrogowie, dopóty będą organizować zbrojne wypadki; jeśli zostaną pokonani u jej bram, forteca wpadnie w nasze ręce.

16. Jaka jest natura jaźni?

Tylko jaźń istnieje naprawdę. Świat, indywidualna dusza i Bóg pojawiają się w niej niczym kolor srebrzysty w macicy perłowej; wszystkie trzy pojawiają się jednocześnie i jednocześnie znikają.

W jaźni nie ma w ogóle żadnych myśli 'ja'. Nazywa się to milczeniem. Sama jaźń jest światem; sama jaźń jest 'ja'; sama jaźń jest Bogiem; wszystko jest Sziwą, jaźnią.

17. Czyż wszystko nie jest dziełem Boga?

Słońce wstaje bez udziału pragnienia, woli i wysiłku; już sama jego obecność wystarczy, by awanturyn zaczął się skrzyć, lotos kwitnąć, woda parować. Ludzie wykonują różne prace, a potem odpoczywają. W pobliżu magnesu igła się porusza i podobnie wystarczy sama obecność Boga, by dusze rządzone trzema kosmicznymi funkcjami i pięcioma boskimi czynnościami spełniały swoje zadania i odpoczywały zgodnie ze swoją karmą. Bóg nie ma żadnych zamiarów, nie wiąże Go żadna karma. Podobnie rzeczy tego świata nie mają wpływu na słońce, a zalety i wady czterech żywiołów nie mówią nic o eterze, który przenika wszystko, co jest.

18. Kto jest wzorem człowieka oddanego Bogu?

Najwspanialszym 'oddanym' jest człowiek całkowicie poddający się jaźni, która jest Bogiem. Całkowite poddanie się Bogu oznacza bezustanne trwanie w jaźni, kiedy nie pojawiają się żadne myśli poza myślą o niej.

Bóg zniesie wszystko, cokolwiek zrzucimy na Jego barki. Skoro to Jego najwyższa moc porusza wszystko, co jest, dlaczego zamiast się na nią zdać, bezustannie się martwimy, co i jak powinniśmy zrobić, albo czego i jak nie powinniśmy czynić? Pociąg przewiezie każdy ciężar, po cóż więc po wejściu do przedziału mielibyśmy trzymać nasz niewielki bagaż na głowie, zamiast postawić go na podłodze i spokojnie usiąść?

19. Co to jest nieprzywiązywanie się?

Nieprzywiązywanie się to całkowite unicestwienie myśli, z chwilą gdy tylko się pojawiają. Poławiacze pereł przytwierdzają kamień do pasa, by móc zanurkować do samego dna i wydobyć perłę, i tak samo my, wyposażeni w cnotę nieprzywiązywania się, powinniśmy nurkować w głąb siebie, by zdobyć perłę jaźni.

20. Czy Bóg albo guru mogą wyzwolić duszę człowieka?

Bóg i guru pokażą jedynie drogę do wyzwolenia, nie mogą jednak sami przenieść duszy w stan wyzwolenia.

W istocie Bóg i guru nie różnią się od siebie. Podobnie jak zwierzę w paszczy tygrysa nie ma już drogi ucieczki, tak i ci, na których spoczęło łaskawe spojrzenie nauczyciela, nie zgubią się i zostaną zbawieni; każdy jednak sam musi kroczyć ścieżką, którą mu wskazał Bóg czy guru, i zdobyć wyzwolenie własną pracą. Człowiek może poznać siebie, patrząc jedynie własnym okiem mądrości, a nie cudzym. Czy Rama potrzebuje pomocy lustra, by wiedzieć, że jest Ramą?

21. Czy osoba pragnąca wyzwolenia musi zgłębiać naturę różnych wartości (tattw)?

Człowiek wyrzucający śmieci nie odczuwa potrzeby grzebania w nich i nazywania ich; podobnie osoba pragnąca poznać jaźń nie musi liczyć wartości ani zastanawiać się nad ich cechami, ale odrzucić je całkowicie, gdyż przesłaniają one jaźń. Na świat należy patrzeć jak na sen.

22. Czy nie ma różnicy między czuwaniem a snem?

Czuwanie jest długie, sen zaś krótki; poza tym niczym się nie różnią. Wszystko, co dzieje się na jawie, wydaje się rzeczywiste; podobnie jest z tym, co dzieje się we śnie. Podczas snu umysł przyjmuje inne ciało. W obu stanach, na jawie i we śnie, myśli, nazwy i formy rodzą się jednocześnie.

23. Czy osoba pragnąca wyzwolenia odniesie jakąś korzyść z czytania książek?

Wszystkie pisma mówią, że chcąc osiągnąć wyzwolenie, trzeba uspokoić umysł; jeśli się to zrozumie, nie ma potrzeby ciągłego czytania. Aby uspokoić umysł, należy jedynie zadawać sobie pytanie, czym jest własna jaźń; czy można ją odnaleźć w książkach? Człowiek powinien rozpoznać swoją jaźń własnym okiem mądrości. Jaźń skrywa się pod pięcioma powłokami; książki są poza nimi. Ponieważ jaźń można zgłębić, odrzuciwszy owe pięć powłok, próżno jej szukać w książkach. Przyjdzie czas, że trzeba będzie zapomnieć wszystko, czego się człowiek kiedyś nauczył.

24. Czym jest szczęście?

Szczęście jest samą naturą jaźni; szczęście i jaźń się nie różnią. Szczęście nie wiąże się z żadnym przedmiotem tego świata. Oślepieni niewiedzą wyobrażamy sobie, że możemy je czerpać z rzeczy. Gdy umysł się rozrasta, pojawia się cierpienie. W istocie jest tak, że po zaspokojeniu swych pragnień umysł powraca do źródła i cieszy się szczęściem, które jest jaźnią. Podobnie w stanach głębokiego uśpiania, w samadhi i w chwili zasłabnięcia, a także wówczas, gdy zdobywa się pożądaną rzecz lub usuwa niechcianą, umysł zwraca się ku sobie i rozkoszuje się czystym szczęściem jaźni. A zatem umysł porusza się bez ustanku, to wychodząc z jaźni, to znów do niej wracając. W cieniu pod drzewem jest przyjemnie, na otwartej przestrzeni żar jest niemiłosierny. Kto ze słońca wchodzi w cień drzewa, odczuwa przyjemny chłód; kto bezustannie przechodzi z cienia na słońce i z powrotem, jest głupcem. Człowiek mądry nie wychodzi z cienia. Podobnie umysł osoby, która poznała prawdę, nie opuszcza brahmana. Natomiast umysł pogrążony w niewiedzy błąka się po świecie i doznaje cierpienia, a do brahmana powraca na chwilę tylko, by przeżyć dla odmiany odrobinę szczęścia. W istocie to, co nazywamy światem, jest jedynie myślą. Gdy świat znika - gdy ustaje myślenie - umysł doświadcza szczęścia, a kiedy świat powraca, cierpi.

25. Co to jest wgląd mądrości?

Wgląd mądrości to trwanie w spokoju. Trwanie w spokoju to złożenie umysłu w jaźni. Telepatia, poznawanie przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości ani jasnowidzenie nie stanowią wglądu mądrości.

26. Jaki związek łączy brak pożądania z mądrością?

Brak pożądania to mądrość. Nie ma tu różnicy; to jedno i to samo. Brak pożądania to powstrzymanie umysłu od lgnięcia do przedmiotu. Mądrość zaś to nic innego jak niepojawianie się przedmiotowi. Innymi słowy, nieszukanie niczego poza jaźnią to brak przywiązania czy pożądania, nieopuszczanie jaźni zaś to mądrość.

27. Jaka jest różnica między pytaniem o jaźń a medytacją?

Pytanie o jaźń to utrzymywanie umysłu w Jaźni. Medytacja zaś to utrzymywanie myśli, że własna jaźń jest brahmanem - istnieniem-świadomością-błogością.

28. Czym jest wyzwolenie?

Wyzwolenie to pytanie o naturę własnej, związanej jaźni i urzeczywistnienie własnej prawdziwej natury.