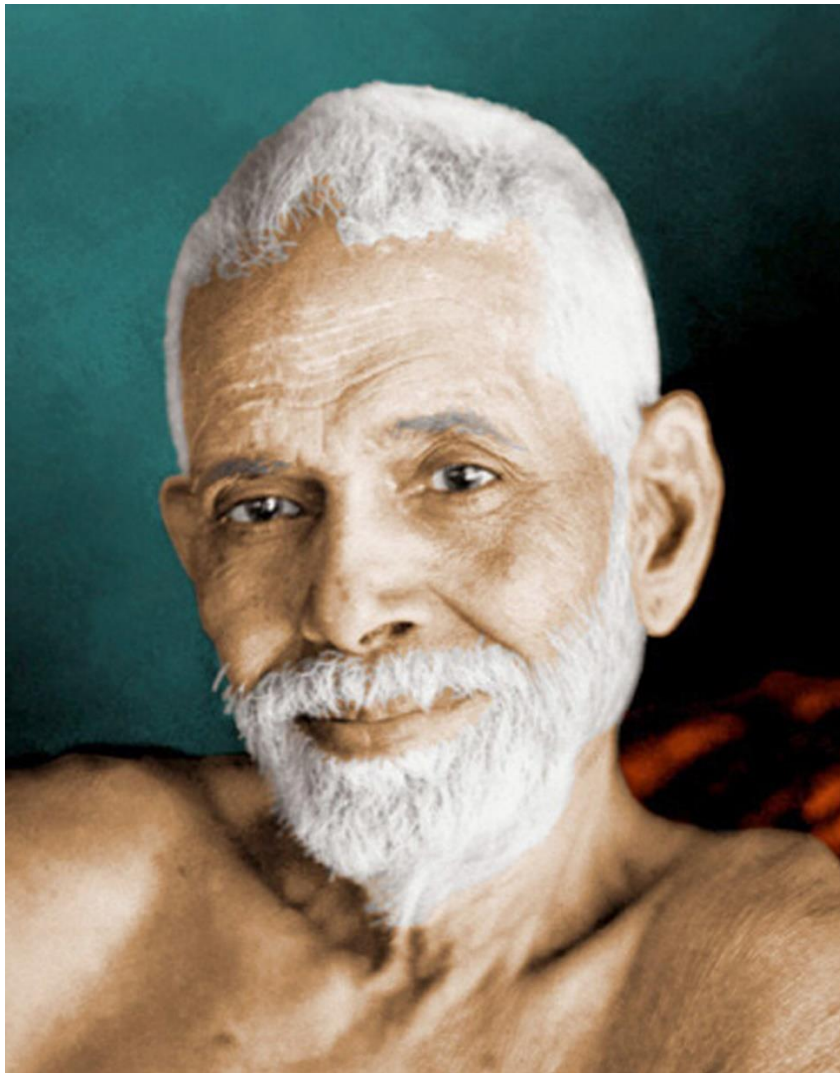


VEM ÄR JAG?



Ramana Maharshi

Orginalets titel:

Who Am I? (Nan Yar?)

The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Svensk översättning:

Andreas Åslund

2018

Om Ramana Maharshi

Ramana Maharshi (1879-1950) räknas som en av de stora andliga lärarna i modern tid. Hans inflytande har varit omfattande både i Indien och i väst. I sin klassiska text "Vem är jag?" ger han en direkt vägledning till hur man kan vakna upp till sin sanna natur.

Psykologen C. G Jung har beskrivit Sri Ramanas liv och lära som: "Det renaste av Indien. Den vitaste punkten i en vit rymd. Med en smak av världsbefrielse och fritt människovarande, är den en sång för årtusenden...". Moderna lärare som Mooji, Jack Kornfield, Gangaji, Eckhart Tolle, Robert Adams och Adyashanti har alla hämtat djup inspiration från hans lära och från den "tystnad", det stilla varande som Ramana Maharshi förkroppsligar, och som alltid finns där, som själva grunden i hans lära.

Ramana Maharshi föddes i en medelklassfamilj i Tiruchuli, en by i södra Indien. När han var 12 år gammal dog hans pappa, och familjen flyttade till Madurai, en stad i södra Indien. Vid 16 års ålder genomgick Ramana Maharshi ett omvälvande andligt uppvaknande. Han satt på golvet i sin farbrors hus när en skrämmande tanke plötsligt slog honom: "jag håller på att dö". Maharshi frågade nu sig själv: "vad är det som dör och vad överlever döden?". Han insåg intuitivt och med absolut skärpa att kroppen dör men att själva grunden av vad vi är – medvetandet – är odödligt. Denna upplevelse av rent ofött medvetande, det Ramana Maharshi kallade Självvet, fanns sedan kvar hos honom som en levande verklighet under resten av hans liv. Detta ofödda, obundna medvetande har i olika traditioner getts olika namn: Självvet, tystnad, det absoluta, det ofödda, tomhet, universellt medvetande, Gud etc.

Kort efter denna upplevelse lämnade Ramana Maharshi familjen, skolan och allt bakom sig för att bege sig till det heliga berget Arunachala i staden Tiruvannamalai. Väl framme vid Arunachala levde han flera år i tystnad i olika grottor på bergsslutningen, djupt försjunken i det absoluta. 1902 fick Ramana Maharshi besök av en indisk stadstjänsteman Sri M. Sivaprakasam Pillai, som sökte efter ledning i andliga frågor. Sri Ramana befann sig fortfarande i tystnad vid denna tid, så 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?".

”Who Am I?” har blivit en andlig klassiker och texten ger oss kraftfulla verktyg för att förverkliga vårt sanna Själv. Ramana Maharshi visar oss att vi genom frågan ”vem är jag?” direkt kan närma oss och lära oss att vila i vår gemensamma grund av rent medvetande. När tankar och impulser dyker upp, så frågar vi oss bara igen och igen; ”till vem dyker dessa tankar upp?” och återvänder sedan till att vila i Självet; den tystnad och det stilla medvetande som vi i själva verket alltid är.

Vem är jag?

(Nan Yar)

*Alla levande varelser önskar att alltid vara lyckliga och utan lidande. Detta då vi alla hyser den allra högsta kärlek till oss själva och då det är lycka ensamt som ligger till grund för kärlek. För att vinna den lycka som är vår sanna natur och som vi erfar i djup sömn där det medvetna sinnet inte finns måste vi känna oss själva. **För detta är sann kunskap genom utforskande¹ av ”vem är jag?”**, ensamt det främsta medlet.*

1. Vem är jag?

Jag är inte den materiella kroppen, med dess sju vävnader. Jag är inte sinnesorganen, det vill säga hörsel-, känsel-, syn-, smak- eller luktorganen, som uppfattar sina respektive objekt; ljud, känsla, färg, smak och lukt. Jag är inte något av de fem utförande organen, det vill säga talorganen, fötterna, händerna, utsöndrings-, eller könsorganen, vilka utför sina respektive funktioner, att tala, röra sig, greppa, utsöndra och njuta. Jag är inte någon av de fem livgivande strömmarna, som exempelvis *prana*, vilka tillsammans utför de fem metabola funktionerna, vilka börjar med inandningen.

Jag är inte ens sinnet som tänker. Jag är inte heller ickevetandet, som endast består av de underliggande vanemönstren att vilja uppleva externa objekt² och där alla sinnesintryck och handlingar avstannat (som i djupsömn).

¹ **Jñāna-vicāra**: Att noggrant undersöka vår grundläggande medvetenhet av ”jag är”, för att på så sätt vinna sann kunskap om vårt verkliga *Själ*.

² **Visaya-vāsānas**

2. Om jag inte är något av detta, vad är jag då?

Efter att avskrivit allt som nämnts ovan som ”inte det, inte det”, så finns bara *detta medvetande*³ kvar. *Det är jag.*

3. Vad är medvetandets natur?

Medvetandets natur är varande-medvetande-glädje⁴.

***4. När uppnås direkt förverkligande av Självet*⁵?**

När världen, det vill säga det som ses har avlägsnats kommer *Självet*, det vill säga det som ser att förverkligas.

5. Kan Självet förverkligas även om världen finns kvar (och ses som verklig)?

Det kommer inte att ske.

6. Varför inte?

Den som ser och objektet som ses är som ”repet och ormen”. Precis som kunskap om repet - vilket är den underliggande sanningen bakom illusionen av ormen - inte kan uppstå innan tron på den inbillade ormen upphör. Så kommer kunskap om *Självet* - vilket är den underliggande sanningen bakom illusionen av världen - inte att uppstå innan tron på världen som verklig har upphört.

³ **Arivu:** Kunskap, vishet, medvetande, eller medvetenhet. I det här sammanhanget syftar det dock enbart på vår grundläggande kunskap/upplevelse av ”jag är”, vårt essentiella självmedvetande av vårt varande.

⁴ **Sat-chit-ananda**

⁵ **Ātmān:** Vår sanna perfekt odelade essens som innefattar allt såväl ”jag”, som gud och världen. Ren medvetenhet ”jag är det jag är”, evig, odefinierbar, formlös.

7. När kommer världen, det sedda objektet, att försvinna?

När sinnet, som är orsaken till all kunskap och alla handlingar stillas, så upphör världen.

8. Vad är sinnets natur?

Det som kallas sinnet är en förunderlig makt som finns i *Självet*. Sinnet gör så att alla tankar framträder. Förutom tankar finns det inget sinne i sig själv. Därför är tankar ensamt sinnets grundläggande natur. Utan tankar och idéer finns det ingen separat enhet som kan kallas "världen". I djup sömn finns inga tankar och ingen värld. I tillstånden av vakenhet och dröm finns det tankar och där finns också en värld. Precis som spindeln spinner ut tråden från sig själv och sedan åter drar in den i sig själv, så projicerar sinnet världen ut ifrån sig självt, och upplöser den sedan in i sig självt. När sinnet kommer ut från *Självet* visar sig världen. Därför visar sig inte *Självet* när världen ses som verklig, och när *Självet* lyser visar sig inte världen.

Om man framhärdar i att undersöka sinnets natur kommer det som nu framstår som sinne att visa sig vara vad vi egentligen är. Vad vi egentligen är, är det samma som *Självet*. Sinnet är beroende av något fast som den fysiska kroppen, det kan inte stå på egen hand. Sinnet kallas för den 'subtila kroppen' eller för själen⁶.

9. Hur kan sinnets natur förstås genom utforskande?

Det som uppstår som "jag" i den här kroppen är sinnet. Om man undersöker var i kroppen "jag" tanken/känslan först uppstår, så kommer man upptäcka att den uppstår i hjärtat (d.v.s. ens innersta kärna). Detta är ensamt platsen för sinnets ursprung. Man kan också upprepat tänka "jag", "jag" för att ledas till denna plats. Av alla tankar som uppstår i sinnet är "jag" tanken är den första och orsakande tanken. Det är först efter att denna tanke uppstått som andra tankar kommer. Det är efter att

⁶ Jiva

första person pronomen har uppkommit som andra och tredje person pronomen visar sig. Utan det första pronomenet så finns inget andra och tredje.

10. Hur kan sinnet stillas/upphöra?

Endast genom att utforska ”vem är jag”. Tanken/intentionen ”vem är jag” kommer att utplåna alla andra tankar. Och precis som stickan som man använder sig av för att röra om med i likbålet, kommer denna tanke själv att utplånas till slut. Då kommer *Självvet* att förverkligas.

11. På vilket sätt kan man konstant hålla ”vem är jag” i sinnet?

När andra tankar dyker upp så försök inte att fullfölja dem, utan fråga i stället ”till vem dyker de upp?”. Det spelar ingen roll hur många tankar som uppstår. Så snart en tanke uppkommer bör man ihärdigt undersöka ”till vem dyker denna tanke upp?”. Det kommer att stå klart att det är ”till mig”. Om man sedan efter det frågar/undersöker ”vem är jag?” så kommer sinnet att återvända till sin källa och tanken som dök upp kommer att stillas. När man gång på gång tränar på det här sättet kommer sinnet att utveckla förmågan att stanna fast förankrat i sin källa. När sinnet går ut genom hjärnan och sinnesorganen, uppenbarar sig namn och form. När sinnet stannar i Hjärtat försvinner namn och form. Att inte låta sinnet gå ut, utan hålla det kvar i Hjärtat kallas ”självuppmärksamhet”, eller ”inåtvändande”⁷. Att låta sinnet gå ut från Hjärtat kallas ”utåtriktning”⁸.

När sinnet på detta sätt är fast förankrat i Hjärtat försvinner ”jaget” som är roten till alla tankar, och *Självvet* som alltid existerat börjar stråla. Allt som man gör, bör man göra utan ego, utan ”jag”. Om man handlar på det sättet, kommer allt att framträda som Gud⁹.

⁷ Antar-mukha

⁸ Bahir-mukha

⁹ Siva

12. Finns det inga andra sätt att få sinnet att stillas/upphöra?

Förutom utforskande av *Självet* finns inga användbara sätt. Om man försöker kontrollera sinnet på andra sätt, kan sinnet framstå som lugnat, men kommer snart att resa sig igen. Genom andningskontroll kan sinnet stillas. Men sinnet kommer att vara lugnt bara så länge som andningen fortsätter att kontrolleras, när andningen återgår till det normala kommer sinnet också att resa sig och vandra drivet av vanemässiga impulser¹⁰. Sinnet och andningen¹¹ har båda samma källa. Tankar är sinnets natur. Tanken ”jag”, egot, är den första tanken i sinnet. Från samma ställe som egot uppkommer, uppstår också andningen. Därför blir andningen kontrollerad när sinnet stillas, och när man kontrollerar andningen stillas sinnet. Men i djupsömn slutar ju inte andningen fast sinnet är stillat. Detta är Guds vilja för att kroppen ska bibehållas, och för att andra människor inte ska tro att kroppen är död. I vaket tillstånd och i djup koncentration¹² så blir andningen kontrollerad när sinnet stillas. Andningen är sinnets fysiska aspekt. Ända till dödsögonblicket håller sinnet andningen i kroppen, och när kroppen dör, tar sinnet andningen med sig. Därför är andningsövningar bara ett hjälpmedel för att kontrollera sinnet, inte för att utplåna det.

Precis som andningsövningar är meditation över guds former, mantrarepetition, restriktioner gällande mat och så vidare, endast sätt att stilla sinnet. Genom meditation över guds former och genom mantrarepetition blir sinnet fokuserat.

En elefant som får en kedja att hålla i sin snabel, som annars alltid är i rörelse, kommer att hålla fast i kedjan och inget annat. På samma sätt är det för det för sinnet, som annars alltid är i rörelse, när det tränas att hålla fast vid ett specifikt namn eller specifik form. Det kommer hålla fast vid detta och inget annat. När sinnet splittras i form av oräkneliga tankar blir varje tanke svag. Men när tankarna gradvis minskar blir

¹⁰ **Vasanas**

¹¹ **Prana:** Andningen och andra livsprocesser.

¹² **Samadhi**

sinnet fokuserat och starkt. För ett sådant sinne är utforskande av *Själv* enkelt.

Genom att äta sattvisk kost i måttliga doser, vilket är den bästa kostrestriktionen, kommer den sattviska kvalitén i sinnet att öka och det hjälper utforskandet av självet.

13. Tankar, underliggande vanemässiga mönster¹³ av att vilja uppleva yttre stimuli, stiger fram otaliga som havets vågor. När kommer de alla att kunna utplånas?

Allteftersom *Själv-uppmärksamheten*¹⁴ växer sig starkare kommer de vanemässiga mönstren att utplånas.

***14. Är det möjligt för de vanemässiga mönstren att upplösas, så att det rena Själv* sen kan kvarstå? De härstammar ju från ofattbart långa tider tillbaka?**

Man ska beslutsamt hålla fast uppmärksamheten i *Själv*, utan att ge efter för tvivlet ”är det möjligt eller inte?”. Även om man är en stor syndare ska man inte oro sig eller gråta, ”Åh, jag är en stor syndare. Hur kan jag räddas?” I stället ska man totalt släppa tanken ”jag är en syndare” och stanna fast förankrad i *Själv-uppmärksamhet*. På så sätt kommer man säkert att lyckas. Det finns inte två sinnen, ett gott och ett ont. Det är de vanemässiga mönstren som är av två slag – gynnsamma och ogynnsamma. När sinnet är influerat av gynnsamma mönster kallas det gott och när det är under inflytande av ogynnsamma mönster ses det som ont.

Sinnet bör inte tillåtas vandra mot världsliga objekt och mot vad som rör andra. Hur dåliga andra människor än kan tyckas vara ska man inte bära hat gentemot dem. Både begär och hat ska undvikas. Allt som man

¹³ Visaya-väsānas

¹⁴ Svarūpa-dhyāna

ger andra ger man sig själv. Om man förstår denna sanning, vem skulle då inte vilja ge till andra?

När ens sinne reser sig så reser sig allt, när ens sinne stillas/upphör så stillas/upphör allt. Ju mer stillat och ödmjukt vi beter oss, desto mer av godhet. Om sinnet förmås stillas, så kan vi vara vart vi än är.

15. Hur länge ska utforskandet pågå?

Så länge som det finns underliggande vanemässiga mönster av att vilja uppleva saker utanför sig själv kvar i sinnet är utforskandet av ”vem är jag?” nödvändigt. När tankar uppstår skall de direkt förgöras genom att man undersöker dem, precis på platsen där de har sitt ursprung. Man bör oavslåligt hålla fast vid medveten uppmärksamhet på *Själv*, ända tills *Själv* är vunnet. Det är det enda sättet. Så länge det finns fiender kvar i fortet så kommer de fortsätta att rycka fram. Om fienderna förgörs var och när och var de uppstår så kommer fortet att falla i våra händer.

16. Vad är Självets natur?

Själv är det enda som verkligen existerar. Världen, den individuella själen och Gud är föreställningar eller bilder som visar sig i *Själv*, som det skenbara blänket av silver i pärlmor. Dessa tre uppstår samtidigt och försvinner också samtidigt. *Själv* är det, där det inte finns någon ”jag”-tanke över huvud taget. Detta kallas ”Tystnad”. *Själv* är ensamt världen, *Själv* är ensamt ”jag”, *Själv* är ensamt Gud. Allt är *Själv*, det absoluta¹⁵.

17. Är inte allt styrt av guds hand?

Utan någon önskan, vilja eller ansträngning går solen upp. Och i solens blotta närvaro avger solstenen eld, blommar lotusen, avdunstar vatten,

¹⁵ **Siva-svärupa:** Vårt sanna själv som är Siva, den absoluta och enda egentligt existerande verkligheten.

samt utför människor sina olika sysslor för att sedan vila. Precis som nålen rör sig i närvaro av en magnet, så utför de levande varelserna sina aktiviteter för att sedan vila styrda av de tre kosmiska funktionerna¹⁶ eller de femfaldiga gudomliga aktiviteterna¹⁷, vilka endast grundar sig på den speciella naturen av Guds ickerörande närvaro. Alla i enhet med sin respektive karma. Gud fattar inga viljemässiga beslut och ingen karma berör honom. På samma sätt som världsliga handlingar inte påverkar solen. Eller som förtjänster och fel hos de fyra övriga elementen¹⁸ inte påverkar rymden som genomtränger allt.

18. Vem är den främsta utövaren?

Den som ger sig själv helt till *Självet* som är Gud är den främsta utövaren. Att ge sig själv till Gud betyder att vara fullständigt absorberad i *Självet* och att inte ge andra tankar förutom uppmärksamhet på *Självet* utrymme att uppstå. Gud bär alla bördor som vi lägger på honom. Eftersom det är Guds allsmåktiga kraft som sätter allt i rörelse, varför underkastar vi oss inte denna kraft, i stället för att ständigt oroa oss med tankar som ”är det nödvändigt att handla så eller så”? Vi vet att ett tåg transporterar all last. Så när vi stiger på tåget, varför då fortsätta att bära vår lilla packning på huvudet, som bara ger oss obehag? Istället kan vi ställa ner packningen på tåget och känna oss tillfreds.

19. Vad är obundenhet?

Obundenhet är att totalt förinta alla tankar som uppstår just på stället där tankarna har sitt ursprung, så att inga rester finns kvar. Precis som en pärldykare binder en sten runt midjan, sjunker till botten av havet

¹⁶ **Mutturil:** (1) skapande, (2) upprätthållande och (3) upplösande av världen.

¹⁷ **Pañcakrtyas:** (1) skapande, (2) upprätthållande, (3) upplösande, (4) fördoldhet och (5) nåd.

¹⁸ Jord, vatten, luft och eld.

och finner pärlan där. Så bör vi alla utrustade med obundenhet dyka ner i oss själva och erövra pärlan som är *Självvet*.

20. Är det inte möjligt för Gud och för Gurun att göra så att en själ befrias?

Gud och Gurun kan bara visa vägen till befrielse. De kan inte på egen hand befria själen. Det finns ingen verklig skillnad mellan Gud och Gurun. Precis som ett villebråd som fallit i tigerns käftar inte kan fly, så kommer de som hamnat inom området för Guruns nådiga blick att räddas av Gurun och inte gå vilse. Samtidigt måste var och en genom egen ansträngning följa vägen som Gurun visat för att nå befrielse. Man kan känna sig själv bara genom sitt eget inre öga av sann vishet, inte genom någon annans. Behöver han som är Raman hjälp av en spegel för att veta att han är Raman?

21. Är det nödvändigt för den som längtar efter frihet att undersöka naturen hos kategorierna¹⁹?

Precis som när man ska kasta sopor inte behöver analysera soporna för att se vad de är, så behöver den som vill känna *Självvet* inte räkna antal kategorier eller undersöka deras egenskaper. Vad man ska göra är att helt avsäga sig alla kategorier som gömmer *Självvet*. Världen ska ses som en dröm.

22. Är det ingen skillnad mellan vakenhet och dröm?

Förutom att det vakna tillståndet är långt och drömmen kort, finns det ingen skillnad. Precis som händelser som sker i det vakna tillståndet verkar verkliga när man är vaken, så verkar händelser som sker i drömmen verkliga i drömmen. I drömmen tar sig sinnet en annan kropp. I både vakenhet och dröm uppstår tankar, namn och form på samtidigt.

¹⁹ Tattvas

23. Är det till hjälp att läsa böcker för den som längtar efter befrielse?

Alla texter säger att det är nödvändigt att stilla sinnet för att vinna befrielse. När man väl insett att sinnets underkuvande är texternas grundläggande syfte så finns det inget behov av evigt läsande. För att stilla sinnet behöver man undersöka inom sig för att erfara vad man verkligen är. Hur kan detta sökande göras i böcker? Man kan känna sig själv bara genom sitt eget inre öga av sann vishet. Vi själva finns inom de fem skalen²⁰, men böcker finns utanför dem. Då vi måste undersöka oss själva genom att förkasta de fem skalen, är det lönlöst att söka efter det i böcker. Det kommer en tid då man behöver glömma allt man lärt sig.

24. Vad är lycka?

Lycka är inget annat än *Självet*s sanna natur. Lycka och *Självet* är inte olika. Lycka i *Självet* är den enda sanna lycka som existerar. Lycka uppnås inte från några världsliga objekt, som vi i vårt oförstånd tror. När sinnet går ut från *Självet* så upplever det olycka. När sinnets önskningar är uppfyllda så återvänder det till sin sanna plats och upplever där glädje i *Självet*. Det är så det verkligen är. På liknande sätt sker det i tillstånden djupsömn, djup koncentration och utmattning. När det önskade objektet är vunnet, eller det oönskade objektet borttaget så blir sinnet inåtvänt och upplever ren glädje i *Självet*. På så sätt rör sig sinnet utan vila. Ömsom går det ut från *Självet*, ömsom återvänder det. Under trädet är skuggan behaglig, ute i det öppna är hettan kvävande. En person som gått omkring i solen upplever svalka när hon når skuggan. Efter att en kort stund senare åter ha lämnat skuggan, står hon inte ut med hettan i solen utan återvänder till foten av trädet. På så sätt

²⁰ **Pañca-kōsas:** (1) Vår fysiska kropp, (2) prana/livsprocesser, (3) vårt sinne, (4) vårt intellekt, och (5) sömnens synbara ickevetande.

fortsätter hon att gå från skuggan till solen och sen åter från solen till skuggan. En person som betar sig så saknar omdöme. En vis person stannar i skuggan hela tiden. På samma sätt lämnar sinnet hos en som känner sanningen aldrig Brahman²¹. Sinnet hos den okunniga å andra sidan löper runt i världen, känner sig eländigt och återvänder en kort stund till Brahman för att uppleva lycka. Det som kallas världen är i verkligheten bara tankar. När världen försvinner, det vill säga när tankarna upphör, upplever sinnet lycka. Och när världen uppstår erfar sinnet olycka.

25. Vad är visdom-insikt?²²

Att vara i tystnad²³ kallas visdom-insikt. Att vara i tystnad är det samma som att upplösa sinnet i *Själv*et. Telepati, att känna till förgångna, nutida och framtida händelser, samt clairvoyance är inte visdom-insikt.

26. Vad är sambandet mellan frihet från begär och vishet?

Frihet från begär är vishet, de är inte olika. Frihet från begär innebär att avstå från att vända sinnet mot några objekt. Vishet betyder att inga objekt visar sig, eller uppstår. Med andra ord. Att inte fästa uppmärksamhet på det som inte är *Själv*et är obundenhet eller frihet från begär. Att inte lämna *Själv*et är vishet.

***27. Vad är skillnaden mellan utforskande av Själv*et och meditation?**

Utforskande innebär att ständigt hålla sinnet förankrat i *Själv*et. Meditation handlar om att föreställa sig vara det absoluta²⁴, vars natur är varande-medvetande-glädje.

²¹ **Brahman:** Den grundläggande absoluta verkligheten som är vårt sanna Själv och som genomsyrar allt.

²² **Njana-drsti**

²³ **Mauna:** Tystnad; Rymden, tillståndet helt befriat från "jag"-tanke. Vår sanna form.

²⁴ **Brahman**

28. Vad är befrielse?

Att undersöka, ”vem är detta jag som är i fångenskap?”, och därigenom vinna kunskap om sitt sanna *Själ* är ensamt befrielse.

I denna korta text finns hela kärnan i Ramana Maharshis lära. Här finns de första instruktioner som han någonsin gav. Instruktioner som kommer direkt från hans egen erfarenhet av ett levande, medvetet varande i det Absoluta. Kraften i denna undervisning kan ge alla de som uppmärksamtar tar del av den en direkt erfarenhet av tillvarons yttersta grund; av tystnad, kärlek och visdom.

Självvet är det, där det inte finns någon "jag"-tanke över huvud taget. Detta kallas "Tystnad". Självvet är ensam världen, Självvet är ensam "jag", Självvet är ensam Gud. Allt är Självvet, det absoluta.

Ramana Maharshi

Ramana Maharshi, den store indiske mästaren, en av de största någonsin, helt säkert en av de största det senaste århundradet.

- *Jack Kornfield*

Sri Ramanas liv och lära är det renaste av Indien. Den vitaste punkten i en vit rymd. Med en smak av världsbefrielse och fritt människovarande, är den en sång för årtusenden...

- *C. G. Jung*