

Urzeczywistnienie tego, kim naprawdę jesteś,
to największy dar, jaki możesz ofiarować światu

BĄDŹ TYM, KIM JESTEŚ

Śri

Ramana Maharishi

opracowanie:
David Godman

Urzeczywistnienie tego, kim naprawdę jesteś,
to największy dar, jaki możesz ofiarować światu

BĄDŹ TYM, KIM JESTEŚ

Śri
Ramana Maharishi

opracowanie: David Godman

Przekład: Łukasz Hojun Szpunar

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
BE AS YOU ARE: THE TEACHINGS OF SRI RAMANA MAHARSHI
Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London.
Oryginalne wydanie w języku angielskim opublikowało wydawnictwo
Penguin Books Ltd, Londyn.

Text copyright © Maharshi Sri Ramana 1985

The author has asserted his moral rights.
Autorskie prawa osobiste pozostają przy autorze.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
Copyright © for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2020
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-770-1

Konsultacja: Maria Moneta-Malewska

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja okładki oryginalnej: Artur Nowakowski

Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
CZĘŚĆ I. JAŻŃ	17
1. O naturze Jaźni	19
2. Samoświadomość i samoniewiedza	31
3. Dźńani	49
CZĘŚĆ II. ZAPYTYWANIE SIEBIE I PODDANIE SIĘ	61
4. Zapytywanie siebie w teorii	63
5. Zapytywanie siebie – praktyka	75
6. Nieporozumienia dotyczące zapytywania siebie	91
7. Poddanie się	105
CZĘŚĆ III. GURU	117
8. Guru	119
9. Milczenie i sat-sanga	131
CZĘŚĆ IV. MEDITACJA I JOGA	141
10. Medytacja i koncentracja	143
11. Mantry i dżapa	153
12. Życie na co dzień	163
13. Joga	175
CZĘŚĆ V. DOŚWIADCZENIE	187
14. Samadhi	189
15. Wizje i moce psychiczne	199
16. Problemy i doświadczenia	207

CZĘŚĆ VI. TEORIA	219
17. Teorie stworzenia i prawdziwość świata	221
18. Reinkarnacja	235
19. O naturze Boga	243
20. Cierpienie i moralność	253
21. Karma, przeznaczenie i wolna wola	263
Słowniczek	271
Przypisy źródłowe	277
Bibliografia	291
Indeks	293



ROZDZIAŁ 5

Zapytywanie siebie – praktyka

Tym, którzy dopiero zaczynali praktykę pytania o Jaźń, śri Ramana radził, by kierowali swą uwagę ku wewnętrznemu uczuciu „ja” i trzymali się tego uczucia tak długo, jak to tylko możliwe. Mówił im, że gdy ich uwaga ulegnie rozproszeniu z powodu innych myśli, powinni powracać do tego odczucia myśli o „ja” za każdym razem, gdy widzą, że odbiegają w myślach gdzieś daleko. Sugerował różne środki, które wspomagają ten proces – jeden może pytać siebie: „Kim jestem?”, inny zaś: „Skąd pochodzi to ja?”. Ostatecznym celem jednak było podtrzymywanie ciągłego odczucia „ja”, które jest przekonane o tym, że spoczywa na nim odpowiedzialność za każdą czynność, zarówno ciała, jak i umysłu.

W początkowej fazie praktyki uwaga kierowana ku uczuciu „ja” jest aktywnością umysłu, która przejawia się w formie myśli albo percepcji. Wraz z rozwojem praktyki, myśl „ja” odchodzi, a w jej miejsce pojawia się subiektywnie doświadczane uczucie „ja”. W momencie, kiedy przestanie się ono utożsamiać z myślami i przedmiotami, całkowicie zanika i pozostaje jedynie doświadczenie istnienia, w którym poczucie indywidualności na jakiś czas przestaje być obecne. Początkowo ów stan może mieć charakter sporadyczny, ale wraz z regularną praktyką coraz łatwiej go osiągnąć i w nim przebywać. Kiedy pytanie o Jaźń osiąga ten poziom, mamy do czynienia z niewymuszoną świadomością istnienia, w której

nie potrzeba już więcej się starać, ponieważ „ja”, które za niego odpowiada, tymczasowo przestało istnieć. Nie jest to jeszcze urzeczywistnienie Jaźni, gdyż myśl o „ja” od czasu do czasu przypomina o sobie, niemniej świadczy o postępach praktykującego. Powtarzające się doświadczenie tego stanu istnienia osłabia i niszczy wasany [skłonności umysłu], które są przyczyną pojawiania się myśli o „ja”. Kiedy owe skłonności zostaną wystarczająco osłabione, moc Jaźni doszczętnie niszczy wszystkie pozostałe tendencje, przez co myśl o „ja” nigdy już nie powstaje. Jest to ostateczny i nieodwracalny stan urzeczywistnienia Jaźni.

Ta praktyka samouważności, czyli świadomości myśli o „ja”, jest łagodnym procesem, który pozwala ominąć zwyczajowe metody kontrolowania umysłu. Nie jest to żadne ćwiczenie medytacyjne służące pogłębieniu koncentracji; jego celem nie jest też tłumienie myśli. Chodzi w nim po prostu o przywołanie świadomości źródła, z którego wytryska umysł. Metodą i celem pytania o Jaźń jest przebywanie w samym źródle umysłu, a jednocześnie bycie świadomym tego, kim w rzeczywistości się jest poprzez odciążenie uwagi i zainteresowania od tego, czym nie jesteśmy. Na samym początku praktyki wysiłek polegający na przenoszeniu uwagi z myśli na myślącego jest sprawą kluczową, ale kiedy już świadomość odczucia „ja” się wzmocni, dalsze starania przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego. Od tego momentu proces polega bardziej na byciu aniżeli na robieniu czegoś. Jest to stan bycia, w którym nie ma wysiłku, a nie staranie się o to, by być.

Bycie tym, kim już się jest, nie wymaga od nas żadnego wysiłku, ponieważ bycie jest zawsze obecne i jest naszym niezmiennym doświadczeniem. Z drugiej strony, udawanie, że jest się kimś, kim się w istocie nie jest (tzn. ciałem i umysłem), wiąże się z ciągłym umysłowym wysiłkiem, nawet jeśli owo staranie się prawie zawsze odbywa się w podświadomości. Co za tym idzie – na wyższych poziomach pytania o Jaźń wysiłek odciąga uwagę od doświadczenia istnienia, a ustanie umysłowego wysiłku je odsłania. Ostatecznie, nie odkrywamy Jaźni w wyniku robienia czegokolwiek, ale poprzez zwykłe bycie sobą. Jak śri Ramana sam niegdyś zauważył:

„Nie medytuj – bądź!

Nie myśl, że jesteś – bądź!

Nie myśl o byciu – jesteś!”¹

Wnikliwego badania samego siebie nie można uważać za zwykłą praktykę medytacyjną, która ma miejsce w określonych godzinach i wymaga określonej pozycji; powinno się ją kontynuować przez cały okres czuwania, bez względu na to, co robimy. Śri Ramana nie widział żadnego konfliktu między wykonywaniem jakiegoś zawodu a pytaniem o Jaźń. Uważał wręcz, że po niedługim czasie praktykę tę można wykonywać niezależnie od okoliczności. Czasami mawiał, że regularne okresy formalnej praktyki są dobre dla początkujących, ale nigdy nie popierał długich okresów siedzącej medytacji i zawsze dawał do zrozumienia, że jest temu przeciwny, kiedy któryś z jego uczniów chciał zrezygnować z tego, co robi na co dzień, i poświęcić się bez reszty życiu w medytacji.

Mówisz, że człowiek może urzeczywistnić Jaźń, poszukując jej. Na czym to polega?

Czy rzeczywiście jesteś umysłem, czy tylko myślisz, że nim jesteś? Umysł to tylko myśli. U podstawy każdej z nich odnajdziesz „ja”, które jest tobą. Nazwijmy to „ja” pierwszą myślą. Trzymaj się tej myśli o „ja” i zapytuj o nią, próbując się dowiedzieć, czym jest. Nie odchodząc od niej ani na moment, nie będziesz w stanie myśleć o niczym innym.

Kiedy tak robię i trzymam się siebie kurczowo, czyli tej myśli o „ja”, inne myśli pojawiają się i znikają. Pytając jednak siebie: „Kim jestem?”, nie uzyskuję żadnej odpowiedzi. Czy praktyka polega na przebywaniu w takim stanie?

To częsty błąd. Kiedy będziesz szczerze poszukiwać Jaźni, myśl o „ja” zniknie i pojawi się coś z głębi ciebie, co cię mocno chwyci, lecz nie jest to „ja”, które wyruszyło w poszukiwanie.

Czym jest to coś?

To twoja prawdziwa Jaźń. Sens „ja”. To nie ego, a najwyższy stan bycia.

Ale często mówiłeś o tym, że kiedy zaczynamy poszukiwani Jaźni, trzeba odrzucić inne myśli. Te jednak nie mają końca. Jeśli odrzucimy jedną myśl, pojawi się następna i tak na okrągło.

Nie każę ci w kółko odrzucać myśli. Trzymaj się samego siebie, myśli o „ja”. Kiedy będziesz trwał przy tej jednej koncepcji, inne myśli automatycznie umilkną i rozprzecznią się.

A więc odrzucanie myśli nie jest konieczne?

Przez pewien czas owszem. Odrzucasz jedną myśl za drugą i wydaje ci się, że nie ma temu końca, ale to nieprawda. Istnieje koniec. Jeśli jesteś czujny i naprawdę starasz się odrzucić każdą pojawiającą się myśl, zobaczysz, że wkrótce schodzisz coraz głębiej w siebie. Na tym poziomie konieczny jest wysiłek, by odrzucać myśli.

A później można robić to bez żadnego wysiłku ani napięcia.

Nie tylko to. Na pewnym poziomie jest wręcz niemożliwe, byś się starał.

Czy zatem w ogóle nie powinienem się starać, żeby pogłębić oświecenie?

Na tym poziomie nie masz innego wyjścia jak się nie starać, ale gdy idziesz głębiej, wysilanie się staje się czymś niemożliwym².

Jeśli dzięki pytaniu o źródło aham-writti umysł zostaje skierowany ku wewnątrz, wasany umierają. Światło Jaźni oświeśla je, tworząc zjawisko odbicia, które nazywamy umysłem. Kiedy wasany zanikną, umysł zanika wraz z nimi, wchłonięty przez światło jedynej rzeczywistości, Serca.

To wszystko, co powinienes wiedzieć. Poświęć się bez reszty pytaniu o Jaźń, doszukując się źródła aham-writti³.

Jak do tej praktyki powinna podejść osoba początkująca?

Umysł uspokoi się jedynie dzięki pytaniu: „Kim jestem?”. Myśl „kim jestem?”, niszcząc wszystkie inne myśli, sama w końcu ulegnie unicestwieniu, tak samo jak kij, którego używasz, by rozgarnąć rozpalony stos. Kiedy pojawiają się inne myśli, nie ulegaj nim, a jedynie pytaj: „Komu pojawiła się ta myśl?”. Czy to istotne, ile myśli się pojawia? Jeśli w tym samym momencie, kiedy pojawia się któraś z nich, będziesz czujnie zapytywał: „Komu pojawiła się ta myśl?”, w odpowiedzi pojawi się: „Mnie”. Po kolejnym pytaniu: „Kim jestem”, umysł powróci do swojego źródła [Jaźni] i myśl również się uspokoi. Dzięki tej praktyce umysłowi coraz łatwiej będzie pozostawać u źródła.

Chociaż towarzysząca nam od wieków skłonność, by lgnąć do obiektów zmysłowych [wiśaja wasana], nieustannie powraca niczym fale na powierzchni oceanu, zniknie ona, kiedy pogłębi się medytacja nad własną naturą. Powinienes nieustannie kierować uwagę ku sobie, nie dopuszczając do siebie żadnych wątpliwości, nawet pojedynczej myśli w rodzaju: „Czy można zniszczyć wszystkie te skłonności i pozostać czystą Jaźnią?”.

Dopóki istnieje w umyśle skłonność, by lgnąć do obiektów zmysłowych, dopóty niezbędne pozostaje pytanie: „Kim jestem?”. Kiedy pojawia się jakaś myśl, powinienes ją unicestwić przy pomocy tego właśnie pytania, w miejscu, gdzie się zrodziła. Niezajmowanie się tym-co-inne [anja] jest tym, co nazywamy nieprzywiązywaniem się [wairagja] lub niepragnieniem [nirasa]. Przebywanie w Jaźni to wiedza [dźńana]. W rzeczywistości, jedno i drugie [niepragnienie i wiedza] są tym samym. Tak jak poławiacz pereł przywiązuje sobie do pasa kamień, by móc zanurkować na dno morza i wydobyć zeń perłę, tak i my – zanurzając się głęboko w sobie – zdobywamy perłę Jaźni. Bez przerwy i na okrągło przypominaj sobie o swojej prawdziwej naturze [swarupa-smarana], aż do momentu osiągnięcia Jaźni – to wystarczy.

Pytanie: „Kim jest ten, kto jest spętany?” i wiedza o swojej prawdziwej naturze [swarupa] same w sobie są już wyzwoleniem. Ciągłe przebywanie umysłem w Jaźni określane jest mianem „zapytywania siebie”. Medytacja [dhjana] zaś polega na myśleniu, że samemu jest się absolutem [brahmanem], który jest istnieniem-świadomością-błogością [sat-ćit-ananda]⁴.

Jogini mówią, że jeśli człowiek pragnie odnaleźć prawdę, powinien wyrzec się tego świata i zaszyć się głęboko w lesie.

Wcale nie trzeba się wyrzekać świata. Jeśli każdego dnia przeznaczysz godzinę lub dwie na medytację, nie będzie to przeszkodą w wykonywaniu codziennych obowiązków. Jeśli praktykujesz we właściwy sposób, wywołany dzięki praktyce strumień umysłu będzie ci towarzyszył w każdej wykonywanej czynności. To tak, jakbyśmy chcieli wyjaśnić to samo na dwa różne sposoby – to samo podejście, które utrzymujesz podczas medytacji, znajdzie wyraz w innych zajęciach.

Jaki będzie tego rezultat?

Z czasem sam się przekonasz, że twoje nastawienie wobec ludzi, wydarzeń i rzeczy stopniowo będzie ulegać zmianie. W swym zachowaniu będziesz naturalnie podążał za doświadczeniem medytacyjnym.

Czy zatem nie zgadzasz się z joginami?

Człowiek powinien porzucić własny egotyzm, który wiąże go z tym światem. Prawdziwym wyrzeczeniem jest wyrzeczenie się fałszywej jaźni.

Jak mogę osiągnąć stan bez ego pośród codziennych obowiązków?

Mądrość i praca nie wykluczają się nawzajem.

Czy chcesz przez to powiedzieć, że mogę kontynuować swój dotychczasowy zawód, a jednocześnie osiągnąć oświecenie?

A dlaczego nie? W takim wypadku nie będziesz jednak uważał, że to twoja stara osobowość wykonuje daną czynność, ponieważ twoja świadomość stopniowo ulegnie przeniesieniu, aż w końcu spocznie w tym, co znajduje się poza tym małym „ja”.

Jeśli ktoś pracuje w jakimś zawodzie, będzie miał niewiele czasu na medytację.

Tylko niektórym początkującym zaleca się, by wyznaczili sobie czas na medytację. Osoba na bardziej zaawansowanym poziomie będzie doświadczać głębszej błogości bez względu na to, czy będzie wykonywała jakiś zawód, czy nie. Jej ręce mogą pomagać innym, ale głowa pozostaje chłodna i spokojna.

A więc nie nauczasz jogi?

Jogin próbuje doprowadzić swój umysł do celu, tak jak pasterz prowadzi bydło, popędzając je kijem. Lecz na tej ścieżce chodzi o to, aby nakłonić zwierzę, by szło do przodu, nęcąc je garścią trawy.

Jak to robić?

Musisz zadawać sobie pytanie: „Kim jestem?”. W ten sposób w końcu odkryjesz w sobie to coś, co istnieje poza umysłem. Rozwiązawszy ten problem, rozwiążesz tym samym wszystkie pozostałe⁵.

Poszukując „ja”, niczego nie widzę.

Niczego nie widzisz, bo wciąż utożsamiasz się z tym ciałem, a wzrok z oczyma. Co takiego chciałbyś zobaczyć? Kim jest ten, który widzi? Jak widzieć? Istnieje tylko jedna świadomość, która – przejawiając się w formie myśli o „ja” – utożsamia się z ciałem, dzięki oczom odzwierciedla samą siebie i postrzega rzeczy na zewnątrz. Stan czuwania ogranicza człowieka, który spodziewa się zobaczyć coś innego. To, co widzi dookoła, jest dla niej wiarygodnym źródłem. Nie przyzna jednak, że obserwator i obserwowane są przejawem tej samej świadomości – mianowicie „ja, ja”. Kontemplując to, uwalniamy się ze złudzenia, iż Jaźń musi być czymś widocznym. W rzeczywistości, nie ma niczego widocznego. Jak w tej chwili

czujesz to „ja”? Czy trzymasz przed sobą lustro, żeby wiedzieć o tym, że jesteś? Samo to odczucie już jest „ja”. Urzeczywistnij tę prawdę.

Podczas zapytywania o źródło myśli istnieje percepcja „ja”, ale to mi nie wystarcza.

Masz całkowitą rację. Percepcja „ja” jest związana z formą, może z tym ciałem. Lecz z czystą Jaźnią nic nie jest związane. Ona jest krystaliczną rzeczywistością, w której świetle lśnią ciało i ego, ale sama istnieje poza jakimkolwiek związkiem. Po uciszeniu wszystkich myśli pozostaje czysta świadomość.

Tuż po obudzeniu, zanim jeszcze zaczniesz być świadom otaczającego cię świata, owo czyste „ja, ja” już jest. Trzymaj się go, nie zasypiając ani nie pozwalając, by zawładnęły tobą myśli. Jeśli będziesz trwał w tym stanie, nie będzie miało znaczenia, czy widać jakiś świat. Zjawiska nie mają żadnego wpływu na obserwatora⁶.

Czym jest ego? Spróbuj się tego dowiedzieć. Ciało pozbawione jest zdolności odczuwania i nie potrafi powiedzieć „ja”. Jaźń jest czystą świadomością, niedwoistą w swej naturze. Nie może powiedzieć „ja”. Nikt też nie mówi „ja” podczas snu. Czym jest zatem ego? Jest czymś występującym pomiędzy bezwładnym ciałem a Jaźnią. Nie posiada żadnego konkretnego *locus standi*. Kiedy będziesz go szukać, znika niczym zjawą. Nocą, gdy widzisz poruszające się na przedmiotach cienie, może ci się wydawać, że w pobliżu stoi duch. Kiedy dokładniej się przyjrzeć, okazuje się, że nie ma tam żadnego ducha, tylko zwykłe drzewo albo słup. Lecz patrząc z daleka, możesz się ciągle go bać, myśląc, że to upiór. Wystarczy tylko spojrzeć z bliska, a zjawą zniknie. Nigdy jej tam przecież nie było. Tak samo jest w przypadku ego – jest ono ulotnym ogniwem pomiędzy ciałem a czystą świadomością; nie jest niczym prawdziwym. Dopóki mu się wyraźnie nie przyjrzysz, dopóty będzie przyczyną twej niedoli. Z chwilą, gdy spojrzysz mu w oczy, okazuje się, że go tam nie ma.

Jest jeszcze inna historia ukazująca ten proces. W tradycji hinduistycznej uczta weselna trwa czasami przez pięć, a nawet sześć dni. Przy jednej z takiej okazji goście panny młodej omyłkowo wzięli nieznanego mężczyznę za świadka i okazywali mu wyjątkowe względy. Widząc, co się dzieje, goście pana młodego pomyśleli, że to jakaś ważna osobistość ze świty panny młodej, i też zaczęli odnosić się do niego ze szczególnym szacunkiem. Choć mężczyźni bardzo się to podobało, zdawał sobie do-

skonale sprawę z całej sytuacji. W pewnej chwili goście pana młodego chcieli z nim porozmawiać, pytali więc gości panny młodej, kim on jest. Mężczyzna natychmiast wyczuł niebezpieczeństwo i czmychnął. Ego zachowuje się dokładnie tak samo. Kiedy go szukasz, daje nogę. Jeśli jednak pozostawisz je samemu sobie, będziesz miał przezeń same problemy⁷.

Kiedy staram się pytać: „Kim jestem?”, zasypiam. Co powinienem zrobić? Nie ustawaj i zapytuj nieustannie, kiedy czuwasz. To powinno wystarczyć. Jeśli będziesz pytał tak długo, aż zaśniesz, badanie nie ustanie także podczas snu. W chwili, gdy tylko się obudzisz, znowu wróc do pytania⁸.

Jak mogę osiągnąć spokój? Mam wrażenie, że nie udało mi się tego zrobić, praktykując wićarę.

Spokój jest twoim naturalnym stanem, a umysł jest tym, który go przesłania. Jeśli nie doświadczasz spokoju, oznacza to, że praktykujesz wićarę tylko w umyśle. Dowiedz się, czym jest umysł, a ów od razu zniknie. Nie ma czegoś takiego jak umysł, który byłby oddzielony od myśli. A jednak, ponieważ ta się pojawia, snujesz domysły, że istnieje coś, skąd bierze ona swój początek i nazywasz to umysłem. Kiedy będziesz go badał, chcąc zobaczyć, czym on jest, okaże się, że w rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak umysł. Kiedy ten się rozpięchnie, urzeczywistnisz wieczny spokój⁹.

Pytając o źródło, z którego tryska „ja”, osiągam poziom spokoju umysłu, ale nie jestem w stanie sięgnąć wyżej. Nie doświadczam żadnych myśli, zamiast tego jest pustka, nicość. Delikatny blask światła przenika to wszystko i czuję, że nie mam ciała. Nie jestem świadom ciała ani nie widzę jego formy. Ten stan trwa prawie pół godziny i jest przyjemny. Czy mam rację, sądząc, że wszystko, co jest konieczne dla zapewnienia sobie wiecznego szczęścia, tj. wolności czy zbawienia – jakkolwiek byś to nazwał – to kontynuowanie praktyki aż do momentu, w którym tego typu doświadczenie będzie można utrzymać godzinami, dniami i miesiącami? Nie na tym polega zbawienie. Stan, o którym mówisz, określane jest jako manolaja, czyli tymczasowe uspokojenie myśli. Manolaja jest koncentracją, tymczasowym zatrzymaniem poruszających się myśli. Wraz z utratą koncentracji, myśli – stare i nowe – znowu napłyną. Nawet gdyby taki okres względnego spokoju umysłu miał trwać przez kolejne tysiąc lat, nigdy nie doprowadzi do całkowitego zniszczenia myśli, czyli wyzwolenia z narodzin i śmierci. Osoba praktykująca musi zatem być przez cały czas

czujna i zapytywać siebie o to, kim jest ten, który doświadcza tego stanu, i kim jest ten, który czerpie z tego przyjemność. Bez takiego zapytywania wpadniesz w długi trans albo głęboki sen [joga nidra]. Wielu z tych, którzy na tym etapie duchowej praktyki nie mieli odpowiedniego nauczyciela, tkwiło w złudzeniu, padając ofiarą błędnego poczucia wyzwolenia; tylko niektórym z nich udało się dotrzeć bezpiecznie do celu.

Pozwól, że zilustruję to na przykładzie pewnej historii, która doskonale pokazuje, w czym tkwi problem. Pewien jogin przez wiele długich lat odbywał pokutę [tapas] na brzegach Gangesu. Osiągnąwszy wysoki poziom koncentracji, uwierzył, że trwanie w tym stanie przez dłuższy czas jest wyzwoleniem, kontynuował więc swą praktykę. Pewnego dnia, zanim zatopił się w głębokiej medytacji, poczuł pragnienie i zawołał jednego z uczniów, by ten przyniósł mu z Gangesu trochę wody do picia. Zanim jednak uczeń zdążył wrócić z wodą, jogin wszedł już w stan joga nidry i pozostał w nim przez niezliczone lata. Minęło wiele czasu i kiedy się z tego stanu obudził, natychmiast krzyknął: „Wody! Wody!”, ale w pobliżu nie było ani jego ucznia, ani rzeki Ganges.

Pierwszą rzecz, o jaką poprosił, była woda, zanim bowiem osiągnął stan głębokiej koncentracji, myśli o wodzie wypełniały jego cały umysł, a dzięki koncentracji – bez względu na jej długość i głębokość – mógł jedynie na jakiś czas uspokoić własne myśli. Gdy odzyskał świadomość, najważniejsza myśl z werwą powróciła i całą siłą przedostała się przez zapory. Skoro tak się stało w przypadku myśli, która ukształtowała się tuż przed tym, zanim jogin usiadł do medytacji, nie ma najmniejszej wątpliwości, że myśli, które zdążyły zakorzenić się wcześniej, również nie ulegną zniszczeniu. Skoro uważamy, że unicestwienie myśli jest wyzwoleniem, czyż można powiedzieć, że ów jogin je osiągnął?

Sadhakowie, czyli ci, którzy poszukują prawdy, rzadko rozumieją różnicę między takim tymczasowym uspokojeniem umysłu [manolaja] a trwałym zniszczeniem myśli [manonasa]. W tym pierwszym przypadku mówimy o tymczasowym opadnięciu fal myśli, ale nawet jeśli ów stan będzie trwał choćby i przez tysiące lat, myśli, które na jakiś czas zostały wyciszone, pojawią się wraz z ustaniem manolaj. Trzeba zatem obserwować bardzo ostrożnie swoje duchowe postępy. Nie można dać się zaślepić względnym okresem spokoju myśli. Z chwilą, w której tego doświadczysz, musisz ożywić świadomość i pytać siebie o to, kim jest ten, który tego spokoju doświadcza. Nie pozwalając, by wdarła się jakakolwiek myśl, jed-

nocześnie nie wolno się zapaść w głęboki sen [joga nidra] ani dokonać autohipnozy. Chociaż świadczy to o tym, że podążasz do celu, jest to jednocześnie punkt, w którym widać różnicę między drogą ku wyzwoleniu a stanem joga nidry. Prostą, bezpośrednią i najkrótszą drogą ku zbawieniu jest metoda zapytywania siebie. Dzięki niej będziesz schodził mocą myśli coraz głębiej, aż dotkniesz jej źródła, z którym się zespolisz. Odpowiedź przyjdzie wówczas z wewnątrz i sam zobaczysz, że nie towarzyszy temu już żadna myśl, a ty sam odnalazłeś wieczne ukojenie¹⁰.

Myśl o „ja” pojawia się ze mnie, ale ja nie znam Jaźni.

To tylko koncepcje umysłu. Utożsamiasz się teraz z fałszywym „ja”, które jest myślą o „ja”. Ta sama myśl o „ja” pojawia się i znika, podczas gdy prawdziwe znaczenie tego, czym jest „ja”, sięga zarówno poza jedno, jak i drugie. Nie może być przecież przerwy w tym, że jesteś. Ta sama osoba, która spała, jest tą, która teraz jest obudzona. Podczas głębokiego snu nie doświadczasz żadnego cierpienia, chociaż ono istnieje. Czym jest zatem to, co teraz się wydarzyło, co sprawia, że doświadczasz różnicy między jednym a drugim? Mimo że podczas snu nie było żadnej myśli o „ja”, teraz jest. Prawdziwe „ja” nie jest widoczne, a zamiast niego hasa rozpasane, fałszywe „ja”. Ono jest przeszkodą w osiągnięciu prawdziwej wiedzy. Dowiedz się, skąd powstaje to złudne „ja”, a wnet zniknie. Pozostaniesz wtedy tylko tym, kim jesteś, czyli absolutnym bytem.

Jak to zrobić? Do tej pory mi się to nie udało.

Poszukaj źródła myśli o „ja”. Nic innego nie trzeba robić. Wszechświat istnieje z powodu myśli o „ja”. Wraz z jej ustaniem nadejdzie również kres nieszczęścia. A to może nastąpić jedynie wówczas, kiedy odnajdziesz jej źródło¹¹.

Ludzie często pytają, jak kontrolować umysł. Mówię im wtedy: „Pokaż mi umysł, a będziesz wiedział, jak to zrobić”. Tak naprawdę umysł jest tylko zlepkiem myśli. Jak możesz go zniszczyć myślą o tym, by to zrobić, albo pragnieniem? Zarówno jedno, jak i drugie jest nieoddzielną częścią umysłu. On sam jest po prostu wciąż na nowo dokarmiany pojawiającymi się myślami. Dlatego też głupstwem jest próbować unicestwić umysł za pomocą umysłu. Jedyną drogą, by to osiągnąć, jest odnalezienie jego źródła i trzymanie się go. Wtedy umysł sam się rozpuści. W jodzie istnieje taka metoda jak kontrolowanie aktywności umysłu [ćitta writti nirodha], lecz ja zamiast tego uczę pytania o Jaźń [atma wićary]. To praktyczna metoda. Ćitta writti nirodhy doświadczasz podczas snu, kiedy omdlejesz lub

w trakcie głódówki. Lecz gdy tylko przyczyna minie, myśli powracają na nowo. Jaki więc z tego pożytek? W stanie otępienia człowiek doświadcza spokoju, nie ma w nim cierpienia. Kiedy mija otępienie, cierpienie powraca. Zatem kontrola [nirodha] na nic się nie przyda i na dłuższą metę niczego dzięki niej nie osiągniesz.

Co więc można zrobić, aby dłużej czerpać z tego korzyść? Musisz odnaleźć przyczynę cierpienia, które bierze się stąd, że postrzegasz rzeczy. Gdy ich nie ma, nie będzie też możliwości pojawienia się myśli i cierpienie zniknie. Tu pojawia się pytanie: „W jaki sposób rzeczy przestają być?”. Śruti i mędrcy mówią, że przedmioty są tylko wytworem umysłu. Nie są żadnym substancjalnym bytem. Zbadaj to sam i przekonaj się, czy to prawda. W rezultacie okaże się, że obiektywny świat istnieje w subiektywnej świadomości. Jaźń jest więc jedyną rzeczywistością, która przenika i spowija ten świat. Skoro nie ma dwoistości, nie pojawi się żadna myśl, która mogłaby zaburzyć twój spokój. Takie jest urzeczywistnienie Jaźni. Ona jest wieczna, wieczne jest też urzeczywistnienie.

Praktyka duchowa [abhjasa] polega na tym, że za każdym razem, kiedy przeszkadzają ci myśli, wycofujesz się w Jaźń. To nie jest koncentracja ani zniszczenie umysłu, ale wycofywanie się w Jaźń¹².

Dlaczego koncentracja jest nieskuteczna?

Prośenie umysłu o to, by unicestwić umysł, jest jak robienie ze złodzieja policjanta. Rozpocznie razem z tobą śledztwo, udając, że próbuje złapać draba, ale nic z tego. Musisz więc nakierować umysł do wewnątrz, żeby zobaczyć, skąd ów bierze swój początek, a tym samym będzie to jego kres.

Czy kierując umysł ku wnętrzu, nie robimy tego wciąż przy pomocy umysłu?

Oczywiście. Każdy o tym wie i przyzna, że umysł można unicestwić tylko przy pomocy umysłu. Lecz zamiast od początku wychodzić z założenia, że taki istnieje, i chcieć go zabić, zaczynasz poszukiwać jego źródła; okazuje się wtedy, że ów umysł wcale nie istnieje. Następstwem umysłu nakierowanego na zewnątrz są myśli i rzeczy. Nakierowany ku wnętrzu, ten sam umysł staje się Jaźnią¹³.

Nawet jeśli tak jest, nadal tego nie rozumiem. Powiadasz, że „ja” jest teraz fałszywym „ja”. Jak więc się go pozbyć?

Nie ma potrzeby pozbywania się fałszywego „ja”. Jak niby „ja” byłoby w stanie wyeliminować samo siebie? Wszystko, co musisz zrobić, to odnaleźć

jego źródło i spocząć w nim. Nic więcej nie zdołasz uczynić. Całą resztą zajmij się to, co istnieje poza. Nieważne, jakbyś się starał, nic tu po tobie.

Jeśli zawsze jestem „ja”, tu i teraz, dlaczego tego nie czuję?

To właśnie to. Kto mówi, że tego nie czuje? Czy twierdzi tak prawdziwe „ja”, czy może fałszywe „ja”? Spróbuj się tego dowiedzieć, a sam się przekonasz, że to urojone „ja” za tym stoi. Ono stanowi główną przeszkodę. Musisz więc się go pozbyć, aby odkryć swoje autentyczne „ja”. Odczucie, że jeszcze tego nie urzeczywistniłeś, jest przeszkodą na drodze ku urzeczywistnieniu. Tak naprawdę jest już urzeczywistnione i nie ma niczego, co należałoby urzeczywistnić. W przeciwnym wypadku, urzeczywistnienie byłoby czymś nowym. Gdyby do tej pory nie istniało, musi być czymś, co dopiero nastanie, ale to, co się rodzi, musi umrzeć. Jeśli urzeczywistnienie nie jest niczym wiecznym, jakież z niego pożytek? Dlatego też nie poszukujemy niczego, co się wydarzy na nowo, a tego, co wieczne, a teraz jest nam nieznane na skutek różnych przeszkód. Dokładnie tego szukamy, a jedyne, co musimy zrobić, to pozbyć się owych dylematów. Nie wiemy o tym, co wieczne, z powodu niewiedzy. Ona stanowi przeszkodę. Usuń ją, a wszystko będzie dobrze.

Niewiedza jest tym samym co myśl o „ja”. Kiedy odnajdziesz jej źródło, wnet zniknie.

Myśl o „ja” przypomina ducha, który, choć nie jest niczym namacalnym, pojawia się wraz z tym ciałem, rośnie z nim i razem z nim znika. Świadomość ciała jest fałszywym „ja”. Pozbądź się jej. Możesz to uczynić, zapytując o źródło owego „ja”. Ciało nie mówi: „Ja jestem”. To ty jesteś tym, który mówi: „Jestem tym ciałem”. Sprawdź, czym jest to „ja”. Gdy znajdziesz jego źródło, ono zniknie¹⁴.

Jak długo umysł może przebywać lub być utrzymywany w Sercu?

Czas ów wydłuża się wraz z praktyką.

Co się dzieje, kiedy ten okres mija?

Umysł powraca do teraźniejszego zwyczajnego stanu. Jedność w Sercu zostaje zastąpiona różnorodnością postrzeganych zjawisk. Określa się to mianem umysłu wychodzącego. Zaś umysł skierowany ku Sercu nosi nazwę umysłu spoczywającego¹⁵.

Kiedy regularnie praktykujesz w ten sposób, umysł będzie bardzo czysty, ponieważ usunięte zostały z niego wszelkie wady; praktyka będzie tak

łatwa, że oczyszczony umysł zatopi się w Sercu, gdy tylko rozpoczniesz zapytywanie¹⁶.

*Czy osoba, która wcześniej doświadczyła w medytacji stanu sat-ċit-anan-
dy, może wciąż utożsamiać się z ciałem po skończeniu sesji medytacyjnej?*

Tak, jest to możliwe, ale w trakcie praktyki stopniowo zaczyna ona tracić poczucie utożsamiania się z ciałem. W blasku Jaźni ciemność złudzenia na zawsze ulega rozproszeniu¹⁷.

Doświadczenie osiągnięte bez wykorzenienia wszystkich wasan nie będzie niczym stabilnym. Trzeba się starać wypłenić te skłonności umysłu; wiedza może przetrwać dopiero wówczas, gdy te zostaną zwalczone¹⁸.

Musimy uporać się z odwiecznymi skłonnościami umysłu. One wszystkie odejdą. W przypadku tych, którzy praktykowali saddhanę w przeszłości, nastąpi to stosunkowo szybko; ci, którzy nie robili tego wcześniej, będą potrzebowali więcej czasu.

Czy te skłonności zanikają stopniowo, czy może nastąpi to nagle, jednego dnia? Pytam o to, bo choć przebywam tu od dłuższego czasu, nie widzę, żeby zachodziły we mnie jakieś stopniowe zmiany.

Czy o wschodzie słońca ciemność zostaje rozproszona nagle, czy może dzieje się to stopniowo?¹⁹

Na jakiej podstawie mogę stwierdzić, że moja praktyka zapytywania idzie w dobrym kierunku?

Miarą twoich postępów na drodze ku urzeczywistnieniu Jaźni jest stopień nieobecności myśli. Urzeczywistnienie prawdziwej natury nie ma jednak żadnego związku z postępem, jest zawsze takie samo. Jaźń zawsze jest urzeczywistniona. Przeszkodą są myśli. Postęp mierzony jest stopniem wyeliminowania tych przeszkód, które nie pozwalają nam zrozumieć, że Jaźń przez cały czas jest urzeczywistniona. Tak więc myśli trzeba poddawać kontroli, zapytując, komu one się pojawiają. W ten sposób dosięgasz ich źródła.

Wątpliwości zawsze się pojawiają. Stąd moje pytanie.

Wątpliwość pojawia się i rozpuszcza. Po niej pojawia się następna, która też odchodzi, i tak na okrągło. Nie jest więc możliwe pozbycie się wszystkich wątpliwości. Zamiast tego, spróbuj się dowiedzieć, komu ta wątpliwość się pojawia. Sięgnij do jej źródła i spocznij w nim. Wówczas ta wątpliwość już się nie pojawi. W ten sposób należy sobie z nimi radzić²⁰.

Czy powinienem ciągle pytać: „Kim jestem?” bez odpowiadania? Kto kogo pyta? Jakie powinno być moje nastawienie [bhawana] w momencie zapytywania? Czym jest to „ja”, Jaźń czy też ego?

Podczas praktyki zapytywania: „Kim jestem?”, „ja” to ego. To pytanie w istocie oznacza poszukiwanie źródła, początku tego ego. Nie musi temu towarzyszyć żadna szczególna postawa umysłu. Jedyne, co musisz zrobić, to porzucić bhawanę, która mówi ci, że jesteś tym ciałem, które wygląda tak czy owak, posiada takie czy inne imię – i wszystko inne. Nie ma konieczności, byś miał jakiegokolwiek nastawienie odnośnie do swej rzeczywistej natury. Ona istnieje tak jak zawsze. Jest prawdziwa, nie jest żadną bhawaną²¹.

Ale czy to nie zabawne, że „ja” poszukuje „ja”? Czy pytanie: „Kim jestem?” nie jest w ostateczności tylko pustą formułką? A może powinienem pytać o to siebie w nieskończoność, powtarzając je jak jakieś zaklęcie?

Zapytywanie siebie z pewnością nie jest żadną pustą formułką. Jest również czymś więcej niż powtarzanie mantry. Gdyby pytanie: „Kim jestem?” było jedynie praktyką zapytywania na poziomie umysłu, jakież byłby z niego wówczas pożytek? Jedyne celem tej samoobserwacji jest skupienie całego umysłu na jego źródle. Nie jest więc tak, że jakieś „ja” poszukuje innego „ja”. Tym bardziej nie jest to żadna pusta formułka, ponieważ wiąże się z intensywnym wysiłkiem całego umysłu, by stale nad nim panować i utrzymywać go w czystej świadomości Jaźni²².

Czy trochę czasu rano i wieczorem, jaki przeznaczę na praktykę atma-wiçary, wystarczy? Czy może powinienem wykonywać ją zawsze, nawet kiedy piszę albo chodzę?

Co jest twoją prawdziwą naturą? Pisanie, chodzenie czy bycie? Jediną niezmienną rzeczywistością jest to, że jesteś. Dopóki nie urzeczywistnisz tego stanu czystego bycia, powinieneś kontynuować zapytywanie. Kiedy twoje doświadczenie będzie stabilne, nie będziesz musiał się już o nic więcej martwić.

Nikt nie będzie pytał o źródło myśli, kiedy te nie będą się pojawiać. Zawsze, gdy myślisz, „ja chodzę” albo „ja piszę”, zapytuj o sprawcę tych czynności²³.

Jeśli ciągle będę odrzucał myśli, czy można to nazwać wiçarą?

Może to stanowić kolejny szczebel w twojej praktyce. Lecz wiçara tak naprawdę zaczyna się, kiedy chwycisz się swojej Jaźni i wydostałeś się już poza strumień umysłu, poza potok pojawiających się niczym fale myśli.

A więc wicára nie ma nic wspólnego z rozumem?

Nie. Jest antara wicará, czyli poszukiwaniem wewnątrz²⁴.

Trzymanie się umysłu i badanie go zaleca się początkującym. Lecz czym tak naprawdę jest umysł? Jest tylko odzwierciedleniem Jaźni. Spróbuj zobaczyć, komu się on przejawia i skąd się bierze. Zobaczysz wtedy, że korzeniem problemu jest myśl o „ja”. Idź głębiej. Myśl o „ja” zniknie, a w jej miejsce pojawi się nieograniczona świadomości „ja”²⁵.

W aśramie śri Aurobindo zadałem Matce następujące pytanie: „Utrzymuję swój umysł pusty i nie pojawiają się w nim żadne myśli, po to, żeby Bóg ukazał mi się w swym prawdziwym jestestwie. Lecz niczego nie widzę”. Tak mi odpowiedziała: „Twoja postawa jest właściwa. Moc spływa z góry. To bezpośrednie doświadczenie”. Czy powinienem robić coś więcej?

Bądź tym, kim jesteś. Nie ma niczego, co spływa z góry, ani niczego, co miałoby się objawić. Jedyną konieczną rzeczą jest pozbycie się ego. To, co jest, zawsze tu jest. Nawet teraz tym jesteś. Nie jesteś od tego oddzielony. To ty postrzegasz pustkę. Jesteś po to, by ją widzieć. Na co czekasz? Myśl: „Niczego nie widzę”, oczekiwanie, że coś ujrzysz, oraz pragnienie zdobycia czegoś są sprawką twojego ego. Dałeś się złapać w jego pułapkę. To wszystko mówi ego, nie ty. Bądź sobą i już!

Wraz z narodzinami coś zyskujesz. To, co zdobyłeś, musisz też zwrócić. Dlatego nie nadużywaj słów. Bądź taki, jaki jesteś. Zobacz, kim jesteś, i pozostań Jaźnią, wolną od narodzin, odchodzenia, przychodzenia i powracania²⁶.

Jak można poznać Jaźń?

Poznanie Jaźni oznacza bycie nią. Czy możesz w ogóle powiedzieć, że nie znasz Jaźni? Mimo że nie możesz zobaczyć własnego oka i nie masz lustra, w którym mógłbyś się przejrzeć, czy zaprzeczysz jego istnieniu? Podobnie, jesteś świadom Jaźni, nawet jeśli ta nie stanowi przedmiotu świadomości. A może zaprzeczysz swojej Jaźni, ponieważ właśnie nie jest przedmiotem poznania? Twierdzenie „Nie mogę poznać Jaźni” oznacza, że nie istnieje ona w kategoriach wiedzy względnej, ponieważ tak bardzo zdążyłeś się do tej wiedzy przyzwyczaić, że się z nią utożsamiasz. To błędne utożsamienie sprawiło, że nie wiesz o czymś tak oczywistym jak Jaźń, ponieważ nie można jej uczynić przedmiotem owej wiedzy. Pytasz więc: „Jak można poznać Jaźń?”

Mówisz o byciu. Byciu czym?

Twoim zadaniem jest być, a nie być tym czy tamtym. „Jestem, który jestem” to esencja całej prawdy. Metodę tę można podsumować słowami: „Trwaj w spokoju”. Cóż znaczy spokój? Otóż oznacza unicestwienie siebie. Każda forma czy kształt jest przyczyną twoich kłopotów. Porzuć wyobrażenie o tym, że: „Jestem tym czy tamtym”²⁷. Trwanie w spokoju wystarczy, by urzeczywistnić Jaźń. Czy może być coś prostszego? Przez to atma-wićara [samopoznanie] jest najłatwiejszą z praktyk²⁸.

Warto zbadać i poznać już samą prawdę o sobie samym. Kiedy skupisz na niej swą uwagę, poznasz ją na bardzo intymnym poziomie – w Sercu. Ta wiedza o sobie samym ukaże się tylko świadomości, która jest spokojna, czysta i wolna od jakiejkolwiek aktywności pobudzonego i cierpiącego umysłu. Wiedz, że świadomość, która zawsze łśni blaskiem w Sercu w postaci bezforemnej Jaźni, jako „Ja”, i którą można poznać tylko trwając w spokoju, nie myśląc o niczym w kategoriach istnienia i nieistnienia, sama jest już doskonałą rzeczywistością²⁹.



ROZDZIAŁ 15

Wizje i moce psychiczne

Medytacji czasami towarzyszą różnego rodzaju skutki uboczne. Od czasu do czasu można doświadczać wizji bóstw albo rozwinać w sobie takie nadzwyczajne moce jak jasnowidztwo czy telepatia. Jedno jak i drugie da się świadomie wywoływać. Skupienie umysłu na konkretnym wizerunku może prowadzić do wizji, szczególnie wtedy, gdy skupieniu towarzyszy oddanie albo jeśli istnieje silne pragnienie ujżenia takiej czy innej formy. Moce psychiczne [siddhi] można też osiągnąć na drodze specjalnych ćwiczeń jogicznych. *Jogasutry* Patańdzalego – klasyczny tekst o jodze – wymienia kilka ćwiczeń, które przyspieszają proces rozwoju ośmiu psychicznych mocy, począwszy od możliwości stania się niewidocznym aż po chodzenie po wodzie.

Śri Ramana odradzał swoim uczniom próby celowego rozwijania w sobie takich wizji czy siddhi, wskazując przy tym, iż są one wytworem umysłu i bardziej mogą zaszkodzić procesowi urzeczywistnienia Jaźni aniżeli go wspomóc. Gdy wizje pojawiały się naturalnie, czasami zgadzał się, iż może to być oznaką postępu, ale zwykle dodawał, że są tylko przejściowym doświadczeniem w umyśle i „nie sięgają poziomu urzeczywistnienia Jaźni”¹.

Jeśli moce psychiczne pojawiały się spontanicznie, śri Ramana wspominał o różnego rodzaju niebezpieczeństwach wynikających z przywiązania do nich i wyjaśniał, że takie siddhi tylko wzmocnią poczucie naszego ego zamiast pomóc nam w jego unicestwieniu. Podkreślał przy tym, że

pragnienie osiągnięcia psychicznych mocy i pragnienie urzeczywistnienia Jaźni nawzajem się wykluczają.

Jaźń jest najbardziej intymnym i wiecznym stanem bycia, siddhi zaś są czymś obcym. Moce psychiczne osiąga się drogą wysiłku, podczas gdy Jaźń nie. Mocy psychicznych poszukuje umysł, który musi być ciągle uważny, podczas gdy Jaźń zostaje urzeczywistniona, kiedy umysł ulegnie zniszczeniu. Moce pojawiają się tylko wtedy, kiedy istnieje ego. Jaźń zaś wykracza poza „ja” i urzeczywistnić ją można dopiero wówczas, gdy ego zostanie unicestwione².

Kiedys powiedziałem śri bhagawanowi o tym, że doświadczyłem wizji Śiwy. Miało to miejsce mniej więcej wtedy, gdy przeszedłem na hinduizm. Zresztą podobnego doświadczenia doznałem w Courtallam. Choć wizje te nie trwały długo, towarzyszyło im poczucie błogości. Chcę się dowiedzieć co mogę zrobić, żeby nie zniknęły. Bez Śiwy nie ma życia w tym, co widzę dookoła. Tak się cieszę na myśl o nim. Proszę powiedz, co mam zrobić, by nie utracić tej wizji?

Mówisz o wizji Śiwy. Wizja jest zawsze czymś przedmiotowym, a to oznacza, że musi istnieć też jakiś podmiot. Wartość wizji jest taka sama jak wartość obserwatora. Innymi słowy, obiekt postrzegany i obserwator dotyczą tego samego poziomu doświadczenia. Pojawienie się ich zakłada jednocześnie ich zniknięcie, bo to, co się pojawia, musi kiedyś zniknąć. Wizja nigdy nie może być czymś wiecznym, lecz Śiwa tak.

Wizja zakłada istnienie obserwatora, a ten nie może zaprzeczyć istnieniu Jaźni. Nie ma takiego momentu, w którym Jaźń jako świadomość nie istnieje. Również postrzegający nie może istnieć poza świadomością. Ta świadomość jest wiecznym – i jedynym – bytem. Obserwator nie może zobaczyć samego siebie. Czy zaprzecza on swemu istnieniu, ponieważ nie może zobaczyć siebie własnymi oczyma, jak ma to miejsce w przypadku wizji? Nie. Tak więc bezpośrednie doświadczenie [pratjaksza] nie oznacza widzenia, a bycie.

Być to urzeczywistnić Jaźń. Stąd mówi się: „Jestem tym, czym jestem”. „Jestem” jest Śiwą. Nic innego nie może być poza nim. Wszystko bierze swoje bycie w Śiwie, i z powodu Śiwy.

Dlatego właśnie musisz pytać: „Kim jestem?”. Zanurz się głęboko wewnątrz siebie i trwaj w Jaźni. Będiesz wówczas Śiwą, bytem. Nie oczekuj,

że ujrzyś jakieś wizje z nim związane i będą się one powtarzać. Jaka jest różnica między przedmiotami, które widzisz, a Śiwą? On jest zarówno podmiotem, jak i przedmiotem. Nie możesz być bez Śiwy, ponieważ on jest zawsze urzeczywistniony, tu i teraz. Jeśli wydaje ci się, że jeszcze go nie urzeczywistniłeś, to błąd. To przeszkoda stojąca na drodze urzeczywistnienia Śiwy. Pozbądź się tej myśli, a sam się przekonasz o tym, że urzeczywistnienie jest przez cały czas.

Rozumiem. Chcę tego doświadczyć jak najszybciej. Co mam zrobić?

To właśnie przeszkoda na drodze do urzeczywistnienia. Czy może istnieć jakaś osoba bez Śiwy? Nawet teraz jest on tobą. Czas nie wchodzi tu w rachubę. Jeśli jest moment nieurzeczywistnienia, pojawia się pytanie dotyczące urzeczywistnienia. Ale przecież już tu i teraz nie możesz istnieć bez Śiwy. On już jest urzeczywistniony, zawsze był urzeczywistniony i nigdy nie był nieurzeczywistniony³.

Chciałbym doświadczyć bezpośredniego urzeczywistnienia [saksátkara] śri Kryszny. Co muszę zrobić, żeby mi się to udało?

Co wiesz na temat śri Kryszny i co masz na myśli, mówiąc o bezpośrednim urzeczywistnieniu?

Mam na myśli śri Krysznę, który żył w Brindawan, i chcę go ujrzeć w takiej postaci, w jakiej widziały go żeńskie wyznawczynie [gopi].

Widzisz, wydaje ci się, że śri Kryszna jest istotą ludzką lub przynajmniej kimś w ludzkiej formie, synem tej czy tamtej osoby itd., podczas gdy on sam powiedział: „Żyję w Sercu każdej istoty. Jestem początkiem, środkiem i końcem wszystkich form życia”. Musi być wewnątrz ciebie, tak jak i jest wewnątrz wszystkiego innego. Jest twoją Jaźnią lub Jaźnią twojej Jaźni. Tak więc, jeśli widzisz tę istotę (Jaźń) albo doświadczyłeś bezpośredniego jej urzeczywistnienia, mowa wówczas o saksátkarze Kryszny. Bezpośrednie urzeczywistnienie Jaźni i bezpośrednie urzeczywistnienie Kryszny nie mogą się od siebie różnić. Jeśli jednak chcesz kroczyć własną drogą, a jednocześnie chciałbyś, by Kryszna obdarzył cię saksátkarą, musisz mu się całkowicie poddać i powierzyć mu wszystko⁴.

Czy jest możliwe, by rozmawiać z Iśwarą (Bogiem), tak jak robił to śri Ramakryszna?

Skoro możemy rozmawiać jeden z drugim, dlaczego niby nie moglibyśmy rozmawiać z Iśwarą?

Jeżeli próbujesz poznać cokolwiek bez odkrycia prawdy o sobie samym, twoja wiedza nie może być w żaden sposób wiedzą prawdziwą



Śri Ramana Maharishi podważa wszystko, co wiemy i do czego jesteśmy przywiązani. Proponuje egzotyczną i ekscytującą podróż w największy i najważniejszy kosmos, czyli w głąb siebie. W dzisiejszych czasach, tak dynamicznych, gdy często czujemy się tylko trybikiem, nagle okazuje się, że jest inna perspektywa. Z początku obca i odległa, ale tu podana na łyżce zupy pomidorowej od mamy, czyli przystępnie, staje się jeszcze jedną opcją, szansą, by spojrzeć na wszystko inaczej.

Wmówiono nam, że byt określa świadomość. Ta lektura temu zaprzecza. I w moim mniemaniu słusznie, ale nie o moje mniemanie tu chodzi... Polecam tę książkę każdemu, kto chce żyć lepiej, rozumniej, owocniej. Cel i tak jest jeden. Uczyńmy ten świat lepszym!

KAYAH

Kiedy wkroczyłam na ścieżkę rozwoju, nazwisko Śri Ramana Maharishi pojawiało się nieustannie. Było przywoływane przez wiele osób, które poznałam w mojej podróży do samej siebie. Jego nauki wpłynęły na zmianę mojego sposobu myślenia, odczuwania, a później również na całe moje życie. Jestem mu za to wdzięczna. Wprawdzie nie możemy spotkać mistrza osobiście, ale ta książka jest naszym duchowym spotkaniem. To jak podróż do ukrytego w Indiach aśramu, do którego się udaliśmy, by czerpać mądrość od mędrca. Ta mądrość budzi i pomaga odnaleźć ukryte w nas skarby. Pozycja obowiązkowa.

Z miłością,

AGNIESZKA MACIĄG

To długo oczekiwana książka, która może odmienić twoje życie. Pełne prostoty spojrzenie w głąb istnienia i skarbnica mądrych podpowiedzi. Spotkanie z wielkim mistrzem Śri Ramaną Maharishim otwiera drogę do ukrytych duchowych wymiarów życia. To droga do prawdziwego rozwoju osobowości, która – jak powiedział Carl Gustav Jung – może prowadzić do najwyższego psychicznego doświadczenia, jakie jest dostępne człowiekowi.

Nie jest to internetowa zabawa czy skrócony poradnik typu „jak osiągnąć oświecenie”, lecz jedna ze znanych od tysiącleci, sprawdzonych ścieżek uzdrawiających ludzkie życie, a tym samym zmieniających świat. Głęboka wdzięczność dla Mistrza i dla polskich wydawców tej książki.

MARIA MONETA-MALEWSKA

lekarz, psychoterapeuta, mistrzyni zen

ISBN: 978-83-7579-770-1



Cena: 44,00 zł (w tym 9% VAT)

www.galaktyka.com.pl