

Kuka olen? (Nan Yar?)

Bhagavan Sri Ramana Maharshin opetukset

—o)O(o—

Tamilista englanniksi kääntänyt Dr. T. M. P. Mahadevan

Julkaisija:

V. S. RAMANAN

President, Board Of Trustees

Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai, S. India

<http://www.sriramanamaharshi.org/>

Johdanto

”Kuka olen?” otsikon alla on käännetty joukko kysymyksiä ja vastauksia Itsekyselystä. Kysymykset kysyi Bhagavan Sri Ramana Maharshilta eräs Sri M. Sivaprakasam Pillai vuoden 1902 kuluessa. Filosofian tutkinnon suorittanut Sri Pillai työskenteli silloin South Arcot Collectoraten varainhallinnossa. Vieraillessaan vuonna 1902 Tiruvannamalaissa työasioiden parissa hän suuntasi Arunachala-kukkulan Virupaksha-luolalle ja tapasi siellä Mestarin. Hän etsi tältä henkistä opastusta ja pyysi vastauksia Itsekyselyyn liittyviin kysymyksiin. Koska Bhagavan ei siihen aikaan puhunut – ei minkään valan johdosta, vaan koska hänellä ei ollut taipumusta puhumiseen – hän vastasi kysymyksiin elein, ja koska tätä ei ymmärretty, kirjallisesti. Kuten Sri Sivaprakasam Pillai muistelee ja kirjoitti muistiin, kysyttiin yhteensä neljätoista kysymystä joihin Bhagavan antoi vastaukset.

Sri Pillai julkaisi tämän tallenteen ensi kerran vuonna 1923, liitteenä mutama runo jonka hän oli kirjoittanut liittyen Bhagavanin armon toimiin hänen epäilystensä hälventämisessä ja elämän kriisiltä pelastamisessa. ”Kuka olen?” on julkaistu sen jälkeen useita kertoja. Joistakin versioista löydämme 30

kysymystä, joissakin 28. On myös versio, jossa kysymyksiä ei ole eritelty, ja jossa opetukset on järjestetty uudelleen esseiden muotoon. Aiempi englanninkielinen käännös on tästä esseestä. Tämä julkaisu on tekstistä jossa on 28 kysymystä ja vastausta.

Vicharasangrahamin (Itsekysely) ohella Nan Yar (Kuka olen?) on ensimmäinen Mestarin omin sanoin ilmaistu opetusten kokoelma. Bhagavanin teosten joukossa vain nämä kaksi on kirjoitettu proosana. Ne esittävät selkeästi keskeisen opetuksen, jonka mukaan suora tie vapautukseen on Itsekysely. Se nimenomainen tapa jolla kyselyä on tehtävä esitetään selkeästi Nan Yarissa.

Mieli koostuu ajatuksista. Ajatus "minä" on ensimmäinen mielessä heräävä ajatus. Kun kysymystä "kuka olen?" päättäväisesti seurataan, kaikki muut ajatukset tuhoutuvat, ja lopulta "minä" -ajatus itse haihtuu jättäen jäljelle ainoastaan vailla kaksinaisuutta olevan korkeimman Itsen. Täten väärä Itsen samaistaminen ei-itsen ilmiöihin, kuten kehoon ja mieleen, päättyy ja kohdataan valaistuminen, Sakshatkar.

Kyselyn menetelmä ei tietenkään ole vaivaton. Kysyessään "kuka olen?" muita ajatuksia herää; mutta niiden noustessa tulee kysyä, "kenelle ne heräävät?". Tehdäkseen tämän on oltava äärimmäisen valpas. Jatkuvan kyselyn kautta mieli tulee saada pysymään lähteessään antamatta sen vaeltaa pois eksyäkseen itse luomiensa ajatusten sokkeloihin. Kaikkia muita harjoituksia, kuten hengityksenhallintaa ja Jumalan hahmojen meditointia, tulee pitää oheisharjoituksina. Ne ovat hyödyllisiä siinä missä ne auttavat mieltä tulemaan levolliseksi ja keskittyneeksi.

Mielelle joka on harjaantunut keskittymisessä Itsekyselystä tulee verrattaen helppoa. Jatkuvalla kyselyllä ajatukset tuhoetaan ja Itse oivalletaan – täysi Todellisuus jossa ei ole edes ajatusta "minä", kokemus johon viitataan "Hiljaisuutena".

Tässä on ytimeessään Bhagavan Sri Ramana Maharshin opetus teoksessa Nan Yar (Kuka olen?).

Madrasin yliopisto – Kesäkuu 30, 1982

Kuka olen? (Nan Yar?)

Koska kaikki elävät olennot haluavat aina olla onnellisia, vailla murhetta, jokaisen kohdalla on havaittavissa suurin rakkaus itseään kohtaan, ja koska ainoastaan onnellisuus on rakkauden syy, saavuttaakseen itselleen luonnollisen onnellisuuden joka ilmenee syvässä unitilassa jossa mieli ei ole läsnä, tulee pyrkiä Itsen tuntemiseen. Tälle tielle, tiedon tielle, kysely ”kuka olen?” on pääasiallinen menetelmä.

1. Kuka olen?

Seitsemästä aineksesta (*dhatu*) koostuva karkea keho, se en ole; viisi havaitsevaa aistia eli kuulo, tunto, näkö, maku ja haju, jotka havaitsevat kukin oman kohteensa eli äänen, kosketuksen, värin, maun ja tuoksun, nämä en ole; viisi toimivaa aistivälinettä eli puhekyky, liikekyky, tarttumiskyky, ulostus ja lisääntyminen, jotka toimivat kukin omassa työssään eli puhumisessa, liikkumisessa, tartumisessa, ulostamisessa ja lisääntymisessä, nämä en ole; viisi eloilmaa kuten prana jotka suorittavat viidenlaiset toiminnot kuten sisäänhengityksen, nämä en ole; edes ajatteleva mieli en ole; myöskään tietämättömyys, jossa on läsnä ainoastaan kohteista jäljellejääneet vaikutelmat, jossa ei ole kohteita eikä toimintaa, en ole.

2. Mikäli en ole mikään näistä, kuka sitten olen?

Kaiken ylläolevan kiellettyään, ”ei tämä”, ”ei tämä”, yksinomaan jäljellejäävä Tietoisuus – se olen.

3. Mikä on Tietoisuuden luonne?

Tietoisuuden luonne on olemassaolo-tietoisuus-autuus.

4. Koska Itsen oivallus tullaan saavuttamaan?

Kun havaittu maailma on poistettu tulee tapahtumaan oivallus Itsestä, joka on näkijä.

5. Eikö Itseä tulla oivaltamaan mikäli tämä maailma on läsnä (ja mielletään todelliseksi)?

Ei tulla.

6. Miksi?

Näkijä ja kohde ovat kuten köysi ja käärme. Kuten tieto perustana olevasta köydestä ei herää mikäli valheellinen tieto kuvitellusta käärmeestä ei poistu, samoin oivallusta perustana olevasta Itsestä ei tulla saavuttamaan mikäli uskomusta maailmasta todellisena ei poisteta.

7. Koska kohteena nähty maailma tulee poistumaan?

Mielen, joka on kaikkien havaintojen ja toimintojen syy, tullessa levolliseksi maailma tulee katoamaan.

8. Mikä on mielen luonne?

Se jota kutsutaan nimellä "mieli" on ihmeellinen Itsessä asuva voima. Se aikaansaa kaikkien ajatusten heräämisen. Ajatusten ohella mieltä ei ole olemassa. Täten ajatukset ovat mielen luonne. Ajatusten ohella ei ole riippumatonta maailmana tunnettua olevaisuutta. Syvässä unessa ei ole ajatuksia, ei myöskään maailmaa. Hereilläolon ja unen tiloissa on ajatuksia, sekä myös maailma. Kuten hämähäkki ilmentää (verkkonsa) langan itsestään ja jälleen vetää sen itseensä, samoin mieli projisoi maailman itsestään ja taas vetää sen takaisin itseensä. Mielen ilmentyessä Itsestä maailma ilmenee. Näinollen maailman ilmentyessä (todellisena) Itse ei ilmene; ja Itsen ilmentyessä (hohtaessa) maailma ei ilmene. Kyseltäessä itsepintaisesti mielen luonteesta mieli lakkaa jättäen jäljelle Itsen (jäännöksenä). Se, johon viitataan itsenä, on Atman. Mieli on aina olemassa ainoastaan riippuvaisena jostakin karkeasta; se ei kykene pysymään yksin. Tätä mieltä kutsutaan hienojakoiseksi kehoksi tai sieluksi (jiva).

9. Mikä on kyselyn tie, jolla mielen luonne ymmärretään?

Se joka herää "minä" -ajatuksena kehossa on mieli. Jos kysellään missä kohdin kehossa "minä" ensin herää, sen huomataan heräävän sydämessä. Tämä on mielen alkuperän sijainti. Jos ajattelee jatkuvasti "minä", "minä", tulee siihen paikkaan päätymään. Kaikista mielessä heräävistä ajatuksista ajatus "minä" on ensimmäinen. Vasta tämän ajatuksen herättyä muut ajatukset heräävät. Vasta ensimmäisen persoonapronominin ilmennyttyä toinen ja kolmas persoonapronomini ilmenevät; ilman ensimmäistä persoonaa toinen ja kolmas eivät seuraa.

10. Kuinka mielestä tulee levollinen?

Kyselemällä ”kuka olen?”. Ajatus ”kuka olen?” tulee tuhoamaan kaikki muut ajatukset, ja kuten keppi jolla palavaa nuotiota sekoitetaan, se tulee lopulta itse tuhoutumaan. Silloin Itseoivallus tulee heräämään.

11. Mikä on menetelmä, jolla voidaan jatkuvasti pysyä ajatuksessa ”kuka olen”?

Muiden ajatusten herätessä ei niitä tule seurata, vaan kysyä: ”Kenelle ne heräävät?”. Sillä ei ole väliä, montako ajatusta herää. Jokaisen ajatuksen herätessä tulee tunnollisesti kysyä, ”Kenelle tämä ajatus on herännyt?”. Vastaus joka ilmeni olisi, ”minulle”. Jos silloin kysytään ”kuka olen?”, mieli tulee palaamaan lähteeseensä ja herännyt ajatus tyyntymään. Tämänkaltaisella jatkuvalla harjoituksella mieli oppii pysymään lähteessään. Hienojakoisen mielen lähtiessä liikkeelle aivojen ja aistien kautta karkeat nimet ja muodot ilmenevät; sen pysyessä sydämessä nimet ja muodot katoavat. Mielen ulos matkaamisen estämistä, sen pitämistä Sydämessä, kutsutaan ”sisäänpäinkääntyneisyydeksi” (antar-mukha). Sen päästämistä ulos Sydäimestä kutsutaan ”ulkoistamiseksi” (bahir-mukha). Näinollen mielen pysyessä Sydämessä ajatusten lähteenä oleva ”minä” menee pois, ja ikuisesti olemassaoleva Itse tulee loistamaan. Mitä ikinä ihminen tekeekin, tulisi hänen tehdä ilman ”minä” –egoatetta. Mikäli hän näin toimii, tulee kaikki ilmentymään kuten Jumalan (Siva) luontona.

12. Eikö ole muita menetelmiä mielen vaientamiseen?

Kyselyn ohella ei ole muita asiansa ajavia menetelmiä. Mikäli muin metodein pyritään mieli hallitsemaan, mieli vaikuttaa hallitulta mutta tulee jälleen matkaamaan ulospäin. Myös hengitystä halliten mieli tulee levolliseksi, ja hengityksen taas ryhtyessä toimiinsa myös mieli tulee taas jatkamaan liikkeitään, vaeltelemaan kuten jäljellejääneiden vaikutelmien pakottamana. Mielen ja hengityksen lähde on yksi. Ajatus todella on mielen luonne. Ajatus ”minä” on mielen ensimmäinen ajatus; tämä on egoisuutta. Josta ego saa alkunsa, sieltä myös mieli saa alkunsa. Siksi mielen tullessa levolliseksi hengitys hallitaan, ja hengityksen ollessa hallinnassa mieli tulee levolliseksi.

Kuitenkaan syvässä unessa, vaikka mieli tuleekin levolliseksi, hengitys ei lakkaa. Tähän on syynä Jumalan tahto, tarkoituksena kehon ylläpito, jotteivät muut ajattelisi sen kuolleen. Valvetilassa ja samadhissa mielen tullessa levolliseksi hengitys hallitaan. Hengitys on mielen karkea hahmo. Kuolemaan saakka mieli pitää hengityksen kehossa; ja kehon kuollessa mieli vie hengityksen muassaan. Sen vuoksi hengityksen hallinnan harjoittaminen on

ainoastaan apuväline mielen vaientamiseksi (manonigraha); se ei tuhoa mieltä (manonasa).

Kuten hengityksen hallinta, Jumalan hahmojen meditaatio, mantrojen toistaminen, syömisen rajoitukset jne. ovat vain apuvälineitä mielen vaientamiseen.

Meditoimalla Jumalan hahmoja ja toistamalla mantroja mieli tulee keskittyneeksi. Mieli vaeltelee aina. Kuten annettaessa elefantille köysi kärsässä pidettäväksi sen kärsä pitelee köyttä muun sijaan, näin myös mielen ollessa omistautunut tiettyyn nimeen ja hahmoon se tulee ainoastaan siinä pitäytymään. Mielen laajentuessa lukemattomien ajatusten muodossa tulee kustakin ajatuksesta heikko; mutta ajatusten rautessa mielestä tulee keskittynyt ja vahva; tällaiselle mielelle Itsetutkiskelusta tulee helppoa. Kaikista rajoittavista säännöistä paras on se, joka liittyy sattvisen ruoan kohtuuliseen syömiseen; tätä seuraamalla mielen sattvinen luonto lisääntyy, ja se puolestaan on suotuisaa Itsetutkiskelulle.

13. Jäljellejääneet vaikutelmat (ajatukset) kohteista näyttävät vellovan kuten meren aallot. Koska ne tulevat kaikki tuhoutumaan?

Itsen meditaation kohotessa korkeammalle ja korkeammalle ajatukset tulevat tuhoutumaan.

14. Onko mahdollista että kohteista jäljellejääneet vaikutelmat, jotka näyttävät juontavan aluttomiin aikoihin, voivat raueta, ja voidaan pysyä puhtaassa Itsessä?

Alistumatta epäilykselle "onko se mahdollista vai ei?", tulee itsepintaisesti pitäytyä Itsen meditaatiossa. Vaikka olisi suuri syntinen, ei tule murehtia ja parkua, "Oi! Olen syntinen, kuinka voin pelastua?"; tulee täysin luopua ajatuksesta "olen syntinen" ja keskittyä lujasti Itsen meditaatioon; näin tulee varmasti menestymään. Ei ole olemassa kahta mieltä – yksi hyvä ja toinen paha; mieliä on vain yksi. Jäljellejääneitä vaikutelmia on kahdenlaisia – hyväenteisiä ja pahaenteisiä. Mielen ollessa hyväenteisten vaikutelmien vaikutuksessa sitä kutsutaan hyväksi; ja sen ollessa pahaenteisten vaikutelmien alaisuudessa sitä kutsutaan pahaksi.

Mielen ei tule antaa vaellella kohti maailmallisia kohteita ja muiden ihmisten asioita. Kuinka tahansa pahoja muut saattavat olla, ei heitä kohtaan tule vaalia vihaa. Sekä toive että viha tulee hylätä. Kaiken muille antamansa antaa omalle itselleen. Jos tämä totuus ymmärretään, kuka ei antaisi muille? Itsen herätessä kaikki herää; itsen tyyntyessä kaikki tyyntyy. Missä määrin missä käyttäydymme nöyrästi, siinä määrin tulee hyvä seuraamaan. Jos mieli vaiennetaan, ihminen voi asua missä tahansa.

15. Kuinka pitkään tulisi kyselyä harjoittaa?

Niin kauan kuin mielessä on vaikutelmia, niin kauan kyselyä "kuka olen?" tarvitaan. Ajatusten herätessä ne tulee tuhota siinä nimenomaisessa paikassa, lähteessään, kyselyllä. Mikäli Itseä pohditaan herkeämättä, kunnes Itse saavutetaan, se yksinään riittää. Niin kauan kuin linnakkeessa on vihollisia, tulevat he hyökkäilemään; jos ne tuhotaan niiden esilletullessa, saamme linnakkeen hallintaamme

16. Mikä on Itsen luonne?

Tosiasiassa ainoastaan Itse on olemassa. Maailma, yksilösielu ja Jumala ovat siinä ilmeneviä ilmiöitä. Kuten hopea simpukankuoreessa, nämä kolme ilmenevät yhtä aikaa, ja katoavat yhtä aikaa. Itse on se, jossa ei ole minkäänlaista "minä" -ajatusta. Tätä kutsutaan "Hiljaisuudeksi". Itse itsessään on maailma; Itse itsessään on "minä"; Itse itsessään on Jumala; kaikki on Siva, Itse.

17. Eikö kaikki ole Jumalan työtä?

Ilman toivetta, päättäväisyyttä tai ponnistelua aurinko nousee; ja sen silkassa läsnäolossa aurinkokivi hohkaa tulta, lootus kukkii, vesi haihtuu, ihmiset tekevät monenlaiset toimensa ja sen jälkeen lepäävät. Aivan kuten magneetin läsnäollessa neula liikkuu, Jumalan silkan läsnäolon johdosta kolmen (kosmoksen) periaatteen tai viidenlaisen jumalaisen toiminnan hallitsevat sielut tekevät työnsä ja sen jälkeen lepäävät kukin oman karmansa mukaisesti. Jumalalla ei ole aikomuksia; mikään karma ei Häneen kiinnity, aivan kuten maailmalliset toiminnat eivät vaikuta aurinkoon, tai neljän elementin hyvät ja huonot ominaisuudet kaikkialla vallitsevaan tyhjiin tilaan.

18. Kuka on omistautuneista paras?

Hän joka luovuttaa itsensä Itselle joka on Jumala on omistautuneista paras. Itsensä luovuttaminen Jumalalle tarkoittaa jatkuvaa Itsessä pitäytymistä antamatta Itsen ohella muille ajatuksille tilaa. Mitä tahansa taakkoja Jumalan ylle heitetään, Hän kantaa ne. Koska Jumalan korkein voima pitää kaiken liikkeessään, miksi tulisi meidän, sille antautumatta, jatkuvasti huolehtia itsestämme ajatuksin siitä mitä tulisi tehdä ja miten, ja mitä tulisi jättää tekemättä, ja miten ei? Tiedämme junaan kantavan kaikki matkatavarat, joten astuttuamme junaan miksi kantaisimme pientä matkalaukkuamme vaivaksemme päämme päällä, sen sijaan että asettaisimme sen paikalleen junaan ja olisimme rennosti?

19. Mitä on kiintymättömyys?

Ajatusten herätessä niiden täydellinen tuhoaminen alkuperässään vailla mitään jäljellejäävää on kiintymättömyyttä. Kuten helmensukeltaja sitoo kiven vyötärölleen, uppoaa meren pohjaan ja poimii sieltä helmiä, näin jokaisen meistä tulisi täyttyä kiintymättömyydellä, sukeltaa itseemme ja saavuttaa Itsen Helmi.

20. Eikä Jumalalle ja Gurulle ole mahdollista aikaansaada sielun vapautumista?

Jumala ja Guru vain näyttävät tien vapautumiseen; he eivät itsessään vie sielua vapautuksen tilaan. Tosiasiassa Jumala ja Guru eivät eroa toisistaan. Kuten tiikerin leukoihin jäänyt riista ei voi pelastua, näin he jotka ovat tulleet Gurun laupean katseen piiriin tulevat Gurun pelastamiksi joutumatta hukkaan; tästä huolimatta jokaisen tulisi omin ponnisteluineen seurata Jumalan ja Gurun näyttämää tietä ja saavuttaa vapautus. Itsensä voi tuntea ainoastaan omalla tiedon silmällään, ei kenenkään muun. Tarvitseeko Rama peilin apua tietääkseen olevansa Rama?

21. Onko vapautusta tavoittelevalle tarpeellista kysellä kategorioiden (tattva) luonteesta?

Kuten henkilöllä joka haluaa heittää roskat pois ei ole tarvetta analysoida niitä ja tutkia mitä ne ovat, näin hänen joka haluaa tuntea Itsen ei tarvitse laskea kategorioiden määrää tai kysellä niide luonteista; mitä hänen tulee tehdä on hylätä kokonaisuudessaan Itseä peittävät kategoriat. Maailmaa tulee pitää unen kaltaisena.

22. Eikö valvetilan ja unen välillä ole mitään eroa?

Valvetila on pitkä, uni on lyhyt; tämän ohella eroa ei ole. Kuten valvetilan tapahtumat vaikuttavat todellisilta oltaessa valveilla, niin myös unen uneksittaessa. Unessa mieli omaksuu toisen kehon. Sekä valvetilassa että unessa ajatukset, nimet ja muodot ilmenevät yht'aikaisesti.

23. Onko kirjojen lukemisesta hyötyä vapautusta tavoitteleville?

Kirjoitukset sanovat ainoastaan, että vapautuksen saavuttaakseen mielestä tulee tehdä tyyni; sen vuoksi niiden opetusten johtopäätös on mielen tyynnyttäminen; tämän tullessa ymmärretyksi ei ole tarvetta loputtomalle lukemiselle. Mielen vaientamiseksi tulee vain kysellä sisällään mikä Itse on; kuinka tätä etsintää voitaisiin tehdä kirjoissa? Tulee tietää oma Itse omalla viisauden silmällään. Itse on viiden kerroksen peittämä; mutta kirjat ovat

näiden ulkopuolella. Koska Itsestä täytyy kysellä nämä viisi kerrosta hyläten, on turhaa etsiä sitä kirjoista. Tulee saapumaan aika jolloin pitää unohtaa kaikki oppimansa.

24. Mitä on onnellisuus?

Onnellisuus on Itsen todellinen luonto; onnellisuus ja Itse eivät eroa toisistaan. Onnellisuutta ei ole missään maailman kohteessa. Kuvittelemme tietämättömyydessämme saavamme onnellisuutta kohteista. Mielen mennessä ulos se kokee murhetta. Tosiasiassa sen toiveiden täytyessä se palaa omaan paikkaansa ja nauttii Itsen onnellisuudesta. Samoin unitilassa, samadhissa ja tajuttomuudessa, saavutettaessa toiveiden kohde tai epätoivotun kohteen poistuessa, mieli kääntyy sisäänpäin ja nauttii puhtaasta Itse-Onnellisuudesta. Näin mieli liikkuu herkeämättä vuoroin poistuen Itsestä, vuoroin palaten.

Puun alla varjo on miellyttävää; kirkkaan taivaan alla kuumuus kärventää. Auringonpaahteessa matkannut henkilö tuntee olonsa viileäksi päästessään varjoon. Hän joka menee edestakaisin varjosta aurinkoon ja takaisin varjoon on typerys. Viisas ihminen pysyy jatkuvasti varjossa. Samoin totuuden tuntevan mieli ei jätä Brahmania. Toisaalta tietämättömän mieli kiertää maailmassa olonsa surkeaksi tuntien, ja pieneksi hetkeksi palaa Brahmaniin kokien onnellisuutta. Tosiasiassa maailmaksi kutsumamme on pelkkä ajatus. Maailman kadotessa, ajatusten poissaollessa, mieli kokee onnellisuutta; ja maailman ilmetessä se läpikäy murheita.

25. Mikä on viisauden näkökyky (jnana-drsti)?

Vaitonaisuena pysymistä kutsutaan viisauden näkökyvyksi. Vaitonaisuus tarkoittaa mielen raukeamista Itseen. Viisauden näkökyky ei koostu telepatiasta, menneen, nykyisen ja tulevan tuntemisesta tai selvänäköisyydestä.

26. Mikä on toiveettomuuden ja viisauden välinen suhde?

Toiveettomuus on viisautta. Nämä kaksi eivät eroa toisistaan; ne ovat yhtä. Toiveettomuus on pidättäytymistä mielen kääntämisestä kohti mitään kohdetta. Viisaus tarkoittaa ei minkään kohteen ilmenemistä. Toisin sanoen, ei minkään muun kuin Itsen etsiminen on kiintymättömyyttä tai toiveettomuutta; Itsestä poistumattomuus on viisautta.

27. Mikä on kyselyn ja meditaation ero?

Kysely koostuu mielen pitämisestä Itsessä. Meditaatio koostuu itsen mieltämisestä Brahmanina, olemassaolo-tietoisuus-autuutena.

28. Mikä on vapautus?

Kahlitun itsen luonteesta kyseleminen, ja oman todellisen luonteensa oivaltaminen, on vapautus.

SRI RAMANARPANAM ASTU