

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

<b>CZĘŚĆ VI. TEORIA</b>	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 15

# Wizje i moce psychiczne

Medytacji czasami towarzyszą różnego rodzaju skutki uboczne. Od czasu do czasu można doświadczać wizji bóstw albo rozwinąć 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”<sup>1</sup>.

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 unicestwione<sup>2</sup>.

*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. Będziesz 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 nieurzeczywistniony<sup>3</sup>.

***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 widzieli 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 wszystko<sup>4</sup>.

***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?

### *Dlaczego więc tego nie doświadczamy?*

Potrzeba do tego czystości i siły umysłu oraz praktyki medytacji.

### *Czy Bóg stanie się bardziej oczywisty, jeśli spełni się trzy powyższe warunki?*

Tego rodzaju przejawy są równie rzeczywiste co twoja własna rzeczywistość. Inaczej mówiąc, kiedy utożsamiasz się z ciałem – tak jak ma to miejsce w stanie czuwania – widzisz różne fizyczne przedmioty. Kiedy przebywasz w ciele subtelnym albo na poziomie umysłu – jak podczas śnienia – widzisz przedmioty równie subtelne. Kiedy nie istnieje utożsamianie się w głębokim śnie, nie widzisz niczego. Natura przedmiotu, który postrzegamy, związana jest ze stanem umysłu obserwatora. To samo odnosi się do wizji Boga.

Dzięki długiej praktyce postać Boga – dokładnie taka, nad którą medytowaliśmy – jawi się w naszych snach i później może się pojawić również na jawie<sup>5</sup>.

### *Wielu spośród tych, którzy odwiedzają to miejsce, mówiło mi, że doświadczają wizji albo strumienia myśli wypływającego od ciebie. Jestem tutaj od półtora miesiąca i nadal nie miałem choćby najmniejszego doświadczenia tego rodzaju. Czy jest tak dlatego, że jestem niegodzien twej łaski?*

Wizji i strumienia myśli doświadczasz w zależności od stanu własnego umysłu. Zależy to od ciebie, a nie od samej twojej obecności. Ponadto, tego rodzaju doświadczenia są bez znaczenia. O wiele ważniejszy jest spokój umysłu<sup>6</sup>.

Czym jest urzeczywistnienie? Czy jest nim widzenie Boga z czterema rękami, trzymającego w rękach konchę, koło i pręt? Nawet jeśli Bóg pojawi się w takiej formie, w jaki sposób pomoże ci to wyeliminować niewiedzę? Prawda musi być wiecznym urzeczywistnieniem. Bezpośrednie postrzeganie to doświadczenie, które jest zawsze obecne. Boga poznasz dopiero wtedy, gdy sam go ujrzysz. Nie oznacza to, że ten pojawia się przed wiernym w jakiejś szczególnej postaci. Dopóki urzeczywistnienie nie będzie wieczne, na nic się nie przyda. Czy pojawienie się Boga o czterech rękach może być wiecznym urzeczywistnieniem? To zwyczajne zjawisko, złudne z natury. Musi istnieć jakiś obserwator. A ten jest czymś rzeczywistym i wiecznym.

Pozwól Bogu, by pojawił się jako światło milionów słońc. Czy tym jest bezpośrednie doświadczenie [pratjaksza]? Aby zobaczyć wizję Boga, po-

trzebujesz oczu i umysłu. To jest pośrednie poznanie; postrzegający jest bezpośrednim doświadczeniem. Sam postrzegający jest pratjakszą<sup>7</sup>.

*Ludzie mówią o Waikuntsze, Kailaśie, Indraloce, Czandraloce (hinduistyczne nieba). Czy one naprawdę istnieją?*

Z pewnością. Możesz być o to spokojny. A tam swami – taki jak ja – będzie siedział pośrodku w otoczeniu swoich uczniów. Ci będą zadawać mu pytania, a on będzie na nie odpowiadał. Tak to będzie mniej więcej wyglądało. Ale co z tego? Jeśli ktoś zobaczy Czandralokę, będzie pytał o Indralokę, a później o Waikunthę, Kailaśę itd. A umysł wędruje. I gdzie w tym spokój [shanti]? Jeśli chcesz go osiągnąć, jedyną właściwą do tego metodą jest zapytywanie siebie. Dzięki temu możliwe jest urzeczywistnienie Jaźni. Urzeczywistniwszy Jaźń, zobaczysz wszystkie te światy wewnątrz niej. Źródłem wszystkiego jest nasza własna Jaźń. Kiedy ją urzeczywistnisz, nie będziesz już widział niczego poza nią. W ogóle nie będziesz pytał o takie rzeczy. Waikuntha czy Kailaśa mogą istnieć lub nie, ale w gruncie rzeczy ty jesteś tutaj, prawda? Gdzie niby jesteś? Kiedy to sobie uświadomisz, wtedy możesz myśleć o tych wszystkich światach<sup>8</sup>.

*Czy moce psychiczne, o których mowa w sutrach Patańdzalego, są prawdziwe, czy są tylko jego snem?*

Dla tego, który jest brahmanem, czyli Jaźnią, te moce psychiczne nie będą przedstawiały żadnej wartości. Sam Patańdzali mówi, że one wszystkie są działaniem umysłu i hamują proces urzeczywistnienia Jaźni.

*A co jeśli chodzi o moce tak zwanych nadludzi?*

Nieważne, czy moce są wysokie, czy niskie, czy dotyczą umysłu, czy nadumysłu; wszystkie one istnieją tylko w odniesieniu do tego, kto posiada tę czy inną moc. Dowiedz się, kim on jest<sup>9</sup>.

*Czy moce psychiczne osiągnane na ścieżce duchowej przeszkadzają w osiągnięciu mukti (wyzwolenia)?*

Najwyższą psychiczną mocą jest urzeczywistnienie Jaźni. Raz poznawszy prawdę, nie zboczysz już na ścieżkę niewiedzy.

*Czym zatem są te psychiczne moce?*

Są dwa rodzaje siddhi, a jeden z nich może być przeszkodą na drodze prowadzącej ku urzeczywistnieniu. Mówi się, że osiąga się go dzięki mantrze, dzięki narkotykowi posiadającemu magiczne moce, dzięki surowym

praktykom ascetycznym lub dzięki pewnego rodzaju samadhi. Nie jest on jednak środkiem prowadzącym do samowiedzy, ponieważ nawet kiedy go posiadasz, możesz równie dobrze tkwić w niewiedzy.

### *Jaki jest ten drugi rodzaj?*

To moce i wiedza, które są czymś całkiem dla ciebie naturalnym, kiedy urzeczywistnisz Jaźń. Te siddhi są skutkiem normalnej i naturalnej praktyki ascetycznej [tapas] osoby, która osiągnęła Jaźń. Powstają same, są ci ofiarowane przez Boga. Pojawiają się zgodnie z czyimś przeznaczeniem, ale czy się pojawiają, czy nie, nie ma to wpływu na dźńanego, który przebywa w głębokim spokoju, ponieważ poznał Jaźń, a to właśnie jest wiecznym siddhi. Lecz te moce psychiczne nie przychodzą w wyniku tego, że ich pragniemy. Kiedy będziesz trwał w stanie urzeczywistnienia, będziesz wiedział, o czym mowa<sup>10</sup>.

### *Czy mędrzec używa magicznych mocy, by sprawić, aby druga osoba urzeczywistniła Jaźń? Czy może wystarczy sam fakt, że on sam ją urzeczywistnił?*

Siła jego urzeczywistnienia Jaźni jest o wiele potężniejsza niż posługiwanie się jakąkolwiek inną mocą<sup>11</sup>.

Chociaż wymienia się wiele różnych psychicznych mocy, dźńana jest najwyższą z nich, ponieważ ci, którzy osiągnęli inne siddhi, będą wciąż jej pragnąć. Ci zaś, którzy osiągnęli dźńanę, nie będą już pragnęli żadnych innych siddhi. Dlatego też niech twoim celem będzie tylko i wyłącznie dźńana<sup>12</sup>.

Mimo iż moce wydają się czymś cudownym dla tych, którzy ich nie posiadają, one same są z natury przejściowe. Jakież pożytek z czegoś, co jest przejściowe? Wszystkie te cudowne moce zawierają się w jednej, niezmiennej Jaźni<sup>13</sup>.

Osoba błagająca o to, by otrzymać takie bezwartościowe moce od Boga, który chętnie je rozda, przypomina żebraka, który prosi jakiegoś dobroczyńcę o zwykły kleik ryżowy, choć ten chętnie dałby mu wszystko.

W Sercu, które rozpala się ogniem najwyższego oddania, wszystkie magiczne moce zejdą się razem. Poddając się całkowicie Panu, rzucając się do jego stóp, taki wierny nie będzie pragnął żadnych mocy. Musisz wiedzieć, że jeśli poszukujący wyzwolenia skłaniają się ku takim magicznym mocom, jeszcze bardziej wzmacniają kajdany, które ich ograniczają, i polerują swoje ego.

Osiągnięcie siddhi Jaźni, która jest doskonałą całością, promienistością wyzwolenia, jest osiągnięciem prawdziwego poznania. Wszystkie inne rodzaje siddhi, takie jak choćby zdolność zmniejszania swojego rozmiaru do wielkościach atomu [anima], to tylko wyobraźnia głupca<sup>14</sup>.

Ludzie na co dzień widzą masę różnych rzeczy, o wiele bardziej cudownych niż tak zwane siddhi, a jednak nie dziwią się im, ponieważ biorą je za coś zwyczajnego. Kiedy człowiek się rodzi, nie jest większy niż żarówka, ale z czasem rośnie i w końcu staje się gigantycznym zapaśnikiem albo znanym na całym świecie artystą, wybitnym mówcą, politykiem czy mędrce. Ludzie nie widzą w tym żadnego cudu, ale nie posiadają się ze zdumienia, gdy zobaczą mówiące zwłoki<sup>15</sup>.

*Od dwudziestu lat interesuję się metafizyką, ale nie udało mi się doświadczyć niczego podobnego temu, o czym mówią inni. Nie mam żadnej mocy jasnowidzenia czy jasnosłyszenia. Czuję, że jestem zamknięty w tym ciele i nic więcej.*

To prawda. Rzeczywistość jest tylko jedna, a jest Jaźnią. Cała reszta to nic więcej jak zwykle zjawiska w niej się pojawiające, z niej się pojawiające i przez nią się pojawiające. Postrzegający, przedmioty postrzegane i postrzeganie są Jaźnią, niczym więcej. Czy ktoś widzi lub słyszy, odsuwając na bok Jaźń? Co to za różnica, czy widzisz lub słyszysz kogoś z bliska czy z daleka? Narządy wzroku i słuchu są potrzebne w obydwu przypadkach, podobnie jak umysł. W żadnym z tych przypadków nie poradzisz sobie, jeśli któregoś z nich zabraknie, ponieważ istnieje między nimi zależność. Po co więc cały ten hałas z powodu jasnowidzenia czy jasnosłyszenia?

Zresztą, to, co osiągniesz, kiedyś utracisz. Nic nie będzie trwało wiecznie<sup>16</sup>.

*Czy nie warto starać się o takie moce jak telepatia?*

Telepatia i radio pozwalają nam widzieć i słyszeć z daleka. Tak samo jest ze słyszeniem i widzeniem. To, czy słyszy się z bliska, czy daleka, nie robi różnicy temu, kto słyszy. Podstawowym czynnikiem jest ten, kto słyszy, czyli podmiot. Bez słyszącego czy postrzegającego nie ma mowy o słyszeniu ani widzeniu, a te są funkcjami umysłu. Magiczne moce istnieją zatem tylko w umyśle. Nie są dla Jaźni niczym naturalnym, a to, co jest nienaturalne, lecz osiągnięte, nie może być czymś trwałym, więc nie warto o to zabiegać.

Takie siddhi to rozszerzone moce. Człowiek zazwyczaj posiada ograniczone moce, przez co czuje się nieszczęśliwy, pragnie je więc rozwinąć,

by się poczuć szczęśliwszy. Ale zastanów się, czy to rzeczywiście możliwe. Jeśli ograniczona percepcja sprawia, że jest się nieszczęśliwym, to z jeszcze większymi mocami nasze nieszczęście musi się proporcjonalnie zwiększyć. Magiczne moce nie przyniosą nikomu szczęścia, ale mogą nas jeszcze bardziej unieszczęśliwić.

Zresztą po co ci one? Przyszły okultysta [siddha] pragnie pokazywać swe moce, by zyskać uznanie w oczach innych. Szuka aprobaty, a jeśli jej nie znajdzie, poczuje niepokój. Potrzebuje innych, którzy go docenią. A jeśli dowie się o innej osobie, która posiada jeszcze większe moce niż on, ogarnie go zazdrość i jeszcze bardziej się załamie.

Co jest prawdziwą mocą? Czy polega ona na zwiększaniu dobrobytu, czy na osiągnięciu spokoju? To, w czym znajdziesz spokój, jest najwyższą doskonałością [siddhi]<sup>17</sup>.



## ROZDZIAŁ 16

# Problemy i doświadczenia

Ból fizyczny i niewygoda, chaos w umyśle, niepokój emocjonalny i sporadyczne okresy błogiego spokoju to częste skutki uboczne praktyki duchowej. Takie doświadczenia nie muszą być aż tak dramatyczne jak te, o których była mowa w poprzednich dwóch rozdziałach, tym niemniej bardzo często są obiektem zainteresowania wśród tych, którym choć raz zdarzyło się ich doświadczyć. Z jednej strony uważa się, że są kamieniem milowym w praktyce, z drugiej zaś, że stanowią przeszkodę na ścieżce wiodącej ku urzeczywistnieniu Jaźni. Wszystko zależy od tego, jak je zinterpretujemy – wówczas staramy się je zatrzymać dla siebie jak najdłużej albo jak najprędzej ich się pozbyć.

Śri Ramana zwykle bagatelizował znaczenie większości z takich doświadczeń duchowych, a jeśli ktoś mu o nich opowiadał, podkreślał, że o wiele ważniejsze jest, aby być świadomym podmiotu doświadczającego, niż ulegać takim doświadczeniom lub je analizować. Czasami wyjaśniał ich przyczyny na przykładzie różnych historii i od czasu do czasu powtarzał, że mogą być pomocne lub szkodzić świadomości Jaźni. Ogólnie rzecz biorąc, odradzał jednak, by się nimi zajmować.

O wiele chętniej doradzał wiernym, którzy przychodzili do niego z problemami, jakich doświadczali podczas medytacji. Wysłuchiwał ich cierpliwie i sugerował, jak rozwiązać dany problem, a jeśli czuł, że to pomaga, starał się pokazać, że z punktu widzenia Jaźni wszystkie są jedynie złudzeniem.

*Od czasu do czasu doświadczam żywych błysków świadomości, ześrodkowanej poza normalnym „ja”, która wydaje się zawierać w sobie wszystko. Co bhagawan by mi radził – nie tłumacząc tego filozoficznie – żebym mógł je łatwiej osiągnąć, sprawić, by trwały dłużej i miały jeszcze szerszy zakres działania? Czy konieczna do tego praktyka duchowa [abhjasa] wymaga udania się w odosobnienie?*

Mówisz „poza”, ale kim jest ten, dla którego istnieje jakieś „wewnątrz” lub „na zewnątrz”? Mówimy o nich tylko wtedy, kiedy istnieje podmiot i przedmiot. Lecz kogo ma dotyczyć jeden i drugi? Badając to, sam się przekonasz, że istnieje tylko podmiotowość. Jeśli będziesz próbował się dowiedzieć, kim jest ów podmiot, to badanie zaprowadzi cię do czystej świadomości, która znajduje się poza podmiotem.

Mówisz o normalnym „ja”. Pamiętaj jednak, że to normalne „ja” jest umysłem, a ten jest z natury ograniczony. Lecz czysta świadomość wykracza poza umysł, a sięgnąć jej możesz dzięki zapytywaniu o „ja”.

Mówisz o chęci osiągnięcia czegoś, ale przecież Jaźń zawsze tu jest. Jedynie, co musisz zrobić, to zrzucić zasłonę, która nie pozwala ci jej ujrzeć.

Dalej mówisz o zatrzymaniu tych błysków świadomości dla siebie, ale musisz wiedzieć, że gdy raz urzeczywistnisz Jaźń, ta staje się twoim bezpośrednim doświadczeniem. Nigdy nie ulega zatraceniu.

Mówisz też o rozszerzaniu działania tych przebłysków, ale nie można powiększyć Jaźni, ponieważ ona zawsze jest taka, jaka jest, ani się nie kurczy, ani się nie rozszerza.

Pytasz o odosobnienie, ale trwanie w Jaźni jest samotnością, ponieważ nie istnieje nic, co byłoby jej obce. Jeśli mówimy o odosobnieniu, zakładamy, że trzeba się udać z jednego miejsca w drugie. Lecz poza Jaźnią nie ma ani jednego, ani drugiego. Wszystko jest Jaźnią, więc jakiegokolwiek odosobnienie jest czymś niemożliwym.

Na koniec prosisz o jakąś duchową praktykę, lecz ta jest tylko metodą zapobiegającą rozproszonemu wrodzonemu spokojowi. Zawsze przebywasz w swoim naturalnym stanie, bez względu na to, czy praktykujesz jakąś abhjasę, czy też nie. Pozostawanie takim, jakim jesteś, bez żadnych pytań i wątpliwości, jest twoim naturalnym stanem<sup>1</sup>.

*Czasami pewne osoby i przedmioty są niewyraźne albo przezroczyste – tak jak podczas snu. Nie patrzę na nie z zewnątrz, lecz jestem pasywnie świadomy ich istnienia, jednocześnie nie będąc świadomym jakiegoś ro-*



*dzaju własnej jaźni. Mój umysł doświadcza wtedy głębokiego spokoju. Czy w takim momencie umysł jest gotów, by zagłębić się w Jaźń, czy może nie jest to niczym zdrowym i jest to tylko rezultat samohipnozy? Czy dzięki temu zaznam na jakiś czas spokoju?*

Świadomości towarzyszy spokój umysłu. Taki dokładnie jest stan, ku któremu się dąży. To, że w tym punkcie pojawiło się pytanie – bez uświadomienia sobie, że jest to Jaźń – pokazuje, że ten stan nie jest jeszcze czymś trwałym.

Słowo „zagłębiać się” jest właściwe tylko wówczas, gdy mówimy o zwróceniu umysłu do wewnątrz, by uniknąć rozproszenia wynikającego stąd, że ten bez przerwy ucieka na zewnątrz. Trzeba wtedy zagłębić się pod powierzchnię tych zewnętrznych zjawisk. Lecz kiedy w umyśle dominuje głęboki spokój, a świadomość jest nieporuszona, czy zachodzi wówczas potrzeba zagłębiania się w coś?<sup>2</sup>

*Podczas medytacji czasami odczuwam błogość. Czy powinienem wtedy pytać siebie: „Kim jest ten, którzy odczuwa teraz błogość?”*

Jeśli doświadczasz autentycznej błogości Jaźni – to znaczy, jeśli umysł rzeczywiście stopił się z nią – tego rodzaju wątpliwości nie będą miały prawa się pojawić. Samo twoje pytanie dowodzi, iż nie osiągnąłeś jeszcze prawdziwej błogości.

Wszystkie twoje obawy znikną, kiedy odnajdziesz tego, kto wątpi, wraz z jego źródłem. Nic ci po tym, jeśli będziesz usuwał jedną wątpliwość po drugiej. Jeśli pozbędziesz się jednej, w jej miejsce pojawi się następna – i tak bez końca. Ale jeśli odnajdziesz źródło tego, kto wątpi, i sam zobaczysz, że jest on tylko złudzeniem, wszystkie wątpliwości się rozpięchną.

*Czasami słyszę wewnątrz jakieś dźwięki. Co powinienem robić, kiedy tak się dzieje?*

Bez względu na to, co się dzieje, nie przestawaj zapytywać o „ja”. Kiedy słyszysz tego rodzaju dźwięki, tak długo pytaj: „Kto słyszy te dźwięki?”, aż urzeczywistnisz prawdę<sup>3</sup>.

*Czasami podczas medytacji odczuwam błogość i łzy napływają mi do oczu. Innym razem znowu nie chce mi się wcale płakać. Dlaczego tak się dzieje?*

Błogość jest czymś, co jest przez cały czas obecne, a nie czymś, co przychodzi i odchodzi. To, co przychodzi i odchodzi, jest wytworem umysłu i nie powinien się tym przejmować.

*Błogość wywołuje dreszcze w moim ciele, ale kiedy ustają, odczuwam przygnębienie i pragnienie, by doświadczyć ich ponownie. Dlaczego?*

Musisz przyznać, że byłeś tam zarówno wtedy, kiedy odczuwałeś ten błogi stan, jak i wtedy, kiedy go nie było. Gdy urzeczywistnisz to, czym tak naprawdę jest owo „ja”, tego typu doświadczenia nie będą miały żadnego znaczenia.

*Żeby urzeczywistnić ten błogostan, musi być coś, czego można się chwycić, czyż nie?*

Jeśli chcesz coś pochwycić, musi istnieć w tobie pojęcie dwoistości, ale to, co istnieje, jest tylko Jaźnią, w której nie ma podziału na podmiot i przedmiot. W związku z tym kto niby miałby coś pochwycić?<sup>4</sup>

*Kiedy podczas sadhany dosięgam poziomu, w którym nie ma żadnej myśli, odczuwam pewien rodzaj przyjemności, ale czasami też doświadczam czegoś w rodzaju lęku, którego nie potrafię właściwie opisać.*

Możesz doświadczyć wszystkiego, ale nigdy nie powinienes na tym poprzestawać. Bez względu na to, czy czujesz przyjemność, czy lęk, pytaj samego siebie o to, kim jest ten, który to czuje, i kontynuuj praktykę sadhany aż do momentu, kiedy zarówno przyjemność, jak i lęk zostaną przekroczone. Wówczas zaniknie wyobrażenie dwoistości i pozostanie tylko to, co rzeczywiste.

Nie ma niczego złego w tym, że doświadczysz takich stanów, ale nie możesz czerpać z tego zadowolenia. Podobnie jest gdy odczuwasz przyjemność wynikającą z chwilowego zatrzymania umysłu [laja], której doświadczasz, kiedy myśl zostanie zdławiona; musisz iść wtedy dalej, aż ustanie wszelka dwoistość<sup>5</sup>.

*Jak mogę przestać się bać?*

Czym jest lęk? Jest tylko myślą. Jeśli uważasz, że istnieje coś poza Jaźnią, istnieje też powód do odczuwania lęku. Kim jest ten, kto widzi rzeczy jako coś, co istnieje poza Jaźnią? Najpierw rodzi się ego, które widzi przedmioty na zewnątrz. Jeśli ego się nie pojawia, istnieje tylko Jaźń i nie ma niczego poza nią. Aby istniało coś na zewnątrz, potrzebny jest obserwator, który istnieje wewnątrz. Poszukaj go zatem wewnątrz siebie, a dzięki temu poradzisz sobie z wszelkimi wątpliwościami i lękiem. Wraz z nim zniknie też każda inna myśl skupiona wokół ego<sup>6</sup>.

***Jak poradzić sobie z przerażającym lękiem przed śmiercią?***

Kiedy doświadczasz takiego lęku? Czy pojawia się on wtedy, kiedy nie widzisz swojego ciała, tak jak ma to miejsce podczas snu, któremu nie towarzyszą sny? Taki lęk nawiedza cię tylko wtedy, gdy jesteś w pełni obudzony i postrzegasz świat oraz własne ciało. Jeśli nie będziesz ich widzieć i będziesz pozostawał w stanie czystej Jaźni – tak jak podczas snu – i na jawie nie będziesz się niczego bał.

Jeśli sprowadzisz ten lęk do przedmiotu, którego utrata go wywołuje, zobaczysz, że ów przedmiot nie jest ciałem, lecz umysłem, który w nim funkcjonuje. Niejeden ucieszyłby się, gdyby mógł pozbyć się tego ciała, pełnego chorób oraz związanych z nim problemów i niewygody, gdyby tylko zagwarantowano mu doświadczenie nieprzerwanej świadomości. To właśnie owa przytomność umysłu, ta świadomość, a nie ciało, jest tym, czego najbardziej boimy się utracić. Człowiek kocha istnienie, ponieważ jest ono wieczną świadomością, czyli ich własną Jaźnią. Dlaczego więc już teraz nie trwać w tej czystej świadomości, kiedy wciąż mamy to ciało, i być wolnym od wszelkiego lęku?<sup>7</sup>

***Kiedy staram się nie myśleć, zasypiam. Co mogę na to poradzić?***

Śpiąc, niczego nie możesz zrobić. Ale spróbuj trzymać myśli na wodzy w stanie czuwania. Po co myśleć o śnie? Nawet ten jest myślą, czyż nie? Jeśli potrafisz nie mieć żadnych myśli w stanie czuwania, to wystarczy. Kiedy zasypiasz, stan, w którym przebywałeś wcześniej, zanim zasnąłeś, będzie trwał, gdy się obudzisz. Dalej będziesz kontynuował to, co zacząłeś w punkcie, w którym zasnąłeś. Dopóki istnieją myśli o aktywności, dopóty będzie też sen. Myśl i sen są kopiań jednego i tego samego.

Nie powinno się zbyt długo spać ani całkowicie ograniczać snu. Sen musi być umiarkowany. Aby zapobiec zbyt długiemu spaniu, musimy postarać się nie mieć myśli, czyli ruchów umysłu [ćalana], musimy żywić się wyłącznie sattwiczną żywnością, i to w umiarkowanych ilościach, oraz ograniczyć aktywność fizyczną. Im bardziej kontrolujemy myśli, swoją aktywność i to, co spożywamy, tym lepiej będziemy potrafili kontrolować sen. *Gita* poucza, że dla osoby podążającej ścieżką duchową główną zasadą powinno być umiarkowanie. Pierwszą przeszkodą, o której mówią pisma, jest sen. Kolejnym problemem są obiekty zmysłowe [wikśepa], które nas rozpraszaają. Trzecią przeszkodę stanowią myśli o poprzednich doświadczeniach z obiektami zmysłowymi [kaśaja]. Czwartym z kolei

wyzwaniem jest błogostan [ananda]. Ten również uważany jest za przeszkodę, ponieważ istnieje wówczas odczucie oddzielenia od źródła anandy, wskutek czego osoba, która doświadcza tego stanu, może pomyśleć: „Odczuwam przyjemność błogości”. To również trzeba pokonać. Musimy osiągnąć ostatni poziom samadhi, gdzie sami stajemy się błogością, jednocząc się z rzeczywistością. W tym stanie dwoistość tego, kto cieszy się tym doświadczeniem, oraz samego doświadczenia rozpuszcza się w odczuciu sat-cit-anandy Jaźni<sup>8</sup>.

*A więc nie powinno się próbować utrwaląć tych błogich, ekstatycznych stanów?*

Ostateczną przeszkodą w medytacji jest ekstaza; czujesz głęboką błogość i szczęście oraz pragniesz w tym stanie pozostać. Nie poddaj się temu odczuciu, ale postaraj się przejść do następnego etapu, zachowując przy tym głęboki spokój. Spokój jest większy niż ekstaza i rozpuszcza się w samadhi. Prawdziwe samadhi sprawia, że nadchodzi sen na jawie. W tym stanie wiesz, że przez cały czas jesteś świadomością, ponieważ ta jest twoją naturą. W gruncie rzeczy, każdy ciągle przebywa w stanie samadhi, ale o tym nie wie. Aby sobie to uświadomić, trzeba usunąć przeszkody<sup>9</sup>.

*Obcując z poezją, muzyką, dżapą, pieśniami oddania [bhadźa], oglądając piękne krajobrazy, czytając wersy literatury duchowej, czasami można doświadczyć prawdziwego poczucia wszechprzenikającej jedności. Czy takie odczucie błogiej ciszy, w której nie ma miejsca na własne „ja”, jest tym samym co wejście w Serce, o którym mówi bhagawan? Czy obcując z tym, osiągnę głębsze samadhi, a ostatecznie ujrzę najwyższą prawdę?*

Szczęścia doświadczasz, kiedy twój umysł napotyka przyjemne rzeczy. To szczęście jest immanentnym szczęściem Jaźni i poza nim nie ma żadnego innego szczęścia. Ani nie jest niczym obcym, ani niczym znajdującym się gdzieś w oddali. W Jaźni zagłębiasz się wtedy, kiedy okoliczności uważasz za przyjemne; w rezultacie doświadczasz samoistnej błogości. Ale myśli cię zwodzą, wmawiając ci, że tę błogość znajdziesz w innych rzeczach albo sytuacjach, gdy w rzeczywistości ona jest w tobie. Wówczas zatapiasz się w Jaźni, mimo że robisz to nieświadomie. Jeśli jednak to zrobisz, będąc w pełni świadomym, z pełnym przekonaniem wynikającym z doświadczenia, że z natury rzeczy jesteś identyczny ze szczęściem, które jest prawdziwą Jaźnią, jedyną rzeczywistością – wówczas można to nazwać

urzeczywistnieniem. Chcę, abyś świadomie zanurzył się w Jaźni, to znaczy w Sercu<sup>10</sup>.

*Praktykuję sadhanę od niemalże dwudziestu lat i nie widzę, żebym zrobił jakieś postępy. Co mogę na to poradzić? Każdego ranka od około piątej rano koncentruję się na myśli, że tylko Jaźń jest prawdziwa, a wszystko inne nie. Mimo że robię to samo przez około dwadzieścia lat, nie mogę utrzymać koncentracji na dłużej niż dwie lub trzy minuty, bo od razu zaczynam myśleć o czymś innym.*

Nie istnieje na to żaden inny sposób jak ten, żeby za każdym razem, gdy umysł chce uciekać na zewnątrz, przyciągać go z powrotem i skupiać na Jaźni. Nie potrzeba żadnej medytacji, powtarzania mantry, dżapy ani niczego innego w tym rodzaju, ponieważ to wszystko jest naszą prawdziwą naturą. Jedyne, co trzeba zrobić, to przestać myśleć o nie-Jaźni. W medytacji nie chodzi o to, że myślisz o Jaźni, a to, żeby przestać myśleć o nie-Jaźni. Kiedy przestaniesz myśleć o zewnętrznych przedmiotach i sprawisz, że umysł nie będzie się ku nim kierował, a ty skierujesz go do wewnątrz i skupisz na Jaźni, pozostanie tylko sama Jaźń.

*Co powinienem zrobić, żeby nie ulegać tym myślom i pragnieniom, które mnie ciągną na zewnątrz? Jak mogę zharmonizować swoje życie, by kontrolować własne myśli?*

Im mocniej skupisz się na Jaźni, tym bardziej inne myśli same zaczną zanikać. Umysł jest niczym wiązka myśli, a myśl o „ja” jest przyczyną ich wszystkich. Kiedy zobaczysz, kim jest to „ja” i dowiesz się, skąd ono pochodzi, wszystkie myśli roztopią się w Jaźni.

Zharmonizowanie życia – wstawanie o wyznaczonej porze, kąpiel, powtarzanie mantry, praktyka dżapy, podążanie według takiego czy innego rytuału – pomaga tym, którym nie odpowiada praktyka zapytywania siebie albo nie są do niej zdolni. Ale ci, którzy praktykują tę metodę, nie potrzebują żadnych zasad ani dyscypliny<sup>11</sup>.

*Dlaczego nie mogę skierować umysłu do wewnątrz, mimo że tak bardzo się staram?*

Stopniowo ci się to uda, dzięki praktyce i beznamiętności. Umysł przez długi czas był niczym krowa przyzwyczajona do podjadania trawy z łąki sąsiada, więc nie tak łatwo zamknąć ją w oborze. Możesz próbować kuśać zwierzę świeżą trawą i wyśmienitym jedzeniem, ale z początku nie

będzie chętne. Mimo że trochę zje, jego wrodzona skłonność do uciekania na łękę sąsiada weźmie górę. Jeśli będziesz zwierzę regularnie kusił, w końcu przyzwyczai się do swojego miejsca i nadejdzie taki moment, że nie oddali się, nawet gdy nie będzie uwiązane. Podobnie jest z umysłem. Raz znalazłszy wewnętrzne szczęście, nie będzie już chciał uciekać na zewnątrz.

*Czy natężenie kontemplacji nie zmienia się w zależności od okoliczności?*  
Owszem. Zmienia się. Czasami doświadczmy świetlistości i kontemplacja przychodzi łatwiej. Innym razem znowu kontemplacja jest zupełnie niemożliwa, choć przez cały czas będziesz się starał. Dzieje się tak na skutek działania trzech składników rzeczywistości [sattwy, radžas i tamas].

*Czy ma na to wpływ to, co robimy, i sytuacja, w jakiej się znajdujemy?*  
To nie ma na nie wpływu. Główną przeszkodą jest poczucie, że jest się sprawcą działań – [kartritwa buddhi]<sup>12</sup>.

*Mój umysł pozostaje czysty przez dwa lub trzy dni, po czym wpada w otępienie na następnych kilka dni; i tak na zmianę. Z czego to wynika?*

To całkiem naturalne. Tak przejawia się na zmianę czystość [sattwa], aktywność [radžas] i ospałość [tamas]. Nie żałuj poczucia ospałości, ale kiedy pojawi się czystość, trzymaj się jej i jak najlepiej spożytkuj<sup>13</sup>.

*Czasami ciało przeszkadza w spokojnej medytacji. Czy powinno się wówczas praktykować jogę, żeby być bardziej elastycznym?*

To zależy od twoich predyspozycji [samskar]. Jedna osoba będzie praktykować hatha-jogę, aby wyleczyć jakieś dolegliwości fizyczne, inna zaufa Bogu, żeby ją wyleczył, jeszcze inna użyje własnej woli, a są też tacy, którzy pozostaną na nie całkowicie obojętni. Mimo tego każdy będzie praktykował medytację. Kluczowym czynnikiem jest poszukiwanie Jaźni, a wszystko inne to tylko dodatkowe ozdóbki<sup>14</sup>.

*Staram się jak mogę, żeby się skoncentrować, ale moje próby udaremniają nagle kołatanie w sercu i problemy z oddechem, który staje się krótszy i szybszy. Wtedy zaczynają napływać myśli i nie mogę już dłużej kontrolować umysłu. Kiedy jestem zdrowy, lepiej mi się to udaje i doświadczam stanu, w którym mój oddech niemalże zanika, czemu towarzyszy uczucie głębokiego spokoju. Od dawna pragnęłam przebywać blisko śri bhagawana, żeby móc pogłębiać swoją praktykę i w końcu udało mi się przyjechać.*

*Kiedy tu jednak dotarłem, rozchorowałem się i nie mogłem medytować, aż w końcu ogarnęło mnie zniechęcenie. Staralem się koncentrować, nie zważając nawet na to, że mój oddech stawał się krótszy i szybszy. W miarę mi się udawało, ale to mi nie wystarczy. Już wkrótce będę musiał opuścić to miejsce i na samą myśl ogarnia mnie jeszcze większe przygnębienie. Ci, którzy tutaj przebywają, osiągnęli spokój, medytując wspólnie w sali, ale mnie nie było dane doświadczyć takiego stanu, przez co jeszcze bardziej upadam na duchu.*

Sama myśl: „Nie mogę się skoncentrować” już jest przeszkodą. Dlaczego ta myśl miałaby się pojawić?

*Czy można trwać w takim stanie przez dwadzieścia cztery godziny, bez pojawiania się żadnej myśli? Czy nie powinienem medytować?*

A czym są te „godziny”? To tylko koncepcja. Każde z twoich pytań jest następstwem myślenia.

Za każdym razem, gdy myśl się pojawia, nie ulegaj jej. Kiedy zapominasz o Jaźni, stajesz się świadomym ciała. Czy możesz jednak o niej zapomnieć? Jak można zapomnieć o Jaźni, będąc nią? Muszą istnieć dwie jaźnie, aby jedna zapomniała o drugiej. To jakiś absurd. Tak więc Jaźni nie ogarnia przygnębienie i niczego jej nie brakuje. Jest zawsze szczęśliwa. Przeciwnie uczucie jest zwyczajną myślą, która w gruncie rzeczy jest słaba. Pozbądź się jej. Po co w ogóle medytować? Będąc Jaźnią, przez cały czas jesteś urzeczywistniony. Uwolnij się tylko od myśli.

Wydaje ci się, że twoje zdrowie nie pozwala ci na medytację. Musisz zbadać, skąd się wzięło to przygnębienie. Sam się wówczas przekonasz, że jego źródłem jest fałszywe utożsamianie ciała z Jaźnią. Choroba nie dotyczy Jaźni, a ciała. Tylko ty twierdzisz, że jest inaczej. Dlaczego? Ponieważ błędnie utożsamiasz się z ciałem, ale ono jest niczym więcej jak myślą. Bądź taki, jaki naprawdę jesteś. Nie ma żadnego powodu, by popadać w przygnębienie<sup>15</sup>.

*Załóżmy, że podczas medytacji wkoło latają komary, które czasami mnie gryzą. Czy mimo tego powinienem starać się dalej praktykować i nie zwracać uwagi na spowodowane tym rozproszenie, czy może próbować odgonić komary i dopiero potem wrócić do praktyki?*

Zrób to, co uważasz za stosowne w danej sytuacji. Nie osiągniesz wyzwolenia tylko dlatego, że odgonisz komary. Chodzi o to, żebyś osiągnął stan skupienia w jednym punkcie i zniszczył umysł [mano-nasa]. A czy ci

się to uda, gdy odgonisz komary, czy będziesz je znosił, zależy od ciebie. Jeśli przebywasz w stanie głębokiej medytacji, nie jesteś świadom tego, że coś cię gryzie. Może więc lepiej odganiać komary aż do momentu, kiedy osiągniesz taki stan. Jak uważasz?<sup>16</sup>

*Mówi się, że osoby praktykujące medytację zaczynają zapadać na różnego rodzaju nieznanne im dotąd choroby. Sam czasami czuję ból w plecach i z przodu, w klatce piersiowej. Podobno w ten sposób Bóg nas sprawdza. Czy bhagawan może to wyjaśnić i powiedzieć, czy to prawda?*

Nie ma żadnego bhagawana na zewnątrz ciebie, nie ma więc i żadnego testu. To, co uważasz za sprawdzian albo jakąś nową dolegliwość w ciele, będące wynikiem praktyki duchowej, to tak naprawdę napięcie w twoim układzie nerwowym i pięciu zmysłach. Umysł, który do tej pory funkcjonował za pomocą nerwów [nadi], by odczuwać przedmioty znajdujące się na zewnątrz – utrzymując w ten sposób połączenie między sobą a narządami zmysłów – teraz musi się wycofać. Dlatego pojawia się czasem napięcie, zwichnięcie lub pęknięcie, któremu towarzyszy ból. Niektórzy nazywają to schorzeniem, a niektórzy sprawdzianem Boga. Wszystkie te bóle odejdą, jeśli będziesz kontynuował medytację, skupiając się myślą jedynie na poznaniu Jaźni, na jej urzeczywistnieniu. Nie znajdziesz skuteczniejszego lekarstwa niż ciągła praktyka jogi, czyli zjednoczenia z Bogiem, to znaczy atmanem. Ból jest nieuchronny i towarzyszy porzucaniu skłonności umysłowych [wasan], którym tak długo hołdowałeś<sup>17</sup>.

*Jak najlepiej poradzić sobie z pragnieniami i skłonnościami umysłu? Czy mam je w sobie tłumić, czy może je zaspokajać?*

Jeśli możliwe byłoby pozbycie się pragnienia przez uleganie mu, nie byłoby w tym nic złego, ale pragnień z reguły nie da się wykorzenić tą drogą. Takie działania przypominają próbę ugaszenia ognia za pomocą łatwopalnej substancji. Z drugiej strony, wcale nie chodzi o to, żeby takie pragnienia na siłę w sobie tłumić, ponieważ prędzej czy później i tak powrócą ze wzmożoną mocą. Właściwym sposobem na to, by pozbyć się pragnienia, jest odpowiedzenie sobie na pytanie: „Kto odczuwa to pragnienie? Jakie jest jego źródło?”. Kiedy się tego dowiesz, pragnienie zostanie wykorzenione i już nigdy się w tobie nie pojawi. Zwykłe ludzkie potrzeby, takie jak potrzeba jedzenia, picia, snu czy załatwienia się – choć da się je zakwalifikować jako pragnienia – można bezpiecznie zaspokajać. Nie zaszczepią one wasan w twoim umyśle, zmuszając je do dalszego



wzrostu. Wszystkie te aktywności są konieczne, żeby żyć, i nie będą pozostawiać w umyśle żadnych skłonności. Ogólna zasada jest więc taka, że nie ma niczego złego w zaspokajaniu pragnień, jeśli nie będzie to prowadzić do dalszych pragnień poprzez tworzenie w umyśle skłonności<sup>18</sup>.

*Czy na poziomie subiektywnego doświadczenia praktyce medytacji towarzyszą jakieś oznaki, które wskazywałyby na to, iż praktykujący czyni postępy na drodze prowadzącej do urzeczywistnienia Jaźni?*

Wskaźnikami postępu są stopień wolności od niechcianych myśli oraz stopień koncentracji na pojedynczej myśli<sup>19</sup>.

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. Uczynmy 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](http://www.galaktyka.com.pl)