

# **Kas Aš? (Nan Yar?)**

**Bhagavano Šri Ramana Maharši mokymai**



**2009, Vilnius**

## Ižanga

„Kas Aš?“ – tai pavadinimas, duotas klausimų ir atsakymų rinkiniui apie savosios Esaties tyrinėjimą. Klausimus Bhagavanui Šri Ramana Maharši uždavė Šri M. Šivaprakašam Pillai‘jus maždaug 1902 metais. Baigęs filosofijos studijas, Šri Pillai‘jus tuo metu dirbo valstybinių mokesčių skyriuje pietiniame Arcot Collectorate. Savo atvykimo darbo tikslais į Tiruvannamalajų metu, 1902 – aisiais, jis nuėjo į Virupakša olą ant Arunačala kalno ir ten sutiko Mokytoją. Jis kreipėsi į Jį dvasinio vedimo ir gavo atsakymus į klausimus apie savosios Esaties tyrinėjimą. Kadangi Bhagavanas tada nekalbėjo, ne dėl kokių nors įžadų, kuriuos būtų davęs, o dėl to, kad neturėjo jokio polinkio kalbėti, jis į užduotus klausimus atsakė gestais, o kai šių nepavykdavo suprasti – rašydamas. Kaip atsimena ir užrašė Šri Šivaprakašam Pillai‘jus, Bhagavanas pateikė atsakymus į keturiolika jam užduotų klausimų. Šiuos užrašus pirmą kartą Šri Pillai‘jus išspausdino 1923 metais kartu su keletu jo parašytų eilėraščių apie tai kaip jį paveikė Bhagavano malonė – išsklaidė abejones ir išgelbėjo nuo krizės gyvenime. „Kas Aš?“ paskui buvo išleista dar keletą kartų. Vienuose leidimuose randame trisdešimt klausimų ir atsakymų, kituose – dvidešimt aštuonis. Taip pat yra išleista kita versija, kurioje klausimai nėra pateikiami, o pamokymai sukomponuoti į esė. Išlikęs angliškąs vertimas yra iš šios esė. Šis vertimas yra dvidešimt aštuonių klausimų ir atsakymų formos tekstas.

Kartu su Vicharasangraham (Sąvasties Tyrinėjimas), Nan Yar ( Kas Aš?) sudaro pirmąjį paties Mokytojo išsakytų nurodymų rinkinį. Šie du darbai yra vieninteliai iš Bhagavano kūrinių parašyti proza. Jie aiškiai pateikia svarbiausius mokymus, kad tiesiausias kelias į išsivadavimą yra savosios Esaties tyrinėjimas. Konkretus būdas, kaip tyrinėjimas turi būti atliktas, aiškiai išdėstytas Nan Yar‘e. Protą sudaro mintys. Mintis „Aš“ yra pirmoji, kuri kyla prote. Kai tyrinėjimas „Kas Aš Esu?“ yra atkakliai vykdomas, kitos mintys būna sunaikinamos ir pagaliau mintis „Aš“ išnyksta, palikdama vien aukščiausių nedalomą Esatį. Klaidingas Esaties sutapatinimas su ne esaties reiškiniiais, tokiais kaip kūnas ir protas, tokiu būdu baigiasi ir tai yra šviesa, Sakshatkara. Tyrinėjimo procesas žinoma nėra lengvas. Kai kažkas tyrinės „Kas Aš?“, kils kitų minčių; bet kai jos kils, žmogus neturėtų pasiduoti jas sekdamas, bet priešingai – turėtų klausti „Kam jos kyla?“. Kad tai padarytų, žmogus turi būti ypač budrus. Nuolat tyrinėdamas, asmuo turėtų priversti protą likti savo ištakose, neleisti jam klajoti ir pasiklysti jo paties sukurtų minčių labirintuose. Visos kitos disciplinos, tokios kaip kvėpavimo valdymas ar apmąstymai apie Dievą (meditacijos), turėtų būti laikomos tik pagalbiniais pratimais. Jos naudingos tik tuo, kad padeda protui nurimti ir susikaupti ties vienu dalyku.

Susikaupimo įgūdžius įgavusiam protui, savosios Esaties tyrinėjimas tampa palyginti lengvas. Nepalaujamu tyrimu yra sunaikinamos mintys ir suvokiama Esatis - neribota Realybė, kurioje nebėra net „Aš“ minties, patirtis, kuri vadinama „Tyla“.

Tai iš esmės yra Bhagavano Šri Ramana Maharši mokymai, užrašyti Nan Yar (Kas Aš Esu?).

## Kas Aš?

### (Nan Yar?)

Visos gyvos būtybės nori būti visuomet laimingos, nepatirti kančios, visose pastebima aukščiausia meilė savo prigimčiai, o laimė savaime yra meilės priežastis. Kad pasiekti šią laimę, esančią kiekvieno prigimtyje ir patiriamą gilaus miego būsenoje, kai protas išnyksta, tam reikia pažinti save. Todėl Žinojimo kelias, pažinimas, tyrinėjimas to, „Kas esu?“ yra pagrindinė priemonė.

#### **1. Kas aš?**

Grubus, iš septynių substancijų (dhatus)\* sudarytas kūnas; aš nesu tai; penki pažinimo ir jutimų organai, t.y. klausa, lytėjimas, rega, skonis ir uoslė, kuriais atitinkamai suvokiame garsus, matome spalvas, jaučiame kvapą ir skonį; aš nesu tai; penki pažinimo ir jutimo organai, atliekantys kalbos, judėjimo, šalinimo, dauginimosi ir gebėjimo džiaugtis funkcijas; aš nesu tai; penkios stichijos\*\*, prana ir t.t., kuri atlieka atitinkamai penkias įkvėpimo funkcijas ir t.t.; aš nesu tai; net protas, kuris galvoja; aš nesu tai; taip pat nežinojimas, kurį gauname susidarę įspūdį apie daiktus, nors šiame įspūdyje nėra nei daiktų nei jų funkcionavimo\*\*\*; aš nesu tai.

#### **2. Jei aš nesu visa tai, tuomet kas aš?**

Atmetus visa, kas pažymėta aukščiau, kaip „ne tai“, „ne tai“\*\*\*\*, šis vienintelis išliekantis suvokimas, tai esu aš.

---

\* *Septynios kūno substancijos arba dhatus – gyvybės syvai (rasa), kraujas (rakta), raumenys (mansa), audiniai (med), kaulai (asthi), kaulų čiulpai ir nerviniai audiniai (majja), sėkla ir reprodukcinė sistema (shukra).*

\*\* *Penkios stichijos – Žemė (pruthvi), Vanduo (aap), Ugnis (tej), Oras (vayu), Eteris (aakash).*

\*\*\* *Tai reiškia, kad prote atsispindinčios ir juslių protui perduotos projekcijos apie reiškinius bei daiktus yra nerealios, iliuzija arba maja. Tai nežinojimo (Avidya) pasekmė.*

\*\*\*\* *šis atmetimo kas nėra tikra metodas vadinamas neti neti (sanskrit.) – ne tai ne tai. Tai, kas lieka atmetus viską, ką galima atmesti, ir yra tikrasis „Aš“, tikroji realybė.*

### 3. *Kokia yra suvokimo esmė?*

Suvokimo esmė yra buvimas – sąmonė (žinojimas) – palaima.\*

### 4. *Kada Esatis bus suvokta?*

Kai pasaulio supratimas, tai ką matai, bus pašalintas, tada suvoksi save, kuris yra Stebėtojas.\*\*

### 5. *Ar nepavyks suvokti Esaties, kol pasaulis yra čia (laikau jį tikru)?*

Ne, nepavyks.

### 6. *Kodėl?*

Nes Stebėtojas ir tai, ką jis mato, yra kaip virvė ir gyvatė. Kaip nesužinosite, kad virvė nėra gyvatė, nors tai yra žinojimo pagrindas, tol, kol iliuzija, kad virvė gali būti gyvatė, nebus išsklaidyta, taip nepavyks ir suvokti Savęs, žinojimo pagrindo, kol tikėsite, kad šis pasaulis tikras.\*\*\*

---

\* Ši aukščiausioji sąmonės būseną, esanti už laiko, erdvės ir priežastingumo ribų, vadinama Sat – Chitt – Ananda. Sat – vienintelė ir nedaloma Tiesa, tikroji ir tyra būtis. Taip pat simbolizuoja dvasinius principus. Chitt – amžinas žinojimas arba sąmonė. Ananda – palaima, į kurią panardinta ši būtis. Tai tik schema, išminčiai nerado kitų žodžių šiai būsenai pavadinti tiems, kurie dar jos nepatyrė.

\*\* Stebėtojas yra vadinamas Sakshi Bhutam. Jis tapatus Atmanui arba Purušai. Patandžalio jogos sutrose parašyta: „Klesa karma vipaka asayaih apamristah purusa visesah Isvarah”. Išvara yra giliai viduje nepaliečiamas. Pasak svamio Šankaranandos Girio, šiam purušai neegzistuoja skausmas, problemos, saitai, net ramybė. Jokio žinojimo, jokios išminties. Niekas negali paliesti Išvaros. O taip pat ir Išvara negali paliesti nei vieno iš šių dalykų. Šis Išvara negali būti paliestas žmogaus savybių ir charakterio bruožų. Jis niekada nėra nuo to priklausomas. Yra laisvas.

\*\*\* Tai aliuzija į žymų Šri Adi Šankaračarijos (VIII a.) palyginimą. Tamsoje matydami virvę, įsivaizduojame, kad tai gyvatė. Šri Aurobindo papildė šį palyginimą teigdamas, jog teisingiau įsivaizduoti fakyrą, lipantį virve, kurios nėra. Nėra ir fakyro, nes iš tikro jis stovi už scenos...

### **7. Kada šio pasaulio, kaip objektų, kuriuos matau, suvokimas bus išsklaidytas?**

Kai protas, kuris yra viso pažinimo ir veiksmų priežastis, nurims, šis pasaulis išnyks.

### **8. Kokia yra proto prigimtis?**

Tai, ką vadiname protu, yra nuostabi galia, slypinti Esatyje. Ji kylančių minčių priežastis. Be minčių protas neegzistuoja, todėl mintys ir yra proto esmė. Be minčių nėra ir pasaulio, kuris egzistotų nepriklausomai. Giliai miegant minčių nėra – nėra ir pasaulio. Sapnuojant ar esant būdravimo būsenoje minčių yra, todėl yra ir pasaulis. Visai kaip voras išleidžia iš savęs tinklo giją, o paskui ją vėl įtraukia atgal į save, taip protas pats iš savęs projektuoja pasaulį ir vėl jį išskaido savyje. Kai iš Esaties pasireiškia protas, pasirodo pasaulis. Kai pasaulis pasirodo (esąs tikras), Esatis nesireiškia. O kai Esatis reiškiasi (šviečia), pasaulio nėra. Kai kažkas imsis atkakliai tirti proto prigimtį, protas liausis palikinėjęs Esatyje savo nuosėdas. Kas šiuo atveju vadinama Esatimi, yra Atmanas.\* Protas visada egzistuoja tik priklausomybėje nuo kažko grubaus; vienas jis neegzistuoja. Todėl protas yra vadinamas subtiliuoju kūnu arba siela (jiva)\*\*.

### **9. Koks tyrimo kelias turi būti pasirinktas, kad suvokti proto prigimtį?**

Tai, kas šiame kūne kyla kaip „Aš“ yra protas. Jei kažkas ims ieškoti, kur kūne pirmiausia kyla mintis „Aš“, supras, kad tai įvyksta širdyje. Šioje vietoje yra proto ištakos. Net jei asmuo nuolat galvos „Aš“, tas „Aš“ bus nuvestas į šią vietą. Iš visų minčių, kurios kyla prote, mintis „Aš“ yra pirmoji. Tik šiai minčiai kilus, gali rasti kitos. Tik po pirmojo suvokto asmeninio įvardžio atsiranda antras ir trečias. Be pirmojo nekiltų ir kiti du.

---

\* *Atmanas – tai žmogaus dvasinė prigimtis, nekintama dvasia. Aukščiausioji Dvasia arba Brahmanas ir Atmanas yra viena, tarp jų nėra jokio skirtumo. Ramana Maharišis savo kūrinyje „Ekatma Pančakam“ paaiškina, jog „todėl iš tikro kūnas Atmane yra, (žmogus) bemanantis, kad tai Atmanas slypi bejausmio kūno viduje, panašus į tą, bemanantį, jog ekrano medžiaga, kurioje vaizdas atsispindi, į tą vaizdą patalpinta“. Šitai dar kartą pabrėžiamas Atmano ir Brahmano, kaip visa ko pradžios principo, vienis.*

\*\* *Dživa (jiva) – individualizuota dvasia, sąmonės fokusas, kurį išlaiko gyva esybė evoliucionuodama, pasireikšdama įvairiomis formomis, nuolat atgimdama. Pilnas terminas – Dživatmanas.*

## **10. Kaip protas tampa ramus?**

Tiriant „Kas aš esu?“. Mintis „Kas aš esu?“ sunaikins kitas mintis, ir kaip pagalys, skirtas maišyti laužo nuodėguliams, galiausiai ir pats bus sunaikintas. Tada atsiras Esaties suvokimas.

## **11. Kaip nuolat laikytis minties „Kas esu?“**

Kai kitos mintys kyla, žmogus neturėtų jų sekti, bet turėtų tirti: „Kam jos kyla?“. Ir nesvarbu kiek minčių bekiltų. Kai tik mintis ateina, žmogus turėtų kruopščiai ištirti: „Kam ši mintis kilo?“. Atsakymas, kuris turėtų paaiškėti, būtų: „Man“. Jei žmogus tuoj po to imtų aiškintis „Kas aš?“, protas grįžtų į savo ištakas ir mintis, kuri kilo, nurimtų. Su tokia nuolat kartojama praktika\*, protas išsiugdytų gebėjimą likti savo ištakose. Kai protas, kuris yra subtilus, pasirodo per smegenis ir jutimo organus, atsiranda grubiosios formos ir vardai; kai jis lieka širdyje, formos ir vardai išnyksta. Neleidimas protui reikštis ir jo laikymas Širdyje,\*\* yra tai, kas vadinama „tikrąja prigimtimi“ (antarmukha). Leidimas protui ištrūkti iš Širdies vadinamas „išreiškimu“ (bahir – mukha). Tokiu būdu, kai protas yra laikomas Širdyje, mintis „Aš“, kuri yra visų minčių šaltinis, išnyks ir amžinai egzistuojanti Esatis nušvis. Ką žmogus bedarytų, jis turi tai daryti be asmeninio „Aš“. Jei kažkas šitaip elgsis, viskas atsiskleis kaip Šivos\*\*\* (Dievo) prigimtis .

## **12. Ar nėra kitų priemonių protui nuraminti?**

Kitų adekvačių priemonių, kaip tyrinėjimas, nėra. Jei kitomis priemonėmis bus siekiama valdyti protą, jis atrodys valdomas, bet vis vien veršis tolyn.

---

\* *Būtina pabrėžti, kad ši praktika – tai nėra apmąstymai, klausimo „Kas aš?“ nuolatinis kėlimas prote. Atvirkščiai, tai bandymas išeiti už proto, suvokti per intuiciją, iš kur ateina kiekviena mintis. Kai protas pradeda stebėti pats save ir atsiranda distancija tarp jo ir Stebėtojo, protas rimsta.*

\*\* *Bhagavat Gitoje parašyta: „Visus kūno vartus užvėręs,/ protą širdyje sustabdęs,/praną viršugalvy sutelkęs,/ susikaupia jogos ramybėj“.*

\*\*\* *Šiva – vienas iš hindu Šventosios trejybės (trimurti avatara) dievybių. Tai Dievas-griovėjas, pašalinantis kas sena ir turi būti patraukta, kad atvertų kelią naujoms formoms ir vardams. Dažnai vaizduojamas mistiniame šokyje. Šiame šokyje gimsta ir miršta pasauliai. Pasak šventraščių, savo žmoną Parvati išmokė jogos, o ši jogą perdavė žmonėms. Kitos dvi dievybės yra Brahma – Kūrėjas ir Višnu -pusiausvyros palaikytojas.*

Taip pat jei bus valdomas kvėpavimas, protas nurims; bet bus ramus tik tol, kol bus valdomas kvėpavimas, kai šis atsinaujins, protas taip pat vėl ims judėti ir klajos, tarsi būtų paskatintas likusio įspūdžio. Kvėpavimo ir proto ištakos tos pačios. Mintis, be abejo, yra proto prigimtis. Mintis „Aš“ yra pirmoji mintis prote ir tai yra įsmeninimas. Iš ten, kur atsiranda įsmeninimas, atsiranda ir kvėpavimas. Štai kodėl kai protas ramus, kvėpavimas yra valdomas, o kai kvėpavimas yra valdomas – protas ramus. Bet gilaus miego būsenoje protas taip pat būna ramus, tačiau kvėpavimas nesustoja. Tokia yra Dievo valia, kad kūnas gali būti užkonservuotas ir kiti žmonės gali suprasti, kad kūnas nėra miręs. Būdravimo ir samadhi\* būsenoje, kai protas yra ramus, kvėpavimas yra valdomas.

Kvėpavimas yra grubioji proto forma. Iki pat mirties protas palaiko kūne kvėpavimą; ir kai kūnas miršta, protas pasiima kvėpavimą kartu su savimi. Štai kodėl kvėpavimo valdymo treniruotės yra tik pagalbos protui suteikimas, kad šis būtų ramus (manonigraha); proto jos nenusinaikina (manonasa).

Visai kaip kvėpavimo valdymo treniruotės, meditacijos į Dievybių formas, mantrų kartojimai ar susilaikymai nuo tam tikro maisto ir t.t., yra tik pagalbinės priemonės palaikyti protą ramų.

Meditacijomis į Dievybių formas ir mantrų kartojimu protas sutelkiamas į vieną tašką. Protas visad klaidžios. Panašiai kaip drambliui būtų duota grandinė, kad šis sulaukytų straublį, jis eis toliau tik laikydamas grandinę ir nieko daugiau. Taip yra ir kai protas užimtas vardu ar forma, jis tversis tik jo. Kai protas išsiplečia į nesuskaičiuojamas minčių formas, kiekviena mintis tampa silpna; bet kai mintys pasidaro sutelktos, ir protas tampa sutelktu ir stipriu; tokiam protui savosios Esaties tyrinėjimas bus lengvas. Iš visų apribojančių susijusių taisyklių, satviško (subalansuoto, tyro) maisto vartojimas ribotais kiekiais yra naudingiausia; jei bus vadovaujama šia taisykle, pagerės proto satvinė\*\* kokybė ir tai padės tirti savo Esatį.

---

\* *Samadhi – aukščiausia jogo patiriama meditacijos būseną, gali būti verčiama kaip Susiliejinimas. Patandalio Aštuoniapakopės jogos aštuntasis laiptelis. Tai būseną, kuri nėra pakopa, greičiau praktikos rezultatas, nes yra aukščiau visų būsenų. Todėl nėra ir rezultatas. Toks žmogus išeina iš priešybių koridoriaus, savimi įgyvendindamas Vienio principą.*

\*\* *Satva – viena iš trijų gamtoje egzistuojančių savybių arba gunų. Gunos ir jų veikimas yra aprašytos Bhagavat Gitoje. Radžas – aistra, pagreitis. Tamas – tamsa arba inercija. Šių dviejų pusiausvyra pagimdo trečiąją savybę – satvą, kuri yra tyrumas, švara, priešybių vienybė. Sąmonės, esančios Esatyje, gunos nebeveikia. Tokia samonė yra peržengusi (transcendavusi) jų poveikį.*

**13. Likutiniai įspūdžiai (mintys) apie objektus plaukia lyg bangos jūroje. Kada visos mintys bus sunaikintos?**

Kai meditacija į savąją Esatį vis labiau ir labiau įsigalės, mintys bus sunaikintos.

**14. Ar įmanoma likutiniams įspūdžiams, ateinantiems iš pradžios neturinčio laiko, koks jis yra, būti tvirtiems ir ar gali žmogus išlikti tyras it Esatis?**

Žmogus turėtų ne abejoti „Įmanoma, ar ne?“, o atkakliai laikytis meditacijos į Esatį. Net jei šis yra didžiausias nusidėjėlis, jis neturėtų jaudintis ir raudoti „Ak, koks aš nusidėjėlis, argi galiu būti išgelbėtas?“; žmogus turėtų visiškai atmesti teiginį „Aš nusidėjėlis“\* ir giliai susitelkti meditacijai į Esatį; tada tikrai bus rezultatas. Nėra dviejų protų – gero ir blogo, yra tik vienas protas. Tik likutiniai įspūdžiai (mintys) yra dviejų rūšių – palankūs ir nepalankūs. Kai protas patiria palankių įspūdžių įtaką, jis vadinamas geru, kai nepalankių – laikomas blogu.

Protui neturėtų būti leidžiama klajoti po pasaulietiškus reikalus, su kitais žmonėmis susijusius klausimus. Kad ir kokie blogi kiti žmonės pasirodytų, žmogus neturėtų kaupti jiems neapykantos. Tiek aistros, tiek neapykantos būtina vengti. Viskas, ką žmogus duoda kitiems, tai jis suteikia ir sau. Jei ši tiesa būtų suprasta, kas nenorėtų duoti kitiems? Kai žmogus pakyla, viskas pakyla; kai žmogus tampa ramiau, viskas nurimsta. Kuo plačiau išplis mūsų elgesys, pagrįstas nuolankumu, tuo pačiu mastu bus sukurtas gėris. Jei protas yra nuramintas, žmogus gali gyventi bet kur.

**15. Kiek ilgai reikia užsiimti tyrimu?**

Kol prote yra įspūdžių apie objektus, tol yra reikalingas tyrinėjimas „Kas Aš?“. Kai tik mintys kyla, jos iškart turi būti sunaikintos pačiose savo ištakose, tyrinėjimo būdu. Jei kažkas kontempliuos į Esatį be pertraukos tol, kol Esatį pasieks, užteks vien to. Kol yra priešų tvirtovės viduje, tol jie siautės; jei jie bus sunaikinti, kai tik jie pasirodys, tvirtovė atiteks mums.

---

\* *Jogų pasaulėžiūra kiek kitaip suvokia nuodėmę, nei įprasta Vakaruose. Svarbiausia, būti čia ir dabar ir nebekartoti neteisinių veiksmy. Nuodėmė – tik įsisąmonintas ir sąmoningai kartojamas veiksmas. Jogų pasaulėžiūra pripažįsta atgailą, tačiau siūlo vengti savigraužos ir žvalgymosi atgal. Perfrazuojant svamį Šivanandą, šiandien klystantis žmogus, rytoj – šventasis. Vis dėlto, bet koks veiksmas sukuria karma, kuri gali būti įvardinta kaip „gera“ ar „bloga“.*

### **16. Kokia yra Esaties prigimtis?**

Kas egzistuoja Tiesoje yra vienintelė Esatis. Pasaulis, pavienė siela ir Dievas yra regimybės joje. Kaip sidabras perlamutre, šie trys pasirodo vienu metu, ir vienu metu išnyksta. Esatis yra ten, kur visiškai nėra „Aš“ minties. Tai vadinama „Tyla“.\* Esatis pati yra pasaulis; Esatis pati yra „Aš“; Esatis pati yra Dievas; visa yra Šiva, Esatis.

### **17. Ar ne viskas yra Dievo veikla?**

Be troškimo, apsisprendimo ar pastangų pakyla saulė; ir jos gryname buvime saulės akmuo išskiria ugnį, lotosas žydi, vanduo išgaruoja; žmonės atlieka savo įvairiausių vaidmenis, o tada ilsisi. Visai kaip veikiama magneto, adata juda, taip gryno Dievo buvimo dėka sielos valdomos trijų savo (kosminių) funkcijų (gunų) arba penkeriopo dieviškojo veikimo\*\*, atlieka savo veiksmus ir ilsisi, pagal jų atitinkamas karmas. Dievas nedaro sprendimų; jokia karma Jo nepaliečia. Visai kaip pasaulietiški veiksmai nepaveikia saulės ir kaip kitų keturių elementų privalumai ir trūkumai neveikia visur prasiskverbiančios erdvės.

### **18. Iš visų atsidavusių Dievui, kas kilniausias?**

Tas kuris atsiduoda Esačiai, kuri yra Dievas, yra visų puikiausias. Atsiduoti Dievui reiškia pastoviai išlikti Esatyje ir nepalikti vietos kilti kitoms mintims, nei apie Esatį. Kad ir kokia našta būtų užkrauta Dievui, Jis ją pakeltų. Jei aukščiausioji Dievo galia priverčia objektus judėti, kodėl turėtume, užuot atsidavę jai, nuolat jaudintis galvojant, kaip ir kas turėtų būti daroma, o kaip nedaroma? Mes žinome, kad traukinys gabena visus krovinius, tad kodėl įlipę į jį turėtume nepatogiai laikyti savąjį bagažą sau ant galvos užuot padėję jį traukinyje ir pasijutę lengvai?

---

\* *Paramhansa Jogananda rašė: „Dievas pasireiškia ne išoriniame triukšme ir proto sumaišty, o vidinėje tyloje. Pati Jo prigimtis yra tyla. Tyloje Jis byloja sielai“. O Mokytojas Cezaris Teruelis sakė: „Tyla yra ne objektas ir net ne subjektas, ji tiesiog paprasčiausiai yra. Jūs ir esate ta Ramybė. Tai ir esu „aš“, ta nedalomumo būseną... „*

\*\* *Penkeriopas dieviškas veikimas – tai veikimas per penkias jusles - klausą, lytėjimą, regą, skonį ir uosnę. Taip per fizinį kūną pasireiškia penkeriopas dieviškasis principas.*

### **19. Kas yra neprisirišimas?**

Visiškas minčių sunaikinimas be jokių likučių, pačiose jų ištakose yra vadinamas neprisirišimu. Visai kaip perlų ieškotojas prisiriša akmenį prie juosmens, neria į dugną ir pasiekia perlus, taip kiekvienas iš mūsų turėtų būti apdovanotas neprisirišimu, nerti į save ir atrasti Esaties Perlą.

### **20. Ar įmanoma Dievui ar Guru paveikti sielos išsilaisvinimą?**

Dievas ar Mokytojas teparodys kelią į išsilaisvinimą; jie sielos į išsilaisvinimo būseną nenuves. Iš tiesų, Dievas nesiskiria nuo Guru. Visai kaip grobis, papuolęs tigrui į nasrus, negali ištrūkti, taip tie, kurie patenka į maloningą Mokytojo priežiūrą, bus Mokytojo išgelbėti ir nepasimes; bet kiekvienas turėtų savo pastangomis sekti Dievo ar Guru nurodytą kelią ir pasiekti išsilaisvinimą. Bet žmogus gali pažinti save tik savo paties žinojimu, ne kieno nors kito. Ar tam, kas yra Rama\* reikia veidrodžio pagalbos, kad jis sužinotų esantis Rama?

### **21. Ar tam, kuris trokšta išsilaisvinimo, svarbu tyrinėti dvasinių principų (tattvas)\*\* esmę?**

Visai kaip tas, kuris ketina išmesti šiukšles, neprivalo jų nagrinėti ir pamatyti kas tai yra, taip ir tas, kuris nori pažinti Esatį, neturi skaičiuoti visų kategorijų ar tirti jų savybių; ką jis turi daryti, tai kartu atmesti visas kategorijas, kurios slepią Esatį. Pasaulis turėtų būti laikomas sapnu.

### **22. Ar skiriasi būdravimas nuo sapno?**

Būdravimas trunka ilgai, o sapnas trumpai – be šio, daugiau skirtumų nėra. Kokie būdravimo metu įvykę nutikimai atrodo tikri, tokie tikri atrodo ir įvykiai sapnuojant. Sapne protas įgyja kitą kūną. Tiek būdraujant, tiek sapnuojant vienu metu randasi mintys, vardai ir formos.

---

\* Rama – indų šventasis ir herojus, karalius ir karys – lankininkas. Jo gyvenimas ir žygdarbiai aprašyti epe „Ramajana“. Tuo pačiu mantra ram reiškia gyvenimą, tai amžinojo gyvenimo vibracija. Ištarus atbuline tvarka – mirtis. Gyvenimas ir mirtis – viena. Peržengę tai – pasiekiame amžinąjį gyvenimą. Tai ir simbolizuoja Ram.

\*\*Tatvos (tattvas) – dvasiniai principai, realybės aspektai, susiję su dievybių pasireiškimo aspektais. Įvairios filosofinės sistemos išskiria skirtingą jų skaičių. Sankhjos pasaulėžiūroje yra 25 tatvų sistema.

### **23. Ar siekiantiems išsilaisvinimo bent kiek naudinga skaityti knygas?**

Visi tekstai\* sako, kad norintis pasiekti išsilaisvinimą asmuo turi nuraminti protą; štai kodėl jų galutinis mokymas yra, kad protas turėtų būti nuramintas; kai tai bus suprasta, nebereikės nesibaigiančio skaitymo. Kad nuramintų protą, žmogus turi tyrinėti tik savyje, kas yra kiekvieno Esatis. Kaip galima to ieškoti knygoje? Žmogus turi pažinti savo Esatį išminties vidiniu žvilgsniu. Esatis yra už penkių uždangalų\*\*, o knygos yra jų išorėje. Kadangi Esatis turi būti tiriama, atmetant penkis uždangalus, yra bergždžia jos ieškoti knygoje. Ateis laikas, kai žmogus turės pamiršti viską, ko yra išmokęs.

---

### **24. Kas yra laimė?**

Laimė yra pati Esaties esmė; laimė ir Esatis nesiskiria. Jokiam šio pasaulio reiškinyje laimės nėra. Dėl savo neišmanymo mes įsivaizduojame, kad įgyjame laimę per objektus. Kai protas tampa aktyvus, jis patiria kančią. Iš tikrųjų, kai visi jo troškimai išpildomi, jis grįžta į savo tikrąją vietą ir mėgaujasi laime, kuri yra Esatis. Panašiai kaip miego būsenoje, esant samadhi ir nualpus, arba kai trokštamas dalykas gaunamas ar nemėgstamas pašalinamas, protas tampa nukreiptas į vidų ir mėgaujasi tyra Esaties Laime. Taigi protas juda be poilsio, pakaitomis tai išeidamas iš Esaties, tai į ją sugrįždamas. Medžio paunksmėje malonu; atvirame karštyje degina. Žmogus, kuris vaikščiojo po saule, pasiekęs paunksmę jaučia vėšą. Tas, kuris nuolat vaikšto iš paunksmės į saulę, o tada vėl į paunksmę, yra kvailys. Išmintingas žmogus nuolatos lieka paunksmėje. Taip ir to, kuris žino tiesą, protas nepalieka Brahmano. Neišmanėlio protas, priešingai – periodiškai grįžta į pasaulį, kenčia, ir neilgam laikui sugrįžta į Brahmaną patirti laimės. Iš tikrųjų, tai, kas vadinama pasauliu, tėra tik mintis. Kai pasaulis išnyksta, t.y. kai nėra minčių, protas jaučia laimę, o kai pasaulis atsiranda – pereina per kančią.

### **25. Kas yra išmintis savyje (jnana-drsti)?**

Išlikti tyliu yra tai, kas vadinama išmintimi savyje. Išlikti tyliu – tai išlaikyti protą Esatyje. Telepatija, praeities, dabarties bei ateities įvykių žinojimas, aiškiaregystė nėra išmintis savyje (išminties suvokimas).

---

\*\*\* *Turimi omenyje Šventraščiai arba Srutti.*

\* *Penki žmogaus kūnai (koshas) pagal vibracijos subtilumą. Fizinis lygmuo – Annamaya kosha. Eterinis-astralinis – Pranamaya kosha. Mentalinis – Manomaya kosha. Aukštesniojo proto, išminties – Vijñanamaya kosha. Kauzalinis – Anandamaya kosha.*

**26. Kas bendro tarp netroškimo ir išminties?**

Netroškimas yra išmintis. Šie du nesiskiria, jie yra tas pats. Netroškimas yra susilaikymas nuo proto nukreipimo į kokį nors objektą. Išmintis reiškia objektų nebuvimą. Kitais žodžiais tariant, nesiekimas to, kas nėra Esatis, yra neprisirišimas, arba netroškimas, pasilikimas Esatyje yra išmintis.

**27. Kuo tyrimas skiriasi nuo meditacijos?**

Tyrimas reiškia proto išlaikymą Esatyje. Meditacija yra galvojimas, kad asmuo yra Brahmanas, buvimas – sąmoningumas – palaima.

**28. Kas yra išsilaisvinimas?**

Savo prigimties, kuri yra vergovėje, tyrinėjimas ir savo tikrosios esmės išsilaisvinimas yra išsilaisvinimas.

**SRI RAMANARPANAM ASTU**

**Vertė: Lina Lipnevičiūtė  
Redagavo, komentarus parašė: RG Narajanas**