

Nan Yar?

(Kuka minä olen?)

Esittely

Vuonna 1901, kun Bhagavan Sri Ramana oli vasta 21 vuotias ja asui luolassa Arunachalan Pyhällä vuorella, eräs nöyrä ja vaatimaton palvoja nimeltään Sri Sivaprakasam Pillai alkoi vieraillla hänen luonaan ja kysellä monia kysymyksiä henkisistä asioista ja harjoituksista. Sri Ramana, joka tuolloin puhui harvoin, vastasi useimpiin kysymyksiin joko kirjoittamalla maahan hiekalle tai liuskekivelle tai paperinpalaselle, jonka Sri Sivaprakasam Pillai antoi hänelle.

Sri Sivaprakasam Pillai kopioi monet näistä kysymyksistä ja vastauksista muistikirjaan, mutta hän ei julkaissut niitä yli kahteenkymmeneen vuoteen. Kuitenkin vuonna 1923 hän julkaisi ne muiden palvojien pyynnöstä otsikolla 'Nan Yar?', joka tarkoittaa 'Kuka minä olen?' tai tarkemmin sanottuna 'Minä [olen] kuka?' pienessä kirjasessa, joka sisältää 32 (jos muistan oikein, tai ehkä se oli vain 30) kysymystä ja vastausta.

Noin kymmenen vuoden aikana 'Nan Yar?' julkaisun jälkeen, siitä julkaistiin useita versioita, ja lisäksi muita versioita on olemassa käsikirjoituksina Sri Sivaprakasam Pillain muistikirjoissa. Jokaisessa näistä versioista on erilainen määrä kysymyksiä ja vastauksia, joiden sanamuoto hieman vaihtelee ja myös joidenkin vastausten sisältö vaihtelee. Yleisin ja autenttisin versio on kuitenkin essee versio, jonka Sri Ramana itse kirjoitti muutama vuosi ensimmäisen version julkaisemisen jälkeen.

Sri Ramana muotoili tämän essee version, joka koostuu kahdestakymmenestä kappaleesta, kirjoittamalla uudelleen ensimmäisen julkaistun kysymys, vastaus version ja mahdollisesti hyödyntämällä joitain muita versioita ja samalla tehden useita parannuksia poistaen kaikki paitsi ensimmäisen kysymyksen ja muuttaen järjestystä, jossa hänen vastauksissaan olevat asiat esitettiin, tehden joitakin muutoksia varsinaisiin sanamuotoihin.

Kaikista hänen tekemistään muutoksista merkittävin oli lisätä kokonaan uusi kappale esseen alkuun. Tämä aloituskappale toimii sopivana johdatuksena aiheeseen, "Kuka minä olen?", koska se selittää, miksi meidän on tiedettävä, keitä me olemme, koska onnellisuus on todellinen luontomme ja että voimme kokea todellisen ja täydellisen onnen vain tuntemalla itsemme sellaisina kuin olemme.

Ensimmäinen kysymys, jonka Sri Sivaprakasam Pillai esitti Sri Ramanalle oli, "Kuka minä olen?", johon hän vastasi yksinkertaisesti: "Tieto [tai tietoisuus] yksin on minä". Varsinaiset Sri Sivaprakasam Pillain lausumat tamilinkieliset sanat olivat "nan yar?", jotka tarkoittavat kirjaimellisesti "minä [olen] kuka?" ja sanat, jotka Sri Ramana kirjoitti vastaukseksi sormellaan hiekkään olivat, "arive nan".

Tamilinkielinen sana 'arivu' tarkoittaa 'tietoa' laajimmassa merkityksessä ja siksi sitä käytetään kuvaamaan monia erilaisia tiedon muotoja, mukaan lukien tietoisuus, viisaus, älykkyys, oppiminen, aistihavainto, kaikki, mikä tiedetään ja jopa 'atma', todellinen itsemme, joka on tieto, 'minä olen'. Tässä yhteydessä se tarkoittaa kuitenkin vain tietoa 'minä olen' – varsinaista tietoisuutta omasta olemaisuudestamme.

Kirjain, jonka hän lisäsi 'arivuhun', on pääte, jota käytetään yleisesti tamilinkielessä korostamaan sanaa ja välittämään merkityksen "itse", "yksin" tai "todellakin", ja sana 'nan' tarkoittaa "minä".

Näissä kahdessa yksinkertaisessa sanassa, 'arive nan', Sri Ramana tiivistä todellisen itsetuntemuksen kokemuksen olemuksen, joka on koko hänen opettamansa filosofian ja tieteen perusta. Hän tarkoitti näillä yksinkertaisilla sanoilla sitä, että todellinen ja olennainen luontomme on vain perustavanlaatuinen tietomme tai tietoisuutemme 'minä olen', mikä on johtopäätös, johon meidän on päädyttävä, jos analysoimme kriittisesti kokemustamme itsestämme kolmessa tavallisessa tietoisuuden tilassamme (kuten on selitetty julkaisussa *Happiness and the Art of Being* (Michael Jamesin julkaisu), erityisesti luvussa kaksi, "Kuka minä olen?").

Seuraava kysymys, jonka Sri Sivaprakasam Pillai esitti hänelle, oli "Mikä on [sellaisen] tiedon luonne?", johon hän vastasi joko "Tiedon luonne on sat-chit-ananda" tai luultavasti vain "sat-chit-ananda". Yhdistelmä sanoista sat-chit-ananda, joka on itse asiassa sulautunut yhdeksi sanaksi translitteroituna nimellä 'saccidananda', joka on hyvin tunnettu filosofinen termi, joka on teoksessa 'Nan Yar? (Kuka minä olen?)

Alun perin se on sanskritia, mutta joka ymmärretään laajalti ja jota käytetään usein tamilinkielessä ja kaikissa muissa Intian kielissä. Se on termi, jota käytetään kuvaamaan absoluuttisen todellisuuden luonnetta ja vaikka se koostuu kolmesta sanasta, sen ei ole tarkoitus antaa ymmärtää, että absoluuttinen todellisuus koostuu kolmesta erillisestä elementistä, vaan ainoastaan, että yksittäinen ei-kaksinainen luonne, yksi absoluuttinen todellisuus, voidaan kuvata kolmella eri tavalla.

Sana 'sat' tarkoittaa pohjimmiltaan 'olemista' tai 'olemassa olevaa', mutta laajemmassa merkityksessä se tarkoittaa myös 'sitä, mikä todella on', 'todellisuus', 'totuus', 'olemassaolo', 'olemus', 'todellinen', 'tosi', 'hyvä', 'oikea' tai 'se mikä on totta, hyvää tai oikein'. Sana 'chit' tarkoittaa 'tietoisuutta', juurena sanasta, 'tietää', 'olla tietoinen', 'havaita', 'havainnoida', 'huolehtia' tai 'olla tarkkaavainen'. Ja sana 'ananda' tarkoittaa 'onnea', 'iloa' tai 'autuutta'. Siten saccidananda, tai kuten se on yleisemmin kirjoitettu roomalaisilla kirjaimilla, sat-chit-ananda tarkoittaa 'oleminen-tietoisuus-autuus', eli olemista, joka on sekä tietoisuutta että autuutta, tai tietoisuutta, joka on sekä olemista että autuutta, tai autuutta, joka on sekä olemista että tietoisuutta.

Siten näiden kahden ensimmäisen vastauksen kautta Sri Ramana paljasti kolme tärkeää totuutta olennaisen "minämme" eli todellisen 'minän' luonteesta. Ensin hän paljasti, että olennainen "minämme" on vain tietoisuus. Toiseksi hän paljasti, että tämä tietoisuus ei ole tietoisuus mistään muusta asiasta, vaan vain tietoisuus itsestämme – tietoisuutemme omasta olemuksestamme, toisin sanoen oleminen-tietoisuudestamme tai sat-chit:istämme.

Siten hän viittasi siihen, että koska olemme pohjimmiltaan vain tämä tietoisuus omasta olemuksestamme, tietoisuutemme tai oleminen, eivät ole erillisiä itsestämme ja siksi olennainen itsetietoisuutemme on itse olemuksemme ja tietoisuutemme. Toisin sanoen olemuksemme ja tietoisuutemme välillä ei ole mitään eroa. Olemuksemme ja oleminen-tietoisuutemme ovat siksi yhtä ja siten todellinen "minämme" on vain tämä itsetietoinen olento, jonka koemme aina 'minänä'. Kolmanneksi hän paljasti, että tämä olennainen itsetietoisuus tai oleminen-tajunta ei ole vain meidän todellinen olemuksemme ja tietoisuus, vaan se on myös se, jonka koemme onnellisuutena.

Toisin sanoen olemme olemista, tietoisuutta ja onnellisuutta ja siten oleminen, tietoisuus ja onnellisuus eivät ole kolme erillistä asiaa, vaan ovat yksi jakamaton ei-kaksinainen kokonaisuus – yksi, todellinen ”minä”.

Kun olemme näennäisesti tietoisia kaksinaisuudesta, kuten valveilla ja unennäössä, koemme iloa ja surua, mutta kun emme ole tietoisia mistään muusta kuin itsestämme, kuten syvässä unessa, koemme absoluuttista onnellisuutta. Koska emme koe lainkaan kaksinaisuutta syvässä unessa, eli koska emme ole tietoisia mistään muusta kuin 'minä olen', syvässä unessa kokemamme täytyy olla todellinen ”minämme”. Koska tiedämme olevamme olemassa syvässä unessa, todellinen ”minämme” on sekä olemuksemme, että tietoisuus olevaisuudestamme ja koska tiedämme olevamme onnellisia syvässä unessa, todellinen ”minämme” on onnellisuus – onni olla vain tietoinen, 'minä olen'.

Kun Sri Ramana kirjoitti uudelleen alkuperäisen ‘Nan Yar’? kysymys ja vastaus version, tässä esseessä hän korosti ensimmäisen kysymyksen, 'nan yar?' (Minä [olen] kuka?) ja hänen kaksi ensimmäistä vastaustaan, arive nan (tieto [tai tietoisuus] yksin olen minä) ja arivin sorupam sat-chit-ananda ([tämän] tiedon luonne on oleminen-tietoisuus-autuus), lihavoituna. Syy miksi hän teki niin, oli, koska loput toisesta kappaleesta, johon tämä kysymys ja kaksi vastausta sisältyvät, koostuu ajatuksista, jotka eivät todellisuudessa olleet osa vastauksia, joita hän antoi Sri Sivaprakasam Pillaille.

Ennen sen julkaisua luonnos alkuperäisestä kysymys ja vastaus versiosta annettiin Sri Ramanalle hyväksyttäväksi ja kun hän luki sen, hän huomasi, että Sri Sivaprakasam Pillai oli laajentanut hänen alkuperäistä vastaustaan ensimmäiseen kysymykseen ja lisännyt yksityiskohtaisen luettelon niistä asioista, joita erehdymme pitämään itsenämme, mutta mitä emme itse asiassa ole. Tämän nähdessään hän huomautti, ettei hän ollut vastannut niin yksityiskohtaisesti, mutta selitti sitten, että koska Sri Sivaprakasam Pillai tunsi 'neti netin' (ei tämä, eikä tämä), hän oli lisännyt yksityiskohtia ajatellen, että se auttaisi häntä ymmärtämään vastaukset selkeämmin.

Termillä 'neti neti' Sri Ramana tarkoitti rationaalista itsen analyysiprosessia, joka on kuvattu muinaisissa Vedantan teksteissä prosessina, joka sisältää kaiken, mikä ei ole 'minä', analyttisen poistamisen tai kieltämisen. Sana 'neti' on yhdistelmä kahdesta sanasta, 'na', joka tarkoittaa 'ei', ja 'iti', joka tarkoittaa 'näin' ja siksi 'neti neti' tarkoittaa kirjaimellisesti 'ei näin, ei näin'. Muinaiset Vedantan tekstit käyttävät sanoja 'neti neti' selittäessään rationaalista perustaa teorialle, jonka mukaan kehomme, aistimme, elinvoimamme, mielemme ja jopa tietämättömyys, jonka näennäisesti koemme unessa, eivät ole 'minä'.

Rationaalinen ja analyttinen prosessi, joka on näin kuvattu muinaisissa Vedantan teksteissä nimellä 'neti neti' tai "ei näin, ei näin", on pohjimmiltaan sama kuin Sri Bhagavanin meille opettama looginen analyysi itsestämme (joka kuvataan luvussa kaksi kirjassa '*Happiness and the Art of Being*' - Michael James). Jos emme ensin analysoisi kriittisesti kokemustamme itsestämme tällä tavalla, emme pystyisi ymmärtämään syytä, miksi meidän pitäisi etsiä ja löytää todellinen itsetuntemus, tai mitä meidän pitäisi tarkalleen ottaen tutkia, jotta voimme tuntea todellisen itsemme.

Niin kauan kuin kuvittelemme olevamme fyysinen kehomme, ajatteleva mielemme tai mitä muuta tahansa, kuvittelemme, että voimme tuntea itsemme huomioimalla nämä asiat, emmekä siksi pysty ymmärtämään, mitä todellisuudessa tarkoitetaan termillä atma-vichara, itsetutkimus, itsehuomio, itsetarkkailu tai itsen muistelu.

Vasta kun ymmärrämme teorian, jonka mukaan emme ole mitään muuta kuin perustavanlaatuisen ei-kaksinainen tietoisuutemme – määrittelemätön tietoisuus omasta olemuksestamme, jonka koemme vain olevan 'minä olen' eikä 'minä olen tällainen tai tuollainen', pystymmekö ymmärtämään, mikä todellisuudessa on se "minä", jota meidän pitäisi tutkia tai joka meidän tulisi huomioida?

Kun olemme ymmärtäneet, ettemme todellakaan ole fyysinen kehomme, ajatteleva mieleemme tai mikään muu tuntemamme kohde, meidän ei pitäisi jatkaa ajattelua: 'tämä keho ei ole minä', 'tämä mieli ei ole minä' ja niin edelleen, vaan meidän tulisi vetää huomiomme pois kaikista sellaisista asioista ja keskittää se kokonaan ja yksinomaan todelliseen olemukseemme. Emme voi tuntea todellista itseämme ajattelemalla mitään, mikä ei ole 'minä', vaan ainoastaan tutkimalla, tarkastelemalla tai tarkkailemalla sitä, mikä todella on 'minä' – se, mitä me todella olemme, eli varsinainen itse, tietoinen olento. Jos emme vedä huomioamme kokonaan pois kaikista muista asioista, emme voi keskittyä kokonaan ja yksinomaan olennaiseen itsetietoiseen olemukseemme, jonka koemme aina tuntemuksena, 'minä olen' ja ellemme siten keskity huomiota itseemme, emme voi saavuttaa todellista itsetuntemuksen ei-kaksinaista kokemusta.

Kuitenkin, vaikka Sri Ramana opetti meille kuinka meidän tulisi kriittisesti analysoida kokemustamme itsestämme kolmessa tavallisessa tietoisuustilassamme ymmärtääksemme, että emme ole mitään muuta kuin ei-kaksinainen tietoinen olemukseemme, 'minä olen', joka on ainoa asia, jonka koemme kaikissa näissä kolmessa tilassa (valvetila, unennäkö ja syvä uni) ja vaikka tämä itsen analyysiprosessi on pohjimmiltaan sama kuin se prosessi, jota muinaisissa Vedantan teksteissä kuvataan nimellä 'neti neti', hän ei itse olisi sanonut: "Tehtyään neti [sen kieltäminen, poistaminen tai kieltäminen, mitä emme ole itse ajattelemalla], kaikki edellä mainitut asiat eivät ole 'minä', tieto, joka [silloin] pysyy erillään yksin, on 'minä', kuten Sri Sivaprakasam Pillai kirjoitti, kun hän laajensi ensimmäistä vastaustaan 'arive nan' (tieto yksin on minä) selvennykseksi itselleen.

Sanan "tieto" määrittely lisäämällä lause "joka pysyy erillään [tai yksin] tehtyään 'neti' (ei tämä), kaikki edellä mainitut asiat eivät ole "minä" on mahdollisesti harhaanjohtava, koska se voi luoda vaikutelman, että yksinkertaisesti ajattelemalla 'neti neti', 'ei näin, ei näin' tai 'tämä en ole minä', voimme irrottaa 'minä olen' tietoisuutemme kaikesta, mihin nyt sekoitamme sen. Itse asiassa monet tutkijat, jotka yrittävät selittää muinaisia Vedantan tekstejä, jotka usein kuvaavat tätä 'neti netin' prosessia tai kaiken sen, mikä ei ole todellista itseämme, kieltämistä, tulkitsevat sen todelliseksi keinoksi, jolla voimme saavuttaa itsetuntemuksen.

Viisaat, jotka ensin opettivat itseanalyysin rationaalista prosessia, jota kutsutaan 'neti netiksi', eivät kuitenkaan halunneet ymmärtää sitä todellisena käytännön tai empiirisen tutkimuksen tekniikkana, vaan ainoastaan teoreettisena perustana, jonka pohjalta empiirinen atma-vichara (itsetutkimus) tulee perustua.

Syy siihen, miksi sekoitamme itsemme – oleellisen tietoisuutemme 'minä olen' – kehoomme, mieleemme ja muiden määritelmien kanssa on se, että emme tiedä selvästi mitä olemme. Jos tuntisimme itsemme sellaisina kuin todella olemme, emme voisi kuvitella olevamme mitään mitä emme ole. Siksi ainoa käytännöllinen keino, jolla voimme erottaa varsinaisen tietoisuutemme 'minä olen' kaikesta siitä, mitä sen nyt luulemme olevan, on tuntea itsemme sellaisina kuin olemme.

Tunteaksemme itsemme selkeästi sellaisina kuin todella olemme, jñana-vichara [itsetutkimus] 'kuka minä olen?', yksin on tärkein keino", kuten Sri Ramana sanoo ensimmäisen kappaleen viimeisessä lauseessa, jota hän korosti lihavoidulla kirjasintyyppillä.

Termi jñana-vichara tarkoittaa kirjaimellisesti 'tiedon tutkimista' ja se on prosessi (tai pikemminkin tila), jossa tutkimme tietoisuuttamme 'minä olen', joka on ensisijainen tietomme ja kaiken muun tietomme perusta, saavuttaaksemme todellisen tiedon omasta todellisesta itsestämme. Sri Ramana kuvailee tätä jñana-vicharan harjoitusta Upadesa Undiyarin säkeessä 19: Kun [me] tutkimme [itsessämme] mikä on se paikka, jossa mieli nousee esille "minänä" [tuo väärä] "minä" kuolee. Tämä [yksin] on jñana-vicharaa (itsetutkimusta).

Se, mitä Sri Ramana kuvailee tässä säkeessä olevan 'ezhum idam', 'nouseva paikka' tai mielemme tai rajallisen 'minä' tuntemuksen lähde, on oma varsinainen itsemme, ilman määritelmiä oleva tietoisuutemme 'minä olen'. Kun tarkastelemme itsetietoista olevaisuuttamme, 'minä olen', joka on se lähde, josta meidän rajoitettuun määritelmiimme sidottu 'itsemme' nousee, tämä "minä" kuolee, eli se lakkaa olemasta sellaisenaan, koska tulemme huomaamaan, että se ei todellakaan ole mitään muuta kuin määrittelemätön tietoisuutemme.

Kun katsomme tarkasti käärmettä, jonka kuvittelemme makaavan maassa yön hämärässä, huomaamme, että se ei todellakaan ole käärme, vaan köysi. Vastaavasti, kun tarkastelemme huolellisesti tietoisuuttamme 'minä olen', jonka nyt koemme mielenä ja rajoitettuna tietoisuutena, joka kuvittelee olevansa keho, huomaamme, että emme todellakaan ole tämä rajallinen mieli tai keho, vaan olemme yksi ääretön ei-kaksinainen – todellinen ja määrittelemätön oma tietoisuutemme.

Sen vuoksi se, mitä Sri Ramana tarkoittaa tässä ensimmäisessä kappaleessa termillä "tieto, tutkimus; 'kuka minä olen?", ei ole pelkkä älyllinen analyysi tiedostamme 'minä olen', vaan se on perustietomme varsinaista tarkastelua tai syvällistä tarkastelua tietoisuuden, 'minä olen', tietääksemme suoran kokemuksen kautta, mitä se todella on. Sellaista tutkimusta tai tarkastelua ei voida tehdä ajattelemalla, vaan ainoastaan kääntämällä huomiomme takaisin itseemme tuntemalla oma oleminen-tietoisuutemme. Kun huomiomme kääntyy ulospäin tietääksemme muita asioita kuin itsemme, siitä tulee ajatteleva mielemme, mutta kun se käännetään takaisin sisäänpäin tunteaksemme todellisen itsemme, se pysyy luonnollisessa tilassaan ei-kaksinaisena tietoisuutena.

Sama totuus, jonka Sri Ramana ilmaisee tässä ensimmäisen kappaleen viimeisessä lauseessa "jñana-vichara 'Kuka minä olen?' hän toistaa monissa muissa kappaleissa, että se on tärkein keino tuntea itsemme. Hän esimerkiksi aloittaa kuudennen kappaleen sanomalla: "Vain itsetutkimuksella 'kuka minä olen?' mielemme vetäytyy [kutistuu, asettuu, hiljenee, katoaa tai lakkaa olemasta]" ja hän aloittaa kahdeksannen kappaleen sanomalla: "Mielen vetäytymiseen [pysyvästi] ei ole olemassa muita sopivia keinoja kuin vichara [tutkiminen, eli valppaan itsetutkimuksen tai itsetarkkailun harjoittaminen]. Jos sitä hillitään muilla keinoin, mieli pysyy ikään kuin hiljentyneenä, [mutta] tulee jälleen esiin". Ja hän aloittaa yhdennentoista kappaleen sanomalla: "Niin kauan kuin mielessämme on vishaya-vasanoita [piileviä impulsseja tai haluja muita asioita tai kohteita kuin itseämme kohtaan], niin kauan itsetutkimus 'kuka minä olen?' on tarpeen".

Sen lisäksi, että Sri Ramana käytti tätä sanskritin sanaa 'vichara', joka tarkoittaa 'tutkimusta', tai 'tutkimista', hän käytti monia muita tamilinkielisiä ja sanskritin sanoja kuvaamaan itsetutkimuksen käytäntöä. Esimerkiksi kuudennessa kappaleessa hän kuvailee sitä paitsi nanar ennum vicharanai:ksi, joka tarkoittaa "tutkimusta 'kuka minä olen?', myös ahamukham, joka tarkoittaa 'itsehuomiota', 'antarmukham', joka tarkoittaa "sisäänpäin suuntautuvaa" tai "introverttiä" ja 'summa irupadu', joka tarkoittaa "vain olemista", "hiljaisena olemista", "rauhallisena olemista", "liikkumatonta olemista" tai "olemista tekemättä mitään". Kymmenennessä kappaleessa hän kuvailee sitä 'svarupa-dhyanaksi', joka tarkoittaa "itsen meditaatiota" tai "itsen tarkkaavaisuutta" ja yhdessätoista kappaleessa hän kuvailee sitä 'svarupa-smaranaksi', joka tarkoittaa "itsen muistelo" ja kolmannessatoista kappaleessa hän kuvaa sitä 'atma-nishthana, joka tarkoittaa "itsessä pysymistä" ja 'atma-chintana', joka tarkoittaa "itsen mietiskelyä" tai "itsen ajattelua".

Kaikki nämä sanat kuvaavat samaa harjoituksen tilaa, nimittäin ajatuksetonta tilaa olla vain itsetietoinen tai tarkkaavainen. Tätä yksinkertaista käytäntöä pitää mielemme tai huomiomme lujasti kiinni omassa "itsessämme" –ajatuksettomassa tietoisessa olemuksessamme, jonka hän kuvailee selvästi kuudennessatoista kappaleessa, jossa hän sanoo:

Nimi 'atma-vichara' (itsetutkimus)[soveltuu] vain [käytäntöön] aina [oleskella tai jäädä] [asettautua, pitäytyä, istua, kiinnittäytyä tai vakiintua] mieleen, 'atmaan' [omaan todelliseen itseemme].

Sekä sanskritissa että tamilinkielessä sana 'atma', joka tarkoittaa kirjaimellisesti "itseä", on filosofinen termi, joka ilmaisee omaa todellista, olennaista ja täysin ei-kaksinaista tietoisuuttamme, 'minä olen'. Tästä syystä tila, jota Sri Ramana kuvailee tässä lauseessa nimellä 'sadalakamum manattai atmavil vaittirupadu', on vain olemisen tila, jossa pidämme mielemme lujasti kiinnitettynä tai vakiintuneena 'atmassa', omassa ei-kaksinaisessa olemuksessamme.

Yhdyssana 'sada-kalamum' tarkoittaa 'aina', 'manattai' on sanan 'manam' akkusatiivinen (transitiiviverbien tekemisen kohteen eli suoran objektin sijamuoto), joka tarkoittaa 'mieltä', 'atmavil' on atman lokatiivi muoto (lokatiivi on yleismerkityksinen olosija eli paikallissijoihin kuuluva sijaintia ilmoittava sijamuoto) ja tarkoittaa 'itsessä' ja 'vaittirupadu' on yhdistelmä kahdesta sanasta, 'vaittu', joka on mennyt partisiippi, joka tarkoittaa 'laittanut', 'sijoittanut', 'pitänyt', 'istunut', 'kiinnittänyt' tai 'asentanut' ja 'irupadu', joka on gerundi (verbin muoto, joka ilmaisee jatkuvaa, parhaillaan tekeillä olevaa tai keskeneräistä tekemistä) muodostuu sanajuuresta 'iru', joka tarkoittaa "olla". Kun sitä käytetään yksinään, tämä gerundi 'irupadu' tarkoittaa 'olemista', mutta kun se liitetään menneisyyteen muodostamaan yhdistetyn gerundin, se toimii verbaalisena substantiivina, joka ilmaisee menneen partisiipin osoittaman toiminnan tai tilan jatkuvuutta.

Siksi yhdyssana 'vaittirupadu' voidaan tulkita joko kirjaimellisesti tarkoittavan 'asettuneena olemista' tai idiomaattisesti tarkoittavan jatkuvaa 'asettautumista', 'istumista', 'kiinnittämistä' tai 'säilyttämisen' tilaa. Kuitenkaan näiden kahden tulkinnan välillä ei ole todellisuudessa oleellista eroa, koska tila, jossa pidämme mielemme jatkuvasti sijoitettuna, istuvana, kiinteänä tai vakiintuneena 'atmassa' tai 'itsessä', ei ole toiminnan tai tekemisen tila, vaan se on vain olemisen tila, sellaisena kuin todella olemme.

Siten tässä lauseessa Sri Ramana määrittelee selvästi termin 'atma-vichara' tarkan merkityksen sanoen, että se tarkoittaa vain 'olemisen' tilaa – henkistä harjoitusta pitää mieleemme lujasti vakiintuneena 'atmassa', omassa todellisessa "itsessämme" tai olemista tietoisena, 'minä olen'. Toisin sanoen 'atma-vichara' tai itsetutkimus 'kuka minä olen?' on käytännössä olemista sellaisena kuin todella olemme – eli vain olemista todellisessa ja luonnollisessa tilassamme, jossa mieleemme on rauhanomaisesti laantunut omassa olemuksessaan, ajatuksettomassa ja siksi täysin toimimattomassa tietoisuudessa, olemisessa.

Tämä yksinkertainen atma-vichara käytäntö, itsetutkimus tai itsetietoinen oleminen, on ainoa keino, jolla voimme kokea itsemme sellaisena kuin olemme ja siksi se on keskeinen teema, joka kulkee läpi tämän syvällisen, mutta selkeän tutkielman todellisen itsetuntemuksen filosofiasta, tieteestä ja taiteesta.

Teksti Michael Jamesin kotisivuilta: <https://www.happinessofbeing.com/>

Suomenkielinen käännös

Olen pyrkinyt pitämään suomenkielisen käännöksen mahdollisimman lähellä Michael Jamesin englanninkielistä käännöstä, jotta sisältö ja tulkinta pysyisi uskollisena alkuperäiselle tekstille. Toki, aina kun käännetään mikä tahansa teksti toiselle kielelle sisältö pakostakin hieman muuttuu, oli kyseessä millainen teos tahansa. Tässä tapauksessa on kyse yhdestä merkittävimmistä ja tunnetuimmasta henkisestä opettajasta, Sri Ramana Maharshista ja hänen pääopetuksia käsittelevästä kirjasta. Siksi käännöstyö on ollut erityisen haastavaa.

Olen kulkenut henkisellä polullani Sri Ramanan opetusten parissa vuodesta 1984 ja näiden vuosien saatossa on käynyt selväksi, että vaikka Sri Ramanan opetukset ovat päällisin puolin melko yksinkertaisia, niin ne ovat samalla erittäin syvällisiä ja vie useimmilta meiltä koko elämänajan saadaksemme ymmärrys niiden todellisesta merkityksestä.

Opetukset syvenevät ja kirkastuvat sitä mukaan mitä enemmän viemme niitä käytäntöön, jokapäiväiseen elämäämme, olivatpa olosuhteemme mitkä tahansa. Ei siis ole kyse mistään vetäytymisestä omaan yksityisyyteen tai maailman hylkäämiseen, sillä Sri Ramanan mukaan maailma ei ole meidän ulkopuolellamme, erillään sen näkijästä ja kokijasta. Meidän tulisi siten tutkia häntä, joka näkee maailman. Kuka tai mikä on tämä 'minä' ylipäätänsä, joka näkee ja kokee kaiken?

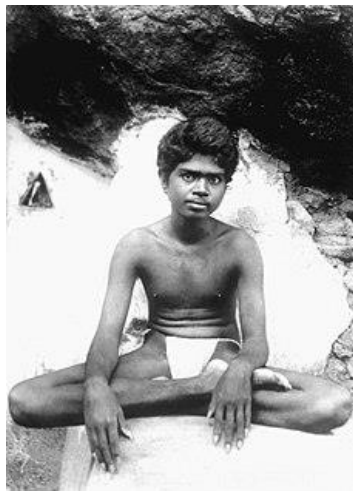
'Kuka minä olen?', on ensimmäinen ja samalla ainoa kysymys, jonka meidän tulisi kysyä ja selvittää harjoittamalla Sri Ramanan suosimaa itsetutkimus menetelmää, jossa pyrimme kääntämään huomiomme sisäänpäin ulospäin suuntautumisen sijasta ja etsiä mistä 'minä' nousee, mikä on sen lähde ja pysyen siinä lähteessä antamatta 'minän' suunnata huomiotaan ulos kohteisiin tai edes ajatuksiin, jotka ovat myös objekteja, joista 'minä' on tietoinen. Kyse ei ole kysymyksen esittämisestä ja vastauksen odottamisesta, jota usein virheellisesti pidetään itsetutkimuksena, vaan huomiomme pitämisessä 'minässä'.

Sri Ramanan mukaan olemalla tietoinen omasta olemassaolostaan 'minä olen', on meidän luontainen tilamme, mutta ylenkatsomme tätä tosiasiaa, koska kiinnostuksemme on muissa asioissa. Tämä johtuu pinttyneestä tavasta, jota olemme ylläpitäneet elämästä toiseen.

Harjoittamalla itsetutkimusta kasvatamme ja vahvistamme hiljalleen enemmän kiinnostusta ja rakkautta todellisen itsemme tuntemista kohtaan, jolloin lopulta, kun olemme valmiita täysin luopumaan nykyisestä rajoittuneesta käsityksestä itsestämme ja ymmärrämme, että antautuminen on lopullinen päämäärä sekä henkisen elämän tarkoitus, erillinen yksilöllinen olemassaolomme lakkaa. Oleminen-tietoisuus-autuus on perimmäinen todellisuus.

Namo Ramanaya 🙏

Jussi Penttinen
Kirkkonummella 17.6.2024



Bhagavan Sri Ramana Maharshi (21 vuotiaana)

நானார்?

'Nāṇ Yār?', 'Kuka minä olen?'

Bhagavan Sri Ramana Maharshin alkuperäinen tamilinkielinen essee teos.
Suomennettu Michael Jamesin englanninkielisestä käännöksestä.

KAPPALE YKSI

Koska kaikki elävät olennot haluavat olla aina onnellisia [ja] ilman kurjuutta ja koska kaikilla suurin rakkaus on omaa itseään kohtaan ja koska ainoastaan onnellisuus on rakkauden syy, [tämän onnen saavuttamiseksi], joka on heidän oma [todellinen] luontonsa, jonka he kokevat päivittäin [syvässä] unessa, jossa mieli (ajatukset) on poissa, [oman todellisen] itsensä tunteminen on välttämätöntä. Sitä varten jñana-vichara (itsetutkimus) [tutkia tietoisuutta tietääkseen] 'kuka minä olen?', on yksin pääasiallinen keino.

KAPPALE KAKSI

Kuka minä olen? Sthula deha ["karkea" eli fyysinen ruumis], joka [koostuu] sapta dhatuksesta [seitsemästä aineosasta, nimittäin imunesteestä, verestä, lihasta, rasvasta, luuytimeistä, luusta ja siemennesteestä], ei ole 'minä'.

Viisi jñanendriyaa [aistielintä], nimittäin korvat, iho, silmät, kieli ja nenä, jotka yksittäin [ja vastaavasti] tuntevat viisi vishayaa [aistialueet tai aistihavaintojen tyypit], nimittäin äänen, kosketuksen [tekstuuri ja muut kosketuksella havaitut ominaisuudet], muodon [muoto, väri ja muut katseella havaitut ominaisuudet], maun ja hajun eivät myöskään ole "minä".

Viisi karmendriyaa [toimintaelintä], nimittäin äänihuulet, jalat, kädet [tai käsivarret], peräaukko ja sukuelimet, jotka [vastaavasti] suorittavat viisi toimintaa, joita ovat, puhuminen, kävely, pitäminen [tai antaminen], ulostaminen ja [seksuaalinen] nautinto eivät myöskään ole "minä".

Pancha vayus [viisi "tuulta" tai aineenvaihdunta voimaa], alkaen pranasta [hengityksestä], jotka suorittavat viisi [aineenvaihdunta-] toimintoa alkaen hengityksestä, eivät myöskään ole "minä". Ajatteleva mieli, ei myöskään ole "minä". Tietämättömyys [kaiken dualistisen tiedon puuttuminen], joka yhdistetään vishaya-vasanoihin [piileviin taipumuksiin, impulsseihin, haluihin, mieltymyksiin tai makuaistiin aistihavainnoista], kun kaikki aistihavainnot ja kaikki teot on katkaistu [kuten syvässä unessa], ei myöskään ole "minä". Kun olemme tehneet 'neti' [eliminoiminen tai kaiken kieltäminen, mikä ei ole 'itse' ajattelemalla], että kaikki edellä mainitut asiat eivät ole 'minä', tieto, joka [silloin] yksin jää, on 'minä'. [Tämän] tiedon ['minä olen'] luonne on sat-chit-ananda [oleminen-tietoisuus-autuus].

KAPPALE KOLME

Jos [meidän] mielemme, joka on kaiken [dualistisen, suhteellisen tai objektiivisen] tiedon ja kaiken toiminnan syy, vetäytyy [hiljenee, katoaa tai lakkaa olemasta], [käsityksemme] maailmasta lakkaa. Aivan kuten tieto köydestä, joka on perustana [käärmeen ulkonäön taustalla], ei synny, ellei tieto kuvitteellisesta käärmeestä lakkaa, svarupa-darsana [todellinen kokemuksellinen tieto omasta olemuksestamme tai "minästä"], joka on perustana [taustalla maailman ilmenemisessä], ei synny, ellei [meidän] käsitys maailmasta, joka on mielikuvitusta tai valheellista lakkaa.

KAPPALE NELJÄ

Se, mitä kutsutaan "mieleksi", on atisaya sakti [ihmeellinen voima], joka on olemassa atma-svarupassa [todellisessa itsessämme]. Se heijastaa kaikki ajatukset [tai aiheuttaa kaikkien ajatusten ilmaantumisen]. Kun [näemme], [mitä on jäljellä] poistaen [luopuen, hyläten, hälventäen, pyyhkien tai tuhoten] kaikki [meidän] ajatuksemme, [havaitsemme, että] yksin [erillään ajatuksista tai niistä riippumattomana] ei ole olemassa sellaista asiaa kuin "mieli"; siksi pelkkä 'minä'-ajatus on [mieli] svarupa ["oma muoto" tai perusluonto]. Poistettuamme [kaikki] ajatuksemme [havaitsemme], ettei ole olemassa sellaista asiaa kuin "maailma" [joka olisi olemassa erillään tai itsenäisesti] muuten [kuin ajatuksena].

Syvässä unessa ei ole ajatuksia, [ja siten] ei ole myöskään maailmaa; valveilla ja unessa on ajatuksia, [ja siten] on myös maailma. Aivan kuten hämähäkki punoo [verkon] sisältään ja vetää [sen] takaisin itseensä, niin [meidän] mielemme projisoi [tämän tai jonkin muun] maailman sisältään ja palauttaa [sen] takaisin itseensä. Kun [mielemme] tulee ulos atma-svarupasta [todellisesta itsestämme], maailma ilmestyy.

Siksi, kun maailma ilmestyy, svarupa ["oma muotomme" tai todellinen itsemme] ei näy [sellaisena kuin se todellisuudessa on, toisin sanoen vain olemisena absoluuttisena ja äärettömänä ei-kaksinaisuutena]; kun svarupa ilmestyy (loistaa) [sellaisena kuin se todella on], maailma ei näy. Jos [jatkamme] mielemme luonteen tutkimista, "tan" yksin lopulta ilmestyy [yhdeksi taustalla olevaksi todellisuudeksi, jonka erehdymme nyt olevan mielemme. Se, mitä [tässä] kutsutaan sanalla 'tan' [tamilinkielen refleksiivinen pronomini, joka tarkoittaa 'itseä' tai 'itseämme'], on vain atma-svarupa [oma todellinen itsemme].

[Meidän] mielemme säilyy vain seuraamalla [mukautuen tai kiinnittyen] johonkin kohteeseen [fyysiseen kehoon]; yksin se ei kestä. Pelkästään [meidän] mielestämme puhutaan sukshma sarirana [kaikkien fyysisten kehojen hienovarainen muoto tai siemen, jonka mielemme luo ja erehtyy pitämään omana itsenään] ja jivaksi [sielu tai yksilöllinen minä].

KAPPALE VIISI

Se, mikä nousee tässä kehossa 'minänä', on yksin [meidän] mielemme. Jos [tutkimme] missä paikassa 'minä' ajatus nousee ensin [kehossamme], [tulemme] tietämään, että [se nousee ensin] sydämessämme [olemuksemme ytimessä]. Se yksin on [mielemme] syntymäpaikka.

Vaikka [me vain] ajattelisimme 'minä, minä', vie sen toistaminen [meidät] siihen paikkaan. Kaikista ajatuksista, jotka ilmestyvät [tai nousevat] [meidän] mielessämme, ajatus "minä" yksin on ensimmäinen ajatus. Vasta tämän ajatuksen jälkeen nousevat muut ajatukset. Vasta ensimmäisen persoonan ilmestymisen jälkeen ilmestyvät toinen ja kolmas persoona; ilman ensimmäistä persoonaa toista ja kolmatta persoonaa ei ole olemassa.

KAPPALE KUUSI

Vain itsetutkimuksella [metodilla] 'kuka minä olen?' [meidän] mieleemme asettuu [pienenee, hiljenee, katoaa tai lakkaa olemasta]; ajatus "kuka minä olen?" [eli ponnistelumme huomioidaksemme varsinainen olemuksemme] poistaen kaikki muut ajatukset, häviää ja palaa (tuhoutuu) lopulta itse niin kuin puukeppi, jota käytetään nuotion kohentamiseen (Intiassa polttohautauksen yhteydessä). Jos muita ajatuksia herää, yrittämättä saada niitä loppumaan [meidän on] tutkittava, kenen ajatuksia ne ovat. Miten monta ajatusta nouseekin, mitä sillä on väliä? Heti kun ajatus ilmaantuu, jos tutkimme valppaasti, kenelle se on ilmaantunut, vastaus on 'minulle' [eli muistutetaan, kenelle ajatus nousee]. Jos [täten] tutkimme 'kuka minä olen?' [eli jos me käännämme huomiomme takaisin itseemme ja pidämme sen siinä lujasti kiinnitettyinä, terävästi ja valppaasti omaan olennaiseen itsetietoiseen olemukseemme löytääksemme, mikä tämä "minä" todella on], [mieleemme] palaa takaisin syntymäpaikkaansa [olemuksemme ydin, joka on se lähde, jossa se syntyi]; [ja koska me siten pidättäydymme huomioimastamme sitä], myös noussut ajatus asettuu.

Kun [me] harjoittelemme tällä tavalla, [meidän] mieleemme kyky pysyä lujasti paikallaan synnyin paikassaan kasvaa [eli toistuvasti harjoittelemalla kääntämällä huomiomme pelkästään olemukseemme, joka on mieleemme synnyin paikka, mieleemme kyky pysyä vain olemisena lisääntyä]. Kun hienovarainen mieleemme suuntautuu ulospäin [meidän] aivojen ja aistielinten porttien kautta, karkeat nimet ja muodot [ajatukset tai mielikuvat, jotka muodostavat mieleemme ja esineet, jotka muodostavat tämän maailman] ilmestyvät; kun mieli pysyy [sydämessämme] [olemuksemme ytimessä], nimet ja muodot katoavat.

Ainoastaan [tähän] mielen pitämiseen [sydämessämme] antamatta [sen] mennä ulospäin nimitetään 'ahamukhamiksi' ['itsen huomioiminen) tai 'antarmukhamiksi' ['sisäänpäin kääntyminen]. Tila, jossa [sen] annetaan mennä ulos, nimitetään "bahirmukhamiksi" [ulospäin suuntautuva tai ekstrovertti]. Vain kun [mieleemme] pysyy lujasti paikallaan [sydämessämme] tällä tavalla, [ensi ajatus] 'minä', joka on kaikkien ajatusten juuri [perusta, tai alkuperä], katoaa tai lakkaa ja [meidän] aina olemassa oleva [todellinen] itsemme, yksin loistaa.

Paikka [tai mielentila], jossa puuttuu pienikin [jälki] [alkuperäisestä] ajattelustamme 'minä', on svarupa [meidän 'oma muotomme' tai todellinen itsemme]. Sitä yksin kutsutaan "maunaksi" [hiljaisuudeksi]. Se pätee vain [tähän] olemisen tilaan, jonka nimi on 'jñana-drishti' ['tiedon näkeminen', eli todellisen tiedon kokemus]. Se [tila], joka on vain olemista, on [tila], jossa saamme mieleemme tyyntymään [asettumaan, sulamaan, liukenemaan, katoamaan, tai tuhoutumaan] atma-svarupassa [oma todellinen itsemme].

Tämän ei-kaksinaisen olemisen tilan lisäksi nämä [dualistisen tiedon tilat], jossa tunnetaan muita ajatuksia, tiedetään kolme asiaa, [se, mitä tapahtui menneisyydessä, mitä tapahtuu nyt ja mitä tapahtuu tulevaisuudessa], sen tietäminen, mitä jossain kaukaisuudessa tapahtuu, ei voi olla jñana-drishti [todellisen tiedon kokemus].

KAPPALE SEITSEMÄN

Se, mikä todella on olemassa, on vain atma-svarupa [oma todellinen itsemme]. Maailma, sielu ja Jumala ovat kalpanaigal [kuvitelmiä, henkisiä luomuksia] siinä [varsinaisessa itsessämme], kuten [kuvitteellinen] hopea [jonka näemme] simpukan kuoressa. Nämä kolme [kaiken suhteellisuus tai kaksinaisuus] ilmestyvät samaan aikaan ja katoavat samaan aikaan. [Meidän] svarupa ["oma muotomme" tai todellinen itsemme] yksin on maailma; [meidän] svarupa yksin on 'minä' [mielemme tai yksilöllinen itsemme]; [meidän] svarupamme yksin on Jumala; kaikki on siva-svarupa [todellinen itsemme, joka on Shiva, absoluuttinen ja ainoa todella olemassa oleva todellisuus].

KAPPALE KAHDEKSAN

Mielen laantumiseksi [pysyvästi] ei ole muita sopivia keinoja kuin vichara [tutkiminen, eli itseään tarkkaavainen olemisen taito]. Jos mieltä hallitaan muilla keinoin, mieli pysyy ikään kuin laantuneena, [mutta] nousee jälleen esiin. Jopa pranayaman [hengityksen rajoittamisen] avulla mieli tyyntyy; kuitenkin [vaikka] mieli pysyy lamaantuneena niin kauan kuin hengitys pysyy lamaantuneena, kun hengitys palaa normaaliksi [tai tulee ilmeiseksi], mieli tulee myös esiin ja vaeltelee [sen] vasanoidensa [taipumusten, impulssien tai halujen] vallassa.

Sekä mielen että pranin [hengityksen tai elämänvoiman] syntymäpaikka on sama. Pelkästään ajatus on mielen svarupa ["oma muoto"]. Ajatus 'minä' yksin on mielen ensimmäinen [tai perus-] ajatus; se yksin on ego. Mistä ego syntyy, sieltä yksin lähtee myös hengitys. Siksi, kun mieli laantuu, myös prana [laantuu], [ja] kun prana laantuu, myös mieli laantuu. Mutta unessa, vaikka mieli on laantunut, hengitys ei laannu. Se on järjestetty näin Jumalan määräyksellä kehon suojelemiseksi ja jotta muut ihmiset eivät ihmettele, onko keho kuollut.

Kun mieli tyyntyy valveilla ja samadhissa [joogan tai muun henkisen harjoituksen tuloksena syntyvä vetäytyminen], prana laantuu. Pranin sanotaan olevan mielen karkea muoto. Kuolemaan saakka mieli pitää pranin kehossa ja sillä hetkellä, kun keho kuolee, se [mieli] ottaa ja vie sen [pranin] mennessään. Siksi pranayama on vain apuväline mielen hallitsemiseksi, mutta se ei saa aikaan mano-nasaa [mielen hävittäminen].

KAPPALE YHDEKSÄN

Aivan kuten pranayama, murti-dhyana [meditaatio jumalaan muotona], mantra-japa [pyhiin sanojen, kuten Jumalan nimen toisto] ja ahara-niyama [ruokavalion rajoitukset, erityisesti vain kasvisruokavalio], ovat [vain] apuvälineitä, jotka hillitsevät mieltä [mutta eivät saa aikaan sen hävitystä]. Sekä murti-dhyanan että mantra-japan avulla mieli saavuttaa yksisuuntaisuuden [tai keskittymisen]. Aivan kuten jos [joku] laittaa ketjun elefantin kärsään, joka aina liikkuu [heiluu yrittäessään saada kiinni jostakin], elefantti jatkaa pitelemällä siitä tukevasti kiinni [tarraamatta ja] pitämättä kiinni mistään muusta, joten mieli, joka aina liikkuu [vaeltelee ajatellen jotakin muuta], pysyy tiukasti kiinni, jos se on harjoitettu [ajattelemaan] jotakin [Jumalan] nimeä tai muotoa, ajattelematta muita turhia ajatuksia].

Koska mieli laajenee [hajottaen energiaansa] lukemattomina ajatuksina, jokainen ajatus tulee erittäin heikoksi. Mielelle, joka on saavuttanut keskittyneisyytensä ajatusten kutistuessa [eli, joka on tullut keskittyneeksi ajatustensa asteittaisen vähenemisen vuoksi] ja joka on siten saanut voimaa, atma-vichara [itsetutkimus] on helppo toteuttaa. Mita sattvika ahara-niyama [rajoitus syödä vain kohtuullinen määrä puhdasta tai sattvista ruokaa], on paras kaikista

rajoituksista, sattva-guna [rauhallisuuden, selkeyden tai "olemisen laatu"] mielelle, joka [täten] auttaa itsetutkimuksen harjoittamista.

KAPPALE KYMMENEN

Vaikka vishaya-vasanas [piilevät impulssimme tai halumme olla kiinnostuneita muista asioista kuin itsestämme], jotka ovat peräisin ikimuistoisista ajoista, nousevat [ajatuksina] lukemattomina määrinä, niin kuin valtameren aallot, ne kaikki tuhoutuvat, kun svarupa-dhyana [itse]-tarkkailu kasvaa ja lisääntyy. Antamatta edes tilaa epäilykselle: "Onko mahdollista poistaa niin monia vasanoita (impulsseja) ja olla [tai pysyä] vain omana itsenään?", [meidän] tulisi tarttua sinnikkäästi itsetarkkailuun. Olipa ihminen kuinka suuri syntinen tahansa, jos hän valittamisen ja itkemisen sijaan: "Minä olen syntinen! Kuinka minä pelastun?", hylkää täysin ajatuksen, että hän on syntinen ja on sen sijaan innokas [tai vankkumaton] itsetarkkailussa, hän varmasti uudistuu [tai muuttuu ajatusten "muodoista" vapaaksi itsetietoiseksi olennoiksi].

KAPPALE YKSITOISTA

Niin kauan kuin mielessämme on vishaya-vasanoita [piileviä impulsseja tai halua keskittyä johonkin muuhun kuin itseemme], tutkiminen 'kuka minä olen?' on tarpeellista. Aina, ja kun ajatuksia nousee, silloin ja sillä hetkellä [meidän] on välttämätöntä poistaa ne kaikki tutkimalla [terävällä ja valppaalla itsetarkkailulla] juuri silloin, kun ne ilmaantuvat.

Oleminen [tai pysyminen] välittämättä [mitään] muusta [kuin itsestämme] on vairagyaa [kiihkeästi] tai nirasaa [haluttomuutta]; [oleminen tai pysyminen] jättämättä [erottautumatta todellisesta] itsestämme tai päästämättä siitä irti on jñana [tieto]. Todellisuudessa [nämä] kaksi, [haluttomuus ja todellinen tieto] ovat vain yksi. Aivan kuten helmisukeltaja, joka sitoo kiven vyötärölleen ja uppoaa veden pinnan alle, poimien valtameressä olevan helmen, niin jokainen ihminen, joka uppoaa [mielensä pintatoiminnan alle] vajoten [syväälle] itseän vairagyan voimasta [vapaana halusta tai intohimosta muuta kuin olemista kohtaan], voi saavuttaa itsen helmen.

Jos joku takertuu lujasti keskeytymättömään svarupa-smaranaan [itsen muistamiseen], kunnes hän saavuttaa svarupan [oman todellisen itsensä], se yksin riittää. Niin kauan kuin vihollisia ovat linnoituksen sisällä, he tulevat edelleen ulos. Jos [jatkamme] niiden kaikkien hävittämistä [tai kaatamista] niiden saapuessa, linnoitus [vihdoin] tulee [meidän] haltuumme.

KAPPALE KAKSITOISTA

Jumala ja guru eivät itse asiassa ole erilaisia. Aivan kuten [saalis], joka on jäänyt kiinni tiikerin hampaisiin, ei voi enää paeta, niin ne, jotka ovat jääneet kiinni gurun armon katseeseen, pelastuvat varmasti hänen toimestaan, eivätkä koskaan tule hylätyksi; kuitenkin heidän, on välttämätöntä edetä [käyttäytyä tai toimia] erehtymättä gurun osoittaman polun mukaisesti.

KAPPALE KOLMETOISTA

Olla täysin uppoutuneena atma-nishthaan [itsessä pysyminen, todellinen olemisen tila], antamatta pienintäkään tilaa minkään muun ajatuksen nousemiselle kuin atma-chintana [itsepohdiskelu], on antautumista Jumalalle. Vaikka asetamme minkä tahansa taakan Jumalalle, hän kantaa sen kaiken. Koska yksi paramesvara shakti [Jumalan korkein voima] ohjaa kaikkia toimintoja [eli koska se aiheuttaa ja hallitsee kaikkea, mitä tässä maailmassa tapahtuu], miksi meidän pitäisi aina ajatella, 'minun on välttämätöntä toimia tällä tavoin; on välttämätöntä toimia tuolla tavoin' sen sijaan, että olisimme [rauhallisia ja onnellisia] antaen [itseemme ja koko taakamme] tälle [korkeimmalle hallitsevalle voimalle]? Vaikka tiedämme, että juna kantaa kaikki taakat, miksi meidän, jotka matkustamme siinä, pitäisi kärsiä kantamalla pieniä matkatavaroitamme päämme päällä sen sijaan, että jätämme ne alas [junan kuljetettavaksi]?

KAPPALE NELJÄTOISTA

Se, mitä kutsutaan onneksi, on vain atman [itsen] svarupa ["oma muoto" tai olennainen luonto]; onnellisuus ja atma-svarupa [oma olennainen minämme] eivät ole erilaisia. Atma-sukha [itsen onnellisuus] on olemassa yksin; se yksin on totta. Onnea ei saada mistään maailman kohteista. Ajatteleme, että onnellisuus saadaan sieltä, koska meillä ei ole erottelukykä. Kun [meidän] mielemme nousee esille, se kokee ilottomuutta. Todellisuudessa aina kun ajatuksemme [tai toiveemme] toteutuvat, se [mielemme] kääntyy takaisin todelliseen paikkaansa [olemuksemme ytimeen, todelliseen itseemme, josta se syntyi] ja kokee vain [todellisen] itseemme onnen.

Samalla tavalla unen, samadhin [intensiivisen mietiskelyn tai mielen katoamisen tila] ja pyörtymisen kohdalla ja kun haluttu asia saavutetaan ja kun jokin vastenmielinen asia lakkaa [eli, kun mielemme on vapautunut jostakin kokemuksesta, josta se ei pidä], [mielemme] tulee sisäänpäin kääntyneeksi ja kokee ainoastaan oman onnellisuuden. Tällä tavalla [mielemme] horjuu ilman lepoa, menemällä ulospäin, jättäen [todellisen] itseemme ja [sitten] kääntyen [takaisin] sisäänpäin. Puun juurella varjo on ihana. Ulkona auringon paahde on kuuma. Ulkona vaeltava ihminen viilenee menemällä varjoon. Kun hän ilmestyy hetken kuluttua ulos, hän ei kestä kuumuutta, joten hän tulee takaisin puun juurelle. Tällä tavalla hän jatkaa, siirtyen varjosta auringonpaisteeseen ja palaten [takaisin] auringonpaisteesta varjoon.

Henkilö, joka toimii tällä tavalla, on joku, jolta puuttuu erottelukykä. Mutta erotteleva (tietäen mikä on oikein) henkilö ei jätä varjoa. Samoin jñanin [todellisen itsensä tunteva henkilön] mieli ei jätä brahmania [perus- ja absoluuttista todellisuutta, joka on oma olemuksemme tai "itseemme"]. Mutta ajñanin [henkilö, jolla ei ole todellista itsetuntemusta] mieli jatkaa kurjuuttansa kulkiessaan ympäri maailmaa ja saavuttaen onnea palaamalla väliaikaisesti brahmaniin. Se, mitä kutsutaan maailmaksi, on vain ajatus [koska kaikki, mitä tunnemme maailmana, ei ole muuta kuin sarja mentaalaisia kuvia tai ajatuksia, jotka olemme muodostaneet mielessämme mielikuvituksen voimallamme]. Kun maailma katoaa, eli kun ajatukset lakkaavat, [meidän] mielemme kokee onnea; kun maailma ilmenee, mielemme kokee ilottomuutta.

KAPPALE VIISITOISTA

Aivan kuten pelkkä auringon läsnä olo, joka nousi ilman icchaa [toiveita, haluja tai mieltymyksiä], samkalpaa [tahtoa tai aikomusta], [tai] yatnaa [ponnistusta tai rasitusta], kristallikivi [tai suurennuslinssi] säteilee tulta, lootus kukkii, vesi haihtuu ja ihmiset ympäri maailmaa ryhtyvät [tai alkavat] omiin toimintoihinsa, tekevät [näitä toimintoja] ja lakkaavat olemasta aktiivisia ja [aivan kuten] neula liikkuu magneetin edessä, jivat [elävät olennot], jotka ovat kiinni [rajallisessa tilassa, jota hallitsee] muttozhil [Jumalan kolmijakoinen toiminta, nimittäin maailman luominen, ylläpitäminen ja sen hajottaminen] tai panchakrityas [viisi toimintoa] Jumalalla, nimittäin luomisesta, ylläpitämisestä, hajoamisesta, kätkemisestä ja armosta], jotka tapahtuvat vain Jumalan läsnäolon erityisluonteen vuoksi, liikkuvat [toimivat, tai ponnistelevat] ja laantuvat [lopettavat toimimasta, hiljentyvät tai nukkuvat] vastaavien karman lakien mukaisesti [eli ei vain prarabdha-karman tai kohtalonsa mukaisesti, joka pakottaa heidät tekemään tarpeellisia toimia, jotta he voisivat kokea kaikki ne miellyttävät ja epämiellyttävät asiat jotka ovat määrätty kokemaan, mutta myös karman vasanoillaan, taipumuksillaan tai impulsseillaan haluta, ajatella ja toimia tietyllä tavalla, mikä pakottaa heidät ponnistelemaan kokeakseen tiettyjä miellyttäviä asioita, joita heidän ei ole määrätty kokemaan, ja välttämään tiettyjä epämiellyttäviä asioita. jotka heidän on määrä kokea].

Siitä huolimatta hän [Jumala] ei ole samkalpa sahitar [persoonaa, jolla on tahto tai tarkoitus]. Yksikään karman vaikutus ei liity häneen [eli mikään karma tai toiminta ei sido tai vaikuta häneen]. Se on kuin maailman toimet [teot, joita tapahtuu täällä maan päällä], jotka eivät liity [tai vaikuta] aurinkoon ja [kuten] neljän muun elementin [maan, veden, ilman ja tulen] ominaisuudet ja epäkohdat, jotka eivät vaikuta kaiken läpäisevään avaruuteen.

KAPPALE KUUSITOISTA

Koska jokaisessa [todellisessa henkisessä] tutkielmassa sanotaan, että saavuttaaksemme muktin [hengellisen vapautumisen tai pelastuksen] meidän on hillittävä [mielemme], kun tiedämme, että manonigraha [pitää alhaalla, pitää sisällään, mielemme hillitseminen, alistaminen, tukahduttaminen tai tuhoaminen] on [tällaisten] tutkielmien perimmäinen tarkoitus, rajoitukseton [lukematon määrä] tutkielmien tutkimista on hyödytöntä.

[Mielen] hillitsemiseksi meidän on välttämätöntä tutkia itseämme [tietääksemme], keitä [todellisuudessa olemme], sen sijaan, että [tutkisimme] kuinka [voimme tuntea itseme] tutkimalla tutkielmia?

Meidän on välttämätöntä tuntea itseme vain oman jñanan [todellisen tiedon, toisin sanoen oman itseensä kääntyneen tietoisuutemme] kautta. Tarvitseeko [henkilö nimeltä Raman peilin tunteakseen itsensä Ramaniksi? [Meidän] 'itseme' on panchakosasisa ["viisi kerrosta, tai vaippaa"], joilla näytämme peittäneen todellisen olemuksemme, nimittäin fyysinen keho, praana tai elämänvoimamme, mieli, äly ja näennäinen pimeys tai unen tietämättömyys], kun taas tutkielmat ovat niiden ulkopuolella. Siksi tutkielmien tutkiminen [toivoen voivamme siten tuntea] itseme, jota meidän tulisi tutkia [sisäänpäin suuntautuneella huomiolla] poistettuumme [hylättyämme tai erotettuumme] kaikki pancha-kosat, on hyödytöntä [tai kannattamatonta].

Yathartha svarupamme [oman todellisen itseme] tunteminen, kun olemme tutkineet, kuka on [väärä] itseme, kuka on orjuudessa [sidottu mielemme kuvitteellisiin rajoihin], on mukti

[emansipaatio]. Nimi 'atma-vichara' [soveltuu todella] vain [käytäntöön] olla aina [olemassa tai jäämässä], kun olemme asettaneet [sijoittaneet, pitäneet, tallettaneet, pidättäneet, tai vahvistaneet] mieleemme atmaan [oma todellinen minä], kun taas dhyana [meditaatio] kuvittelee itsemme olevan sat-chit-ananda brahman [absoluuttinen todellisuus, joka on olemista-tietoisuus-autuus]. Kerran meidän tulee unohtaa kaikki, mitä olemme oppineet.

KAPPALE SEITSEMÄNTOISTA

Aivan kuten ei ole mitään hyötyä henkilölle, jonka pitäisi lakaista ja heittää roskat pois, eikä tutkia niitä, niin ei ole hyötyä ihmiselle, jonka tulisi tuntea [todellisen] itsensä, laskea, että [todellista] itseämme peittäviä 'tattvoja' on näin ja näin paljon ja sitten tutkia niiden ominaisuuksiaan sen sijaan, että hylkäsi ne kaikki. Meidän on välttämätöntä pitää maailmaa [joka koostuu näistä tattvoista] unen kaltaisena.

KAPPALE KAHDEKSANTOISTA

Paitsi että herääminen on dirghaa [pitkäkestoinen] ja uni on kshanika [kestää vain hetken], ei ole muuta eroa [näiden kahden mielikuvituksen tilan välillä]. Siinä määrin kuin kaikki valveilla tapahtuvat vyavaharat [teot, toimet, asiat tai tapahtumat] näyttävät [tällä hetkellä] todellisilta, siinä määrin jopa unessa tapahtuvat vyavaharat näyttävät tuolloin olevan totta. Unessa [meidän] mieleemme ottaa toisen kehon [olemaan oma itse]. Sekä valveilla että unessa ajatukset, nimet ja muodot [näennäisen ulkoisen maailman esineet] esiintyvät yhdessä ajassa [eli samanaikaisesti].

KAPPALE YHDEKSÄNTOISTA

Ei ole olemassa kahta [mielen luokkaa], nimittäin hyvä [mielen luokka] ja huono [mielen luokka]. Vain vasanoita [impulsioita tai piileviä haluja] on kahta tyyppiä, nimittäin subha [hyvä tai miellyttävä] ja asubha [huono tai epämiellyttävä]. Kun [henkilön] mieli on subha-vasanojen [miellyttäviä impulsseja] vallan alla, sen sanotaan olevan hyvä mieli, ja kun se on subha-vasanojen [epämiellyttäviä impulsseja] vallan alla, huono mieli. Vaikka muut ihmiset näyttävätkin pahoilta, heidän inhoaminen ei ole oikein [tai sopivaa]. Sekä pitämisistä että ei-pitämisistä tulisi luopua. Ei ole sopivaa antaa [mieleemme] [askaroida] maallisissa asioissa. Ei ole sopivaa puuttua muiden ihmisten asioihin [idiomaattinen tapa sanoa, että meidän tulee huolehtia omista asioistamme eikä sekaantua muiden ihmisten asioihin]. Kaikki mitä antaa toisille, antaa vain itselleen. Jos kaikki tietäisivät tämän totuuden, kuka kieltäytyisi olemasta antelias?

KAPPALE KAKSIKYMMENTÄ

Jos [yksilöllinen] minä ilmaantuu, kaikki ilmaantuu; jos [yksilöllinen] itsemme ei ilmaannu [tai lakkaa ilmaantumasta], mikään ei ilmaannu [tai lakkaa]. Missä määrin käyttäydymme nöyrästi, siinä määrin on olemassa hyvyttä [tai hyveitä]. Jatkuvasti hilliten [tai alistaen] mielensä, missä tahansa tilanteessa tai mikä tahansa olemme, olkaamme niin.