

Tôi là ai?

LỜI DẠY CỦA BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

Giới thiệu

Tôi là ai? là tiêu đề cho một tập hợp các câu hỏi và câu trả lời liên quan đến Tự nghiên cứu. Những câu hỏi được đặt ra cho Bhagavan Sri Ramana Maharshi bởi Sri M. Sivaprakasam Pillai vào khoảng năm 1902. Sri Pillai, một sinh viên tốt nghiệp ngành triết học, lúc đó đang làm việc trong Sở Thu nhập của nhà suu tập South Arcot. Trong chuyến thăm Tiruvannamalai năm 1902 để làm việc chính thức, ông đến hang Virupaksha trên đồi Arunachala và gặp Maharshi ở đó. Ngài tìm sự hướng dẫn tâm linh và tìm câu trả lời cho những câu hỏi liên quan đến tự hỏi. Bởi vì Bhagavan không nói lúc đó, không phải vì bất kỳ lời thề nào mà vì anh ta không có khuynh hướng nói, ông trả lời các câu hỏi được đặt ra cho ông bằng văn bản. Như Sri Sivaprakasam Pillai đã ghi lại, có 13 câu hỏi và câu trả lời được đưa ra bởi Bhagavan. Bản ghi chép này lần đầu tiên được Sri Pillai xuất bản vào năm 1923 (trong tiếng Tamil gốc), cùng với một vài bài thơ được viết bởi chính anh ta nói về sự ơn huệ của Bhagavan trong trường hợp anh ta bằng cách xua tan những nghi ngờ của anh và cứu anh khỏi một cuộc khủng hoảng trong cuộc sống.

Tôi là ai? đã được xuất bản nhiều lần sau đó. Chúng tôi tìm thấy mười ba câu hỏi và câu trả lời trong một số phiên bản và hai mươi tám trong những phiên bản khác. Cũng có một phiên bản được xuất bản khác trong đó các câu hỏi không được đưa ra, và các bài giảng được sắp xếp lại dưới dạng một bài luận. Bản dịch tiếng Anh hiện tại là của bài luận này. Bản trình bày này là của văn bản dưới dạng hai mươi tám câu hỏi và câu trả lời.

Cùng với Vicharasangraham (Tự nghiên cứu), Nan Yar (Tôi là ai?) là tập lệnh đầu tiên trong những lời của Su phụ (Bhagavan). Hai tác phẩm này là những tác phẩm tiểu thuyết duy nhất trong số các tác phẩm của Bhagavan. Họ đã trình bày một cách rõ ràng giáo huấn trung tâm rằng con đường trực tiếp đến sự giải thoát là Tự điều tra. Chế độ cụ thể mà cuộc điều tra sẽ được thực hiện được trình bày rõ ràng trong Nan Yar.

Tâm trí bao gồm những ý tưởng. Ý nghĩ "tôi" là thứ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí. Khi câu hỏi "Tôi là ai?" liên tục được theo đuổi, tất cả những ý tưởng khác đều bị phá hủy, và cuối cùng ý nghĩ "tôi" tự nó biến mất, để lại cái Tự Tối Cao không phải là Tính Đồi. Sự nhận dạng sai lầm của bản ngã với các hiện tượng của không-tự như cơ thể và tâm trí, do đó kết thúc, và có sự giác ngộ, *sakshatkara*. Quá trình điều tra, tất nhiên, không phải là một quá trình dễ dàng. Khi người ta hỏi "Tôi là ai?", những ý tưởng khác sẽ nảy sinh; nhưng khi chúng nảy ra, người ta không nên nhượng bộ với chúng bằng cách đi theo chúng; ngược lại, ta nên hỏi, "Chúng đến với ai?" Để làm được điều này, người ta phải cực kỳ cảnh giác. Bằng cách liên tục tìm kiếm, người ta nên làm cho tâm trí ở lại trong nguồn của nó, mà không cho phép nó đi lạc đường và lạc lối trong những mê cung của ý tưởng được tạo ra bởi chính nó.

Tất cả các môn học khác như kiểm soát hơi thở và suy ngẫm về những hình thức của Thượng đế nên được coi là những thực hành phụ trợ. Chúng rất hữu ích vì chúng giúp tâm trí trở nên yên tĩnh. Đối với cái trí đã đạt được kỹ năng tập trung, việc Tự nghiên cứu trở nên tương đối dễ dàng. Đó là bởi sự tìm kiếm không ngừng mà những ý tưởng bị phá hủy và Bản ngã được nhận ra - thực tế toàn diện trong đó thậm chí không có ý nghĩ "tôi", trải nghiệm được gọi là "Thịnh lặng".

Về cơ bản, đây là những lời dạy của Bhagavan Sri Ramana Maharshi trong Nan Yar (Tôi là ai?).

T.M.P. Mahadevan
University of Madras
30 tháng 6, 1982

Tôi là ai?

Nan Yar

Tất cả các sinh vật đều mong muốn được hạnh phúc mãi mãi, không có bất kỳ đau khổ nào. Trong mỗi người có một tình yêu tối thượng đối với bản thân. Và chỉ có hạnh phúc mới là nguyên nhân của tình yêu. Vì vậy, để có được hạnh phúc đó là bản chất của một người và được trải nghiệm trong trạng thái ngủ sâu, nơi không có tâm trí, người ta nên biết bản thân mình. Để đạt được điều này, Con Đường Tri Thức, câu hỏi "Tôi là ai?" là phương tiện chính.

Tôi là ai?

Nhận thức gồm bảy tâm trạng (dhatus), tôi không phải; năm cơ quan giác quan nhận thức, nghĩa là, các giác quan của nghe, chạm, nhìn, ngửi và mùi, mà nắm bắt các đối tượng tương ứng của họ, tức là âm thanh, cảm ứng, màu sắc, hương vị và mùi hương, Tôi không phải là; 5 cơ quan cảm nhận thức của ngôn ngữ, chuyển động, nắm bắt, loại bỏ và sinh sản, mà có chức năng tương ứng, nói, di chuyển, nắm giữ, loại trừ và tận hưởng, tôi không là; năm không khí quan trọng, prana, v.v., mà tương ứng thực hiện năm chức năng của hít thở, v.v., Tôi không là, thậm chí là tâm trí mà nghĩ, tôi không là; sự vô thức, mà chỉ được trang bị những ấn tượng còn lại của các vật thể và trong đó không có đối tượng và không có hoạt động, Tôi là không.

Nếu tôi không phải là một trong những số này, thì tôi là ai?

Sau khi phủ nhận tất cả những điều trên được đề cập như là "không phải điều này", "không phải cái này", nhận thức duy nhất còn lại - đó là Tôi.

Bản chất của nhận thức là gì?

Bản chất của nhận thức là sự hiện hữu - ý thức - cực lạc.

Khi nào sự nhận thức về bản ngã sẽ đạt được?

Khi đã được loại bỏ cái nhìn thấy đó là thế giới, sẽ có sự nhận thức về Bản Ngã.

Liệu sẽ không có sự nhận thức về Bản ngã ngay cả khi thế giới còn tồn tại (được coi là có thật)?

Sẽ không có.

Tại sao?

Kẻ nhìn thấy và vật được nhìn thấy giống như sợi dây và con rắn. Cũng như kiến thức về sợi dây là nền tảng sẽ không xuất hiện trừ khi kiến thức sai lầm về con rắn ảo tưởng biến mất, vậy nên sự nhận thức về bản ngã là nền sẽ không được đạt được trừ phi niềm tin rằng thế giới là thực được loại bỏ.

Khi nào thế giới là vật thể được nhìn thấy sẽ bị loại bỏ?

Khi tâm trí, là nguyên nhân của mọi nhận thức và mọi hành động, trở nên yên tĩnh, thế giới sẽ biến mất.

Bản chất của tâm trí là gì?

Cái gọi "tâm trí" là một sức mạnh kỳ diệu ở trong Bản ngã. Nó tạo ra tất cả những ý tưởng. Ngoại trừ ý tưởng những, không có tâm trí. Do đó, ý tưởng là bản chất của tâm trí. Những ý tưởng, được gọi là thế giới. Trong giấc ngủ sâu không có ý tưởng, và không có thế giới. Trong trạng thái tỉnh táo và mơ mộng, có những ý tưởng, và cũng có một thế giới. Giống như con nhện phát ra sợi dây (của mạng lưới) từ chính nó và một lần nữa rút nó vào chính nó, tương tự như vậy, tâm trí chiếu thế giới ra khỏi nó và giải quyết nó trong chính nó. Khi tâm trí suy nghĩ, thế giới xuất hiện.

Do đó, khi thế giới xuất hiện (để trở thành hiện thực), Bản ngã không xuất hiện; và khi bản ngã xuất hiện, thế giới không hiện ra. Khi người ta liên tục tìm hiểu về bản chất của tâm trí, tâm trí sẽ rời khỏi bản ngã (as the residue). Cái được gọi Bản Ngã là Atman. Tâm trí luôn tồn tại chỉ khi ở trong một nhân sinh; nó không thể ở một mình. Đó là tâm trí được gọi là cơ thể tinh tế hay linh hồn (jiva).

Con đường điều tra để hiểu bản chất của tâm trí là gì?

Cái gì nổi lên như "tôi" trong cơ thể này là tâm trí. Nếu người ta hỏi nơi nào trong cơ thể ý nghĩ "tôi" xuất hiện đầu tiên, người ta sẽ khám phá ra rằng nó xuất hiện trong trái tim. Đó là nơi nguồn gốc của tâm trí. Thậm chí nếu người ta liên tục nghĩ "tôi-tôi", người ta sẽ được dẫn đến nơi đó. Trong tất cả những ý tưởng nảy sinh trong tâm trí, ý tưởng "tôi" là đầu tiên. Chỉ sau khi sự gia tăng này mà những ý tưởng khác mới nảy sinh. Đó là sau sự xuất hiện của biệt danh cá nhân đầu tiên mà các biệt hiệu cá nhân thứ hai và thứ ba xuất hiện; nếu không có biệt danh riêng đầu tiên sẽ không có cái thứ nhì và cái thứ ba.

Làm sao tâm trí trở nên yên tĩnh?

Bằng câu hỏi "Tôi là ai?" cái ý nghĩ "Tôi là ai?" sẽ phá hủy tất cả những ý nghĩ khác, và giống như khúc gỗ được dùng để đập lửa, nó sẽ tự nó cuối cùng bị phá hủy. Sau đó, sẽ có sự giác ngộ.

Những phương tiện nào để liên tục giữ lấy ý nghĩ "Tôi là ai?"

Khi những ý tưởng khác nảy sinh, người ta không nên theo đuổi chúng, mà nên hỏi: 'Đối với ai chúng nảy ra?' Không quan trọng là có bao nhiêu ý tưởng phát sinh. Khi mỗi ý nghĩ nảy sinh, người ta nên hỏi một cách cẩn thận, 'Cái ý nghĩ này đến từ ai?'. Câu trả lời sẽ là "với tôi". Vậy nếu ai hỏi rằng: "Tôi là ai?" thì tâm trí sẽ trở về nguồn gốc của nó; và ý tưởng đã nảy sinh sẽ trở nên yên tĩnh. Với việc thực hành lặp đi lặp lại theo cách này, tâm trí sẽ phát triển khả năng để ở lại trong nguồn của nó.

Khi cái trí tinh tế đi ra qua não bộ và các cơ quan cảm giác, những cái tên và những sinh vật xuất hiện; khi nó ở lại trong trái tim, tên và các sinh vật biến mất. Không để tâm trí ra ngoài, nhưng giữ nó trong trái tim là cái được gọi là antarmukha (năng lực bên trong). Để cho tâm trí ra khỏi trái tim được gọi là bahirmukha (từ bên ngoài). Như vậy, khi tâm trí ở lại trong trái tim, cái "tôi" là nguồn gốc của tất cả những ý tưởng sẽ biến mất, và Bản ngã luôn tồn tại sẽ tỏa sáng. Bất cứ điều gì một người làm, một người nên làm mà không có sự ích kỷ "tôi". Nếu một người hành động theo cách đó, mọi thứ sẽ xuất hiện như bản chất của Siva (Thượng đế).

Không có cách nào khác để làm cho tâm trí yên tĩnh sao?

Ngoại trừ việc điều tra, không có phương tiện nào phù hợp. Nếu bằng các phương tiện khác để kiểm soát tâm trí thì tâm trí sẽ có vẻ bị kiểm soát, tâm trí sẽ lại xuất hiện. Cách kiểm soát hơi thở, tâm trí cũng sẽ trở nên yên tĩnh; nhưng nó sẽ yên lặng chỉ khi nào hơi thở vẫn được kiểm soát, và khi hơi thở tiếp tục, tâm cũng sẽ lại bắt đầu di chuyển và sẽ lang thang như bị thúc đẩy bởi những ấn tượng còn sót lại.

Tâm trí và hơi thở cũng nguồn gốc giống nhau. Ý tưởng, thật ra, là bản chất của tâm trí. Ý nghĩ "tôi" là ý nghĩ đầu tiên của tâm trí; và đó là sự ích kỷ. Chính từ đó mà sự ích kỷ bắt nguồn mà hơi thở cũng bắt nguồn. Do đó, khi tâm trí trở nên yên tĩnh, hơi thở được kiểm soát, và khi hơi thở được điều khiển, tâm trí sẽ trở nên bình tĩnh. Nhưng trong giấc ngủ sâu, mặc dù tâm trí trở nên yên tĩnh, hơi thở không dừng lại. Điều này là do ý muốn của Thượng đế, để cơ thể có thể được bảo tồn và những người khác không thể bị nghĩ rằng nó đã chết. Trong trạng thái tỉnh táo và trong samadhi, khi tâm trí trở nên yên tĩnh, hơi thở được kiểm soát. Hơi thở là hình thức vật thể của tâm trí. Trước khi chết, tâm trí giữ hơi thở trong cơ thể; và khi cơ thể chết, tâm trí và hơi thở cùng chết theo. Do đó, việc thực hành kiểm soát hơi thở chỉ là một sự giúp đỡ để làm cho tâm trí yên tĩnh (manonigraha); nó sẽ không phá hủy tâm trí (manonasa).

Giống như việc thực hành kiểm soát hơi thở, suy ngẫm về hình thức của Thượng đế, lặp lại các câu thần chú, hạn chế thức ăn, v.v., chỉ là những trợ giúp để làm cho tâm trí yên tĩnh.

Thông qua việc suy ngẫm về những hình thức của Thượng đế và thông qua việc lặp lại những câu thần chú, tâm trí trở nên đơn thuần. Tâm trí vẫn sẽ luôn đi lang thang. Giống như khi một sợi dây được đưa cho một con voi để giữ trong cái voi nó, nó sẽ tiếp tục giữ lấy sợi dây và không có gì khác, cũng vậy khi tâm trí đang bận rộn với một cái tên hoặc hình thức nó sẽ nắm lấy nó một mình. Khi tâm trí mở rộng theo hình thức của vô số ý tưởng, mỗi ý tưởng trở nên yếu đuối; nhưng khi những ý tưởng được giải quyết bot thì tâm trí trở nên đơn điệu và mạnh mẽ; vì một tâm trí như thế, việc Tự nghiên cứu sẽ trở nên dễ dàng. Trong tất cả các quy tắc hạn chế, đó là liên quan đến việc thức uống ăn Sattvic với số lượng vừa phải là tốt nhất; bằng cách tuân theo quy tắc này, chất lượng tinh thần Sattvic sẽ tăng lên, và điều đó sẽ hữu ích cho Tự điều tra.

Những ấn tượng còn lại (ý tưởng) của các vật thể xuất hiện vô tận như những con sóng của đại dương. Khi nào chúng sẽ bị tiêu diệt?

Khi sự thiên định về bản ngã ngày càng cao hơn, những ý tưởng sẽ bị phá hủy.

Có thể nào những ấn tượng còn sót lại của những vật thể đến từ thời gian vô tận được giải quyết, và để một người vẫn là bản ngã thuần khiết?

Không phải chịu đựng sự nghi ngờ “Có thể hay không?”, người ta nên kiên trì tập trung vào việc suy ngẫm về bản ngã. Thậm chí nếu một người là một tội nhân lớn, người ta không nên lo lắng và khóc lóc rằng: Ôi, tôi là một người tội lỗi, làm sao tôi có thể được cứu được? Một người nên hoàn toàn từ bỏ ý nghĩ "Tôi là một tội nhân" và tập trung mạnh mẽ vào việc suy ngẫm về bản ngã; sau đó, người ta chắc chắn sẽ thành công. Không có hai tâm trí – một là tốt và một là xấu; tâm trí chỉ là một. Đó là những ấn tượng còn lại của hai loại – thuận lợi và không thuận lợi. Khi tâm trí bị ảnh hưởng bởi những ấn tượng tốt đẹp thì nó được gọi là tốt đẹp; và khi nó nằm dưới ảnh hưởng của những cảm xúc không tốt đẹp, nó được coi là xấu xa.

Tâm trí không được phép đi lang thang hướng tới những vật thể thế gian và những thứ liên quan đến người khác. Dù người khác có tệ đến thế nào, người ta cũng không nên căm ghét họ. Cả ham muốn và thù hận đều nên tránh xa. Tất cả những gì một người cho người khác, cũng như mình cho chính mình. Nếu sự thật này được hiểu, ai sẽ không cho người khác? Khi bản ngã của một người phát sinh tất cả mọi thứ phát sinh; khi bản ngã trở nên yên tĩnh mọi thứ trở nên tĩnh lặng. Nếu chúng ta cư xử khiêm tốn, thì sẽ có kết quả tốt. Nếu tâm trí trở nên yên tĩnh, người ta có thể sống ở bất cứ đâu.

Việc Tự nghiên cứu phải được thực hiện trong bao lâu?

Miễn là có những ấn tượng về các vật thể trong tâm trí, thì câu hỏi "Tôi là ai?" cũng là cần thiết. Khi những ý tưởng nảy sinh, chúng nên bị phá hủy ngay tại nơi nguồn gốc của chúng, thông qua việc điều tra. Nếu một người dùng sự chiêm ngưỡng bản ngã không ngừng nghỉ, cho đến khi Bản ngã được đạt được, thì chỉ có vậy thôi. Miễn là có kẻ thù bên trong pháo đài, chúng sẽ tiếp tục trốn thoát; nếu chúng bị phá hủy khi chúng xuất hiện, pháo đài sẽ rơi vào tay chúng ta.

Bản chất của bản ngã là gì?

Cái tồn tại trong sự thật chỉ là bản ngã. Thế giới, linh hồn cá nhân và Thượng đế là sự hiện diện trong đó, như bạc trong vỏ xà cù; ba thứ này xuất hiện cùng lúc và biến mất cùng lúc. Bản ngã là nơi hoàn toàn không có ý nghĩ "tôi". Cái đó gọi là 'Thình lặng'. Bản ngã là thế giới; bản ngã chính là "tôi"; bản ngã chính là Thượng đế; tất cả là Siva, bản ngã.

Không phải mọi thứ đều là công việc của Thượng đế sao?

Không có ham muốn, quyết tâm, hay nỗ lực, mặt trời mọc lên; và trong sự hiện diện đơn thuần của nó, viên đá mặt trời phát ra lửa, hoa cúc nở, nước bốc hơi, con người sinh hoạt trong đời sống. Cũng giống như trong sự hiện diện của nam châm, kim di chuyển, đó là nhờ sự hiện hữu của Thượng đế mà những linh hồn được cai trị bởi ba chức năng (vùng vũ trụ) hoặc hoạt động thần thánh năm lần thực hiện hành động của họ và sau đó nghỉ ngơi, phù hợp với nghiệp của họ. Thượng đế không có quyết tâm; không có sự nghiệp nào gắn bó với Ngài. Nó giống như những hành động trần tục không ảnh hưởng đến mặt trời, hay như những phẩm chất và yếu tố của bốn yếu tố còn lại không tác động đến không gian toàn diện.

Trong những người tôn thờ, ai là người vĩ đại nhất?

Người nào đầu hàng Bản ngã mình cho chính Thượng đế là Đấng tôn thờ tốt nhất. Đưa Bản ngã mình cho Thượng đế có nghĩa là liên tục ở lại trong Bản ngã mà không để lại chỗ cho sự nổi lên của bất kỳ suy nghĩ nào khác ngoài Bản ngã. Bất cứ gánh nặng nào được đặt lên Thượng đế, Ngài sẽ chịu đựng chúng. Vì sức mạnh tối thượng của Thượng đế làm cho mọi sự chuyển động, tại sao chúng ta, mà không vâng phục Bản ngã mình cho nó, liên tục lo lắng về việc phải làm gì và làm thế nào, và những gì không nên làm và phải làm sao? Chúng ta biết rằng xe lửa mang theo tất cả các hàng hóa, vậy tại sao chúng ta phải mang hành lý của chúng ta trên đầu để chúng ta cảm thấy khó chịu, thay vì đặt nó xuống xe lửa và cảm thấy thoải mái?

Không liên kết là gì?

Khi những ý tưởng nảy sinh, phá hủy chúng hoàn toàn mà không có bất kỳ phần còn lại nào ở chính nơi nguồn gốc của chúng, là không liên kết. Giống như thợ lặn ngọc trai buộc một hòn đá vào thắt lưng, chìm xuống đáy biển và lấy những viên ngọc ở đó, vậy nên mỗi người trong chúng ta được ban cho sự không liên kết, lặn vào chính mình và có được Ngọc của Bản ngã.

Có thể cho Thượng đế và Guru để thực hiện sự giải thoát của một linh hồn?

Thượng đế và Guru sẽ chỉ đường đến sự giải thoát; họ sẽ không tự mình đưa linh hồn đến trạng thái giải thoát.

Thật ra, Thượng đế và thầy không khác nhau. Giống như con mồi đã rơi vào hàm của một con hổ thì không có lối thoát, vậy nên những người đã vào phạm vi của cái nhìn từ thiện của Guru sẽ được cứu bởi Guru và sẽ không bị lạc lối; tuy nhiên, mỗi người, bằng nỗ lực riêng của mình, nên theo đuổi con đường do Thượng đế hay Guru chỉ ra và đạt được sự giải thoát. Một người chỉ có thể biết chính mình bằng con mắt của chính mình, và không phải bằng mắt của người khác. Người là Rama có cần sự giúp đỡ của một tấm gương để biết mình là Rama không?

Một người có cần thiết khao khát sự giải thoát để tìm hiểu về bản chất của các loại (tattvas)?

Cũng giống như một người muốn vứt rác không cần phải phân tích nó và thấy nó là gì, vậy nên người muốn biết bản ngã không cần đếm số lượng các loại hoặc tìm hiểu về đặc điểm của chúng; những gì anh ta phải làm là hoàn toàn từ chối các loại che giấu Bản ngã. Thế giới nên được xem như một giấc mơ.

Có sự khác biệt nào giữa tỉnh thức và mơ không?

Tỉnh thức là dài và giấc mơ là ngắn; ngoài việc này không có gì khác biệt cả. Cũng giống như những sự kiện xảy ra trong khi thức dường như có thật, thì những chuyện trong giấc mơ cũng vậy. Trong giấc mơ, tâm trí chiếm lấy một cơ thể khác. Trong cả trạng thái tỉnh thức và trạng thái mơ mộng, ý tưởng, tên và hình thức xảy ra đồng thời.

Đọc sách có ích gì cho những ai khao khát sự giải thoát không?

Tất cả các văn bản nói rằng để có được sự giải thoát một người nên làm cho tâm trí yên tĩnh; do đó, giáo huấn cuối cùng của họ là tâm trí nên được làm cho yên lặng; một khi điều này đã được hiểu là không cần phải đọc vô tận. Để bình tĩnh tâm trí người ta chỉ cần tự hỏi bản thân mình là gì; làm thế nào mà việc tìm kiếm này có thể được thực hiện trong sách vở? Người ta nên biết chính bản thân mình bằng con mắt khôn ngoan của chính mình. Bản ngã nằm trong năm tấm vỏ, nhưng sách nằm ngoài đó. Vì bản ngã phải được tìm hiểu bằng cách vứt bỏ năm tấm vỏ, nên tìm kiếm nó trong sách là vô ích. Sẽ đến lúc ta phải quên đi tất cả những gì ta đã học được.

Cực lạc là gì?

Cực lạc chính là bản chất của Bản ngã; cực lạc và Bản ngã không khác nhau. Không có cực lạc trong bất cứ thứ gì trên thế giới này. Chúng ta tưởng tượng thông qua sự thiếu hiểu biết của mình rằng chúng ta có được hạnh phúc từ những vật thể. Khi tâm trí tiếp xúc thế giới, nó trải qua sự khốn khổ. Trong thực tế, khi những ham muốn của nó được hoàn thành, nó trở về chỗ của nó và tận hưởng hạnh phúc đó là Bản ngã. Tương tự như vậy, trong những trạng thái của giấc ngủ, samadhi và ngất xỉu, và khi tâm trí mong muốn đạt được đối tượng hoặc không thích đối tượng được loại bỏ, tâm trí trở nên hướng về bên trong, và tận hưởng Sự Hạnh Phúc Tự Tự thuần khiết. Như vậy trí óc di chuyển không nghỉ ngơi, nó rời khỏi Bản ngã lại trở về với nó Bản Ngã.

Dưới cây, bóng mát vui mừng; ngoài trời, nóng nóng cháy. Một người đã đi trong nóng cháy của mặt trời cảm thấy mát mẻ khi anh ta đạt đến bóng mát. Một người cứ tiếp tục đi từ bóng tối vào mặt trời và sau đó trở lại bóng mát là một kẻ ngu ngốc. Một người khôn ngoan luôn ở trong bóng mát. Tương tự như vậy, tâm trí của người biết sự thật không rời bỏ Brahman. Ngược lại, tâm trí của kẻ ngu ngốc xoay quanh thế giới, cảm thấy đau khổ, và trong một thời gian ngắn trở về với Brahman để tận hưởng hạnh phúc. Trong sự thật, cái được gọi là thế giới chỉ là ý tưởng. Khi thế giới biến mất, tức là khi không có ý tưởng, tâm trí trải nghiệm hạnh phúc; và khi thế giới xuất hiện, nó trải qua đau khổ.

Sự khôn ngoan-thấu hiểu (jnana drishti) là gì?

Im lặng được gọi là sự khôn ngoan-thấu hiểu. Giữ im lặng là để giải quyết tâm trí trong bản ngã. Sự cảm nhận về những sự kiện trong quá khứ, hiện tại và tương lai và sự chính xác không phải là sự khôn ngoan-thấu hiểu.

Mối quan hệ giữa sự không muốn và sự khôn ngoan là gì?

Không mong muốn là sự khôn ngoan. Cả hai không khác nhau; chúng giống nhau. Không mong muốn là từ chối hướng tâm trí về bất cứ sở thích nào. Sự khôn ngoan có nghĩa là sự xuất hiện của không có vật thể. Nói cách khác, không tìm kiếm những gì khác ngoài Bản ngã hay sự tách rời hoặc không mong muốn; không rời khỏi bản ngã là sự khôn ngoan.

Sự khác biệt giữa Tự nghiên cứu và thiền là gì?

Nghiên cứu bao gồm giữ tâm trí trong bản ngã. Thiền định bao gồm ý tưởng rằng bản thân của một người là Brahman, Sự Hiện Hữu - Ý thức - Hạnh Phúc.

Giải phóng là gì?

Nghiên cứu bản chất của bản thân mình đang bị bắt làm nô lệ, và nhận ra bản chất thực sự của mình là sự giác ngộ.