

Qui soc jo?

ELS ENSENYAMENTS DE BHAGAVAN

SRI RAMANA MAHARSHI

1. Qui soc jo?

El cos gros que esta compostat per els set humors (“dhatys”), no el soc: els cinc òrgans cognitius, o sigui els sentits de la oïda, el tacte, color, el gust i la olor, no els soc: els cinc sentits-òrgans de coneixement, es a dir, els òrgans de la parla, el moviment, agafar, excretar i procrear, que tenen com a funcions respectives la parla, el moviment, agafar, excretar i fruir, no els soc; els cinc aires vitals, “prana” , etc. que efectuen respectivament les cinc funcions de respirar, etc., no els soc; fins i tot la ment que pensa, no la soc; tampoc la ignorància, que esta proveïda només per la impressió residual dels objectes i on no hi ha objectes ni funcionament, no la soc.

2. Si no soc cap d'aquests, aleshores, qui soc jo?

Després de negar tot el que hem anomenat anteriorment com a “això no”, “això no”, la consciència que resta sola, -això soc jo.

3. Quina es la naturalesa de la Consciència

La naturalesa de la Consciència es existència-consciència-benaurança

4. Quan el mon que es el “que- es -veu” desapareix, aleshores hi la realització del Jo “que es el qui veu”.

5. No hi ha realització del Jo mentre el mon esta present (pres per real)?

No n'hi ha.

6. Perquè?

El qui veu i l'objecte vist son com la corda i la serp. Així com el coneixement de la corda que es el substrat no es fa palès fins que el fals coneixement de la il·lusòria serp se'n va, així la realització del

Jo que es el substrat no es guanya fins que la creença de que el mon es real es descarta.

7. Quan es descarta el mon que es l'objecte que es veu?

Quan la ment, que es la causa de totes les percepcions i de totes les accions esdevé inactiva, el mon desapareix.

8. Quina es la natura de la ment?

El que s'anomena la ment es un meravellós poder resident en el Jo. Causa el sorgiment de tots els pensaments. Apart dels pensaments no existeix altra cosa anomenada ment. Per tant, el pensament es la naturalesa de la ment. Apart dels pensaments no hi ha una entitat independent anomenada món. En el son profund, no hi ha pensament i no hi ha món. En els estats de vetlla i de somni, hi ha pensaments i també hi ha un món. Tal i com l'aranya emet la teranyina del seu interior i la recull igualment en ell, de la mateixa manera la ment projecta el mon d'ella i el recull en ella. Quan la ment surt del Jo, apareix el món. Conseqüentment quan el mon apareix (sembla real) el Jo no es percep. I quan el Jo apareix (brilla), el món no apareix. Quan hom inquireix insistentment sobre la naturalesa de la ment, la ment fuig deixant el Jo com a residu. Quan ens referim al Jo, és l' "Atman". La ment sempre existeix només en dependència de quelcom gruixut (per oposició a subtil), no pot romandre sola. La ment és el que s'anomena ànima ("jiva") o cos subtil.

9. Quin es el camí d'enquesta per entendre la naturalesa de la ment?

El que s'aixeca com a jo en el cos, és la ment. Si hom inquireix a quina part del cos ho fa primer, hom descobreix que ho fa en el cor. Aquest és el lloc d'origen de la ment. Fins i tot si hom pensa constantment jo, jo, s'arriba a aquest lloc. De tots els pensaments que sorgeixen a la ment, jo és el primer. Només després d'aquest

sorgeixen els altres pensaments. És després del primer pronom personal que sorgeixen el segon i el tercer. Sense el primer no hi hauria el segon ni el tercer.

10. Com s'aquietarà la ment?

Amb l'enquesta "Qui soc jo?". El pensament "Qui soc jo?" destruirà tots els altres pensaments i igualment com el pal usat per a remenar la pira que crema, al final també serà destruït. Aleshores sorgirà la realització del Jo.

11. Quins són els mitjans per romandre constantment en el pensament "Qui soc jo?"

Quan altres pensaments sorgeixen, hom no els ha de perseguir sinó que ha de preguntar: A qui ha sorgit aquest pensament? No importa quants pensaments sorgeixin. A cada pensament que sorgeixen hom ha de preguntar amb diligència "a qui li ha sorgit aquest pensament?" La resposta que vindrà és "a mi". Aleshores si hom pregunta "Qui soc jo?", la ment tornarà a la seva font i el pensament que ha sorgit restarà aturat. Repetint la pràctica d'aquesta manera, la ment desenvoluparà l'habilitat de romandre a la seva font. Quan la ment, que és subtil surt a fora i passa pel cervell i els òrgans dels sentits, els noms i les formes gruixuts (per oposició a subtil) apareixen. Quan resta en el cor, desapareixen. No deixant la ment sortir a fora sinó retenint-la en el cor és el que s'anomena interioritzar ("antar-mukha"). Deixar la ment sortir del cor és el que s'anomena exterioritzar ("bahir-mukha"). Així, quan la ment resta en el cor el "jo" que és la font de tots els pensaments se'n va i el "Jo" que sempre existeix brillarà. Qualsevol cosa que fem l'hem de fer sense l'egoisme "jo". Si un actua d'aquesta manera tot apareixerà com la naturalesa de "Siva" (Déu).

11. Quins són els mitjans per romandre constantment en el pensament "Qui soc jo?"

Quan altres pensaments sorgeixen, hom no els ha de perseguir sinó que ha de preguntar: A qui ha sorgit aquest pensament? No importa quants pensaments sorgeixin. A cada pensament que sorgeix hom ha de preguntar amb diligència “a qui li ha sorgit aquest pensament?” La resposta que vindrà es “a mi”. Aleshores si hom pregunta “Qui soc jo?”, la ment tornarà a la seva font i el pensament que ha sorgit restarà aturat. Repetint la pràctica d’aquesta manera, la ment desenvoluparà l’habilitat de romandre a la seva font. Quan la ment, que es subtil surt a fora i passa pel cervell i els òrgans dels sentits, els noms i les formes gruixuts (per oposició a subtil) apareixen. Quan resta en el cor, desapareixen. No deixant la ment sortir a fora sinó retenint-la en el cor es el que s’anomena interioritzar (“antar-mukha”). Deixar la ment sortir del cor es el que s’anomena exterioritzar (“bahir-mukha”). Així, quan la ment resta en el cor el “jo” que es la font de tots els pensaments se’n va i el “Jo” que sempre existeix brillarà. Qualsevol cosa que fem l’hem de fer sense l’egoisme “jo”. Si un actua d’aquesta manera tot apareixerà com la naturalesa de “Siva” (Déu).

12. No hi ha altres mitjans per aquietar la ment?

A part de l’enquesta, no hi ha mitjans adequats. Si es busca de controlar la ment per altres vies, la ment semblarà controlada, però tornarà a sorgir fortament. Per mitjà del control de la respiració la ment restarà quieta però només mentre la respiració estigui controlada i quan es torna a respirar la ment tornarà a moure’s i vagarà impulsada per les impressions residuals. L’origen es el mateix per la ment i la respiració. El pensament, en efecte, és la naturalesa de la ment. El pensament “jo” és el primer pensament de la ment; i això és l’egoisme. Es des d’aquí on s’origina l’egoisme que també s’origina la respiració. Per tant quan la ment resta quieta, la respiració està controlada i quan la respiració està controlada, la ment està quieta. Però en el son profund, encara que la ment resta quieta, la respiració no para. Això es degut a la

voluntat de Déu per tal que el cos sigui preservat i altres persones no estiguin sota la impressió de que està mort. En l'estat de vetlla i en "samadhi" , quan la ment està quieta la respiració està controlada. La respiració es la forma grossa de la ment. Fins al temps de la mort, la ment manté la respiració i quan el cos mor la ment s'enduu també la respiració. en el cos; i quan el cos mor, la ment s'endú la respiració amb ell. Per tant , l'exercici del control de la respiració es només una ajuda per a rendir la ment quieta ("manonigraha"); no destrueix la ment ("manonasa"). Com l'exercici del control de la respiració, la meditació en les formes de Déu, la repetició de "mantras" , la restricció en el menjar, etc., son només ajudes per a aquietar la ment. Per la meditació en les formes de Déu i la repetició de "mantras", la ment esdevé concentrada en un punt (one-pointed). La ment sempre es vagarosa. Igual que si es lliga la trompa d'un elefant no s'apartarà de la cadena i no anirà a altre lloc així quan la ment esta ocupada amb un nom o forma es cenyirà a aquesta únicament. Quan la ment s'expandeix en la forma de innumerables pensaments cada pensament esdevé feble; però quan els pensaments es resolen la ment esdevé centrada en un punt i forta; per una ment així l'enquesta del Jo esdevindrà fàcil. De totes les regles restrictives, la que fa referència a prendre menjar "sattvic" en quantitats moderades és la millor; observant aquesta regla la qualitat "sattvika "de la ment s'incrementa i això és una ajuda per a l'enquesta del Jo.

13. Les impressions residuals (pensaments) dels objectes semblen girar com les onades d'un oceà. Quan seran totes destruïdes?

Quan la meditació en el Jo eix, pujant més amunt i més amunt, els pensaments son destruïts.

14. Es possible que es resolguin les impressions dels objectes que venen des de temps immemorials, per dir ho així, i que hom pugui restar com l'Esser (Self) pur ?

Sense cedir al dubte “És possible o no?, hom ha de mantenir-se persistentment en la meditació del Jo. Fins i tot si hom es un gran pecador, no ha de preocupar-se i plorar “Oh! Soc un pecador, com em puc salvar?; hom ha de renunciar completament el pensament “Soc un pecador”; i concentrar-se agudament en la meditació del Jo: aleshores, hom reeixirà, certament. No hi ha dues ments, l’una bona i l’altra dolenta; la ment només és una. Son les impressions residuals que son de dues classes, propícies i no propícies. Quan la ment esta sota la influencia d’impressions propícies s’anomena bona i quan està sota la influència d’impressions no-propícies es veu com a dolenta. La ment no ha de ser autoritzada a vagar cap als objectes del mon ni al que concerneix a d’altri. Per molt dolents que altres siguin hom no ha de sentir odi per ells. Ambdós, desig i odi han de ser evitats. Tot el que hom dona als altres s’ho dona a si mateix. Si aquesta veritat fos entesa, qui no donaria als altres? Quan sorgeix el jo s’aixeca tot i quan el jo resta en repòs, tot ho fa. Fins a l’extrem que ens comportem amb humilitat, fins a aquest extrem en resultarà bondat. Si la ment resta en repòs, un pot viure a qualsevol lloc.

15. Fins quan s’ha de practicar l’enquesta?

Mentre hi hagi impressions d’objectes a la ment, l’enquesta “Qui soc jo” es necessita. Tal i com sorgeixen els pensaments han de ser destruïts ara i aquí en el mateix lloc dels seu origen amb l’enquesta. Si un recorre a la contemplació del Jo intermitentment, fins que el Jo es atès, això és suficient. Mentre hi hagi enemics dins la fortalesa continuaran saltant endavant. Si son destruïts quan emergeixen, la fortalesa caurà a les nostres mans.

16. Quina és la naturalesa del Jo?

El que existeix en realitat es el Jo solament. El mon, l'anima individual , i Déu son aparences en ell. Com la plata a la mare-de-la-perla, aquests tres apareixen al mateix temps i desapareixen al mateix temps. El Jo es on no hi ha absolutament el pensament jo. Això s'anomena "Silenci" El Jo és el mon; el Jo mateix es Jo; el Jo mateix es Déu; tot es "Siva", el Jo.

17. No es tot el treball de Déu?

Sense desig, resolució o esforç, el sol s'aixeca i en la seva mera presència la pedra de sol emet foc, el lotus s'obre, l'aigua s'evapora, les persones realitzen les seves funcions i després descansen. Igual que en presència de l'imant l'agulla es mou, es per la virtut de la mera presència de Déu que les ànimes, governades per les tres funcions còsmiques o els cinc plecs de la divina activitat realitzen les seves funcions i després descansen, d'acord amb els seus "karma" respectius. Déu no te resolució. No té "karma" que se li afegixi. Això es com que les accions mundanes no afecten al sol, o els mèrits o demèrits dels altres quatre elements no afecten l'espai que tot ho omple.

18. Dels devots, quin és el més gran?

El qui es dona al Jo , que és Déu, és el devot més excel·lent. Donar-se un mateix a Déu vol dir romandre constantment en el Jo sense donar lloc al creixement de qualsevol pensament que no sigui el del Jo. Tots les càrregues que son entregades a Déu, ell les suporta. Donat que el poder suprem de Déu fa que tot es mogui, perquè nosaltres, sense sotmetre'ns a això, constantment ens preocupem del que s'ha de fer i com i que s'ha de fer i què no s'ha

de fer? Sabem que el tren duu totes les càrregues, així perquè quan hi pugem hem de dur el nostre petit equipatge sobre el nostre cap per al nostre desconfort, enlloc de posar-lo sobre la plataforma i estar còmodes?

19. Que es el no-estar-lligat?

Tal com els pensaments sorgeixen, destruint-los sense cap residu al seu mateix lloc d'origen es no-estar-lligat. Igual com el pescador de perles es lliga una corda a la cintura, es llença al fons del mar i allí agafa les perles, cadascú de nosaltres hem d'estar equipats amb el no-estar-lligats, capbussar-nos en el nostre interior (Jo) i obtenir la perla-Jo.

20. No es possible per al Déu i el Guru efectuar l'alliberament de una ànima?

Déu i el Guru només ens ensenyen el camí de l'alliberament; ells no agafen l'ànima i la porten a l'estat d'alliberament. En realitat, Déu i el Guru no son diferents. Igual com la presa que ha caigut a les mandíbules del tigre no té escapatòria, aquells que han entrat en l'àmbit de la mirada amable del Guru seran salvats i no es perdran; però encara cadascú ha de perseguir amb el seu propi esforç el camí mostrat per Déu o el Guru i guanyar l'alliberament. Hom pot conèixer-se a sí mateix només amb el propi ull del coneixement i no amb el d'algú altre. Es que Rama necessita l'ajuda d'un mirall per saber que es Rama?

21. És necessari per un que anhela l'alliberament inquirir en la naturalesa de les categories ("tatvas")?

Igual com un que vol tirar les deixalles no té necessitat de analitzar les i veure el que son, igualment un que vol conèixer el Jo no té necessitat de comptar el nombre de les categories, o inquirir les

seves característiques; el que ha de fer es rebutjar totes juntes les categories que amaguen al Jo. El món ha de ser considerat un somni.

22. No hi ha diferència entre estat de vetlla i somni?

L'estat de vetlla és llarg i el somni curt; apart d'això no hi ha diferència. Igualment com en l'estat de vetlla els esdeveniments semblen reals mentre desperts, igualment els del somni mentre somiem, En el somni la ment agafa un altre cos. En els dos, estat de vetlla i somni, els noms i les formes ocorren simultàniament.

23. Té alguna utilitat la lectura de llibres per als que anhelan l'alliberament?

Tots els texts diuen que en ordre a atènyer l'alliberament la ment ha d'estar inactiva, per tant el seu ensenyament conclusiu es que la ment ha d'estar en repòs; un cop això s'ha entès no hi ha necessitat de llegir sense parar. En ordre a reposar la ment hom ha d'inquirir interiorment que es el propi Jo; com es pot fer aquesta recerca en els llibres? Hom ha de conèixer el propi Jo amb el seu propi ull del coneixement. El Jo és dins de les 5 beines ("sheths"); però els llibres en son fora. Donat que el Jo ha de ser inquirit descantant les cinc beines, és fútil buscar-lo en els llibres. Arribarà un tems quan hom haurà d'oblidar tot el que ha après.

24. Què és la felicitat?

La Felicitat es la veritable naturalesa del Jo; la felicitat i el Jo no son diferents. No hi ha felicitat en cap objecte del món. Ens imaginem per la ignorància que derivem la felicitat dels objectes. Quan la ment va a fora, experimenta misèria. Quan els desitjos son acomplerts, la ment retorna al seu lloc i frueix de la pura felicitat del Jo. Igualment en els estat de son, "Samadhi" i desmai

i quan l'objecte desitjat es obtingut o l'objecte desagradable rebutjat, la ment es gira cap endins i frueix de la pura felicitat del Jo. Així la ment es mou sense descans alternativament sortint del Jo i retornant-hi. Sota l'arbre l'ombra es agradable, a fora a cel obert el calor es abrasador. Una persona que ha estat al sol se sent refrescat en arribar a l'ombra. Algú que va i ve contínuament de l'ombra al so es un boig. Un savi s'estaria sempre a l'ombra. De la mateixa manera la ment d'algú que coneix la veritat no s'allunya de "Brahman". La ment de l'ignorant gira en el mon sentint-se miserable i per una estona torna a "Brahman" per a ser feliç. De fet, el que s'anomena el mon es nomes pensament. Quan es mon desapareix, es a dir, quan ni hi ha pensament, la ment experimenta felicitat i quan el mon apareix, la misèria.

25. Que és el coneixement de la saviesa ("jnana-drsti")?

Romandre quiet es el que s'anomena coneixement de la saviesa. Romandre quiet es resoldre la ment en el Jo. Telepatia, saber els esdeveniments passats, presents i futurs i la clarividència no constitueixen el coneixement de la saviesa.

26. Quina es la relació entre no tenir desitjos i la saviesa?

No tenir desitjos es saviesa. Els dos no son diferents; son el mateix. No tenir desitjos es refrenar-se de tombar la ment cap a qualsevol objecte. Saviesa vol dir que no apareix cap objecte. En altres paraules, no buscar el que es altra cosa que el Jo es no tenir desitjos ni lligams; no deixar el coneixement del Jo.

27. Quina es la diferencia entre enquesta i meditació?

L'enquesta consisteix en retenir la ment en el Jo. Meditació consisteix en pensar que el jo es "Brahman", existència-consciència-benaurança.

28. Que es l'alliberament?

Indagar en la naturalesa del propi jo que està en servitud i realitzant la pròpia naturalesa es alliberament.

SRI RAMANARPANAM ASTU

Glossari:

Dhatys o dhatus: Els set principis fonamentals (elements) que donen suport a l'estructura bàsica (i al funcionament) del cos.

Prana: La força vital, que consta de 5 vayus. Els cinc prana vayus són les energies (Pranas) del cos que regulen i controlen totes les funcions corporals. Sovint es pensa que Prana Vayus com els "vents energètics" del cos.

Atman: És el principi essencial de l'ésser, l'ànima etern i immortal que resideix en cada individu.

Brahman: la La realitat final subjacent a tots els fenòmens."Brahman és sense forma, però és el lloc de naixement de totes les formes en realitat visible"

Jiva: Es refereix a l'ànima individual o viva que experimenta l'existència i busca l'alliberament del cicle de naixement i mort.

Antar mukha : Entrenar la mirada subtil per anar al gran silenci del cor. Deixarla ment en el seu estat natural.

Bahir-mukha: El contrari. Exterioritzar la ment.

Siva, Shiva, Çiva, Xiva: tercera persona de la trinitat hindú (Brhama el creador, Vishnú el preservador, Shiva el destructor). Déu.

Samashi: Estat de concentració intensa aconseguida mitjançant la meditació. Al ioga es considera l'etapa final, en què s'arriba a la unió amb el diví (abans o a la mort).

Manonigraha: ment autocontrolada, auto-control.

Manonasa: Mort de la ment.

Mantra: Una paraula, lletania o so que es creu té un poder espiritual. De vegades es repeteix un mantra personal com a ajuda a la meditació o a la pregària.

Sattvic: Sattva és la qualitat de la bondat, la puresa, la positivitat, la veritat, la serenitat, l'equilibri, la tranquil·litat i la virtuositat. Referit al menjar: Una dieta sattvica posa l'èmfasi en els aliments de temporada, les, fruits secs, llavors, olis, verdures madures, llegums, cereals integrals i proteïnes no carnisses. Els productes lactis es recomanen quan la vaca s'alimenta i es munyeix adequadament.

Tatvas: Principis elementals. PRITHVI- Earth, APAS – Water, TEJAS- Fire, VAYU- Air, AKASHA- Space

Sheths- les 5 beines. Es diu que els nostres cossos estan formats per tres cossos; El físic, astral i causal. Dins d'aquests tres cossos hi ha cinc beines o "koshas"; Annamaya Kosha, Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha, Vijnanamaya Kosha i Anandamaya Kosha.

Jnana-dristi .A Jnana, l'estat d'autoconeixement o l'autorealització, no hi ha ningú que vegi, ni hi ha objectes que es veuen. Només hi ha veure. La vista que té lloc en aquest estat, anomenada Jnana Drishti, és veritable veure i conèixer. Per tant, s'anomena "veure a través del veritable coneixement".