

Ramana Maharshi

Fii ceea ce ești

Volum editat de
DAVID GODMAN

Traducere din limba engleză de
MARIAN STAN

EDITURA  HERALD

București, 2017

Cuprins

PRIMA PARTE

Sinele	15
1. Natura Sinelui	17
2. Conștientizarea Sinelui și ignorarea Sinelui	33
3. Cel care a realizat Sinele (jnani)	57

PARTEA A DOUA

Interogare și abandon	73
4. Teoria investigării de sine	75
5. Practica investigării de sine	91
6. Concepții greșite despre investigarea de sine	113
7. Abandonul	131

PARTEA A TREIA

Maestrul Spiritual	149
8. Maestrul spiritual	151
9. Tăcerea și sat-sanga	169

PARTEA A PATRA

Meditația și yoga	183
10. Meditația și concentrarea	185
11. Mantrele și <i>japa</i>	201
12. Viața în lume	215
13. Yoga	231

Respectarea drepturilor de autor și a drepturilor de traducere

PARTEA A CINCEA

Experiența 249

14. *Samadhi* 251

15. Viziunile și puterile supranaturale 265

16. Probleme și experiențe 277

PARTEA A ȘASEA

Teoria 293

17. Teoriile referitoare la creație și la realitatea lumii 295

18. Reincarnarea 313

19. Natura lui Dumnezeu 325

20. Suferința și moralitatea 339

21. Karma, destinul și liberul-arbitru 353

Glosar 365

Bibliografie 375

Sinele

Acela în care toate aceste lumi par să existe neconținut, acela pentru care toate aceste lumi sunt o posesiune, acela din care se ivesc toate aceste lumi, cel pentru care există toate acestea, acela prin intermediul căruia toate aceste lumi au ajuns să fie și acela care este cu adevărat toate acestea – doar acela este realitatea care există. Să prețuim acest Sine, care este realitatea, în Inimă.¹

¹ S. Om (tr.), *The Original Writings of Sri Ramana, Ulladu Narpadu Anubandham*, verset de binecuvântare.

Natura Sinelui

Esența învățăturilor lui Sri Ramana este transmisă în frecvențele sale afirmații potrivit cărora există o singură realitate imanentă, resimțită nemijlocit de fiecare, o realitate care este în același timp sursa, substanța și adevărata natură a tot ce există. El îi dă câteva nume diferite, fiecare dintre ele indicând un aspect diferit al aceleiași realități indivizibile. Următoarea clasificare include toate sinonimele frecvent folosite de Ramana și explică implicațiile diferiților termeni utilizați.

- 1 *Sinele*. Acesta este termenul cel mai frecvent folosit. Ramana l-a definit spunând că, în ciuda experienței senzoriale, Sinele sau „Eul” real nu este o experiență a individualității, ci o conștiință impersonală și atotcuprinzătoare. El nu trebuie confundat cu sinele individual despre care Ramana spunea că este, de fapt, inexistent, fiind o construcție a minții care umbrește adevărata experiență a Sinelui Real. El susținea că Sinele real este întotdeauna prezent, fiind întotdeauna accesibil experienței noastre, dar nu uita să adauge că omul e conștient de Sine așa cum este el cu adevărat doar când tendințele autolimitante ale minții au încetat. Conștientizarea permanentă și continuă a Sinelui este cunoscută ca realizare a Sinelui.

Respect pe 2 *Sat-cit-ananda*. Acest termen sanscrit se traduce ca ființă-conștiință-beatitudine. Sri Ramana afirma că Sinele este ființă pură, o conștientizare subiectivă a lui „Eu sunt” care este complet lipsită de impresia că „eu sunt asta” sau „eu sunt aia”. În Sine nu există subiecte sau obiecte, Sinele este doar o conștiință a ființei. Deoarece această percepție este conștientă, ea este cunoscută, de asemenea, drept conștiință. Experiența nemijlocită a acestei conștiințe este, potrivit lui Sri Ramana, o stare continuă de fericire, astfel că și termenul *ananda* sau beatitudine este folosit pentru a o descrie. Aceste trei aspecte – ființă, conștiință și beatitudine – sunt experimentate ca un tot unitar, și nu ca niște atribute separate ale Sinelui. Ele sunt inseparabile, așa cum umiditatea, transparența și fluiditatea sunt proprietăți inseparabile ale apei.

3 *Dumnezeu*. Sri Ramana susținea că universul este perpetuat prin puterea Sinelui. Cum, de regulă, teiștii atribuie această putere lui Dumnezeu, el folosea deseori cuvântul Dumnezeu ca sinonim pentru Sine. Tot astfel, Ramana folosea, de asemenea, cuvintele *Brahman*, ființa supremă din religia hindusă, și Shiva, un nume hindus al lui Dumnezeu. Dumnezeul lui Sri Ramana nu este un Dumnezeu personal, ci este o ființă lipsită de formă care perpetuează universul. El nu este creatorul universului, universul fiind doar o manifestare a puterii sale inerente; el este inseparabil de univers, dar nu este afectat de apariția sau dispariția lui.

4 *Inima*. Sri Ramana folosea deseori cuvântul sanscrit *hridayam* când vorbea despre Sine. De obicei, el este

tradus prin „Inimă”, dar o traducere mai precisă ar fi „acesta este centrul”. Folosind acest termen specific, el nu sugera că exista vreun loc anume sau vreun centru pentru Sine, el nu spunea decât că Sinele este sursa din care se manifestă toate aparențele.

- 5 *Jnana*. Experiența Sinelui este numită uneori *jnana* sau cunoaștere. Acest termen nu trebuie interpretat în sensul că există o persoană care posedă cunoașterea Sinelui, deoarece în starea de conștientizare a Sinelui nu există vreun cunoscător localizat cu precizie și nu există nimic care este separat de Sine, ce poate fi cunoscut. Adevărata cunoaștere, sau *jnana*, nu este un obiect al cunoașterii sau o înțelegere a unei stări care este diferită sau separată de subiectul cunoscător; ea este o percepție nemijlocită și avizată a unicei realități în care nu mai există subiecte și obiecte. Cineva care este ferm ancorat în această stare este cunoscut drept un *jnani*.
- 6 *Turiya și turiyatita*. Conform filosofiei hinduse, există trei niveluri relative de conștiință, niveluri ce alternează între ele: starea de veghe, somnul cu vise și somnul profund (fără vise). Sri Ramana a afirmat că Sinele este realitatea subiacentă pe care se bazează aparența celorlalte stări temporare. Din această cauză, el se referă la Sine numindu-l uneori *turiya avashta* sau cea de-a patra stare. De asemenea, folosește câteodată cuvântul *turiyatita*, care înseamnă „dincolo de a patra”, pentru a sugera că, de fapt, nu există patru stări, ci doar o singură stare transcendentă.

7 **Alți termeni.** E cazul să menționăm trei alți termeni care indică Sinele. Sri Ramana insistă deseori că Sinele este starea ontologică reală și naturală a omului și, din acest motiv, folosea uneori termenii *sahaja sthiti*, care înseamnă stare naturală, și *swarupa*, care înseamnă formă sau natură reală. El folosea, de asemenea, cuvântul „tăcere” pentru a sugera că Sinele este o stare tăcută și lipsită de gânduri, o stare de pace netulburată și liniște absolută.

Î: *Ce este realitatea?*

R: Realitatea trebuie să fie întotdeauna reală. Ea nu are forme și nume. Ceea ce stă la baza tuturor acestora este realitatea. Ea este subiacentă limitărilor, ea însăși fiind nelimitată. Ea nu are hotar. Ea se află la baza irealităților, dar ea însăși este reală. Realitatea este ceea ce este. Ea este așa cum este. Ea este dincolo de cuvinte. Ea este dincolo de expresii precum „existență, non-existență” etc.¹

Realitatea care este simpla conștiință ce rămâne când ignoranța este nimicită împreună cu cunoașterea obiectelor, doar ea este Sinele [*atma*]. În acea *Brahma-swarupa* [formă reală a lui *Brahman*], care este o conștientizare intensă a Sine-lui, nu mai există nici urmă de ignoranță.

Realitatea care strălucește plenar, fără suferință și fără vreun corp, nu doar când lumea este cunoscută, ci și când lumea nu este cunoscută, este forma ta reală [*nija-swarupa*].

Strălucirea acestei conștiințe extatice, sub forma unei percepții ce radiază în egală măsură în interior și în exterior, este

¹ M. Venkataramiah (comp.), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 123.

realitatea ultimă, realitatea beatitudinii primordiale. Forma ei este tăcerea, iar cei care au realizat Sinele spun că ea este starea finală a cunoașterii adevărate [*jnana*], o stare căreia nimic nu-i poate sta în cale.

Să știi că numai *jnana* este nonatașament; numai *jnana* este puritate; *jnana* este realizarea lui Dumnezeu; doar *jnana* care este lipsită de uitarea Sinelui este nemurirea; doar *jnana* este totul¹.

Î: *Ce este această stare de conștiință și cum o putem dobândi și cultiva?*

R: Tu ești conștiință. Conștiința nu este decât un alt nume pentru tine. Deoarece ești conștiință, nu este nevoie să o dobândești ori să o cultivi. Tot ceea ce trebuie să faci este să nu-ți mai îndrepti atenția spre alte lucruri, adică spre non-Sine. Dacă nu mai ești atent la ele, atunci rămâne doar percepția pură, iar ea este Sinele².

Î: *Dacă Sinele este el însuși conștient, de ce nu sunt conștient de el chiar acum?*

R: Nu există dualitate. Cunoașterea ta din prezent este cauzată de eu și este doar o cunoaștere relativă. Cunoașterea relativă are nevoie de un subiect și de un obiect, în vreme ce percepția Sinelui este absolută și nu are nevoie de obiect.

Memoria este și ea relativă, având nevoie de un obiect care să fie amintit și de un subiect care să-și amintească. Când nu există dualitate, cine își amintește de cine?³

Sinele este mereu prezent. Fiecare vrea să cunoască Sinele. De ce fel de ajutor are nevoie cineva pentru a se cunoaște

¹ Muruganar, *Guru, Vachaka Kovai*, vv. 1036, 1034, 901, 438.

² D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 243.

³ M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 243.

Respect pentru oameni și cărți

pe sine? Oamenii vor să vadă Sinele ca pe ceva nou. Dar el este veșnic și rămâne același tot timpul. Ei vor să-l vadă ca pe o lumină fulgerătoare etc. Cum ar putea el să fie așa? El nu este lumină și nu este întuneric. El este doar așa cum este și nu poate fi definit. Cea mai bună definiție este „Eu sunt Cel ce sunt”. Scripturile [*sruti*] vorbesc despre Sine, afirmând că este cât degetul mare de la mână, cât vârful unui fir de păr, ca o descărcare electrică, uriaș, mai subțire decât subțirimea însăși etc. Toate acestea nu au acoperire în realitate. El este doar ființă, dar diferită de realitatea ce poate fi opusă irealității; el este cunoaștere, dar diferită de cunoașterea care este antonimul ignoranței. Cum ar putea fi el definit? Este pur și simplu ființă¹.

Î: *Ce va vedea un om când realizează Sinele?*

R: Nu este nimic de văzut. A vedea înseamnă doar a fi. Starea de realizare a Sinelui, așa cum îi spunem, nu înseamnă dobândirea a ceva nou sau atingerea vreunui scop îndepărtat, înseamnă doar să fii ceea ce ești și ai fost întotdeauna. Nu este nevoie decât să renunți la modul în care iei neadevărul drept adevăr. Noi toți considerăm real ceea ce nu este real. Nu trebuie decât să renunțăm la acest exercițiu. Atunci vom realiza Sinele ca Sine; cu alte cuvinte, vom „fi Sinele”. La un moment dat, vei râde de încercările tale de a descoperi Sinele, care este atât de vădit. Prin urmare, ce-am mai putea răspunde la această întrebare?

Acel nivel depășește distincția dintre văzător și văzut. Nu există vreun văzător care să vadă ceva. Văzătorul care vede toate acestea încetează să mai existe și nu rămâne decât Sinele².

¹ *Ibid.*, pp. 110-11.

² D. Mudaliar, *op cit.*, p. 296.

Î: Cum se poate cunoaște acest lucru printr-o experiență nemijlocită?

R: Dacă vorbim despre cunoașterea Sinelui, trebuie să existe două entități numite „sine”, un sine cunoscător și un sine care este cunoscut, precum și procesul cunoașterii. Starea pe care o numim realizare înseamnă să fii pur și simplu ceea ce ești, nu să cunoști ceva ori să devii ceva. Dacă cineva a realizat Sinele, el este unica realitate care este și a fost întotdeauna. Această stare nu poate fi descrisă, ci doar trăită. Desigur, vorbim vag despre realizarea Sinelui, în lipsa altui termen mai bun. Cum să „real-izezi” sau să faci reală ceea ce este unica realitate?

Î: Spuneți uneori că Sinele este tăcere. De ce?

R: Pentru cei care trăiesc în Sine ca în frumusețea lipsită de gând, nu există nimic la care ar trebui să se gândească. Singurul lucru care trebuie să conteze este numai experiența tăcerii, deoarece, în această stare absolută, nu te poți realiza decât pe tine însuși¹.

Î: Ce este mauna [tăcerea]?

R: Acea stare care transcende vorbirea și gândirea este *mauna*². *Mauna* este ceea ce este. Cum poate fi *mauna* explicată în cuvinte?³

Înțelepții spun că Sinele [*swarupa*] este starea în care nu apare deloc gândul „eu”, iar ea este tăcerea [*mauna*]. Doar Sinele tăcut este Dumnezeu; Sinele este sufletul individual [*jiva*]. Această lume străveche nu este decât Sinele.

¹ Muruganar, *op. cit.*, v. 1161.

² T. N. Venkataraman (pub.), *Maharshi's Gospel*, p. 15.

³ S. Natagamam, *Letters from Sri Ramanaasramam* p. 81.

Respect pe...

Toate celelalte cunoașteri sunt neînsemnate și banale: Doar experiența tăcerii este cunoașterea adevărată și desăvârșită. Să știi că multitudinea diferențelor obiective nu sunt reale, fiind doar suprapuneri ce se întemeiază pe Sine, care este forma cunoașterii adevărate¹.

Î: *De vreme ce nenumăratele trupuri, fiecare animat de câte un sine, sunt văzute, practic, pretutindeni, cum se poate spune că este un singur Sine?*

R: Dacă ideea „eu sunt trupul” este acceptată, există mai mulți sine. Starea în care dispăre această idee este Sinele, deoarece în această stare nu există alte obiecte. Iată de ce Sinele este considerat ca fiind unic².

Cum trupul însuși nu există din perspectiva adevăratului Sine, ci doar din perspectiva extrovertită a minții care este amăgită de puterea iluziei, este greșit să numim Sine câmpul de conștiință al unui *dehi* [posesor al trupului].

Lumea nu există fără trup, trupul nu poate exista fără minte, mintea nu poate exista fără conștiință, iar conștiința nu poate exista fără realitate.

Pentru înțeleptul care, plonjând înăuntrul său, a cunoscut Sinele, nu există nimic altceva de cunoscut în afara Sinelui. De ce? Deoarece, dispărând eul care identifică forma unui anumit trup cu personalitatea, înțeleptul este existența-conștiință lipsită de formă³.

Cel care a realizat Sinele [*jnani*] știe că el este Sinele și că nimic, nici trupul lui, nici altceva, nu există în afara Sinelui.

¹ Muruganar, *op. cit.*, vv. 1056, 422.

² S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 20.

³ Muruganar, *op. cit.*, vv. 97, 99, 343.

Ce importanță ar putea să aibă pentru un asemenea om prezența sau absența unui corp?

Este greșit să vorbim despre realizare. Ce se poate realiza? Realul este așa cum este dintotdeauna. Noi nu creăm nimic nou, nu dobândim ceva ce nu aveam înainte. În cărți se oferă următorul exemplu. Săpăm o fântână și facem o groapă uriașă. Spațiul din groapă sau din fântână nu a fost creat de noi. Noi doar am îndepărtat pământul care umplea spațiul acolo. Spațiul era acolo atunci și este și acum tot acolo. În același fel, trebuie să ne debarasăm de toate vechile tendințe înăscute [*samskara*] care sunt înăuntrul nostru. Când toate aceste tendințe sunt abandonate, Sinele va străluci de unul singur¹.

Î: *Dar cum să facem asta și să dobândim eliberarea?*

R: Eliberarea este propria noastră natură. Suntem ea. Chiar faptul că dorești eliberarea demonstrează că libertatea față de toate condiționările este natura noastră reală. Ea nu trebuie dobândită acum. Tot ceea ce trebuie este să ne debarasăm de ideea falsă că suntem condiționați. Când reușim asta, nu vor mai exista dorințe sau gânduri de niciun fel. Așadar, putem spune că atât timp cât cineva dorește eliberarea, el este înrobit².

Î: *Se spune despre cel care și-a realizat Sinele că nu va mai avea parte de cele trei stări: veghe, somn cu vise și somn fără vise. Așa este?*

R: Ce te face să spui că ei nu au parte de aceste trei stări? Când spui „am avut un vis; am dormit profund, fără să visez; sunt treaz”, trebuie să admiți că ai fost în toate aceste trei stări. Asta dovedește că ai fost prezent tot timpul. Dacă rămâi așa

¹ D. Mudaliar, *op. cit.*, p. 88.

² *Ibid.*, p. 65.