



Lyckan och Varandets Konst

En introduktion till

Bhagavan Sri Ramanas

andliga undervisning

i

filosofi och praktik

(Översättning av utgåvan från mars 2012)

Michael James

Upphovsrätt © 2006, 2007, 2012 Michael D A James

Alla rättigheter förbehålls.
Ingen del av denna publikation får reproduceras, utom vederbörligen erkända citat i
kortfattad form,
eller om det uttryckligen är tillåtet enligt lag,
utan föregående skriftligt tillstånd från författaren.

Originalets titel:

Happiness and the Art of Being

Första PDF-utgåvan: december 2006

Andra PDF-utgåvan: mars 2007

Tredje PDF-utgåvan: augusti 2007

Första tryckta utgåvan (Kanada): augusti 2007

Första tryckta utgåvan (Indien): augusti 2007: första originalversion (Indien): augusti
2007

Andra upplagan (USA): mars 2012

Andra tryckta upplagan (Indien): (Indien): mars 2012

Fjärde PDF-upplagan: mars 2012

Första Kindle-upplagan: mars 2012

En PDF-kopia av den engelska upplagan från mars 2012
utgiven av CreateSpace (ISBN 978-1475111576)
kan laddas ner gratis från författarens webbplats på följande adress
[www.happinessofbeing.com/Happiness and the Art of Being.pdf](http://www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf)

Andra översättningar och skrifter om Sri Ramanas läror
av Michael James finns på hans webbplats och blogg:

www.happinessofbeing.com

<http://www.happinessofbeing.blogspot.com>

Besök gärna

www.amazon.com/author/michaeljames

För information om författarens böcker som finns tillgängliga på Amazon

DEDIKATION

Till

Bhagavan Sri Ramana,

som lärde mig allt jag vet,
och som gav all den inspiration som skapade denna bok,

och till hans närmaste lärjungar,
särskilt

Sri Sivaprakasam Pillai,

som var den förste att locka fram och nedteckna hans grundläggande
lärdomar,
som han senare formade till den ovärderliga avhandlingen
Nāṅ Yār? (Vem är jag?),

Sri Muruganar,

som inte bara förde fram hans finaste filosofiska dikter och verser-
utan även nedtecknade hans muntliga läror,
mest omfattande, djupgående och poetiskt i
Guru Vācaka Kōvai,

och

Sri Sadhu Om,

som hjälpte mig att förstå hans läror
tydligare och djupare.

Innehåll

	Sida
<u>Inledning</u>	1
1 <u>Vad är lycka?</u>	41
2 <u>Vem är jag?</u>	61
3 <u>Vårt sinnes grundläggande egenskaper</u>	108
4 <u>Verklighetens grundläggande egenskaper</u>	158
5 <u>Vad är sann kunskap?</u>	195
6 <u>Sann och osann kunskap</u>	244
7 <u>Illusionen om tid och rum</u>	267
8 <u>Vetenskapen om medvetandet</u>	283
9 <u>Självundersökande och överlämnande</u>	295
10 <u>Att utöva varandets konst</u>	331
<u>Litteraturförteckning</u>	412
<u>Translitteration och uttal</u>	441
<u>Ordlista</u>	445

Inledning

Djupt inom oss, i vår tillvaros innersta kärna, finns lyckan. Lyckan finns inte i några yttre objekt, utan enbart inom oss själv¹. Vi är medvetandet som upplever lyckan. Även om lyckan verkar komma från yttre objekt eller upplevelser så kommer den i själva verket inifrån oss.

Hur upprört vårt sinne än må vara så råder alltid ett tillstånd av fullkomlig frid och glädje i vårt inre, som lugnet i stormens öga. Begär och rädsla gör sinnet upprört och skymmer lyckan som alltid finns inom oss. När en önskan blir uppfylld, eller när orsaken till en rädsla försvinner avstannar sinnets ytliga rörelse, och i detta tillfälliga lugn njuter sinnet smaken av sin egen inneboende lycka.

Lyckan är ett tillstånd av varande, ett tillstånd där sinnets vanemässiga rastlöshet stillats. Sinnets aktivitet avleder uppmärksamheten från dess stilla tillstånd av att enbart vara, och det förlorar sin innersta lycka ur sikte. Det enda sinnet behöver göra för att uppleva lyckan är att låta all aktivitet upphöra och stilla återvända till sitt naturliga tillstånd av overksamt varande, som det gör varje natt i den djupa sömnen.

För att bemästra konsten att vara lyckliga måste vi således bemästra den enkla konsten och vetenskapen att bara vara. Vi måste upptäcka tillvaros innersta kärna, och vi måste lära oss att medvetet och konstant förbli i detta tillstånd av rent varande som (utan att själv påverkas) ligger till grund för och understödjer alla sinnets ytliga aktiviteter: tänkande, känslor och sinnesintryck, minnen och glömska, och så vidare.

Konsten att bara vara, att förbli fullt medveten utan att sinnet är aktivt, är inte bara en konst, en praktisk färdighet som kan odlas och tillämpas för att leda fram till en upplevelse av obeskrivlig skönhet och glädje. Det är också en vetenskap, ett försök att förvärva sann kunskap genom skarp observation och noggrant undersökande. Konsten och vetenskapen om varandet är inte bara lyckans konst och vetenskap. Den är också medvetandets och självkännedomens konst och vetenskap.

Vetenskapen om varandet är otroligt enkel och klar. Den kan verka komplicerad och svår att förstå för det mänskliga sinnet, inte för att den är komplicerad i sig själv, utan för att sinnet som försöker förstå den är en komplicerad ansamling av tankar och känslor, önskningsar, rädslor, bekymmer, fasthållande, långvariga trosuppfattningar och förutfattade meningar. Därför tenderar det att skymma varandets rena enkelhet och klarhet och få det uppenbara att verka dunkelt.

Likt alla andra vetenskaper börjar varandets vetenskap med observation och analys av något som vi redan känner till men inte helt förstår. Den framskrider till att genom slutledning formulera en rimlig hypotes som kan förklara det som observerats, och slutligen testas hypotesen noggrant genom grundliga undersökande experiment. Men till skillnad från alla andra vetenskaper studerar denna vetenskap inga kunskapsobjekt, den studerar själva förmågan till kunskap, medvetandets kraft, sinnets grund, den kraft genom vilken alla objekt är kända.

¹ Michael James använder genomgående "ourself" i det engelska originalet, en singularform av "ourselves" som egentligen bara finns i plural. På svenska alltså "själv" i singular, även om subjektet är plural "vi". En enkel förklaring är att ordet vi inkluderar alla, samtidigt som vi alla är ett, och att den enskilda individualiteten är en illusion. Det finns det i verkligheten bara ett medvetande ("jag är"). Vårt individualiserade medvetande får oss att tro att varje persons medvetande skiljer sig från alla andra personers medvetande. Ö.a.

Den sanning som kan utforskas genom denna vetenskap kan därför inte påvisas eller bevisas objektivt av en person för en annan. Den kan dock upplevas direkt som en klar kunskap i den innersta kärnan hos varje person som med omsorg fullföljer den nödvändiga experimentella processen till dess att varandets sanna natur, som också är medvetandets och lyckans sanna natur, uppenbaras i det rena och oförfalskade självmedvetandets absoluta klarhet.

På samma sätt som varandets vetenskap i grunden skiljer sig från alla andra vetenskaper, är den som konst i grunden olik alla andra konstarter, eftersom den inte innebär att någonting utförs. Det är inte en görandets konst utan en icke-görandets konst, konsten att bara vara.

Tillståndet att bara vara är ett tillstånd där vårt sinne inte uppstår för att handla, tänka eller veta någonting. Ändå är det ett tillstånd av fullt medvetande, medvetande om att bara vara och om inget annat. Den färdighet som behöver läras i denna konst är inte förmågan att bara vara, eftersom vi alltid är och således inte behöver någon särskild färdighet eller ansträngning för att vara. Inte heller är det färdigheten att vara utan att handla eller tänka, eftersom vi klarar av det varje natt i den djupa drömlösa sömnen. Den färdighet vi behöver odla är förmågan att förbli stilla och fridfulla utan att handla eller tänka men ändå behålla ett fullkomligt klart medvetande om varandet. Det vill säga medvetande om vår egen existens eller vår essentiella "jag är"-het. Bara i detta ursprungliga tillstånd av icke-dualt ² (non-dual) klart, självmedvetet varande, obeslöjat av tankarnas och handlingarnas distraherande rastlöshet, kommer varandets verkliga natur att bli fullkomligt tydlig, uppenbar, självklar och fri från alla tvivel och all förvirring.

Vår grundläggande och mest omedelbara upplevelse av att vara är vår egen existens. Först av allt vet vi att vi existerar, och det är bara efter det som vi kan känna till andra sakers existens. Men medan vår egen existens är självmedveten är alla andra tings existens beroende av oss för att bli känd.

Vi känner till vår egen existens eftersom vi är medvetande. Vårt väsen är medvetandet som känner sig självt. Det känner sig självt eftersom det till sitt väsen är självmedvetet. Därför är det rimligt att anta att medvetandet är en ursprunglig och grundläggande form av varande. Utan medvetande skulle varandet inte vara känt, och utan varande skulle medvetandet inte existera.

Vårt varande och vårt medvetande om varandet är oskiljaktiga, i själva verket är de identiska och båda uttrycks av den enkla frasen "jag är". Detta varande-medvetande, "jag är", är vår mest grundläggande upplevelse och alla kännande varelsers mest grundläggande upplevelse. "Jag är" är det enda grundläggande medvetandet, det essentiella icke-duala självmedvetandet, utan vilket ingenting skulle vara känt. "Jag är" är därför källan till och grunden för all kunskap.

Vad är det då för mening med att veta något annat om vi inte känner sanningen om vårt eget varande-medvetande, vårt självmedvetande "jag är", som är grunden till att allt annat är känt? Allt vi vet om världen och allt vi vet om Gud, hela vår vetenskap och alla våra religioner, har inget verkligt värde för oss om vi inte känner sanningen om oss själv, vi som önskar att veta sanningen om världen och Gud.

² Non-dual är en adjektivform av non-duality som ofta förekommer i texten, på svenska blir det icke-dual, dvs. icke tvåfaldig.

Non-duality (icke-dualitet), är en översättning till engelska av sanskritordet *advaita* som bokstavligen betyder "icke-tvåhet" eller "icke-dualitet", och betecknar sanningen att verkligheten är en enda odelad helhet, fullkomligt utan dualitet eller mångfald. Den yttersta verkligheten kan inte begränsas eller delas upp, och förutom den existerar ingenting, klassiskt uttryckt på engelska som "The one without a second", dvs "det enda utan något annat". Ö.a.

Vi är det varande-medvetna, "jag är", men vår kunskap om detta "jag är" är förvirrad. Vi tror alla att "jag är den här kroppen", "jag är en person", "jag heter det och det, jag föddes den och den dagen på den och den platsen". På så sätt identifierar vi vårt medvetande "jag är" med en viss kropp. Denna identifikation är resultatet av en förvirrad och oklar kunskap om medvetandets sanna natur.

Medvetandet "jag är" är inte materiellt, medan vår kropp är en ansamling av fysisk materia, som saknar medvetande. Ändå förleds vi på något sätt till att felaktigt betrakta denna fysiska kropp som vårt medvetande, "jag". Resultatet av vår oklara kunskap om medvetandet är att vi förväxlar materia med medvetande och medvetande med materia.

Det är vårt sinne som förväxlar "jaget" med kroppen. Vårt sinne uppstår genom att föreställa sig att det är en kropp. I den djupa sömnen är vi omedvetna om både sinnet och kroppen. När vi vaknar uppstår sinnet och känner att "jag är den här kroppen, jag är den och den". Bara efter att det har identifierat sig som en viss kropp uppfattar det yttervärlden genom kroppens fem sinnen.

Exakt samma sak sker i drömmen, vårt sinne identifierar sig med en viss kropp och genom den kroppens fem sinnen uppfattar det en till synes verklig yttervärld. När vi vaknar upp ur drömmen inser vi att kroppen som vi trodde var "jag" och världen som vi trodde var verklig och fanns utanför oss i själva verket bara var skapelser av vår egen föreställningsförmåga.

Utifrån vår erfarenhet av drömmarna vet vi alla att vårt sinne har en förunderlig förmåga att skapa en kropp, att förväxla "jag" med denna imaginära kropp och att genom den projicera en värld, som när vi uppfattar den, förefaller vara lika verklig och yttre som den värld som vi nu uppfattar i vårt vakna tillstånd.

När vi vet att vårt sinne har denna förunderliga förmåga att skapa och att vilseleda sig självt, är det då inte rimligt om vi misstänker att den kropp som vi ser som "jag" och den värld som vi ser som verklig i vårt nuvarande vakna tillstånd, i själva verket bara är en ren fantasi eller en mental projektion, precis som den kropp och den värld som vi upplever i drömmen? Vilka bevis har vi för att den kropp och den värld som vi upplever i detta vakna tillstånd är något annat än vårt eget sinnes skapelse? Vi kan påvisa vissa skillnader mellan vårt vakna tillstånd och drömmen, men vid en analys kommer vi att se att skillnaderna är ytliga och snarare handlar om kvalitet och kvantitet än om substans.

Om vi jämför det världsliga drama vi ser i vaket tillstånd eller i drömmen med ett drama som vi ser på en bioduk, så kan vi säga att produktionen av dramat vi ser i vaket tillstånd är av bättre kvalitet och mer imponerande än det vi ser i drömmen. Men båda är produktioner, inte av någon yttre faktor utan av sinnet som ser dem.

I sak finns ingen väsentlig skillnad mellan vår upplevelse i det vakna tillståndet och i drömmen. I båda tillstånden uppstår sinnet och binder sig vid en kropp genom att betrakta den som "jag". Genom kroppens sinnen ser det en värld som är begränsad av tid och rum, och full av otaliga människor och andra objekt, både kännande och icke kännande, och vars verklighet det är övertygat om. Hur kan vi bevisa för oss själv att det vi upplever i det vakna tillståndet överhuvudtaget existerar utanför vår egen föreställning, lika lite som en dröm existerar utanför vår fantasi?

Om vi noggrant analyserar vår upplevelse av våra tre tillstånd vakenhet, dröm och djup sömn, är det uppenbart att vi kan förväxla vårt medvetande, "jag" med olika saker vid olika tillfällen. I vaket tillstånd förväxlar vi "jag" med vår nuvarande kropp, i drömmen förväxlar vi "jag" med en imaginär kropp, och i sömnen förväxlar vi "jag" med omedvetenhet, i alla fall minns vi att "jag var inte medveten" när vi vaknar.

Vad vi i själva verket är omedvetna om i sömnen är sinnet, kroppen och världen, men inte vår egen existens eller vårt varande. Vi upplever inte att vi upphör att finnas till i sömnen. Vi upphör att vara medvetna om alla tankar och sinnesintryck som vi är vana vid i vårt vakna tillstånd och i drömmen. När vi säger ”jag sov fridfullt, jag drömde inget, jag var inte medveten om något”, bekräftar vi med visshet att ”jag” fanns i sömnen. Det betyder att vi existerade och att vi visste att vi existerade.

Vi förknippar medvetandet med att vara medveten om alla de tankar och sinnesintryck som utgör våra liv i vårt vakna tillstånd och i drömmen. Därför betraktar vi sömnen som ett tillstånd av medvetlöshet. Vi bör dock noggrant undersöka sömnens så kallade omedvetenhet. Medvetandet som känner till våra tankar och sinnesintryck är vårt sinne. Det uppstår och är aktivt i det vakna tillståndet och i drömmen, men det upphör i sömnen. Men detta uppstigande och tillbakasjunkande medvetande är inte vårt verkliga medvetande. Vi är medvetna inte bara om de två tillstånden vakenhet och dröm, i vilka sinnet uppstår och upplever tankar och sinnesintryck, utan också om ett tredje tillstånd, sömnen, där sinnet har sjunkit tillbaka till ett tillstånd utan tankar och sinnesintryck.

Det faktum att vi är medvetna om sömnen som ett tillstånd som skiljer sig från vårt vakna tillstånd och drömmen, visar tydligt att vi är medvetandet som är grunden för upp- och nedgången hos det flyktiga medvetande som vi kallar ”sinnet”. Medvetandet som gör det möjligt för oss att med säkerhet hävda, ”jag fanns till i sömnen, men jag var inte medveten om någonting” är inte det ”uppstigande medvetandet” utan ”medvetandet om varandet”.

Detta ”medvetande om att vara”, som existerar i alla våra tre tillstånd, är vårt verkliga medvetande och är det som i sanning avses när vi säger ”jag är”. Vårt sinne, det ”uppstigande medvetandet”, som framträder i vaket tillstånd och i drömmen och försvinner i sömnen, är en falsk form av medvetande. När det uppstår misstar det sig självt för att vara både det grundläggande medvetandet ”jag är” och denna fysiska kropp. Genom att analysera vår upplevelse i de tre tillstånden, vakenhet, dröm och djup sömn, kan vi förstå, att även om vi nu felaktigt ser oss själv som en kropp som är begränsad i tid och rum, är vi i själva verket medvetandet som ligger till grund för dessa tre tillstånd. Enbart i två av dem finns en upplevelse av att vara en kropp med åtföljande begränsningar i tid och rum.

En rent teoretisk förståelse av sanningen att vi endast är medvetande kommer dock inte att vara till någon större nytta för oss om vi inte tillämpar den i praktiken genom att försöka skaffa oss verklig erfarenhetsbaserad kunskap om denna sanning. En teoretisk förståelse i sig själv kommer inte och kan inte ge oss sann och varaktig lycka. Den kan inte utplåna vår djupt rotade känsla av identifikation med kroppen som är roten till all okunnighet och orsak till allt lidande.

Det är vårt sinne eller intellekt som i teorin förstår denna sanning, och sinnet kan inte fungera utan att först identifiera sig med en kropp. Vårt sinne eller intellekt är en förvirrad kunskap. Den har sin grund i vår okunnighet om vilka eller vad vi verkligen är. Därför kan ingen intellektuell förståelse någonsin ge oss sann självkänedom. Självkänedom kan bara uppnås genom direkt erfarenhet av det rena obegränsade medvetande som är vårt verkliga jag. Bara en sådan erfarenhet kan utplåna vår okunskap att vi är någonting annat än det medvetandet.

Därför kan en teoretisk förståelse av sanningen bara vara oss till verklig nytta om den får oss att undersöka vårt grundläggande medvetande om varandet, vårt naturliga medvetande om oss själv, ”jag är”. Då kan vi uppnå en klar kunskap om vår egen sanna natur genom direkt erfarenhet. Endast genom att uppnå en sådan klar kunskap om medvetandet som är vårt sanna ”jag”, kan vi utplåna vår grundläggande okunskap, den förvirrade och felaktiga kunskapen att vi är sinnet, den begränsade form av medvetande som identifierar en kropp som ”jag”.

Om vi verkligen förstår att vi varken är en kropp eller det sinne som föreställer sig att det är en kropp, och att alla former av lidande som vi upplever enbart orsakas av vår felaktiga identifikation med en kropp, så kommer vi att sträva efter att utplåna denna felaktiga identifikation genom att praktiskt utforska vilka eller vad vi verkligen är. För att veta vilka vi verkligen är måste vi upphöra med att lägga vår uppmärksamhet på andra saker och i stället ge akt på oss själv, medvetandet som känner till dessa andra ting.

När vi uppmärksammar annat än ”jag” är vår uppmärksamhet en ”tanke”, eller en aktivitet i sinnet. När vi vänder vår uppmärksamhet mot det grundläggande medvetandet ”jag” upphör vår uppmärksamhet att vara en aktivitet eller ”tanke” och blir i stället rent varande. Vi känner till andra saker genom en akt av vetande. Men oss själv känner vi inte genom en akt av vetande utan bara genom att vara oss själv. När vi vänder vår uppmärksamhet mot vår tillvaros innersta kärna, vårt väsentliga och verkliga jag, enkelt, tankefritt icke-dualt och självmedvetet varande, slutar vi att uppstå som det ständigt aktiva sinnet och förblir i stället det naturligt stilla medvetandet att vi är. Uppmärksamhet på oss själv är att vara i oss själv, det tillstånd där vi helt enkelt är vad vi verkligen är.

Så länge som vi uppmärksammar annat än oss själv är vårt sinne aktivt. Aktiviteten fördunklar och grumlar den naturliga klarheten i vårt själv-medvetande. När vi försöker vända uppmärksamheten mot oss själv avtar sinnets aktivitet, och slöjan som skymmer vårt naturliga själv-medvetande börjar lösas upp. Ju mer hängivet och intensivt vi fokuserar vår uppmärksamhet på vårt grundläggande medvetande ”jag”, desto mer kommer sinnet att avta. Till slut försvinner det i den sanna självkännedomens klara ljus.

I den här boken kommer jag att försöka förklara teorin och praktiken i konsten att känna till och vara vårt verkliga jag. Teorin om självkännedomens vetenskap och konst är nödvändig och användbar. Den ger oss möjlighet att uppfylla vårt oavvisliga behov av att känna verkligheten liksom de praktiska metoderna för att uppnå denna kunskap.

All olycklighet, all brist på tillfredsställelse och allt lidande som vi upplever i våra liv orsakas endast av vår okunskap eller förvirring om vilka eller vad vi verkligen är. Så länge som vi begränsar oss genom att identifiera en kropp som ”jag” kommer vi att känna begär efter allt som vi tror att vi behöver för att överleva i den och efter allt som vi tror kommer att göra vårt liv i den kroppen bekvämare och behagligare. På samma sätt känner vi rädsla för och motvilja mot allt som vi tror hotar vår överlevnad i den och mot allt som vi tror kommer att göra vårt liv i den mindre bekvämt eller behagligt. När vi inte får det vi önskar eller tycker om, och när vi inte kan undvika det vi fruktar eller ogillar, känner vi oss frustrerade eller olyckliga.

Olycklighet och lidande är oundvikliga följder av begär och rädsla, eller preferenser och aversioner. Önskingar och rädslor, gillande och ogillande är oundvikliga resultat av identifikationen av en kropp som ”jag”. Att identifiera en kropp som ”jag” är ett resultat av vår brist på klar kunskap om vår verkliga natur, vårt grundläggande självmedvetna varande. Om vi vill bli fria från alla former av elände och olycklighet måste vi befria oss från vår okunskap eller förvirring om vad vi egentligen är.

För att frigöra oss från denna förvirring, som får oss att känna att vi är en kropp, måste vi få en klar kunskap om vårt verkliga jag. Det enda sättet för oss att uppnå en sådan klar självkännedom är att vända vår uppmärksamhet bort från kroppen, sinnet och allt annat och fokusera på vårt eget grundläggande själv-medvetande, det grundläggande medvetandet om vår egen existens, ”jag är”.

Den teori som ligger till grund för självkännedomens vetenskap och konst låter oss att förstå att allt vi behöver göra för att uppleva fullkomlig och obegränsad lycka är att uppnå sann kunskap om oss själv. Det enda sättet att uppnå sann kunskap om oss själv är genom att

praktisera en skarpt granskande uppmärksamhet på oss själv. Om vi inte känner oss själv som vi verkligen är kan vi aldrig uppleva sann och fullkomlig lycka, obefläckad av minsta sorg eller otillfredsställelse. Om vi inte vänder vår uppmärksamhet mot det grundläggande medvetandet om vår existens, vårt enkla icke-duala själv-medvetande, ”jag är”, kan vi aldrig få kunskap om oss själv som vi verkligen är.

För de flesta andliga sökare kan vägen till självkänedom, precis som vägen till att lära sig någon annan konst eller vetenskap, beskrivas som en ständigt upprepad process i tre delar, *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana*, eller lärande, införlivande och praktik. Sanskritordet *śravaṇa* betyder bokstavligen ”att höra”, men i det här sammanhanget betyder det att lära sig om sanningen genom att lyssna, läsa eller studera. *Manana* betyder att tänka, begrunda, fundera, reflektera eller meditera, att ständigt uppehålla sig vid den sanning som vi lärt oss genom *śravaṇa* för att ta den till oss och förstå den med allt större klarhet och låta den göra allt fastare avtryck i vårt sinne. *Nididhyāsana* betyder skarp iakttagelse, granskande, uppmärksamhet eller djup kontemplation. Det vill säga att i praktiken omsätta det vi lärt oss genom *śravaṇa* och *manana*, genom att skarpt granska och vända vår uppmärksamhet mot eller kontempera över vårt grundläggande själv-medvetna varande, ”jag är”.

I en seriös andlig sökares liv bör denna trefaldiga process av *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana* ständigt pågå till dess att sann självkänedom uppnås. Vårt sinne möter dagligen otaliga intryck genom de fem sinnena. Vi tänker oräkneliga tankar om dessa intryck, och intrycket av en sak ersätts snabbt av ett annat. Även om vi har lärt oss om den andliga sanningen, att vi inte är en begränsad kropp utan att vi är den obegränsade anden eller medvetandet, så förbleknar intrycket av sanningen snabbt om vi inte ständigt studerar böcker som påminner oss om det och ofta reflekterar över det i vårt sinne.

Att bara läsa om och tänka på sanningen kommer dock att vara till liten nytta för oss om vi inte ständigt bemödar oss att vända tillbaka vår uppmärksamhet mot det enkla medvetandet om varandet, ”jag är”, så snart vi märker att den glidit över till att tänka på annat. För att betona den överordnade betydelsen av en sådan praktik förklarade Adi Shankara i vers 364 i *Vivēkacūḍāmaṇi* att nyttan av *manana* är hundra gånger större än nyttan av *śravaṇa*, och nyttan av *nididhyāsana* är hundra tusen gånger större än nyttan av *manana*.

För vissa mycket sällsynta själar behövs ingen upprepad *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana*, eftersom när de för första gången hör sanningen omedelbart förstår dess innebörd och betydelse, och vänder uppmärksamheten mot sig själv, och omedelbart upplever sann självkänedom. Men de flesta av oss har inte den andliga mognad som krävs för att kunna uppleva sanningen så fort vi hör om den. Vi är alltför starkt bundna till vår tillvaro som en individ, och till allt som är förknippat med vårt liv som en person.

Genom upprepad *nididhyāsana*, eller kontemplation över oss själv, understödd av upprepad *śravaṇa* och *manana* kommer vårt medvetande om vårt eget essentiella varande, och tillhörande förståelse av sanningen att bli allt klarare. Genom denna ökande klarhet kommer vår kärlek till att lära känna oss själv som vi verkligen är stadigt att växa. Vi kommer att öka frigörelsen från vår individualitet och allt som är förknippat med den. Tills vi uppnår en sådan sann andlig mognad, vilja och kärlek till att förlora vårt individuella jag i, självkännedomens sanna icke-duala erfarenhet, måste vi fortsätta processen som består av upprepad *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana*.

Ännu mer sällsynta än de mycket mogna själar som kan uppleva sanningen så snart de hör om den, är de som utan att någonsin höra om sanningen upplever den spontant. Men sådana människor är verkligen mycket sällsynta.

Allt som jag skriver i den här boken har jag lärt mig och förstått genom den vise Bhagavan Sri Ramana Maharshis undervisning. Han var en av de extremt sällsynta varelser som upplevde sanningen spontant, utan att någonsin ha hört eller läst något om den. Han erfor spontant den sanna självkännedomens en dag i juli 1896. Han var då en skolpojke på endast sexton år. Han satt ensam i ett rum i sin farbrors hus i den sydindiska staden Madurai, då han plötsligt och utan någon uppenbar orsak kände en intensiv rädsla för döden. I stället för att försöka ignorera rädslan, som de flesta av oss skulle göra, bestämde han sig för att utforska och ta reda på sanningen om döden.

”Så döden har kommit! Vad är döden? Vad är det som dör? Den här kroppen kommer att dö, låt den dö.” Efter att ha bestämt sig för det lade han sig ner som ett lik, stel och utan att andas, och vände sitt sinne inåt för att upptäcka vad döden skulle göra med honom. Han beskrev senare den sanning som gick upp för honom på följande sätt:

”Den här kroppen är död. Den kommer att föras till kremeringsplatsen för att brännas och bli till aska. Men kommer jag också att utplånas tillsammans med den här kroppen? Är den här kroppen verkligen ”jag”? Fastän kroppen ligger här utan liv som ett lik, så vet jag att jag är. Min existens lyser klart och tydligt, utan att påverkas det minsta av döden. Alltså är jag inte denna dödliga kropp. Jag är det oförstörbara ”jaget”. Av alla ting är det bara jag som är verklig. Den här kroppen är underkastad döden, men jag överskrider kroppen, jag är det som lever i evighet. Döden som har kommit till den här kroppen kan inte påverka mig.”

Trots att han beskrev sin dödsupplevelse med många ord, så förklarade han att sanningen gick upp för honom på ett ögonblick, inte som ett resonemang eller som tankar klädda i ord. Det var en omedelbar upplevelse utan att det pågick någon som helst aktivitet i sinnet. Hans rädsla och driften att få veta sanningen om döden var så stark att han, utan att tänka, vände sin uppmärksamhet bort från sin stela och livlösa kropp mot sitt väsens innersta kärna, det grundläggande oförfalskade och icke-duala medvetandet om sig själv, ”jag är”. Hans uppmärksamhet riktades intensivt mot medvetandet om varandet. Den sanna naturen hos detta varande-medvetande uppenbarade sig som en blixtnöje av omedelbar och klar kunskap. En visshet som var så omedelbar och klar att den aldrig kunde ifrågasättas.

Sri Ramana upptäckte att han var det rena transpersonella medvetandet ”jag är”, den enda obegränsade odelade och icke-duala helheten, den enda existerande verkligheten, alltings källa och verkliga innehåll, det sanna jaget i alla levande varelser. Hans vetskap om sin verkliga natur utplånade för alltid känslan av identifikation med den fysiska kroppen, upplevelsen av att vara en individ, en särskild medveten enhet begränsad till en viss tid och plats.

Samtidigt som denna icke-duala kunskap om sig själv gick upp för honom, blev också sanningen om allt annat tydlig. Genom att han visste sig vara oändlig ande, det grundläggande medvetandet ”jag är”, i och genom vilket alla andra ting är kända, visste han genom sin omedelbara erfarenhet hur dessa andra ting framträder och försvinner i det grundläggande medvetandet. Han visste, utan minsta tvivel, att den skenbara existensen hos allt som framträder och försvinner är beroende av detta grundläggande medvetande som han visste var hans verkliga jag.

När man läser några av de nedtecknade berättelserna om hans dödsupplevelse, kan man få intrycket att Sri Ramana simulerade den fysiska dödens kännetecken när han la sig ner som en död kropp. Men han förklarade vid flera tillfällen att han inte simulerade, utan verkligen upplevde den fysiska döden. Eftersom han så starkt och intensivt fäste hela sin uppmärksamhet på sitt icke-duala medvetande om varandet, så upphörde inte bara hans

andning. Även hans hjärta slutade slå och alla biologiska funktioner avstannade. Hans kropp låg bokstavligen livlös i tjugo minuter, tills livet plötsligt på nytt välldes fram genom den och hjärta och andning började fungera normalt.

Men även om livet återvände till hans fysiska kropp så var personen som tidigare hade sett kroppen som sitt ”jag” död. Den hade för alltid förintats av den sanna självkännedomens klara ljus. Men även om den individuella personen var död, så hade han blivit pånyttfödd som oändlig ande, det fundamentala och obegränsade medvetandet om varandet, det icke-duala medvetandet om sig själv, ”jag är”.

Till det yttre såg han ut att agera som en individ. Men i verkligheten var hans personlighet bara ett sken som enbart fanns i andra människors ögon. Det var som den förkolnade formen av ett rep som återstår efter att repet har brunnit. Inom sig visste han att han var det allomfattande medvetande som överskrider alla begränsningar, och inte enbart ett separat individuellt medvetande instängt inom en kropps gränser. Den medvetna varelse som andra såg agera genom hans kropp var i verkligheten inte en individ, utan den allra högsta anden, den oändliga och absoluta verklighet som vi brukar kalla ”Gud”.

En kort tid efter att den sanna självkännedomen hade gått upp för honom lämnade Sri Ramana sitt barndomshem och reste ett par hundra kilometer norrut till Tiruvannamalai, en tempelstad vid foten av det heliga berget Arunachala. Där levde han som en *sadhu*, eller tiggarmunk, under de återstående femtiofyra åren av sitt kroppsliga liv. Eftersom han hade upphört att identifiera sig med sin kropp, som andra misstog honom för att vara, slutade han också att identifiera sig med det namn som hade givits till den kroppen. När han lämnade sitt hem slutade han att använda sitt pojknamn Venkataraman. Sitt avskedsbrev undertecknade han med ett streck.

När han kom till Tiruvannamalai kände ingen till hans namn, så de som mötte honom valde att kalla honom vid olika namn. Över tio år senare meddelade en av hans hängivna, som var en sanskritpoet och vedisk lärd, att han skulle kallas ”Bhagavan Sri Ramana Maharshi”, under det namnet blev han allmänt känd.

Men ända till slutet av sitt liv sa Sri Ramana aldrig att detta eller något annat namn var hans. Han vägrade alltid att skriva under med en signatur, även om han bads om det. När han en gång fick frågan om varför han aldrig skrev sitt namn svarade han: ”Vid vilket namn ska jag vara känd? Det vet jag inte. Olika människor har kallat mig vid olika namn vid olika tidpunkter.” Eftersom han inte upplevde sig själv som en individ, utan visste att han var den enda verkligheten, som är alla namns och formers källa och substans, men som inte har något eget namn eller någon egen form, svarade han på alla namn som han blev kallad vid, utan att någonsin kännas vid något av dem som sitt.

Av de fyra orden i namnet Bhagavan Sri Ramana Maharshi” är det bara ordet ”Ramana” som är ett egennamn, de andra tre är olika titlar. ”Ramana” är en kortform av Venkataramana, en variant av hans pojknamn ”Venkataraman”, ofta använt som ett smeknamn. Emedan a-et i stavelsen ra i namnet Venkataraman är långt och uttalas med betoning, är alla a-na i ”Ramana” korta och inget av dem betonas. Etymologiskt kommer ordet *ramaṇa* ur roten *ram* som betyder att stanna, att sätta i vila, att göra något stabilt eller stilla, att glädja eller att göra lycklig. Det är ett substantiv som betyder ”glädje” eller det som ger glädje, det som är tilltalande, charmerande eller behagfullt. I utvidgad betydelse används det som en kärleksfull term med betydelsen en älskad person, älskare, man eller hustru, en hjärtans kär.

Ordet *bhagavān* är en hedrande och kärleksfull benämning som betyder ”den strålande, dyrkansvärda och gudomlige Herren”. Det används allmänt i betydelsen ”Gud”, och mer specifikt som en vördnadsfull titel på en person som anses vara en inkarnation av Gud eller ett

mänskligt förkroppsligande av den högsta verkligheten, såsom Buddha, Sri Adi Shankara, eller framför allt Sri Krishna, vars undervisning återfinns i *Bhagavad Gītā* och i delar av *Śrīmad Bhagavatam*. Ordet *śrī* är en helig stavelse som betyder ljus, lyster, utstrålning eller prakt. Det läggs vanligtvis till som ett hedersprefix på heliga personers namn, platser, texter eller annat som vördas. Som ett vördnadsfullt prefix betyder det ”helgat”, ”heligt”, eller ”vördnadsbjudande”, men det används också ofta som en respektfull titel som läggs till en persons namn, som det engelska ”mister”. Ordet ”maharṣi”, (som vanligtvis transkriberas om ”maharshi”) betyder en stor ṛṣi (vanligen transkriberat som ”rishi”) eller ”siare”.

I världen i stort, särskilt utanför Indien, är Sri Ramana allmänt känd som ”Ramana Maharshi”. Antagligen för att titeln ”Maharshi” efter hans egennamn, särskilt för ett västerländskt sinne, förefaller vara ett efternamn, vilket det inte är, och eftersom han ofta omnämns så, kallar en del honom helt enkelt för ”(the) Maharshi”. De som står honom nära använder dock sällan titeln ”maharshi” när de talar om honom. I indisk historia och mytologi betecknade termen ṛṣi ursprungligen en av de inspirerade poeter eller ”siare” som ”såg” och nedtecknade de vediska hymnerna, eller en person kunnig i utförandet av vediska ritualer och därigenom hade uppnått mentala eller övernaturliga krafter. Senare användes den mera allmänt för att beteckna en asket eller ett helgon som ansågs ha uppnått en viss nivå av andlig kunskap. Termen ṛṣi har således aldrig specifikt avsett en person som har ”sett” eller uppnått verklig självkänedom, samma sak gäller termen ”maharṣi (maha- ṛṣi). De få ṛṣier, som Vasishta eller Vishwamitra, som uppnådde sann kunskap om *brahman*, den absoluta verkligheten eller Gud, kallades inte bara *maha- ṛṣi er* utan *brahma- ṛṣier*, som betecknar en ṛṣi av den högsta ordningen. Därför känner många att det inte är särskilt adekvat att använda titeln ”Maharshi” för Sri Ramana, som hade uppnått sann kunskap om *brahman*, och att det därför är korrekt att beskriva honom som inget mindre än en *brahma- ṛṣi*.

Förutom att titeln Maharshi inte är särskilt adekvat, låter den ganska kall och reserverad när den används för Sri Ramana, så hans lärjungar och hängivna föredrar i allmänhet att mera tillgivet och respektfullt kalla honom Bhagavan. Om jag skulle skriva den här boken för människor som redan är hans anhängare skulle jag i enlighet med vedertaget bruk kalla honom Bhagavan eller Sri Bhagavan. Men eftersom jag skriver för en bredare läsekrets, och särskilt för människor som inte redan är bekanta med hans undervisning, kommer jag att referera till honom med hans egennamn som ”Sri Ramana” eller ”Bhagavan Ramana”.

Men oavsett vad jag eller någon annan kallar honom, så är han för alla dem som har följt hans undervisning och nått fram till självkännedomens lycksaliga tillstånd ”Ramana”, glädjens älskade givare, och ”Bhagavan”, Gud förkroppsligad genom nåden, den högsta verklighet som han fann vara sitt eget jag, och som han uppmanade och vägledde oss alla att också upptäcka som vårt eget sanna jag. Sri Ramana är inte en person som levde i det förflutna, han tillhör inte heller någon särskild religion eller kultur. Han är den eviga och obegränsade anden, den yttersta och absoluta verkligheten, vårt eget sanna jag. Han lever alltid inom var och en av oss som vårt rena och essentiella medvetande om varandet, som vi alla upplever som ”jag är”.

Bhagavan Sri Ramana sökte aldrig självmant att undervisa om den sanning han hade lärt känna. Eftersom sanningen, medvetandet ”jag är”, är det enda som existerar i hans erfarenhet finns det ingen som kan ge eller ta emot någon undervisning. Men även om han inom sig visste att medvetandet är den enda verkligheten, var han till det yttre sinnebilderna av kärlek, medkänsla och vänlighet, eftersom han visste att både han själv och allt annat inte är något annat än medvetandet ”jag är”. Han såg sig själv i allt och han älskade därför bokstavligen alla levande varelser som sig själv. När människor frågade honom om verkligheten och hur man kan uppnå den svarade han tålmodigt och avslöjade gradvis en rik skatt av andliga läror utan någon viljeakt.

Många av de svar han gav blev nedtecknade, mer eller mindre exakt, av hans hängivna och lärjungar. Men den mest exakta och autentiska uppteckningen av hans läror finns i den poesi som han själv skrev, främst på tamil, men också på sanskrit, telugu och malayalam. De flesta av hans poetiska verk kom till som svar på önskemål från hans lärjungar, men några komponerade han spontant. Hans poesi kan delas in i två allmänna kategorier, dikter som direkt förmedlar andlig undervisning och hymner som indirekt förmedlar andliga läror på den mystiska kärlekens allegoriska språk.

Eftersom han fick frågor om vitt skilda ämnen av människor vars intresse och förståelse varierade stort, var det svar han gav i varje enskilt fall skraddarsytt för den person han talade med, och återspeglade inte alltid kärnan i hans undervisning. När vi läser olika uppteckningar av de samtal som han hade med människor kan det verka som att de innehåller oförenliga påståenden, och att de inte förmedlar en tydlig och sammanhängande lära. En mycket tydlig, sammanhängande och konsekvent redogörelse för hans centrala lära finns däremot i hans poesi och andra skrivna verk. Om vi läser uppteckningarna av hans samtal i ljuset av dessa centrala läror kan vi klart förstå att han hade ett mycket tydligt budskap till alla som var beredda att lyssna.

Innan Sri Ramana upplevde den sanna självkännedomens hade han varken hört eller läst något som förberedde honom för den. Han hade vuxit upp i en vanlig sydindisk brahmanfamilj, och kände till den hinduistiska religionens yttre former, liksom några få texter om gudshängivenhet. Eftersom han hade gått i en kristen missionsskola var han bekant med kristendomens yttre former och med Bibeln. Han hade dessutom vänner från muslimska familjer och var bekant med Islams yttre former. Men även om han hade en allmän uppfattning om att dessa religioner enbart var olika sätt att tillbe samma Gud, hade han inte haft tillfälle att lära sig något om den verkliga inre kärna som finns bakom de yttre formerna i alla religioner.

De läror han gav under sina senare år var helt och hållet hämtade ur hans egen inre erfarenhet och kom inte från några yttre källor. När någon bad honom förklara en helig eller andlig text läste han igenom den, och kunde ofta se att den på ett eller annat sätt uttryckte samma sanning som han själv upplevde. På så vis kunde han med auktoritet tolka texter och förklara deras inre mening i tydliga och enkla ord. Den kulturella och religiösa miljö där han levde var övervägande hinduisk, och de flesta som sökte hans andliga vägledning antingen var födda hinduer eller var bekanta med traditionell hinduisk filosofi. Därför tillhörde de texter som han ombads att förklara oftast den hinduiska filosofiska tradition som kallas *advaita vēdānta*. Således identifieras Sri Ramanas läror ofta med *advaita vēdānta* och ses som ett modernt uttryck eller tolkning av denna urgamla filosofi.

Vēdānta betyder bokstavligen ”kunskapens” (*veda*) ”slutsats” eller ”slut” (*anta*), och betecknar *Vēdas* filosofiska slutsatser. Dessa filosofiska slutsatser finns i de vediska texter som är kända som *upanishaderna*. De blev senare uttryckta med större tydlighet och detaljrikedom i två andra forntida texter, *Brahma Sūtra* och *Bhagavad Gītā*. Dessa tre litteraturområden är kända som *vēdāntas* ”trefaldiga källa” (*prasthanā-traya*). De har tolkats på mycket olika sätt och givit upphov till tre tydligt åtskilda vedantiska filosofisystem: det renodlade monistiska systemet som kallas *advaita*, det dualistiska systemet som kallas *dvaita* och det kvalificerade monistiska systemet som kallas *viśiṣṭādvaita*. Av dessa tre system är *advaita* inte bara den mest radikala utan även den minst invecklade tolkningen av den forntida *vēdānta prasthanā-traya*. Den är därför allmänt erkänd som den renaste och sannaste formen av *vēdānta*.

Advaita är dock mer än en akademisk tolkning av uråldriga texter. Liksom litteraturen i andra religiösa eller andliga filosofisystem innehåller *advaita*-litteraturen stora mängder

genomarbetat och abstrakt material skrivet av och för akademiker. Men det är inte *advaita*-filosofins kärna eller grund. *Advaita vēdāntas* liv och hjärta finns i ett antal avgörande texter med nedtecknade ord och skrifter från upplysta visa, som liksom Sri Ramana har uppnått sann självkännedom. Deras ord återspeglar därför deras egen omedelbara upplevelse av verkligheten. *Advaita vēdānta* är således ett system för andlig filosofi som inte enbart bygger på resonemang eller intellektuell spekulation, utan på visa människors erfarenheter. Erfarenheter hos dem som har uppnått direkt kunskap om den icke-duala verklighet som ligger till grund för all mångfald.

Ordet *advaita* betyder bokstavligen "icke-tvåhet" eller "icke-dualitet", och betecknar den sanning som de visa upplever, sanningen att verkligheten är en enda odelad helhet, fullkomligt utan dualitet eller mångfald. Enligt de visa som har uppnått sann självkännedom är mångfalden endast ett sken. Den är en förvrängd bild av den enda verkligheten, likt en illusorisk orm som ses i ett svagt ljus. På samma sätt som ett rep som ligger på marken är den verklighet som får den illusoriska ormen att framträda, så består verkligheten bakom mångfaldens illusoriska uppenbarelse av det icke-duala medvetandet om att varandet, som vi alla upplever som "jag är".

Sri Ramanas undervisning kan likställas med *advaita vēdānta* huvudsakligen av tre skäl:

för det första för att han upplevde och undervisade om samma icke-duala verklighet som de visa upplevde, och vilkas ord och skrifter är grunden för *advaita vēdānta*-filosofin;

för det andra för att han ofta ombads att förklara och belysa olika texter från den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen;

och för det tredje för att han i sin undervisning, fritt men selektivt, använde sig av samma terminologi, begrepp och analogier som används i den klassiska litteraturen.

Skälet till att han använde terminologi och begrepp från *advaita vēdānta* mer än från någon annan andlig tradition, som buddhism, taoism, judisk eller kristen mystik eller sufism, är att de flesta människor som sökte hans vägledning var mer bekanta med *advaita vēdānta* än med andra andliga traditioner. Det var därför lättare för dem att förstå terminologin och begreppen. Men om någon bad honom att förklara en text eller ett avsnitt ur andra andliga traditioners litteratur gjorde han det med samma lätthet, klarhet och auktoritet som när han förklarade texter ur *advaita vēdānta*.

Även om Sri Ramana i sina läror lånade en del terminologi, begrepp och analogier som ofta används i den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen är hans undervisning inte en upprepning av gamla välkända läror. Eftersom han lärde ut den sanning som han hade blivit medveten om genom sin omedelbara erfarenhet, och inte bara lärt sig ur böcker, kunde han strunta i oviktiga, komplexa och tungrodda argument och begrepp i litteraturen och kasta ett friskt och klart ljus över *advaita vēdāntas* innersta väsen.

I sina läror har han tydligt och enkelt uppenbarat *advaita vēdāntas* sanna anda så att den lätt kan förstås även av människor som inte redan är bekanta med en sådan filosofi. Enkelheten, klarheten och omedelbarheten i hans läror har bidragit till att reda ut den förvirring som skapats i sinnet hos många människor som har studerat den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen. Många har blivit vilseledda av väletablerade feltolkningar av lärda utan egen direkt erfarenhet av sanningen. Framför allt har hans läror rätt ut många missförstånd som

länge funnits angående *advaita vĕdāntas* praktik, och han har tydligt förklarat hur vi kan uppnå sann självkännedom.

Eftersom metoden för att uppnå självkännedom sällan beskrivs klart och otvetydigt i den klassiska *advaita vĕdānta*-litteraturen finns det många missuppfattningar om den andliga praktik som *advaita vĕdānta* förespråkar. Sri Ramanas kanske viktigaste bidrag till *advaita vĕdānta*-litteraturen ligger i att han i sin undervisning, med stor tydlighet, exakt och otvetydigt, har beskrivit den praktiska metoden för att uppnå självkännedom.

Han har inte bara förklarat den praktiska metoden med stor tydlighet, han har också exakt förklarat hur den ofelbart kommer att leda oss till självkännedom, och varför det är den enda metod som kan göra det. Till skillnad från många av de äldre texterna i *advaita vĕdānta* är Sri Ramanas lära helt och hållet inriktad på hur vi praktiskt kan uppnå självkännedom. Allt som han lärde ut om livets olika aspekter syftade uteslutande till att styra våra sinnen mot denna praktik.

Även om denna praktiska metod i grund och botten är mycket enkel är den för många människor svår att förstå, eftersom den inte innebär någon aktivitet eller tillstånd av "att göra". Den inbegriper inte heller någon form av objektiv uppmärksamhet. Praktiken är ett tillstånd bortom all mental aktivitet, ett tillstånd av icke-görande och icke-objektiv uppmärksamhet och kan inte beskrivas på ett riktigt sätt med ord. För att vi ska kunna förstå den och utöva den har Sri Ramana uttryckt och beskrivit den på flera olika sätt, som ger oss värdefulla ledtrådar till att ha kunskap om och att vara det rena medvetandet, som i sanning är vi själv.

Sri Ramana talade och skrev för det mesta på sitt modersmål tamil, men han var också förtrogen med sanskrit, telugu, malayalam och engelska. Tamil är den äldsta ännu levande medlemmen av den dravidiska språkfamiljen och har en rik och gammal klassisk litteratur. Även om det till sitt ursprung tillhör en språkfamilj som är helt fristående från den indoeuropeiska, har tamilsk litteratur under de senaste cirka två tusen åren i stor omfattning använt sig av låneord från sanskrit, det äldsta överlevande språket i den indoeuropeiska familjen. Därför är de flesta termer som Sri Ramana använde för att beskriva hur vi i praktiken kan uppnå självkännedom antingen tamilska ord eller ord med ursprung i sanskrit som ofta förekommer i andlig litteratur på tamil.

De ord han använde på tamil har översatts till engelska med flera olika ord, och några av dem förmedlar de ursprungliga ordens betydelse och anda tydligare och mer exakt än andra. De kanske tydligaste och enklaste engelska termer som förmedlar innebörden i de ord som han använde på tamil för att beskriva de praktiska metoderna för att uppnå självkännedom är "self-attention" ("uppmärksamhet på sig själv") och "self-abidance" ("att befinna sig i sig själv"). Termen "self-attention" avser praktikens kunskapsaspekt, medan termen "self-abidance" betecknar dess aspekt av varande.

Vårt verkliga jag, som är icke-dualt självmedvetande, känner sig själv inte genom någon kunskapsakt, utan genom att bara vara sig själv. Kunskapen om vårt verkliga jag är helt enkelt tillståndet av att vara vårt verkliga jag. Att uppmärksamma vårt medvetande om oss själv och att befinna sig i vårt medvetande om oss själv är alltså samma sak. Alla andra ord som Sri Ramana använde för att beskriva praktiken är avsedda som ledtrådar för att hjälpa till att förklara vad detta tillstånd av "uppmärksamhet på sig själv" eller "att befinna sig i sig själv" verkligen är.

Några av de termer som han använde för att beskriva praktiken "att uppmärksamma sig själv" eller "att befinna sig i sig själv" är i själva verket termer som användes redan i några av *advaita vĕdāntas* klassiska texter. Även om de använder några av de termer som Sri Ramana

använde för att förklara praktiken har de sällan klart och otvetydigt förklarat deras verkliga innebörd. Många människor lämnas således med en vag förståelse för hur de kan uppnå självkännedom trots grundliga studier av den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen. Som ett resultat har många missuppfattningar om utövandet av *advaita vēdānta* uppstått. Vissa av dem har sedan urminnes tider varit rådande bland de som studerar eller är lärda i *advaita vēdānta*.

En av de termer som förekommer i den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen och som Sri Ramana ofta använde för att beteckna utövandet av "uppmärksamhet på sig själv" är *vicāra* (som ofta som transkriberas *vichara*, eftersom "c" i *vicāra* uttalas likadant som "ch" i engelskans "chutney"), men betydelsen av termen har inte blivit klart förstådd av de flesta traditionellt lärda inom *advaita vēdānta*. Enligt Monier-Williams ordbok i sanskrit-engelska har termen *vicāra* olika betydelser, bland annat "begrundande, överläggning, övervägande, eftertanke, undersökning, utredning". I dessa betydelser används samma ord på tamil, och The Tamil Lexicon, anger både "överläggning" eller "övervägande" och "fördomsfri undersökning i syfte att komma fram till sanningen" eller "utredning". Därför betyder termen *ātma-vicāra*, som Sri Ramana ofta använde för att beskriva den praktik genom vilken vi kan uppnå självkännedom "undersökande av sig själv" eller "granskande av sig själv". Det innebär att undersöka, inspektera eller granska vårt grundläggande och innersta medvetande "jag är" med en skarp och koncentrerad uppmärksamhet.

Även om *ātma-vicāra* bäst översätts med "utforskande av sig själv" (self-investigation), "undersökande av sig själv" (self-examination), "inspektion av sig själv" (self-inspection), "granskande av sig själv" (self-scrutiny), "kontemplation över sig själv" (self-contemplation) eller helt enkelt "uppmärksamhet på sig själv" (self-attention) har det i de flesta engelska översättningar av Sri Ramanas undervisning översatts som "self-enquiry" (utfrågande av sig själv). Valet av det engelska ordet enquiry ("utfrågande") som översättning av *vicāra* har fått olyckliga konsekvenser, eftersom det har skapat ett intryck hos vissa människor att *ātma-vicāra*, eller *vicāra* i form av "vem är jag?" som Sri Ramana ofta kallade det, är en process av att bara ifrågasätta eller fråga sig själv "vem är jag?". Detta är helt klart en feltolkning, eftersom ordet *vicāra* på sanskrit betyder "undersökande" i betydelsen "utforskande" snarare än i betydelsen "ifrågasättande, efterfrågande". När Sri Ramana talade om *vicāra* som "vem är jag?" menade han inte att vi kan uppnå den sanna självkännedomens icke-duala upplevelse genom att bara ställa oss frågan "vem är jag?". *Vicāra* i form av "vem är jag?" är ett utforskande, undersökande eller granskande av det grundläggande medvetandet "jag är". Endast genom att noggrant granska eller inspektera vårt medvetande "jag" kan vi upptäcka vilka vi verkligen är, vad detta medvetande "jag" faktiskt är.

Förutom begrepp som betyder "uppmärksamhet på sig själv" (self-attention) eller "att uppehålla sig i sig själv" (self-abidance) som beskrivning av metoden för att uppnå självkännedom" beskrev Sri Ramana den också med ord som betyder "att överlämna sig" (self-surrender) eller "att förneka sig själv" (self-denial). Genom de termerna bekräftade han att det yttersta målet i alla former av dualistisk hängivenhet, hängivenheten till en Gud som uppfattas som någon annan än den hängivne, i själva verket är den sanna icke-duala självkännedomens tillstånd. För att kunna känna vårt sanna jag måste vi ge upp vår identifikation med det falska individuella jag som vi nu felaktigt misstar för att vara "jag". För att vi ska få kunskap om det sanna oförfalskade medvetandet "jag är", som är vårt verkliga jag är det nödvändigt att ge upp eller förneka vårt personliga jag, vårt sinne som är vårt förvirrade och förvrängda medvetande "jag är den här kroppen, en person som heter det och det".

Vårt individuella jag, det begränsade och förvrängda medvetande som vi kallar "sinnet" eller "ego", i teologiska termer kallat vår "själ", ger näring åt sin skenbara existens genom att vända sin uppmärksamhet mot andra saker än sig själv. När vi slutar vara uppmärksamma på annat, som i sömnen, försvinner sinnet eller det individuella jaget. Men så snart vi börjar

tänka på annat återuppstår det och blomstrar. Utan tankar på annat än "jag" kan sinnet inte bestå. När vi försöker vända vår uppmärksamhet från alla objekt och mot det grundläggande medvetandet "jag", ger vi upp eller förnekar vårt individuella jag, alltså vårt sinne eller ego. Att uppmärksamma sig själv eller att befinna sig i sig själv är en fulländad metod för att uppnå "självuppgivandets" eller "självförnekandets" tillstånd.

I *Vivēkacūdāmani* vers 31 definierar därför Sri Adi Sankara *bhakti* eller "hängivenhet" som *sva-svarūpa-anusandhāna* eller "uppmärksamhet på sig själv", undersökandet eller det noggranna granskandet av vår egen sanna form eller väsentliga natur, som är vårt grundläggande medvetande om oss själv, vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Sri Ramana uttrycker samma sanning i vers 15 i *Upadēśa Tanippākkal'*, och förklarar samtidigt:

Eftersom Gud existerar som *ātmā* [vår innersta "ande" eller vårt verkliga jag], är *ātmā-anusandhāna* [undersökande av sig själv, självinspektion eller uppmärksamhet på sig själv] *parama-īśa-bhakti* [den högsta Gudshängivenheten].

Han uttrycker en liknande idé i det trettonde stycket i den korta avhandlingen *Nān Yār?* (Vem är jag?):

Att vara helt uppslukad av *ātmā-nistha* [att vara upptagen av sig själv (self-abidance), tillståndet av att bara vara så som vi verkligen är], och inte ge minsta utrymme åt uppkomsten av någon annan tanke än *ātmā-cintana* [tanken på vårt eget verkliga jag], är att ge sig själv till Gud. [...]

För utövare av dualistisk hängivenhet är den högsta formen av hängivenhet till Gud, den renaste formen av kärlek, att överlämna sig själv helt till honom. För att överlämna sig försöker de förneka sig själva genom att ge upp sitt fasthållande vid allt som de betraktar som "mitt", i synnerhet genom att avstå från sin egen individuella vilja. Därför är den fulländade bönen för varje sant hängiven: "Ske din vilja, inte min vilja, utan bara din."

Men så länge sinnet existerar kommer det ofrånkomligt att ha en egen vilja. Begär och fasthållande (attachment) tillhör sinnets natur. De utgör själva den väv som det består av. Så länge som vi upplever att vi är ett individuellt "jag" kommer vi också att ha en individuell vilja, och en känsla av att hålla fast vid "mitt". Det enda sättet för oss att ge upp vår egen vilja och allt vårt fasthållande är att ge upp sinnet med sin individuella vilja och sitt fasthållande vid kroppen och andra ägodelar.

Att försöka ge upp vår individuella vilja och känslan av "mitt", våra önskningar och vårt fasthållande utan att verkligen ge upp vår individualitet, vårt ego eller känslan av att vara ett separat "jag", är som att skära löv och grenar från ett träd utan att dra upp roten. Om vi inte drar upp roten fortsätter grenar och blad att växa om och om igen. På samma sätt kommer alla våra ansträngningar för att ge upp våra begär och vårt fasthållande att misslyckas tills och om vi ger upp vårt ego, som är deras rot. Annars kommer de att fortsätta att ständigt gro på nytt i en eller annan subtil form. Därför kan vårt överlämnande, (self-surrender) bli fullständigt och slutgiltigt först när vi helt ger upp vårt individuella jag, det begränsade medvetande som vi kallar "sinnet" eller "egot".

Så länge vi känner att vi existerar som en individ skild från Gud har vi inte överlämnat oss helt till honom. I verkligheten är vi det rena, obegränsade och icke-personliga medvetandet "jag är", som är anden, Guds sanna form. Ändå känner vi att vi är åtskilda från honom

eftersom vi misstar oss för att vara ett begränsat individuellt medvetande som har identifierat sig med en viss kropp.

Detta individuella medvetande, vår känsla av att "jag är en person, en separat individ, ett sinne eller en själ som är begränsad i en kropp", är bara en fantasi, en falsk och förvrängd form av det rena medvetandet "jag är". Ändå är det roten till alla begär och all olycka. Utan att ge upp detta individuella medvetande, denna falska uppfattning om att vi är åtskilda från Gud, kan vi aldrig bli fria från begär eller lidande, begärets oundvikliga konsekvens.

Att verkligen ge upp sig själv är att ge upp den falska föreställningen om att vi är åtskilda från Gud. För att ge upp denna falska föreställning måste vi veta vilka vi verkligen är. Och för att veta vilka vi verkligen är måste vi vända vår uppmärksamhet mot medvetandet som vi känner som "jag".

Det medvetande som vi nu upplever som "jag" är bara ett falskt medvetande, en begränsad och förvrängd form av det verkliga medvetandet som är Gud. Ändå kan vi genom att betrakta det noggrant få kunskap om det verkliga medvetande som finns bakom det. Att vända vår uppmärksamhet mot denna falska form av medvetande är som att noggrant iakttä en orm som vi tycker oss se på marken i skymningens dunkla ljus. När vi tittar noga ser vi att den i själva verket är ett rep. Om vi på samma sätt vänder vår uppmärksamhet mot det begränsade och förvrängda individuella medvetande som vi nu upplever som "jag", så kommer vi att upptäcka att det i själva verket inte är något annat än det verkliga och obegränsade medvetandet "jag är", som är Gud. På samma sätt som den skenbara ormens illusoriska uppenbarelse försvinner när vi ser repet, så kommer den illusoriska känslan av att vi är ett separat individuellt medvetande instängt in en kropp att försvinna så snart vi upplever det rena icke-duala medvetandet, som är vår egen såväl som Guds verklighet.

Vi kan alltså nå fullständigt och fullkomligt uppgivande av oss själv endast genom att veta att vi är det verkliga medvetande i vilket ingen som helst dualitet och åtskillnad existerar. Utan att känna vårt sanna jag kan vi inte ge upp vårt falska jag, och utan att ge upp vårt falska jag kan vi inte känna vårt sanna jag. Att ge upp sig själv och att känna sig själv är lika oskiljaktigt som de två sidorna av ett pappersark. I själva verket är termerna "att ge upp sig själv" (self-surrender) och "att känna sig själv" (self-knowledge) bara två sätt att beskriva ett och samma tillstånd, det rena icke-duala medvetandetillstånd där ingen individualitet existerar.

Eftersom sann självkänedom är det tillstånd där vårt individuella medvetande, vårt sinne eller ego, är ett falskt sken som aldrig existerat utom i sin egen fantasi, beskrev Sri Ramana ofta det som "egolöshet", "individualitetens bortfall" eller "utplånandet av sinnet". En annan term som ofta används både i buddhismen och i *advaita vėdānta* för att beskriva detta tillstånd där vår personliga identitet förintats eller utplånats är *nirvāna*, som bokstavligen betyder "utblåst" eller "släckt". I de flesta religioner kallas detta tillstånd "befrielse" eller "frälsning". Endast i detta tillstånd av sann kunskap om oss själv är vi fria eller frälsta från det slaveri som innebär att vi misstar oss själv för att vara en separat individ, ett medvetande som är instängt inom en fysisk kropps gränser.

Den enda verklighet som existerar och är känd i detta egolösa tillstånd, *nirvāna* eller frälsning är vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är". Eftersom det inte identifierar sig med något begränsande attribut är vårt essentiella och rena medvetande "jag är" en enda, odelad och obegränsad helhet, från vilken ingenting kan vara avskilt. All variation och mångfald som verkar existera så länge vi identifierar oss med en fysisk kropp, är känd bara av vårt sinne, som är en förvrängd och begränsad form av vårt ursprungliga medvetande "jag är". Om detta medvetande "jag är" inte fanns, skulle inget annat kunna se ut att existera. Därför är det grundläggande medvetandet "jag är" all kunskaps källa och ursprung, grunden för allt som förefaller existera.

Vårt grundläggande medvetande "jag är" är den yttersta verkligheten, den ursprungliga källa ur vilken allt uppstår och det slutliga mål som alla religioner och andliga traditioner försöker leda oss till. De flesta religioner kallar denna grundläggande verklighet för "Gud" eller det "Högsta Väsendet", eller så refererar de till den mera abstrakt som varandets verkliga tillstånd. Men oavsett vad de kallar det, och oavsett om de beskriver det som ett väsen eller ett tillstånd av varande, är sanningen att den högsta och absoluta verkligheten inte är något annat än vårt eget varande, medvetandet som vi upplever som "jag är".

I sin sanna form och till sin väsentliga natur är Gud inte något eller någon som existerar utanför oss eller är skild från oss, utan är den ande eller det medvetande som finns inom oss som vår egen väsentliga natur. Gud är det rena medvetandet "jag är", medvetandets sanna form som inte begränsas av någon identifikation med en fysisk kropp eller något annat attribut. Men när vi, som är samma rena medvetande "jag är", identifierar oss med en fysisk kropp och känner att "jag är den här kroppen, jag är en person, en individ som är begränsad inom tidens och rummets gränser", blir vi till vårt sinne, en osann och illusorisk form av medvetande. Eftersom vi identifierar oss med attributen på detta sätt, avskiljer vi oss till synes från det rena medvetandet "jag är" som inte har några attribut, och som är Gud. Genom att vi föreställer oss att vi är en individ skild från Gud vanhelgar vi hans obegränsade helhet och odelade enhet.

Alla religioners och andliga traditioners yttersta mål är att befria oss från detta illusoriska tillstånd där vi föreställer oss att vi är avskilda från Gud, den enda, obegränsade och odelade verkligheten. Detta tillstånd där vi bryter mot Guds enhet och helhet genom att föreställa oss att vi är en individ som är skild från honom, kallas i kristendomen för "arvsynden", roten till allt elände och all olycka. Eftersom vi bara kan bli fria från "arvsynden" genom att finna sanningen, sade Kristus: "[...] ni skall få veta sanningen, och sanningen ska göra er fria" (Johannes 8.32). Den sanning som vi måste känna för att bli fria är sanningen att vi inte är något annat än det rena medvetandet "jag är" utan några attribut. "Jag är" är Guds verkliga form som han yppade när han avslöjade sin identitet för Moses och sade: "jag är den jag är" (*ehyeh asher ehyeh* – 2 Mos 3.14).

Att "känna sanningen" betyder inte att känna till den i teorin, utan att uppleva den som en direkt och omedelbar erfarenhet. För att utplåna illusionen att vara ett begränsat individuellt medvetande, en person som är skild från den perfekta helhet som kallas Gud, måste vi uppleva oss själv som det obegränsade och odelade rena medvetandet "jag är". För att känna sanningen och därmed bli fria från den illusion som kallas "arvsynden" måste vi dö och födas på nytt, vi måste dö i köttet och födas på nytt som ande. Därför sade Kristus:

"Om inte en människa föds på nytt kan hon inte se Guds rike. [...] Om inte en människa föds av [...] Anden, kan hon inte komma in i Guds rike. Det som är fött av köttet är kött; och det som är fött av Anden är ande" (Johannes 3.3 – 3.5 - 6).

För att uppleva och gå in i Guds sanna tillstånd måste vi upphöra att existera som en separat individ, ett medvetande som identifierar sig med köttet och alla dess begränsningar. Vi måste återupptäcka oss själv som den obegränsade och odelade anden, det rena, oförfalskade och oändliga medvetandet "jag är", som är den absoluta verklighet vi kallar "Gud". När vi identifierar oss med en kropp av kött blir vi kött, men när vi upphör att identifiera oss med köttet och vet att vi är enbart ande föds vi på nytt till vår ursprungliga natur, den rena anden eller medvetandet "jag är".

Att vi måste offra vår individualitet för att födas på nytt som ande är ett återkommande tema i Jesu Kristi förkunnelse.

"Om vetekornet inte faller i jorden och dör, förblir det ett ensamt korn, men om det dör, bär det rik frukt. Den som älskar sitt liv förlorar det, och den som hatar sitt liv i den här världen, han skall bevara det och vinna evigt liv." (Johannes 12.24 - 25).

"Den som klamrar sig fast vid livet ska förlora det, men den som förlorar sitt liv för Gud ska rädda det." (Lukas 17.33).

"Och den som icke tager sitt kors på sig och efterföljer mig, han är mig icke värdig. Den som finner sitt liv, han skall mista det, och den som mister sitt liv, för min skull, han skall finna det."

(Matteus 10.38 - 39).

"Om någon vill bli min efterföljare, så kan han inte längre tänka på sig själv, utan måste följa mitt exempel och vara beredd att dö. Ja, den som klamrar sig fast vid livet kommer till sist att förlora det, men den som förlorar sitt liv för min skull kommer att finna det. Och vad hjälper det en människa, om hon vinner hela världen, men förlorar sin själ? Eller vad kan en människa ge till lösen för sin själ?"

(Matteus 16.24 - 26, och även Markus 8.34 - 37 och Lukas 9.23 - 25).

Det vill säga att vi måste förlora våra falska och förgängliga liv som en individ för att återupptäcka vårt sanna och eviga liv som ande. Om vi försöker bevara vår falska individualitet kommer vi i själva verket att förlora vår sanna ande. Det är det pris vi måste betala för att leva som en individ i denna värld. Vad vi än vinner eller uppnår i denna värld, betalar vi med förlusten av vårt verkliga jag, tillståndet av perfektion och helhet (vilket i detta sammanhang är vad Kristus menar med termen vår "egen själ"). I utbyte mot att återfå vårt ursprungliga och perfekta tillstånd av helhet behöver vi bara ge upp vår individualitet och allt som hör till den. Vilket är den verkliga vinsten, att förlora helheten och vinna en del, eller att ge upp en del i utbyte mot helheten?

För att ge upp eller förlora vår individualitet, som Kristus gjorde, säger han att vi måste följa honom genom att förneka oss själv och ta upp vårt kors. Att förneka oss själv innebär att avstå från att uppstå som en individ skild från Gud som är helheten, "varandets fullhet" eller helheten av allt som är. Att ta upp vårt kors innebär att omfamna döden eller utplånandet av vår individualitet. Korset var på Kristi tid ett vanligt avrättningsredskap, en kraftfull symbol för döden. Även om han använde ett förtäckt språk för att uttrycka det, betonade Kristus upprepade gånger sanningen att vi måste offra våra falska liv som en individ för att finna vårt verkliga liv som ande.

Att offra vår individualitet eller identifikation med köttet och vår påföljande uppståndelse eller återfödelse som ande symboliserades av Kristus genom korsfästelsen och uppståndelsen. Genom att dö på korset och återuppstå från de döda gav Kristus oss en kraftfull symbolisk framställning av sanningen att vi måste dö eller upphöra att existera som en separat individ och återuppstå som ren ande, det oändliga medvetandet "jag är", för att bli fria från "arvsynnen", identifikationen med köttet, och komma in i "Guds rike".

"Guds rike" som vi kan se och träda in i endast genom att pånyttfödas i ande är inte en plats som vi kan finna utanför oss själv i tidens och rummets materiella värld, eller ens i ett himmelskt paradiset. När Kristus fick frågan om när Guds rike skulle komma, svarade han: "Guds rike kommer icke på sådant sätt att det kan förnimmas med ögonen, ej heller skall man kunna säga: "Se här är det", eller: "Där är det" Ty se, Guds rike är invärtes i eder." (Lukas 17.20-21, 1917 års översättning.)

Guds rike kan inte bli funnet genom att vi observerar det, det vill säga genom objektiv uppmärksamhet, genom att söka här eller där i yttervärlden. Det kan inte bli funnet utanför

oss själv, varken här i denna värld eller i himlen. Det är inte heller något som kommer i framtiden. Det finns inom oss redan nu. För att se det och träda in i det måste vi vända vår uppmärksamhet inåt, bort från tidens och rummets yttre värld. Bort från världen som vi observerar med hjälp av det begränsade kroppsbundna medvetande som vi kallar vårt "sinne". Mot det sanna medvetandet "jag är", det observerande medvetandets "jag är det och det" underliggande grund och verklighet.

Uppmaningen "Ty se" som Kristus använde i ovanstående passage är mycket viktig. Han berättade inte bara att Guds rike finns inom oss, han uppmanade oss också att söka och finna det inom oss. Det vill säga att han berättade inte bara om den sanning han såg. Han uppmanade oss alla att själv se den. På modernare språk skulle vi säga "[...] inte heller ska de säga, här är det! eller, där är det! För se, Guds rike finns inom dig", "[...] och de ska inte säga, "Se här eller titta där", "för, se, Guds rike finns inom dig".

Denna uppmaning från Kristus att inte söka här eller där, utan att se att Guds rike finns inom oss är själva kärnan i den andliga praktik som Sri Ramana och alla sanna visa lär oss. Vi bör sluta lägga vår uppmärksamhet på allt som är utanför oss och i stället vända den inåt för att se verkligheten i vårt inre.

Guds rike är inte en plats, utan ett tillstånd, vårt naturliga tillstånd av rent självmedvetet varande. När vi finner det inom oss själv genom att vända vår uppmärksamhet mot vårt väsens innersta kärna går vi in i det tillståndet och blir ett med det. Detta är det tillstånd där vi blir pånyttfödda som ande, den mystiska förening med Gud som alla kontemplativa kristna söker. I detta tillstånd som kallas "Guds rike" existerar och lyser det rena medvetandet "jag är", Guds ande eller sanna form, ensamt i all sin prakt och härlighet i sin odelade enhet och obegränsade helhet.

Sri Ramanas undervisning sprider ett nytt ljus över Bibelns andliga läror. På samma sätt sprider den också nytt ljus över alla andra religioners andliga läror. Även om hans undervisning kan ses som ett nyskapande och klart uttryck för *advaita vādāntas* urgamla lära, förklarar den i själva verket inte bara den innersta kärnan i *advaita vādānta*, utan också kärnan i alla andra andliga traditioner. Den sanning han lärde ut är inte en relativ sanning som är begränsad till en särskild religion eller kultur. Den är den absoluta sanningen som ligger till grund för all mänsklig erfarenhet och är källan och grunden för alla religioners andliga läror. Av kulturella eller andra skäl uttrycks denna sanning mindre öppet och tydligt i vissa religioner än i andra, men det är ändå den sanning som finns i alla religioners hjärta.

Även om denna sanning inte erkänns av majoriteten bland anhängarna till de olika religionerna, särskilt i de religioner där den är mera höljd i dunkel, finns den ändå uttryckt i alla religioners skrifter och filosofiska och mystiska litteratur i någon form. Den kan urskiljas och kännas igen av alla som har ögon för att se den. Om den blir klart och korrekt förstådd ger Sri Ramanas lära oss de ögon och den insikt som krävs för att urskilja och känna igen den, oavsett var den än kommer till uttryck eller med hur dunkla ord den än uttalas.

Alla ord kan tolkas och misstolkas. Detta gäller särskilt ord som talar om anden, verkligheten bortom den fysiska materiens begränsningar. Den kan inte uppfattas av de fem sinnena eller bli känd som ett objekt för medvetandet. Alla tolkningar av sådana ord faller inom två distinkta kategorier, tolkningar som är strikt icke-dualistiska och som inte medger någon uppdelning av den enda verkligheten, och tolkningar som antingen är helt dualistiska, eller som anser att det inom den enda verkligheten finns verkliga uppdelningar och distinktioner. Den tolkning vi väljer att acceptera beror ytterst inte på själva sanningen, eftersom sanningens natur inte kan bevisas objektivt, utan på våra egna personliga preferenser.

Oavsett om de är religiösa eller har en materialistisk livsåskådning, föredrar de flesta människor att ha en dualistisk syn på verkligheten. Den försäkrar dem om att deras egen

individualitet och den värld som de uppfattar genom sina sinnen är verkliga, liksom om Gud som en separat existerande entitet (om de väljer att tro på Gud). Den enda grunden för en dualistisk syn på verkligheten är människors fasthållande (attachment) vid sin egen individualitet och den värld som de tror ger dem lycka, och vid föreställningen om en Gud som de tror kommer att ge dem det som gör dem lyckliga.

Det går inte att bevisa att en dualistisk verklighetsuppfattning är korrekt och giltig. All vår vetenskap om dualitet inhämtas av vårt sinne och existerar bara i sinnet. Om vårt sinne är verkligt kan dualiteten vara verklig. Men det kan ifrågasättas och betvivlas om vårt sinne är verkligt.

Om vi inte är alltför fästa vid vår tillvaro som en separat individ kan vi ifrågasätta och tvivla på att vårt sinne är verkligt. Om vi gör det kommer vi ofrånkomligt att ledas till en icke-dualistisk syn på verkligheten. Av allt vi vet är den enda kunskap vars verklighet vi rimligen inte kan tvivla på vårt eget essentiella medvetande "jag är". Kunskap kan bara existera om det finns ett medvetande som känner till den. Eftersom all kunskap är beroende av medvetandet för sin skenbara existens är medvetandet den enda grundläggande, oreducerbara och obestridliga sanning vi upplever. Eftersom vi är medvetna är medvetandet utan tvivel verkligt.

Medvetandets enda grundläggande egenskap är att det alltid är medvetet om sig självt. Det vet alltid om sin existens eller sitt varande. Detta medvetande om sin egen existens är det vi upplever som "jag är". Förutom att känna till sin egen existens verkar vårt medvetande ibland även känna till andra saker. När medvetandet verkar känna till andra saker än sig självt kallar vi det för vårt "sinne".

Exakt vad är detta "sinne", detta medvetande som känner till "det andra" och dualitet? Är det vårt medvetandes sanna form, eller är det bara en osann överlagring på vårt verkliga medvetande om oss själv "jag är"? Är det verkligt, eller är det bara ett falskt sken?

När vårt sinne uppstår framträder det tillsammans med en kropp som det identifierar sig med och upplever att "jag är den här kroppen". Utan att identifiera sig med en kropp kan sinnet inte uppstå. När det väl har uppstått och identifierat sig med en viss kropp, uppfattar det världen genom den kroppens fem sinnen. Sinnets identifikation med en kropp är grunden för dess förmåga att känna till världen.

Men hur uppstår denna identifikation med en kropp? Vårt sinne är en form av medvetande, medan kroppen är en fysisk form som består av omedveten materia. Genom att identifiera sig med kroppen förväxlar sinnet två olika saker med varandra. Det förväxlar medvetandet, som inte är fysisk materia, med den fysiska formen hos kroppen, som inte är medvetande. Därför är sinnet en förvirrad och falsk form av medvetande, en fantom som varken är vårt verkliga medvetande "jag är" eller kroppens fysiska form. Det blandar ihop dem och känner att "jag är den här kroppen".

Även om vårt sinne tillskansar sig både medvetandets "jag är" och den fysiska kroppens egenskaper är det i själva verket inget av dem. Eftersom det framträder och försvinner och ständigt förändras är det inte vårt verkliga medvetande "jag är", som varken framträder eller försvinner, utan existerar och känner till sin egen existens vid alla tidpunkter och i alla tillstånd, utan att någonsin genomgå någon förändring. Eftersom sinnet är medvetet är det inte heller denna kropp, som är omedveten materia.

Dessutom identifierar sinnet inte alltid samma kropp som "jag". När vi är vakna ser vi en kropp som "jag", men i varje dröm tar det en annan kropp för att vara "jag". Eftersom sinnet identifierar sig med olika kroppar vid olika tidpunkter kan det i verkligheten inte vara någon av dem.

Genom att identifiera sig med en kropp vilseleder vårt sinne sig till att uppleva medvetandet "jag är" som instängt i en kropp och till att uppleva en kropp, som består av omedveten materia, som något som är medvetet. Om sinnet inte lurade sig själv på detta sätt, skulle det inte existera som en separat enhet som kallas "sinne", det skulle förbli rent medvetande, obefläckat av någon som helst begränsning. Det är sinnets natur att vilseleda sig själv till att uppleva att det är något som det inte är. Därför sa Sri Ramana att sinnet självt är *māyā*, den kraft som är vanföreställningarnas, illusionernas eller självbedrägeriets ursprung. *Māyā* är kraften som får det verkliga att verka överkligt och det överkliga att framstå som verkligt.

I drömmarna projicerar vårt sinne en imaginär kropp som det identifierar som "jag", och genom de fem sinnena uppfattar det en imaginär värld. Så länge sinnet befinner sig i drömtillståndet uppfattar det den kropp och den värld som det upplever i drömmen som verkliga. Hur absurt en del av det som det upplever än kan tyckas vara så lurar sinnet sig till att tro att det är verkligt. Så länge som sinnet upplever sig som en kropp upplever det allt som det uppfattar genom sinnena som verkligt. När vi vaknar upp ur en dröm slutar vi uppleva drömmens kropp som "jag", och samtidigt slutar vi att uppleva drömvärlden som verklig.

Genom vår upplevelse av drömmarna och den kontrasterande upplevelsen när vi vaknar, förstå vi klart att sinnet med sin föreställningsförmåga kan skapa en värld

Vad kan vi använda för måttstock för att avgöra om något är verkligt eller inte? Någoting kan i sanning sägas vara verkligt enbart om dess verklighet är absolut, ovillkorad och självständig, och inte om dess verklighet på något sätt är relativ, villkorad eller beroende av något annat. Därför kan, enligt Sri Ramana, något bara sägas vara verkligt om det uppfyller tre grundläggande kriterier: det måste vara evigt, oföränderligt och självlysande.

Det som inte är evigt var inte verkligt innan det blev till. Det kommer inte heller att vara verkligt efter att det har upphört att existera. Även om det kan förefalla verkligt under en viss tid så är det i själva verket överkligt även när det ser ut att vara verkligt. Eftersom det är begränsat inom tidens ramar är dess skenbara verklighet relativ och villkorad. Det som är absolut och ovillkorat verkligt måste vara verkligt vid alla tidpunkter och kan inte begränsas av att vara beroende av något annat.

Om något dessutom förändras under tidens gång är det en sak vid en tidpunkt men något annat vid en annan. Det existerar inte för evigt som en enda sak. Eftersom det är förgängligt, är det som förändras inte verkligt.

Det viktigaste kriteriet för att avgöra om något är verkligt är dock att det måste vara självlysande. Med termen "självlysande" menar Sri Ramana "att det känner sig själv" eller "är medvetet om sig själv" det vill säga att det känner sig själv genom sitt eget medvetandes ljus. Det som är absolut och ovillkorat verkligt är inte beroende av något annat än sitt eget medvetande för att vara känt. Om något är beroende av något annat för att vara känt som existerande eller verkligt, är dess verklighet beroende av verkligheten hos det medvetande som känner till det. Eftersom det inte själv vet att det är verkligt, är det över huvud taget inte verkligt. Det tycks bara vara verkligt så länge det är känt av medvetandet som känner till det.

Med denna måttstock är det grundläggande medvetandet "jag är" den enda verklighet som existerar. Av allt som vi upplever eller känner till är det endast det som är permanent och det enda som aldrig genomgår någon förändring. Det är det enda som känner till sin egen existens utan stöd av något annat.

Till skillnad från medvetandet "jag är" är vårt sinne obeständigt. Det framträder i det vakna tillståndet och i drömmen och det försvinner i den djupa sömnen. Även när det ser ut att existera genomgår sinnet ständiga förändringar. Det ena ögonblicket tänker det på en sak och i nästa på något annat. Även om sinnet verkar känna sig självt genom sitt eget medvetandes

kraft, är medvetandet genom vilket det känner sig självt och allt annat i själva verket endast vårt grundläggande medvetande "jag är" som är oberoende av sinnet, trots att sinnet verkar tillskansa sig det som sitt eget.

Vårt sinne och vårt grundläggande medvetande "jag är" är åtskilda eftersom medvetandet "jag är" kan existera i sinnets frånvaro, som i sömnen. Genom ljuset i vårt grundläggande medvetande tycks sinnet känna till sin egen och andra sakers existens. Vårt medvetande "jag är" är bestående medan vårt sinne är obeständigt. Vårt medvetande "jag är" är ett ständigt och oföränderligt varande som alltid förblir som det är, medan sinnet är ett ständigt föränderligt flöde av tankar. Vårt medvetande "jag är" är alltid medvetet om sin egen existens. Vårt sinne är ibland medvetet om sig självt och ibland om annat. Ibland är det varken medvetet om sig självt eller om något annat. Därför är vårt medvetande "jag är" verkligt, medan sinnet bara är ett överkligt sken.

Om den grundläggande naturen hos något är medvetenhet så måste det alltid vara medvetet. Ingenting kan någonsin vara skilt från sin grundläggande natur. Eftersom medvetenhet är den grundläggande naturen hos vårt medvetande "jag är", är det medvetet vid alla tidpunkter och i alla tillstånd. På samma sätt existerar medvetandet "jag är" alltid, och i alla tillstånd, eftersom det till sin grundläggande natur även är varande eller existens.

Eftersom vårt sinne är medvetet endast under vaken- och drömtillstånden och upphör att vara medvetet i sömnen, kan dess grundläggande natur inte vara medvetande. På samma sätt kan varande eller existens inte heller vara dess grundläggande natur, eftersom det existerar i det vakna tillståndet och i drömmen, men upphör att existera i sömnen.

Faktum är att ingenting kan påvisas som vårt sinnes grundläggande natur, eftersom det inte är beständigt som en enda sak. Kroppen kan inte vara dess grundläggande natur. Det identifierar sig med en viss kropp i vaket tillstånd, och med en annan i drömmen. I sömnen identifierar det sig inte med någon kropp alls. Sinnets grundläggande natur kan inte heller vara en tanke eller ens vårt tänkande. Tankarna som det tänker under vaken- och drömtillstånden förändras ständigt och i sömnen upphör det att över huvud taget tänka. Trots att sinnet inte har någon egen grundläggande natur, ser medvetenhet ut att vara dess grundläggande natur i vaken- och drömtillstånden. Det upphör att vara medvetet i sömnen och lånar i själva verket den medvetenhet som ser ut att vara dess grundläggande natur i vaket tillstånd och i drömmen från vårt verkliga medvetande "jag är".

Eftersom sinnet inte har någon egen grundläggande natur, kan vi med säkerhet sluta oss till att det inte har någon egen verklighet. Det lånar sin skenbara verklighet från det grundläggande medvetandet "jag är". Sinnet är en överklig fantom som i själva verket är varken det ena eller det andra. Det är ett falskt sken, en illusion eller hallucination, en självbedräglig fantasi som visar sig och försvinner i det enda verkliga medvetandet "jag är".

Även om sinnet vilseleder sig självt genom att uppträda i och som det verkliga medvetandet "jag är", vilseleder det inte medvetandet "jag är". Det är alltid som det är och det känner bara till sin egen existens, opåverkat av allt annat. Det verkliga medvetandet "jag är" är alltid ren medvetenhet, obefläckad av vetskap om något annat än sig självt. Inget som framträder eller försvinner kan någonsin påverka på något sätt. Det vill säga att oavsett vad som än framträder eller försvinner så vet vi alltid att "jag är".

Den grundläggande naturen hos vårt verkliga medvetande "jag är" är enbart självmedvetande, medvetenhet om vår egen existens eller varande, inte en medvetenhet om något annat än oss själv. Eftersom medvetenheten om allt annat uppstår och försvinner kan det inte vara vårt verkliga grundläggande medvetandes, "jag är", grundläggande natur. Vårt medvetande "jag är" är till sin verkliga och grundläggande natur alltid oföränderligt och opåverkat av alla

förändringar som ser ut att inträffa. Oavsett vilken annan kunskap som än uppstår eller försvinner, kan den inte påverka det grundläggande medvetandet om vårt eget varande, "jag är". Det existerar och känner sin egen existens i alla tillstånd och vid alla tidpunkter.

Vårt sinne är således en osann form av medvetande, en imaginär, förvirrad och självbedräglig form av vetande, en falsk entitet utan någon egen verklig existens. Det är endast sinnet som känner till dualiteten och mångfalden, som för sin skenbara existens är beroende av det, denna imaginära, förvirrade, självbedrägliga och överkliga form av medvetande. Därför är sinnet den grundläggande orsaken till att dualiteten framträder. Utan något sinne som ser den kan dualiteten inte existera. Dualiteten är endast lika verklig som sinnet som känner den. Eftersom sinnet är ett överkligt sken som uppstår och sjunker undan i det verkliga medvetandet "jag är", är också all dualitet ett överkligt sken.

En rimlig slutsats är därför att det rena medvetandet "jag är" är den enda verkligheten som existerar. Vårt sinne och all den dualitet eller mångfald som det ser är bara ett överkligt sken. Ett sken som är överkligt eftersom det är obeständigt och i ständig förändring. Dess skenbara existens är avhängig det enda verkliga medvetandet "jag är".

Om vi har modet och den intellektuella ärligheten att på allvar betvivla och ifrågasätta vårt sinnes verklighet och opartiskt analysera dess natur, kommer vi oundvikligt att ledas till en icke-dualistisk syn på verkligheten. Slutsatsen är att den enda existerande verkligheten är vår fundamentala medvetenhet om vårt eget grundläggande varande, vår rena, icke-duala medvetenhet om oss själv "jag är". Allt annat är bara en illusion eller ett falskt sken, en inbillning som skapats av och är känd enbart av vårt överkliga sinne.

Denna icke-duala verklighet är den sanning som alla religioner talar om. Även om de inte alltid beskriver sanningens icke-duala natur i tydliga termer, är det på ett eller annat sätt underförstått i alla religioner.

Ingen religion har monopol på sanningen. Det som är sant i en religion är sant i alla religioner. Sanningen kan aldrig vara exklusiv, om den var det skulle den bara vara delvis sann och inte hela sanningen. Det skulle bara vara en relativ sanning och inte den absoluta sanningen. För att vara helt och absolut sann måste sanningen vara allomfattande, den måste vara det enda hela som innefattar allting inom sig.

Den enda hela sanning som inom sig själv omfattar allting är den oändliga anden, det enda medvetandet, som vi alla känner som "jag är". Allt som verkar existera gör det endast i detta medvetande. Även om saker och ting framträder i många olika former som i sig själva är överkliga, så är medvetandet som de framträder i den enda verkliga substansen i allting. Den sanning som alla religioner talar om är den enda allomfattande och icke-duala helheten, anden eller medvetandet där allting framträder och försvinner.

De flesta av de olika religionernas anhängare tolkar de andliga läroarna dualistiskt. Därför tenderar de att tro att den egna religionen på något sätt har monopol eller ensamrätt på sanningen, och är den enda vägen till frälsning. Till exempel har de flesta kristna under hela kristendomens historia trott att sann frälsning endast kan uppnås genom Jesus Kristus. Ateister, agnostiker och anhängare av andra religioner kan bara bli frälsta genom att konvertera till kristendomen. De har rättfärdigat denna orimliga och arroganta tro genom sin dualistiska tolkning av Kristi ord: "Jag är vägen, sanningen och livet; ingen kommer till Fadern utom genom mig" (Johannes 14.6). På grund av deras dualistiska förståelse av hans andliga lära tolkar de orden "jag är" och "mig" som att de bara betecknar den individuella person, Jesus Kristus, som föddes vid en viss tidpunkt på en viss plats som heter Betlehem.

Men Kristus misstog inte sig för att bara vara en individuell person vars liv var begränsat till en viss tid och en viss plats. Han visste att han var den verkliga och eviga anden "jag är",

obegränsad i tid och rum.

Därför sade han: "Förrän Abraham blev till, är jag." (Johannes 8.58, 1917 års översättning) (Jag Är – innan Abraham fanns, Johannes 8.58, Svenska Folkbibeln 2015).

Personen Jesus Kristus föddes långt efter Abrahams tid, men den ande som Jesus Kristus är existerar alltid och överallt. Den överskrider tidens och rummets gränser. Eftersom denna ande är oberoende av tiden sade han inte: "Innan Abraham föddes var jag", utan: "Innan Abraham föddes *är* jag".

Den av tiden oberoende anden "jag är", som Kristus visste var hans eget verkliga jag, är samma "jag är" som Gud avslöjade som sitt verkliga jag när han sade till Moses: "Jag är den jag är" (2 Mosebok 3.14).

Även om Kristus för oss verkar vara en separat individ är han och hans Fader Gud i själva verket en och samma verklighet, anden som existerar inom var och en av oss som vårt grundläggande medvetande "jag är". Därför sade han: "Jag och Fadern är ett" (Johannes 10.30).

När Kristus sade: "Jag är vägen, sanningen och livet; ingen kommer till Fadern utom genom mig" (Johannes 14.6), syftade han med orden "jag är" och "jag" inte på den tidsbundna individ som kallas Jesus, utan på den eviga anden "jag är", som han visste var hans verkliga jag. Den inre betydelsen av hans ord kan därför uttryckas genom att formulera om dem på följande sätt: "Anden "jag är" är vägen, sanningen och livet. Ingen kommer till anden "jag är", som är alltings Fader eller källa, utom genom denna ande".

Anden "jag är" är inte bara alltings sanning och verklighet, källan ur vilken allt har sitt ursprung, livet eller medvetandet som besjälar varje kännande varelse. Den är också den enda vägen för att återvända till vår ursprungliga källa som vi ger olika namn som "Gud" eller "Fadern". Det finns inget annat sätt att återvända och bli ett med vår källa än genom att vända vår uppmärksamhet inåt mot anden, medvetandet som vi alla upplever som "jag är". Därför kan sann frälsning uppnås inte enbart genom personen som var Jesus Kristus, utan genom anden som är Jesus Kristus, den eviga anden "jag är", som finns inom var och en av oss.

Kristus bekräftade inte bara sin enhet med Gud, sin Fader. Han ville att även vi skulle bli ett med honom. Före sin arrestering och korsfästelse bad Kristus för oss: "Helige Fader, [...] (så att de blir ett, liksom vi är ett).

[...] att de alla må vara ett, så som du, Fader, är i mig och jag i dig, så må också de vara ett i oss [...] att de må vara ett, så som vi är ett: Jag i dem och du i mig, så att de blir fullkomliga i ett" (Johannes 17.11 och 21 - 23).

Det vill säga att Kristi mål var att vi skulle upphöra att tro att vi är en individ som är skild från Gud, och att vi skulle veta att vi är den enda odelbara anden, det rena grundläggande medvetandet "jag är", som är Guds verklighet. Enhet eller icke-dualitet är det centrala målet i Jesus Kristus andliga läror.

Alla religioner består av en levande central kärna av icke-dualistisk sanning, som uttrycks öppet eller underförstått, och ett tjockt yttre skal av dualistiska trosuppfattningar, praxis, doktriner och dogmer. De skillnader som vi ser mellan olika religioner, skillnader som genom tiderna har gett upphov till många konflikter, intolerans och grym förföljelse och till och med till blodiga krig och terrorism, finns bara i religionernas ytliga former, deras yttre skal av dualistiska trosuppfattningar och sedvanor.

All disharmoni, alla konflikter och stridigheter som existerar mellan olika religioner uppstår på grund av att de flesta av deras anhängare är alltför bundna vid en dualistisk syn på verkligheten. Det begränsar deras syn och hindrar dem från att se det som alla religioner har gemensamt, nämligen den underliggande sanningen om icke-dualitet. Verklig fred och harmoni skulle råda bland de olika religionernas anhängare om de bara vore villiga att se

bortom de yttre formerna och se den enda enkla och gemensamma sanning om icke-dualitet som är grunden för dem alla.

Om vi accepterar och verkligen förstår icke-dualitetens sanning har vi ingen orsak att gräla med eller bekämpa någon. Vi kommer att vara nöjda med att låta alla tro vad de vill tro. Om någon är så fäst vid sin individualitet att den är ovillig att tvivla på dess verklighet kommer inga resonemang eller argument att övertyga den om icke-dualitetens sanning. Ingen som verkligen förstår denna sanning kommer någonsin att försöka övertyga de ovilliga. Den som försöker tvinga sanningen om icke-dualitet på någon som är ovillig att acceptera den, visar bara sin egen brist på verklig förståelse av denna sanning.

Icke-dualitet är inte en religion som behöver några evangelister för att sprida den eller konverterar för att ansluta sig till den. Den är sann och kommer att förbli sann oavsett om någon väljer att acceptera och förstå den eller inte. Därför kan och bör vi inte göra mer än att göra sanningen tillgänglig för den som är redo att förstå den och tillämpa den i praktiken.

Många religiösa människor anser det vara en hädelse eller ett helgerån att säga att vi är ett med Gud. De misstolkar ett sådant uttalande som att någon påstår sig vara Gud. Men när vi säger att vi är Gud menar vi inte att vi som en separat individ är Gud, vilket skulle vara absurd, utan att vi är en individ som inte är avskild från Gud. Genom att förneka att vi har någon existens eller verklighet som är åtskild från Gud bekräftar vi att den verklighet som vi kallar Gud är en, hel och odelad.

Om vi i stället hävdar att vi i verkligheten är åtskilda från Gud, som de flesta religiösa människor tror, är det en hädelse eller ett helgerån eftersom det skulle innebära att Gud inte är den enda verkligheten. Om vi skulle ha en egen verklighet skild från Gud, skulle han inte vara hela sanningen utan en del eller en underavdelning av en större sanning.

Om vi tror att den verklighet som vi kallar Gud verkligen är det oändliga "varandets fullhet", den enda odelade helheten, måste vi acceptera att ingenting kan existera som något annat eller åtskilt från honom. Han är den ende som verkligen existerar. Allt annat som verkar existera skilt från honom är i själva verket bara en illusion eller ett falskt sken vars enda underliggande verklighet är Gud. Det är bara i ett tillstånd av perfekt icke-dualitet som Guds sanna härlighet, helhet och fullhet uppenbaras. Så länge vi upplever ett tillstånd av skenbar dualitet genom att anta att vi är individer skilda från Gud degraderar och förnedrar vi honom. Vi förnekar hans odelbara enhet, helhet och oändlighet, och gör honom till något mindre än den enda existerande verkligheten, som han i sanning är.

Även om alla religioners innersta syfte är att lära oss om icke-dualitetens sanning är den ofta dunkelt uttryckt i skrifterna. Ofta kan den bara urskiljas av människor som kan läsa mellan raderna med sann insikt och förståelse. Anledningen till att sanningen inte uttrycks öppet, tydligt och entydigt i många av de olika religionernas skrifter är att majoriteten av människor vid en given tidpunkt ännu inte har nått tillräcklig andlig mognad för att kunna tillgodogöra sig den om den berättas som den är. Därför sade Kristus: "Jag har ännu mycket att säga er, men ni kan inte bära det nu" (Jag har mycket mer att säga er, men ni förmår inte ta emot det nu.) (Johannes 16.12, Bibel 2000). Även om de flesta av oss kanske inte kan bära och acceptera icke-dualitetens obearbetade och nakna sanning just nu, kommer vi alla att så småningom nå den andliga mognad som krävs för att förstå och acceptera sanningen som den är, och inte bara som vi just nu skulle vilja att den var.

Vårt liv i den här världen är en dröm som uppstår i vår långa sömn av självförglömmelse, i vår glömska av eller okunskap om vårt sanna tillstånd av ren icke-dual medvetenhet om oss själv. Till dess att vi vaknar upp ur denna självförglömmelses sömn genom att återerövra självkännedomens sanna och naturliga tillstånd kommer liknande drömmar som vårt

nuvarande liv att återkomma, den ena efter den andra. När vår nuvarande kropp "dör", det vill säga när vi slutar att identifiera oss med denna kropp som vi genom vår förunderliga föreställningsförmåga har projicerat som "jag", och som vi ser världen genom, kommer vi tillfälligt att försvinna in i självförglömmelsens sömn. Men förr eller senare kommer vi att uppstå igen för att projicera ännu en drömkropp som oss själv, och genom den kommer vi att se en ännu en drömvärld. Denna process att under självförglömmelsens långa sömn gå från en dröm till en annan kallas "återfödelse" (reinkarnation).

När vi passerar genom det ena drömda livet efter det andra genomgår vi många erfarenheter som stegvis skapar en klarhet i vår andliga urskiljningsförmåga. Vi förstår så småningom att vårt liv som en separat individ är ett ständigt skiftande flöde av behagliga och smärtsamma upplevelser, och att vi kan uppleva verklig och fullkomlig lycka endast genom att känna vårt verkliga jag. Därigenom kan vi omintetgöra den illusion som får oss att uppfatta att vi är en separat individ. Sanningen om icke-dualitet är den yttersta sanningen, som vi alla så småningom kommer att förstå och acceptera.

En rent teoretisk förståelse och acceptans av icke-dualitetens sanning saknar verkligt värde, eftersom den inte kommer att avlägsna den grundläggande glömska eller okunnighet om oss själv som ligger till grund för vanföreställningen om vår individualitet. Att acceptera icke-dualitetens sanning är oss bara till nytta om det får oss att vända vår uppmärksamhet inåt mot vårt verkliga jag, vår grundläggande medvetenhet om vårt eget varande, som vi alla upplever som "jag är".

Vi kan aldrig uppleva icke-dualitetens sanning genom att enbart studera skrifter eller andra andliga böcker, hur väl vi än förstår och tolkar dem. Vi kan bara upptäcka och erfara sanningen inom oss, i själva kärnan av vårt eget varande, och inte genom böcker eller ord, hur heliga de än är. Böcker eller ord kan vara till hjälp för oss endast om de får oss att förstå att vi bara kan uppleva sann kunskap om vi vänder vår uppmärksamhet bort från föremålens och idéernas värld och mot medvetandet genom vilket allting är känt.

Genom tiderna har det funnits människor i alla religioner och autentiska andliga traditioner som har uppnått samma icke-duala erfarenhet som Sri Ramana uppnådde, erfarenheten av sann självkänedom. I den här boken kommer jag att referera till sådana människor som "visa" (eng. sages), en term som jag inte kommer att använda i den vanliga allmänna betydelsen av en "person med stor visdom", utan i den mer specifika betydelsen "en person med självkänedom". När jag använder begreppet "vis" använder jag det som en motsvarighet till sanskritbegreppet *jñāni*, som betyder "en person med *jñāna* eller [sann] kunskap", eller mer specifikt *ātma-jñāni*, "en person med *ātma-jñāna* eller självkänedom".

Bara för att en person sägs vara ett helgon, en profet, en siare, en *ṛṣi*, en mystiker eller någon annan vördad varelse, är han eller hon inte nödvändigtvis en verkligt vis, eftersom sådana benämningar inte specifikt betecknar en person som har uppnått sann självkänedom. Sant visa är gräddan av alla religioners och tiders helgon, profeter, siare, *ṛṣier* och mystiker. Exempel på sådana visa återfinns i alla religioner och andliga traditioner.

Många visa har förblivit okända för världen. Även om de upplevde den yttersta sanningen försökte de aldrig uttrycka den i ord, eller om de gjorde det så blev deras ord aldrig nedtecknade. I alla kulturer och religioner har några visa uttryckt sanningen i tal eller skrift. De har efterlämnat ett stort arv av andlig litteratur som vittnar om den icke-duala erfarenhet de uppnådde.

Även om alla visa har upplevt samma sanning har de ofta använt mycket olika ord för att uttrycka den. Ibland verkar de till och med motsäga varandra. Skälet är att inga ord kan uttrycka sanningen om icke-dualiteten på ett adekvat sätt. Den ligger bortom det duala

medvetandets, ”sinnets”, räckvidd. Orden är de verktyg som sinnet använder för att förmedla känslor, idéer, uppfattningar med mera. De har alla sitt ursprung i sinnets upplevelse av dualitet. Eftersom sinnet är en form av medvetande som upplever sig själv som åtskild från det som det upplever kan det bara känna till dualitet. Det kan aldrig ha kunskap om den icke-duala verklighet som är dess egen grund.

De ord som de visa använder för att uttrycka sanningen är som markörer som riktar vår uppmärksamhet mot det som ligger bortom sinnet, djupt inom oss, och som i sig själv innehåller allting. Den verkliga innebörden i deras ord kan inte förstås av den vanliga världsliga intelligens som vi använder för att förstå annat. Den kan förstås av den inre klarhet som naturligt lyser i vårt sinne när den ytliga upprördhet som orsakas av våra begärs och fasthållandes storm avtar, åtminstone delvis. Om vi försöker uppleva den sanning som deras ord pekar mot genom att granska det grundläggande medvetandet "jag är", och odla färdighet i konsten att bara vara kommer vi att i allt högre grad nå den inre klarhet som krävs för att uppfatta den sanna innebörden i deras ord.

Inga ord kan uttrycka sanningen på ett adekvat sätt. Alla visa har förklarat att den är omöjlig att beskriva, och många har därför valt att använda ett allegoriskt språk för att uttrycka det som inte kan beskrivas. Den mystiska kärlekens språk är den allegori som oftast har använts av de visa för att beskriva den resa som vi måste göra för att smälta samman med den källa där vi har vårt ursprung. I allegorin liknas den individuella själen som söker förening med Gud vid en ung flicka som söker förening med sin älskade. Mycket av den finaste andliga litteraturen i världen är poesi som skrivits av visa på den mystiska kärlekens språk. Exemplet på en sådan diktning återfinns i många olika kulturer. Om vi läser den med insikt om icke-dualitetens verklighet kan vi finna ett omiskännligt uttryck för denna sanning.

I allegorin är sanningen underförstådd snarare än uttalad, och förblir dold för läsare som saknar förståelse för den. Därför har vissa visa lämnat det allegoriska språket när de har blivit tillfrågade av uppriktiga sanningssökare. De har då använt filosofins språk för större klarhet och tydlighet. Men inte ens filosofins språk kan uttrycka sanningen, det kan bara indirekt peka mot dess natur och förklara hur den kan nås.

Den filosofiska terminologi som de visa i olika kulturer och tidsåldrar har använt för att uttrycka sanningen skiljer sig mycket åt, och för den som har en yttlig förståelse kan den ofta verka motsägelsefull. Exempelvis har många visa använt ord som "Gud" för att hänvisa till den absoluta verkligheten. Andra, som Buddha och Mahavira (jainismens grundare, ö.a.), har undvikit sådana termer. Därför hävdar en del att dessa visa förnekar Guds existens. Men det är ett vilseledande påstående som har sin grund i en alltför förenklad förståelse av både verkligheten och av termen "Gud".

Det enda syftet med Buddhas och Mahaviras läror, liksom med alla andra visas läror, var att leda oss till den absoluta verkligheten. Terminologin som de använde när de talade om denna verklighet kan variera, men den verklighet som de talade om är densamma. Verkligheten kan bli känd endast genom direkt icke-dual erfarenhet. Den kan aldrig uppfattas av sinnet eller uttryckas med ord. Eftersom den är oändlig överskrider den alla begreppsliga egenskaper som våra begränsade sinnen kan tillskriva den. Den kan inte beskrivas som det ena eller det andra. Den är allt och samtidigt är den ingenting. Därför är det lika korrekt, och lika felaktigt, att kalla den "Gud" som att inte kalla den "Gud".

Begreppet "Gud" har ingen bestämd betydelse. I vissa sammanhang betyder det en sak och i andra sammanhang betyder det något annat. Det är ett namn som ges till ett brett spektrum av föreställningar som människor har om den högsta eller yttersta verkligheten. Vissa av våra föreställningar om Gud är klart antropomorfa ("människoliknande", antropomorfism – att

föreställa sig mänskliga egenskaper hos, i detta fall, Gud. ö.a.) medan andra är mer abstrakta, men ingen är helt korrekt eller helt felaktig.

I *vēdānta* skiljer man därför mellan två grundläggande former av Gud. Den ena formen kallas *saguṇa brahman*, som betyder "brahman med *guṇas*". Den andra formen kallas *nirguṇa brahman*, som betyder "brahman utan *guṇas*". Ordet *brahman* avser den absoluta verkligheten, det högsta väsendet eller Gud och ordet *guṇa* betyder kvalitet eller attribut. Således är *saguṇa brahman* en relativ form av Gud i det mänskliga sinnets föreställning, med egenskaper och attribut. *Nirguṇa brahman* är Gud i sin absoluta och verkliga form, Gud utan egenskaper eller attribut. De mänskliga föreställningarnas Gud, oavsett vilka de föreställningarna kan vara, är *saguṇa brahman*. Guds verklighet, som överskrider all mänsklig föreställning, är *nirguṇa brahman*. Således är *nirguṇa brahman* substansen eller den absoluta verkligheten som ligger till grund för *saguṇa brahman*, Gud i våra begränsade föreställningar.

Gud som *saguṇa brahman* är inte den yttersta eller absoluta verkligheten. Han och alla de gudomliga egenskaper som vi tillskriver honom är lika verkliga som vår egen individualitet. Så länge som vi betraktar oss själv som en separat individ är Gud med alla sina gudomliga egenskaper därför verkliga för alla praktiska ändamål. Men när vi uppnår den sanna självkännedomens erfarenhet och utplånar den falska föreställningen att vi är ett individuellt medvetande som är skilt från Gud, kommer Gud att vara vårt verkliga jag eller grundläggande varande, den absoluta verkligheten eller *nirguṇa brahman* som överskrider alla mänskliga föreställningar.

Buddhas och Mahaviras mål var att lära oss hur vi kan nå den absoluta verkligheten, bortom alla *guṇas*, egenskaper eller attribut. De ansåg inte att det var nödvändigt att tala om "Gud", en term som i allmänhet betyder *saguṇa brahman*, det högsta väsendet med gudomliga egenskaper. Andra vise har använt termen "Gud" antingen som ett ord som refererar till *nirguṇa brahman*, den absoluta verkligheten som överskrider alla egenskaper, eller för att de förstod att människor som de talade till hade behov av ett begrepp om en personlig Gud som kunde hjälpa dem i deras ansträngningar att uppnå den transpersonella verkligheten. Det finns ingen grundläggande skillnad mellan lärorna från de visa som har använt begreppet "Gud" och de som inte har använt detta begrepp. Båda talar om samma absoluta verklighet, men har valt att uttrycka den i olika termer.

Att Buddha tydligt erkände existensen av en absolut verklighet eller *nirguṇa brahman* framgår från en av hans viktiga och välkända föreläsningar som finns nedtecknad i *Tipiṭaka* 2.5.3.8.3 (*Udāna* 8.3):

Tiggarmunkar, det finns det som inte är fött, det som inte har blivit till, det som inte är gjort, det som inte har tillverkats.

Tiggarmunkar, om det inte fanns här [i den här världen eller i det här livet], det som inte är fött, det som inte har blivit till, det som inte är gjort, det som inte är tillverkat, skulle flykten från det som är fött, från det som har blivit till, från det som är gjort, från det som är tillverkat, därför inte ha varit [ett tillstånd som kunde vara] klart känt [eller upplevt].

Men, tiggarmunkar, eftersom det verkligen finns, det som inte är fött, det som inte har blivit till, det som inte är gjort, det som inte är tillverkat, är flykten från det som är fött, från det som har blivit till, från det som är gjort, från det som är tillverkat, [ett tillstånd som kan vara] klart känt [eller upplevt].

Även om det finns en mycket djup innebörd i Buddhas ord är detta inte rätt plats för att undersöka dem på djupet. Vi kommer att studera dem mer i detalj i en uppföljare till den här boken som jag redan har börjat skriva.

En annan yttlig skillnad mellan Buddhas och *advaita vēdāntas* läror är att Buddha lärde ut sanningen om *anattā*, en pali-term som är en modifierad form av sanskritordet *anātmā*, som betyder "inget jag (eng. self)". De visa inom *advaita vēdānta*-traditionen lär ut att *ātmā* eller "jag (self)" är den enda verkligheten som existerar. Vissa hävdar att detta är en grundläggande motsättning mellan deras undervisning medan det i själva verket bara handlar om en yttlig skillnad i terminologi.

När Buddha sade att det inte finns något "jag" eller *ātmā*, syftade han på vårt begränsade individuella jag eller *jīvātmā*. Även alla visa inom *advaita vēdānta*-traditionen säger att det är överkligt. När dessa visa lär ut att "jaget" eller *ātmā* är den enda existerande verkligheten syftar de inte på vårt falska individuella jag. De syftar på vårt verkliga jag, vårt sanna väsen eller grundläggande "jag är"-het, vår rena, obegränsade, odelade, okvalificerade och absoluta icke-duala medvetenhet om vårt eget varande. Det som ensamt förblir i det tillstånd som kallas *nirvāṇa*, där vår individuella objektsmedvetna medvetenhets falska sken är fullständigt utplånat. Det finns ingen motsättning alls mellan den sanning som Buddha undervisade om, "inget jag" eller *anattā*, och *advaita vēdāntas* undervisning om sanningen, att "jag" eller *ātmā* är den enda existerande verkligheten.

Olika visas läror verkar skilja sig från varandra eller till och med motsäga varandra av tre huvudsakliga skäl. För det första beror det på de olika terminologier som de använder för att undervisa om sanningen. Den kan aldrig helt uttryckas med ord, de kan bara ge en antydning om den. För det andra beror det på att de var tvungna att anpassa sin undervisning till hur mottagliga människorna som de undervisade var.

Och för det tredje beror det på att deras ursprungliga lära ofta har blandats upp med deras anhängares idéer. Många av dem hade varken direkt erfarenhet av den sanning de lärde ut, eller en klar och korrekt förståelse av den.

De uppteckningar som har bevarats av många visas läror är inte skrivna av dem själva utan av deras anhängare, ofta långt efter deras livstid. I många fall återspeglar uppteckningarna inte deras undervisning, utan snarare vilken insikt en del av deras läskunniga anhängare hade av den.

I nästan alla religioner och andliga traditioner har de visas ursprungliga undervisning blandats med genomarbetade teologiska, kosmologiska, filosofiska och psykologiska system med mycket liten koppling till deras faktiska erfarenheter. Ursprunget till dessa teologier och kosmologier finns bland människor som inte kunde förstå enkelheten och omedelbarheten i den sanning som de visa lärde ut. De skapade därför genomarbetade och komplexa trossystem, för att försöka förklara det som de själva inte kunde förstå. Eftersom de uppstod på detta sätt tjänar alla komplexa teologier och kosmologier i alla religioner bara till att förvirra människor och fördunkla icke-dualitetens enkla sanning som de visa har undervisat om.

Trots all den förvirrande komplexiteten i världens andliga litteratur finns det en gemensam tråd av enkel sanning som vi lätt kan urskilja om vi kan förstå de sant visas ursprungliga läror. Samma grundläggande sanning om icke-dualitet har uttryckts i de nedtecknade orden från visa i många olika kulturer genom tiderna. Moderna filosofistuderande kallar den ofta för "den eviga filosofin", en term som motsvarar det gamla sanskrituttrycket *sanātana dharma*. Det betyder bokstavligen "det som alltid upprätthåller" eller "det som alltid är etablerat", och underförstått "den eviga sanningen", "den eviga lagen", "den eviga principen", "det eviga stödet", "den eviga grunden", "den eviga naturen", "den eviga essensen", "den eviga vägen" eller "den eviga religionen".

Lyckligtvis blev Sri Ramanas lära inte bara nedtecknad under hans livstid av många av hans anhängare, av vilka några förstod den mycket tydligt, han skrev själv poesi och andra verk.

Han skrev poesi på allegorins och den mystiska kärlekens språk, men även på filosofins språk, och han beskrev verkligheten och metoden för att uppnå den i mycket klara och otvetydiga termer. Han har gjort det oerhört lätt för oss att förstå den enkla sanning som ligger till grund för alla visas läror.

När vi har läst och förstått hans lära kan vi ta del av läran från någon annan sant vis och lätt förstå att det är samma sanning som uttrycks. Hans lära är också en nyckel som gör det möjligt för oss att reda ut och inhämta de visas sanna läror ur den ogenomträngliga massa av irrelevanta teologier, kosmologier och filosofier som de har blandats ihop med i alla religioner och andliga traditioner.

Läsare som är bekanta med *sanātana dharma*, den tidlösa och universella sanningen eller "evighetsfilosofin" som alla visa lär ut, kommer att finna att Sri Ramanas undervisning uttrycker samma grundläggande filosofi. De kommer också att finna att hans undervisning kastar ett klart och friskt ljus över denna filosofi, och belyser många subtila och djupa sanningar som sällan har blivit lika tydligt uttryckta av andra visa. Detta gäller särskilt de praktiska metoderna för att uppnå verklig erfarenhet av den icke-duala självkännetdomen.

Sri Ramanas undervisning är enkel men mycket djup, och uppenbarar den fundamentala och absoluta verklighet som är grunden för all mångfald och variation. Den uttrycker den yttersta sanningen som är alla religioners och andliga traditioners essens. Människor från olika religiösa och kulturella bakgrunder har insett att hans lära är en djupt insiktsfull och autentisk framställning av den sanna innebörden i deras egen religion eller andliga tradition. Efter att ha studerat hans lära har de förstått att de inte behöver studera några andra andliga texter.

Vi kan finna samma enkla sanning om icke-dualitet uttryckt i andlig litteratur från hela världen om vi söker efter den med tillräcklig energi. Men det är varken nödvändigt eller tillrådligt att slösa vår tid på att leta i den enorma djungeln av heliga skrifter och andlig litteratur, där den ofta finns undångömd i en tät massa av ovidkommande föreställningar. Därför uppmanade Sri Adi Sankara i vers 60 i *Vivēkacūḍāmaṇi* alla seriösa andliga aspiranter att undvika ett överdrivet studium av skrifterna eller *śāstras*. Han beskrev dem som en "djungel av vilseledande snaror bestående av högljudda ord" (*śabda jālam mahāraṇyam*) och en "orsak till obalans", förvillelser och sinnesförvirring" (*citta-bhramaṇa kāraṇam*). I stället gav han oss rådet att låta oss vägledas av en vis som känner sanningen och att utforska och försöka finna sanningen om oss själv genom direkt erfarenhet.

För att uppnå en omedelbar icke-dual upplevelse av vårt verkliga jag finns all vägledning som behövs uttryckt på ett extremt klart och enkelt sätt i Sri Ramanas läror. Om vi läser och förstår hans undervisning behöver vi inte studera några andra heliga skrifter eller andlig litteratur. Vi kommer att förstå att sanningen inte finns i några böcker utanför oss utan endast i vårt inre, i vårt innersta väsens kärna. Det enda sättet att uppleva den är genom att vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att få kunskap om verkligheten i den medvetenhet genom vilken vi känner allt annat.

Även om Sri Ramana skrev och talade relativt lite, oftast som svar på frågor eller önskemål, så har han genom de förhållandevis få ord han skrev och talade gett oss en fulländad andlig undervisning. Den är så tydlig, enkel, djupgående och allomfattande att den innehåller fröet eller grunden till en hel filosofi och vetenskap om oss själv, och om alla väsentliga aspekter av vårt liv som en individ i denna värld av dualitet och mångfald.

I den här boken försöker jag utveckla detta frö och bygga vidare på denna grund. I det klara ljuset av hans andliga undervisning vill jag lägga fram en detaljerad analys av vår upplevelse av oss själv i våra tre vanliga medvetandetilstånd, det vakna tillståndet, drömmen och den djupa sömnen. Den innefattar även vår upplevelse av den värld som vi varseblir runt oss och

av våra föreställningar och trosuppfattningar. Dessa gäller inte bara oss själv och världen, utan också Gud och många andra viktiga aspekter av våra liv som en individ i denna värld av omtumlande mångfald och komplexitet. Min ursprungliga avsikt var att utforska hans undervisning från ett brett och övergripande perspektiv. Men när jag försökte täcka alla olika aspekter av hans undervisning på ett tillräckligt detaljerat och djupgående sätt fann jag att det jag hade skrivit och det jag fortfarande hade kvar att skriva var mycket mer än vad som ryms i en enda volym. Jag bestämde mig för att därför begränsa mig till att på djupet utforska de mest väsentliga aspekterna av hans lära, och att täcka mer de perifera aspekterna i några efterföljande böcker.

Den detaljerade analys som jag presenterar i den här boken består av idéer som jag huvudsakligen har fått från tre källor. Dels består den av idéer som jag har lärt mig direkt från Sri Ramanas skrifter och nedtecknade uttalanden, särskilt från den mest omfattande och djupgående uppteckningen av hans uttalanden som hans ledande lärjunge Sri Muruganar bevarade i form av verser på tamil i *Guru Vācaka Kōvai*. Dels består den av idéer som jag personligen lärde mig av Sri Sadhu Om, en av Sri Ramanas närmaste lärjungar (med detta begrepp menar jag inte bara de som levde nära honom fysiskt, utan de som noggrant följde hans lära). Han var en klarsynt och djupgående representant för hans lära. Jag hade turen att leva i hans närhet under mer än åtta år. Under hans ledning studerade jag *Guru Vācaka Kōvai* och alla Sri Ramanas originalskrifter i detalj och på djupet.

Min analys består till största delen av min egen förståelse av Sri Ramanas läror. Den förståelsen har jag fått genom att på djupet studera hans undervisning på tamil, det språk som han skrev och talade. Den har vuxit fram genom att reflektera över dem under många år, och genom att försöka praktisera den empiriska teknik för självutforskande som han lärde ut som det enda sätt på vilket vi kan erfarra sann självkänedom.

De tankar som jag framför i den här boken är en blandning av idéer som jag har lärt mig från olika håll. De kommer dels direkt från Sri Ramanas skrifter eller nedtecknade uttalanden. En del har jag lärt mig genom de djupgående förklaringar av hans läror som jag lyssnat till från Sri Sadhu Om. Några idéer har jag själv bildat mig genom egna reflektioner och min förståelse av hans lära. Det är min tro att den faktiska källan till alla dessa idéer endast är Sri Ramana. Utan hans inspiration och inre vägledning skulle jag inte ha kunnat förstå hans undervisning med klarhet och inte kunnat skriva den här boken.

Det jag skriver är enbart baserat på min upprepade *śravaṇa* och *manana* och min begränsade erfarenhet av *nididhyāsana*. Det vill säga vad jag har läst, mina egna personliga reflektioner och den begränsade erfarenhet som jag har fått genom att försöka utöva kontemplation, den empiriska metod för självutforskande som Sri Ramana lärde ut. Hans ord utgår från hans omedelbara, fullkomliga och fullständiga erfarenhet av den icke-duala sanna kunskap som han talar om. På samma sätt tror jag att orden från hans främsta lärjungar, som Sri Muruganar och Sri Sadhu Om är baserade på den erfarenhet av sann självkänedom som de uppnådde genom hans nåd och inre vägledning. Deras uppmärksamhet drogs inåt och löste upp deras separata individualitet i den icke-duala medvetenheten om varandet "jag är". Det är Sri Ramanas sanna form och vår verkliga och grundläggande natur.

Jag tror därför att de idéer som jag uttrycker i den här boken som till stor del är baserade på vad jag har lärt mig och förstått från Sri Ramanas och dessa lärjungars ord, inte bara är spekulativa hypoteser. De är fakta som har verifierats av deras transcendent erfarenhet och av många andra visas transcendent erfarenhet. Som Sri Ramana själv betonade är en tro på vissa idéer dock ingen sann kunskap. Vi måste alla betrakta våra trosuppfattningar som provisoriska och försöka verifiera dem genom empiriskt utforskande. Vi måste försöka uppnå en sann erfarenhetsbaserad kunskap om den grundläggande och absoluta verkligheten genom praktiskt undersökande av oss själv. Det enda syftet med all teori som diskuteras i den här

boken är att vägleda och uppmuntra oss i vårt praktiska sökande efter den direkta, omedelbara, icke-duala och absoluta erfarenheten av sann självkänedom.

När jag började skriva materialet till den här boken hade jag ingen aning om att jag senare skulle bestämma mig för att göra en bok av de idéer jag skrev om. Jag har länge haft för vana att skriva ner mina privata reflektioner om Sri Ramanas undervisning. Jag har alltid gjort det för min egen skull, eftersom skrivandet hjälper mig att göra mitt tänkande klarare och kan väcka tankar och infallsvinklar för att förstå hans undervisning på nya sätt. Att begrunda hans lära och uttrycka mina funderingar i skrift har varit till stor hjälp och stöd i mina försök att praktisera hans undervisning i mitt dagliga liv.

Under många år har det främsta hindret för att ägna tillräckligt med tid åt denna värdefulla övning att skriva ner mina funderingar varit att jag varit tvungen att arbeta långa dagar. Jag lade ner en stor del av min mentala energi på ett "nio till fem"-jobb som jag inte kände någon tillhörighet till. Jag kände att jag, för att förtjäna mitt levebröd, slösade bort för mycket av mitt liv på aktiviteter som dränerade min energi och avledde min uppmärksamhet från livets verkliga syfte, som för oss alla är att vända vår uppmärksamhet inåt för att veta vilka vi verkligen är.

Det är en enastående välsignelse att jag har fått möjlighet att studera Sri Ramanas läror på djupet, under nära och klar ledning av Sri Sadhu Om. Hans unikt klara förståelse uppstod i hans helhjärtade och målmedvetna hängivenhet till Sri Ramana och hans undervisning, och i hans djupa andliga erfarenhet, som var resultatet av denna hängivenhet. Jag började nyligen känna att om jag skulle dela med mig av mitt skrivande genom en bok kanske några människor skulle vara intresserade av att läsa den, och eventuellt dra nytta av den. Jag kände att mitt skrivande skulle kunna vara till hjälp särskilt för människor som var helt obekanta med Sri Ramanas lära och den filosofiska, andliga, religiösa och kulturella bakgrund där den kom till. Jag har studerat den i original på tamil, och kan begrunda den på engelska som är mitt modersmål. Det gör att jag kan förstå den ur både ett hinduiskt och ett icke-hinduiskt perspektiv.

Med detta i åtanke började jag preliminärt redigera allt jag skrivit till en bok eftersom jag tänkte att jag då åtminstone kunde se vilken form den skulle få, och om den kunde vara till nytta för allvarligt intresserade läsare. Jag upptäckte då att jag behövde skriva mycket mer för att få en sammanhängande och omfattande redogörelse av hans lära. Jag blev glatt överraskad av att finna att många nya tankar uppstod i mitt sinne och kom till uttryck i mitt skrivande.

Ändå kände jag mig fortsatt tveksam till tanken på att publicera mina privata funderingar om Sri Ramanas undervisning, främst av två skäl. Det första, och viktigaste är att jag inte vill falla offer för den subtila och kraftfulla villfarelse som består av stolthet och egoism, som skulle kunna uppstå om mitt skrivande blev uppskattat av många människor. Det andra är att Sri Ramanas andliga lära är mitt livs kärlek, och jag värderar den som det mest dyrbara föremålet för min meditation, tillbedjan och inre dyrkan. Därför kände jag mig inte helt bekväm med tanken på att utnyttja min kärlek för min försörjning.

Gradvis har jag kommit över dessa reservationer. Jag har kommit över den första genom att bestämma mig för att stolthet och egoism är utmaningar som vi måste möta på den andliga vägen. Vi kan inte övervinna dem genom att undvika yttre omständigheter som skulle kunna förstärka dem, utan genom att möta dem med ett ärligt erkännande av våra svagheter och brister och med en känsla av fullständigt beroende av den gudomliga nådens skyddande kraft. Den andra har jag kommit över genom att förlika mig med att jag måste försörja mig på något sätt. Då kan jag lika gärna försöka göra det genom att skriva om ett ämne som jag älskar. Det kommer att hjälpa mig att hålla mitt sinne fördjupat i Sri Ramanas lära, i stället för att låta det

försjunka i någon mera världslig sysselsättning. Efter mycket tvekan har jag därför slutligen bestämt mig för att ta steget och låta publicera denna första volym.

När jag började göra en bok av mitt skrivande planerade jag en volym i två delar. Enligt min första skiss skulle den första delen kallas "Det grundläggande", och skulle till stor del handla om oss själv, vårt sanna jag och vårt falska jag. Den andra delen skulle kallas "Det perifera" och skulle till stor del handla om saker som vi föreställer oss som något annat än vi själv, som världen och Gud. När idén var klar bestod förslaget till disposition av denna inledning, tio kapitel i den första delen, arton kapitel i den andra delen och ett appendix.

När jag hade skrivit nästan tvåhundra tusen ord, och ändå inte ens hälften av det jag hade tänkt skriva, förstod jag att det var alldeles för mycket för en enda volym. Då bestämde jag mig för att låta denna inledning och den föreslagna första delen till denna bok, Lyckan och Varandets konst (Happiness and the Art of Being), utgöra den andra delen av en separat bok. Preliminärt har jag gett den titeln The Truth of Otherness. Den föreslagna bilagan får bilda en tredje bok med titeln Yōga and the Art of Being.

När jag bestämde mig för att dela upp den då delvis skrivna boken i tre volymer hade jag redan skrivit flera delar av varje, men ingen var komplett. Även om det skrivna materialet uppgick till nästan hundra tusen ord var de flesta av kapitlen fortfarande ofullständiga och vissa var inte ens påbörjade. Eftersom denna bok logiskt sett var seriens första volym, och eftersom den skulle utgöra grunden för de efterföljande, bestämde jag mig för att jag skulle försöka slutföra den först. För att slutföra de två följande volymerna har jag fortfarande mycket kvar att skriva, och det kan bli nödvändigt att dela upp dem ytterligare.

Eftersom den här boken har skapats av material som skrivits vid olika tidpunkter innehåller vissa kapitel material som inte är omedelbart relevant för kapitlets titel, men ändå hänger ihop med kapitlets övriga material. Av samma anledning är det övergripande flödet av idéer i vissa kapitel inte fullständigt följdriktigt. Det kan ibland verka som om det har tagit några steg bakåt. Även om jag har ansträngt mig för att redigera materialet på ett lättflytande och logiskt sammanhängande sätt har jag på flera ställen bestämt mig för att inte offra vissa värdefulla idéer bara för att få ett perfekt flöde. Jag är därför medveten om att en del av idéerna i denna bok presenteras på ett ganska spretigt sätt, men jag tror att idéernas övergripande värde rättfärdigar att de införlivas.

Vissa idéer upprepas i flera olika sammanhang. Jag har tillåtit sådana upprepningar eftersom en viss idé granskas ur en ny synvinkel varje gång den upprepas. Repetitionen kommer att hjälpa oss till en djupare förståelse och ett bredare perspektiv. Genom att upprepa en viss idé i ett nytt sammanhang kan vi undersöka den från en ny vinkel och använda den för att klargöra det som diskuteras.

I en bok som denna är det oundvikligt att upprepa vissa centrala idéer. Även om materialet i den här boken och i de efterföljande volymerna täcker ett brett spektrum av ämnen är alla på ett eller annat sätt relaterade till det centrala ämnet som är vårt sökande efter sann och absolut lycka. En lycka som bara kan upplevas i ett tillstånd av handlingslöst, tankefritt och därför fullkomligt fridfullt varande, den sanna självkännedomens tillstånd, det tillstånd där vi bara finns kvar som vårt verkliga jag, och där vi inte känner till något annat än vårt eget grundläggande varande. Eftersom vi undersöker alla dessa ämnen ur ett perspektiv av sökande efter sann självkännedom, återkommer vissa centrala teman med nödvändighet i hela boken, och kommer också att återkomma i de följande volymerna.

Av alla de centrala teman som återkommer i denna bok är det mest centrala vårt grundläggande, essentiella och icke-tudelade medvetande om vårt eget varande, det enkla självmedvetandet "jag är". Det är inte bara vårt verkliga jag, utan också den enda absoluta

verkligheten, källan till och substansen i allt, och den perfekta, eviga och oändliga lyckans hemvist. Detta självmedvetande "jag är" är det enda som vi upplever permanent. Det är centrum och grund för all vår kunskap och erfarenhet. Som sådan måste det vara den primära frågan i allt allvarligt menat filosofiskt eller vetenskapligt undersökande. Om vi inte känner till naturen hos detta grundläggande medvetande, utan vilket vi inte skulle veta någonting, är sanningen i all kunskap vi kan ha om något annat tvivelaktig och kan ifrågasättas.

Alla andra återkommande teman i den här boken är nära relaterade till detta centrala tema, det grundläggande självmedvetandet "jag är". Ju oftare de återkommer, desto viktigare är de för vårt sökande efter sann självkänedom. Repetitionen tjänar ett viktigt syfte, eftersom den gör det möjligt för oss att utforska grunderna för denna självkänedomens filosofi och vetenskap ur olika perspektiv. Därigenom kan vi utveckla en djupare och mer omfattande förståelse av den.

Ju djupare och mer omfattande vår förståelse är, desto fastare blir vår övertygelse om att vi kan uppleva oändlig lycka endast om vi känner vårt eget sanna väsen. Det viktigaste och mest väsentliga i våra liv är att söka och uppnå sann självkänedom. Ju fastare denna övertygelse blir, desto starkare kommer vi att motiveras att dra tillbaka vår uppmärksamhet från allt annat och fästa den fullständigt och uteslutande vid kärnan i vårt väsen, det essentiella självmedvetandet, "jag är".

Även om den filosofi som presenteras i den här boken till stor del bygger på Sri Ramanas och andra visas vittnesmål kan vi inte uppnå sann kunskap enbart genom intellektuell förståelse. Det enda skälet till att de visa har uttryckt sin erfarenhet av den absoluta verkligheten i ord är för att uppmana och vägleda oss till att uppnå samma erfarenhet. Den filosofi som presenteras här är därför inte ett mål i sig själv. Den är ett medel för att nå ett mycket större mål, nämligen upplevelsen av sann självkänedom. Denna filosofi är inte bara teoretisk, utan även en praktisk vetenskap. Det enda syftet med teorin är att motivera och vägleda oss i praktiken, den empiriska metoden för att undersöka oss själv, och i förlängningen, ge upp oss själv.

När vi börjar studera en vetenskap, oavsett om det handlar om kunskap om den objektiva världens olika aspekter, eller självkänedomens vetenskap som inte söker kunskap om några objekt, utan söker kunskap om det medvetande genom vilket alla objekt är kända, måste vi ha en preliminär tilltro till erfarenheterna och vittnesmålen från dem som redan har förvärvat praktisk kunskap inom den. Börjar vi till exempel studera fysik måste vi acceptera flera avancerade upptäckter, som relativitetsteorin, genom att lita på dem. Först när vi senare fördjupar oss i experimentell fysik kan vi testa sanningen i teorierna. Om vi från början vägrar att tro på fysikernas upptäckter tills vi själv har testat och verifierat dem hämmar det vår inlärningshastighet i onödan, och vi kommer aldrig att hinna skaffa oss den kunskap som krävs för att ägna oss åt avancerad experimentell fysik.

Allt lärande kräver ett skarpt, nyfiket och ifrågasättande sinne. Men precis som ärligt tvivel spelar en viktig roll i inlärningsprocessen så gör även en försiktig tilltro det. Kunskap inhämtas mest effektivt och ändamålsenligt genom ett intelligent användande av tvivel och tilltro. En student med urskillningsförmåga vet vad som ska betvivlas och vad som ska ges en försiktig tilltro.

I denna självkänedomens vetenskap är tvivlet viktigare än i andra vetenskaper. Vi måste tvivla på alltings verklighet för att få kunskap om sanningen bakom alla fenomen. Vi måste tvivla inte bara på verkligheten i de objekt som sinnet känner till, utan också på det vetande sinnets egen verklighet. Men även om tvivlet spelar en viktig roll i processen för att uppnå självkänedom är en försiktig tilltro till vittnesmålen från de visa som redan har erfarit den till allra största hjälp.

De visas vittnesmål utmanar oss att ifrågasätta och tvivla på alla föreställningar, om vad vi är och om verkligheten i våra liv i den här världen. Vi har värnat om våra föreställningar under så lång tid att vi till en början kan ha svårt att lita på deras ord. Därför Sri Ramana baserade sin undervisning på en analys av vår egen vardagserfarenhet i stället för att be oss att tro på något som vi inte vet något om. När vi kritiskt analyserar vår upplevelse av de tre medvetandetillstånd som vi genomgår varje dag, kan vi rimligen inte undvika att tvivla på det mesta av det som vi normalt tar för givet om vilka vi är, och om verkligheten i allt vi upplever i dessa tillstånd.

För att skaffa oss kunskap som vi rimligen inte kan tvivla på, måste vi först frigöra oss från all förvirrad och osäker kunskap vi nu har om oss själv. En sådan frigörelse kan bara uppnås genom att vi vänder vår uppmärksamhet från alla kunskapsobjekt och mot oss själv, medvetandet genom vilket allting är känt. Denna frigörelseprocess är den resa till upptäckandet av oss själv som alla visa uppmanar oss att göra.

Som ovan förklarats presenterar denna bok en filosofisk analys av vår vardagliga upplevelse av oss själv. Syftet med denna analys är endast att göra det möjligt för oss att få en tydlig teoretisk förståelse av vilka vi verkligen är, och att undersöka de praktiska metoder genom vilka vi kan få en direkt erfarenhet av vår egen sanna natur. Även om vi under denna resa till upptäckten av oss själv kommer att vägledas av vad Sri Ramana och andra visa har uppenbarat, kommer vi ändå i första hand att förlita oss på vår egen personliga erfarenhet av vår existens, eller medvetande. På så sätt kommer vi i möjligaste mån att undvika behovet av att förlita oss på att tro på något som vi inte vet. Om vi gör denna resa och litar på vår egen upplevelse av oss själv som vår vägledare, kommer vi att kunna kontrollera sanningen i allt som uppenbaras genom orden från de visa som har gjort denna resa före oss.

När vi fortsätter denna resa till upptäckten av oss själva, och innan vi avslutar den, kommer vi sannolikt att upptäcka att vår rationella analys av vår redan existerande erfarenhet av vårt eget väsen och medvetande, tillsammans med vår erfarenhet av att praktisera konsten att vara självmedveten, inspirerar vårt sinne till en stadigt ökande tilltro till de visas ord. En sådan tillit får inte förväxlas med enbart "blind tro". Det är en tilltro som inte föds i intellektuell blindhet, utan i en djup inre klarhet som vinnas genom att återkommande uppehålla sig vid självmedvetenhetens sanna ljus. Det som alltid lyser i vårt väsens kärna, som *är* vårt väsens kärna, men som vi hittills vanemässigt har ignorerat på grund av vår förälskelse i sinnesintryckens yttervärld.

Det är möjligt för oss att vända vår uppmärksamhet från yttervärlden och mot det grundläggande medvetandet "jag är" för att upptäcka vår sanna natur utan att vi litar på någon annans ord. Vi kan i praktiken, medan vi fortsätter vår resa mot upptäckten av oss själv och konfronterar alla hinder som oundvikligen uppstår på vägen, dra stor nytta av att lita på och lära oss av vittnesmålen från dem som har gjort och fullföljt denna resa före oss. I den kommande fortsättningen på denna bok kommer vi att undersöka vissa perifera ämnen som även om de inte är väsentliga, ändå är nära förknippade med självupptäcktsresan. Vi kommer att stöta på vissa förklaringar som har getts av Sri Ramana och andra visa som har fullföljt denna resa som vi inte kan verifiera utifrån vår egen erfarenhet förrän vi fullföljer resan. Då kommer vi själv att upptäcka den sanning som de har upplevt. Vi är alla fria att själv bestämma om vi vill lita på sådana förklaringar eller ej.

Vi kan inte verifiera sanningen i sådana förklaringar förrän vi uppnår den sanna självkännedomens erfarenhet, men kan vi åtminstone förstå att de alla är logiska konsekvenser. De är åtminstone rimligt möjliga konsekvenser, av de slutsatser och sanningar som vi kommer fram till genom analys och slutledning i denna bok. Om vi har övertygats av de slutsatser som vi i denna bok drar utifrån vår kritiska analys av vår vardagserfarenhet av

våra tre medvetandetillstånd, vakenhet, dröm och djupsömn, borde det inte vara alltför svårt för oss att, åtminstone preliminärt, lita på de flesta av de förklaringar som presenteras i den här bokens slutsatser.

Om vi litar på dem, eller åtminstone accepterar dem som preliminära hypoteser som ska testas genom undersökandet av vilka vi är, kommer vi att finna att de är till hjälp i våra försök att vända uppmärksamheten bort från den yttre världen och mot den grundläggande självmedvetenheten "jag är" för att förbli som enbart denna grundläggande medvetenhet om vårt eget varande. Vi kan vara ovilliga att lita på något som vi inte redan med säkerhet vet. Vi kan ändå fortsätta denna upptäcktsresa till oss själv genom att leda våra tvivel till sin logiska slutsats. Då tvivlar vi på verkligheten hos vårt tvivlande sinne. Därför riktar vi vår uppmärksamhet mot medvetandet som är dess grund för att få kunskap om den ursprungliga källa ur vilken det har uppstått tillsammans med alla sina tvivel.

Syftet med den här boken och följande böcker är inte att övertyga någon att tro på något, utan att uppmana alla som har ett sant undersökande sinne att kritiskt ifrågasätta vår vanliga syn på oss själv, världen och Gud. Den vill uppmuntra till att påbörja upptäcktsresan till oss själv genom att undersöka medvetenheten "jag är", som är den fundamentala grunden och centrum för all vår erfarenhet och kunskap.

Låt oss nu ge oss ut på denna upptäcktsresa till oss själv och själv bekräfta den sanning som avslöjas i Sri Ramanas och andra visas ord.

Innehåll

KAPITEL 1

Vad är lycka?

Vad är det enda alla kännande varelser längtar efter? Är det inte lycka? Är inte all vår längtan i själva verket bara olika former av en enda grundläggande önskan att känna lycka? Är inte vår grundläggande längtan efter lycka kärnan i allt vi över huvud taget önskar oss?

Vår längtan efter lycka är drivkraften bakom alla de otaliga former av ansträngningar som vi ständigt ägnar oss åt. Vi gör ingenting, vare sig i tanke, ord eller handling, som inte drivs av vår grundläggande längtan efter lycka. Alla våra handlingar motiveras av vår längtan efter fullkomlig lycka.

Vem är det vi önskar lycka? Längtar vi inte alla efter att känna lycka? Först och främst vill vi själv känna lycka. Även om vi också kan vilja att andra ska vara lyckliga är det för att vi känner lycka av att se dem lyckliga. I allt vi gör, i tanke, ord och handling drivs vi av vår längtan efter vår egen lycka.

Hur osjälviska vi än tror att våra handlingar är så motiveras de alla av vår längtan efter vår egen lycka. Vi kan offra tid, pengar, bekvämlighet eller något annat som vi värderar högt för att utföra en altruistisk handling, som att hjälpa någon eller stödja en ädel sak. Men det är vår längtan efter att själv känna lycka som är den yttersta drivkraften bakom våra uppoffringar. Vi handlar altruistiskt endast för att det får oss att känna lycka.

Eftersom vi känner olycklighet när vi ser andra människor lida är vi beredda att göra vad som helst för att lindra deras lidande, även om det tycks orsaka oss ett visst lidande. Vi känner oss lyckligare om vi lider för att hjälpa andra än om vi inte gör något för att hjälpa dem. Vårt lidande kan faktiskt ge oss lycka eftersom vi vet att vi går igenom det för andras skull.

Draget till sin spets så väljer vissa människor faktiskt att lida för lidandets skull, eftersom de inte kan vara lyckliga om de inte känner att de lider. De finner njutning i att underkasta sig något som ser ut som ett lidande, men detta skenbara lidande är inte verkligt, utan en form av njutning. Oavsett vilken extrem form vår längtan tar, vare sig det är i form av en verkligt ädel altruism eller en djupt pervers masochism, så handlar det ändå i grund och botten bara om vår längtan efter vår egen lycka.

Varför är vår längtan efter vår egen lycka det grundläggande och yttersta skälet till vår önskan att andra ska vara lyckliga? Varför önskar vi dem lycka i första hand för att det bidrar till vår egen lycka? Med andra ord, varför längtar vi ytterst och i högre grad efter vår egen lycka än efter andras?

Vi är intresserade i första hand av vår egen lycka eftersom vi älskar oss själv mer än någon eller någonting annat. Vi älskar andra människor och saker för att vi tror att de kan bidra till vår egen lycka. Vi älskar dem i den mån vi tror att de kan skänka oss lycka. Om vi inte tror att de kan bidra till vår lycka känner vi ingen större kärlek till dem.

Vår största kärlek gäller bara oss själv. Det är för vår egen skull som vi älskar andra människor och saker. Vi älskar vår familj, våra vänner och våra ägodelar för att de är *våra* och för att vi känner lycka när vi älskar dem. Vår kärlek till vår egen lycka kan inte skiljas från vår kärlek till oss själv.

Eftersom vi älskar oss själv över allt annat söker vi vår egen lycka framför allt annat. Vi älskar och längtar efter det som skänker oss lycka och vi ogillar och fruktar det som får oss att känna olycklighet. Allt vi tycker om eller ogillar, alla våra önskningar och alla våra rädslor, har sin grund i vår kärlek till vår egen lycka, som i sin tur har sin grund i vår kärlek till oss själv.

Varför älskar vi oss själv mer än någon eller någonting annat? Vi älskar vissa människor och vissa saker för att vi känner att de får oss, eller åtminstone kan få oss att känna lycka. Vi älskar det som vi tror kan ge oss lycka. Om vi vet att något inte får oss att känna lycka eller inte kan få oss att känna lycka känner vi ingen särskild kärlek till det. Är då inte lycka grunden till kärleken i alla dess former? Är inte all den kärlek som vi känner för olika människor och ting i grund och botten bara vår kärlek till vår egen lycka? Älskar vi inte bara det som är möjliga källor till lycka? Eftersom vi älskar oss själv framför allt annat, är det då inte uppenbart att vi själv är den främsta av alla potentiella källor till lycka?

Faktum är att vi själv är den enda verkliga källan till all vår lycka. Oavsett vilken lycka vi tycks få från andra människor eller saker, så kommer den bara inifrån oss själv. Eftersom all vår lycka i själva verket kommer inifrån oss själv, är det då inte uppenbart att lyckan finns inom oss? Faktum är att lyckan är vår egen sanna och grundläggande natur. Anledningen till att vi älskar oss själv mer än något annat är helt enkelt att vi *är* lycka. Vi är fullkomlig lycka, den yttersta källan till varje form av lycka som vi tycks få genom andra människor och saker.

Det är inget fel med vår kärlek till oss själv och vår egen lycka. Den är helt naturlig och därför oundviklig. Den blir fel först när den på grund av vår bristande förståelse för var den sanna lyckan finns, driver oss att utföra handlingar som skadar andra. För att undvika att skada någon och för att undvika att göra någon annan olycklig, är det därför viktigt att vi förstår vad sann lycka är och var vår sanna lycka finns.

För att förstå detta måste vi först förstå mer om oss själv. Kärlek och lycka är subjektiva känslor och vi kan inte förstå deras sanna natur om vi inte först förstår vår egen sanna natur. Genom det kan vi förstå hur vår längtan efter lycka uppstår inom oss, och varför vi älskar oss själv och vår egen lycka över allt annat.

Den andra sidan av vår längtan efter lycka är vår längtan efter att vara fria från smärta, lidande, elände eller andra former av olycklighet. Vi vill vara fullkomligt lyckliga och fria från minsta form av olycklighet. I själva verket är det vi kallar lycka endast ett tillstånd där vi är fria från olycklighet.

Vårt naturliga tillstånd är att känna lycka. Vår längtan efter lycka är samma sak som längtan efter vårt naturliga tillstånd. Medvetet eller omedvetet söker vi alla det som är naturligt för oss. Exempelvis, varför vill vi slippa att ha huvudvärk? Eftersom huvudvärk är inte är något naturligt för oss vill vi bli fria från den när vi drabbas. Samma sak gäller allt annat som inte är naturligt för oss. Vi kan inte känna oss helt bekväma eller lyckliga med något som inte är verkligt naturligt för oss. Därför upplever vi aldrig fullkomlig lycka, trots alla materiella, mentala och känslomässiga glädjemedlen vi kan njuta av. De kommer och går och därför är de inte naturliga för oss.

Det som verkligen är naturligt för oss, det som finns inneboende i vår grundläggande natur, måste alltid finnas med oss. Vi upplever den fysiska kropp som vi ser som oss själv endast i vårt nuvarande vakna tillstånd, och inte i drömmarna eller i den djupa sömnen. Därför är den inte vår grundläggande natur. På samma sätt är inte heller vårt sinne vår grundläggande natur,

eftersom vi bara upplever det i vaken- och drömtillstånden, och inte i den djupa sömnen. Eftersom vi förblir fridfulla och lyckliga i den djupa sömnen utan sinne eller kropp är de inte naturliga för oss.

Påståendet att vi existerar utan vårt sinne och vår kropp i den djupa sömnen kan vid en yttlig betraktelse till en början förefalla märkligt och diskutabelt. Om vi studerar det noggrant kommer vi dock klart att förstå att det inte är ett tvivelaktigt antagande, utan att det är en uppenbar sanning som vi alla faktiskt upplever i den djupa sömnen. Vi kommer att se det klarare när vi ingående undersöker våra tre medvetandetillstånd i nästa kapitel. Eftersom vårt sinne och vår kropp inte är naturliga för oss kan vi aldrig vara helt tillfreds eller lycklig med dem eller med någon av de materiella, sinnliga, mentala, intellektuella eller känslomässiga glädjeämnen som vi kan njuta av genom dem.

Varför ska vi tro på att lycka är vårt naturliga tillstånd och att olycklighet är onaturligt för oss? Varför känner vi inte alltid fullkomlig lycka om vår sanna natur verkligen är lycka? Hur uppstår olyckligheten?

Vi kan förstå detta genom en kritisk analys av våra upplevelser i våra tre medvetandetillstånd, det vakna tillståndet, drömmen och den djupa sömnen. I vaken- och drömtillstånden upplever vi en blandning av njutning och smärta, eller lycka och olycklighet. Men vad upplever vi i den djupa sömnen, utan denna blandning av njutning och smärta? Upplever vi lycka eller olycklighet i dess frånvaro? Upplever vi inte fullkomlig lycka i den djupa sömnen, fria från allt lidande och all olycklighet? Är det inte uppenbart att vare sig olycklighet eller deras blandning är naturlig för oss? Eftersom vi kan existera utan olyckligheten kan den inte vara vår verkliga natur. Olycklighet är en negation av lycka, som är naturlig för oss.

Om olyckligheten inte kan vara vår verkliga natur eftersom vi kan existera utan den, kan vi då inte säga samma sak om lyckan? Existerar vi inte utan lycka när vi upplever olycklighet? Nej, lyckan är aldrig helt frånvarande.

Olycklighet är ett relativt tillstånd, det existerar bara i förhållande till lycka. Utan lyckans underliggande existens skulle det inte finnas någon olycklighet. Vi känner oss olyckliga endast för att vi längtar efter att vara lyckliga. Skulle lyckan fullkomligt upphöra att existera skulle vi inte känna någon längtan efter den och vi skulle inte känna oss olyckliga. Även i ett tillstånd av den mest intensiva olycklighet existerar lyckan fortfarande som något vi längtar efter. Det finns därför ingen absolut olycklighet.

Om olycklighet bara är relativt, kan vi då inte säga samma sak om lycka? Är inte lycka också ett relativt tillstånd som bara existerar i förhållande till olycklighet? Den lycka som vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmarna är förvisso relativ. Den är alltid ofullständig eller ofullkomlig. Men kan vi säga samma sak om den lycka som vi upplever i den djupa sömnen? Existerar lyckan i den djupa sömnen enbart i förhållande till olyckligheten?

Nej, i den djupa sömnen är olyckligheten helt frånvarande. När vi sover existerar olyckligheten inte ens som en tanke, eller som något vi fruktar eller vill undvika. Olyckligheten kan inte existera utan längtan efter lycka, men lyckan kan finnas utan minsta tanke på olycklighet. Olyckligheten är helt och hållet relativ medan lyckan kan vara antingen relativ eller absolut.

Den relativa lycka och olycklighet som vi upplever i våra vaken- och drömtillstånd är en förvrängd återspeglning av den absoluta lycka som är vår sanna natur och är grunden för alla

våra tre tillstånd av vakenhet, drömmar och djup sömn. Vi upplever relativ lycka och olycklighet i vaken - och drömtillstånden eftersom vår verkliga natur, som är absolut lycka, på något sätt då är grumlad och skymd.

Vad är det i vaken- och drömtillstånden som skymmer vårt naturliga tillstånd av absolut lycka? Varför upplever vi fullkomlig lycka i djupsömnen, utan minsta spår av olycklighet, medan vi i vaken- och drömtillstånden upplever en blandning av relativ lycka och olycklighet? Vad skiljer den djupa sömnen från de andra tillstånden? Vad är det som gör att vi upplever absolut lycka i den djupa sömnen, men bara relativ lycka och olycklighet i de andra?

I den djupa sömnen är vårt sinne frånvarande, och med det tankar i alla former. Vårt sinne uppstår i vaken- och drömtillstånden och är aktivt och tänker på otaliga saker. När sinnet och alla tankar är frånvarande, som i den djupa sömnen upplever vi fullkomlig lycka. Men när sinnet är aktivt, som i vaken- och drömtillstånden, och tänker den ena tanken efter den andra upplever vi en blandning av partiell lycka och partiell olycklighet. Är det då inte uppenbart att det är sinnet och dess tankar som döljer vårt naturliga tillstånd av fullkomlig lycka?

Även nu, i detta vakna tillstånd, består vår sanna och grundläggande natur av fullkomlig lycka. Men denna absoluta lycka skymms och fördunklas av vårt sinnes ständiga aktivitet. Vår mentala aktivitet är som ett moln eller en slöja som hindrar oss från att uppleva vår inneboende och naturliga lycka. Allt vi behöver göra för att uppleva denna lycka är att upphöra med vår mentala aktivitet. Vi behöver bara sluta att uppstå som ett tänkande sinne. Vi upplever fullkomlig lycka i sömnen på grund av att vår mentala aktivitet upphör. Vi kan uppleva samma lycka även nu i vårt vakna tillstånd om vi avstår från alla tankar eller mental aktivitet.

Vår naturliga och absoluta lycka fördunklas av sinnets ständiga flöde av tankar som uppstår i snabb följd efter varandra. Hur kan vi mitt i detta flöde, uppleva olika grader av relativ lycka och olycklighet? Vår tankeverksamhet är som ett moln som skymmer vår naturliga lycka. Ju mer intensiv tankeverksamheten är desto tätare skymmer den vår inneboende lycka.

När vårt sinne är extremt upprört, när tankeverksamheten är mycket intensiv, kan vi bara uppleva en glimt av vår inneboende lycka. Vi känner oss rastlösa och olyckliga. Men när sinnet är relativt lugnt och tankeverksamheten avtar kan vi uppleva mera av vår inneboende lycka. Då känner vi oss jämförelsevis fridfulla och lyckliga.

Lugn och sinnesfrid får oss att känna relativ lycka, medan rastlöshet och oro får oss att känna relativ olycklighet. Är inte detta vad vi alla upplever? Upplever vi inte frid och lycka när sinnet är lugnt och stilla? Känner vi inte rastlöshet och olycklighet när vårt sinne är upprört och stört?

Skälet till att vi upplever fullkomlig lycka i den djupa sömnen är att vårt sinne då är fullkomligt lugnt och fridfullt. Det har då avstannat genom att dra sig tillbaka från all sin aktivitet. Eftersom inga tankar uppstår i den djupa sömnen för att störa vårt naturliga tillstånd av fridfullt varande upplever vi vår inneboende lycka utan några hinder.

Är det inte uppenbart att lyckan är ett tillstånd av varande och att olycklighet är ett tillstånd av görande? Så länge vårt sinne är aktivt eller gör något och har tankar upplever vi en blandning av lycka och olycklighet. Den lycka vi upplever är ofullständig, begränsad och relativ. Vi upplever fullkomlig, obegränsad och absolut lycka enbart när vårt sinne blir fullkomligt stilla.

Vårt innersta väsen är lycka. När vi bara är utan att tänka eller göra något, som i den djupa sömnen, upplever vi fullkomlig lycka, obefläckad av minsta sorg, olycklighet eller missnöje. Men så snart vi uppstår som detta tänkande sinne upplever vi rastlöshet, missnöje och olycklighet.

Vi upplever fullkomlig lycka i frånvaro, av all mental aktivitet, som i den djupa sömnen. Är det då inte uppenbart att lyckan finns inneboende i oss, och att enbart vår mentala aktivitet hindrar oss från att uppleva den fullt ut i våra vaken- och drömtillstånd? Den begränsade lycka som vi kan uppleva i vaken- och drömtillstånden, när sinnet är relativt lugnt och fridfullt, är bara en bråkdel av den lycka som finns inneboende i oss.

Lyckan kommer inifrån oss och är ingenting som kommer utifrån. Vad är det då som får oss att tro att materiella ting och yttre omständigheter ger oss glädje eller lycka? Finns lyckan verkligen i materiella ting eller yttre omständigheter? Nej, lyckan finns helt klart inte i några ting eller omständigheter utanför oss.

Hur kommer det sig då att vi tycks få lycka från vissa föremål och omständigheter? Den relativa lycka vi tycks få från dem är i själva verket ett tillstånd i vårt sinne. Lyckan finns latent inom oss och ibland visar den sig när vi upplever vissa materiella ting eller yttre omständigheter. Hur går detta till?

Vi känner oss lyckliga när vi får något som vi tycker om eller när vi lyckas undvika eller göra oss av med något som vi inte gillar. Omvänt känner vi oss olyckliga när vi förlorar eller inte kan få något som vi tycker om, när vi inte kan undvika eller befria oss från något som vi ogillar. Med andra ord känner vi oss lyckliga när våra önskningar blir uppfyllda och olyckliga när de inte blir det.

Tingen eller omständigheterna är i sig själva inte den verkliga källan till den lycka som de tycks ge oss, utan att våra önskningar om dem blir uppfyllda. När vi upplever en önskan, oavsett om det är i form av gillande eller ogillande av något, så får den vårt sinne att röra sig. Så länge som önskan finns kvar i vårt sinne, finns oron som den orsakar också kvar, och den får oss att känna olycklighet. Men när vår önskan blir uppfylld avtar sinnets oro, och i det tillfälliga lugn som följer känner vi lycka.

Den lycka som vi upplever när en önskan uppfylls är bara en bråkdel av den lycka som alltid finns inom oss. När en önskan uppstår och sinnet upprörs fördunklas vår inneboende lycka. Vi känner rastlöshet och olycklighet tills denna önskan blir uppfylld. Så snart den uppfylls avtar sinnesrörelsen under en kort stund. Vår inneboende lycka blir då mindre fördunklad och vi känner en relativ lycka.

Lyckan är vår egen sanna natur och i verkligheten finns det ingen lycka som helst i någonting utanför oss. Ändå känner vi lycka när vår längtan efter något blir uppfylld. Därför tror vi felaktigt att det är de önskade objekten som får oss att känna lycka. Vi känner kärlek eller begär till andra människor, yttre ting och omständigheter bara för att vi tror att de kan få oss att känna lycka. Vi tror detta eftersom vi upplever lycka när en av våra önskningar om dessa yttre objekt uppfylls.

Vår vanföreställning att lyckan kommer från tingen som vi önskar oss, och att vi blir lyckligare genom att eftertrakta och skaffa oss fler saker är en ond cirkel. Eftersom vi önskar oss något känner vi oss lyckliga när vi uppnår det. Vi känner oss lyckliga när vi uppnår det och önskar oss mer av samma sak. På så sätt ökar och mångfaldigas våra önskningar ständigt.

Våra begärs rasande eld kan aldrig släckas av objekten vi eftertraktar. Ju fler av dessa objekt vi förvärvar, desto häftigare kommer vårt begär efter dem och liknande objekt att härja. Att försöka släcka begärens eld genom att tillfredsställa dem är som att försöka släcka en eld genom att hålla bensin på den.

Föremålen för våra önskningar är det bränsle som håller begärens eld brinnande. Vi kan bara släcka denna våra begärs eld om vi förstår att all lycka som vi verkar få från våra önsknings föremål i själva verket inte kommer från dessa föremål, utan enbart från oss själv.

Vi bör dock inte tro att det är samma sak att förstå denna sanning med hjälp av vårt intellekt eller vår förmåga att resonera som att verkligen veta. Vi kan inte ha verklig kunskap om denna sanning utan att uppleva oss själv som lycka. Så länge som vi känner att vi är ett begränsat individuellt medvetande som erfar olika grader av föränderlig lycka och olycka, är det helt klart inte sanningen att vi själv är absolut lycka som vi upplever.

Ingen intellektuell förståelse kan ge oss den sanna erfarenhetsmässiga kunskapen att lyckan är vår egen sanna natur och inget som vi får från föremålen för våra begär. Vi kan ha en intellektuell förståelse för något men ändå uppleva den totala motsatsen. Om vi exempelvis ser vatten i öknen kan vi förstå att det är en hägring, men vi fortsätter ändå att se vattnet som om det vore verkligt och det får oss att bli törstiga. På samma sätt fortsätter vi att känna att vi på något sätt saknar lycka, även om vi intellektuellt kan förstå att lyckan är vår sanna natur, och att vi faktiskt inte kan få lycka från något utanför oss själv. Vi fortsätter att längta efter saker utanför oss själv som om vi verkligen kunde få lycka från dem.

Intellektuell kunskap är en ytlig och grund form av kunskap. Intellektet är en funktion i vårt sinne som i sig självt bara är en ytlig och grund form av medvetande. Vår vanföreställning som får oss att tro att lyckan kommer från saker utanför oss själv och inte från vårt inre, är å andra sidan djupt rotad i vår felaktiga identifiering av oss själv med en fysisk kropp, som i sin tur är rotad i vår brist på klar självkänedom.

Det är i själva verket en vanföreställning att tro att lyckan kommer från saker utanför oss själv. Samma villfarelse får oss att tro att vi är något som vi inte är. Denna grundläggande vanföreställning uppstår för att vi inte klart och tydligt vet vad vi verkligen är. Den kan bara utplånas genom en klar och korrekt kunskap om vår verkliga natur. Därför kan ingen intellektuell kunskap utplåna denna vår djupt rotade villfarelse. Den enda kunskap som kan utplåna den är sann erfarenhetsbaserad kunskap om vad vi verkligen är.

När vi genom sann erfarenhetsbaserad självkänedom tillintetgör illusionen att vi är något annat än den absoluta lyckans fullkomlighet, kommer våra begärs eld att slockna av sig själv.

En intellektuell förståelse kan inte utplåna våra djupt rotade illusioner. Men en klar intellektuell förståelse av sanningen är ändå nödvändig. Utan den skulle vi inte veta hur vi kan upptäcka vad verklig lycka är. En klar och korrekt förståelse av lyckans sanna natur kommer att göra det möjligt för oss att veta, inte bara var vi ska söka lyckan, utan också hur vi praktiskt bör anstränga oss för att uppnå den. Låt oss därför djupare analysera uppkomsten av vår vanföreställning att yttre ting och omständigheter skänker oss lycka.

Låt oss anta att vi gillar choklad. I vårt sinne förknippar vi chokladens bittersöta smak med känslan av njutning som vi har vant oss vid att chokladsmaken ger. Men skapar smaken av choklad nödvändigtvis en känsla av njutning? Nej, den skapar en sådan känsla hos oss eftersom vi tycker om den. Hos en person som absolut inte tycker om den skapar den en

känsla av avsky. Om vi äter för mycket choklad och blir sjuka kommer vi att känna motvilja mot den, åtminstone tillfälligt. Skulle vi då äta mer av den får den oss inte att njuta, utan ger oss en känsla av äckel. Det är därför klart att den lyckokänsla som vi tycker att chokladen ger inte kommer av chokladens faktiska smak, utan av att vi tycker om den.

Samma sak gäller alla njutningar som vi upplever genom våra fem sinnen. Våra sinnen kan bara visa oss vilka intryck någonting åstadkommer, till exempel chokladens smak, doft, konsistens och färg och det krispiga ljudet från silverfolien som den är förpackad i. Men det är vårt sinne som avgör om vi tycker om intrycken eller ej. Om vi tycker om dem behöver vi inte ens smaka på chokladen för att njuta av den. Redan åsynen eller lukten av choklad, eller ljudet av silverfolien som öppnas, får oss att njuta.

Faktum är att vi ofta tycks glädjas mer åt förväntningarna på att njuta av något än av själva upplevelsen. Till och med tanken på något som vi önskar oss kan få oss att njuta, även om njutningen alltid är uppblandad med en viss otålighet att faktiskt uppleva det. Först vid den faktiska upplevelsen blir vår önskan helt tillfredsställd. Men då tillfredsställelsen vanligtvis bara upplevs under en kort stund, tycks vi ibland njuta mer av förväntningarnas ackumulerade uppbyggnad än av den faktiska upplevelsen.

Om vårt sinne dessutom distraheras av andra tankar kanske vi inte njuter av chokladen även om vi tycker mycket om den. Först när sinnet är jämförelsevis fritt från andra tankar kan vi njuta av chokladsmaken eller av att tillfredsställa någon annan av våra önskningar.

Detta kan tydligt illustreras av något som de flesta förmodligen har upplevt. Om vi tittar på en bra film eller ett underhållande TV-program samtidigt som vi äter, märker vi knappt hur maten smakar. Det spelar ingen roll hur välsmakande och god den är och vi njuter inte särskilt mycket av att äta. När programmet och måltiden är över kan vi konstatera att vi inte njöt av maten och vi kan önska att vi hade ätit när vi inte var upptagna med att titta på TV. Eftersom vi var mer intresserade av att se programmet eller filmen än av maten vi åt kunde vi inte njuta av måltiden. Anledningen till att vi var mer intresserade av att njuta av filmen än av vår mat var att vår önskan att roas av filmen var större än vår önskan att njuta av maten.

Men om vi hade varit riktigt hungriga när vi slog oss ner för att äta och se filmen skulle vi förmodligen ha njutit mer av måltiden och knappt lagt märke till filmen. Om vi hade varit riktigt hungriga skulle vi ha njutit av maten även om den inte var särskilt god. När vi är riktigt hungriga, det vill säga när vår aptit är mycket stor, kan vi njuta av även den mest smaklösa måltid.

Vår hunger eller vår matlust är den bästa kryddan. Verklig hunger är en krydda som får till och med den mest smaklösa mat att smaka verkligt bra, liksom mat som annars skulle smakat illa. Omvänt kan vi, om den riktiga hungerns krydda saknas, äta även den mest välsmakande måltid utan att njuta särskilt av den.

Är det då inte uppenbart att den relativa grad av lycka som vi får genom att njuta av föremålen för våra önskningar är fullkomligt subjektiv och beroende av hur mycket vi tycker om dem? I första hand bestäms de av sinnets växlingar och de följande vågorna av upphetsning i våra önskningar, våra förväntningar och vår slutliga tillfredsställelse.

Hur uppstår de fragment av lycka som vi upplever mitt i all denna vårt sinnes upphetsade aktivitet? Den mentala upphetsningens vågor har sina toppar och sina dalar. Den når topparna när sinnet är som mest upprört av sina begär, och sjunker ner i dalarna när sinnet upplever

tillfredsställelsen i att förvänta sig eller att faktiskt njuta av föremålen för sina önskningar. I de kortvariga dalarna mellan begärens toppar är sinnet tillfälligt lugnt, och i detta lugn är den lycka som alltid är inneboende i oss mindre skymd, och manifesterar sig med större klarhet.

Så länge som vårt sinne är aktivt pendlar det ständigt mellan sina önsknings eller sitt missnöjes toppar och nöjdhetens eller tillfredsställelsens dalar. Våra önskningar och rädslor, våra preferenser och aversioner, vår längtan och motvilja, alla dessa aktiverar och driver sinnet till intensiva toppar som skymmer vår inneboende lycka och får oss att känna otillfredsställelse, missnöje och olycklighet.

Ju häftigare och mera upprörd sinnets aktivitet blir, desto snabbare stiger det från topp till topp, och desto mer kortvariga och grunda blir dalarna som finns mellan topparna. Men om vi kan tygla våra önskningar, rädslor, gillanden och ogillanden, begär, aversioner och andra passioner, kommer sinnets aktivitet att avta i intensitet. Topparna kommer att vara mindre frekventa och inte resa sig lika högt och dalarna mellan dem kommer att bli bredare och djupare. När sinnets upprörda och passionerade aktivitet avtar i intensitet känner vi oss lugnare och nöjdare, och vi kan med större klarhet uppleva lyckan som alltid finns inom oss.

Lyckan som vi får av att äta en bit choklad kommer inte från chokladbiten i sig själv. Den kommer endast från den nöjdhet vi känner när vi tillfredsställer vårt begär. Varifrån kommer egentligen den känsla av nöjdhet eller lycka som är resultatet av att vi tillgodoser en önskan? Den kommer uppenbarligen inte från vår önskans objekt eller något annat utanför oss. Den kommer enbart inifrån oss själv. Om vi noggrant observerar känslan av lycka som vi upplever när vi äter en bit choklad eller njuter av något annat av våra önsknings objekt, kan vi klart se att den kommer inifrån oss själv. Den är resultatet av att den mentala oro som vår önskan orsakade tillfälligt sjunker undan.

Både vår tillfredsställelse och den lyckokänsla som tycks följa av den är subjektiva känslor. De uppstår i vårt innersta väsen som vi följaktligen bara upplever inom oss själv. Eftersom all lycka således kommer ur vårt eget innersta jag, är det då inte uppenbart att lyckan redan finns inom oss, åtminstone i latent form? Varför ska vi slösa tid och energi på att försöka uppleva lycka genom att ta en omväg om yttre ting och omständigheter? Varför inte i stället försöka uppleva den direkt genom att vända vår uppmärksamhet inåt för att upptäcka den källa som är all lyckas ursprung?

Önskningarna uppstår inom oss i olika former, som gillande och ogillande, som begär eller motvilja, som hopp eller rädsla. Oavsett form stör de sinnets naturliga frid och skymmer lyckan som alltid finns inom oss. Allt elände eller all olycka som vi upplever orsakas enbart av våra önskningar. Om vi vill uppleva fullkomlig lycka som inte är färgad av minsta elände måste vi befria oss från alla våra önskningar.

Men hur kan vi göra detta? Våra begär är djupt rotade inom oss och är inte lätta att förändra. Även om vi i viss utsträckning kan ändra dem, är vår förmåga till det begränsad. Våra nuvarande önskningar, eller gillanden och ogillanden har formats av våra tidigare erfarenheter, inte bara under livstiden för den fysiska kropp som vi nu identifierar som oss själv. Det har också formats under livstiden för alla de fysiska kroppar som vi tidigare har identifierat som oss själv, i våra drömmar eller andra medvetandetillstånd som liknar vårt nuvarande så kallade vakna tillstånd.

Ett av våra starkaste begär är vårt begär efter sexuell njutning. Även om intensiteten i detta begär kan variera med ålder och omständigheter, finns det alltid inom oss, åtminstone i form

av ett vilande frö. Alla som har försökt "besegra" lusten vet alltför väl att vi aldrig helt kan övervinna den.

Liksom alla andra önskningar har lusten eller längtan efter sinnlig njutning sina rötter i vår felaktiga identifiering av oss själv med en fysisk kropp. Eftersom vi missuppfattar en fysisk kropp för att vara oss själv misstar vi kroppens naturliga biologiska drifter för att vara våra egna naturliga drifter. Alla våra önskningar kommer att finnas kvar åtminstone som ett frö så länge vi fortsätter att identifiera oss med en fysisk kropp, oavsett om det är vår nuvarande fysiska kropp i detta vakna tillstånd eller en annan kropp i våra drömmar.

Det enda sättet att få alla våra önskningar att upphöra är att utplåna deras rot, som är vårt sinne, vårt begränsade medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Om och tills vi vet vad vi verkligen är kan vi inte befria oss från våra önskningar som uppstår på grund av att vi misstar oss för att vara något som vi inte är.

Vi kan vi aldrig bli av med våra önskningar genom att söka övervinna dem. Vi som försöker motstå dem är i själva verket orsaken, källan och roten till dem. Det är vårt sinne som söker övervinna våra önskningar. Sinnet, som i sig självt är roten till dem alla. Sinnets natur är att hysa begär. Utan några önskningar som driver det, skulle vårt sinne sjunka undan och smälta samman med den källa ur vilken det ursprungligen uppstod. Önskningarna kan därför bara övervinnas om vi tar oss förbi sinnet genom att söka den källa ur vilken det uppstod. Källan är vårt verkliga jag, vårt väsens innersta kärna, vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är".

Vårt sinne är en begränsad form av medvetande som uppstår inom oss. Det misstar en viss kropp för att vara sig själv, och misstar alla andra objekt som det känner till för att vara något annat än sig självt. I själva verket är allt som sinnet känner till, inklusive den kropp som det förväxlar med "jag", bara dess egna tankar och produkter av dess egen föreställningsförmåga. Därför känner vårt sinne de facto inte till någonting annat än sig självt. Det tror felaktigt att objekten i dess föreställningar är något annat än det självt. Därför känner det begär efter de objekt som det tror kommer att bidra till dess lycka, och motvilja mot dem som det tror kommer att minska dess lycka.

Så länge som vi upplever annanhet eller dualitet kommer vi att känna begär efter några saker som vi ser som något annat än oss själv och motvilja mot andra. Eftersom vi misstar en viss kropp för att vara vi själv är vissa saker nödvändiga för vår överlevnad och vårt välbefinnande i den kroppen. Andra saker utgör hot mot vår överlevnad och vårt välbefinnande. I allmänhet känner vi begär efter det som bidrar till vår kroppsliga överlevnad och välbefinnande, och motvilja mot det som hotar vår överlevnad eller minskar vårt välbefinnande.

Men även om vi har försäkrat oss om allt som vi behöver för vår kroppsliga överlevnad och välbefinnande känner vi oss ändå inte nöjda. Vi känner oro inför framtiden och strävar efter att skaffa oss mer än vad vi behöver just nu. Vår rastlöshet som orsakas av vår oro för vår framtida lycka och välbefinnande medför att vi sällan kan njuta fullt ut av nuet. I stället tänker vi konstant på vad vi kommer att kunna eller inte kunna glädjas åt i framtiden.

De flesta av våra tankar handlar inte om nuet, utan om sådant som redan har hänt eller sådant som kanske eller kanske inte kommer att hända. Vi lever en stor del av vårt liv med olika grader av ångest, främst över vad som kan hända oss i framtiden, men också över vad vi har gjort, eller vad som har hänt oss i det förflutna. Vi önskar att det förflutna var annorlunda än det var, och vi hoppas att framtiden kommer att bli bättre än vad den förmodligen blir.

Vårt sinne är fyllt av tankar på det förflutna och av förhoppningar på eller oro för framtiden. Därför är vi sällan helt tillfreds med nuet och med allt vi nu kan njuta av eller som vi äger. Vår brist på tillfredsställelse eller missnöje med nuet orsakas endast av våra önskningar och deras oundvikliga konsekvenser, våra rädslor.

Begär och rädsla är i själva verket inte olika saker, utan två aspekter av samma sak. Så länge vi eftersträvar allt som tycks bidra till vår lycka, kommer vi oundvikligen att frukta allt som verkar minska den. Rädsla är helt enkelt önskningarnas baksida. All rädsla är i själva verket en form av begär, eftersom en rädsla för någonting bara är en önskan om att undvika eller vara fri från den saken. Men hur vårt begär än ser ut, om det visar sig i form av en förhoppning eller en rädsla, ett gillande eller ett ogillande, en längtan eller en motvilja, berövar det oss alltid vår inneboende frid eller förnöjsamhet. Så länge vi har någon form av begär kan vi aldrig bli helt nöjda.

Oavsett hur gynnsamma och behagliga våra nuvarande omständigheter än må vara, hur mycket materiell rikedom vi än må ha, hur många ägodelar vi än må ha samlat på oss, hur mycket trygghet vi än må omge oss med, hur många vänner och beundrare vi än må ha, hur tillgivna och vänliga våra släktingar och medarbetare än må vara, så känner vi ändå ingen tillfredsställelse och vi söker rastlöst efter något mer. Även om vi inte fäster någon större vikt vid rikedom och materiella ägodelar söker vi fortfarande tillfredsställelse och lycka utanför oss själv. Vi söker i yttre sysselsättningar eller förnöjelser, exempelvis sociala verksamheter, politiskt engagemang, intellektuellt tidsfördriv, religion, filosofi, vetenskap, konst, yrke, sport eller en hobby. Vilka våra mentala och fysiska aktiviteter än är, så försöker vi genom dem att finna lycka och undvika olycklighet. De kommer inte att upphöra permanent förrän vi upplever fullkomlig lycka, obefläckad av minsta elände, sorg eller olycklighet.

Alla våra ansträngningar för att finna lycka kommer att fortsätta tills vår allt uppslukande längtan efter fullkomlig lycka är varaktigt tillfredsställd. Vi vet av erfarenhet att vår grundläggande längtan aldrig blir helt tillfredsställd trots alla våra ansträngningar att nå den genom yttre objekt och omständigheter. Inget och ingen i denna materiella värld kan någonsin ge oss fullkomlig lycka. Oavsett hur stor lycka vi än må känna ibland är den ändå ofullständig och kortvarig, och vi fortsätter att rastlöst söka mer lycka.

Alla ansträngningar som vi gör genom vårt sinne, tal och kropp, varje tanke, ord och handling, drivs enbart av vår längtan efter lycka och vår rädsla för olycklighet. Vi är felaktigt övertygade om att lycka och olycklighet kommer från yttre objekt och omständigheter. Övertygelsen är så stark och så djupt rotad att den består trots vår intellektuella insikt om att lyckan i själva verket enbart kommer inifrån oss själv, och att olycklighet bara orsakas av vårt sinnes upprörda aktivitet. Därför riktar vi oavbrutet vår uppmärksamhet och våra ansträngningar mot yttre objekt och omständigheter.

När vi upplever något som vi önskar oss, avtar den oro i vårt sinne som orsakats av denna önskan tillfälligt. Det gör att vi under en kort stund kan uppleva den lycka som alltid finns inom oss. Men eftersom vi inte inser att lyckan som vi upplever på detta sätt redan finns inom oss, kopplar vi felaktigt ihop den med våra önsknings objekt. På så vis har vi utvecklat en stark och djupt rotad övertygelse om att människor, ting och omständigheter utanför oss ger oss lycka. På grund av denna starka övertygelse fortsätter vi att önska oss det som vi tror är potentiella källor till lycka. Våra önskningar kan aldrig bli helt tillfredsställda. Vår grundläggande längtan efter fullständig och fullkomlig lycka driver oss att söka större lycka genom att försöka tillfredsställa fler önskningar. Detta sker varje gång vi upplever lite lycka genom att en av dem blir uppfylld.

Den lycka som vi upplever när en önskan blir uppfylld är kortvarig och en ny önskan uppstår omedelbart i vårt sinne. Sådan lycka upplever vi endast under de tillfälliga perioder av lugn som följer av att en önskan uppfylls. En sådan period av lugn gör det möjligt för nästa önskan att uppstå. Det finns otaliga önskningar i vilande eller latent form i vårt sinne och alla inväntar de ett lämpligt tillfälle att stiga upp till ytan.

Vårt sinne kan bara hålla fast vid en enda tanke i varje enskilt ögonblick. Därför kan en tanke framträda först när en föregående tanke upphör. Våra tankar framträder och sjunker undan i så snabb följd att vi upplever att vi tänker på flera saker samtidigt. Likt bilderna i en film som projiceras på en biografduk med så hög hastighet att vi inte kan uppfatta mellanrummet mellan två på varandra följande bilder och ser en kontinuerlig rörlig bild, så är våra tankar så snabba att vi inte uppfattar det extremt korta avståndet mellan två på varandra följande tankar. Vi upplever därför ett kontinuerligt och obrutet flöde av tankar.

Men även om våra tankar uppstår och sjunker undan med hög hastighet så finns det en gräns för hur många tankar som kan uppstå i vårt sinne. Endast en tanke kan vara aktiv i varje givet ögonblick. För att kunna stiga upp till vårt sinnes yta måste var och en av våra otaliga latent tankar eller vilande begär invänta en lämplig lucka mellan andra tankar och önskningar som sjunker undan eller uppstår. Så snart en relativ tystnad uppstår i vår mentala aktivitet på grund av att en önskan har blivit tillfredsställd pockar andra på att få träda fram i dess ställe.

Vi kan tydligt uppfatta denna process där tankar framträder så snart ett relativt lugn uppstår i vår mentala aktivitet, om vi medvetet försöker stilla vår mentala aktivitet genom någon form av meditation. När vi försöker undvika att tänka på en sak kommer en tanke på något annat att dyka upp i vårt sinne. Ju mer vi försöker stilla vår mentala aktivitet, desto kraftfullare kommer andra tankar att dyka upp för att ersätta de tankar som vi försöker undvika. Alla sådana tankar som uppstår i vårt relativt lugna sinne drivs av vår önskan att uppnå lycka från något annat än från vårt eget grundläggande jag.

Så länge som vi misstar oss för att vara denna begränsade form av medvetande som vi kallar vårt "sinne", kommer vi att känna begär efter de saker, andra än oss själv, som vi tror kommer att ge oss lycka. Vi kommer också att vilja undvika det som vi tror kommer att få oss att känna olycklighet. Så länge dessa önskningar finns kvar kommer sinnet att fortsätta tänka den ena tanken efter den andra. När vårt sinne tröttnar av att rastlöst tänka oräkneliga tankar sjunker det tillfälligt ner i djup sömn. Men det kommer snart att väckas på nytt av sina vilande önskningar, och kommer då att uppleva en dröm eller ett tillstånd som det nuvarande, som vi ser som ett vaket tillstånd. Vi kan inte utrota våra önskningar förrän vi upphör med vår felaktiga identifiering av oss själv som vårt sinne, roten till alla våra önskningar. Därför kan vi aldrig förbli utan att antingen tänka på andra saker än vårt grundläggande jag eller tillfälligt falla in i djup sömn.

I våra vaken- och drömtillstånd upplever vårt sinne ett oupphörligt virrvarr av önskningar. En eller annan önskan härjar alltid i vårt sinne. Hela vår mentala aktivitet drivs enbart av önskningar. Varje tanke som uppstår i vårt sinne drivs av en önskan, och alla önskningar är en form av tanke. Önskningarna och tankarna är oskiljaktiga. I önskningarnas frånvaro, som i den djupa sömnen, finns ingen tanke eller mental aktivitet, och i den mentala aktivitetens frånvaro finns inga önskningar. Ju mer intensivt vi upplever en önskan, desto mer aktivt och upprört blir vårt sinne.

När vårt sinne är aktivt skymmer det i större eller mindre utsträckning den lycka som alltid finns inom oss. Ju mer intensiv vår mentala aktivitet är, desto mer ogenomträngligt skymms vår

inneboende lycka. Eftersom hela vår mentala aktivitet endast orsakas av våra önskningar är det då inte uppenbart att önskningarna ensamma är orsak till all vår olycklighet? Oavsett vilken form av olycklighet vi upplever kan vi alltid spåra dess ursprung till någon önskan som finns i vårt sinne.

De oräkneliga mindre önskningar som härjar i vårt sinne är ofta så intensiva att vi inte märker hur de skymmer vår inneboende fridfulla lycka. Vi märker inte hur de fragment av lycka som vi upplever i vår rastlösa mentala aktivitet är ett resultat av stunder av en tillfällig nedgång i aktivitetens intensitet. För det mesta är så många önskningar aktiva i vårt sinne att vi inte är medvetna om de flesta. Eftersom vårt sinne för det mesta är upptaget med att tänka så många olika tankar i en snabb följd lägger det ofta inte märke till alla de önskningar som skaver inom det. Först när en obemärkt önskan blir tillfredsställd och vi upplever en resulterande känsla av lättnad eller njutning blir vi medvetna om hur stark denna önskan var och hur mycket den irriterade vårt sinne.

Om vi exempelvis är upptagna av en aktivitet som tar hela vår uppmärksamhet i anspråk kanske vi inte märker att vi behöver gå på toaletten. Det är först när vi går på toaletten och upplever den följande lättnaden som vi blir faktiskt medvetna om hur starkt behovet var. Tillfredsställelsen av vårt obemärkta behov kan vara så intensiv att vi under en stund känner en faktisk njutning som härrör från vår lättnadskänsla. På så sätt blir vi ibland varse om en av våra önskningar, och upptäcker dess styrka och den oro eller upprördhet den orsakat först när vi upplever den lycka som följer av att vi tillfredsställer den, kanske helt oavsiktligt.

När en önskan uppstår blir vårt sinne upprört och denna upprördhet döljer lyckan som är vår sanna natur. Om ingen önskan uppstår, som i den djupa sömnen, förblir vårt sinne fullkomligt inaktivt, och vi upplever inte minsta olycklighet. Om vi var fullkomligt tillfreds, utan några önskningar och rädslor, skulle vårt sinne förbli fullkomligt lugnt och vi skulle fullt ut uppleva den fullkomliga lycka som alltid finns i vårt väsens innersta kärna.

I verkligheten är vår innersta kärna eller vårt varandes djup alltid fullkomligt lugnt och lyckligt hur upprört det ytliga sinnet än må vara. All oro och olycklighet upplevs enbart av vårt sinne och inte av vårt verkliga jag, vårt grundläggande och essentiella självmedvetande, som är medvetet bara om vårt eget obegränsade varande, "jag är".

Vårt grundläggande väsen förblir alltid lugnt och fridfullt, som stormens öga. Ingen upprördhet i vårt sinne kan störa det på minsta sätt, eftersom **det är vårt fullkomliga icke-duala medvetande om oss själv**. Det vet inte något annat än "jag är". Oavsett vad vårt sinne gör så *är* vi, det vill säga vi existerar, och i vårt innersta förblir vi vårt eget självmedvetna varande, "jag är". Inget som vi gör kan någonsin förhindra oss från att vara.

Varandet är grunden för allt handlande, precis som medvetandet är grunden för all kunskap och lycka är grunden för alla former av kärlek och alla önskningar. Vårt grundläggande varande är medvetande, och vår grundläggande medvetenhet om vårt varande är lycka. Vårt grundläggande varande, vårt grundläggande medvetande och vår innersta lycka är således en och samma verklighet, den enda absoluta verkligheten, som är vårt sanna och grundläggande jag.

Relativ existens och icke-existens, relativt medvetande och omedvetenhet, relativ lycka och olycklighet är alla förvrängda återspeglingsbilder av vårt absoluta varande, vårt absoluta medvetande och vår absoluta lycka. Vi blir distraherade av vårt sinnes ytliga aktivitet och förbiser vårt eget grundläggande varande, medvetande och lycka, som är vårt sanna jag eller

vår grundläggande natur. Eftersom vi förbiser vårt sanna jags grundläggande och fundamentala natur förväxlar vi oss själv med det begränsade medvetande som vi kallar vårt "sinne". Genom sinnet upplever vi vårt absoluta varande, vårt medvetande och vår lycka endast i sina föränderliga former som motsatspar: existens och icke-existens, medvetande och omedvetenhet, lycka och olycklighet.

Om vi vill uppleva fullkomlig och fulländad lycka och vara fria från allt obehag, behöver vi därför bara lära känna oss själv som vi verkligen är. Så länge som vi upplever oss själv som något annat än absolut varande, medvetande och lycka, kan vi inte uppleva sann och fulländad lycka. Så länge som vi fortsätter att söka lycka utanför vårt eget grundläggande jag kommer vi att fortsätta att uppleva enbart relativ lycka och olycklighet.

Vårt sinnes aktivitet tycks skymma vår grundläggande natur, som är absolut varande, medvetande och lycka. För att uppleva vår grundläggande natur måste vi upphöra med all mental aktivitet, med alla tankar som ständigt uppstår och rasar i vårt sinne. Alla former av tankar eller mental aktivitet är enbart uppmärksamhet som vi ägnar objekt, saker som till synes är något annat än vi själv. Under hela vårt vakna tillstånd och i våra drömmar tänker vi ständigt bara på annat än vårt eget grundläggande varande eller fundamentala medvetande.

Så länge som vi ägnar oss åt något annat än vårt rena medvetande om (**varandet**) att vi är, "jag är", är vårt sinne aktivt. Om vi försöker vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att lära känna vårt eget grundläggande självmedvetna (**om sig själv medvetna**) varande kommer sinnets aktivitet att börja avta. Om vi fullkomligt och uteslutande kan rikta vår uppmärksamhet mot vårt medvetande om (**varandet**) att vi är, "jag är", kommer alla våra tankar och all vår mentala aktivitet att upphöra helt och hållet. Vi kommer tydligt att uppleva den sanna naturen hos vårt verkliga jag, fulländat och absolut varande, medvetande och lycka.

Har vi inte tidigare sett att lycka är ett tillstånd av varande och att olycklighet är ett tillstånd av görande? I den djupa sömnen förblir vi enbart varande, utan att uppstå för att göra något. Därför upplever vi fullkomlig lycka. I det vakna tillståndet och i drömmen överger vi vårt grundläggande och naturliga tillstånd av att bara vara genom att vi uppstår som vårt sinne. Sinnet är till sin natur konstant aktivt, och vi upplever lycka blandad med olycklighet. Medan djupsömnen är ett tillstånd av ren existens och alltså ett tillstånd av fullkomlig lycka, är vakenheten och drömmen tillstånd där vårt grundläggande varande blandas och fördunklas av all vår aktivitet. Vår grundläggande lycka blandas i varierande grad upp med och fördunklas av olycklighet.

Vårt varande är beständigt och vårt handlande är obeständigt. Vårt varande är naturligt och allt vårt handlande är onaturligt. Alltså är lyckan naturlig, eftersom den är vårt grundläggande väsen, och vår olycklighet är onaturlig eftersom den är resultatet av vårt handlande eller tänkande.

Att vårt sinne uppstår är roten till allt vi gör och därför roten till all vår olycklighet. När vårt sinne uppstår är det aktivt och tänker otaliga tankar av otaliga slag. Vårt sinne kan inte bestå utan aktivitet, utan att tänka på något annat än vårt grundläggande varande ens för ett ögonblick. Så snart sinnet upphör med att tänka på något annat än vårt varande, sjunker det undan och går stilla upp i vårt naturliga tillstånd av rent varande, källan ur vilken det uppstod. När vårt sinne blir inaktivt upphör det att vara den tänkande enhet som vi kallar "sinne". Det kvarstår som vårt grundläggande om sig självt medvetna varande, dess sanna natur.

Även om vårt sinne sjunker undan i djupsömnen och kvarstår endast som vårt grundläggande varande, verkar den fullkomliga lycka som vi upplever i det tillståndet vara kortvarig. Vårt sinne, drivet av sina vilande önskningar, uppstår med tiden igen för att uppleva ett tillstånd av vakenhet eller dröm. I sömnen är alltså vårt sinne med sina inneboende begär inte fullkomligt utplånat. Det har endast försjunkit i ett tillstånd av avvaktande, slummer eller temporär stillhet.

Om vi vill uppleva vår naturliga och fullkomliga lycka permanent, måste vi inte bara få vårt sinne att tillfälligt försjunka i ett tillstånd av vila, som i sömnen. Vi måste utplåna det fullkomligt. Vårt sinnes uppkomst är orsaken till all vår olycklighet. Vårt sinnes tillfälliga vila är all vår olycklighets tillfälliga vila och att utplåna sinnet är att utplåna all vår olycklighet.

Varför utplånas inte sinnet, roten till alla våra önskningar och orsaken till all vår olycklighet, i den djupa sömnen? Varför uppstår det igen? För att svara på detta måste vi förstå varför det uppstod från början.

Som vi tidigare sett är den individuella enhet som vi kallar vårt "sinne" en begränsad form av medvetande som alltid identifierar sig med en fysisk kropp. I vårt nuvarande vakna tillstånd misstar vårt sinne denna specifika kropp för att vara sig självt. I drömmen misstar det en annan kropp för att vara sig självt. Eftersom det tar sig självt för en viss kropp i vaket tillstånd, och en annan i drömmen, vet vårt sinne uppenbarligen inte vad dess verkliga jag är.

Så länge vi misstar oss för att vara vårt sinne och den specifika kropp som vårt sinne vid en viss tidpunkt tror sig självt vara, vet vi inte vem eller vad vi verkligen är. I sömnen misstar vi oss inte för att vara vårt sinne eller någon särskild kropp, medan vi i vaket tillstånd misstar oss för att vara vårt sinne och denna specifika kropp, och i drömmen misstar vi oss för att vara vårt sinne och en annan kropp.

I sömnen tar vi inte oss för att vara vårt sinne eller en kropp. Vad är det då vi tar oss för att vara? Som vi kommer att se när vi tar upp den här frågan mer i detalj i senare kapitel är "jag är" allt vi vet om oss själv i sömnen. Men även om vi i sömnen vet *att* vi är, vet vi inte klart och tydligt *vad* vi är.

Av någon oförklarlig anledning är vår kunskap om oss själv i sömnen på något sätt skyddad och vag. I sömnen vet vi definitivt att vi är. Om vi inte visste det skulle vi inte tydligt kunna minnas i det vakna tillståndet: "Jag sov lyckligt och fridfullt och jag visste ingenting". I sömnen visste vi inte om något annat än oss själv, vårt grundläggande medvetande om oss själv, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är". Men precis som vi i det vakna tillståndet och i drömmarna tycks identifiera vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är" med sinnet och en kropp, verkar vi i sömnen identifiera det med en till synes bristande klarhet i vår självkänedom.

Eftersom vi inte har en klar kunskap om vårt verkliga jag, varken i det vakna tillståndet, drömmen eller den djupa sömnen kan vi förväxla oss själv med vårt sinne och en viss kropp i det vakna tillståndet och i drömmen. Vår brist på klar självkänedom är den grundläggande orsaken till att vårt sinne uppstår. Som en följd därav uppstår alla våra önskningar, alla tankar och all olycklighet. Om vi med klarhet visste vad vi verkligen är, skulle vi inte kunna förväxla oss själv med något annat. Det enda sättet att för gott få våra begär, tankar och olycklighet att upphöra är genom att veta vad vi verkligen är.

Vårt sinne är en form av falsk eller felaktig kunskap. En kunskap eller ett medvetande som felaktigt uppfattar sig som "jag är denna kropp", och som felaktigt uppfattar alla sina tankar som objekt som är något annat än sig självt. Det kan utplånas endast genom att vi upplever sann eller korrekt kunskap om vårt eget grundläggande varande, "jag är". Vi kan inte befria oss från vårt sinnes självbedrägliga grepp förrän och förutan att vi känner vår egen sanna natur. Vi kan därför inte varaktigt uppleva den naturliga och absoluta lycka som är vår egen sanna natur.

Allt som vi har undersökt och upptäckt i det här kapitlet om lyckans natur uttrycker Sri Ramana kortfattat i den första meningen i inledningen till hans tamilska översättning av Sri Adi Sankaras stora filosofiska dikt, *Vivēkacūḍāmaṇi*:

Eftersom alla levande varelser i världen önskar sig att alltid vara lyckliga [och] fria från elände,
precis som de önskar att de alltid ska vara lyckliga [genom] att bli fria från [upplevelser], som sjukdom, som inte är deras egen natur,
eftersom alla [levande varelser] hyser kärlek helt och hållet bara till sig själva,
eftersom kärleken uppstår enbart för lyckan,
och eftersom alla levande varelser i sömnen har upplevelsen av att vara lyckliga utan någonting,
när det som kallas lycka [därför] endast är deras [eget verkliga jag],
är det bara på grund av [deras] okunnighet, att inte känna [sitt verkliga] jag, som de uppstår och ägnar sig åt *pravṛtti* [utåtriktad aktivitet],
virvlande i gränslös samsāra, [sinnets tillstånd av rastlöst och oupphörligt vandrande],
överger den väg [av självupptäckande] som skänker [sann] lycka,
[tror] som om det att finna njutning i denna och nästa värld vore enda vägen till lycka.

Sri Ramana uttrycker samma sanning ännu mer kortfattat i det inledande stycket i *Nāṇ Yār?* (Vem är jag?), en kort avhandling i tjugo verser, som han skrev om vårt behov av att uppnå sann självkänedom och om metoderna för att uppnå det:

Eftersom alla levande varelser önskar att alltid vara lyckliga [och] fria från lidande,
eftersom alla [av dem] har störst kärlek endast till sig själv,
och eftersom lycka ensam är kärlekens orsak,
är det [för] att uppnå denna lycka, som är deras egen [sanna] natur
som de dagligen upplever i [drömlös] sömn, som är fri från sinnet,
nödvändigt att känna [sitt eget verkliga] jag.
För detta är enbart *jnāna-vicāra* [att granska medvetandet för att veta] "**vem är jag?**" **det främsta medlet.**

Sri Ramana markerade den avgörande praktiska slutsats som avslutar detta stycke, "*jnānavicāra*", "vem är jag?" är det viktigaste medlet", med fetstil i originalet på tamil. Termen *jnāna-vicāra* betyder bokstavligen "kunskap-undersökande" och avser processen (eller snarare tillståndet) att undersöka vårt essentiella självmedvetande "jag är", vår ursprungliga kunskap och grunden till all annan kunskap, för att uppnå sann kunskap om vårt eget verkliga jag.

Med termen "kunskap-undersökande, "vem är jag?" avser Sri Ramana här inte en enbart intellektuell analys av vårt vetande "jag är". Han menar ett faktisk undersökande eller djup granskande av vår grundläggande kunskap eller vårt medvetande "jag är" för att genom direkt erfarenhet få veta vad det verkligen är. Ett sådan undersökande eller granskande kan inte göras genom att tänka, utan bara genom att vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att få kunskap om vårt eget grundläggande medvetande om varandet. När vår uppmärksamhet eller förmåga till kunskap vänds utåt för att känna annat än oss själv blir den till vårt tänkande sinne. Men när den vänder sig inåt mot vårt grundläggande jag förblir den i sitt naturliga tillstånd som vårt grundläggande jag, som vårt sanna icke-duala, om sig självt medvetna varande.

Vidare förklarar Sri Ramana mer om lyckans sanna natur i det fjortonde stycket i samma avhandling:

Det som kallas lycka är bara *svarūpa* ["egen form" eller väsentliga natur], *ātmāns* [jagets], lycka och *ātma-svarūpa* [vårt eget grundläggande jag] är inte åtskilda.

Endast *atma-sukha* [jagets lycka] existerar; det är det enda som är verkligt.

Lycka kommer inte från några av världens objekt.

På grund av vår bristande förmåga till urskillning tror vi att vi får lycka från dem.

När [vårt] sinne vänder sig utåt upplever det olycklighet.

I sanning, när våra tankar [eller önskningar] uppfylls, vänder det [vårt sinne] tillbaka till sin rätta plats [vår varelses kärna, vårt verkliga jag, den källa ur vilken det uppstod] och upplever enbart lyckan i [vårt verkliga] jag.

På samma sätt blir [vårt] sinne inåtvänt i sömn, *samādhi* [ett tillstånd av intensiv kontemplation eller absorption av sinnet] och svimning, och när vi uppnår det vi önskar, och när något vi ogillar upphör [det vill säga när vårt sinne undviker eller befrias från en upplevelse som det ogillar], blir [vårt] sinne inåtvänt och upplever endast lyckan i sig själv.

På detta sätt vacklar [vårt] sinne omkring utan vila, går utåt och lämnar [vårt grundläggande] jag, och [vänder sedan] tillbaka inåt.

Under ett träd är skuggan skön. Utanför i solen är hettan svår. En person som vandrar i solen kan få svalka i skuggan. Om han går ut i solen igen står han inte ut med värmen, så han går tillbaka under trädet. Så fortsätter han att gå från skugga till solsken och från solskenet tillbaka till skuggan. Den som agerar på detta sätt saknar urskillningsförmåga. Men en person med förmåga till urskillning stannar i skuggan.

På samma sätt lämnar inte sinnet hos en *jnāni* [en person med sann självkänedom] *Brahman* [den grundläggande och absoluta verkligheten, som är vårt eget essentiella varande eller vårt eget jag].

Men en *ajnānis* [en person utan sann självkänedom] sinne fortsätter att genomgå lidande genom att vandra omkring i världen, och finna lycka genom att återvända till *Brahman* under en kort stund.

Det som kallas världen är bara tankar [eftersom allt det vi känner till som världen inte är något annat än en serie mentala bilder eller tankar som vi bildar i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga].

När världen försvinner, det vill säga när tanken upphör, upplever [vårt] sinne lycka; när världen dyker upp upplever det olycklighet.

Vad Sri Ramana här beskriver som vårt sinnes rastlösa vacklande eller svängande, en ständig växling mellan att gå utåt och vända tillbaka inåt, är samma process som vi tidigare beskrivit som våra tankars upp- och nedgång. Under varje ögonblick i vårt vakna tillstånd och i drömmarna uppstår och avtar otaliga tankar i snabb följd i vårt sinne. Vårt sinne eller vår förmåga till uppmärksamhet vänds utåt varje gång en tanke uppstår och lämnar vårt verkliga jag eller vårt grundläggande varande. Det glömmes då lyckan som alltid finns inom oss. När tankarna upphör vänder vårt sinne tillbaka mot oss själv, för att tillfälligt uppleva lyckan i att bara vara.

Men eftersom vårt sinnes eller våra tankars uppkomst drivs av otaliga starka begär, så upphör en tanke först när en annan uppstår i dess ställe. Avståndet mellan två på varandra följande tankar som upphör och uppstår är så extremt kort att vi knappt är medvetna om det fridfulla varande eller den lycka vi upplever mellan dem. Detta är anledningen till att vi i våra vakentillstånd är så upptagna med att tänka på andra saker att vi knappt lägger märke till vårt eget fridfulla självmedvetna varande och lyckan som är inneboende i det. I allmänhet är det bara under sömnen som vi är tydligt medvetna om varandets fridfulla lycka mellan två tankar. Sömnen är ett jämförelsevis långt mellanrum mellan två tankar, som orsakas av att vårt sinne är helt utmattat.

Trots att vi knappt märker det upplever vi faktiskt under det extremt korta ögonblicket mellan två tankar, både i vakentillstånd och i drömmarna, vårt eget essentiella självmedvetna väsen eller *Brahman* i sin sanna och fullkomligt rena form, obefläckat av tänkande eller görande. När en av våra önskningar uppfylls, oavsett om det är en önskan att uppleva något som vi tycker om eller att undvika upplevelsen av något som vi inte tycker om, så avtar den dynamik med vilken tankarna stiger upp i vårt sinne tillfälligt. Varje tanke uppstår med mindre kraft, och även det momentana avståndet mellan två på varandra följande tankar blir något längre. Under en kort stund kan vi uppleva den fridfulla lyckan i vårt eget varande med större klarhet. Men snart griper en annan önskan tag i sinnet och ger ny energi och kraft åt våra tankar att uppstå. Därmed fördunklas åter lyckan i vårt varande.

Vårt essentiella varandes eller *Brahmans* sanna, orörliga, oförfalskade och tankefria form som vi upplever momentant mellan två tankar, är både vårt grundläggande medvetande om att vi är, "jag är", och den fullkomliga lyckan i att vara medveten enbart om vårt varande. Om vi alltid vill uppleva vår egen naturliga och fullkomliga lycka, måste vår uppmärksamhet tränga in under tankarnas vacklande och svängande på vårt sinnes yta, för att i sin rena oförfalskade form uppleva vårt essentiella och grundläggande medvetande om vårt eget väsen, "jag är", som alltid finns bakom vårt vacklande sinne.

Vi kan beständigt uppleva fullkomlig och absolut lycka enbart i ett tillstånd av sann självkänedom. I det tillståndet förblir vi alltid vårt eget grundläggande varande, vårt grundläggande om sig själv medvetna "jag är", utan att tänka eller göra någonting. Låt oss nu undersöka den kunskap som vi för närvarande har om oss själv för att förstå inte bara att den är en felaktig kunskap, utan också vad den riktiga kunskapen om oss själv egentligen är, och hur vi kan uppnå en omedelbar erfarenhet av denna riktiga kunskap.

Innehåll

KAPITEL 2

Vem är jag?

För att avgöra vilka medel vi kan använda för att upptäcka vem eller vad vi i verkligheten är, måste vi först skaffa oss en klar teoretisk förståelse för vad vi är och vad vi inte är. En sådan förståelse kan vi bara få genom en noggrann och kritisk analys av vår upplevelse av oss själv. För en komplett och grundlig analys krävs att vi undersöker vår upplevelse av oss själv, inte bara i vårt nuvarande vakna tillstånd, utan också i våra andra två medvetandetillstånd, drömmen och sömnen.

Denna ansats liknar de väletablerade forskningsmetoder som används inom alla objektiva vetenskaper. Först överväger forskarna noggrant alla redan kända fakta om det ämne som ska undersökas. Sedan formulerar de en rimlig hypotes som kan förklara dessa fakta och testar den genom noggrant genomförda experiment.

Den hypotes som andliga forskare, eller visa som de vanligen kallas, har formulerat är att vi inte är denna kropp som består av ovetande materia. Vi är inte heller sinnet som består av tankar, känslor och uppfattningar. Vi är det grundläggande underliggande medvetandet genom vilket både kroppen och sinnet är kända. Denna hypotes har testats och verifierats av många visa före oss, men till skillnad från resultaten inom de objektiva vetenskaperna kan upptäckterna inom denna andliga vetenskap inte påvisas objektivt. För att verkligen dra nytta av denna vetenskap om självkänedom måste vi själv testa och verifiera hypotesen.

För detta måste vi undersöka om det medvetande som vi upplever som "jag" kan stå för sig själv utan vår kropp eller vårt sinne. Om vi kan förbli som medvetande utan kropp eller sinne bevisar det att vi inte är något av dessa två objekt som är kända för oss.

För att kunna förbli som vår rena medvetenhet "jag är" utan att vara medveten om kroppen eller sinnet, måste vi känna vårt medvetandes rena form, utan innehåll, och utan några objekt att känna till. Vi är vana vid att identifiera vårt medvetande "jag är" med vår kropp och vårt sinne. Till att börja med kan det verka svårt att skilja mellan vårt grundläggande medvetande och de objekt som är kända av det. På grund av att vi identifierar vårt medvetande med dess objekt eller innehåll verkar vår kunskap om det vara grumlad och oklar. För att kunna skilja mellan vårt medvetande och dess objekt måste vi få en klar kunskap om det som det verkligen är.

Oavsett om vi är forskare eller lekmän är vår förmåga till uppmärksamhet det primära och viktigaste instrumentet för att söka kunskap om någonting. Vi kan inte känna till något utan att uppmärksamma det.

I sina experiment använder forskare ofta tekniska hjälpmedel för att observera saker som vi inte kan iaktta direkt med våra fem sinnen. Men det är endast genom deras fem sinnen som informationen från de tekniska hjälpmedlen kan bli läst och tolkad. Vi kan få kunskap om vår omvärld endast genom ett eller flera av våra sinnen.

Även om våra sinnen ger oss information om yttervärlden, kan vi bara ta del av informationen om vi uppmärksammar den. Om vi inte uppmärksammar den information som sinnen ger oss kan vi missa att se något som händer framför våra ögon, eller att höra ett samtal mellan två personer som sitter bredvid oss. All kunskap kan ytterst bara uppnås genom vår förmåga till uppmärksamhet.

Vårt medvetande är inget objekt och kan inte observeras med hjälp av något tekniskt hjälpmedel eller genom något av våra fem sinnen. Det enda instrumentet för att observera och

känna vårt medvetande är vår egen förmåga till uppmärksamhet, utan stöd av något annat. Vi är medvetande och medvetandet känner sig självt utan något stöd. För att få en klar kunskap om vårt medvetande som det verkligen är därför allt som vi behöver göra att dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla objekt som medvetandet känner till och enbart koncentrera den på vårt medvetande i sig.

Vår förmåga till uppmärksamhet är förmågan till kunskap eller medvetande. Vi är fria att rikta det mot det vi vill veta. Koncentration av vår uppmärksamhet på vårt medvetande innebär att vi koncentrerar oss på oss själv. Det betyder att vi koncentrerar vårt medvetande på sig självt. Vi upplever vårt medvetande eller vår kunskapskraft som "jag", vårt eget innersta väsen. Uppmärksamhet på det är inte en form av objektiv uppmärksamhet. Det är en rent subjektiv uppmärksamhet, en fullkomligt icke-dual uppmärksamhet på oss själv, på vårt eget innersta, eller "jag".

Endast genom att på detta sätt uppmärksamma vårt eget grundläggande medvetande, som vi upplever som "jag", kommer vi att kunna skilja mellan detta medvetande och alla objekt som det känner till, inklusive den kropp och det sinne som vi nu uppfattar som "jag". Genom att uppmärksamma vårt medvetande och särskilja det från dess innehåll kan vi undersöka och förvissa oss om att vi kan förbli som rent medvetande, helt skild från vår kropp, vårt sinne och alla dess tankar, känslor och uppfattningar. Om vi kan göra detta kommer vi att bevisa för oss själv att vi innerst inne är enbart medvetande. Vi är varken den kropp eller det sinne som vi nu missuppfattar som "jag".

Låt oss därför grundligt analysera vår upplevelse av oss själv, genom att undersöka exakt hur vi upplever oss själv i vart och ett av våra tre medvetandetillstånd, det vakna tillståndet, drömmen och sömnen, för att få en klar teoretisk förståelse av vad vi är och vad vi inte är. Genom detta kommer vi att för oss själv kunna bekräfta om vi rimligen kan komma fram till den ovan nämnda hypotesen eller ej.

Om vi analyserar vår upplevelse av oss själv i vårt nuvarande vakna tillstånd kan vi se att vår kunskap om vem eller vad vi är är förvirrad och oklar. Om vi får frågan: "Vem är du?" svarar vi: "Jag är Michael James", "Jag är Mary Smith", eller vad vi nu heter. Det är namnet som givits till vår kropp, och som vi identifierar oss med eftersom vi anser att vår kropp är "jag". Vi känner att "jag sitter här och läser den här boken" eftersom vi identifierar oss med vår kropp.

Denna känsla av identifikation, "jag är den här kroppen", är så stark att den finns kvar i oss under hela vårt vakna tillstånd. Den är grunden för allt vi upplever i det. Utan att först känna att den här kroppen är "jag", och begränsa oss själv inom dess ramar, skulle vi inte veta eller uppleva någonting av det som vi upplever i detta vakna tillstånd.

Det är inte bara den yttre världen som vi uppfattar genom kroppens fem sinnen. Vi uppfattar också att de tankar och känslor som vi upplever i vårt sinne finns i den här kroppen. Hela vårt perceptuella, känslomässiga, mentala och intellektuella liv i det vakna tillståndet är centrerat i den. Allt som vi anser oss vara och allt som vi anser vara vårt är centrerat i och runt denna kropp. För oss är den här kroppen inte bara medelpunkten i vårt liv, den är medelpunkten för hela den värld som vi uppfattar omkring oss.

Vi identifierar oss dock inte bara med vår kropp utan också med vårt sinne. Även om kroppen och sinnet uppenbarligen är mycket nära sammankopplade talar vi om dem som två olika saker. Vi identifierar oss alltså samtidigt med två saker som vi ser som olika. Är det inte uppenbart att vi i vårt nuvarande vakna tillstånd har en förvirrad och osäker kunskap om vem eller vad vi verkligen är?

Vår känsla av identifikation med den här kroppen är grunden för allt vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd. Men så snart vi somnar, hamnar i koma eller något liknande tillstånd upphör vi att identifiera den som "jag". I sömnen förblir vi antingen i ett tillstånd av djup drömlös sömn, där vi inte är medvetna om en kropp eller någonting annat, eller så drömmer vi imaginära upplevelser. I drömmen identifierar vi oss med en kropp liksom i det vakna tillståndet. Genom den kroppens fem sinnen uppfattar vi en värld som tycks finnas utanför oss, och som består både av livlösa föremål och av människor och andra kännande varelser som vi själv.

När vi befinner oss i ett drömtillstånd identifierar vi en drömkropp som "jag", på exakt samma sätt som vi identifierar vår nuvarande kropp som "jag" i detta vakna tillstånd. Vi ser drömvärlden som verklig på exakt samma sätt som vi tar världen som vi ser i detta vakna tillstånd för att vara verklig. Men så snart vi vaknar upp ur en dröm förstår vi utan minsta tvivel att allt det vi upplevde i drömmen bara var en produkt av vår egen föreställningsförmåga och därför överklig. Drömtillståndet visar oss klart att vårt sinne genom sin föreställningsförmåga kan skapa en kropp och en värld. Samtidigt kan det lura sig själv att tro att den inbillade kroppen är "jag" och att den inbillade världen är verklig.

Vi vet att vårt sinne har denna fantastiska förmåga att skapa och att vilseleda sig själv. Hur kan vi då rimligen undgå att tvivla på att den kropp som vi tar för "jag" och den värld som vi tar för verklig i vårt nuvarande vakna tillstånd egentligen är mer verkliga än den kropp och den värld som vi upplever i en dröm? Har vi inte goda skäl att misstänka att vår kropp och den värld som vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd endast är vårt eget sinnes fantasifulla skapelser, likt den kropp och den värld som vi upplevde i drömmen? Vilka bevis har vi för att vår kropp i detta vakna tillstånd och den värld som vi uppfattar genom kroppens sinnen är något annat än vårt sinnes skapelse?

I detta vakna tillstånd inser vi att de kroppar och världar som vi upplever i våra drömmar bara är produkter av vår föreställningsförmåga och bara finns i vårt eget sinne. Men i allmänhet antar vi utan att ifrågasätta att den kropp och den värld som vi nu upplever inte är fantasifoster. Vi antar att de existerar självständigt utanför vårt sinne. Vi tror att den här kroppen och den här världen finns även när vi är omedvetna om dem, som i drömmar och i djup sömn, men hur kan vi bevisa för oss själv att det är så?

"Andra människor som var vakna när vi sov kan vittna om att vår kropp och den här världen fortsatte att existera även när vi var omedvetna om dem", är det svar som omedelbart kommer till oss. Dessa andra människor och deras vittnesmål är själva en del av den värld vars existens under sömnen vi vill bevisa. Att förlita sig på det för att bevisa att världen existerar när vi inte uppfattar den är som att förlita sig på en bedragares vittnesmål för att bevisa att han inte har lurat oss på våra pengar.

Människorna som vi möter i en dröm kan vittna om att den världen, som vi då uppfattar, fanns även innan vi uppfattade den. När vi vaknar inser vi att deras vittnesmål inte bevisar någonting, eftersom de var en del av den värld som vårt sinne tillfälligt hade skapat och vilselett sig själv till att tro på som verklig. Det finns inget sätt för oss att bevisa att världen existerar oberoende av vår perception av den. Alla bevis som vi vill förlita oss på kan bara komma från den värld vars verklighet vi betvivlar.

"Men den kropp och den värld som vi upplever i drömmen är flyktiga och ogripbara. De framträder den ena minuten och försvinner i nästa. Till och med inom en och samma dröm fladdrar vi från en scen till en annan. Vi är på en viss plats och i nästa ögonblick har den blivit en annan. Vi talar med en viss person och i nästa ögonblick har den blivit någon annan. Den värld som vi upplever i det vakna tillståndet är däremot beständig. Varje gång vi vaknar upp ur sömnen eller ur en dröm finner vi oss i samma värld som vi befann oss i innan vi somnade.

Även om den värld vi ser i vaket tillstånd ständigt förändras så sker alla dessa förändringar på ett rimligt och begripligt sätt. Om vi befinner oss på en plats, upptäcker vi inte att vi befinner oss på en annan i nästa ögonblick. Om vi pratar med en viss person blir den personen inte plötsligt till någon annan. Därför är det som vi upplever i vaket tillstånd definitivt mer verkligt än det vi upplevde i drömmen".

Vi resonerar med oss själv och övertygar oss om att det är rimligt att tro att den kropp och den värld vi upplever i vaket tillstånd inte är endast en skapelse vår föreställningsförmåga, som den kropp och den värld vi upplever i drömmen, utan att de verkligen existerar oberoende av vår föreställning.

Ingen av dessa ytliga skillnader som vi kan peka på mellan vår upplevelse i det vakna tillståndet och vår upplevelse i drömmen kan bevisa att det vi upplever i vaket tillstånd är mer verkligt än det vi upplevde i drömmen. De är inte skillnader i substans utan endast i kvalitet. Den värld som vi upplever i vaket tillstånd tycks vara mer varaktig och internt konsekvent än den värld som vi upplever i drömmen. Men vi kan därför inte rimligen dra slutsatsen att den inte är en produkt av vår förunderliga förmåga till inbillning och självbedrägeri.

Skillnaderna mellan vår upplevelse i vaket tillstånd och i drömmen kan ha en annan rimlig förklaring. Den värld som vi uppfattar i vaket tillstånd förefaller vara mer varaktig och internt konsekvent än den värld som vi uppfattar i drömmen, eftersom vi är starkare knutna till vår vakna kropp än vad vi i allmänhet är till en kropp som vi identifierar som oss själv i en dröm.

Om vi upplever en allvarlig chock, smärta, rädsla eller spänning i en dröm vaknar vi vanligtvis omedelbart. Detta eftersom vi inte känner oss starkt knutna till den kropp som vi då identifierar som "jag". Däremot kan vi vanligtvis uthärda en mycket högre grad av chock, smärta, rädsla eller spänning i vaket tillstånd utan att svimma, eftersom vi känner oss mycket starkt knutna till den här kroppen som vi nu identifierar som "jag". Vår anknytning till den kropp som vi identifierar som "jag" i en dröm är vanligtvis ganska svag, och därför är vår upplevelse av den värld som vi ser i drömmen flyktig, flytande och ofta inkonsekvent. Anknytningen till den kropp som vi nu identifierar som "jag" i detta vakna tillstånd är mycket stark, och därför tycks vår upplevelse av den värld som vi nu uppfattar omkring oss i allmänhet vara mer varaktig, påtaglig och konsekvent.

Men det finns tillfällen även i vårt vakna tillstånd då denna värld verkar vara drömliknande och överklig. Det kan vara efter att vi har varit djupt försjunkna i en dröm eller dagdröm, när vi läser en bok eller tittar på en film, eller efter en intensiv chock, glädje eller sorg. Den verklighet som vi tillskriver vår kropp och denna värld är subjektiv och relativ. Allt vi vet om den här världen är vad vi upplever i vårt eget sinne och det är därför färgat av det.

I detta vakna tillstånd talar sinnet om för oss att den värld vi nu upplever är verklig och att den värld vi upplevde i drömmen är överklig. Men i drömmen talade samma sinne om för oss att den värld vi då upplevde var verklig. De skillnader som vi nu inbillar oss att det finns mellan det tillståndet och vårt nuvarande tillstånd verkade inte existera då. När vi drömmer tror vi i allmänhet att vi befinner oss i ett vaket tillstånd. Skulle vi diskutera det vakna tillståndets och drömmens verklighet med någon i en dröm, så skulle vi förmodligen hålla med varandra om att detta "vakna tillstånd", som vi då skulle uppfatta vår dröm som, är verkligare än en dröm.

Vår upplevelse av vår kropp och den här världen är fullkomligt subjektiv. Den existerar enbart i vårt eget sinne. På samma sätt är den verklighet som vi tillskriver vår upplevelse av dem helt subjektiv. Det vi vet om vår kropp och denna värld är endast våra sinnesintryck. Utan våra fem sinnen skulle vi varken känna till vår kropp eller denna värld. Alla sinnesintryck är bilder eller tankar som vi har format i vårt eget sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga, men vi inbillar oss att vart och ett av dem motsvarar något som faktiskt

existerar utanför vårt sinne. Vi kan inte veta någonting om vår kropp eller denna värld förutom de bilder eller tankar om dem som vårt sinne bildar inom sig självt. Det finns därför inget sätt för oss att säkert veta om någon av dem verkligen existerar utanför vårt sinne.

Genom vår erfarenhet av drömmarna vet vi att sinnet inte bara har förmåga att skapa en till synes verklig kropp för sig själv och att uppfatta en till synes verklig värld genom kroppens fem sinnen. Det har också förmågan att vilseleda sig själv till att missuppfatta sina fantasifulla skapelser som verkliga. Vi kan inte med säkerhet veta att vår kropp och den värld som vi nu upplever i detta vakna tillstånd är något annat än vårt eget sinnes inbillade skapelser, likt den kropp och den värld som vi upplevde i drömmen. Därför har vi goda skäl att misstänka att varken vår kropp eller världen verkligen existerar utanför vårt eget sinne. Om de inte finns utanför vårt sinne existerar de inte heller när vi inte vet om dem, som i drömmen och i djupsömnen.

Vi kan bara vara säkra på att vår kropp existerar när vi känner till den. Vi känner till vår nuvarande kropp i endast ett av våra tre medvetandetillstånd. Därför kan vår föreställning att vi är den här kroppen på allvar ifrågasättas. Vi vet att vi existerar i drömmen när vi inte vet att den nuvarande kroppen existerar. Är det då inte rimligt att dra slutsatsen att vi är medvetandet som känner till denna kropp, snarare än kroppen själv?

Om vi är medvetande, om medvetenhet är vår verkliga och grundläggande natur, måste vi vara medvetna i alla tillstånd som vi existerar i. Vårt medvetande kan inte känna till något annat utan att först känna sig självt, utan att veta att "jag är". "Jag vet", är medvetandets grundläggande natur, medvetenhet om sig själv, om sitt eget varande, existens. Oavsett vad det i övrigt vet, vet vårt medvetande alltid att "jag är", "jag existerar", "jag vet".

Eftersom det alltid känner sig självt som "jag är" kan vårt medvetande inte vara något som det känner till vid en tidpunkt och inte vid en annan. Om vi är medvetande måste vi vara något som vi känner till i alla tillstånd där vi existerar, något som vi känner till när vi än existerar.

Vi känner nu att vi inte bara är denna kropp utan också medvetandet som känner till den. Vi känner också att vi är samma medvetande i drömmen, även om vi då känner att vi är en annan kropp. Är det då inte uppenbart att detta medvetande som känner till dessa kroppar är verkligare än någon av dem? Vi är samma medvetande i det vakna tillståndet som i drömmen. Vi är medvetna om en kropp som oss själv i vaket tillstånd och en annan kropp i drömmen. Är det då inte uppenbart att vår identifikation med någon av dessa kroppar är en illusion, en ren inbillning?

Kan vi då säga att vi är den medvetenhet som känner till vår kropp och den här världen i vaket tillstånd och som känner till en annan kropp och värld i drömmen? Nej, det kan vi inte, eftersom den medvetenhet som känner till dessa kroppar och världar är en övergående form av medvetande. Den tycks bara existera i det vakna tillståndet och i drömmen, och försvinner i den drömlösa sömnen. Om vi existerar i djup drömlös sömn kan vi inte vara denna form av medvetande som känner till en kropp och värld. Denna objektkännande form av medvetenhet existerar inte som sådan i djup sömn.

Finns vi i den djupa sömnen? Ja, uppenbarligen gör vi det, för när vi vaknar vet vi klart och tydligt att vi har sovit. Om vi inte existerade i sömnen skulle vi inte kunna veta att vi har sovit. Eftersom sömnen är ett tillstånd som vi verkligen upplever, är det inte bara ett tillstånd där vi existerar, utan också ett tillstånd där vi är medvetna om vår existens. Om vi inte var medvetna i sömnen skulle vi inte kunna känna till vår upplevelse av sömnen. Vi skulle inte med säkerhet kunna veta att vi har sovit och att vi inte visste om någonting då. I sömnen är vi omedvetna om allt annat än vårt eget varande, vår egen existens, "jag är", men vi är inte omedvetna om oss själv.

Låt oss föreställa oss ett samtal mellan två personer, som vi kallar A och B, strax efter att B har vaknat upp från en djup drömlös sömn.

A: Kom någon in i ditt rum för tio minuter sedan?

B: Jag vet inte, jag sov.

A: Är du säker på att du sov?

B: Ja, naturligtvis, jag vet mycket väl att jag sov.

A: Hur vet du att du sov?

B: Därför att jag inte visste någonting.

Om någon skulle fråga oss på samma sätt som A frågade B, skulle vi då inte normalt svara med ord som liknar de som B använde? Vad kan vi dra för slutsatser av sådana svar?

När vi säger att vi inte visste något i sömnen menar vi att vi inte kände till något yttre objekt eller någon händelse vid den tidpunkten. Men hur är det med oss själv, visste vi att vi existerade i sömnen? Om någon skulle fråga oss om vi är säkra på att vi sov, skulle vi svara som B: "Jag vet mycket väl att jag sov". Vi tvivlar inte på att vi existerade, även om vi befann oss i ett tillstånd som vi kallar "sömn".

Vad menar vi när vi säger: "Jag vet att jag sov"? Dessa ord uttrycker en visshet som vi alla känner när vi vaknar upp ur sömnen. Utifrån denna visshet är det tydligt inte endast att vi existerade i sömnen, utan att vi också visste att vi existerade, även om vi inte visste något annat vid den tidpunkten. Precis som vi med säkerhet känner: "Jag vet att jag sov", känner vi: "Jag vet att jag inte visste någonting i sömnen". Eftersom vi vet detta med säkerhet är det uppenbart att vi existerade som medvetandet som visste om detta tillstånd av tomhet.

När vi vaknar upp ur djup sömn behöver ingen berätta för oss att vi har sovit, eftersom sömnen var ett tillstånd som vi upplevde medvetet. Vad vi upplevde i sömnen var ett tillstånd där vi inte var medvetna om något annat. Men även om vi inte var medvetna om något annat var vi ändå medvetna om att vi befann oss i ett tillstånd där vi inte visste något. Sömnens så kallade "omedvetenhet" var då en medveten upplevelse för oss.

Även om vi inte är medvetna om något annat i sömnen, är vi medvetna om att vi befinner oss i detta till synes omedvetna tillstånd. Eftersom sömnens så kallade "omedvetenhet" är ett tillstånd som vi tydligt känner till är sömnen i själva verket ett medvetet tillstånd. Vi beskriver sömnen i negativa termer som ett tillstånd av "medvetlöshet", där vi är omedvetna om allt. Men det skulle det vara mer korrekt att i stället beskriva den i positiva termer som ett tillstånd av "medvetande" där vi inte är medvetna om någonting utom vårt eget varande.

Hur kan vi vara så säkra på att vi inte vet något i sömnen? Exakt hur uppstår denna kunskap om att vi inte vet någonting? I vaket tillstånd tar denna kunskap formen av en tanke: "Jag visste ingenting i sömnen", men i sömnen finns ingen tanke. Vi känner till avsaknaden av kunskap i sömnen endast för att vi vet att vi existerar då. Det vill säga att eftersom vi vet att vi existerar kan vi veta att vi existerar utan att veta något annat. När vi vaknar kan vi säga att vi inte visste någonting när vi sov, eftersom vi i sömnen inte bara existerade i avsaknad av all annan kunskap, vi visste också att vi existerade på detta sätt.

Det är dock viktigt att komma ihåg att även om vi i vårt nuvarande vakna tillstånd säger: "Jag visste ingenting i sömnen", så är inte den kunskap som vi faktiskt upplever när vi sover "jag vet ingenting", utan enbart "jag är". Det vi faktiskt vet i sömnen är "jag är", och inget annat än "jag är". Eftersom kunskapen eller medvetandet "jag är" existerar i alla våra tre medvetandetillstånd, och eftersom inget annat existerar i alla tre, är det då inte uppenbart att vi i verkligheten är endast detta grundläggande medvetande "jag är", eller för att vara mer exakt, detta grundläggande medvetande om oss själv, "jag är"?

Genom att kritiskt analysera vår upplevelse av oss själv i vart och ett av våra tre medvetandetillstånd förstår vi att vi i grund och botten bara är självmedvetande, vårt grundläggande medvetande om vår egen existens, "jag är". Om vi inte på detta sätt analyserar vår upplevelse av våra tre medvetandetillstånd kan vi inte komma fram till en klar, säker och korrekt förståelse av vem eller vad vi egentligen är. Denna kritiska analys är således den väsentliga grund på vilken hela den sanna självkännedomens filosofi och vetenskap är uppbyggd.

Denna analys är mycket viktig för att vi ska kunna förstå oss själv på ett korrekt sätt. Därför ska vi fördjupa oss i den och undersöka våra erfarenheter av våra tre medvetandetillstånd från flera olika vinklar. Även om vissa idéer verkar upprepas, är det ändå värdefullt att utforska samma område ur olika perspektiv. Vi måste få en klar förståelse och en fast övertygelse om vår verkliga natur genom vår kritiska analys av våra tre medvetandetillstånd. Annars kommer vi att sakna den nödvändiga motivationen för att fullfölja det rigorösa och ytterst krävande empiriska utforskandet av vårt grundläggande självmedvetna väsen, "jag är". Utan det kan vi inte uppnå den sanna självkännedomens direkta och omedelbara erfarenhet.

Känner vi oss inte alla som en viss mänsklig kropp? När vi säger: "Jag föddes vid den och den tiden på den och den platsen. Jag är son eller dotter till den och den. Jag har rest till så många olika platser. Nu sitter jag här och läser den här boken", och liknande, är det då inte uppenbart att vi identifierar oss så starkt med vår kropp att vi vanemässigt kallar den för "jag"? Men känner vi inte samtidigt att vi är medvetandet i denna kropp? Är det inte därför som vi talar om denna kropp inte bara subjektivt som "jag", utan också objektivt som "min kropp"?

Är vi då två olika saker, denna fysiska kropp som vi kallar "jag", och medvetandet som känner sig vara i denna kropp, men som samtidigt betraktar denna kropp som ett objekt som det kallar "min kropp"? Nej, vi kan uppenbarligen inte vara två olika saker, eftersom vi alla mycket klart vet att "jag är en". Det vill säga, vi känner alla att vi bara är vi själv eller "jag", och inte två eller flera olika "jag". När vi säger "jag" syftar vi på en känsla av "mig själv" som i sig själv är en enda, hel och odelbar.

Betyder det att denna fysiska kropp och medvetandet inom den som känner att den är "min kropp" inte är olika, utan en och samma? Nej, de är helt klart två olika saker. Vi vet alla att vår kropp i sig själv inte är medveten. Även om vi inte kan känna vår kropp när vårt medvetande är separerat från den, vet vi att när en annan människas kropp dör förblir den bara som en klump livlös materia utan medvetande. Eftersom en fysisk kropp kan finnas kvar utan att vara medveten är det medvetande som tycks vara förenat med den när den lever och är vaken uppenbarligen något som är åtskilt från den.

Dessutom, och viktigare, precis som vi vet att en kropp kan finnas utan eget medvetande, vet vi också från vår upplevelse i drömmen att vårt eget medvetande kan finnas utan denna kropp som vi nu missuppfattar som "jag". I drömmen är vi medvetna, både om oss själv som en kropp och om en värld omkring oss. Men vi är inte medvetna om den här kroppen som förmodas ligga och sova i en säng, omedveten om världen omkring den. Är det då inte uppenbart att vårt medvetande och vår kropp är två olika saker?

Vi vet av egen erfarenhet att vårt medvetande och den här kroppen är två separata och klart olika saker. I vaket tillstånd känner vi oss vara både vårt medvetande och den här kroppen. Kan vi då säga att vi inte är varken det ena eller det andra av dessa två separata ting, utan en sammansättning bildad genom deras förening? Om vi verkligen bara är en sammansättning av dessa två åtskilda saker måste vi upphöra att existera om de separeras. Vårt medvetande är förenat med den här kroppen bara i det vakna tillståndet. I drömmen och i den djupa sömnen är det separerat från den. Eftersom vi fortsätter att existera både i drömmen och i den djupa

sömnen måste vi vara något mer än bara en sammansättning av vårt medvetande och den här kroppen.

Vilken av dessa två är vi när vårt medvetande och den här kroppen är separerade? Vi är medvetna om vår existens inte bara i det vakna tillståndet, utan också i drömmen och i den djupa sömnen. Är det då inte uppenbart att vi inte kan vara antingen den här kroppen eller en sammansättning av vårt medvetande och den här kroppen? Vi måste vara en form av medvetande som kan separera sig från den här kroppen och som består genom dessa tre kortvariga och kontrasterande tillstånd?

Är det då inte uppenbart att den kunskap som vi för närvarande har om vem eller vad vi är, är förvirrad och osäker? Är vi den här kroppen, som består av omedveten materia? Eller är vi vårt medvetande som känner den här kroppen som ett objekt separerat från det? Eftersom vi upplever oss som båda och hänvisar till båda som "jag" är det uppenbart att vi inte har någon klar kunskap om vad vårt "jag" egentligen är.

När vi säger "Jag vet att jag sitter här", likställer vi och blandar ihop det vetande "jaget", vårt medvetande, med det sittande "jaget", den här kroppen. På så vis förväxlar vi ständigt vårt medvetande med den kropp som det för tillfället tycks vara instängt i, i vårt vakna tillstånd såväl som i drömmen.

Vår förvirring om vår sanna identitet, som är uppenbar genom vår upplevelse i det vakna tillståndet, blir ännu tydligare genom vår upplevelse av drömmarna. I det tillståndet antas den kropp som vi nu identifierar som "jag" ligga omedveten om sig själv eller världen omkring den. Men vi är medvetna om en annan kropp som vi felaktigt anser vara "jag", och en annan värld som vi felaktigt anser vara verklig. Visar inte den upplevelsen, som vi har i alla drömmar, tydligt att vi har förmåga att vilseleda oss till att tro att vi är en kropp som i själva verket bara är en produkt av vår egen föreställningsförmåga?

Hur kan vi lura oss själv på det här viset? Om vi tydligt visste exakt vad vi är, skulle vi inte kunna tro att vi är något som vi inte är. Är det inte uppenbart att alla våra förvirrade och felaktiga uppfattningar om vad vi är bara beror på vår brist på sann och klar självkänedom? Tills och om vi får en klar och korrekt kunskap om vad vi verkligen är, kommer vi att fortsätta att vara förvirrade och vilseleda oss själv till att tro att vi är en kropp, ett sinne, en person eller något annat som vi inte är.

Kan vi verkligen vara säkra på någonting som vi vet så länge vår kunskap om vårt eget verkliga jag är oklar, osäker och förvirrad? All så kallad kunskap om andra saker som vi tror att vi har vilar på en ostadig grund av vår förvirrade och osäkra kunskap om oss själv. Hur kan vi lita på eller känna oss säkra på en sådan kunskap?

Vilken är egentligen verklig, den kropp och den värld som vi upplever i vaket tillstånd eller den kropp och den värld som vi upplever i drömmen? Eller är ingen av dem verklig? Så vitt vi vet existerar inte det vakna tillståndets kropp och värld när vi drömmar. Tanken som vi har nu i vårt vakna tillstånd, att de fanns när vi var omedvetna om dem, som i drömmen och i den djupa sömnen, är bara ett antagande som vi inte har några konkreta bevis för.

Likt alla våra andra antaganden bygger detta på vårt första och mest grundläggande antagande, vårt felaktiga antagande att vi på något sätt är en blandning av en fysisk kropp och det medvetande som känner denna kropp, inte bara subjektivt som "jag", utan också objektivt som "min kropp". Innan vi försöker skaffa oss kunskap om andra saker, som vi antar är verkliga, men som kanske inte är något annat än skapelser av vår föreställningsförmåga, måste vi då inte först ifrågasätta detta grundläggande antagande om vem eller vad vi är?

Vårt medvetande i drömmen och i djupsömnen är separerat från den kropp som vi nu i det vakna tillståndet identifierar som "jag". Är det då inte uppenbart att denna kropp faktiskt inte

kan vara vårt verkliga jag? I drömmen identifierar vi en annan kropp som "jag", och genom den kroppens fem sinnen ser vi en värld av föremål och människor omkring oss. På samma sätt som vi i vaket tillstånd identifierar denna kropp som "jag", och genom den här kroppens fem sinnen ser vi en värld av föremål och människor omkring oss. Visar inte drömmen oss tydligt att vårt sinne har en föreställningsförmåga som är så stark och självbedräglig att den inte bara kan skapa en kropp och en hel värld för oss, utan också vilseleda oss till att tro att den här kroppen är "jag" och att den här världen är verklig?

Ger inte detta oss en mycket övertygande anledning att tvivla på att den här kroppen och den här världen i detta vakna tillstånd är verkliga? Är det inte fullt möjligt att den här kroppen och den här världen, full av föremål och människor som den ser omkring sig, bara är ännu en skapelse av samma självbedrägliga föreställningsförmåga som skapade en mycket likartad kropp och värld i drömmen? Den kroppen och den världen tycktes då lika verklig som den här kroppen och den här världen nu verkar vara.

Både i det vakna tillståndet och i drömmarna tycks vi vara en förvirrad blandning av medvetande och en fysisk kropp. Denna förvirrade blandning eller förening som uppstår genom att vi identifierar vårt medvetande med en fysisk kropp kallar vi för vårt "sinne". Detta sinne är en förvirrad och förgänglig form av medvetande som verkar existera bara när det identifierar sig med en kropp, antingen i vaket tillstånd eller i drömmen. Det upphör att existera när det upphör med att identifiera sig med en kropp i den djupa sömnen. Kan det då vara något annat än en ren illusion, ett överkligt sken, en fantomprodukt av vår självbedrägliga föreställningsförmåga?

Allt annat än vårt grundläggande medvetande "jag är" är känt för oss genom det opålitliga medium som är den förvirrade, självbedrägliga och förgängliga form av medvetande som kallas "sinnet". Kan vi med säkerhet säga att något av det är verkligt? Är det inte rimligt att i stället misstänka att det är en illusorisk och överklig uppenbarelse, precis som allt som vi ser i drömmen?

Både den kropp som vi tror är "jag" i det vakna tillståndet och den kropp som vi tror är "jag" i drömmen är övergående skenbilder. De visar sig i ett tillstånd men inte i ett annat. Är det inte uppenbart att vi inte kan vara någon av dessa kroppar? Om vi inte är någon av dem, vad är vi då egentligen?

Vi måste vara något som existerar i det vakna tillståndet såväl som i drömmen. Den kropp och den värld som vi nu känner till i det vakna tillståndet och den kropp och den värld som vi kände till i drömmen kan vara mycket lika. Men de är uppenbarligen inte samma kropp och samma värld. Finns det något som existerar och förblir detsamma i båda tillstånden, och vad är det i så fall? Vid en yttlig betraktelse är det enda som de har gemensamt vårt sinne, medvetandet som känner till dem. Är vi då detta medvetande som känner till både vakenhet och dröm, och som identifierar en kropp som "jag" i vaket tillstånd och en annan kropp som "jag" i drömmen?

Vi kan inte besvara den frågan utan att först ställa en annan. Är vi samma medvetande som när vi är vakna och i drömmarna även i den djupa sömnen? Nej, medvetandet som känner till en kropp och en värld i vaket tillstånd och i drömmen upphör att existera i den djupa sömnen. Men upphör också vi att existera i den djupa sömnen? Nej, även om vi upphör att vara medvetna om någon kropp eller någon värld i djupsömnen, existerar vi i det tillståndet och vi känner till vår egen existens.

När vi vaknar upp ur djup sömn, kan vi med säkerhet säga: "Jag sov lugnt och lyckligt. Jag visste ingenting och blev inte störd av någon dröm." Visar inte denna säkra kunskap om vår

upplevelse av sömnen tydligt att vi inte bara existerade då, utan också att vi visste att vi existerade?

I allmänhet tänker vi på djupsömn som ett tillstånd av "medvetlöshet". Men i sömnen var vi bara omedvetna om något annat än "jag", som till exempel en kropp eller en värld. Vi var inte omedvetna om vår egen existens. Vi behöver att andra människor talar om för oss att vår kropp och världen existerade medan vi sov. Men ingen behöver tala om för oss att vi existerade vid den tidpunkten. Utan hjälp eller vittnesmål från någon annan, person eller sak, vet vi tydligt och utan tvekan att "jag sov".

Vi visste kanske inte exakt *vad* vi var i sömnen, men vi visste mycket tydligt *att* vi var. Den tydliga kunskap vi har om vår upplevelse i sömnen, som vi uttrycker när vi säger "Jag sov fridfullt och visste ingenting", skulle inte vara möjlig om vi inte hade varit medvetna om denna upplevelse i sömnen. För att vara mer exakt, om vi inte hade varit medvetna om oss själv som det medvetande som var omedvetet om allt annat än vårt eget fridfulla och lyckliga varande.

Om vi inte visste att "jag är" när vi sov, skulle vi inte heller, efter att ha vaknat upp från sömnen, tydligt kunna veta att "jag sov". Det vill säga, vi skulle inte tydligt kunna veta att vi befann oss i det tillstånd som vi nu kallar "sömn". Med andra ord att vi verkligen existerade i det tillståndet. Vi vet att vi existerade i sömnen eftersom vi faktiskt upplevde vår egen existens, vårt grundläggande, om sig själv medvetna varande, "jag är".

I vaket tillstånd vet vi tydligt att vi sov och att vi inte kände till någonting i sömnen. Är det då inte uppenbart att sömnen var ett tillstånd som vi faktiskt upplevde? Det vi då upplevde och kände var sömnens skenbara "omedvetenhet", vi upplevde att vi inte kände till något annat än "jag är".

Vi kan använda ett parallellt resonemang för att visa att vi var medvetna om vår existens i sömnen. När vi vaknar upp ur sömnen, har vi inte då ett tydligt minne av att vi har sovit och att vi inte visste om någonting medan vi sov? Vi kan inte ha ett minne av något som vi inte faktiskt har upplevt, så minnet av att ha sovit och inte ha vetat om någonting i sömnen är ett tydligt bevis på att vi upplevde att vi sov och inte visste om någonting.

Om vi inte verkligen mindes vår upplevelse i sömnen skulle vi inte med sådan säkerhet kunna veta att vi var omedvetna om någonting vid den tidpunkten. Vår kunskap om sömnen skulle inte vara den positiva kunskapen om att vi sov och inte visste någonting. Vi skulle bara ha en negativ kunskap om att överhuvudtaget inte minnas ett sådant tillstånd.

I stället för att minnas ett tydligt mellanrum mellan två vakna perioder, ett tankefritt mellanrum där vi uppenbarligen har varit omedvetna om annat än vår egen existens, skulle vi inte minnas någon paus mellan två på varandra följande vakna perioder. Slutet på en vaken period skulle i vår upplevelse helt enkelt övergå i nästa vakna periods början utan någon märkbar paus. Alla våra på varandra följande vakna perioder skulle se ut att vara en enda kontinuerlig och obruten vaken period, precis som bilderna i en film som när de projiceras i snabb följd på en duk ser ut att vara en enda kontinuerlig och obruten rörlig bild. Om det inte fanns en kontinuitet i vårt medvetande under sömnen skulle vi inte kunna märka mellanrummet mellan en vaken period och nästa, på samma sätt som intervallen mellan bildrutorna i en film är omärkbara för oss.

Den djupa sömnen är alltså ett tillstånd som vi har en oförmedlad förstahandsupplevelse av. Det kan inte finnas någon upplevelse utan medvetenhet. Det faktum att vi upplever den djupa sömnen bevisar att vi med säkerhet har en viss nivå av medvetenhet i det tillståndet också. Den medvetandenivå som vi upplever i sömnen är vår djupaste och mest grundläggande, vårt

enkla icke-duala medvetande om vårt grundläggande varande, som är vår sanna medvetenhet om oss själv, "jag är".

Vi är vana vid att förknippa medvetenheten med enbart vårt sinne, medvetandet som känner till andra saker än sig själv. Vi förbiser det uppenbara när det gäller den djupa sömnen. Vi förbiser faktumet att vi har upplevt "omedvetenheten" i sömnen. Vi måste ha varit medvetna för att uppleva sömnens så kallade "medvetlöshet".

Därför finns det, såvitt vi någonsin kan veta, inget tillstånd av absolut medvetlöshet. Ett tillstånd av absolut omedvetenhet skulle aldrig kunna kännas eller upplevas. Den enda typ av medvetlöshet som vi kan uppleva och känna till är inte ett tillstånd av absolut medvetlöshet, utan ett tillstånd av relativ medvetlöshet. Ett tillstånd där medvetenheten om dualitet som vi är bekanta med i vaken- och drömtillstånden har sjunkit undan, ett tillstånd där vi inte är medvetna om något annat än vårt rena varande, vår grundläggande icke-duala medvetenhet om oss själv, "jag är".

Om vi verkligen var medvetlösa i sömnen eller vid någon annan tidpunkt, skulle vi inte kunna vara medvetande. Medvetandet kan aldrig vara omedvetet. Vi är medvetna om sömnen och andra tillstånd av relativ medvetlöshet. Därför är vi det absoluta medvetandet som ligger till grund för och understödjer men ändå överskrider alla tillstånd av relativ medvetenhet och medvetlöshet.

Bevisar inte det faktum att vi upplever vakenhet, drömmar och djup sömn som tre skarpt avgränsade tillstånd med klarhet att vi existerar och är medvetna om vår existens i samtliga tre tillstånd? Det finns en kontinuitet i vår existens och vårt medvetande genom alla våra tre tillstånd, vakenhet, dröm och djup sömn.

Medvetandet om vår existens eller vårt rena varande fortsätter obrutet i samtliga tre tillstånd. Det skiljer sig från medvetenheten som känner till en kropp och en värld i två av dem, det vakna tillståndet och drömmen. Vårt enkla och grundläggande medvetande om vår egen rena existens fortgår i samtliga tre tillstånd. Det är vårt rena, oblandade medvetande "jag är". Det medvetande som identifierar sig med en viss kropp och känner till en värld genom den kroppens fem sinnen är det blandade och förorenade medvetandet "jag är den här kroppen".

Denna blandade medvetenhet som identifierar sig med en kropp är en begränsad och förvrängd form av vårt ursprungliga och grundläggande medvetande "jag är". Detta förvrängda medvetande, som vi kallar vårt "sinne", uppträder i vaken- och drömtillstånden och försvinner i djupsömnen. Därför kan det inte vara vår verkliga natur, vårt sanna och essentiella jag. Vår verkliga natur är vårt rena, icke förorenade och obegränsade medvetande "jag är". Det ligger till grund för och understödjer de tre tillståndens flyktiga framträdande.

Från vår kritiska analys av våra upplevelser i våra tre vanliga medvetandetillstånd kan vi dra slutsatsen att vi är det underliggande medvetande som känner till både de medvetna tillstånden vakenhet och dröm och det till synes omedvetna tillståndet djup sömn. Eller för att vara mer exakt, vi är det grundläggande medvetande som alltid vet "jag är" och som i sömnen inte vet om något annat än "jag är", men som i det vakna tillståndet och i drömmen tycks veta annat förutom "jag är".

Varken medvetandet om annat än "jag", som vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmarna, eller omedvetenheten om annat, som vi upplever i sömnen, kan någonsin helt dölja vårt grundläggande medvetande "jag är". De tycks dock överskugga och skymma detta medvetande "jag är". Det gör att vi i vaket tillstånd och i drömmen känner att "jag är den här kroppen". I sömnen känner vi att "jag är omedveten". De berövar oss vår klara kunskap om vårt sanna tillstånd av rent självmedvetet varande. För att med klarhet känna till vår sanna natur måste vi använda vår förmåga till kunskap för att vända vår uppmärksamhet mot vårt

grundläggande och essentiella medvetande "jag är". På så vis kan vi gå bortom det förgängliga skenet hos det vakna tillståndets och drömmens objektmedvetenhet och sömnens skenbara omedvetenhet.

Vanligtvis tänker vi på sömnen som ett tillstånd av medvetlöshet eftersom vi är vana vid att förknippa medvetande med att känna till annat än oss själv i det vakna tillståndet och i drömmarna. När vetskapen om andra saker sjunker undan i sömnen upplever vi ett tillstånd av skenbart mörker eller tomhet som vi missuppfattar som medvetlöshet. Vi har blivit så vana vid att förknippa medvetandet med att känna till annat än oss själv att förbiser det faktum att vi i sömnen är klart medvetna om vår existens. Orsaken till att vi i sömnen förbiser vårt klara medvetande om vår egen existens är att vi har vant oss vid att förbise det i det vakna tillståndet och i drömmarna.

I det vakna tillståndet såväl som i drömmarna ägnar vi för det mesta all vår tid åt att enbart uppmärksamma tankar och känslor i vårt sinne, liksom föremål och händelser i den till synes yttre världen. Vi ägnar sällan eller aldrig någon uppmärksamhet åt vår rena existens, vårt självmedvetna "jag är". Vi ignorerar vanemässigt medvetandet om vårt varande. Därför gör vi felet att tro att det enda medvetandet är vår medvetenhet om dualitet, om saker som till synes är något annat än vi själv. Eftersom detta duala medvetande sjunker undan i sömnen, uppfattar vi tillståndet som ett tillstånd av medvetlöshet.

Medvetandet som känner till andra saker är ett förgängligt fenomen som bara existerar i det vakna tillståndet och i drömmarna. Men det är inte den enda formen av medvetande. Även i det vakna tillståndet och i drömmarna finns en mer subtil form av medvetande underliggande. Det understöder vårt duala medvetandes flyktiga framträdande. Denna mer subtila form av medvetande är vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, medvetandet genom vilket vi alla vet "jag är". Vårt medvetande i det vakna tillståndet och i drömmarna har två olika former: vårt grundläggande "medvetande om att vara", genom vilket vi vet "jag är", och vårt ytliga "medvetande om att veta", genom vilket vi vet allt annat.

Även om vi kan urskilja två former av vårt medvetande är det inte två olika medvetanden. Det är två former av ett och samma medvetande, det enda som existerar. Förhållandet mellan dessa två former av medvetande liknar förhållandet mellan en orm och ett rep, där repet som missuppfattas som en orm. Repet är underliggande och det som understödjer synvillan. I dunkelt ljus kan vi förväxla ett rep på marken med en orm. Eftersom vi ser repet som en orm ser vi inte repet som det är. Vi gör misstaget att tro att det är en orm. På samma sätt upplever vi vårt "varande-medvetande" som ett "vetande-medvetande". Vi känner inte till vårt "varande medvetande" som det är. Därför gör vi misstaget att tro att den enda form av medvetande som existerar är vårt "vetande medvetande".

Repet ligger till grund för och understödjer illusionen om ormen. På samma sätt ligger vårt "varande-medvetande" till grund för och understödjer vårt övergående "vetande-medvetande". Vårt "vetande-medvetande" är liksom ormen en tillfällig och illusorisk företeelse. Vårt "varande-medvetande" är däremot inte någon tillfällig och överklig företeelse. Det är vårt sanna jag, vårt grundläggande varande. Det finns och är känt av oss, vid alla tidpunkter, på alla platser och i alla tillstånd.

Vårt "vetande-medvetande", det som brukar kallas vårt "sinne", uppträder i vårt vakna tillstånd och i våra drömmar men det försvinner när vi sover. Därför är det obeständigt och kan inte vara vårt verkliga jag, vår sanna och naturliga form av varande och medvetande. Eftersom vårt "varande-medvetande", å andra sidan, existerar i alla våra medvetandetillstånd, vakenhet, dröm och djupsömn, är det permanent. Därför är det vårt verkliga jag, själva kärnan och essensen i vårt varande, vår sanna och naturliga form av medvetande.

Vi upplever både den "varande" och den "vetande" formen av vårt medvetande i det vakna tillståndet. Därför har vi ett val mellan att antingen vända vår uppmärksamhet mot de tankar, känslor, objekt och händelser som är kända av vårt medvetandes vetandeform, eller mot "jag är" som är vårt medvetandes varandeform. När vi vänder vår uppmärksamhet mot något annat än vårt varande, blir vi till synes vår falska form av "medvetande", som är vårt sinne. Men när vi vänder vår uppmärksamhet enbart mot vårt varande, "jag är", förblir vi vår essentiella form av icke-dualt "varande-medvetande", vårt verkliga jag.

Vårt grundläggande "varande-medvetandes" natur är att bara vara utan att veta om något annat än sig självt. Det är medvetande och känner därför sig självt genom att bara vara sig självt. Dess kunskap om sig självt är ingen handling, inget "görande" av något slag, det är bara varande.

För att känna till vårt verkliga jag behöver vi bara vara. Det som till synes hindrar oss från att känna vårt verkliga jag, vårt rena "medvetande om att vara", är vårt "görande", vår strävan efter att känna till saker som vi föreställer oss vara något annat än vi själv. Att känna till oss själv är inte ett "görande" utan bara "varande", att känna till andra saker är ett "görande" eller en handling. Vårt "vetande-medvetandes" eller vårt sinnes natur är därför att ständigt göra saker.

Vårt "vetande-medvetande" uppstår endast genom en fantasihandling. Det föreställer sig vara en kropp, som det skapar genom sin inbillningskraft. Det är alltså bara en form av inbillning. Eftersom det i sig självt är en inbillning är också allt som det känner till en inbillning. Eftersom det är ett görande eller en handling att inbilla sig något, är själva bildandet av vårt "vetande-medvetande" i vår inbillning ett görande. Det är den första av alla handlingar.

Vårt "vetande-medvetande" uppstår ur sömnen genom vår föreställningsförmåga. Därför är allt det som det ger upphov till, all vår dualistiska kunskap som träder fram i form av våra tankar, av vilka några tycks existera externt som vår kropp och andra föremål i denna värld, bara en produkt av görande, ett resultat av våra upprepade fantasihandlingar. Från det ögonblick då det uppstår ur sömnen till det ögonblick då det åter faller i sömn, befinner vårt sinne eller "vetande-medvetande" sig i ett tillstånd av konstant aktivitet eller görande. Utan att göra, utan att tänka eller veta om något annat än sig självt, kan vårt sinne inte kvarstå. Så snart det slutar handla faller det i sömn, ett tillstånd av rent varande.

I den djupa sömnen förblir vi vårt rena "varande-medvetande". Ändå verkar det som att vi i det tillståndet på något sätt saknar hundra procent klarhet i vår självkänedom. Om vi kände till vår sanna natur med klarhet i den djupa sömnen skulle vi åter kunna missuppfatta oss själv som en kropp eller något annat som vi inte är. Vi skulle därför aldrig återuppstå som vårt "vetande-medvetande", eller sinne.

I våra tre normala medvetandetillstånd upplever vi vårt "varande-medvetande" som "jag är". Men på något sätt föreställer vi oss att det fördunklas av en brist på klarhet i självkänedom. Denna brist på klarhet i den sanna självkänedomens är ren inbillning. Men i vår föreställning tycks den vara verklig och därför gör den det möjligt för oss att inbilla oss att vi är ett "vetande-medvetande" i det vakna tillståndet och i drömmarna, och att vi inte känner oss självklart och tydligt ens i den djupa sömnen, när det "vetande-medvetandet" tillfälligt har sjunkit undan.

Vårt sinne eller vårt "vetande-medvetande" kan inte förstå exakt hur vi kan upprätthålla denna imaginära brist på klarhet i vår självkänedom även i den djupa sömnen. Men om vi kan granska vårt "varande-medvetande" i vårt nuvarande vakna tillstånd tillräckligt noga, kommer vi att upptäcka att denna inbillade brist på klarhet i vår självkänedom faktiskt aldrig har existerat.

Det vill säga att om vi vänder vår uppmärksamhet från vårt "vetande-medvetande", från dualitet i alla former, och fokuserar intensivt på vårt icke-duala "varande-medvetande", som vi alltid upplever som "jag är", kommer vi att börja uppleva vårt "varande-medvetande" med större klarhet. Ju tydligare vi upplever det, desto mer intensivt kommer vi att kunna fokusera vår uppmärksamhet på det. Genom att ständigt öva uppmärksamhet på oss själv kommer vi så småningom att kunna rikta uppmärksamheten så intensivt mot vårt "varande-medvetande" att vi upplever det med full och fulländad klarhet. När vi på så sätt upplever vårt "varande-medvetande" med fulländad klarhet kommer vi att upptäcka att vi i verkligheten aldrig har upplevt någon bristande klarhet i vår självkänedom.

Vårt "varande-medvetande" känner alltid sig självt med fullkomlig klarhet och upplever aldrig någon brist på detta i sin självkänedom. Vår skenbara brist på klarhet i vår självkänedom är bara en illusion. Det är en överklig produkt av vår självbedrägliga föreställningsförmåga, som endast vårt sinne eller "medvetande om att veta" upplever. Så snart vi upplever vårt "varande-medvetande" med fulländad klarhet kommer vi att upptäcka att vår inbillade brist på klarhet i vår självkänedom i verkligheten är icke-existerande, och illusionen om den kommer att förintas för alltid.

Hela vår upplevelse av dualitet eller mångfald uppstår endast i vårt sinne. Sinnet är byggt på den lösa grund som vår inbillade brist på klarhet i vår självkänedom utgör. Därför kommer vårt sinne och all dualitet som det nu upplever att försvinna för alltid, precis som en dröm försvinner så snart vi vaknar, när denna oklara inbillade brist på klarhet upplöses i det oförfalskade självmedvetandets klara ljus. Därför säger Sri Ramana i vers 1 i *Ēkāṭma Pañcakam*:

(Efter att) ha glömt oss själv [vårt verkliga jag, vårt rena oförfalskade medvetande "jag är"], (och) ha tänkt att "[denna] kropp är verkligen jag själv", [och] efter att [därigenom] ha tagit otaliga födslar, och slutligen ha känt oss själv [och] vara oss själv är bara [som] att vakna upp ur en dröm om att vandra runt i världen. Se [således].

Vårt nuvarande vakna tillstånd är i själva verket bara en dröm som uppstår i vår långa sömn av självförlömdhet, eller avsaknad av klarhet i vår självkänedom. Så länge som denna sömn består kommer vi att fortsätta att drömma den ena drömmen efter den andra. Mellan våra drömmar kan vi vila en stund i drömlös sömn, men en sådan vila kan aldrig vara bestående.

Vår sömn av självförlömdhet är skenbar men sett från vårt sinne, dess produkt, framstår den som fullständigt verklig. Det vill säga att så länge vi känner oss som detta sinne kan vi inte förneka det faktum att vi tycks sakna klar kunskap om vårt verkliga jag. Det leder till att den kunskap om oss själv som vi nu tycks uppleva är förvirrad och osäker.

Denna brist på klarhet i sann självkänedom beskriver Sri Ramana som "självförlömdhet". Han beskriver det som en "sömn" eftersom sömnen är ett tillstånd där vi glömmet vårt normala vakna jag. Precis som vi i vår vardagssömn glömmet vårt nuvarande vakna jag, verkar vi i vår ursprungliga sömn av inbillad glömska av oss själv ha glömt vårt verkliga jag, vårt alltid vakna medvetande om vårt eget grundläggande och oändliga varande.

Så länge vi upplever detta tillstånd av inbillad självförlömdhet upplever vi inte oss som vi verkligen är. Det vill säga som oändligt och absolut varande, oändligt och absolut medvetande och oändligt och absolut lycka. I stället upplever vi oss som en ändlig och relativ varelse, en person som tycks existera nu men som uppenbarligen inte existerade före sin födelse och uppenbarligen inte kommer att existera efter sin död. En person som ibland uppstår som detta ändliga och relativa medvetande som vi kallar vårt sinne, och ibland sjunker ner i det tillstånd

av relativ medvetlöshet som vi kallar sömn. En person som upplever enbart ändlig och relativ lycka, blandad med en lika ändlig och relativ olycklighet.

I det tillstånd av relativ medvetlöshet som vi kallar sömn upplever vi inte oss som en person, utan bara som vårt eget lyckliga självmedvetna varande. I sömnen upplever vi inte relativitet eller ändlighet i någon form. Ändå måste vi ur vårt nuvarande vakna sinnes perspektiv säga att sömnen bara är ett relativt och därför ändligt tillstånd, eftersom det är ett tillstånd som vi tycks träda in i och resa oss ur gång på gång. Även om sömnen inte i sig själv är ändlig, verkar den därför vara ändlig i förhållande till våra andra tillstånd, vakenhet och dröm.

Sömnen är ett tillstånd där sinnet har sjunkit undan. Det överskrider vårt sinne, och kan därför inte definieras kategoriskt som antingen ändlig eller oändlig, relativ eller absolut. Ur sinnets perspektiv är sömnen ett ändligt och relativt tillstånd, men ur vårt sanna icke-duala självmedvetandes, "jag är", perspektiv är det vårt verkliga och naturliga tillstånd av oändligt och absolut varande, oändligt och absolut medvetande och oändlig och absolut lycka.

Vad vi faktiskt upplever i sömnen är endast vårt icke-duala medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är". Sömnen är i sig ett tillstånd utan relativitet eller ändlighet. Det som får sömnen att framstå som ett relativt och därför ändligt tillstånd är vårt sinnes uppkomst i de två verkligt relativa och ändliga tillstånden vakenhet och dröm.

Sri Sadhu Om brukade säga att om vi reser två väggar i ett stort öppet rum, kommer det att se ut som att det öppna rummet är uppdelat i tre begränsade rum. Vårt sinne föreställer sig att två olika typer av kroppar existerar. En kropp som det föreställer sig vara i sitt nuvarande tillstånd, som det anser vara vaket, och en kropp som det föreställer sig vara i ett annat tillstånd som det nu anser vara en dröm. Vårt sanna och absoluta självmedvetna väsens oändliga utrymme förefaller på samma sätt att vara uppdelat i tre separata och därför begränsade tillstånd, som vi kallar vakenhet, dröm och djup sömn.

I verkligheten är det tillstånd som vi nu kallar "sömn" vårt sanna, naturliga, oändliga och absoluta tillstånd av oförfalskat självmedvetande. Men så länge vi upplever oss själv som detta relativa och ändliga medvetande som vi kallar vårt sinne, kan vi inte ha kunskap om sömnen som den verkligen är. Vi upplever inte vårt grundläggande självmedvetande "jag är" i dess sanna oförfalskade form i vårt nuvarande vakna tillstånd. Vi kan ur detta vakna tillstånd perspektiv inte förstå det faktum att vi upplevde vårt självmedvetande "jag är" i dess sanna oförfalskade form i sömnen. För att upptäcka vad vi verkligen upplevde i sömnen måste vi därför uppleva vårt grundläggande självmedvetande "jag är" i dess sanna oförfalskade form i vårt nuvarande vakna tillstånd.

Sett från vårt verkliga jag, det icke-duala medvetandet som inte känner till något annat än sig självt, är det tillstånd som vi kallar sömn ett tillstånd av oändligt, absolut och oförfalskat självmedvetande. Sett från vårt verkliga jag är våra två andra tillstånd, som vi kallar vakenhet och dröm, i lika hög utsträckning tillstånd av oändligt, absolut och oförfalskat självmedvetande. Ur vårt verkliga jags oändliga perspektiv finns det bara ett tillstånd. Det tillståndet är vårt enda, icke-duala, sanna och naturliga tillstånd av absolut medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Men ur sinnets begränsade och förvrängda perspektiv verkar vårt enda sanna tillstånd av icke-dualt självmedvetande bestå av tre olika tillstånd, som vi kallar vakenhet, dröm och sömn. Ur vårt vakna och drömmande sinnes perspektiv verkar sömnen vara ett separat tillstånd som existerar i förhållande till vakenhet och dröm. Den ser ut att vara ett begränsat tillstånd av relativ medvetlöshet, ett tillstånd som härrör från en tillfällig glömska av vårt vakna och vårt drömmande jag, den objektmedvetna medvetenhet som vi kallar vårt sinne.

De flesta former av filosofi och vetenskap handlar endast, eller åtminstone huvudsakligen, om vad vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd. Även när de studerar våra andra två tillstånd, drömmen och sömnen, gör de det ur vårt vakna sinnes perspektiv. Eftersom alla sådana former av filosofi och vetenskap är centrerade kring det vakna sinnets upplevelse tenderar de att betrakta vår upplevelse i de andra tillstånden endast som något av sekundär betydelse.

I vårt sökande efter den absoluta verkligheten är både drömmen och sömnen ytterst viktiga medvetandetillstånd. De ger oss viktiga ledtrådar om vårt verkliga jag:s sanna natur. Drömmen är viktig för oss eftersom den tydligt visar att vårt sinne har en förunderlig föreställningsförmåga och kan skapa en kropp och en hel värld. Det kan också vilseleda sig självt till att tro att den egna inbillade skapelsen är verklig. Den djupa sömnen är viktig för oss eftersom den tydligt visar att vi kan existera och vara medvetna om vår egen existens även i sinnets frånvaro.

I vårt sökande efter den absoluta verkligheten, som överskrider alla begränsningar som vårt sinne har skapat, är sömnen det viktigaste av våra tre medvetandetillstånd. Den är det enda tillståndet där vi upplever vår grundläggande kunskap, vårt grundläggande självmedvetande "jag är", utan någon annan kunskap. Sömnen ger oss inte bara obestridda bevis för att vår grundläggande natur är enbart vårt icke-duala självmedvetande, vårt oförfalskade medvetande om vårt eget varande, "jag är". Den ger oss också den viktiga ledtråd som vi behöver för att effektivt kunna praktisera självundersökande.

Självundersökande eller självgranskande, det praktiska utforskande som vi måste utföra för att uppleva sann självkänedom, är ett tillstånd av icke-dualt självmedvetande. Det är ett tillstånd där vi medvetet förblir som enbart vårt eget grundläggande självmedvetna varande. Om vi inte redan hade fått smaka på detta icke-duala självmedvetande i sömnen skulle det vara svårt för vårt sinne (som alltid är vant vid att uppleva endast dualitet eller åtskillnad i sina aktiva tillstånd, vakenhet och dröm) att förstå vad detta tillstånd av icke-dualt självmedvetande faktiskt är. Det skulle därför inte vara lätt för oss att medvetet förbli som vårt eget essentiella självmedvetna varande, "jag är", när vi försöker praktisera självundersökande. Sri Ramana uppenbarade självundersökandet för oss som vårt enda sätt för att kunna uppleva sann självkänedom.

Sri Ramana beskrev ibland sömnen som ett exempel på vårt sanna tillstånd av icke-dualt självmedvetande. Vid andra tillfällen beskrev han den som ett inbillat tillstånd av självförglömdhet. Varför hänvisade han till sömnen på dessa till synes motsägelsefulla sätt?

Det är endast ur sinnets perspektiv som sömnen tycks vara ett tillstånd av självförglömdhet. Sinnet är i sig självt en imaginär produkt av vår skenbara självförglömdhet. Hade vi inte glömt vårt verkliga jag skulle vi inte kunna föreställa oss att vi är detta sinne. Sinnet tycks vara något annat än vårt verkliga jag, vårt sanna icke-duala medvetande om vårt eget grundläggande varande eller "jag-är-het". Även om vår självförglömdhet i verkligheten är imaginär, är den ur sinnets perspektiv obestriddigt verklig.

Vår inbillade självförglömdhet är som en sömn. Sömnen är ett skenbart mörker eller en brist på klarhet. Utan den skulle ingen dröm kunna uppstå. På samma sätt är vår självförglömdhet ett skenbart mörker eller en brist på klarhet, och utan den skulle vi inte kunna föreställa oss att vi upplever de tillstånd av dualistisk kunskap som vi kallar vakenhet och dröm.

Vårt sinne försvinner varje dag i den djupa sömnen. Så snart det har återhämtat tillräckligt med energi för att kunna engagera sig i en ny period av aktivitet träder det åter fram ur sömnen. Därför tycks det som att vårt sinne i sömnen på något sätt fortsätter att existera som ett frö, vilande och omanifesterat. Det manifesteras på nytt så snart som förhållandena blir gynnsamma för det, som när vårt inre energiförråd blir tillräckligt stort för förnyad aktivitet.

Efter vilan i sömnen uppstår vårt sinne igen. Uppfattningen att vi i sömnen fortsätter att vara omedvetna eller glömma vårt verkliga jag, vårt sanna icke-duala medvetande om vårt eget grundläggande varande "jag är", tycks därför vara helt sann ur vårt sinnes perspektiv. Sri Ramana brukade därför beskriva sömnen som ett inbillat tillstånd av självförglömdhet när han talade ur vårt sinnes perspektiv.

Vi inbillar oss i vårt nuvarande tillstånd att vi inte upplevde något medvetande i sömnen. Men vid en djupare analys av vår upplevelse av sömnen, som i det här kapitlet, står det klart att vi faktiskt upplevde vår grundläggande medvetenhet om vårt eget essentiella varande, "jag är". För vårt vakna sinne framstår sömnen som ett tillstånd där vi har glömt oss själv. Men vid närmare eftertanke kan vi inte förneka att vi upplevde vår naturliga och eviga medvetenhet om oss själv även i sömnen. När Sri Ramana talade utifrån den absoluta verkligheten, vår egen oändliga medvetenhet om oss själv, "jag är", brukade han därför beskriva sömnen som vårt sanna tillstånd av icke-dualt självmedvetande.

Sanningen är att vi visst vet att vi är även i sömnen. Men även om vi i sömnen vet *att vi är*, verkar vi inte *veta vad vi är*. Även om vi i sömnen inte tycks veta vad vi är, bör vi komma ihåg att denna skenbara okunnighet eller glömska om vårt verkliga jag är inbillad och överklig. På samma sätt är vår nuvarande okunnighet eller bortglömdhet av vårt verkliga jag inbillad och överklig.

I verkligheten har vi aldrig glömt vårt verkliga jag eller varit okunniga om det. Vi inbillar oss bara att vi inte känner oss själv som vi verkligen är. Sri Ramana påpekade gång på gång att det endast är vårt sinne som upplever denna inbillade okunnighet eller självförglömdhet. Vårt verkliga jag upplever alltid sig självt som oändligt och evigt lyckligt medvetande om rent varande.

Vi upplever inte vårt sinne i sömnen. Sinnet är det enda som föreställer sig att ha glömt bort sig själv. Därför kan sömnen inte vara ett tillstånd där vi har glömt bort oss själv. I sömnen finns inget individuellt medvetande som kan uppleva tillståndet av att ha glömt sig själv. Allt som finns i sömnen är vårt oförfalskade medvetande om vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, "jag är". Den relativa sanningen om sömnen är att den är ett tillstånd av självförglömdhet. Den absoluta sanningen om sömnen är att den är ett tillstånd av fulländat självmedvetande eller självkänedom.

Den absoluta sanningen är att sömnen är ett tillstånd av oändligt icke-dualt självmedvetande. Det är den enda existerande verkligheten. Men för alla praktiska ändamål måste vi medge att så länge som vi inbillar oss att vi är detta sinne, verkar sömnen faktiskt vara ett relativt tillstånd av självförglömdhet. Vår inbillade självförglömdhet eller okunnighet om oss själv är den enda orsaken till att vårt sinne framträder. Bara om vi inser detta kommer vi att kunna förstå att vi måste förintna denna illusion av självförglömdhet för att kunna överskrida de begränsningar som vårt sinne till synes påtvingar oss.

För att förintna denna illusion måste vi känna oss själv som vi verkligen är. För att känna oss själv som vi verkligen är måste vi vända uppmärksamheten mot oss själv, mot vårt grundläggande medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är". Sri Ramana upplevde den absoluta sanningen, att vi i verkligheten aldrig har glömt oss själv, eftersom vi är det fullkomligt icke-duala självmedvetandet, som aldrig känner till något annat än sig själv. Ändå accepterade han i sin undervisning den relativa verkligheten i vår nuvarande inbillade självförglömdhet eller självokunnighet. Därför inledde han den ovanstående versen i *Ēkāṭma Pañcakam* med orden "Efter att ha glömt oss själv".

Efter att ha sagt: "Efter att ha glömt oss själv", säger Sri Ramana: "efter att ha tänkt att [den här] kroppen verkligen är jag själv", eftersom vår nuvarande föreställning om att vi är den här

kroppen uppstår som en följd av att vi glömmer oss själv. Om vi klart visste vad vi verkligen är skulle vi inte kunna föreställa oss att vi är något som vi inte är. Vi skulle inte kunna föreställa oss att vi är denna kropp utan att först föreställa oss vår skenbara självförglömdhet eller brist på klarhet i vårt självmedvetande.

När vårt sinne blir aktivt, i det vakna tillståndet eller i drömmen, föreställer det sig först att det är en kropp. Därefter uppfattar det genom den imaginära kroppens fem sinnen en imaginär värld. Vårt sinne kan inte fungera utan att först begränsa sig inom gränserna för en imaginär kropp, som det tror är "jag". Därför är vårt sinne en till sitt innersta väsen begränsad och därför förvrängd form av medvetande.

Utän att föreställa sig själv som ändligt kan vårt sinne inte föreställa sig något annat än sig självt. All åtskillnad eller dualitet är en inbillning som bara kan uppstå när vi föreställer oss som ett separat och därför begränsat medvetande. I verkligheten är vi det oändliga medvetandet av enbart varande, det grundläggande icke-duala självmedvetandet "jag är". Ändå föreställer vi oss att vi är denna ändliga objektmedvetna medvetenhet som vi kallar "vårt sinne".

Allt som vi känner till som något annat än vi själv, alla våra tankar, känslor och uppfattningar, är bara produkter av vår egen föreställningsförmåga. De tycks existera enbart på grund av att vi föreställer oss att vi är något åtskilt från dem. I den djupa sömnen upplever vi vårt icke-duala självmedvetande "jag är" utan åtskillnad, separation eller dualitet. Vi upplever samma icke-duala självmedvetande "jag är" även i det vakna tillståndet och i drömmarna, samtidigt som vi också upplever illusionen av olikhet, separation och dualitet.

Ingenting som vi upplever är något annat än vårt eget grundläggande medvetande. Vårt medvetande är den grundläggande substans som uppenbarar sig som allt annat. Allt annat är produkter av vår föreställningsförmåga. Det vi kallar vår föreställningsförmåga är en kraft eller förmåga som vårt medvetande besitter för att skenbart förändra sig i form av våra tankar, känslor och sinnesintryck.

När vi inbillar oss att vi upplever tankar, känslor och sinnesintryck skapar vi en skenbar separation mellan oss själv och dessa objekt i vårt medvetande. Utan att först föreställa oss som något separat, begränsat eller ändligt, kan vi inte uppleva något annat än oss själv. För att kunna föreställa oss att andra saker än vi själv existerar måste vi därför börja med att föreställa oss själv som ett av de många ändliga ting som vi på så sätt föreställer oss.

För att uppleva en värld, oavsett om det är den värld som vi uppfattar i vårt nuvarande vakna tillstånd eller världen som vi uppfattar i någon av våra andra drömmar, måste vi samtidigt föreställa oss att vi är en viss kropp i den världen. Vi kan tydligt inse detta faktum genom att betrakta vår upplevelse i drömmen.

Vi upplever inte en dröm på samma sätt som vi upplever en film. När vi tittar på en film eller ett tv-program upplever vi oss som en åskådare som existerar utanför den rörliga bild som vi tittar på. Men när vi upplever en dröm upplever vi oss själv som en person, en kropp och ett sinne, som är en del av den drömvärld vi upplever. På samma sätt upplever vi, i vårt nuvarande vakna tillstånd, oss som en person, en kropp och ett sinne, som är en del av den vakna värld som vi nu upplever.

Medvetandet som upplever vakenhet och dröm är vårt sinne. Sinnet upplever alltid sig självt som en viss kropp och som en del av den värld som det för tillfället upplever. Om vi inte begränsade oss som en kropp och som ett kroppsbundet sinne skulle vi inte kunna uppleva något annat än oss själv. Detta eftersom vi i verkligheten är det obegränsade medvetande i vilket hela denna dröm om dualitet framträder.

Vi är det oändliga medvetande i vilket allting framträder och försvinner. Därför är det bara vi som verkligen existerar. Ingenting som ser ut att existera kan i själva verket vara något annat än vi själv. Därför kan vårt verkliga medvetande aldrig känna till något annat än sig självt, vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, "jag är". All åtskillnad är bara något som vårt sinne upplever. Sinnet, som är en begränsad och förvrängd form av vårt verkliga medvetande.

I verkligheten uppstår drömmen i vårt sinne, ändå upplever sinnet sig självt som en kropp som finns i drömmen. Sådan är vår föreställningsförmågas självbedrägliga kraft. Därför säger Sri Ramana i vers 3 i *Ēkātma Pañcakam*:

När [vår] kropp existerar inom oss själv [som är det grundläggande medvetande i vilket alla ting framträder], är en person som tror sig själv existera inom denna omedvetna [materiella] kropp som en person som tror att duken, [som är] det *ādhāra* [det underliggande stödet eller basen] för en film, finns i filmen.

I *kalivenbā*-versionen av *Ēkātma Pañcakam* lade Sri Ramana till det sammansatta ordet *sat-cit-ānanda*, som betyder "varande-medvetande-lycka", före det första ordet i denna vers, *tannuḷ* eller "inom [vårt] jag". Därmed påminde han oss om att vi till vårt väsen är endast det fullkomligt fridfulla medvetandet om varandet, "jag är". Förutom det grundläggande medvetandet om vårt varande, framträder allt som vi vet i den förvrängda objektkännande form av medvetande som vi kallar vårt sinne. Sinnet uppstår inom oss i det vakna tillståndet och i drömmarna och sjunker tillbaka i oss i sömnen. Vårt sanna medvetande om vårt varande, vår grundläggande självmedvetenhet, "jag är", är som en duk där en film projiceras. Det är den enda grundläggande *ādhāra*, eller underliggande bas, som understöder vårt sinnes uppkomst och försvinnande, och allt som det känner till.

På exakt samma sätt som en dröm framträder i vårt sinne framträder allt som vi upplever i det vakna tillståndet i sinnet. I vårt sinne upplever vi världen som vi nu uppfattar. Ändå föreställer vi oss att vi är en viss kropp som är ett bland alla de objekt som existerar i denna värld.

Om vi vill veta sanningen om oss själv och den här världen, borde vi då inte utröna vilken av dessa motstridiga upplevelser som är verklig och vilken som är en illusion? Existerar den här världen i verkligheten bara i vårt sinne? Eller existerar vårt sinne i verkligheten bara i en viss kropp i den här världen? Är hela detta universum, som tycks vara så stort och utan kända gränser i tid och rum, bara en serie tankar i vårt sinne? Eller är vi bara en obetydlig person som under några korta år lever i ett litet hörn av detta universum? Med andra ord, finns hela denna värld i verkligheten i oss, eller finns vi i den?

Om den här kroppen och den här världen i verkligheten bara existerar i vårt sinne, likt den kropp och den värld som vi upplever i en dröm, kan vår upplevelse av att vi är instängda inom den här kroppens gränser inte vara verklig. Då måste det vara en illusion. Bara om vi kan bevisa för oss själv att den här kroppen och den här världen verkligen existerar utanför och oberoende av vårt sinne kan vi veta att den är verklig och ingen illusion.

Kan vi någonsin bevisa för oss själv att något som vi känner till existerar oberoende av vårt eget sinne? Förutom vårt eget grundläggande självmedvetande, "jag är", som vi upplever i sömnen i sinnets frånvaro, kan vi inte bevisa att något är mer än en föreställning som skapas och upplevs endast i och av vårt sinne. Allt vi vet om vår kropp och den här världen är bara de tankar eller mentala bilder som vi har skapat i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Förutom vår grundläggande medvetenhet om vårt varande, "jag är", kan vi bara känna till allt som vi vet i vårt sinne.

Vår tro på att vår kropp och den här världen verkligen existerar utanför vårt sinne är bara önsketänkande. Det är en blind tro eftersom den inte bygger på några adekvata bevis och saknar verklig grund. I detta vakna tillstånd vet vi att världen som vi uppfattade och kroppen som vi misstog för att vara oss själv i drömmen i själva verket bara var fantasifoster. De fanns bara i vårt eget sinne. Vilka rimliga grunder har vi då för att tro att vår nuvarande kropp och den värld som vi nu uppfattar är något annat än rena fantasifoster?

I det artonde stycket i *Nān Yār?* säger Sri Ramana:

Förutom att det vakna tillståndet är *dīrgha* [långvarigt] och drömmen är *kṣaṇika*. [tillfällig eller varar bara en kort stund], finns det ingen annan skillnad [mellan dessa två imaginära tillstånd av mental aktivitet]. I den utsträckning som alla *vyavahāras* [göranden, aktiviteter, angelägenheter eller händelser] som sker i vaket tillstånd [i detta ögonblick] verkar vara verkliga, i samma utsträckning framstår även de *vyavahāras* som inträffar i drömmen vid den tidpunkten som verkliga. I drömmen tar [vårt] sinne en annan kropp [för att vara sig själv]. I både vakenhet och drömmar uppträder tankar och namn-och-former [objekten i den till synes yttre världen] på en och samma gång [det vill säga samtidigt].

Även om Sri Ramana i den första meningen i detta stycke säger att den enda skillnaden mellan vakenhet och drömmar är att det vakna tillståndet är relativt långvarigt och drömmen relativt kort, påpekar han i vers 560 i *Guru Vācaka Kōvai* att skillnaden bara är en illusion:

Svaret som säger att drömmen dyker upp och försvinner under ett ögonblick, [medan] vakenheten pågår under lång tid, gavs som ett tröstande svar på den ställda frågan [det vill säga, det var en eftergift] i enlighet med frågeställarens dåvarande nivå av förståelse [I själva verket är tiden bara en produkt av vårt sinnes föreställningsförmåga, och därför är illusionen att det vakna tillståndet varar under lång tid medan drömmen är kortvarig] ett bedrägligt sken som uppstår på grund av att vi håller fast vid sinnes-*māyā* [vår *mayas* kraft eller självbedrägeri, som manifesterar sig i form av vårt sinne].

Tiden är en produkt av vår föreställningsförmåga. Därför kan vi inte mäta ett tillstånds varaktighet med hjälp av tiden vi upplever i ett annat tillstånd. Vi kan uppleva en dröm som att den varar länge. Men när vi vaknar kan vi konstatera att vi enligt det vakna tillståndets tidsupplevelse bara har sovit i några minuter.

Det kan se ut som att vårt nuvarande vakna tillstånd varar i många timmar varje dag och fortsätter så i många år. Däremot verkar alla drömmar bara vara en kort tid. Denna skenbara skillnad verkar dock vara verklig endast i vårt sinnes perspektiv i detta vakna tillstånd. När vi drömmer upplever samma sinne drömmen som om den vore ett vaket tillstånd. Det föreställer sig att det är ett tillstånd som varar i många timmar varje dag och återupptas varje dag under många år.

Tiden är en föreställning som vi inte upplever i den djupa sömnen. Den är en del av alla de världar som vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmarna. Eftersom världen som vi upplevde i en dröm inte är samma värld som vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd är den tid som vi upplevde som en del av drömvärlden inte samma tid som vi upplever nu. Om vi försöker bedöma drömmarnas varaktighet utifrån den tid som vi upplever nu, kommer vår bedömning oundvikligen att bli förvrängd och därför ogiltig.

Den relativa verkligheten i allt vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmarna kan inte bedömas korrekt utifrån något av de tillstånden. När vi drömmer tror vi att allt vi upplever i drömmen är verkligt. Men när vi befinner oss i vårt nuvarande vakna tillstånd förstår vi att allt vi upplevde i drömmen i själva verket är skapelser av vår föreställningsförmåga. Vi kan

bedöma verkligheten i allt vi upplevde i drömmen på ett korrekt sätt först när vi lämnar drömmen för vårt nuvarande vakna tillstånd. På samma sätt kommer vi att kunna bedöma verkligheten i allt vi upplever nu i detta så kallade vakna tillstånd på ett korrekt sätt först när vi går utanför det och in i ett annat tillstånd som överskrider det.

Ur perspektivet av det allt överskridande tillståndet av sann självkänedom, ur tillståndet av icke-tudelat och därför absolut självmedvetande, har Sri Ramana och andra visa kunnat bedöma den relativa verkligheten i allt vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmen. De har vittnat om att båda dessa tillstånd är lika överkliga, eftersom de bara är vår föreställningsförmågas skapelser.

I den andra meningen i det artonde stycket i *Nāṇ Yār?* säger Sri Ramana:

"I den utsträckning som alla händelser som sker i vaket tillstånd verkar vara verkliga, i samma utsträckning verkar även de händelser som sker i drömmen vara verkliga".

Detta är ett faktum som vi alla känner till från vår egen erfarenhet, men vad ska vi dra för slutsats av det? Vi vet i vårt nuvarande tillstånd att det vi upplevde i en dröm bara var våra egna tankar, även om det då verkade vara lika verkligt som det vi upplever nu. Är det då inte rimligt att dra slutsatsen att det är sannolikt att även det vi upplever i detta vakna tillstånd bara är våra egna tankar?

Även om detta är en logisk slutsats kan vi bara bekräfta den med säkerhet när vi tar reda på sanningen om oss själv. Utan att veta vad vi verkligen är genom vår egen erfarenhet kan vi inte vara säkra på om något annat som vi vet är verkligt.

För att känna oss själv måste vi granska oss själv med noggrannhet. Vi måste fullständigt och uteslutande rikta vår uppmärksamhet mot vår grundläggande medvetenhet om vårt eget varande, "jag är". Så länge som vi har något begär, fasthållande, rädsla eller motvilja gällande saker som inte är vår egen grundläggande självmedvetenhet kommer vi att distraheras av våra tankar på vad vi eftertraktar, fruktar eller känner motvilja mot, när vi än försöker rikta vår uppmärksamhet mot oss själv. Så länge som vi tror att dessa andra saker existerar utanför vår egen föreställningsförmåga och i sig själv är verkliga, kommer vi inte att kunna befria oss från våra önskningar om dem, vårt fasthållande av dem, vår rädsla för dem eller vår motvilja mot dem.

Som en hjälp för att frigöra oss från alla våra önskningar, fasthållanden, rädslor och motviljor lär Sri Ramana och andra visa oss sanningen att allt annat än vårt eget självmedvetande, "jag är", är överkligt och bara en skapelse av vår egen föreställningsförmåga. I vers 559 i *Guru Vācaka Kōvai* bekräftade han därför den slutsats som vi kan dra av förhållandet att det som vi upplevde i en dröm då verkade vara lika verkligt som det som vi nu upplever i detta vakna tillstånd verkar vara, genom att tydligt säga:

Om drömmen, som trädde fram [och upplevdes av oss som om den var verklig], bara är en strömvirvel av [våra egna] tankar, så är det vakna tillståndet, som [nu] har inträffat [och upplevs av oss som om det vore verkligt], av samma natur [det vill säga, det är också endast en strömvirvel av våra egna tankar].

Lika verkliga som händelserna i det vakna tillståndet, som [nu] inträffat, [verkar vara i detta ögonblick], lika verkliga [verkade] faktiskt [händelserna i] drömmen [vara] vid den tidpunkten.

Sri Ramana bekräftar med eftertryck att både vakenhet och dröm bara är "en strömvirvel av tankar". Det vill säga, båda är en serie mentala bilder som vi skapar i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Med andra ord, förutom vår grundläggande självmedvetenhet "jag

är", är allt som vi upplever, i vaket tillstånd såväl som i drömmen, bara produkter av vår egen föreställningsförmåga.

Det tillstånd som vi nu upplever som vaket är i själva verket också bara en dröm. Vi missuppfattar vårt nuvarande tillstånd som vaket. På samma sätt missuppfattar vi i drömmen vårt dåvarande tillstånd som vaket. Vi missuppfattar alltid det tillstånd som vi för närvarande upplever som vårt vakna tillstånd. Alla andra tillstånd betraktar vi som drömmar.

Det som skiljer olika drömtillstånd från varandra är att vi i varje sådant tillstånd, eller serie av sådana tillstånd, missuppfattar en kropp för att vara vi själv. Eftersom vi minns en serie på varandra följande tillstånd där vi missuppfattade oss som samma kropp som vi nu missuppfattar oss som, anser vi att vart och ett av dessa tillstånd är en återgång till samma vakna tillstånd. Men vi minns också andra tillstånd där vi missuppfattade oss som skiftande kroppar. Vi betraktar dessa andra tillstånd som drömmar.

Eftersom det faktum att vi tar skiftande kroppar för att vara vi själv får oss att tro att det finns en grundläggande skillnad mellan vårt nuvarande så kallade vakna tillstånd och våra andra drömtillstånd, säger Sri Ramana i den tredje meningen i det artonde stycket i *Nāṇ Yār?*:

"I drömmen tar [vårt] sinne en annan kropp".

I vårt nuvarande drömtillstånd betraktar vi vissa andra drömtillstånd som verkliga. I dem tog vi samma kropp för att vara vi själv. Men ytterligare andra drömtillstånd betraktar vi som överkliga, eftersom vi i dem tog andra kroppar för att vara vi själv.

Exakt hur "tar vi en annan kropp" i våra drömmar? I en dröm föreställer vi oss en annan kropps existens. Samtidigt föreställer vi oss att den kroppen är vi själv. På samma sätt föreställer vi oss i vårt nuvarande så kallade vakna tillstånd den här kroppens existens. Samtidigt föreställer vi oss att den är vår egen kropp. Kroppen som vi i drömmen missuppfattade som vår egen var bara en produkt av vår föreställningsförmåga. På samma sätt är den här kroppen, som vi nu misstar för att vara vår egen, en produkt av vår föreställningsförmåga.

Förhållandet mellan oss själv och vår kropp liknar förhållandet mellan guld och ett guldsmycke. Precis som det enda material som smycket är gjort av är guld, så är vi själv den enda substansen som vår kropp och alla andra objekt i denna värld är gjorda av.

Därför säger Sri Ramana i vers 4 i *Ēkāṭma Pañcakam*:

Är ett smycke annat än guldets som det är gjort av? När vi har separerat [frigjort eller lösgjort] oss själva vad [eller hur] är [vår] kropp? Den som tror att han [eller hon] är [endast en ändlig] kropp är en *ajñāni* [en person som är okunnig om vårt enda verkliga, oändliga och icke-duala jag], [medan] den som tar [sig själv] för att vara [inget annat än vårt enda verkliga] jag är en *jñāni*, [en vis] som har känt [detta] enda verkliga jag. Vet [att du själv är detta enda oändliga jag].

I *kalivenbā*-versionen av *Ēkāṭma Pañcakam* lade Sri Ramana till ordet *vattuvām*, som betyder "som är substansen", före det första ordet i denna vers, *poṇ* eller "guld". Ordet *vattu* är en form på tamil av sanskritordet *vastu*, som betyder "substans", "essens" eller "verklighet". Det är ett ord som ofta används inom filosofin för att beteckna den absoluta verkligheten, vårt om sig själv medvetna varande, den enda grundläggande substans som allting består av. Sri Ramana använder här guld som en analogi för vårt verkliga jag. Han antyder genom att beskriva guldets som *vastu* eller "substans" att vi själv är den enda verkliga substansen. Vår kropp och allt annat är bara imaginära former av den.

Den retoriska frågan "När vi har separerat oss själv vad är [vår] kropp?" uttrycker två likartade sanningar. För det första uttrycker den sanningen att vår nuvarande kropp inte

existerar när vi separerar oss från den. Det gör vi både i den djupa sömnen och i drömmarna. För det andra, och i detta sammanhang viktigare, är denna fråga ett idiomatiskt sätt att uttrycka sanningen att ett smycke inte kan vara annat än guld som det är gjort av. På samma vis kan vår kropp inte vara annat än vårt sanna jag. Det är den enda substans som allting är gjort av.

Vi är medvetande, och allt som vi vet är bara former eller bilder som visar sig i vår medvetenhet, det vill säga i oss, som vågor som visar sig på havsytan. Den enda substans som alla vågor består av är vattnet. Vårt medvetande är på samma sätt den enda substans som alla våra tankar, det vill säga alla objekt som vi känner till, inklusive vår kropp, består av.

Vår kropp och allt annat som vi känner till är bara en serie tankar eller mentala bilder som vi skapar i vårt eget sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Allt annat än vårt eget medvetande är därför bara produkter av vår föreställningsförmåga. Endast vårt medvetande är verkligt och är den enda sanna substansen som allt annat består av.

I den sista meningen i det artonde stycket i *Nāṇ Yār?* säger Sri Ramana:

" Både i det vakna tillståndet och i drömmarna förekommer tankar och namn-och-former samtidigt".

Pluralformen av det sammansatta ordet *nāma-rūpa*, betyder bokstavligen "namn-former". Jag har översatt det med "namn-och-former". I detta sammanhang betecknar det alla de objekt i världen som vi föreställer oss som att de existerar utanför oss själv. I alla våra mentalt aktiva tillstånd, oavsett om vi föreställer oss att det är vaket eller drömt, upplever vi det faktum att både de objekt som vi känner igen som enbart tankar som vi har format i vårt eget sinne och de objekt som tycks existera utanför oss själv framträder samtidigt.

Därför säger Sri Ramana i vers 555 i *Guru Vācaka Kōvai*:

De visa säger att de [två till synes olika tillstånd] som kallas vakenhet och dröm [båda] är skapelser av vårt förvirrade [upprörda och vilseledda] sinne, [eftersom] tankar och namn-och-former uppstår samtidigt [och] tillsammans i båda [de tillstånd] som kallas vakenhet och dröm. Vet med säkerhet att [detta är så].

Som Sri Ramana ofta påpekade upplever vi i själva verket alla objekt i den till synes yttre världen endast som bilder. Vi skapar dem i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Därför är de bara våra egna tankar. Detta är skälet till att vi i frånvaron av alla tankar, som i den djupa sömnen, inte har någon kännedom om några objekt. Vår kunskap om externa objekt framträder tillsammans med våra andra tankar så snart vårt sinne blir aktivt, som i det vakna tillståndet och i drömmarna.

Om vi nu i vårt nuvarande vakna tillstånd, vänder vår uppmärksamhet bort från alla tankar och riktar den mot vårt eget essentiella självmedvetande, "jag är", kommer all kunskap om yttre objekt att försvinna. Är det då inte uppenbart att all vår objektiva kunskap beror att vi tänker på de objekt som vi är medvetna om? Vi tycks känna till ett objekt endast när vi skapar en bild av det i vårt sinne. Vi brukar kalla mentala bilder för tankar. Därför är allt vi vet om yttre objekt bara tankarna på dem som vi skapar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga.

Förutom vårt grundläggande självmedvetande, "jag är", är allt som vi känner till eller upplever bara en tanke, en av de många mentala bilder som vi skapar i vårt sinne. På samma sätt som vi förstår att allt vi upplever i en dröm bara är vår egen föreställning, kan vi genom en förutsättningslös och grundlig analys förstå att allt som vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd också bara är vår egen föreställning.

Vår tro att vår kännedom om denna till synes yttre värld motsvarar något som faktiskt existerar utanför oss själv är bara en föreställning. Det är en av de många tankar som vi formar i vårt sinne. Det finns absolut inga bevis, och det kan aldrig finnas några, för att den värld vi nu upplever faktiskt existerar utanför oss själv. Lika lite finns det några bevis för att den värld vi upplevde i drömmen faktiskt existerar utanför oss själv.

I vers 1 i *Ēkāṭma Pañcakam*, efter de två första satserna, "ha glömt oss själv" och "ha tänkt att denna kropp är verkliga jag själv", lägger Sri Ramana till en tredje sats, "ha därigenom tagit otaliga födslar". Vad exakt menar han med detta? Hur kan vi egentligen "ta otaliga födslar"?

Som vi har diskuterat tidigare är vårt nuvarande vakna liv i själva verket bara en dröm som pågår i vår imaginära sömn av självförglömdhet eller okunnighet om oss själv. I vår föreställning ignorerar eller glömmar vi vårt verkliga jag som är oändligt varande, medvetande och lycka. Därigenom tycks vi separera oss från den fullkomliga lycka som är vårt eget jag. Vi kan därför inte vila förrän vi återförenas med vår egen verklighet, som är absolut lycka, utom under de korta men nödvändiga avbrott som vi upplever i den djupa sömnen, döden och andra sådana tillstånd, där vårt sinne sjunker undan i tillfällig vila eller inaktivitet.

Eftersom vi föreställer oss att vi har separerat oss själv från vår oändliga lycka känner vi oss ständigt missnöjda. Därför driver vår inneboende längtan oss att rastlöst söka lyckan som vi har förlorat. Vår naturliga kärlek till lyckan, vårt eget sanna väsen, är till synes förvrängd och manifesterar sig i form av begär som driver oss att vara aktiva och leder oss längre bort från vårt sanna tillstånd av varande. Sann kärlek är vårt naturliga tillstånd av ren existens. Våra begär leder till "görande" eller aktivitet som leder oss bort från vårt grundläggande varande.

Hur kan vår kärlek till lyckan förvanskas till begär? Genom vår föreställning har vi avskilt oss från vårt oändliga verkliga jag och vi känner att lyckan är något annat än vi själv. Så vi söker den utanför oss själv, i föremål och upplevelser som vi föreställer oss som något annat än vi själv. I vårt naturliga tillstånd av sann självkännedom upplever vi lyckan som vårt eget jag. Vår kärlek till lyckan driver oss att bara vara vi själv. I vårt imaginära tillstånd av okunnighet om oss själv upplever vi lyckan som om den är något annat än vi själv. Därför förvanskas vår enkla kärlek till lyckan till otaliga begär efter andra saker än vi själv, efter föremål och upplevelser som vi inbillar oss kommer att ge oss den lycka som vi längtar efter.

Eftersom vår okunnighet om oss själv fördunklar vår naturliga urskillningsförmåga vilseleder den oss. Den får oss att tro att vi måste skaffa oss saker som inte är vi själv för att bli lyckliga, som materiella föremål, sinnliga upplevelser eller intellektuell kunskap. Vi föreställer oss att vissa upplevelser kommer att göra oss lyckliga och att andra upplevelser kommer att göra oss olyckliga. Vi eftertraktar de upplevelser som vi föreställer oss kommer att göra oss lyckliga, och vi fruktar eller känner motvilja mot de upplevelser som vi föreställer oss kommer att göra oss olyckliga.

På så sätt leder vår okunnighet om oss själv oundvikligt till begär och rädsla. De driver oss att ständigt vara aktiva och att genom tanke, ord och handling sträva efter att uppleva den lycka som vi så intensivt längtar efter. Vi kommer inte att kunna befria oss från begärens och rädslans järngrepp förrän vi uppnår den sanna självkännedomens icke-duala erfarenhet och förintar vår skenbara okunnighet om vad vi är, och alla dess följder.

Även om vårt sinne tillfälligt sjunker undan i ett tillstånd av vila, som den djupa sömnen eller döden, förintar inte våra djupt rotade önskingar och rädsor. Vår grundläggande okunnighet om oss själv finns kvar i en latent form. Så snart vi är tillräckligt utvilade väcker våra slumrande begär och rädsor oss ur sömnen och ger upphov till att vi upplever antingen detta vakna tillstånd eller en dröm.

Alla våra drömmar orsakas av våra latenta begär och rädslor. Vårt nuvarande vakna tillstånd är bara en av våra drömmar. Allt som vi upplever i en dröm är våra egna tankar som formas av våra latenta begär och rädslor. På samma sätt är allt vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd våra egna tankar som formas av våra latenta begär och rädslor.

Vårt nuvarande vakna liv är i själva verket bara en dröm i vår imaginära sömn av självförglömdhet eller okunnighet om oss själv. Därför är det tillstånd som vi kallar döden den slutgiltiga ändpunkten för denna dröm. Hela livet i vår nuvarande kropp är en enda pågående dröm som avbryts varje dag av en kort viloperiod i sömnen. Den fortsätter så snart vi har samlat tillräckliga krafter för att ägna oss åt en ny period av mental aktivitet. En av drömmens egenskaper är att den imaginära kropp som vi nu tror att vi är, gradvis tycks bli äldre och mer utsliten tills vi slutligen överger den för gott. Det tillstånd där vi permanent slutar att föreställa oss att vår nuvarande kropp är vi själv kallar vi vanligtvis för döden.

Eftersom döden bara är slutet på en långvarig dröm är den ett tillstånd av att sinnet vilar eller tillfälligt sjunker undan, precis som sömnen vi dagligen upplever. När vi har vilat en stund i sömnen driver våra latenta begär och rädslor sinnet att uppstå på nytt och bli aktivt i ett annat drömtillstånd. Efter att vi har vilat en period i döden driver våra latenta önskingar och rädslor på samma sätt vårt sinne att återigen uppstå i ett annat tillstånd av aktivitet där vi föreställer oss vara en annan kropp.

När Sri Ramana sa "att ha tagit otaliga födslar" syftade han därför på den återkommande process där vi överger en drömkropp, och föreställer oss en annan som vår egen. Därför är återfödelsen eller reinkarnationen inte verklig. Den är bara en dröm, en imaginär händelse som inträffar gång på gång i vår till synes långa sömn av skenbar okunnighet om oss själv.

Återfödelsen är en produkt av vår föreställningsförmåga, en dröm skapad av våra egna önskingar och rädslor. Ändå är den lika verklig som vårt nuvarande liv i den här världen, som i sin tur är lika verklig som vårt sinne, den begränsade och förvrängda form av medvetande som upplever denna och många andra drömmar. Vi kommer att fortsätta uppleva den ena drömmen efter den andra tills vi vet vad vi verkligen är och avslutar vår imaginära sömn i självförglömdhet, eller okunnighet om oss själv. I var och en av dessa drömmar kommer vi att missuppfatta oss själv som en kropp skapad genom vår föreställningsförmåga.

Vår inbillade självförglömdhet, eller okunnighet om oss själv, är den grundläggande orsaken till allt lidande och brist på fulländad lycka som vi upplever i detta och många andra drömliv. Därför kan vi avsluta allt vårt lidande och uppnå fulländad lycka enbart genom att uppleva den absoluta klarheten i sann självkänedom. Illusionen om dualiteten orsakas av vår självförglömdhet, där vi glömmar vårt grundläggande icke-duala medvetande om vårt oändliga och absoluta varande. Den kommer att upplösas först när vi upplever fullkomligt klar icke-dual självkänedom eller medvetenhet om oss själv.

Genom att till synes glömma vårt verkliga jag gör vi det möjligt för oss att föreställa oss att vi har blivit en kropp. Även om vi aldrig i verkligheten har upphört att vara vårt oändliga verkliga jag, tycks vi ha blivit något annat. I den första versen i *Ēkātmā Pañcakam* säger Sri Ramana att vi har glömt vårt verkliga jag och upprepat föreställt oss att vi är en kropp. Efter att vi på så vis tycks ha fötts i otaliga olika kroppar blir vi till slut åter oss själv genom att känna oss själv.

Även om han säger: "[...] slutligen känner oss själv [och därigenom] blir oss själv [...]", menar han inte att uppnåendet av sann självkänedom är en tillblivelseprocess. I vårt nuvarande tillstånd av självförglömdhet, tycks vi ha blivit en kropp och ett sinne. I förhållande till det kan tillståndet av självkänedom förefalla vara ett tillstånd där vi på nytt blir vårt verkliga jag.

Men i själva verket är det bara vårt naturliga tillstånd där vi förblir som vi alltid har varit, vårt oföränderliga verkliga jag.

Ordet som Sri Ramana använder i denna vers är *ādal*, som är ett gerundium³ som främst betyder "att bli" men som också kan betyda "att vara". Orden "*īrudi taṇṇai-y-uṇarndu tāṇ-ādal*", ämnet för denna vers, skulle kunna översättas med "att äntligen lära känna sig själv [och därmed] bli sig själv". De kan därför riktigare översättas som "att äntligen lära känna sig själv [och därmed bara] vara sig själv".

Den sanna självkännedomens tillstånd är vårt naturliga, eviga, oföränderliga och icke-duala tillstånd av medvetenhet om oss själv. Eftersom det är den absoluta verkligheten, grunden för all relativitet, kan det aldrig genomgå någon form av förändring eller tillblivelse. Det har aldrig blivit något och kommer aldrig att bli något. Det är bara är.

När vi föreställer oss att vi känner till något annat än oss själv tycks vi bli något som är begränsat. Ett sådant blivande är dock bara inbillning. I verkligheten förblir vi alltid som vi verkligen är, som oändligt och absolut varande, medvetande och lycka. När vi känner oss själv som vi verkligen är blir vi därför inte någonting. Vi förblir helt enkelt den oändliga och absoluta verklighet som vi alltid har varit och alltid kommer att vara.

Därför säger Sri Ramana i vers 26 i *Upadēśa Undiyār*:

Att vara [vårt verkliga] jag är att verkligen känna [vårt verkliga] jag,
eftersom [vårt verkliga] jag är det som är förutan två. [...]

Eftersom vi är den absoluta verkligheten är vi utan all dualitet. Vi kan känna oss själv bara genom att vara oss själv. Det är vad vi alltid är. Det tillstånd som vi kallar självkännedom är därför inte ett tillstånd av att känna till något nytt. Det är bara det tillstånd där vi släpper all kännedom om annat än oss själv.

När vi vaknar upp ur en dröm blir vi inte något nytt, eller vet något nytt. Vi gör oss av med drömmens imaginära upplevelse och förblir som vi tidigare var. På samma sätt kommer vi inte att bli till något nytt eller veta något nytt när vi vaknar upp ur vår imaginära sömn av självförglömdhet efter att ha upplevt otaliga drömmar. Vi kommer bara att göra oss av med självförglömdhetens imaginära upplevelse och alla därpå följande drömmar. Vi kommer att förbli den oändliga och absoluta icke-duala självmedvetenhet som vi alltid har varit.

Sri Ramana avslutar därför denna första vers i *Ēkāṭma Pañcakam* med att säga:

[...] att äntligen känna sig själv [och] vara sig själv
är precis [som] att vakna upp ur en dröm där man vandrat omkring i världen. Se [alltså].

När vi vaknar ur en dröm vet vi att hela vår upplevelse i drömmen bara var vår egen inbillning och därför fullständigt överklig. När vi uppnår den icke-duala erfarenheten av sann självkännedom kommer vi på samma sätt veta att allt som vi upplevde i detta tillstånd där vi glömt oss själv (inklusive vår självförglömdhet i sig) bara är vår egen inbillning och fullständigt överkligt.

Det enda som är verkligt i vår nuvarande upplevelse är vår medvetenhet om oss själv, "jag är". Om vi inte existerade skulle vi inte kunna känna till vår existens. Vi skulle inte heller kunna föreställa oss att något annat existerar.

Vårt medvetande är den enda verkliga grunden för all vår kunskap och alla våra upplevelser. När vi säger "jag vet" eller "jag upplever", betyder det "jag är medveten". Ibland verkar vi

³ Gerundium: en infinit form av ett verb som fungerar som ett substantiv och betecknar pågående handlingar. Ö.a.

vara medvetna om annat än oss själv. Men vår medvetenhet om dessa andra saker framträder och försvinner. Den är obeständig och bara relativt verklig.

Det enda som vi alltid är medvetna om är vi själv, vårt eget varande, "jag är". I sömnen är vi inte medvetna om något annat, men vi fortsätter att vara medvetna om vårt eget varande. Vårt varande är till sin natur medvetet om sig självt. Vi är med andra ord självmedvetande. Därför upplever vi alltid oss själv som "jag är".

Vårt medvetande om andra saker framträder endast när vårt sinne är aktivt. Därför är det bara en föreställning. Vi är medvetandet som upplever denna föreställning såväl som dess frånvaro i sömnen. Därför är vi det verkliga medvetande som ligger till grund för den skenbara medvetenheten om annanhet.

Den enda form av medvetande som vi upplever permanent är vårt självmedvetande. Därför kan vi definitivt dra slutsatsen att det är medvetandets sanna och grundläggande form. Vi är det grundläggande självmedvetande som ligger till grund för alla andra former av medvetande. Därför är medvetandets sanna och essentiella form enbart vi själv.

Vi kan också dra slutsatsen att vi är den absoluta verkligheten. Vi är det grundläggande icke-duala självmedvetandet "jag är", som i grunden är okvalificerat och ovillkorat, fritt från alla begränsningar och från alla former av beroende av något annat. Oavsett vad annat som kan framträda eller försvinna, oavsett vilken förändring eller annan handling som kan tyckas ske, förblir vårt grundläggande medvetande om oss själv alltid oförändrat och opåverkat. Medan allt annat är relativt är vår sanna självmedvetenhet absolut.

Vi är absolut varande, absolut medvetande och absolut lycka. Om vi vill befria oss från all olycklighet och alla former av begränsningar måste vi känna oss själv som vi verkligen är. Det vill säga att vi måste de facto uppleva oss själv som det absoluta icke-duala självmedvetande som vi verkligen är, och som vi nu förstår att vi är.

För att kunna känna oss själv på detta sätt måste vi koncentrera hela vår uppmärksamhet på vårt grundläggande självmedvetande "jag är". Denna koncentrerade uppmärksamhet på oss själv är att utöva *ātma-vicāra*, självutforskande, självundersökande, självgranskande, självinspekterande eller självupptäckande, som Sri Ramana lärde ut som det enda sättet som vi kan uppleva sann icke-dual självkänedom genom.

Innan vi avslutar det här kapitlet, där vi har försökt finna ett tillfredsställande teoretiskt svar på den avgörande frågan "vem är jag?", är det värt att berätta om en viktig händelse i Sri Ramanas tidiga liv. Den första person som ställde verkligt relevanta och användbara frågor till honom var en ödmjuk och försynt hängiven vid namn Sri Sivaprakasam Pillai. 1901 besökte han för första gången Sri Ramana som då bara var 21 år. Den första frågan han ställde var "Vem är jag?". Sri Ramana gav ett enkelt svar: "Endast kunskap [eller medvetande] är jag".

De faktiska ord på tamil som Sri Sivaprakasam Pillai uttalade var "*nāṇ yār?*", som bokstavligen betyder "jag [är] vem?". Orden som Sri Ramana, som sällan talade på den tiden, skrev med fingret i sanden var "*arivē nāṇ*". Det tamilska ordet *arivu* betyder "kunskap" i dess vidaste bemärkelse och används för att beteckna många olika former av kunskap, inklusive medvetande, visdom, intelligens, inläring, sinnesintryck, allt som är känt och även *ātmā*, vårt verkliga jag, vår grundläggande kunskap "jag är". I det här sammanhanget betyder det endast vår grundläggande kunskap "jag är", vårt essentiella medvetande om vårt eget varande. Bokstaven *ē* som han fogade till *arivu* är ett suffix som vanligtvis används i tamil för att lägga tonvikten på ett ord och förmedla betydelsen "själv", "ensam" eller "verkligen". Ordet *nāṇ* betyder "jag".

Med dessa två enkla ord, *arivē nāṇ*, sammanfattade Sri Ramana det innersta väsendet i sin erfarenhet av sann självkänedom. Det är grunden för hela den filosofi och vetenskap han

lärde ut. Med dessa enkla ord menade han att vår sanna och väsentliga natur endast är vår grundläggande kunskap, eller medvetande, "jag är". Det är den oavvisliga slutsats vi kommer fram till om vi kritiskt analyserar vår upplevelse av oss själv i våra tre vardagliga medvetandetillstånd, så som vi har gjort i detta kapitel.

Nästa fråga som Sri Sivaprakasam Pillai ställde var "Vad är [sådan] kunskaps natur?", och han svarade antingen "Kunskapens natur är *sat-cit-ānanda*" eller mer troligt enbart "*sat-cit-ānanda*". Det sammansatta ordet *sat-cit-ānanda* (som sammanslaget till ett ord blir *saccidānanda*) är en välkänd filosofisk term med ursprung i sanskrit, den är allmänt förstådd och används ofta på tamil och alla andra indiska språk. Termen används för att beskriva den absoluta verklighetens natur. Även om den består av tre ord är avsikten inte att antyda att den absoluta verkligheten skulle vara sammansatt av tre olika element, utan endast att dess icke-duala natur kan beskrivas på tre olika sätt.

Grundbetydelsen av ordet *sat* är "vara" eller "existerande". I en utvidgad betydelse står det också för "det som verkligen är", "verklighet", "sanning", "existens", "essens", "verkligt", "sant", "bra", "rätt" eller "det som är verkligt, sant, bra eller rätt". Ordet *cit* betyder "medvetande" eller "medvetenhet". Dess verbala rot betyder "veta", "vara medveten om", "uppfatta", "observera", "uppmärksamma" eller "vara uppmärksam". Och ordet *ānanda* betyder "lycka", "glädje" eller "sällhet". *Saccidānanda*, eller som det vanligen stavas i romersk skrift, *sat-cit-ānanda*, betyder alltså "varande-medvetande-sällhet". Det betyder alltså varande som är både medvetande och lycka, eller medvetande som är både varande och lycka, eller lycka som är både varande och medvetande.

Sant varande och sant medvetande är inte olika. Om inte medvetande var varandets grundläggande natur skulle varandet vara beroende av ett annat medvetande än sig självt för att vara känt. Då skulle det inte vara ett absolut, utan bara ett relativt varande. Ett sådant varande skulle existera endast i relation till ett annat existerande medvetande.

Antag att det finns ett absolut varande som inte är medvetet om sin egen existens och som existerar trots att det inte är känt av vare sig självt eller av något medvetande annat än sig självt. Ett sådant varande skulle bara vara ett rent antagande eller en föreställning. Det skulle vara ett varande som existerar bara i vårt sinne. Det skulle därmed inte vara ett verkligt varande. Vi har ingen giltig anledning att anta att ett sådant okänt varande existerar. Termen "varande" eller "existens" har en giltig innebörd endast om den tillämpas på något som man vet existerar och inte om den tillämpas på något vars existens endast är imaginär. Därför måste ett sant och absolut varande alltid vara medvetet om sin egen existens och medvetande måste vara dess själva natur.

På samma sätt måste medvetandets själva natur vara varande. Om varande inte vore medvetandets grundläggande natur skulle medvetandet inte vara, det skulle inte existera. Ett icke-existerande medvetande, ett medvetande som inte är, skulle inte ha någon som helst verklighet. Det skulle vara ingenting. Det skulle inte vara medvetet. Att vara medveten innebär att vara, precis som att verkligen vara innebär att vara medveten, att veta att "jag är".

Sant och absolut varande, ett varande som existerar villkorslöst och oberoende av allt annat måste vara ett varande som är medvetet om sig självt, som vet att "jag är". Även om det inte känner till något annat, eftersom inget annat än det självt finns för det att känna till, måste det alltid känna sig självt. Därför är medvetandet som känner sig självt som "jag är" det enda sanna, oberoende, ovillkorliga och absoluta varandet. Något annat varande, ett varande som inte känner sig själv som "jag är", är bara en produkt av vår föreställningsförmåga.

Eftersom varandet eller medvetandet till sin grundläggande natur saknar form, saknar det gränser och omfattar allting inom sig självt. Ett ting kan sägas vara ett ting endast om det

finns. Därför existerar ingenting skilt från eller som något annat än varandet. Allt som existerar är därför till sin grundläggande natur endast varande.

Även om något kan sägas vara endast om det är känt att det är, känner de flesta ting inte till sitt eget varande. Ett ting som inte vet att det finns, och som bara är känt av ett medvetande som till synes är något annat än det självt, har ingen oberoende eller absolut existens. Dess skenbara existens som "ting" är endast relativ. Det är därför inte verkligt som det "ting" som det tycks vara, utan endast som det rena "varande" som är dess väsen.

Det enda "ting" som i sig självt är verkligt är medvetandet. Medvetandet är det enda som känner till sitt eget varande. Varandet är den grundläggande naturen i allting, och varandet är alltid medvetet om sin egen existens. Därför är allt som inte vet att "jag är" en ren fantasi, en illusion, en fantom. Även om det är överkligt som det den ser ut att vara, är det verkligt i sin grundläggande natur som rent varande.

Även om varandet inte har någon egen form är det alla formers obestämbara essens. Eftersom varandet till sin natur är formlost har det ingen begränsning och är därför oändligt. Eftersom det oändliga innefattar allting i sig självt är det till sin natur ensamt och icke-dualt. Det kan inte finnas mer än en oändlig verklighet, för då skulle ingen av dessa "oändliga verkligheter" vara oändlig. Varandet är därför den icke-duala oändliga helheten, totaliteten av allt som är.

Även om varandet i sig är oändligt och icke-dualt, innehåller det allt som är ändligt och dualt inom sig självt. Även om dualiteten ser ut att existera i varandet, är den inte varandets grundläggande natur, utan en ren illusion. Den är en illusorisk form av varande, ett sken som framträder och försvinner i varandet, men som överhuvudtaget inte påverkar varandets grundläggande, formlösa, oändliga och icke-duala natur. Även om den är ett illusoriskt sken skulle dualiteten inte ens kunna se ut att existera utan det grundläggande, oändliga och icke-duala varandets underliggande stöd.

På samma sätt som varandet är icke-dualt är också medvetandet om varandet icke-dualt. Det känner bara till sitt eget varande och inget annat. Det medvetande som verkar känna till saker som det föreställer sig vara annat än det självt är inte det oändliga, absoluta och därför verkliga medvetandet, utan bara en ändlig, relativ och överklig form av medvetande.

På samma sätt som alla ändliga, relativa eller duala former av varande inte är varandets sanna och grundläggande natur, så är alla ändliga, relativa eller duala former av medvetande inte medvetandets sanna och grundläggande natur. Det sammansatta ordet *sat-cit* betecknar därför endast det verkliga och grundläggande varande-medvetandet, som är fullständigt ovillkorligt, oberoende, icke-dualt, oändligt och absolut.

På samma sätt som den grundläggande, absoluta och oändliga verkligheten är både varande och medvetenhet om varandet, är den också perfekt lycka eller salighet. Olycklighet är inte ett naturligt tillstånd, lika lite som icke-existens eller medvetlöshet är naturligt. Icke-existens, medvetlöshet och olycklighet är inte absoluta på något sätt, de är bara relativa tillstånd som tycks uppstå när vi förväxlar oss med en fysisk kropps ändliga form.

I sömnen, när vi inte misstar oss för att vara en kropp eller något annat ändligt ting, existerar vi lyckliga och känner bara till vårt eget varande. Vårt varande, vårt medvetande om varandet och den lycka som vi upplever när vi är medvetna om vårt varande är därför vår grundläggande natur. När allt annat tas ifrån oss återstår bara vår grundläggande natur. Det är vårt fullkomligt fridfulla och lyckliga medvetande om vårt eget varande, "jag är". Olycklighet är ett onaturligt och därför överkligt tillstånd som bara tycks uppstå när vi genom vår föreställningsförmåga överlagrar någon annan kunskap på vår grundläggande och essentiella kunskap "jag är".

Därför, som Sri Ramana slog fast i sitt svar på Sri Sivaprakasam Pillais andra fråga, är naturen hos vår grundläggande kunskap "jag är" *sat-cit-ānanda* eller "varande-medvetandesalighet". Detta betyder inte att vår sanna natur, som vi alltid upplever som "jag är", är en relativ eller ändlig form av varande, medvetande eller lycka. Den är absolut, oändligt, evigt, oföränderligt, helt och icke-tudelat varande-medvetande-sällhet. Sri Ramana säger uttryckligen i verserna 28 i *Upadēśa Undiyār* och 18 i *Upadēśa Taṇippākka!*:

Om vi vet vad vår [verkliga] natur är, då [kommer vi att upptäcka att den är] utan begynnelse, oändlig [och] obruten *sat-cit-ānanda* [varande-medvetandesällhet].

Om vi känner vår verkliga form i [vårt] hjärta [i vårt varandes innersta kärna eller djup], [kommer vi att upptäcka att den är] varande-medvetande-sällhet, vilket är fullkomlighet [oändlig helhet, allomfattande eller fulländning] utan början [eller] slut.

Dessa verser uttrycker den faktiska sanning som Sri Ramana och alla andra verkliga visa har upplevt. Ändå kan tanken att vi själv är den oändliga och absoluta verkligheten verka fantasifull och långsökt. Genom kritisk analys av vår upplevelse av oss själv i våra tre vanliga medvetandetillstånd, som vi gjort tidigare i detta kapitel, kan vi ha blivit övertygade om att vi i grund och botten är vårt grundläggande medvetande om att vi är, "jag är". Vi kan ändå fortfarande ha svårt att förstå det faktum att vårt grundläggande medvetande eller kunskap "jag är", vårt verkliga jag, i sanning är den oändliga och absoluta verkligheten. Låt oss därför undersöka denna idé närmare för att fastställa om det finns några rimliga skäl att tro det eller inte.

De visa upplever denna sanning som sin egen verkliga natur. De behöver därför ingen filosofisk analys eller några teoretiska argument för att övertyga sig om sanningen. Men för oss som tror att vi är en ändlig individ är en klar förståelse av det rationella i denna idé nödvändig för att övertyga oss om att det är sant, och att det är den enda erfarenhet som det verkligen är värt att anstränga sig för att uppnå. Låt oss se vilka rimliga skäl vi kan ha, om några, för att dra slutsatsen att vi i sanning är den oändliga och absoluta verkligheten.

Låt oss anta att vi, genom vår tidigare analys, har blivit övertygade om att vår essentiella natur är vårt grundläggande medvetenhet om oss själv, vårt fundamentala medvetande om vårt eget varande, "jag är". Låt oss ta den slutsatsen som utgångspunkt. Till skillnad från vårt sinne, vårt ytliga "medvetande om att veta" som alltid misstar sig för att vara en viss kropp, misstar vårt verkliga jag, vårt grundläggande "medvetande om att vara", inte sig för att vara någon särskild sak, och har ingen form eller dimension. Sinnet begränsar sig självt inom tidens och rummets dimensioner genom att identifiera sig självt med en ändlig kropp, medan vårt verkliga medvetande om varandet inte är begränsat på något vis.

När vi i den djupa sömnen slutar föreställa oss att vi är en ändlig kropp, känner vi inte att vi existerar i en viss tid eller på en viss plats, vi känner bara till "jag är". Tidens och rummets begränsningar är idéer som uppstår när vi föreställer oss att vi är en viss kropp, i vaket tillstånd eller i drömmen.

Om vi för ett ögonblick försöker ignorera vår kropp och vårt sinne och bara vara medvetna om vårt eget varande, "jag är", kommer vi även nu i detta vakna tillstånd att kunna inse att vårt medvetande "jag är" inte är begränsat inom gränserna för vår fysiska kropp. Det bara är och kan inte lokaliseras till någon särskild punkt i tid eller rum.

Även när vi identifierar oss med en kropp och känner att vi befinner oss vid en viss punkt i tid och rum, vet vi alltid att "jag är". Vårt medvetande eller vår kunskap om "jag är" påverkas inte av några förändringar i tid och rum. Det existerar villkorslöst, och eftersom det finns i

alla våra tre medvetandetillstånd existerar det oberoende av någon kropp och är därför oberoende av tid och rum.

Den tid och det rum som vi uppfattar i drömmen är idéer som bara existerar i vårt sinne. Även den tid och det rum som vi uppfattar i vårt nuvarande vakna tillstånd är idéer som bara finns i vårt sinne. När sinnet sjunker undan, som i den djupa sömnen, upphör både tid och rum att existera, åtminstone försvinner de och är inte längre kända för oss. Eftersom vi inte har någon anledning att anta att de existerar oberoende av eller skilt från den idé eller mentala bild som vi har av dem, är det rimligt att anta att de bara är tankar. Sri Ramana och andra visa bekräftar detta. Tiden och rummet där vi känner till dem uppstår i vårt sinne, och vårt sinne uppstår i vårt grundläggande varande-medvetande "jag är". Därför är det rimligt att dra slutsatsen att vårt varande-medvetande överskrider tid och rum.

Liksom det överskrider tid och rum överskrider det alla andra tänkbara dimensioner. Endast det som har en definierbar form och upptar en distinkt och definierbar omfattning i en eller flera dimensioner kan sägas vara begränsat eller ändligt. Men eftersom vårt grundläggande och essentiella varande-medvetande "jag är" inte har någon definierbar form eller omfattning är det inte begränsat på något sätt och är därför oändligt. Eftersom allt vi vet uppstår i vårt sinne, och eftersom vårt sinne uppstår i vårt varande-medvetande, innefattas alla ändliga ting i vårt oändliga varande-medvetande, "jag är".

Så länge vi inte föreställer oss att vi är en kropp eller något annat objekt som tycks dyka upp i vårt medvetande är vi oändliga. Vårt varande och vårt medvetande om varandet är båda oändliga, eller för att vara mer exakt, de utgör en enda oändlig och icke-dual verklighet. Eftersom vårt varande är oändligt kan ingenting vara skilt från det, det är därför det enda som verkligen existerar.

När vi föreställer oss att vi är en kropp, tycks otaliga andra objekt dyka upp i vårt medvetande, och vi föreställer oss att de alla verkligen existerar. På så sätt ger vi således många saker en skenbar existens eller verklighet genom vår föreställningsförmåga. Därigenom vilseleder vi oss att tro att varje ting har en egen oberoende och ändlig existens.

I verkligheten finns ingenting som har en oberoende eller separat existens. Varandet är inte något ändligt som kan delas upp, det är den enda oändliga och odelbara helheten, annat än vilket ingenting kan existera. Eftersom det är oändligt innefattar det allt inom sig. Det är därför alla tings enda och grundläggande varande. Inget enskilt ting är verkligt som det enskilda ting det ser ut att vara. Dess särskilda form, särskilda namn, den särskilda beskrivning eller definition som vi ger dess form. Det är verkligt endast som varandet, som det i grunden är.

Förutom varandet existerar ingenting.

Eftersom vi alltid känner oss själv som "jag är", är vårt grundläggande varande i sig självt vårt medvetande om att vi är. Vårt medvetande om vårt varande, vår kunskap om att "jag är", är den enda fundamentala grunden till allt som vi i övrigt känner till. Om vi inte visste att "jag är" skulle vi inte kunna veta något annat. Vad vi än vet, vet vi det bara för att vi först känner till vårt eget varande som "jag är". Därför är vår grundläggande kunskap "jag är", vårt verkliga och essentiella självmedvetande eller medvetenhet om varandet. Det är den sanna grunden på vilken alla andra tings skenbara existens vilar och understöds.

Utan varandet skulle inget annat kunna se ut att existera. Allt annat ser ut att finnas endast för att vi är. Vi är därför det enda, grundläggande och absoluta varandet, förutom vilket inget existerar. Eftersom ingenting är något annat än vi, är vi oändliga och innefattar allt inom oss själv, det vill säga inom vårt självmedvetna varande. Vi är därför det enda icke-duala och oändliga varandet.

Eftersom det enda icke-duala och oändliga varandet är vårt eget essentiella jag, som vi alltid upplever som "jag är", kallar vi det för "vårt eget" varande. Även om vi inte har något annat verkligt varande än den enda oändliga verkligheten, är det då korrekt att betrakta det som just "vårt" varande? Eftersom det är det enda varande som verkligen finns, är det då inte det essentiella varandet i allting, i allt som tycks existera?

Jo, i den mån "saker" existerar delar de alla den oändliga verklighetens gemensamma varande. Det finns dock en grundläggande skillnad mellan det varande som vi inbillar oss att vi ser i andra saker och det varande som vi upplever i oss själv.

Alla saker vi känner till som annat än oss själv är endast tankar eller mentala bilder som finns i vårt sinne. De är inte kända av sig själva utan enbart av vårt sinne. Medan andra saker inte är medvetna om sitt eget varande är vi medvetna om vårt eget varande. I andra saker känner vi bara till varandet. I oss själv känner vi till både varande och medvetande.

Vi föreställer oss att vi ser medvetande i andra människor och varelser. Men det är inte något som vi upplever. Det är något som vi sluter oss till på samma sätt som vi drar slutsatsen att personer och varelser som vi ser i drömmar är medvetna. Det enda medvetande som vi känner till direkt och inte bara genom slutledning är vår egen medvetenhet. Vi vet att vårt medvetande är. Eftersom vi inte existerar utan vår medvetenhet är vårt medvetande i sig självt vårt varande. Därför upplever vi det som "jag är".

Medvetandet som vi ser i alla andra människor och varelser är något vi sluter oss till. På samma sätt är varandet som vi ser i allt annat något vi sluter oss till. Det enda varande som vi direkt känner till är vårt eget. Alla andra tings varande eller existens känner vi inte till direkt utan bara genom vårt sinnes bristfälliga informationskanal. Sinnet som är vårt begränsade och förvrängda medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Andra sakers skenbart separata varande eller existens vilseleder oss och förstärker illusionen i vårt sinne att varandet eller verkligheten är delad, föränderlig och relativ.

Andra sakers skenbart separata existens beror på vårt sinnes skenbart separata existens. Den är känd bara av vårt sinne och inte av vårt essentiella icke-duala medvetande om varandet som bara känner sig självt utan åtskillnad eller annanhet. Vårt sinnes till synes separata existens är beroende av vårt essentiella medvetandes verkliga varande "jag är". Utan att identifiera det verkliga medvetandet som sig själv skulle vårt sinne inte förefalla känna till vare sig sitt eget varande eller existensen av någonting annat.

Eftersom det framträder och försvinner är vårt sinnes separata varande eller existens inget verkligt varande. Det är bara något som liknar ett verkligt varande. En sak som ser ut att finnas vid en viss tidpunkt och upphör att finnas vid en annan är inte verkligt, utan är bara en skenbar form av varande. Det är ett varande som är avhängigt av tiden, och därför relativt. Om en sak verkligen existerar måste den göra det vid alla tidpunkter och under alla förhållanden.

Det enda väsen som existerar vid alla tidpunkter och under alla förhållanden är vårt eget grundläggande varande, som vi alltid känner som "jag är". Det existerar vid alla tidpunkter och under alla förhållanden. Det är alltid det samma. Det genomgår aldrig någon förändring. I motsats till detta framträder och försvinner alla andra saker och genomgår ständiga förändringar. Till skillnad från alla andra ting känner vårt eget varande alltid sig självt och är inte beroende av något annat för att vara känt. Det är därför det enda varandet som verkligen är.

Alla andra sakers varande är inte verkligt utan bara en illusion eller ett sken. Det enda verkliga varandet är vårt eget grundläggande varande, "jag är". Därför är det verkliga varandet i själva verket aldrig delat. Det ser ut att vara uppdelat i många separata "varanden", som det

separata varandet i alla de otaliga olika ting som ser ut att existera. Vårt eget verkliga och grundläggande varande är alltid ett, icke-dualt och odelbart. Eftersom ingenting existerar utanför det är det oändligt och innefattar allting inom sig självt.

Därför är det som Sri Ramana och andra vise berättar om sin erfarenhet av sann självkännedom inte så fantasifullt och långsökt som det till en början kan tyckas vara. De vet att de själv är den enda sant existerande verkligheten. Dess natur är utan början och utan slut. Den är evig, odelad, icke-dual och oändlig, varande, medvetenhet och lycka.

Det som de upplever som sanningen om sitt verkliga jag eller sitt varande är också sanningen om vårt verkliga jag eller varande. Vårt varande skiljer sig inte från deras. Vi verkar vara åtskilda från dem bara för att vi missuppfattar oss själv som en ändlig kropp, men även när vi tror att vi är en sådan kropp känner vi ändå vårt grundläggande varande som "jag är". Därför är det som var och en av oss upplever som "jag är" i verkligheten det enda eviga, odelade, icke-duala och oändliga varandet.

Sri Ramana och andra visa vet att de själva är det enda oändliga och odelade, om sig själv medvetna, varandet. Den grundläggande skillnaden mellan deras erfarenhet, och erfarenheten bland dem av oss som föreställer sig vara något annat än detta enda oändliga och odelade självmedvetna varande, vårt sanna och grundläggande varande, ligger endast i de begränsningar som vi i vår föreställning lägger på vårt i sanning oändliga varande.

Sri Ramana uttrycker denna grundläggande skillnad i verserna 17 och 18 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

[Både] för dem som inte känner sig själv [och] för dem som har känt sig själv är kroppen verkliga "jag".

[Men] för dem som inte känner sig själv är "jag" [begränsat till] endast kroppens utsträckning, [medan] för dem som har känt sig själv inom kroppen lyser "jag" självt utan begränsning [gräns eller utsträckning].

Förstå att detta verkligen är skillnaden mellan dem.

[Både] för dem som inte har kunskap [det vill säga sann självkännedom] [och] för dem som har [sann självkännedom] är världen verkligheten.

[Men] för dem som inte känner [sig själv] är verkligheten [begränsad till] världens utsträckning, [medan] för dem som har känt [sig själv] förblir [eller genomsyrar] verkligheten utan form som *ādhāra* [stöd, substrat, grund eller bas] för [världens skenbara framträdande].

Förstå [att] detta är skillnaden mellan dem.

Det som begränsar ett ändligt föremål är dess form. Formen definierar dess utsträckning i tid och rum och skiljer det från alla andra former. Om vi är en bestämd form är vi begränsade inom ramen för den formens gränser eller utsträckning. Men om vi inte har någon bestämd form är vi obegränsade eller oändliga.

Eftersom vi föreställer oss att vi är den här kroppens form, har vi till synes begränsat oss själv till en viss utbredning i tid och rum. Därför känner vi oss skilda från allt som existerar utanför denna begränsade utsträckning i tid och rum. Vi föreställer oss att kroppens form är "jag". Därför tror vi att den är verklig, och att alla andra former som vi uppfattar utanför kroppen är verkliga.

Sri Ramana och andra visa lär oss att vi inte är kroppen som vi föreställer oss att vi är, och att världen inte är så verklig som vi föreställer oss att den är. Därför är det rimligt för oss att dra slutsatsen att de inte upplever sin kropp som "jag" eller att den här världen är verklig. Varför säger Sri Ramana i dessa verser att för de visa, de som känner sig själv som de verkligen är, är deras kropp "jag" och världen är verklig?

För att förstå varför han säger detta måste vi förstå den exakta innebörden av vad han säger i den andra halvan av var och en av dessa två verser. I vers 17 säger han att för de visa lyser "jag" utan någon som helst begränsning, gräns eller utsträckning. Han antyder därmed att "jag" i deras erfarenhet är den oändliga verklighet som är essensen eller den sanna substansen i allt, inklusive denna kropp. På samma sätt säger han i vers 18 att för de visa är verkligheten det formlösa substrat, fundament eller basen som bär upp världen. Detta antyder återigen att verkligheten i deras erfarenhet är den enda essensen eller sanna substansen som är grunden för allting, inklusive denna världss alla otaliga former.

Eftersom vårt sanna eller verkliga "jag" är den oändliga verkligheten kan ingenting vara skilt från det eller vara något annat. Det är därför bara det som verkligen existerar. Allt annat som ser ut att existera är inte något annat än det. Men det är bara en inbillad form som ser ut att existera. Varken vår kropp eller den här världen kan ha någon annan verklighet än vårt eget medvetande. I det framträder de som tankar eller mentala bilder. De är i själva verket ingenting annat än vårt eget medvetande.

De visa upplever endast den absoluta verkligheten, som är oändligt, odelbart och därför fulländat icke-dualt självmedvetet varande. De upplever därför inga former eller begränsningar. De känner endast den formlösa och gränslösa verkligheten, som är deras eget sanna jag.

Eftersom de vet att endast det enda verkliga "jaget" existerar, vet de att det inte finns något som inte är "jag" eller som inte är verkligt. Från sitt absoluta icke-duala perspektiv säger de att allting är "jag", och därför verkligt. Det vill säga, eftersom de inte upplever den här kroppen eller världen som begränsade former utan endast som sin egen formlösa och obegränsade verklighet, säger de att den här kroppen är "jag" och att den här världen är verklig.

När Sri Ramana säger att den här kroppen är "jag" och den här världen är verklig för de visa, menar han inte att vår kropp som sådan är "jag" eller att den här världen som sådan är verklig. De är både "jag" och verkliga, men bara som vårt eget formlösa och gränslösa verkliga jag, deras sanna väsen och enda verklighet.

Vad Sri Ramana bekräftar i dessa verser är därför inte att kroppens och världens begränsade former är verkliga. Verkligheten är bara vårt grundläggande formlösa och därför oändliga varande som alltid upplever sig självt och ingenting annat än sig självt.

Trots att vi är oändligt och absolut varande känner vi inte oss själva som det eftersom vi ignorerar vårt grundläggande varande och föreställer oss att vi är en begränsad kropp. Vi har blivit så vana vid att ignorera vårt eget varande att vi, till och med i sömnen när vi upphör med att föreställa oss att vi är en kropp och således upphör att känna till någonting annat, tycks vara okunniga om vårt grundläggande varandes verkliga natur, "jag är".

Även om vi verkar vara okunniga om vår verkliga natur i alla våra tre medvetandetillstånd, känner vårt grundläggande varande alltid sig självt, klart och tydligt som det oändliga, absoluta och icke-duala medvetandet "jag är". Vårt grundläggande varande är aldrig okunnigt om vår verkliga natur. Det är enbart vårt sinne som är okunnigt om vår verkliga natur. Vi tycks vara okunniga om vår verkliga natur endast för att vi föreställer oss att vi är vårt sinne.

Vår okunnighet om oss själv är inte verklig utan bara inbillad. Därför är allt vi behöver göra för att få den att upphöra att utveckla vanan att komma ihåg eller vara uppmärksamma på vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Sri Ramana säger i det elfte stycket i *Nāṇ Yār?*:

[...] Om man håller fast vid oavbruten *svarūpa-smaraṇa* [minnet av sin egen grundläggande natur eller verkliga jag, "jag är"] tills man uppnår *svarūpa* [det

vill säga tills man uppnår sann kunskap om sin egen grundläggande natur],
räcker det. [...]

I denna enda mening sammanfattar Sri Ramana *ātma-vicāra* eller självundersökandets empiriska metod. Den är det enda sättet för oss att uppnå sann självkänedom, verklig erfarenhetsbaserad kunskap om vår egen verkliga natur. Det verkar som att vi inte känner till vårt grundläggande varandes sanna natur, vårt eget verkliga jag, på grund av vår sedan länge inrotade vana att förbise den. Därför kan vi få kunskap om den bara genom att odla den motsatta vanan att konstant minnas eller vara uppmärksam på det.

I praktiken kanske vi till en början inte kan minnas vårt varande-medvetande "jag är" utan avbrott. Men genom att upprepat och ofta påminna oss kan vi gradvis utveckla vanan att minnas även när vi är engagerade i andra aktiviteter. Vad vi än gör eller tänker så är vi. Vi kan därför komma ihåg vårt "varande" även när vi tycks vara i färd med "görande". När vi blir mer vana vid att minnas vårt varande kommer vi att upptäcka att vi minns oftare och lättare, trots alla distraherande yttre intryck.

Allteftersom vår medvetenhet om oss själv blir fastare förankrad, kommer vårt självmedvetande att gradvis öka i klarhet. Slutligen kommer vi att uppleva och känna vårt grundläggande varande med fullständig och perfekt klarhet. När vi väl upplever oss själv som vi verkligen är, kommer vår vanföreställning om att inte känna oss själv att utplånas. På så sätt kommer vi att upptäcka att vi inte är något annat än vårt eget verkliga och grundläggande varande, som alltid känner sig självt med fulländad och evigt oförgänglig klarhet.

Eftersom vi har undersökt Sri Ramanas svar på de två första frågor som Sri Sivaprakasam Pillai ställde till honom, är det lämpligt att här nämna ett annat faktum relaterat till dem. Efter de första frågorna ställde Sri Sivaprakasam Pillai många andra frågor till Sri Ramana, som svarade på de flesta av dem genom att skriva antingen på den sandiga marken, eller på en tavla. Sri Sivaprakasam Pillai kopierade många av frågorna och svaren till en anteckningsbok. Mer än tjugo år senare blev han ombedd att publicera dem som ett häfte. Den första upplagan av detta häfte publicerades 1923 under titeln "*Nāṇ Yār?*", som betyder "Vem är Jag?", eller mer exakt "Jag [är] Vem?".

Före publiceringen visades ett utkast till häftet för Sri Ramana för godkännande. Han noterade att Sri Sivaprakasam Pillai hade utvidgat hans ursprungliga svar på den första frågan, och lagt till en detaljerad lista över saker som vi tror att vi är, men som vi inte är. Han påpekade att han inte hade svarat så detaljerat, men förklarade sedan att eftersom Sri Sivaprakasam Pillai var bekant med *nēti nēti* hade han lagt till de detaljerna i tron att det skulle hjälpa honom att förstå svaren tydligare.

Med termen *nēti nēti* syftade Sri Ramana på en rationell självanalytisk process som beskrivs i *vēdāntas* uråldriga texter. Processen innefattar en analytisk eliminering eller förnekelse av allt som inte är "jag". Ordet *nēti* är en sammansättning av två ord, *na*, som betyder "inte", och *iti*, som betyder "alltså", så *nēti nēti* betyder bokstavligen "inte alltså, inte alltså". *Vēdāntas* uråldriga texter använder orden *nēti nēti* för att förklara den rationella grunden till teorin att vår kropp, våra sinnen, vår livskraft, vårt sinne och den okunnighet som vi till synes upplever i sömnen inte är "jag".

Under de cirka tio år som följde på den första publiceringen av *Nāṇ Yār?* publicerades olika versioner av den, och flera andra finns i manuskriptform i Sri Sivaprakasam Pillais anteckningsböcker. Alla dessa versioner har olika antal frågor och svar, med en mindre variation i de faktiska formuleringarna och med varierande omfattning av innehållet i vissa svar. Standardversionen och den mest autentiska är den version i essäform som Sri Ramana själv skrev några år efter att den första hade publicerats.

Sri Ramana skapade denna essäversion, som består av tjugo textstycken, genom att skriva om den första publicerade versionen som bestod av frågor och svar. Möjligen använde han sig av några av de andra versionerna. Han gjorde flera förbättringar och tog bort alla frågor utom den första. Han ändrade ordningen där idéerna i svaren presenterades och han ändrade en del av det faktiska ordvalet.

Den viktigaste ändringen var att lägga till ett helt nytt stycke i början av essän. Detta inledande stycke, vars översättning finns i det föregående kapitlet i denna bok, fungerar som en introduktion till ämnet "Vem är Jag?". Det förklarar att vi behöver veta vem vi är eftersom vår sanna natur är lycka, och att vi kan uppleva sann och fullkomlig lycka bara genom att känna oss själv som vi verkligen är.

Även om han gjorde ändringar, tog han av hänsyn till Sri Sivaprakasam Pillai inte bort dennes detaljerade avsnitt om *nēti nēti*. I stället gav han anvisningar om att den första frågan och de faktiska orden i hans två första svar skulle tryckas med fet stil för att skilja dem från den infogade delen. Den första frågan, den infogade delen och Sri Ramanas två första svar utgör tillsammans det andra stycket, vars innebörd är:

Vem är jag?

Sthūla dēha [den "grova" eller fysiska kroppen], som består av *sapta dhātus* [de sju beståndsdelarna, nämligen lymfa, blod, kött, fett, märm, ben och sädesvätska], är inte "jag".

De fem *jnānēndriyas* [sinnesorganen], nämligen öronen, huden, ögonen, tungan och näsan, som var för sig [respektive] känner till de fem *viśayas* [sinnes-"domäner" eller typer av sinnesintryck], nämligen ljud, beröring [textur och andra egenskaper som uppfattas genom beröring], form [form, färg och andra egenskaper som uppfattas genom synen], smak och lukt, är inte heller "jag".

De fem *karmēndriyas* [handlingsorganen], nämligen stämbanden, fötterna [eller benen], händerna [eller armarna], anus och könsorganen, som [respektive] utför de fem handlingarna, nämligen tala, gå, hålla [eller ge], avföring och [sexuell] njutning, är inte heller "jag".

Panca vāyus [de fem "vindarna", "vitala lufterna" eller metaboliska krafterna], som börjar med *prāṇa* [andning], som utför de fem [metaboliska] funktionerna, som börjar med andning, är inte heller "jag".

Sinnet, som tänker, är inte heller "jag".

Okunnigheten [frånvaron av all dual kunskap] som är kombinerad med endast *viśaya-vāsanās* [latenta böjelser, impulser, önskingar, tycke eller smak för sinnesförmimmelser eller sinnesnjutningar] när alla sinnesförmimmelser och alla handlingar har avskilts [som i sömnen], är inte heller "jag".

Efter att ha genomfört *nēti* [negation, eliminering eller förnekande av allt som inte är vi själv genom att tänka] att alla de ovan nämnda sakerna inte är "jag", är inte "jag", **blott den kunskap** som [då] frilagd är kvar **är "jag"**.

[Denna] kunskaps natur ["Jag är"] **är *sat-cit-ānanda*** [varande-medvetandeglädje].

Bestämningen av ordet "kunskap" genom den definierande satsen "som frilagd [separerad eller ensam] är kvar efter att ha genomfört *nēti* [genom att tänka] att alla de ovannämnda sakerna inte är jag, inte jag" är potentiellt vilseledande. Det skulle kunna ge intryck av att vi enbart genom att tänka *nēti nēti*, "inte så, inte så" eller "det här är inte jag, det här är inte jag", kan frigöra vårt grundläggande medvetande eller kunskap "jag är" från allt som vi nu förväxlar det med. Faktum är att många forskare som försöker förklara *vēdāntas* uråldriga texter, som ofta beskriver processen för *nēti nēti* eller negationen av allt som inte är vårt verkliga jag, tolkar det som att det är den faktiska metod genom vilken vi kan uppnå

självkännedom. De visa som först lärde ut den rationella process för självanalys som kallas *nēti nēti* avsåg inte att den skulle uppfattas som en faktisk teknik för praktisk eller empirisk forskning, utan endast som den teoretiska grund på vilken den empiriska tekniken *ātma-vicāra* eller självundersökningen bör baseras.

Den rationella och analytiska process som i *vēdāntas* uråldriga texter beskrivs som *nēti nēti* eller "inte så, inte så" är i grund och botten den samma som den logiska analys av vår upplevelse av oss själv som vi tidigare beskrivit i detta kapitel. Utan att först kritiskt analysera vår upplevelse av oss själv på detta sätt skulle vi inte kunna förstå vare sig skälet till att vi bör söka sann självkännedom eller vad det exakt är som vi bör utforska för att få kunskap om vårt verkliga jag.

Så länge vi föreställer oss att vi verkligen är vår fysiska kropp, vårt tänkande sinne eller något annat objekt, kommer vi att inbilla oss att vi kan få kunskap om oss själv genom att uppmärksamma sådana saker. Därför kommer vi inte att kunna förstå vad som egentligen menas med termerna *ātma-vicāra*, självundersökande, självutforskande, självgranskande, självrannsakande, uppmärksamhet på oss själv eller medvetande om oss själv. Vi kommer att kunna förstå vad det "jag", som vi bör granska eller vända vår uppmärksamhet mot, egentligen är först när vi förstår den grundläggande teorin: Att vi inte är något annat än vårt fundamentala icke-duala självmedvetande, vårt rena medvetande om vårt eget blotta varande, som vi upplever endast som "jag är" och inte som "jag är detta".

När vi väl har förstått att vi i verkligheten inte är vår fysiska kropp, vårt tänkande sinne eller något annat objekt som vi känner till, bör vi inte fortsätta tänka: "Den här kroppen är inte jag", "Det här sinnet är inte jag". Vi bör dra tillbaka vår uppmärksamhet från allt sådant och uteslutande fokusera på vårt verkliga och grundläggande varande. Vi kan inte känna vårt verkliga jag genom att tänka på något som inte är "jag". Det kan vi göra bara genom att undersöka, granska eller vända vår uppmärksamhet mot det som verkligen är "jag", det som vi verkligen är, vårt essentiella varande. Om vi inte helt vänder vår uppmärksamhet bort från allt annat kan vi inte rikta den odelat och uteslutande mot vårt grundläggande varande, som vi alltid upplever som "jag är". Om vi inte riktar den mot vårt grundläggande varande kommer vi inte att kunna uppnå den icke-duala erfarenheten av sann självkännedom.

För dem av oss som råkar vara bekanta med den gamla indiska filosofins och vetenskapens begrepp och terminologi kan Sri Sivaprakasam Pillai tillägg se ut att vara till viss nytta för att förstå Sri Ramanas enkla svar: "Endast kunskap är jag". Utformning och ordval i tillägget återspeglar dock inte Sri Ramanas okonstlade sätt att undervisa eller hans vanliga ordval.

Hans naturliga sätt var att alltid besvara frågor kortfattat, enkelt och rakt på sak. Om han inte talade med någon vars sinne redan var genomsyrat av *vēdāntas* traditionella komplexa och ofta obskyra begrepp och terminologi, undvek han i allmänhet att använda sådana begrepp och terminologi. Han använde i stället enkla tamilska ord, eller ord som lånats från sanskrit och vars innebörd var klar och tydlig. Många människor som kom till honom var inte förtrogna med traditionella *vēdānta*-eller *yoga*-begrepp. Därför undvek han i möjligaste mån att krångla till och belasta deras sinnen med sådana begrepp. Han använde dock några få som verkligen var användbara och relevanta.

I synnerhet undvek han detaljerade beskrivningar och klassificeringar av "icke-jag", det som inte är vårt verkliga jag, som återfinns i många traditionella texter.

I det sjuttonde stycket i *Nān Yār?* skriver han:

På samma sätt som det inte är till någon nytta [att vinna] för en person som sopar upp och kastar bort skräp att undersöka det, så finns det ingen nytta [att vinna] för en person som känner [sitt verkliga] jag, och räknar ut att de *tattvas*

som döljer [vårt verkliga] jag är ett visst antal och undersöker deras egenskaper, i stället för att samla ihop och kasta dem. Det är nödvändigt [för oss] att betrakta världen [som består av dessa *tattvas*] som en dröm.

Enkelt uttryckt har vi ingen nytta av att undersöka en massa skräp i stället för att bara sopa ihop det och kasta det. På samma sätt kommer vi inte heller att ha någon nytta av att räkna upp och undersöka egenskaperna hos *tattvas*, som utgör allt som är "icke-jag" och som därför fördunklar vår kunskap om vårt verkliga jag. I stället bör vi förkasta alla dessa *tattvas* och därigenom få kunskap om vårt verkliga jag. Det är det enda sanna väsendet eller den essentiella substansen som finns bakom deras skenbara framträdande.

Ordet *tattva*, vars etymologiska innebörd är "det-het", betyder i grunden det som är verkligt, sant och väsentligt, "verkligheten", "sanningen" eller "essensen". Vanligen används det för att beteckna alla grundläggande element eller egenskaper som anses vara verkliga. I det här sammanhanget betecknar därför pluralformen *tattvas* alla ontologiska principer, de grundläggande element, essentiella komponenter eller abstrakta kvaliteter som allting antas bestå av. Den indiska filosofins olika skolor har alla en egen klassificering av dessa *tattvas*, och uppger olika antal för dem, ett antal som oftast inte överstiger trettiosex.

Även om vissa av dem kanske använder något annat ord för att beskriva det, är de flesta av dessa skolor överens om att den ursprungliga och grundläggande *tattvan* är *paramātman*, det "högsta jaget" eller den "transcendentanda", även kallad *puruṣa*, den ursprungliga "personen" eller "anden". *Puruṣa* eller *paramātman* är i själva verket vårt eget sanna jag, vår ande eller vårt essentiella självmedvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är". Denna ursprungliga ande "jag är" är den enda *tattva* som existerar permanent, utan att vare sig framträda eller försvinna, den är därför den enda verkliga *tattvan*.

Därför ber Sri Ramana i vers 43 i *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai* till *Arunachala*, som är vårt verkliga jag i dess funktion som *guru*, den nådekraft som skänker sann självkänedom:

*tāṇē tāṇē tattuvam idaṇai-t
tāṇē kaṭṭuvāy aruṇācalā*

Ordet *tāṇē* på tamil är ett reflexivt pronomen i singularis som betyder "en själv", "jag själv", "den själv", "du själv" och så vidare, och bokstaven *ē* som bifogas det är ett emfatiskt suffix som förmedlar betydelsen "själv", "ensam" eller "verklig". Betydelsen av denna grundläggande bön är alltså följande:

Endast jag själv är *tattva* [verkligheten].
Visa själv detta [för mig], *Arunachala*.

Vårt verkliga jag är den enda verkligt existerande *tattvan*, den enda icke-tudelade, oändliga och absoluta verkligheten. Vi kan ha kunskap om den endast när den visar sig för oss. Den gör det genom att dra vårt sinne eller vår uppmärksamhetskraft inåt, mot sig själv. Den löser upp vår individualitet och absorberar oss som ett med sig själv, vårt eget grundläggande varande. Så länge som vi ägnar ens den minsta lilla uppmärksamhet åt något annat än vårt grundläggande varande kan vi inte känna oss själv som vi verkligen är.

Eftersom alla andra så kallade *tattvas* framträder och försvinner, är de bara flyktiga sken eller illusioner, och är därför inte verkliga *tattvas*. Dessa så kallade *tattvas* inkluderar vårt intellekt, ego, sinne, fem sinnesorgan, fem handlingsorgan, de fem *tanmātras*, som är essensen av var och en av de fem formerna av sinnesintryck, nämligen ljud, beröring, form, smak och lukt, och de fem elementen, nämligen rymd, luft, vatten, eld och jord, Eftersom världen består av dessa flyktiga och illusoriska *tattvas* är den i sig själv blott en illusion. Därför avslutar Sri Ramana det sjuttonde stycket i *Nāṇ Yār?* med att säga att vi bör betrakta den bara som en

dröm. Vår kropp är en del av denna illusoriska och drömliknande värld. Därför bör vi betrakta även den som en överklig illusion, en produkt av vår egen föreställningsförmåga.

Eftersom ingen av dessa andra *tattvas* är verklig kan vare sig de eller något som är sammansatt av dem vara vårt sanna jag. Därför bör vi inte slösa vår tid och energi på att tänka på dem, räkna upp dem, klassificera dem eller undersöka deras egenskaper. Vi bör ignorera dem helt och hållet och enbart ägna oss åt vårt verkliga "jag", vårt grundläggande och essentiella medvetande om vårt eget sanna väsen. Det enda vi behöver tänka på när det gäller vår kropp, vårt sinne och alla andra tillägg är att förstå att de är överkliga och att de därför inte är "jag".

I vers 22 i *Upadēśa Undiyār* anger Sri Ramana kortfattat den viktiga slutsats som vi bör komma fram till genom självanalysens rationella process, som i de gamla texterna om *advaita vēdānta* kallas *nēti nēti* eller "inte så, inte så":

Eftersom [vår] kropp, vårt sinne, intellekt, liv och mörker [den skenbara avsaknad av kunskap som vi upplever i sömnen] är alla *jaḍa* [omedvetna] och *asat* [överkliga eller obefintliga], [är de] inte "jag", som är [*cit* eller medvetande och] *sat* [varande eller verklighet].

De fem objekt som Sri Ramana i denna vers förklarar som inte varande "jag", vår kropp, sinne, intellekt, liv och mörker, är allmänt kända inom *vēdānta* som *panca-kōśas* eller "de fem höljena". De är de fem tillägg som till synes täcker och skymmer vårt medvetande om vårt verkliga jag. Dessa fem tillägg eller "höljen" är:

Annamaya kōśa eller "höljet som består av mat", alltså vår fysiska kropp.

Prāṇamaya kōśa eller "höljet som består av *prāṇa*, liv, vitalitet eller andning", som är livskraften som besjälar vår fysiska kropp.

Manōmaya kōśa eller "höljet som består av sinnet", som är vårt sinne eller vår mentala och kognitiva förmåga.

Vijānamaya kōśa eller "höljet som består av urskiljande kunskap", som är vårt intellekt eller vår urskiljningsförmåga.

Anandamaya kōśa eller "höljet som består av lycka", den lyckliga men till synes omedvetna form som vi upplever oss själva som i sömnen.

I stället för att använda tekniska sanskrittermer för att beteckna dessa fem tillägg, använde Sri Ramana fem enkla tamilska ord som bokstavligen betyder kropp, sinne, intellekt, liv och mörker.

Uḍal eller "kropp" som här betecknar vår fysiska kropp eller *annamaya kōśa*.

Porī, som vanligtvis betyder "sinnesorgan", betecknar här vårt sinne eller *manōmaya kōśa*.

Uḷlam, som vanligtvis betyder "hjärta" eller "sinne", betecknar här vårt intellekt eller *vijānamaya kōśa*.

Uyir eller "liv" betecknar vår livskraft eller *prāṇamaya kōśa*.

Iruḷ eller "mörker" som betecknar vår *ānandamaya kōśa*, den saliga frånvaro av vetskap om objekt som vi upplever i sömnen.

Det viktiga i denna vers är dock inte vilka termer som används för att beteckna dessa tillägg som vi inbillar oss vara vi själv, utan slutsatsen att de faktiskt inte är vårt verkliga jag. Vårt verkliga jag är *sat* och *cit*, varande och medvetande. Vår kropp, livskraft, sinne, intellekt och sömnens skenbara mörker är alla *asat* och *jaḍa*. Det betyder att de inte har någon egen verklig existens eller medvetenhet. De ser ut som att de existerar enbart när vi känner till dem. Vi känner inte till något av dem i samtliga av våra tre vanliga medvetandetillstånd.

Av dessa fem tillägg upplever vi vårt sinne och vårt intellekt i vaket tillstånd och i drömmen, men inte i sömnen. De är egentligen två funktioner i det individuella medvetande som vi

vanligtvis kallar vårt sinne eller ego. Vi upplever vår nuvarande fysiska kropp och dess livskraft endast i detta vakna tillstånd, och i alla våra andra drömtillstånd upplever vi en annan fysisk kropp med sin livskraft. Det femte tillägget, sömnens skenbara mörker, upplever vi enbart i sömnen.

Eftersom vi inte upplever något av dessa fem tillägg i alla våra tre medvetandetillstånd kan de inte vara vårt verkliga jag. De är inte vårt verkliga varande eller vår verkliga medvetenhet. De är bedragare, fantomer som vi föreställer oss att vi är under en kort tidsperiod, men som vi kan avskilja oss från vid andra tillfällen. De existerar inte oberoende av vårt verkliga självmedvetna varande, "jag är", och de känner inte heller till sin egen existens.

Även om vårt sinne kan se ut att vara medvetet om sig självt nu, är det inte medvetet om sig självt vid alla tider och i alla tillstånd. Dess skenbara självmedvetenhet är inte inneboende i det och är därför inte verklig. Det lånar sin skenbara självmedvetenhet från vårt verkliga självmedvetande. Endast det är medvetet om sig självt vid alla tidpunkter och i alla tillstånd.

Vår kropp, vårt sinne och övriga tillägg är inte verkliga, utan bara skenbilder, illusioner som skapats av vår föreställningsförmåga. Deras varande och medvetenhet ser ut att vara verkliga bara när vi missuppfattar dem som oss själv. Genom vår föreställningsförmåga överlagrar vi dessa tilläggsobjekt på vårt eget verkliga varande och medvetande. Därför ser de ut att existera och vara medvetna.

Dessa tillägg har inte något eget inneboende och permanent varande eller medvetande. Därför drar Sri Ramana slutsatsen att de alla är *asat*, överkliga eller saknar verkligt varande eller existens, och *jada*, omedvetna eller utan verklig medvetenhet. De kan därför inte vara "jag", vårt verkliga jag, som är absolut varande eller *sat* och absolut medvetenhet eller *cit*.

Har vi väl förstått att kroppen, sinnet och alla andra tillägg inte är vårt verkliga jag, bör vi bortse från dem. Att undersöka eller tänka på dem eller på något annat som inte är vårt verkliga jag är att slösa tid och energi. I stället bör vi ägna all vår energi och alla våra ansträngningar endast åt att granska oss själv, vårt eget essentiella om sig själv medvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är". Vi kan bara veta vem eller vad vi verkligen är genom att noggrant undersöka eller vända uppmärksamheten mot vårt eget verkliga och grundläggande jag.

Som vi har sett i det här kapitlet kan vi genom att analysera vår upplevelse av oss själv i våra tre medvetandetillstånd få en tydlig teoretisk förståelse för vad vi verkligen är. Denna teoretiska förståelse är dock inget mål i sig, utan endast ett medel för att upptäcka hur vi kan nå sann erfarenhetsmässig kunskap om vår verkliga natur. Genom vår kritiska analys har vi lärt oss att vår sanna natur, vårt verkliga jag, endast är vårt icke-duala "varande-medvetande", som vi alltid upplever som "jag är". Allt vi behöver göra för att få sann erfarenhetsmässig självkännedom är därför att granska vårt "varande-medvetande" med skarpt fokuserad uppmärksamhet.

Vårt verkliga medvetande är enbart vårt "varande-medvetande" vår grundläggande självmedvetenhet "jag är". Vårt sinne eller "vetande medvetande" är en överklig form av medvetenhet. Den existerar enbart i sin egen föreställning och upplevs enbart av sig själv, inte av vårt verkliga "varande-medvetande". Detta överkliga "vetande medvetandes" skenbara uppkomst är det moln som tycks skymma vårt verkliga "varande medvetande" och hindrar oss från att uppleva det som det verkligen är. Låt oss nu därför gå vidare och undersöka egenskaperna hos detta överkliga "vetande medvetande", vårt eget självbedrägliga sinne.

Vårt yttersta mål är, som vi ovan diskuterat, att förbigå vårt sinne och enbart ge uppmärksamhet åt vårt eget sanna jag, verkligheten som ligger till grund för det. Vi kommer

ändå att ha stor nytta av att på djupet undersöka sinnets natur och förstå det klarare. Det finns två huvudsakliga skäl till detta:

Det första och viktigaste skälet är att det är viktigt att vi förstår och är fast övertygade om att vårt sinne är överkligt. Därför är det inte vårt sanna jag eller "jag", som är vår grundläggande och verkliga form av medvetande. Vårt sinne är en bedragare som lurar oss att tro att det är vi själv. Därför måste vi kunna se igenom dess självbedrägliga natur för att känna igen vårt verkliga jag, som finns bakom dess falska framträdande på samma sätt som ett rep finns bakom den skenbara uppenbarelsen av en inbillad orm.

Det andra skälet är att när vi försöker granska vårt verkliga jag är vårt eget sinne det enda hindret som faktiskt kommer att stå i vår väg. Sinnet är den främsta fienden som kommer att motsätta sig och hindra alla våra ansträngningar att få kunskap om vårt verkliga jag. Därför bör vi förstå denna fiende på rätt sätt för att kunna använda den till vår fördel och undvika att falla offer för alla dess subtila och självbedrägliga knep. I synnerhet bör vi förstå vårt sinnes överklighet och substanslöshet. Först då kommer vi verkligen att bli övertygade om att det enda sättet att övervinna det och alla dess självbedrägliga knep är att förbise det genom att vända vår uppmärksamhet enbart mot vårt verkliga underliggande medvetande, vår grundläggande icke-duala självmedvetenhet "jag är".

Låt oss därför, innan vi undersöker egenskaperna hos vårt verkliga medvetande i kapitel fyra, först undersöka egenskaperna hos denna överkliga medvetenhet som vi kallar vårt "sinne".

[Innehåll](#)

KAPITEL 3

Vårt sinnes grundläggande egenskaper

I det föregående kapitlet såg vi att det vi kallar vårt "sinne" bara är en begränsad och förvrängd form av vårt ursprungliga och grundläggande medvetande "jag är". Det är en falsk form av medvetande som identifierar sig med en viss kropp. Det tycks existera endast i det vakna tillståndet och i drömmen och försvinner i den djupa sömnen. Låt oss undersöka detta sinne närmare eftersom det är det främsta hindret för att känna oss själv som vi verkligen är. Vilka är de grundläggande egenskaperna hos denna begränsade och förvrängda form av medvetande som vi kallar vårt "sinne"?

Vårt sinne som vi känner det är bara en samling tankar i ordets allra vidaste bemärkelse: Allt som det skapar och upplever inom sig självt, uppfattningar, föreställningar, idéer, tro, känslor, önskningar, rädslor och så vidare. Alla tankar är bilder som sinnet skapar inom sig självt genom sin föreställningsförmåga. Med undantag för vårt grundläggande medvetande "jag är" är allt som sinnet känner till eller upplever enbart tankar som det bildar inom sig självt.

Även våra sinnesintryck är tankar eller mentala bilder som sinnet bildar inom sig med hjälp av sin förunderliga föreställningsförmåga. Huruvida det vi varseblir i det vakna tillståndet bildas av vårt sinnes föreställningsförmåga utan några yttre stimuli, som i drömmen, eller om det bildas av sinnets förmåga till att föreställa sig som svar på faktiska yttre stimuli, kan vi med säkerhet veta först när vi finner den yttersta sanningen om vårt sinne.

Det faktum att alla våra sinnesintryck endast är tankar är så viktigt att vi behöver undersöka det lite närmare. Vi kan ta vår syn som exempel. Enligt den "vetenskapliga" förklaringen av seendet kommer ljus från yttrevärlden in i våra ögon och stimulerar elektrokemiska reaktioner i ljuskänsliga celler på deras baksida. Dessa celler stimulerar en kedja av flera elektrokemiska reaktioner längs våra synnerver. De når i sin tur vår hjärna och orsakar ytterligare elektrokemisk aktivitet där. Så långt är processen mycket tydlig och enkel att förstå. Men sedan inträffar något mystiskt. Vårt sinne, en form av medvetande som samverkar med vår hjärna, tolkar på något sätt all denna elektrokemiska aktivitet genom att inom sig forma bilder som vi tror motsvarar former, färger och storlek på yttre föremål och deras relativa avstånd från vår kropp. Men allt vi faktiskt vet till när vi ser något är den bild som sinnet formar inom sig.

Vår tro på att sådana bilder motsvarar verkliga yttre objekt, och alla våra vetenskapliga förklaringar av den förmodade process genom vilken ljuset från objekten stimulerar vårt sinne att skapa bilder, är även de bara föreställningar eller tankar som sinnet bildar inom sig. Samma sak gäller alla bilder av ljud, lukt, smak och beröring som vårt sinne formar inom sig, förment som svar på yttre stimuli.

Allt vi vet om den yttre världen är i själva verket bara bilder eller tankar som sinnet ständigt skapar inom sig. Måste vi då inte acceptera att världen som vi tror oss uppfatta som utanför oss själv, i själva verket inte kan vara något annat än tankar som vårt sinne bildar inom sig, precis som de världar vi ser i våra drömmar? Även om vi inte är beredda att acceptera att världen i själva verket kanske inte är något annat än våra egna tankar, måste vi då inte åtminstone acceptera att världen som vi känner den, och som vi någonsin kan känna den, faktiskt inte är något annat än tankar?

Av alla tankar som bildas i vårt sinne är den första tanken "jag". Vårt sinne bildar först sig självt som tanken "jag". Bara därefter bildar det andra tankar. Utan ett "jag" som kan tänka eller känna till dem skulle inga andra tankar kunna bildas.

Alla andra tankar som bildas i vårt sinne kommer och går i ett konstant flöde. De uppstår och sjunker undan, men tanken "jag" finns kvar så länge som sinnet själv består. Tanken "jag" är alla andra tankars rot. Den är den grundläggande tanken utan vilken det inte skulle finnas något "sinne" eller något "tankeaktivitet".

Vårt sinne består därför av två aspekter, nämligen det vetande subjektet, som är vår grundtanke "jag", och de kända objekten, som är alla andra tankar som bildas och upplevs av detta "jag". Även om det består av dessa två olika aspekter eller element, är det enda grundläggande och väsentliga elementet i vårt sinne endast vår kausala tanke "jag".

Vi använder ordet "sinne" som ett samlingsbegrepp för den som tänker såväl som för dess tankar. Vårt sinne är i själva verket bara tänkaren, den grundläggande tanken "jag" som tänker alla andra tankar. Denna enkla men viktiga sanning uttrycks kortfattat av Sri Ramana i vers 18 i *Upadēśa Undiyār*:

[Vårt] sinne är bara [en mängd] tankar. Av alla [de oräkneliga tankar som bildas i vårt sinne] är tanken "jag" ensam roten [basen, grunden eller ursprunget]. [Därför] är det som kallas "sinne" [i huvudsak bara denna rot-tanke] "jag".

Vårt sinne kan vid en analys lösas upp till att i huvudsak bara vara denna grundläggande tanke "jag". På samma sätt kan denna grundläggande tanke "jag" i sin tur vid ytterligare analys lösas upp till att i huvudsak bara vara medvetande. Eftersom den känner till andra tankar är denna tanke "jag" en form av medvetenhet. Den uppstår eller bildas bara genom att känna att "jag är den och den personen". I sömnen sjunker den undan och förlorar sin separata form när den upphör att känna så. Därför är den inte vår permanenta och verkliga form av medvetande, vår rena medvetenhet "jag är". Den kan bara uppstå genom att identifiera en fysisk kropp som "jag", som den gör både i det vakna tillståndet och i drömmen. Den är därför en blandad och förorenad form av medvetande, ett medvetande som förväxlar sig själv med en kropp och som felaktigt känner att "jag är den här kroppen, en individuell person som heter det och det".

När vi säger att "jag är den och den personen" menar vi att vi är ett individuellt medvetande som identifierar sig med ett attribut, med en viss kropp. Genom denna identifiering av vårt medvetande med en viss kropp definierar vi oss som en person eller en individ. Vår individualitet eller vår separata och tydligt avgränsade existens är således inget annat än detta medvetande som är knutet till ett attribut och som känner att "jag är den här kroppen".

Genom att missta sig för att vara en viss kropp begränsar detta medvetande sig inom kroppens gränser. Det upplever sig självt som skilt från alla de objekt och de människor som det uppfattar utanför kroppen. Vi benämner detta till synes separata individuella medvetande "jag är den här kroppen" med olika namn som sinnet, egot, psyket eller själen. Det är den första tanken, som är upphov till och som upplever alla andra tankar.

I religiös terminologi kallas vårt begränsade individuella medvetande "jag är den här kroppen" för "själen". Vårt obegränsade grundläggande medvetande "jag är" kallas för vår "ande", vårt "hjärta" eller "själens kärna". Den allmänna uppfattningen att vi är sammansatta av tre element, kropp, själ och ande, har sin grund i vår felaktiga identifiering av oss själv med en viss kropp. Även om vi vet att vi är en, föreställer vi oss felaktigt att vi är dessa tre

olika saker på grund av vår felaktiga identifiering med en kropp. Denna föreställning är logiskt absurd eftersom vi är en. Hur kan vi då vara tre helt olika saker?

Varje dag försvinner både vår kropp och vår själ (vårt sinne eller individuella medvetande) i den djupa sömnen. Men vi fortsätter att existera och att veta att vi existerar. Eftersom vi förblir utan vare sig vår kropp eller vår själ i sömnen kan ingen av dem vara vårt verkliga jag. Sanningen är att de tre elementen endast är vårt falska individuella jag, en ren illusion, och inte vårt verkliga jag. Vårt verkliga jag, vårt hela och fullständiga jag, består inte av tre element utan av endast ett. Det är det grundläggande och essentiella element som vi kallar vår "ande", vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, vårt sanna medvetande om oss själv, "jag är".

Eftersom denna icke-duala ande är helt skild från vår kropp och vår individuella själ är den inte på något sätt begränsad, den är inte heller delad. Därför är den ande som finns i hjärtat eller kärnan i varje enskild själ i grunden den samma, den enda, odelade, icke-duala och oändliga medvetenheten om varandet. Vi upplever alla vårt eget grundläggande medvetande om varandet, "jag är". Samma icke-duala och verkliga medvetande finns i alla andra levande varelser.

Vårt sinne, eller vår själ, är en form av medvetande som har begränsat sig till en viss kropp och det ser många andra kroppar som var och en verkar ha ett eget medvetande. Därför ser det ur vårt sinnes perspektiv ut att finnas många andra sinnen eller själar. Vi upplever alla det grundläggande medvetandet "jag är", som vår egen tillvaros innersta kärna. Det existerar alltid som det är utan att begränsa sig genom att identifiera sig med något attribut. Därför finns det i verkligheten bara ett medvetande "jag är". På grund av vårt förvrängda och individualiserade medvetande tror vi att "jag är" i varje person skiljer sig från "jag är" i alla andra personer.

Det sinne eller separata individuella "jag" som vi ser i varje person är bara en återspeglings av det enda ursprungliga "jag" som existerar i allas vårt innersta djup. Det starka ljus som vi kan se i varje bit av en trasig spegel på marken är bara en återspeglings av den enda solen som lyser starkt på himlen. Även om sinnet i oss alla bara bildas genom att det föreställer sig att det är en viss kropp, rymmer det inom sig vårt ursprungliga icke-duala medvetandes ljus, "jag är". Varje reflekterad sol på marken skulle inte kunna bildas utan att låna sitt ljus från solen och sin begränsade form från ett spegelfragment. På samma sätt skulle vårt sinne, vår grundtanke "jag", inte kunna bildas eller uppstå till att existera utan att låna medvetandets ljus från sin ursprungliga källa, "jag är", och samtidigt låna en fysisk kropps alla begränsningar.

Vårt sinne är alltså en blandning av två motsatta och disharmoniska element, det grundläggande medvetandet och de överlagrade fysiska begränsningarna. Som Sri Ramana säger i verserna 24 och 25 i *Ulladu Nārpadu*:

Den omedvetna kroppen säger inte "jag"; *sat-cit* [medvetenheten om varandet, det vill säga vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är"] uppstår inte [det vill säga, det framträder inte eller blir till].
[Mellan [dessa två] uppstår dock [ett falskt medvetande som känner sig vara] "jag" [och föreställer sig att det är begränsat] som utsträckningen [dimensionen, storleken eller naturen] av [en] kropp.
Vet att detta [det falska medvetandet som känner sig självt som "jag är denna kropp"] är *cit-jada-granthi* ["knuten mellan medvetandet och den omedvetna materian"], bundenhet, själen, den subtila kroppen [den subtila fröformen av alla

fysiska kroppar som sinnet skapar för sig självt i vaket tillstånd och i drömmar], egot, denna *samsāra* [den ihållande aktivitetens världsliga tillstånd] och sinnet. Genom att gripa tag i en form [en kropp] kommer det till. Genom att gripa tag i en form [denna kropp] består den. Genom att gripa tag i och livnära sig på form [tankar eller objekt] frodas den i överflöd. När den lämnar formen [en kropp] griper den efter formen [i en annan kropp]. Om [vi] undersöker [det] tar egot [denna] formlösa fantom till flykten. Känn [det vill säga] känna denna sanning, eller upplev egots försvinnande genom att undersöka det].

Vårt sinne eller ego är en falsk enhet, en bedragare som uppträder både som medvetande och som en kropp bestående av omedveten materia. Det tycks existera och bestå bara genom att anta en imaginär kropp som sig självt. Det livnar sig och frodas genom att ständigt ägna sig åt tankar eller imaginära objekt. Om vi granskar det nog försvinner det, eftersom det inte har någon egen form eller verklig existens.

Som Sri Ramana säger i verserna 17 och 20 i *Upadēśa Undiyār*:

När [vi] granskar [vårt] sinnes form utan att glömma [avbrott orsakade antingen av sömn eller av att tänka andra tankar], [kommer vi att upptäcka att] det inte finns något sådant som "sinnet" [som skilt från eller något annat än vårt grundläggande medvetande "jag är"]. Detta är den direkta vägen för alla [det direkta sättet att uppleva sann självkänedom].

På platsen [tillståndet av klar självkänedom] där "jag" [vårt sinne eller falska individuella medvetande] smälter samman [genom att på så sätt granska sin egen form], framträder det enda [det verkliga varande-medvetandet] spontant som "jag [är] jag".

Detta är i sig självt hela [den obegränsade och odelade verkligheten].

När vårt sinne eller vår grundläggande tanke "jag", detta sammansatta och begränsade medvetande som känner att "jag är den här kroppen", vänder sin uppmärksamhet inåt för att granska sig själv, förlorar det greppet om sin imaginära kropp och alla andra tankar. Eftersom det inte har någon egen separat form, sjunker det undan och försvinner. Det som återstår och är känt i frånvaron av detta falska och begränsade medvetande "jag är den här kroppen" är vårt enda, icke-duala, verkliga och obegränsade medvetande "jag är", som inte upplever sig själv som "jag är det här" eller "jag är det där", utan bara som "jag är jag".

Vårt till attribut knutna medvetande som känner "jag är det här" eller "jag är det där" är en dual form av medvetande. Vårt från attribut fria medvetande känner bara "jag är jag" den icke-duala, odelade och oändliga helheten. Eftersom det är oändligt kan ingenting verkligen vara skilt från det eller vara något annat än det. Allt som ser ut att vara separat är bara ett falskt sken, en synvilla eller en illusion, en produkt av vår föreställningsförmåga. Vårt sanna, från attribut fria och därför icke-duala medvetande "jag är jag" är den enda i sanning existerande verkligheten, den enda och absoluta verkligheten.

Sri Ramana uttrycker samma sanning i vers 2 i *Āṇma-Viddai*:

Eftersom tanken "denna kropp som består av kött och blod är jag" är den enda tråd på vilken [alla våra] olika tankar är fästa, om [vi] går in i oss själva och

undersöker "vem är jag? vad är platsen [källan varifrån den grundläggande tanken "jag är den här kroppen" uppstår]?", kommer [alla] tankar att försvinna, och i grottan [kärnan av vårt väsen] kommer självkännedomen att lysa upp spontant som "jag [är] jag".

Endast detta är tystnad [det tysta eller orörliga tillståndet av rent varande], det enda [icke-duala] rummet [av oändligt medvetande], den [sanna obegränsade] lyckans enda boning.

Orden "*nāṇ āṛ idam edu*" som Sri Ramana här använder kan tolkas antingen som en fråga, "vilken är platsen där jag vistas?", eller två frågor, "vem är jag? vad är platsen?", beroende på om ordet *ār* tolkas som ett frågepronomen med betydelsen "vem" eller ett verbalt adjektiv med betydelsen "där [jag] vistas".

Liksom på så många andra ställen använder Sri Ramana här ordet *idam*, som bokstavligen betyder "plats" eller "utrymme", i en bildlig mening för att beteckna vårt verkliga väsen eller vårt verkliga jag. Vårt verkliga jag är den källa eller "födelseplats" ur vilken vår individuella känsla av "jag" uppstår. Det är också det oändliga medvetandets rymd i vilken vårt sinne befinner sig. Eftersom allt annat bara är tankar som vi bildar i vårt sinne med hjälp av vår förmåga till föreställning, är den oändliga rymden i vårt icke-duala medvetande om varandet, "jag är", den ursprungliga källan och den enda hemvisten inte bara för vårt eget sinne utan också för allt annat.

Vad menar Sri Ramana med ordet "tanke" när han säger: "Tanken ”denna kropp som består av kött och blod är jag” är den enda tråd som [alla våra] olika tankar är fästa vid"? I detta sammanhang betyder ordet "tanke" inte bara en verbaliserad eller begreppslik tanke. Det betyder allt som vi skapar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Allt som vi skapar och upplever i vårt sinne är en tanke eller en föreställning, oavsett om vi kallar det en tanke, en känsla, en sinnesrörelse, en önskan, en rädsla, en tro, ett minne, en idé, ett begrepp eller ett sinnesintryck. Med andra ord är alla former av objektiv kunskap eller tudelad erfarenhet en tanke, en idé eller en bild som vi har format i vårt sinne.

Av alla våra otaliga tankar säger Sri Ramana att en enda grundläggande tanke, understöder alla våra andra tankar. Det är vår tanke eller vår föreställning att en viss kropp är vi själv. Alla andra tankar som vi har är direkt kopplade till denna grundläggande tanke, "jag är den här kroppen". De hålls samman av den som en tråd håller samman pärlorna i ett halsband. Vårt sinne är det "jag" som tänker alla andra tankar och skapar och upprätthåller sig självt genom att föreställa sig att det är en kropp. Denna grundläggande känsla av att vi är en kropp är därför grund och stöd för alla tankar som vi tänker.

När vårt sinne är aktivt, vare sig vi är vakna eller drömmer, känner vi alltid att vi är en kropp. Även när vi dagdrömmer är allt vi föreställer oss centrerat kring vår grundläggande föreställning att vi är en kropp. Även om vi föreställer oss att vi befinner oss i något tillstånd bortom denna materiella värld, som himmel eller helvete, föreställer vi oss att vi är någon form av subtil eller eterisk kropp i den andra världen.

I vårt nuvarande tillstånd ser vi att den kropp som vi upplevde oss som i en dröm, eller som vi kommer att uppleva oss som i ett annat tillstånd, som himmel eller helvete, inte är en materiell kropp utan en mer subtil kropp, en av sinnet skapad eller eterisk kropp. Men när vi faktiskt upplever en sådan kropp, som i en dröm, upplever vi inte den som en subtil kropp, utan som en fast materiell kropp, en kropp av kött och blod. Därför säger Sri Ramana: "Den enda tråd som [alla våra] tankar är fästa på är tanken ”denna kropp av kött och blod är jag”".

Vår känsla eller föreställning att vi är en viss kropp är den grund på vilken vårt sinne och all dess aktivitet vilar. I det vakna tillståndet såväl som i drömmarna känner vi alltid att vi är en kropp. Sinnet formar sig genom att först föreställa sig att det är en fysisk kropp, och bara därefter kan det tänka på något annat.

Liksom alla våra tankar är vår känsla av att vi är en kropp en föreställning. Det är vår första och grundläggande föreställning, vår ursprungliga och mest grundläggande tanke. Sri Ramana hänvisar också till den som vår grund-tanke "jag". Närhelst vårt sinne uppstår, vare sig det är i det vakna tillståndet eller i drömmen, sker det alltid genom att det föreställer sig som en kropp. Utan denna första föreställning kan vi inte föreställa oss någon annan tanke. Därför är alla andra tankar helt och hållet beroende av denna första tanke "jag är den här kroppen".

Faktum är att vårt sinnes grundläggande och väsentliga form endast är denna grundläggande tanke "jag", vår djupt rotade föreställning att vi är en materiell kropp. Så varför och hur uppstår denna föreställning? Den uppstår endast på grund av vår inbillade okunnighet om oss själv. Eftersom vi först inbillar oss att vi inte vet vad vi egentligen är kan vi sedan inbilla oss att vi är något som vi inte är.

Vårt sinne, vårt ändliga individuella medvetande som uppstår genom att vi föreställer oss att vi är en kropp, är en illusion som uppstår på grund av vår inbillade okunnighet om oss själv. Därför kommer det att utplånas först när vi upplever sann självkänedom, när vi upplever oss själv som vi verkligen är. För att uppleva oss själv på detta sätt måste vi upphöra med att ge våra tankar uppmärksamhet. I stället måste vi vända vår uppmärksamhet mot vår grundläggande medvetenhet om oss själv, "jag är".

När vi gör det kommer vårt vaksamma självmedvetandes klarhet att lösa upp illusionen om vår okunnighet om oss själv. Vi kommer att upphöra med att föreställa oss att vi är en kropp, eller något annat som vi inte är. Eftersom vår grundläggande föreställning om att vi är en kropp löses upp, utplånas också alla våra andra tankar tillsammans med den. Därför säger Sri Ramana i denna vers:

"[...] om [vi] går in i [oss själv och undersöker] "vem är jag?", kommer [alla] tankar att försvinna, och i grottan [kärnan i vårt väsen] kommer självkänedom att lysa spontant som "jag [är] jag" [...]."

För sin skenbara existens är alla andra tankar avhängiga av vår första och grundläggande tanke "jag är den här kroppen". Allt som vi känner till som något annat än oss själv är bara en tanke, en bild som vi har skapat i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. När vi upptäcker att vi inte är denna kropp, utan enbart det oändliga icke-duala självmedvetandet "jag är", fritt från alla attribut, kommer allt som verkar vara något annat än detta grundläggande och essentiella självmedvetande att försvinna. På samma sätt försvinner en inbillad orm när vi upptäcker att den i själva verket bara är ett rep.

Vår kropp och hela denna värld bara är en serie tankar eller bilder som vi har skapat i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Därför kommer de att försvinna tillsammans med vårt sinne när vi uppnår den icke-duala erfarenheten av sann självkänedom.

Sri Ramana pekar tydligt på denna sanning i vers 1 i *Ānma-Viddai*:

Även om [vårt] jag oavbrutet [och] tveklöst [eller oförgängligt] existerar som verkligt [det vill säga, även om det är den enda varaktiga, odelbara, oförstörbara

och obestridliga verkligheten], så spirar och uppstår [denna] kropp och [denna] värld, som är överkliga, som [om de vore] verkliga.

När tanken [vårt sinne], som är [består av] det överkliga mörkret [av okunnighet om oss själv], upplöses [eller förstörs] utan att återuppstå överhuvudtaget [det vill säga, det kan aldrig återuppstå ens i minsta mån] i hjärtats rum [vårt väsens innersta kärna], som är [den enda oändliga] verkligheten, kommer [vårt verkliga] jag, [som är] [den sanna kunskapens eller medvetandets] sol, sannerligen att lysa spontant [det vill säga av sig självt].

Mörkret [av okunnighet om oss själv, som ligger till grund för vårt sinnes framträdande, som är det bakgrundsmörker i vilket våra skuggliknande tankars biografföreställning projiceras] kommer [därmed] att försvinna, lidandet [som vi upplever i detta mörker av okunnighet om oss själv på grund av våra tankars intensiva aktivitet] kommer att upphöra, [och] lyckan [som alltid är vår sanna och väsentliga natur] kommer att välla fram.

I denna vers konstaterar Sri Ramana med eftertryck att både vår kropp och den värld som vi tycks uppfatta genom den är överkliga. Han antyder att de bara uppstår som tankar i vårt sinne. Vårt sinne, den enda orsaken till både vår kropp och denna världs skenbara existens, består enbart av tankar. Därför använder han i detta sammanhang ordet *niṇaivu* eller "tanke" för att beteckna det och han beskriver det som *poy mai-y-ār*, som betyder "som är [sammansatt av] överkligt mörker". Det bildas i självokunnighetens mörker, som i sig självt är överkligt, eftersom det bara är en föreställning.

Både vår kropp och den här världen är bara tankar som vi formar i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Likt alla våra tankar, inklusive vår grundläggande tanke "jag är den här kroppen", föreställer vi oss dem på grund av vår självokunnighets mörker. När vi förstör detta mörker av okunnighet om oss själv genom att uppleva den absoluta sanna icke-duala självkännedomens klarhet, kommer vår kropp, denna värld och alla våra andra tankar att utplånas. De kommer aldrig att framträda igen ens i allra minsta utsträckning.

Detta tillstånd av totalt utplånande av sinnet och alla dess alster, alla våra tankar, inklusive vår kropp, hela detta universum och alla andra världar som vi föreställer oss, är det tillstånd som Sri Ramana beskriver när han säger: "*poymai-y-ār niṇaivu aṇuvum uyyādu oḍukkiḍavē*", vilket betyder "när tanken, som är [sammansatt av] ett överkligt mörker, upplöses [eller förintas] utan att återuppstå ens i allra minsta utsträckning". Precis som nattens mörker upplöses av det klara ljuset när solen går upp, så kommer vårt sinne, som består av det överkliga mörkret i vår okunnighet om oss själv, att upplösas av vårt absolut klara självmedvetandes sanna ljus när självkännedomens sol går upp.

Även om Sri Ramana i denna vers säger "när tanken förintas", anger han inte uttryckligen hur vi exakt kan åstadkomma detta utplånande av vårt sinne.

Därför förklarar han i nästa vers i *Āṇma-Viddai*, som vi diskuterade ovan, att alla våra tankar är avhängiga av vår grundläggande tanke eller föreställning om att en kropp är "jag". Han säger sedan att alla våra tankar kommer att försvinna om vi undersöker oss själv genom att granska oss själv noggrant för att få veta "vem är jag?" eller "vad är källan där tanken att en kropp är jag" uppstår?

Orsaken och grunden för alla våra tankar är vår grundläggande föreställning om att vi är en kropp. Därför kan vi utplåna alla våra tankar enbart genom att utplåna denna grundläggande föreställning. Eftersom denna grundläggande föreställning är en illusion, en felaktig kunskap om vad vi är, kan vi bara förstöra den genom att granska den noga för att upptäcka

verkligheten bakom den. Vi kan inte döda en inbillad orm genom att slå den med en käpp, utan bara genom att iaktta den noggrant för att upptäcka verkligheten bakom den. På samma sätt kan vi inte förstöra vår inbillade känsla av att vi är en kropp på något annat sätt än genom ett noggrant undersökande eller uppmärksammande av oss själv.

När vi noga iakttar en orm som vi tycker oss se på marken i nattens svaga ljus upptäcker vi att det i själva verket inte är någon orm utan bara ett rep. När vi med noggrannhet på samma sätt undersöker vårt grundläggande medvetande "jag är", som vi nu upplever som vårt sinne, vårt begränsade medvetande som inbillar sig att det är en kropp, kommer vi att upptäcka att vi egentligen inte är detta begränsade sinne eller denna begränsade kropp, utan att vi är det oändliga icke-duala medvetandet om vårt eget varande.

När vi upplever oss själva som enbart vårt eget absolut icke-duala självmedvetande "jag är", kommer vår ursprungliga föreställning att vi är en kropp att utplånas. Tillsammans med den kommer också alla våra andra tankar att utplånas. De är bara skuggor som bildas i det dunkla och begränsade ljuset av vår okunskap om oss själv. Även om vi låter vår obegränsade naturliga klarhet av icke-dualt självmedvetande skymmas av en skenbar okunskap om oss själv, upphör vi aldrig helt att vara medvetna om oss själv. Därför tycks våra tankars skuggspel äga rum i det svaga ljuset av vårt förvrängda självmedvetande, som vi upplever som vårt sinne. Men eftersom detta skuggspel är överkligt kan det bara framträda i det dunkla ljuset av vår inbillade okunskap om oss själv. Därför kommer det att försvinna i den sanna självkännedomens klara ljus. Där upplever vi oss som det oändliga medvetande om varandet som vi i sanning alltid är.

I denna *Āṇma-Viddais* andra vers lär Sri Ramana oss sanningen att när vi vänder vår uppmärksamhet inåt, mot vårt väsens kärna, för att lära känna den sanna naturen hos vårt verkliga "jag", källan ur vilken vår felaktiga individuella "jag"-känsla uppstår, kommer vi att upptäcka att vi inte är den här kroppen som består av kött och blod. Vi är det icke-duala varande-medvetandets oändliga rymd, den fulländade lyckans stilla och fridfulla boning. Alla våra tankar är för sin skenbara existens beroende av vårt sinne. Det är det falska medvetandet som inbillar sig att "jag är den här kroppen som består av kött och blod". Därför kommer de att försvinna för alltid när vi upptäcker att vi inte är den här kroppen, utan att vi enbart är den icke-duala oändliga anden, det enda verkliga jag, eller *ātman*, den enda absoluta verkligheten.

Denna icke-duala oändliga ande är vårt från attribut fria och därför oförfalskade medvetande om vårt eget sanna varande, som vi i sanning evigt upplever som "jag är", "jag är jag", "jag är inget annat än jag", "jag är bara det jag är", eller för att citera Guds ord i 2 Mosebok 3.14: "JAG ÄR DEN JAG ÄR".⁴

Samma sanning som Sri Ramana uttrycker i den andra versen i *Āṇma-Viddai* uttrycker han på ett mer mystiskt språk i vers 7 i *Śrī Aruṇācala Aṣṭakam*:

Om tanken "jag" inte finns, kan inget annat finnas.

Fram till dess, om [en] annan tanke dyker upp, om [svarande på alla sådana tankar genom att undersöka] "För vem [visar sig denna tanke]?"

För mig [denna grundläggande tanke "jag"].

Vad är platsen från vilken [denna grundläggande tanke] "jag" uppstår och [i

⁴ (Gud sade: "Jag är den jag är. Säg dem att han som heter "Jag är" har sänt dig till dem." Bibel 2000 ö.a.)

vilken den] smälter samman?", vi sjunker inom [oss själv] och når [vårt] hjärtas plats [vår varelses innersta kärna, som är källan ur vilken alla våra tankar uppstår], [kommer vi att smälta samman och bli ett med] Herren under det unika parasollets skugga [den icke-tudelade oändliga anden, som utåt manifesterar sig som Gud, den högsta Herren över allt som är].

[I det tillståndet av icke-dualt varande] kommer drömmen om [dualitet med alla dess imaginära motsatspar som] insida och utsida, de två typerna av karma [av handlingar, goda och onda], död och födelse, lycka och elände samt ljus och mörker, inte att existera, O, du ljusets och nådens gränslösa ocean som kallas *Arunachala*, som orörlig dansar i [vårt] hjärtas tempel.

Den "Ljusets och nådens gränslösa ocean som kallas *Arunachala*", som Sri Ramana vänder sig till i denna vers, är den icke-duala oändliga anden. I det yttre manifesterar den sig som Gud, och dyrkas som det heliga berget *Arunachala*. Detta är inte rätt plats för att besvara frågan varför den icke-duala anden ska dyrkas dualistiskt i en yttre form. Den frågan kommer att besvaras i denna boks fortsättning. Det räcker med att här säga att Sri Ramana skrev denna vers som en del av en hymn på den mystiska kärlekens allegoriska och poetiska språk.

"Ljusets och nådens gränslösa ocean som kallas *Arunachala*" är en allegorisk beskrivning av Gud. Han sägs " orörlig dansa i vårt hjärtas tempel", eftersom han är vårt obegränsade medvetande om varandet, som lyser orörligt men ändå levande som "jag är" i vårt innersta varandes kärna. "Herren under det unika parasollets skugga" är också en allegorisk beskrivning av Gud, den högsta Herren över allt som är, vars verklighet inte är något annat än vårt oändliga icke-duala medvetande om varandet, "jag är". Sri Ramana beskriver det allegoriskt på det dualistiska hängivelsens språk. Men det han faktiskt beskriver i den senare delen av versen är det perfekta icke-duala tillståndet, som vi kan uppleva endast när vi upphör med vår dröm om dualitet.

Vår dröm om dualitet är känd enbart av vårt sinne, vår grundläggande tanke "jag", det begränsade medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Om vi inte uppstår som detta begränsade medvetande kan vi inte känna till någon dualitet. Eftersom all dualitet är en föreställning existerar den inte när vi inte känner till den. Därför börjar Sri Ramana denna vers med den grundläggande och centralt viktiga sanningen: "Om tanken "jag" inte finns, kan inget annat att finnas".

Alla ting är för sin skenbara existens beroende av vår grundläggande tankes, "jag", skenbara existens. Den är en begränsad och förvrängd form av vårt grundläggande medvetande om att vi är, "jag är". För att avsluta dualitetens illusoriska framträdande måste vi därför upphöra med vår första och grundläggande tankes, "jag", illusoriska uppkomst.

I denna vers förklarar Sri Ramana med några mycket enkla ord hur vi kan avbryta den ursprungliga tankens, "jag", illusoriska framträdande. Varje tanke som uppstår i vårt sinne formas och är känd bara av vår första tanke, "jag". Vår första tanke "jag" uppstår ur och är alltid beroende av vårt grundläggande medvetande om varandet, "jag är". Vi kan därför bara känna till vilken tanke som än uppstår endast för att vi först vet att "jag är". På så sätt kan varje tanke vara en påminnelse om vårt eget varande. Vi kan göra varje tankes uppkomst till ett tillfälle för oss att minnas vårt varande. För att visa oss hur ger Sri Ramana oss den enkla formeln: "För vem? För mig. Var uppstår jag?".

Genom att ge oss den här formeln menar Sri Ramana inte att vi ständigt ska fråga oss själva: "För vem visar den här tanken sig? Bara för mig. Var har detta "jag" uppstått?" Vad han

menar är att vi bör använda varje tanke som dyker upp för att påminna oss om vårt tänkande sinne, som vi nu upplever som "jag". När vi påminns om detta "jag" som tänker och känner till alla tankar påminner det i sin tur oss om vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", som ligger bakom känslan av att vi tänker och vet om våra tankar. Det är den "plats" eller källa ur vilken vårt tänkande sinne stiger fram.

När vi riktar vår uppmärksamhet mot vår medvetenhet om varandet, "jag är", kommer vårt sinne, som uppstod för att tänka tankar, att börja sjunka undan i vårt sanna självmedvetna varande, källan ur vilken det har stigit fram. Om vi fullständigt och uteslutande kan rikta vår uppmärksamhet mot medvetandet om varandet, kommer sinnet att fullständigt sjunka tillbaka i vårt varandes innersta kärna. På så sätt kommer vi att uppleva vårt sanna varande med fulländad och ogrumlad klarhet i det icke-duala självmedvetandet.

När vi väl upplever vårt sanna väsen med en sådan fulländad klarhet kommer vi att upptäcka att vi är den icke-duala oändliga anden. Då kommer vi att för alltid utplåna illusionen att vi är en kropp, ett sinne eller någonting annat än denna ande. När illusionen utplånas kommer även drömmen om dualiteten, som är beroende av den, att upphöra.

Tekniken att använda uppkomsten av varje tanke för att påminna oss om vårt eget grundläggande varande, som Sri Ramana mycket kortfattat förklarar i denna vers, förtydligar han mer ingående i det sjätte stycket av Nāṇ Yār?:

Endast genom att utforska "vem är jag?" kommer [vårt] sinne att sjunka undan [avta, lugna ner sig, bli stilla, försvinna eller upphöra att finnas]; tanken "vem är jag?" [det vill säga vår ansträngning för att uppmärksamma vårt grundläggande varande], som har utplånat alla andra tankar, kommer till slut själv att förintas som en käpp vid likbränningen [käppen används för att röra om i bålet för att se till att liket blir fullkomligt bränt].

Om andra tankar dyker upp måste [vi], utan att försöka slutföra dem undersöka vem de visar sig för.

Vad [spelar det för roll] hur många tankar som dyker upp?

Om [vi] vaksamt undersöker för vem en tanke uppträder så snart den dyker upp, kommer "för mig" att stå klart [det vill säga, vi kommer tydligt att påminnas om oss själv, som alla tankar visar sig för].

Om [vi] på detta sätt undersöker "vem är jag?" [det vill säga om vi vänder vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv och håller den fast, skarpt och vaksamt fixerad på vårt eget grundläggande självmedvetna varande för att upptäcka vad detta "jag" verkligen är], kommer [vårt] sinne att återvända till sitt ursprung [vårt väsens innersta kärna, källan ur vilken det uppstod]; tanken som uppstod kommer också att avta [eftersom vi avstår från att uppmärksamma den].

När [vi] övar och praktiserar på detta sätt kommer förmågan för [vårt] sinne att fast förbli på sin tillblivelses plats att växa [genom att upprepat öva på att rikta uppmärksamheten mot vårt rena varande, platsen för sinnets tillblivelse, kommer sinnets förmåga att förbli som rent varande att växa].

När [vårt] subtila sinne går ut genom [vår] hjärnas och våra sinnesorgans port framträder konkreta namn och former [de tankar eller mentala bilder som vårt sinne består av, och de föremål som världen består av]; när det stannar kvar i [vårt] hjärta [vårt väsens kärna], försvinner namn och former.

Endast för [detta tillstånd] att behålla [vårt] sinne i [vårt] hjärta utan att låta [det] gå utåt [är] namnet "*ahamukham*" ["vänd mot jaget" eller själv-uppmärksamhet] eller "*antarmukham*" ["inåtvändhet" eller introversion]

[verkligen passande].

Endast för [tillståndet att] låta [det] gå utåt [är] namnet "*bahirmukham*" ["utåtvändhet" eller extroversion] [verkligen passande].

Endast när [vårt] sinne förblir fast etablerat i [vårt] hjärta på detta sätt, kommer [vår ursprungliga] tanke "jag", som är roten [basen, grunden eller ursprunget] till alla tankar, att försvinna [lämna, eller upphöra att finnas], och [vårt] ständigt existerande [verkliga] **jag** kommer ensamt att lysa.

Den plats [det tillstånd eller den verklighet] som saknar ens ett litet [spår] av [vår ursprungliga] tanke "jag" är *svarūpa* [vår "egen form" eller vårt essentiella jag].

Endast detta kallas "*mauna*" [tystnad].

Endast för [detta tillstånd av] bara vara [är] namnet "*jñāna-dṛṣṭi*" ["kunskapseende", upplevelsen av sann kunskap] [verkligen passande].

Det [tillstånd] som bara är att vara är endast [tillståndet att] få [vårt] sinne att sjunka undan [slå sig till ro, smälta, upplösas, försvinna, absorberas eller förgås] i *ātma-svarūpa* [vårt eget grundläggande jag].

Förutom [detta tillstånd av icke-dualt varande] kan de [tillstånd av dual kunskap] som är att känna till andras tankar, att känna till de tre tiderna [vad som händer i det förflutna, vad som händer nu och vad som kommer att hända i framtiden] och att veta vad som händer på en avlägsen plats inte vara *jñāna-dṛṣṭi* [upplevelsen av sann kunskap].

Vårt sinne uppstår genom att uppmärksamma tankar som det föreställer sig vara något annat än sig självt. Det sjunker därför undan om det drar tillbaka sin uppmärksamhet från alla tankar. Vårt sinne sjunker på detta sätt undan varje dag i den djupa sömnen, och ibland i andra tillstånd som svimning, allmän anestesi, koma, kroppslig död, eller i liknande tillstånd av undansjunkande som framkallas på konstlad väg, som vissa former av meditation eller yōgisk andningskontroll. Men i alla sådana tillstånd sjunker det undan utan att vara tydligt medvetet om sitt varande.

I alla sådana tillstånd är vårt medvetande om varandet inte helt klart. Även om vi vet *att* vi är, vet vi inte exakt *vad* vi är. Vi upplever inte den sanna självkännedomens fulländade klarhet eller självmedvetenhet i sådana tillstånd av undansjunkande. Därför uppstår förr eller senare vårt sinne på nytt, det ägnar sig på nytt åt sina egna tankar, som det föreställer sig som något annat än det självt.

Orsaken till att vårt medvetande om vårt varande inte är helt klart i sådana tillstånd är att vårt sinne där sjunker undan bara genom att dra tillbaka sin uppmärksamhet från tankarna, men utan att klart fokusera den på sig själv. Vårt sinne kommer att sjunka undan i vårt självmedvetande med fulländad klarhet endast om vi fokuserar vår uppmärksamhet fullkomligt och uteslutande på vår medvetenhet om att vi är, "jag är". Kan vi få vårt sinne att sjunka undan på detta sätt kommer vi inte bara att veta *att* vi är. Vi kommer också att veta exakt *vad* vi är.

Eftersom vi i det tillståndet upplever en fulländad klarhet av sann självkännedom kommer vi aldrig mer att kunna föreställa oss att vi är något som vi inte är. Därför kommer vårt sinne aldrig att uppstå igen. Således kommer vårt sinnes undansjunkande, som vi kan uppnå genom att uppmärksamma vårt medvetande om varandet, att vara permanent.

Vårt sinnes undansjunkande som Sri Ramana diskuterar i ovanstående stycke i *Nāṇ Yār?* är inte den vanliga avtrubbade och tillfälliga formen av undansjunkande som vi upplever i

tillstånd som sömnen. Sådana tillstånd åstadkommer vi frivilligt eller ofrivilligt genom att dra undan vår uppmärksamhet från alla tankar. Den klara och varaktiga form av undansjunkande som vi bara kan uppleva i ett tillstånd av sann självkänedom, kan vi bara åstadkomma genom att avsiktligt rikta vår uppmärksamhet mot vår medvetenhet om vårt eget varande, "jag är". När han därför säger: "Endast genom att undersöka "vem är jag?" kommer sinnet att sjunka undan", menar han att vi kan få vårt sinne att sjunka undan varaktigt och med full klarhet i självmedvetande endast genom att utforska, skärskåda, inspektera eller granska vår egen medvetenhet om att vi är, "jag är".

Vårt grundläggande varande är evigt självmedvetet, vi är alltid medvetna om oss själv som "jag är". Men så länge vårt sinne är aktivt kommer vi att känna att vi måste anstränga oss för att granska eller vända vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande självmedvetande, vår medvetenhet om vårt eget varande. Uppmärksamhet på oss själv innebär en ansträngning av vårt sinne. Därför hänvisar Sri Ramana till den som "tanken "vem är jag?" och säger att även den kommer att utplånas efter ha förintat alla andra tankar.

Varje tanke som vi formar i vårt sinne är en form av ansträngning. Vi kan bilda och känna till våra tankar bara genom att anstränga oss för att göra det. Vi tänker med många önskningar och stor iver, och vi är så vana vid det att det tycks oss som att vi tänker utan ansträngning. Men tänkandet kräver ansträngning och som ett resultat av att vi tänker blir vi trötta.

Eftersom det är tröttsamt att tänka behöver vårt sinne vila och återhämta sig varje dag, vilket det gör genom att försjunka i sömn en stund. I sömnen är vårt sinne tillfälligt nedsänkt i vårt verkliga jag, vårt sanna tillstånd av självmedvetande, och eftersom vårt verkliga jag är all krafts källa kan vårt sinne ladda upp sin energi genom att sova.

Den energi eller kraft som driver vårt sinne att tänka är vår önskan att göra det. Begär är den drivande kraften bakom alla tankar och all aktivitet. Om vi inte drivs av något begär tänker eller gör vi ingenting. När vi anstränger oss för att uppmärksamma vår medvetenhet om varandet gör vi det på grund av att vi önskar oss eller har en kärlek till sann självkänedom.

När vi gång på gång utövar självuppmärksamhet ökar klarheten i vårt medvetande om vårt rena varande. På grund av den lycka vi finner i denna klarhet ökar vår kärlek till att uppmärksamma vårt varande. Kärleken till vårt varande är den kraft som gör det möjligt för oss att göra det. Därför säger Sri Ramana: "När [vi] övar och övar på detta sätt, kommer [vårt] sinnes kraft att vara fast förankrat på platsen för sin tillblivelse att öka".

Ju mer vi upplever glädjen i att bara vara, desto mindre kommer vi att känna lust för att tänka eller handla. Genom att öva oss i självuppmärksamhet kommer vår benägenhet att tänka att gradvis försvagas, för att slutligen utplånas. När vi inte har någon önskan att tänka kommer vi att, utan ansträngning, förbli förankrade i vårt grundläggande varande. På så sätt kommer också våra ansträngningar för att uppmärksamma vårt varande att avta. Detta är vad Sri Ramana menar när han säger att tanken eller strävan att veta "vem är jag?" kommer att utplåna alla andra tankar för att slutligen själv utplånas.

Sri Ramana säger: "Om andra tankar dyker upp måste vi, utan att försöka slutföra dem, undersöka vem de visar sig för." När han säger att vi inte ska försöka eller anstränga oss för att slutföra en tanke menar han att vi inte ska fortsätta att ge den någon uppmärksamhet.

Våra tankar uppstår enbart för att vi ger dem uppmärksamhet och ju mer uppmärksamhet vi ger dem desto mer frodas de. Om vi i stället för att låta våra ansträngningar eller vår

uppmärksamhet flöda utåt för att tänka, riktar den inåt mot medvetandet som känner till dessa tankar, kommer den kraft som vi formar våra tankar med att börja avta.

Därför säger Sri Ramana: "Om vi så snart en tanke visar sig noggrant undersöker för vem den har uppstått, kommer "för mig" att stå klart". Det verb han använder i betydelsen "kommer att stå klart" är *tōndrum*, som också betyder "kommer att bli synligt", "kommer att framträda", "kommer att uppstå", "kommer att bli till", "kommer att komma i åtanke", eller "kommer att bli känd", så med orden "för mig kommer det att stå klart" menar han att vi kommer att bli tydligt påmind om oss själv, det "jag" som alla tankar visar sig för. Med andra ord kommer vår uppmärksamhet att vändas tillbaka mot sig själv, bort från den tanke som den har börjat tänka.

Det "jag" som känner till tankarna är inte vårt verkliga jag, vårt "varande medvetande". Det är bara vårt sinne, vårt falska "vetande medvetande" eller "uppstigande medvetande". Det kommer automatiskt att sjunka undan och bli ett med vårt "varande medvetande" när vi riktar vår uppmärksamhet mot det. Det är detta Sri Ramana menar när han säger: "Om [vi på så sätt] undersöker "vem är jag?" kommer [vårt] sinne att återvända till platsen för sin tillblivelse".

Han inleder med "Om [vi] vaksamt undersöker vem denna [tanke] visar sig för", och fortsätter i nästa mening "om [vi] undersöker vem jag är". Därför tror en del människor felaktigt att han menar att vi först ska fråga oss själva vem varje tanke visar sig för och att vi efter att ha kommit ihåg att den visar sig för mig, ska fråga oss själv vem detta "jag" är, eller "vem är jag?". Men eftersom vår uppmärksamhet vänds tillbaka mot oss själv bara genom att vi minns "mig", behöver vi inte göra något annat än att hålla vår uppmärksamhet riktad mot oss själv.

Vi kan undersöka "vem är jag?" bara genom att granska eller uppmärksamma medvetandet om vårt eget varande, som vi alltid upplever som "jag är". Därför är minnesbilden av det "jag" som alla tankar visar sig för i sig själv början på processen att undersöka "vem är jag?". Allt vi behöver göra efter att ha kommit ihåg att "denna tanke har kommit till mig" är att hålla kvar vår uppmärksamhet på detta "jag".

Därför kan vi bäst förstå sambandet mellan dessa två meningar genom att interpolera orden "alltså" eller "fortsätter alltså att": "om [vi alltså] undersöker vem jag är", eller "om [vi alltså fortsätter att] undersöka vem jag är". Även om vi väljer att interpolera ordet "då" i stället för ordet "alltså" bör vi fortfarande förstå detta "då" i betydelsen "då fortsätter vi att": "om [vi då fortsätter att] undersöka vem jag är". Det vill säga att vi inte bör förstå denna sats som att "om vi sedan inleder en ny process av undersökande genom att på nytt tänka "vem är jag?". Vi bör förstå den som att "om vi sedan fortsätter detta tillstånd av undersökande (som vi initierade när vi mindes "mig") genom att hålla vår uppmärksamhet fast och intensivt fixerad vid vårt självmedvetna varande, "jag är".

Vad menar Sri Ramana då exakt när han säger: "Om [vi alltså] undersöker "vem är jag?" kommer [vårt] sinne att återvända till platsen för sin tillblivelse"? I det här sammanhanget betecknar termen "platsen för sin tillblivelse" den källa ur vilken vårt sinne har uppstått, vilket är vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är". Vårt sinne uppstår skenbart eller lämnar platsen för sin tillblivelse endast genom att uppmärksamma tankar som det bildar genom sin föreställningsförmåga, men som det inbillar sig vara något annat än det självt. Därför återvänder det till platsen för sin tillblivelse endast genom att dra tillbaka sin uppmärksamhet från alla tankar.

Men om vi inte bara ska återvända till platsen för vår tillblivelse, utan också vara fullt medvetna om den "plats" eller det naturliga tillstånd som vi återvänder till, måste vi inte bara dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla tankar, vi måste också vända den tillbaka mot oss själv och fokusera intensivt på vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande. När Sri Ramana säger att vårt "sinne kommer att återvända till platsen för sin tillblivelse " menar han alltså att vår uppmärksamhet kommer att vända sig tillbaka mot vårt naturliga medvetande om oss själv. Vårt sinne kommer då att försjunka i det fullkomligt klara medvetandet om vårt eget varande.

Vårt sinne är i själva verket samma sak som vår förmåga till uppmärksamhet. Vi uppstår som vårt sinne och lämnar vårt naturliga tillstånd av rent varande när vi riktar vår uppmärksamhet mot tankar och objekt, som vi föreställer oss som något annat än oss själv. Men när vi i stället riktar vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv återvänder vi till vårt naturliga tillstånd av rent varande. Så länge vi håller vår uppmärksamhet fast vid oss själv utan att låta den avvika mot något annat förblir vi som vårt rena varande, det vill säga som vårt grundläggande jag. Med andra ord är vårt sinne vår utåtriktade uppmärksamhet. Vår inåtriktade eller "jag"-riktade uppmärksamhet är vårt verkliga jag, vårt eget enkla och grundläggande självmedvetna varande.

Vår uppmärksamhetskraft, som är vår medvetenhetskraft eller kunskapskraft, är inte något som är skilt från oss. Den är vi själv, vårt eget sanna och grundläggande väsen. Med andra ord är vi den uppmärksamhetens eller medvetandets kraft genom vilken allt är känt.

När vi missbrukar vår medvetenhetskraft genom att föreställa oss att vi känner till annat än oss själv, blir vi skenbart till det separata och begränsade individuella medvetande som vi kallar "sinnet". Men när vi inte missbrukar vår medvetenhetskraft förblir vi som alltid verkligen är, som det sanna, oändliga, icke-duala medvetandet om det rena varandet, "jag är".

När vi alltså förblir vårt sanna medvetande om vårt eget rena varande, upplever vi oss själv som "jag bara är". Men när vi föreställer oss att vi är ett separat individuellt medvetande eller "sinne", upplever vi oss som "jag är detta" eller "jag är det", "jag är den här kroppen", "jag är en person", "jag är den och den", "jag är si och så", "jag vet", "jag gör" och så vidare, och så vidare. Vårt sinne och allt som det känner till eller upplever är en förvrängd och begränsad form av vårt eget naturliga icke-duala medvetande om varandet, "jag är", vårt sanna jag.

Det vi kallar "uppmärksamhet" är den kraft som vi som medvetande har att rikta oss eller fokusera. När vi fokuserar vårt medvetande på sig självt, det vill säga, när vi fokuserar oss på oss själv, på vårt rena självmedvetna varande, upplever vi sann kunskap, "jag bara är ". Men när vi fokuserar oss eller vårt medvetande på något annat än vårt eget grundläggande jag upplever vi den falska kunskapen "jag känner till detta som är något annat än jag själv".

Detta fokuserande av vårt medvetande på något annat än oss själv är vad vi kallar en "föreställning". Allt utom vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är", är bara en tanke eller en bild som vi har bildat i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Denna "föreställning", som är ett annat namn för vårt sinne, vilseleder oss till att uppleva saker som inte existerar i verkligheten. Därför kallas den också *māyā*, ett ord som betyder "illusion" eller "självbedrägeri". Vårt sinne eller vår objektsmedvetna uppmärksamhet är alltså endast en produkt av vår egen självbedrägliga föreställningsförmåga, en förvrängd användning av vår medvetandekraft när vi använder den för att inbilla oss att vi upplever något annat än oss själv.

Eftersom vår uppmärksamhet innebär att vi fokuserar hela vårt väsen på något har den en enorm kraft. Det är den enda kraft som verkligen existerar och det är den källa ur vilken alla andra former av kraft uppstår. Vi vet från vår erfarenhet av drömmarna att om vi missbrukar vår förmåga till uppmärksamhet för att föreställa oss och känna till annat än oss själv kan vi skapa en hel värld och vilseleda oss att tro att den världen är verklig. Vi vet att vi kan skapa en skenbart verklig värld enbart genom vår föreställningsförmåga i drömmen. Därför har vi ingen giltig anledning att anta att den värld vi upplever nu i detta så kallade vakna tillstånd är något annat än en skapelse av denna vår förmåga till föreställning.

Vår uppmärksamhet har alltså förmågan att skapa en värld som egentligen inte existerar. När vi gör det vilseleder den oss till att tro att den världen är verklig. All kraft som vi ser i världen och som vi föreställer oss som utanför oss tycks bara existera på grund av vår uppmärksamhetskraft. Allt vi upplever ser ut att vara verkligt bara för att vi ger det vår uppmärksamhet. Eftersom uppmärksamheten är så kraftfull är den ett farligt vapen som vi bör använda med försiktighet och klokhet.

Det kloka sättet att använda vår uppmärksamhetskraft är att känna oss själv. Innan vi känner sanningen om oss själv, som känner allt annat, kan vi inte känna sanningen om något annat. För att känna oss själv måste vi vara uppmärksamma på oss själv, på vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är".

Andra saker tycks bli till först när vi ger dem uppmärksamhet, och de försvinner när vi slutar uppmärksamma dem.

Därför säger Sri Ramana: "När [vårt] subtila sinne går ut genom [vår] hjärnas och våra sinnesorgans port, framträder grövre namn och former; när det stannar i [vårt] hjärta försvinner namn och former".

Exakt vad menar han med detta? När vi uppmärksammar eller känner till något som verkar vara något annat än vårt medvetande om att vi existerar, känner vi att sinnet eller vår uppmärksamhet går utåt, bort från oss själv. När vår uppmärksamhet går utåt gör den det antingen enbart genom hjärnans port eller genom den och ett eller flera av våra fem sinnesorgans portar. När vår uppmärksamhet går ut enbart genom hjärnans port upplever vi tankar som vi känner igen som att de finns endast i vårt sinne. Men när vår uppmärksamhet går längre ut, inte bara genom hjärnan utan också genom våra sinnesorgan, upplever vi objekt som vi inbillar oss finns utanför och oberoende av vårt sinne.

Sri Ramana beskriver både de tankar som vi känner igen som existerande i vårt eget sinne och de objekt som vi föreställer oss som att de existerar utanför sinnet som "namn och former". Alla tankar är bara mentala former eller bilder, även alla yttre objekt är bara former eller bilder som vi upplever i vårt sinne, eftersom vi ger, eller kan ge, namn till alla former som vi känner till. I detta sammanhang betecknar alltså "namn" våra verbaliserade tankar, medan "former" betecknar våra förverbaliserade tankar. Men eftersom våra verbaliserade och förverbaliserade tankar är intimt förknippade och sammanvävda suddas skillnaden mellan dem ut, och därför betraktas de i indisk filosofi som en oskiljbar helhet, vilket uttrycks genom det sammansatta ordet *nāma-rūpa*, som betyder "namn-form".

Eftersom alla tankar vi tänker och alla objekt vi känner till bara är "namn och form", används detta sammansatta ord *nāma-rūpa* eller "namn-form" ofta i *advaita vēdānta* för att beteckna summan av alla tankar och alla yttre objekt. Ett viktigt skäl till att termen *nāma-rūpa* ofta används för att beteckna alla tankar och yttre objekt är att den tydligt särskiljer dem från vårt

essentiella medvetande om varandet, "jag är", som är namn- och formlöst, eftersom det inte har någon definierbar form och därför är bortom alla mentala uppfattningar.

Eftersom vårt sinne i grunden är rent medvetande, och därför inte har någon egen form, beskriver Sri Ramana det som "subtilt", medan han beskriver alla tankar och yttre objekt som "grova", eftersom de alla endast är former, bilder som vi skapar i sinnet genom vår föreställningsförmåga.

Vi skapar alla sådana mentala bilder genom att låta vårt sinne eller vår uppmärksamhet gå utåt, bort från oss själv. När vi behåller vår uppmärksamhet inom oss själv och inte låter vårt sinne uppstå för att veta något annat än "jag är", försvinner alla mentala bilder. Det är detta Sri Ramana menar när han säger att "när det förblir i [vårt] hjärta försvinner namn och form". Med ordet "hjärta" menar han vårt väsens kärna, vårt eget grundläggande och essentiella självmedvetande "jag är", som är källan till eller vårt imaginära sinnes "tillblivelseplats."

Sri Ramana beskriver detta tillstånd där vi behåller uppmärksamheten i vårt "hjärta" eller vårt väsens kärna som "introversion". Han använder två sanskrittermer för att beteckna "introversion". Den andra av dessa två termer är *antarmukham*, som är den term som oftast används i både sanskrit- och tamilska filosofisk litteratur för att beteckna introversion, en sammansättning av två ord, *antar* och *mukham*. *Antar* betyder "inom", "inuti", "inre", "internt", eller "inåt", medan *mukham* betyder "ansikte", "riktning", "vänd mot", "vända sig mot", "vänt sig mot" eller "tittar på".

Den första termen som han använder för att beskriva det introverta tillståndet är *ahamukham*, en mer sällan använd term, men som faktiskt är mer meningsfull än *antarmukham*. Liksom *antarmukham* är *ahamukham* en sammansättning av två ord, *aham* och *mukham*. På sanskrit betyder ordet *aham* bara "jag", men på tamil betyder det inte bara "jag" eller "själv", utan från en annan rot betyder det också "inuti", "sinne", "hjärta", "boning", "hem", "hus", "plats" eller "utrymme". Det sammansatta ordet *ahamukham* betyder alltså inte bara "inåtvändhet", utan också mer specifikt "vänd mot jaget", "vänd mot sig själv", "skådande mot sig själv", eller "rikta uppmärksamheten mot sig själv".

Sri Ramana fortsätter sedan med att säga att när sinnet eller vår uppmärksamhet förblir fast förankrad i hjärtat eller *hrdaya*, vårt väsens innersta kärna, kommer vår första och grundläggande tanke "jag" att försvinna. Endast vårt evigt existerande verkliga **jag** kommer att lysa eller vara känt. Det betyder att när vi orubbligt kan hålla fast vår uppmärksamhet vid medvetandet om varandet, kommer klarheten i självmedvetandet som vi upplever i det tillståndet, den klarhet som alltid finns i vårt hjärta men som vi bara upplever när vi orubbligt håller fast vår uppmärksamhet på den, att för alltid förinta vår benägenhet att uppstå som "jag"-tanken, det falska individuella medvetande som inbillar sig att det är en kropp. Vårt verkliga och essentiella **jag** kommer att ensamt förbli och lysa klart som "jag är" eller "jag är jag".

Den icke-duala verklighet som ensam återstår efter att vårt individuella medvetande "jag" har upphört att existera är inget främmande för oss utan är bara vi själv. För att betona detta har Sri Ramana i den tamilska originaltexten, i den sista och viktigaste delen av denna mening, "[...] [vårt] evigt existerande **jag** kommer att lysa", med fetstil framhävt pronomenet *tāṇ*, som betyder "själv" eller "vi själv". Även om vi alltid upplever detta ständigt existerande **jag** som "jag är", kommer det att utplåna vårt sinne eller individuella medvetande enbart om vi orubbligt fäster vår uppmärksamhet på det.

Sri Ramana beskriver sedan vårt essentiella jag eller *svarūpa* som den "plats" där det inte finns det minsta spår av tanken "jag". Denna "plats" är vårt "hjärta", vårt väsens innersta kärna. Han hänvisar bildligt till det som en "plats" av två skäl, för det första för att det är vårt sinnes källa eller tillblivelseplats (och för vårt sinnes alla alster, dess tankar och de objekt som bildar denna värld), och för det andra för att vi upplever det som vårt väsens kärna, den centrala punkten i sinnets rum, den punkt från vilken vi tänker alla tankar och uppfattar alla yttre objekt. Förutom att beskrivas som en "plats" kan den också beskrivas som ett "tillstånd", eftersom det är tillståndet av egots fullkomliga frånvaro. Det är det tillstånd där vi bara upplever vårt rena, oblandade och attributfria medvetande av rent varande, "jag är".

Sri Ramana beskriver också denna "plats" eller detta tillstånd av egolöshet som *mauna* eller "tystnad". Detta eftersom det är ett tillstånd av fullkomligt tyst eller stilla varande. Eftersom vårt verkliga jag är ett tillstånd av fulländad tystnad kan vi känna det bara genom att förbli tysta, det vill säga genom att bara vara, utan att uppstå som något eller utan att tänka något. Eftersom vårt sinnes rastlösa aktivitet eller pladder är det brus som hindrar oss från att känna det rena varandets tystnad, kan vi uppleva denna tystnad bara genom att låta hela vår mentala aktivitet tystna. I detta sammanhang betyder därför tystnad inte bara tystnad i talet, utan fullständig tystnad i sinnet.

Sri Ramana beskriver vidare detta tystnadens eller det egolösa varandets tillstånd som tillståndet av "att bara vara". De tamilska ord som han använder för att beteckna "att bara vara" är *summā iruppadu*. Ordet *summā* är ett adverb som betyder "bara", "endast", "tyst", "tyst", "lugnt", "fredligt", "vilsamt", "lugnt", "utan att göra något", "orörligt", "fritt" eller "kontinuerligt", medan *iruppadu* är ett gerundium eller ett verb som fungerar som ett substantiv som betyder "varande", från roten *iru*, som är ett imperativ som betyder "var".

Termen *summā iruppadu* är ett nyckelbegrepp i tamilsk filosofisk litteratur, och dess imperativa form, *summā iru*, som betyder "bara var", anses vara den andliga undervisningens ultimata och mest fulländade form. Anledningen till att detta begrepp är så framträdande är att det fulländat beskriver den sanna självkännedomens tillstånd, den fullkomliga tystnadens tillstånd, som inga ord kan beskriva. Sri Ramana definierar det helt enkelt som att "få [vårt] sinne att sjunka tillbaka [slå sig till ro, smälta, lösa upp, försvinna, absorberas eller förgås] i *ātma-svarūpa* [vårt eget essentiella jag]".

Sanskritordet *ātman*, som på tamil används i olika modifierade former som *ātmā*, *āttumā* och *āṇmā*, betyder "(jag) själ", "ande", "liv", "själ", "sinne", "högsta ande", "väsen" eller "natur". Det används också som singulariserat reflexivt pronomen för alla tre personerna och alla tre könen, "en själ", "jag själ", "du själ", "han själ", "hon själ", "den själ" eller "sig själ", eller som genitivform av reflexivt pronomen, i betydelsen "sin egen", "min egen" och så vidare. I andliga sammanhang betyder *ātman* vårt verkliga jag, vår ande eller vårt essentiella varande, som också kallas *brahman*, den högsta anden eller den absoluta verkligheten, alltings essens eller enda substans.

Sanskritordet *svarūpa*, som på tamil vanligtvis modifieras till *sorūpam*, är ett sammansatt substantiv som består av två delar, *sva*, som betyder "egen", "ens egen", "min egen", "din egen", "hans egen", "hennes egen", "sin egen", "vår egen" eller "deras egen", och *rūpa*, som betyder "form", "utseende", "bild" eller "natur". Det sammansatta ordet *ātma-svarūpa* betyder alltså bokstavligen "ens egen sanna natur", det vill säga den sanna naturen hos vårt eget verkliga jag, som är vårt rena medvetande om varandet, vårt essentiella självmedvetande "jag är".

Vårt sinne är vårt falska jag, en oäkta form av medvetande som vi tror är vi själv. Därför kan vi åstadkomma dess upplösning bara genom att fästa vår uppmärksamhet på vårt verkliga jag, vårt väsens innersta kärna, som vi alltid upplever som vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är". När vi på så sätt löser upp vårt sinne i vårt verkliga jag, kommer vårt verkliga jags sanna natur att uppenbara sig som rent varande, det stilla, fridfulla varandet fritt från rörelse eller aktivitet. Detta tillstånd där vi löser upp vårt sinne i vårt verkliga jag beskrivs därför som *summā iruppadu*, tillståndet av att "bara vara", det tillstånd där vi bara är som vi i sanning alltid är, utan minsta aktivitet eller "görande".

Sri Ramana säger att endast detta tillstånd av att "bara vara" kan kallas *jñānadṛṣṭi* eller "upplevelsen av sann kunskap". Sanskritordet *jñāna*, som härstammar från roten *jñā* som betyder "veta", "känna till" eller "erfara" betyder "vetande" eller "kunskap", och i ett andligt sammanhang betyder det sann kunskap, det vill säga kunskap om vårt eget verkliga jag. Sanskritordet *dṛṣṭi* betyder att "se", att "skåda" eller att "titta på", eller förmågan att "se", "ögat", en "titt", en "blick" eller en "vy". Det sammansatta ordet *jñāna-dṛṣṭi* betyder således upplevelsen eller "seendet" av sann kunskap. Upplevelsen av sann kunskap är att känna vårt eget verkliga jag. Vi kan känna vårt verkliga jag endast genom att inte vara något annat. Upplevelsen av den sanna kunskapen eller *jñāna-dṛṣṭi* är tillståndet av att bara vara vad vi alltid verkligen är.

En vanlig felaktig föreställning är att termen *jñāna-dṛṣṭi* betyder kraft eller förmåga att veta vissa saker som normalt sett inte skulle kunna vara kända av det mänskliga sinnet, som vad andra människor tänker, vad som kommer att hända i framtiden eller vad som händer på någon avlägsen plats. Men sådana mirakulösa eller övernaturliga krafter har inget att göra med sann kunskap. De är tvärtom bara ytterligare former av okunnighet, villfarelser eller självbedrägeri, villfarelser som bara ökar vår redan existerande och djupt rotade vanföreställning om vem eller vad vi egentligen är.

Eftersom vårt sinne har skapat hela detta universum genom sin föreställningsförmåga finns det ingenting som det inte skulle kunna göra om det kunde ha total kontroll över sina föreställningar. Men eftersom vår föreställningsförmåga är illusion och självbedrägeri kan vi aldrig kontrollera den helt. Om vi försöker kontrollera den på ett sätt kommer den att vilseleda oss på ett annat.

Vårt sinne är så kraftfullt att vi kan manipulera vår föreställningsförmåga med hjälp av vissa tekniker. (exempelvis vissa former av meditation, koncentrerat upprepande av vissa mantran eller ljud som antas ha en mystisk kraft, vissa yogiska övningar, ockulta riter och ritualer, noggrant kontrollerad användning av vissa enteogena eller s.k. sinnesutvidgande örter, svampar eller andra droger, vissa andra former av magi som antas göra det möjligt för en person att åberopa hjälp av andar, djinner, demoner, änglar, mindre gudar eller *dēvas*, eller andra konstlade medel). Vi kan lura oss själv och andra att tro att vi har mirakulösa förmågor. Precis som i drömmen kan vi manipulera vår föreställningsförmåga till att få oss att tro att vi faktiskt flyger.

Den värld som vi ser i detta vakna tillstånd är inte verkligare än den värld vi såg i drömmen. Därför är de mirakulösa förmågor som vi kan uppvisa i detta vakna tillstånd inte mer verkliga än vår förmåga att flyga i en dröm.

Därför säger Sri Ramana i vers 35 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Att känna till och vara den [absoluta] verkligheten [vårt eget grundläggande varande], som är [evigt] *siddha* [uppnått], är [det enda sanna] *siddhi*

[fulländning].

Alla andra *siddhis* [fulländningar som mirakulösa förmågor] är bara [som] *siddhis* som [vi] upplever i drömmen.

Om [vi] betraktar [sådana *siddhis* efter att vi har vaknat upp] när vi lämnar sömnen, kommer de då [fortfarande att framstå för oss som] verkliga?

Överväg [likaså], kommer de som har lämnat [eller avslutat] överkligheten [genom att uppleva och] stanna kvar i det verkliga tillståndet [av sann självkänedom] att vilseledas [av den bedrägliga illusionen om mirakulösa förmågor]?

Vilka upplevelser vi än har i drömmen så tycks de vara verkliga för oss bara så länge som vi drömmer. När vi vaknar och tänker på vad vi har upplevt inser vi klart och utan tvekan att allt var överkligt och vår föreställningsförmåga skapelse.

På samma sätt verkar allt som vi upplever i detta så kallade vakna tillstånd vara verkligt för oss bara medan vi upplever det. När vi vaknar upp till vårt verkligt vakna tillstånd, självmedvetandets eller självkännedomens fullkomligt klara icke-duala tillstånd, kommer vi att upptäcka att all dualitet som vi upplever i vårt nuvarande tillstånd av okunnighet om oss själv är lika överklig som all den dualitet vi upplevde i drömmen, en ren produkt av vår föreställningsförmåga.

När vi klart känner oss själv som vi verkligen är, som vårt icke-duala medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är", den enda och absoluta verkligheten, kommer vi att upptäcka att det bara är vi som är verkliga. Allt som tidigare tycktes vara något annat än vi själv är fullkomligt överkligt. Att uppleva och fast förbli i detta tillstånd av absolut klarhet är den enda fulländning eller *siddhi* som verkligen är värd att uppnå.

Genom detta självförverkligande eller *ātma-siddhi* kommer vi att befria oss från illusionen att vi är detta sinne, den falska ändliga form av medvetande som intalar sig att det upplever dualitet eller annanhet. På så vis kommer vi att överskrida all vår nuvarande inbillade kunskap om annanhet. Kommer vi att låta oss vilseledas av något sken, som uppvisande av mirakulösa krafter när vi har förkastat all denna påhittade dualitet?

Om vi förstår att hela denna värld bara är en dröm kommer vi inte att förundras över, och inte heller glädjas åt mirakler eller andra uppvisningar av övernaturliga krafter. Mirakler sker i överensstämmelse med människors tro på dem, och en sådan tro är bara en föreställning.

I våra drömmar kan vi flyga bara för att vi tror att vi kan. Om vi inte trodde på att vi kunde flyga skulle vi inte ens försöka. På samma sätt skulle vi inte leta efter mirakler i den här världen om vi inte trodde att de var möjliga. Om vi ser ett mirakel tror vi redan att det är möjligt, medvetet eller omedvetet. Vi kan tillskriva mirakler någon form av gudomligt agerande. Men i själva verket är de bara skapelser av vår egen föreställningsförmåga, precis som hela denna värld.

Om vi, åtminstone teoretiskt, förstår att all kunskap om dualitet eller annanhet bara är en produkt av vår föreställningsförmåga, likt allt vi vet om andra saker än oss själv i en dröm, kommer vi inte att ha någon önskan att uppnå några övernaturliga krafter eller att utföra mirakler. Om vi kunde utföra mirakel skulle vi kanske kunna lura andra människor, men de första vi lurar är oss själv.

Därför säger Sri Ramana i vers 8 i *Upadēśa Tanippākaḷ*:

En trollkarl kan vilseleda människorna i den här världen utan att själv bli vilseledd, [min] son, men en *siddha* [en person som har förvärvat *siddhis* eller mirakulösa krafter] vilseleder människorna i den här världen och är själv [också] vilseledd [han tror att hans egna krafter och mirakler är verkliga]. Vilket underverk detta är!

Oavsett vilken övernaturlig kunskap vi kan ha så är sådana krafter bara en förmåga att känna till något annat än oss själv. Det spelar ingen roll vare sig det gäller att veta vad andra människor tänker, vad som kommer att hända i framtiden eller vad som händer på avlägsna platser. Den kan inte hjälpa oss att känna oss själv. Alla sådana krafter är bara medel för att lura sig själv och kan inte leda oss till verklig självinsikt.

Ingen kunskap om något annat än oss själv kan vara sann. Vi skaffar oss all sådan kunskap genom det vilseledande och självbedrägliga medvetande som vi kallar vårt "sinne". Den enda sanna eller verkliga kunskapen är den riktiga och rena kunskapen om vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande icke-tudelade medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Kunskapen om något annat än "jag är" är bara en form av inbillning och är ingen verklig kunskap utan bara okunnighet. Om vi vill uppnå sann kunskap, utan vilken vi inte kan uppleva verklig och fulländad lycka, bör vi inte slösa vår tid och energi på att utöva meditation, *yōga* eller någon annan ockult metod i syfte att förvärva övernaturliga krafter.

Genom vår erfarenhet av drömmarna vet vi att vårt sinne har förmåga att skapa en hel värld inom sig, vi vet att sinnet har en omätlig kraft. Vi kan därför misstänka att även världen som vi upplever i vårt nuvarande vakna tillstånd är en sinnets skapelse. All den underbara kraft som vårt sinne besitter, all nuvarande och potentiell kraft, är inget annat än kraften i vår egen föreställning.

Dessutom är all sådan kraft enbart utåtriktad, bort från oss själv. Därför tjänar den bara till att vilseleda oss och fördunkla vår upplevelse av det klara sanna självmedvetandet eller självkännedomen som alltid finns i vår väsens kärna. Det vill säga att vårt sinnes utåtriktade kraft, kraften att känna till något annat än oss själv, är *māyās* kraft, illusionens eller självbedrägeriets kraft. Därför är den det hinder som står i vägen för att vi ska kunna känna vårt verkliga jag.

Om vi på något sätt försöker öka sinnets utåtriktade kraft, kommer vår okunnighet bara att bli tätare. Den falska kunskapens moln kommer att ytterligare skymma vår alltid existerande inre klarhet av sann självkänedom.

Därför frågar Sri Ramana i vers 16 i *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham*:

Eftersom [absolut] frid [eller stillhet] i sinnet är *mukti* [befrielse från självokunnighetens eller illusionens bojar], som [i sanning alltid] är fulländad, säg [mig], hur kan de vars sinnen är bundna till [begär efter] *siddhis* [övernaturliga krafter i sinnet], som inte kan uppnås utan sinnets aktivitet, fördjupa sig i *muktis* lycka, som är [helt] befriad från sinnets rörelse [svängningar, vacklan eller aktivitet]?

De inledande orden i denna vers, *cittatiṅ sānti* betyder bokstavligen "sinnensfrid". De betecknar det tillstånd där vårt sinne har sjunkit undan och upplösts i det rena varandets absoluta frid, som är fullkomligt fri från all form av rörelse eller aktivitet. Endast i detta

tillstånd av absolut frid och stillhet kan vi uppleva den sanna självkännedomens fulla och fulländade klarhet.

Detta fridfulla tillstånd av sann självkännedom beskrivs ofta som *mukti*, som betyder "befrielse" eller "frigörelse". Endast sann självkännedom kan befria oss från vår bundenhet vid den ändliga tillvaron. Den är orsakad av vår okunnighet om oss själv, vår inbillade vanföreställning att vi är något annat än den oändliga och absoluta verkligheten, som är vad vi verkligen är. Sri Ramana beskriver detta tillstånd av *mukti* som *siddha*, som betyder "fulländat", eftersom det i sanning är vårt alltid existerande eller evigt fulländade naturliga tillstånd.

Sri Ramana uttrycker den centrala tanken i denna vers i form av en retorisk fråga, vars svar är tydligt underförstått. Vi kan uppleva oändlig och absolut lycka endast i befrielsens eller den sanna självkännedomens fullkomligt fridfulla tillstånd, det tillstånd där all mental aktivitet har upphört. Därför är det uppenbart att vi inte kan uppleva en sådan lycka om vi låter vårt sinne vara bundet av en önskan om *siddhi*, övernaturlig eller mirakulös förmåga. Alla sådana mentala krafter kan endast uppnås genom mental aktivitet.

Så länge vårt sinne är aktivt kan vi inte känna vårt verkliga jag, det fullkomligt fridfulla och inaktiva varandet, eftersom vårt sinne bara är aktivt när vi föreställer oss att vi är en viss kropps begränsade form. När vi inte föreställer oss att vi är en kropp, som i sömnen, avtar all rastlös aktivitet i vårt sinne och vi förblir fridfulla och lyckliga i det rena varandets tillstånd.

Så snart vårt sinne uppstår i det vakna tillståndet eller i drömmen, föreställer vi oss att vi är en kropp. Genom kroppens fem sinnen ser vi en värld som vi föreställer oss som separerad från oss. All form av dual kunskap och all form av aktivitet uppstår endast när vårt sinne uppstår. Alltså skymmer vårt sinnes uppkomst vårt naturliga tillstånd av fridfullt, lyckligt och inaktivt varande där vi endast upplever den icke-duala kunskapen om vårt eget verkliga jag, "jag är".

Den här världens framträdande i det vakna tillståndet, eller en annan världs framträdande i drömmen, orsakas enbart av sinnets uppkomst. Därför kan vi inte uppleva den sanna självkännedomens fridfulla icke-duala tillstånd så länge som vi uppfattar denna värld. Därför säger Sri Ramana det i det tredje stycket i *Nāṇ Yār?*:

Om [vårt] sinne, som är orsaken till all [dualistisk, relativ eller objektiv] kunskap och all aktivitet, avtar [blir stilla, försvinner eller upphör att existera], kommer [vår] uppfattning av världen att upphöra.
Precis som kunskap om repet, som är basen [som ligger till grund för och understöder ormens framträdande], inte kommer att uppstå om inte kunskapen om den imaginära ormen upphör, kommer *svarūpa-darśana* [sann erfarenhetsbaserad kunskap om vår egen väsentliga natur eller vårt verkliga jag], som är basen [som ligger till grund för och stöder världens framträdande], inte att uppstå om inte [vår] uppfattning av världen, som är en föreställning [eller en fiktion], upphör.

Världen och allt annat som vi känner till, förutom vårt eget verkliga jag, vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är", är bara ett fantasifoster. Den är en chimär eller en illusion som skapats av vårt eget sinne, som är *māyās* kraft, vår vilseledande och självbedrägliga föreställningsförmåga.

I det sjunde stycket av *Nāṇ Yār?* säger Sri Ramana:

Det som verkligen existerar är bara *ātma-svarūpa* [vårt grundläggande jag].
Världen, själen och Gud [som är den ändliga existensens tre grundelement] är föreställningar [eller fiktioner] i det [vårt grundläggande jag], likt [det skenbara] silvret [som vi ser] i pärlemor.

Dessa tre [grundläggande element av relativitet eller dualitet] framträder samtidigt [till exempel när vi uppstår ur sömnen] och försvinner samtidigt [till exempel när vi försjunkar i sömn].

[Vår] *svarūpa* [vår "egen form" eller vårt grundläggande jag] är ensam världen; [vår] *svarūpa* är ensam "jag" [medvetandet som framträder som vårt individuella jag, vårt sinne eller vår själ];
allt är *śiva-svarūpa* [vårt essentiella jag, som är *śiva*, den absoluta och enda verkligen existerande verkligheten].

Vårt individuella jag eller vår själ, världen och Gud (det vill säga Gud som ett separat väsen) som uppträder tillsammans med det är rena föreställningar. De överlagras på den enda grundläggande verkligheten, vårt eget verkliga jag, och deras framträdande hindrar oss från att uppleva verkligheten som den faktiskt är, som vårt eget absolut inaktiva, icke-duala, självmedvetna varande. Vi kan därför inte uppleva vår egen sanna natur utan att upphöra med att föreställa oss existensen av någon som helst form av dualitet eller relativitet.

Alla världar som vi kan uppfatta är bara en serie mentala bilder eller tankar som vi skapar i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Världen är endast våra egna tankar, och roten till alla våra tankar är vår ursprungliga tanke "jag är den här kroppen". Därför skymmer världens framträdande, som inbegriper framträdandet av den kropp som vi förväxlar med oss själv, vår sanna kunskap om oss själv, vårt icke-duala medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Denna fördunklingsprocess förklaras tydligt av Sri Ramana i det fjärde stycket av *Nāṇ Yār?*:

Det som kallas "sinne" är en *atiśaya śakti* [en extraordinär eller underbar kraft] som existerar i *ātma-svarūpa* [vårt grundläggande jag].

Det projicerar alla tankar [eller får alla tankar att framträda].

När [vi] ser [vad som återstår] efter att ha avlägsnat [avstått från, förkastat, förskjutit, fördrivit, utplånat eller förstört] alla [våra] tankar, [kommer vi att upptäcka att] ensamt [skilt från eller oberoende av tankar] finns det inget sådant som "sinne"; därför är enbart tanken *svarūpa* [den "egna formen" eller [vårt] sinnes grundläggande natur.]

Efter att ha avlägsnat [alla våra] tankar [kommer vi att upptäcka att] det inte finns någon "värld" [som existerar separat eller oberoende] som annat [än våra tankar].

I sömnen finns inga tankar, [och följaktligen] finns det inte heller någon värld; i vaket tillstånd och i drömmen finns det tankar, [och följaktligen] finns det också en värld.

Precis som en spindel spinner [en] tråd ur sig själv och åter drar [den] tillbaka in i sig själv, så projicerar [vårt] sinne [denna eller någon annan] värld från sig själv och löser åter upp [den] i sig själv.

När [vårt] sinne kommer ut ur *ātma-svarūpa* [vårt essentiella jag] framträder världen.

När världen framträder, framträder därför inte *svarūpa* [vår "egen form" eller vårt essentiella jag] [som det verkligen är, det vill säga som det absoluta och oändliga icke-tudelade medvetandet av att bara vara]; när *svarūpa* framträder (lyser) [som det verkligen är] framträder inte världen.

Om [vi] fortsätter att undersöka [vårt] sinnes natur, kommer "tāṇ" ensam till slut att framträda som [den enda underliggande verklighet som vi nu missuppfattar som vårt] sinne.

Det som [här] kallas "tāṇ" [ett tamilskt reflexivt pronomen som betyder "själv" eller "vi själv"] är endast *ātmasvarūpa* [vårt eget essentiella jag].

[Vårt] sinne kvarstår bara genom att alltid följa [anpassa sig eller fästa sig vid] ett grovt objekt [en fysisk kropp]; ensamt kvarstår det inte.

[Vårt] sinne ensamt omtalas som *sūkṣma śarīra* [vår "subtila kropp", det vill säga den subtila formen eller fröet till alla imaginära fysiska kroppar som vårt sinne skapar och missuppfattar som sig självt] och som *jīva* [vår "själ" eller vårt individuella jag].

Den värld som vi föreställer oss att vi uppfattar utanför oss själv är i själva verket inget annat än våra egna tankar, en serie mentala bilder som sinnet projicerar och upplever inom sig självt. Den är vårt eget sinnes skapelse och projektion, precis som den värld som vi upplever i drömmen.

Eftersom våra tankar är den slöja som skymmer vår sanna natur, som är fullkomlig frid och lycka, är vår upplevelse av tankar och den värld som våra tankar skapar den verkliga orsaken till all vår olycklighet.

Som Sri Ramana säger i slutet av det fjortonde stycket i *Nāṇ Yār?* (en fullständig översättning finns på de sista sidorna i det första kapitlet):

[...] Det som kallas världen är bara tankar.

När världen försvinner, det vill säga när tanken upphör, upplever [vårt] sinne lycka; när världen träder fram upplever det olycklighet.

Den lycka som vi upplever när världen försvinner tillsammans med alla våra andra tankar är vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande varande. Även om Sri Ramana säger att vårt sinne upplever lycka när våra tankar upphör, är det inte vårt sinne i sig som faktiskt upplever lyckan vid den tidpunkten. Det är enbart vårt sanna jag, den enda verkligheten bakom vårt sinnes falska framträdande. Vårt sinne som sådant består bara av tankar. I tankarnas frånvaro är det som återstår inte vårt sinne utan vårt eget grundläggande varande, vårt rena självmedvetande, "jag är". Det som aldrig förorenas av någon som helst tanke.

Så länge som vi ägnar oss åt våra tankar tycks vårt sinne existera. När vi vänder vår uppmärksamhet bort från alla tankar för att undersöka vårt sinnes grundläggande aspekt av medvetenhet, kommer vi att upptäcka att vårt sinne i verkligheten inte är en separat enhet utan endast vårt eget sanna jag, vars natur är det icke-duala medvetandet om varandet, "jag är". Det är vad Sri Ramana menar i fjärde stycket av *Nāṇ Yār?* när han kryptiskt säger: "Om [vi] fortsätter att undersöka [vårt] sinnes natur, kommer slutligen endast "jag" att visa sig som [vårt] sinne".

Det tamilska verbet *muḍiyum*, som jag här har översatt till "kommer slutligen att visa sig", betyder bokstavligen "kommer att upphöra". Men det har också många andra betydelser som "kommer att fullbordas", "kommer att bli komplett" eller "kommer att framstå". När han säger: "[...] endast "jag" kommer att upphöra som sinne", menar han att när vi med ihärdighet granskar vårt sinnes grundläggande natur kommer vi till sist att upptäcka att det som nu ser ut att vara vårt sinne i själva verket inte är något annat än vårt verkliga jag, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är".

I vers 17 i *Upadēśa Undiyār* uttrycker han samma sanning:

När [vi] granskar [vårt] sinnes form utan att glömma, [kommer vi att upptäcka att] det inte finns något sådant som "sinne" [skilt från eller något annat än vårt verkliga jag].

Detta är den direkta vägen för alla [det direkta sättet att uppleva sann självkänedom].

Vi är inget annat än rent och absolut medvetande, inte en medvetenhet om något annat än oss själv, utan enbart medvetande om vårt eget varande, som vi alltid upplever som "jag är". När vi föreställer oss att vi är medvetna om något annat än "jag är", tycks vi vara vårt sinne, en separat objektkännande medvetenhet. Men när vi undersöker denna medvetenhet som tycks känna till andra saker än sig självt, kommer det att upplösas och försvinna. Det som finns kvar är endast vårt sanna icke-duala medvetande om varandet, eftersom det i verkligheten inte finns något "sinne" annat än vårt fundamentala och grundläggande självmedvetande "jag är".

När vårt sinne framträder, framträder världen tillsammans med det. Världens uppkomst beror på sinnets uppkomst. Men sinnet kan inte stå ensamt utan en värld. Vårt sinne framträder genom att fästa sig vid en fysisk kropp som det missuppfattar som sig själv. Den kropp som vi förväxlar med oss själv är en del av världen, men på grund av att vi identifierar denna specifika kropp som "jag" skapar vi en konstlad distinktion mellan det vi föreställer oss som vi själv och det vi föreställer oss som annat än vi själv.

Denna falska distinktion skapas av vårt sinne, men utan den kan vårt sinne inte existera. Även om världen är dess egen imaginära skapelse kan sinnet inte föreställa sig en värld utan att samtidigt föreställa sig själv som en viss kropp i den världen.

Därför säger Sri Ramana i *Nāṇ Yārs?* fjärde stycke:

"[Vårt] sinne förblir bara genom att alltid följa [anpassa sig eller fästa sig vid] ett grovt objekt [en fysisk kropp]; ensamt står det inte kvar."

Detta är vår erfarenhet både i det vakna tillståndet och i drömmarna. Vi upplever aldrig vårt sinne utan att känna oss som en viss kropp i en till synes objektiv värld. Därför beskrev Sri Ramana ofta vårt sinne som medvetandet om att "jag är den här kroppen". Ibland använde han det traditionella sanskrituttrycket *dēhātma buddhi*, som bokstavligen betyder "kropp-själv-förnimmelse", det vill säga förnimmelsen, känslan, tanken eller föreställningen att vår kropp är vi själv. Han säger också att vårt sinne kallas *sūkṣma śarīra* eller "subtil kropp", eftersom det är fröet till eller den subtila formen av alla imaginära fysiska kroppar som det skapar genom sin föreställningsförmåga och missuppfattar som sig själv.

Att vi föreställer oss att en viss kropp är "jag" är en förutsättning för att vi ska kunna uppfatta världen. Det är genom den kroppens fem sinnen som vi uppfattar världen. Som Sri Ramana säger är det vårt sinne som projicerar världen och i den processen fungerar kroppens fem sinnen som linsen i en filmprojektor. Vi upplever att vi uppfattar världen genom de fem sinnen. I själva verket inte bara uppfattar vi den utan projicerar den också genom våra sinnen.

På samma sätt som tänkandet är en dubbel process där vi bildar och upplever tankar i vårt sinne, är vår perception en dubbel process där vi projicerar och upplever världen. Att bilda en tanke och att uppleva den är inte två separata handlingar, det är två oskiljaktiga aspekter av tänkandets process. På samma sätt är projektionen av yttre objekt och upplevelsen av dem inte två separata handlingar, det är två oskiljaktiga aspekter av perceptionsprocessen.

Både tänkandet och perceptionen är processer i vår föreställning. Den enda skillnaden mellan dem är att vi inser att tankarna som vi tänker bara finns i vårt eget sinne, medan vi föreställer oss att den värld vi varseblir finns utanför vårt sinne. Denna distinktion är inte verklig utan existerar bara i våra föreställning.

I drömmen föreställer vi oss att den värld som vi då uppfattar finns utanför vårt sinne, men när vi vaknar inser vi att den bara fanns i sinnet. Vi upplever den värld som vi uppfattar i detta så kallade vakna tillstånd på exakt samma sätt som vi upplever världen i vår dröm. Vi har ingen giltig eller tillfredsställande anledning att anta att den inte endast är en skapelse vår föreställningsförmåga, precis som den andra världen var.

I det vakna tillståndet och i drömmarna upplever vi först en kropp, som vi misstar för att vara vi själv. Sedan upplever vi genom den kroppens fem sinnen en värld som tycks existera utanför oss själv. Närhelst vi upplever en kropp som vår egen och en värld som existerande utanför oss själv, vare sig vi är vakna eller drömmer, framstår upplevelsen som verklig för oss. Först när vi vaknar ur en dröm inser vi utan minsta tvivel att den bara var en skapelse av vår föreställningsförmåga, en projektion av vårt sinne.

I drömmen är den kropp som vi förväxlar med oss själv en projektion av vårt eget sinne. Det första vi gör när vi börjar drömma är att vi samtidigt föreställer oss en kropp och vilseleder oss till att uppleva denna kropp som vår egen. Utan denna självframkallade illusion, att vi är en imaginär kropp, skulle vi inte kunna uppleva den imaginära värld som vi då uppfattar. När vi uppfattar en värld gör vi det alltid inom gränserna för en viss kropp som vi upplever som oss själv.

Därför är vår varseblivning av en värld beroende av att vi föreställer oss att vi är en kropp i den världen, vilket i sin tur är beroende av vårt sinne, det ändliga medvetande som föreställer sig vara den kroppen.

Därför säger Sri Ramana i verserna 5, 6 och 7 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

[Vår] kropp [är] en form [sammansatt] av fem höljen [*pañca kōśas* eller fem attribut som till synes täcker och skymmer vårt medvetande om vårt verkliga jag när vi föreställer oss att någon av dem är vi själv].

Därför ingår alla fem [av dessa "höljen" eller attribut] i termen "kropp".

Utan [någon form av] kropp, finns det då [något sådant som en] värld?

Säg, efter att ha lämnat [alla slags] kroppar, finns det [någon] person som har sett [denna eller någon annan] värld?

Världen [är] inget annat än en form [sammansatt] av fem [typer av] sinnesförmågor [syn, ljud, lukt, smak och beröring].

Dessa fem [typer av] sinnesförmågor är objekt [kända] för [våra] fem sinnesorgan.

Eftersom [vårt] sinne ensamt känner till världen genom [dessa] fem sinnesorgan, säg, utan [vårt] sinne finns det [något sådant som en] värld?

Även om världen och [vårt] sinne uppstår och sjunker undan som ett [det vill säga tillsammans och samtidigt], lyser världen [eller är känd endast] genom [vårt] sinne.

Endast det [vårt eget verkliga jag] som lyser utan [att någonsin] framträda eller försvinna som rymden [eller basen] för världens och [vårt] sinnes framträdande

och försvinnande [är] *poru!* [den sanna substansen, essensen eller den absoluta verkligheten], som är helheten [den oändliga totaliteten av allt som är].

Sri Ramana inleder vers 5 med att säga att vår kropp är en form som består av fem höljen, och att alla dessa därför ingår i termen "kropp". När vi diskuterade innebörden av vers 22 i *Upadēśa Undiyār* på de sista sidorna i det föregående kapitlet, såg vi att *pañca-kōśas* eller "de fem höljen" är vår fysiska kropp, livskraften i vår kropp, vårt sinne, vårt intellekt och mörkret i den relativa okunnighet som vi upplever i den djupa sömnen.

Dessa fem "höljen" eller tillägg tycks skymma vårt naturliga medvetande om vårt verkliga jag. Vi föreställer oss att vi är ett eller flera av dem i vart och ett av våra tre vanliga medvetandetillstånd, det vakna tillståndet, drömmen och den djupa sömnen. När vi är vakna och i drömmarna upplever vi oss själv som en kombination av fyra av våra fem höljen, en fysisk kropp, livet i den kroppen, vårt sinne och vårt intellekt, och genom den fysiska kroppens fem sinnen upplever vi en värld av materiella objekt.

I sömnen upphör vi däremot att uppleva oss själva som något av de fyra yttre höljen. I stället identifierar vi oss med vårt innersta hölje, som är ett skenbart mörker eller okunnighet, eftersom vi föreställer oss att vi är inte är medvetna om någonting, och därför känner vi vid den tidpunkten inte till någon annan värld än detta mörker.

Vi uppfattar en fysisk värld enbart när vi föreställer oss att vi är en fysisk kropp i den världen.

Därför frågar Sri Ramana i vers 5 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

"[...] Utan [någon slags] kropp, finns det då [något sådant som en] värld?
Säg, efter att ha lämnat [alla sorters] kroppar, finns det [någon] person som har sett [denna eller någon annan] värld?"

I vers 6 påpekar han den uppenbara sanningen att allt som vi kallar "världen" bara är en kombination av fem typer av sinnesintryck, syn, ljud, lukt, smak och känsel, som vi upplever med hjälp av våra sinnesorgan. Det är vårt sinne som upplever dessa fem typer av sinnesintryck.

Därför frågar Sri Ramana: "[...] Eftersom [vårt] sinne är det enda som uppfattar världen genom [dessa] fem sinnesorgan, säg, finns det någon värld utan [vårt] sinne?"

Det vill säga att en världs framträdande inte bara beror på vår kropp, genom vars fem sinnen vi uppfattar den, utan också på vårt sinne, medvetandet som känner till den.

Sri Ramana understryker ytterligare detta beroende av vårt sinne när det gäller hur en värld framträder i vers 7, där han säger:

"Även om världen och [vårt] sinne uppstår och sjunker undan tillsammans, så lyser världen genom [vårt] sinne".

Vad menar han egentligen när han säger att världen lyser genom vårt sinne? Ordet *oḷirum* eller "lysa" betyder här "framträda", "bli kännbar" eller "bli känd". Det vill säga att världen framträder eller är känd endast på grund av vårt sinne, som är den medvetenhet som känner till den.

Alla världar framträder eller blir kända endast när vårt sinne uppmärksammar dem. I vårt nuvarande vakna tillstånd framträder den här världen eftersom vårt sinne uppmärksammar den, medan en annan värld framträder i drömmen eftersom vårt sinne vid den tidpunkten uppmärksammar den. Därför är vårt sinne inte beroende av att någon särskild värld framträder, medan en viss värld framträdande är beroende av vårt sinne.

Även om världen och vårt sinne framträder och försvinner finns det bakom deras framträdande och försvinnande en verklighet som varken framträder eller försvinner. Den verkligheten är vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande icke-duala medvetande om vårt eget varande, som vi alltid upplever som "jag är". I både det vakna tillståndet och i drömmarna framträder vårt sinne tillsammans med en värld, medan vårt sinne och alla världar försvinner i sömnen. Men vi fortsätter att uppleva oss själv som "jag är" i samtliga dessa tre tillstånd.

Eftersom vårt grundläggande självmedvetande, vår kunskap om att vi är, finns kvar även utan vårt sinne är det helt klart mera verkligt än vårt sinne. Eftersom det överskrider alla begränsningar som vårt sinne upplever är det inte begränsat på något sätt och är därför både oändligt och absolut. Det är den enda bestående och yttersta verkligheten som framträder som vårt sinne, vår kropp, den här världen och allt annat.

Med hänvisning till vårt grundläggande självmedvetande "jag är", som vi alltid upplever, avslutar Sri Ramana vers 7 med att uttrycka sin egen översinnliga erfarenhet av sann självkännedom:

[...] Bara det som lyser utan att [någonsin] framträda eller försvinna, som rymden [eller grunden] för världens och [vårt] sinnes framträdande och försvinnande [är] *poru!* [den sanna yttersta verkligheten, essensen eller den absoluta verkligheten], som är allt [den oändliga totaliteten av allt som är].

Precis som ett rep ser ut att vara en orm utan att det någonsin upphör att vara ett rep, så framträder vårt icke-duala självmedvetande "jag är", den enda absoluta verkligheten, som vårt sinne och som all dualitet som det upplever utan att någonsin upphöra att vara vad det verkligen är.

Sri Ramana sammanfattar den sanning som han uttrycker i de tre ovanstående verserna i *Uḷḷadu Nārpadu* i vers 99 i *Guru Vācaka Kōvai*:

[Denna eller någon annan] värld existerar inte utan [en motsvarande] kropp [som vi föreställer oss vara vi själv], [en sådan] kropp existerar inte vid någon tidpunkt utan [vårt] sinne, [vårt] sinne existerar inte vid någon tidpunkt utan [vårt grundläggande] medvetande och [vårt grundläggande] medvetande existerar inte någonsin utan [vårt sanna] varande [vår egen verklighet eller "jag är"-het].

En världens existens är beroende av den kropp som vi uppfattar den genom. En sådan kropps existens är beroende av vårt sinne, som upplever den som "jag". Vårt sinnes existens är beroende av vårt grundläggande medvetande, utan vilket det inte skulle kunna känna till vare sig sin egen existens eller någonting annat.

Exakt hur sker denna sekvens av beroenden? Vårt verkliga medvetande, det vill säga vårt grundläggande självmedvetande "jag är", är inte beroende av något annat. Det existerar alltid och känner alltid till sin egen existens. Vårt sinne, å andra sidan, existerar inte alltid, eller så

känner det inte alltid till sin egen existens. Det känner till sin egen existens endast i det vakna tillståndet eller i drömmarna, men inte i den djupa sömnen. Det tycks känna till sin egen existens endast när det överlagrar en imaginär kropp på vårt verkliga självmedvetande "jag är". På så sätt upplever det den kroppen som "jag", och först efter att det har föreställt sig att det är en kropp kan det uppleva en värld genom den kroppens fem sinnen. Därför är världens framträdande beroende av vår kropp, kroppens framträdande av vårt sinne och sinnets framträdande av vårt grundläggande självmedvetande "jag är".

Efter att ha beskrivit denna sekvens av beroenden avslutar Sri Ramana med att säga:

"[...] medvetandet existerar inte vid någon tidpunkt i varandets frånvaro".

Med detta menar han inte att medvetandet är något separat som är beroende av varandet, utan att medvetandet i sig självt är varande.

Om medvetandet var något annat än varandet skulle det inte vara, det vill säga, det skulle inte existera. Därför skulle det inte kunna känna varken sig självt eller något annat. På samma sätt, om varandet var något annat än medvetandet, skulle det inte kunna känna sig självt. Det skulle vara beroende av ett annat medvetande än sig själv för att bli känt. För att vara oberoende och därmed absolut verkligt, måste varandet vara medvetet om sig själv, och medvetandet måste vara.

Det verkliga varandet är endast vårt eget varande. Vårt varande är medvetet om sig självt medan alla andra tings skenbara varande eller existens är kända endast av oss. De är därför beroende av oss. Eftersom vårt varande är medvetet om sig självt är det ett fullkomligt icke-dualt medvetande. Därför är det inte beroende av något annat, vare sig för att existera eller för att vara känt som existerande. Eftersom det är fullständigt oberoende är det fritt från alla former av begränsningar, alla villkor och all relativitet. Det är därför den enda, oändliga och absoluta verkligheten.

I denna vers i *Guru Vācaka Kōvai* är ordet som jag har översatt som "vara" *uṇmai*, som vanligtvis betyder "sanning" eller "verklighet", men som etymologiskt betyder "är"-het. Eftersom det verkliga varandet eller "är-heten" är självmedvetet är det inte en objektiv form av varande. Det är den enda oändliga verkligheten som ligger till grund för och understöder framträdandet av all objektivitet eller dualitet. Det är det grundläggande medvetandet som gör att allt annat kan framträda.

Vårt sinne, vår kropp, denna värld och alla andra tänkbara ting är beroende av vårt icke-duala självmedvetna varande. Då de alla framträder och försvinner är de bara imaginära skenbilder. Den enda verklighet som ligger till grund för och understöder deras framträdande är endast vårt eget varande eller medvetande. Med andra ord är den enda substans som framträder som allting bara vårt eget grundläggande varande-medvetande, "jag är".

Medan allt annat bara är relativt verkligt, eftersom det bara är en föreställning, är vårt eget medvetande den enda absoluta verkligheten. Till sitt innersta väsen är allt bara vårt eget medvetande. Därför är enbart vårt medvetande verkligt. Förutom det existerar inget annat i verkligheten. Detta är den yttersta slutsats som Sri Ramana leder oss till.

Att teoretiskt förstå att allting endast är vårt eget medvetande är dock inget mål i sig. Sri Ramana leder oss till denna slutsats för att övertyga oss om att det enda sättet för oss att uppleva den absoluta verkligheten är att uppleva oss själv som det oändliga icke-duala

medvetandet om varandet som vi i verkligheten är. För att uppleva oss själva på detta sätt måste vi vända vår uppmärksamhet bort från allt annat och fokusera fullständigt på oss själv, på vårt eget självmedvetna varande som vi alltid upplever som "jag är".

Vår nuvarande kunskap om dualitet eller annanhet hindrar oss från att uppleva vårt eget medvetande som det från attribut fria och absolut icke-duala självmedvetande som det verkligen är. Eftersom vår kunskap om dualiteten uppstår endast när vi föreställer oss vara en kropp, kan vi inte uppleva oss själv som den oändliga, fulla, icke-tudelade och absoluta verkligheten så länge vi upplever den skenbara existensen av någonting annat.

För att undanröja vår inbillade kunskap om dualitet måste vi sluta att föreställa oss att vi är den här eller någon annan kropp och för att göra detta måste vi känna oss själv som vi verkligen är. Vårt sinne uppstår och föreställer sig att det är en kropp, det upplever saker som ser ut att vara något annat än det själv endast på grund av vår okunnighet om oss själv. Det kommer därför bara att utplånas genom sann självkänedom.

Vår ursprungliga föreställning att vi är en fysisk kropp är den grund som vårt sinne är byggt på. När sinnet uppstår, vare sig det är i en dröm eller i det så kallade vakna tillståndet, föreställer det alltid sig att det är en kropp. Utan denna grundläggande föreställning "jag är den här kroppen" skulle det inte kunna uppstå och föreställa sig någonting annat.

När vårt sinne är aktivt och uppfattar världen eller tänker tankar (som alla på ett eller annat sätt har med världen att göra), känner vi alltid:

"Jag är en person som heter så och så, jag är skild från världen runt omkring mig och från alla andra människor och varelser som jag ser i denna värld". Dessa känslor har alla sina rötter i vår grundläggande föreställning att vi är en viss kropp. Vad vi än upplever så finns denna grundläggande föreställning "jag är den här kroppen" alltid i bakgrunden som grund för alla våra upplevelser.

Till vår grundläggande natur är vi enbart formlöst medvetande. Som sådant tänker vi inga tankar och upplever inget annat än "jag är". Vi upplever detta naturliga tillstånd av formlöst medvetande i den djupa sömnen, som är ett tillstånd där vi inte känner till något annat än vårt grundläggande varande, "jag är". Det faktum att vi kan finnas och känna till vårt varande i den djupa sömnens formlösa tillstånd visar tydligt att vi till vår grundläggande natur inte är någon form utan enbart det formlösa medvetandet om varandet.

Trots att vi är formlöst medvetande föreställer vi oss i det vakna tillståndet och i drömmarna att vi har formen av en viss kropp. Det formbundna medvetande som till synes uppstår när vi på detta sätt knyter oss till en kropp är vad vi kallar vårt "sinne". Vårt sinne, som i verkligheten bara är formlöst medvetande, formar sig självt som ett formbundet medvetande genom att föreställa sig vara formen av en viss kropp.

Den grundläggande form som vårt sinne antar är den grundläggande föreställningen "jag är den här kroppen". Denna grundläggande föreställning är i sig själv vårt sinne. Vårt sinne existerar inte som en separat enhet, förutom som föreställningen "jag är den här kroppen". Sinnet uppstår först när det formar sig som denna grundläggande föreställning, och börjar först därefter bilda alla sina andra föreställningar. Vår grundläggande föreställning "jag är denna kropp" är roten till alla föreställningar.

I det femte stycket i *Nāṇ Yār?* beskriver Sri Ramana vidare denna ursprungliga föreställning "jag är den här kroppen" som tanken "jag" som uppstår i kroppen:

Det som uppstår som "jag" i den här kroppen, endast det är [vårt] sinne.
Om [vi] undersöker var tanken "jag" först uppstår i [vår] kropp, kommer [vi] att veta att [den först uppstår] i [vårt] hjärta [vårt väsens innersta kärna].
Endast det är platsen för [vårt] sinnes tillblivelse.
Om [vi] håller fast vid tanken "jag, jag" kommer det att ta [oss] och lämna [oss] på den platsen.
Av alla tankar som dyker upp [eller uppstår] i [vårt] sinne **är enbart tanken "jag" den första tanken.**
Först efter att den har blivit till uppstår andra tankar.
Först efter att första person framträder dyker andra och tredje person upp; utan första person existerar inte andra och tredje person.

Även om vår kropp är en föreställning, en bild som vårt sinne har format inom sig, kan sinnet inte uppstå utan att föreställa sig som denna mentala bild. Sådan är *mayās* gåtfulla natur, vår självbedrägliga föreställningsförmåga.

Vår kropp är en mental bild och existerar egentligen bara i vårt sinne, men vi vilseleder oss själv genom att föreställa oss att vårt sinne finns bara i vår kropp. Till följd av denna vanföreställning känner vi att sinnet uppstår inom kroppens begränsningar.

Den begränsade känslan "jag" som uppstår inom den här kroppen, och som förväxlar den med sig själv, är vårt sinne. Denna känsla "jag", som är en tanke eller mental bild, tycks uppstå eller ha sitt ursprung i den här kroppen. Men om vi granskar den noga för att ta reda på var i kroppen den uppstår, kommer vi att upptäcka att den inte har sitt ursprung någonstans i kroppen, utan i vårt väsens innersta kärna.

I andlig litteratur kallas denna vårt väsens innersta kärna, vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är", för vårt "hjärta" eller *hrdaya*. Sri Ramana förklarade ofta att ordet "hjärta" i detta sammanhang inte betecknar ett fysiskt organ, utan att det är synonymt med vårt verkliga jag, den formlösa och oändliga anden, den absoluta verkligheten som vi alltid upplever som vårt grundläggande medvetande om att bara vara, "jag är".

Vårt grundläggande medvetande "jag är" kallas vårt "hjärta" eller kärnan i vårt väsen eftersom vi upplever det som det centrum varifrån vi upplever allt annat. I alla upplevelser och all kunskap är vårt grundläggande medvetande "jag är" närvarande både som centrum och som grund.

All vår kunskap är baserad på och centrerad i vår första och grundläggande kunskap "jag är". Alla andra former av kunskap dyker upp och försvinner, men denna kunskap eller detta medvetande "jag är" förblir vår enda konstanta och oföränderliga kunskap. Den är "hjärtat" eller kärnan i allt som vi anser vara vi själv och i allt som vi som en individ vet, upplever och gör.

Eftersom det är källan ur vilken vårt sinne och allt som sinnet känner till uppstår, säger Sri Ramana att vårt "hjärta" eller verkliga jag är "platsen för vårt sinnes tillblivelse". Även om han använder ordet "plats" för att beteckna kärnan eller "hjärtat" i vårt väsen, använder han det inte i bokstavlig betydelse för en plats som finns inom tidens och rummets begränsade dimensioner, utan bildligt. Det vill säga att även om kärnan i vårt väsen inte är begränsad inom tidens och rummets gränser, hänvisar han bildligt till den som en "plats" eftersom vi alltid upplever den som den centrala punkten i tid och rum, som "nuet" och "här", den enda punkt varifrån vi uppfattar och tänker oss alla andra punkter i tid och rum.

Vissa människor verkar ha svårt att förstå det enkla faktum att vårt sanna väsen är formlöst och oändligt medvetande, förmodligen för att de antingen inte kan eller vill föreställa sig ett medvetande bortom sitt nuvarande begränsade medvetande om sig själva som en fysisk kropp. Eftersom de inte kan föreställa sig att de är något utöver sitt begränsade sinnes- och kroppskomplex, och eftersom en del av dem är förtjusta i idén om chakran eller mystiska centra som finns på vissa punkter i den fysiska kroppen, brukade de ofta fråga Sri Ramana var i den fysiska kroppen *hṛdaya* eller det andliga "hjärtat" är beläget. Eftersom Sri Ramana visste att sådana människor inte kunde eller ville förstå den enkla sanningen att ordet "hjärta" egentligen betecknar den oändliga verkligheten, den formlösa anden eller medvetandet, brukade Sri Ramana stilla deras nyfikenhet genom att säga att det andliga "hjärtat" finns vid två fingrars bredd till höger från bröstkorgens mitt.

Skälet till att han angav just denna punkt som "hjärtats" plats i vår fysiska kropp är att det är den punkt i kroppen där vår känsla av "jag" tycks ha sitt ursprung och från vilken den sprider sig i hela kroppen. Denna vårt "hjärtas" plats är emellertid inte absolut sann, den är sann bara i förhållande till vår kropp. Denna plats är bara lika verklig som vår kropp, och vår kropp är inte verkligare än vårt sinne, vars skapelse den är. Eftersom vår kropp är en ren föreställning, liksom hela den värld som den är en del av, hur kan en punkt i den vara vårt sanna "hjärta", kärnan i vårt väsen, som är den oändliga och absoluta verkligheten?

För alla människor som kunde förstå den enkla sanningen i hans undervisning, att vårt essentiella jag är den enda verkligheten, och att vårt sinne och allt som det känner till utom "jag är" bara är en produkt av vår självbedrägliga föreställningsförmåga betonade Sri Ramana ofta sanningen att det andliga "hjärtat" inte är en plats i vår kropp. Det är bara vårt eget verkliga jag, vårt fundamentala och essentiella medvetande om att vi är, "jag är".

Att vårt andliga "hjärta" finns i den fysiska kroppen är inte bara en relativ sanning, det är en sanning utan praktiskt värde. När någon frågade honom om vi skulle meditera på höger sida av bröstet för att meditera på vårt andliga hjärta, svarade han:

"Hjärtat" är inte fysiskt.
Meditationen bör inte ske på höger eller vänster sida.
Meditationen bör vara på vårt eget jag.
Vi vet alla att "jag är".
Vad är detta "jag"?
Det finns varken inuti eller utanför, och det finns inte heller till höger eller vänster.
"Jag är", det är allt".

För praktiska ändamål är allt vi behöver veta om det andliga "hjärtat" att det är vårt grundläggande medvetande "jag är", kärnan i vårt väsen och centrum för allt vi upplever.

I detta femte stycke av *Nāṇ Yār?* lär Sri Ramana ut att det sätt på vilket vi kan uppleva en klar kunskap om detta "hjärta", källan eller "födelseplatsen" för vårt sinne, är att noggrant granska vår ursprungliga tanke "jag" för att fastställa från "vilken plats" eller var den har sitt ursprung. Även om han beskriver denna process av självundersökande eller *vicāra* genom att säga:

"Om [vi] undersöker på vilken plats tanken "jag" först uppstår i [vår] kropp, [kommer vi] att få veta att [den uppstår först] i [vårt] hjärta.
Endast det är platsen för [vårt] sinnes tillblivelse."

Detta är i huvudsak samma process som han uttrycker mer direkt i det sjätte stycket (som vi citerade i sin helhet tidigare i det här kapitlet) genom att säga:

"Om [vi] undersöker "vem är jag?" kommer [vårt] sinne att återvända till platsen för sin tillblivelse".

Vårt sinne eller vår uppmärksamhet återvänder till sin källa eller "platsen för sin tillblivelse", den innersta kärnan i vårt väsen, när vi slutar tänka på något annat än vårt eget essentiella självmedvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är". Vårt sinne uppstår ur sin källa endast genom att tänka, det vill säga genom att föreställa sig och uppmärksamma något annat än sig själv. När det slutar tänka sjunker det undan av sig själv och förenas med sin källa. Detta vårt sinnes undansjunkande och sammansmältande med vårt essentiella varande sker varje dag när vi somnar. I sömnen upplever vi ingen klar och ogrumlad kunskap om vårt sanna väsen. I sömnen sjunker vi undan genom att dra tillbaka vår uppmärksamhet från andra saker, men utan aktivt fokus på vårt eget medvetande om att vi är, vårt grundläggande självmedvetande "jag är".

Vårt sinne uppstår på grund av det moln av glömska eller okunnighet om oss själv som skymmer vårt rena självmedvetandes naturliga klarhet. Vi misstar oss för att vara detta ändliga kroppsbundna medvetande som kallas "sinne" enbart för att vi har valt att till synes ignorera vårt sanna väsen, det oändliga och rena medvetandet "jag är". Denna självvalda okunnighet eller glömska av oss själv kvarstår tills vi väljer att minnas vad vårt sanna väsen verkligen är. Vi kan komma ihåg vad vi verkligen är endast genom att fullkomligt och uteslutande rikta vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande varande, vårt medvetande "jag är", eftersom vårt grundläggande varandes sanna natur är rent icke-dualt självmedvetande.

Vi sjunker undan och faller i sömn utan att fullkomligt och uteslutande rikta uppmärksamheten mot vårt grundläggande medvetande om att vi är, "jag är". Därför fortsätter vårt moln av okunnighet eller glömska av oss själv att existera i sömnen. Den vanliga sömn som vi upplever varje dag är endast ett tillstånd där sinnet vilar från sin oupphörliga aktivitet och återhämtar sin energi för att på nytt kunna ägna sig åt aktivitet. Genom att tillfälligt smälta samman och bli ett med sin ursprungliga källa, all krafts verkliga källa, kan vårt sinne ladda upp sin energi, som det sedan förbrukar på nya aktiviteter i det vakna tillståndet eller i drömmen. Efter att ha förbrukat sitt begränsade förråd av energi måste vårt sinne åter falla i sömn för att förnya det.

Ingen maskin kan få energi genom att upphöra att vara aktiv. Vi kan inte ladda ett batteri genom att inte använda det. För att ladda det måste vi ansluta det till en kraftkälla, elnätet eller en generator. Vårt sinne förnyar inte heller sin energi i sömnen bara för att det är inaktivt. Det gör det eftersom det i sömnen är anslutet till en kraftkälla, vårt eget varande. Kraften som sinnet får genom att förbli en stund i sömnen kommer inte utifrån oss själv. Den kommer från en källa inom oss, vårt eget verkliga jag eller vår egen ande, vars grundläggande natur är vår rena medvetenhet om varandet, vårt självmedvetande "jag är".

När vi sover är allt vi upplever "jag är". Genom att uppleva detta medvetande "jag är" en stund kan sinnet ladda upp sin energi. Men även om vi i sömnen upplever kunskapen "jag är" gör vi inte det med fullkomlig klarhet. Även om sinnet i sömnen har sjunkit undan tillsammans med all kunskap om annat kvarstår den skymmande effekten av vår grundläggande självglömska. Även om vi i sömnen vet *att vi är* vet vi inte klart och tydligt *vad vi är*.

Orsaken till att vi inte med klarhet vet vad vi är i sömnen är att vi sjunker in i det tillståndet genom att dra tillbaka vår uppmärksamhet från annat, utan att fokusera den på oss själv. För att veta vad vi är måste vi skarpt fokusera vår uppmärksamhet på vårt eget grundläggande varande. Att fullkomligt och uteslutande rikta uppmärksamheten mot oss själv, vårt medvetande om att vi är, "jag är", kallar Sri Ramana "självundersökande" eller *ātma-vicāra*.

Sri Ramana beskriver denna enkla process av "självundersökande" på olika sätt, anpassade till ett visst sammanhang. I det sjätte stycket i *Nāṇ Yār?* förklarar han hur vi ska hantera tankar som tenderar att distrahera oss när vi försöker koncentrera oss på vår egen existens:

"För vem visar sig dessa tankar?
För mig.
Vem är jag?"

I det femte stycket, i samband med hur sinnet uppstår som en begränsad känsla av "jag" som till synes är instängd i en kropp, beskriver han det som en process för att undersöka var tanken "jag" uppstår i vår kropp.

Eftersom vårt sinne alltid uppstår i en kropp genom att föreställa sig att den kroppen är "jag", säger Sri Ramana att vi bör undersöka var i kroppen det uppstår. Han förklarar dock att när vi gör det kommer vi att upptäcka att det i verkligheten inte uppstår någonstans i vår fysiska kropp utan endast i vårt "hjärta", vårt väsens icke-fysiska kärna.

För att kunna ta reda på var vårt sinne uppstår som "jag" måste vi rikta vår uppmärksamhet mot det grundläggande medvetande som vi upplever som "jag". När vi gör det kommer vår uppmärksamhet automatiskt att dras tillbaka från vår kropp och allt annat och helt centreras på vår grundläggande känsla av att vara, vårt eget grundläggande självmedvetande, "jag är". Genom att uppmana oss att undersöka var i denna kropp vårt sinne uppstår som "jag" ger Sri Ramana oss en metod för att avleda uppmärksamheten från vår kropp till det grundläggande medvetandet. När medvetandet tycks vara förorenat av vår varseblivning av den här kroppen och den värld som vi uppfattar genom den och får det oss att känna att denna kropp är "jag".

När medvetandet till synes är förorenat med vår insikt om denna kropp och världen som vi uppfattar genom den, gör det möjligt för oss att känna att denna kropp är "jag".

Hur han än beskriver denna process av undersökande eller granskande av oss själv är Sri Ramanas enda mål att hjälpa oss att vända vår uppmärksamhet från våra tankar, vår kropp och alla andra saker, och fullkomligt och uteslutande fokusera på vårt fundamentala och väsentliga medvetande om varandet, som vi alltid upplever som "jag är". I hans skrifter och uttalanden finns många exempel på hur han gör detta.

I det femte stycket av *Nāṇ Yār*, ger han oss, efter att först ha uppmanat oss att undersöka var tanken "jag" uppstår i vår kropp, ett ännu enklare sätt för att medvetet återvända till källan ur vilken vi har uppstått:

"Även om [vi] fortsätter oss att tänka "jag, jag", kommer det att ta [oss] och lämna [oss] på den platsen".

Han uttrycker samma sanning med lite andra ord i vers 716 i *Guru Vācaka Kōvai*:

Även om [vi] oavbrutet kontemplerar det [gudomliga] namnet "jag, jag" [eller "jag är jag"], med [vår] uppmärksamhet [fast förankrad] i [vårt] hjärta [det vill

säga i vårt verkliga "jag", som är kärnan i vårt väsen], kommer det att rädda [oss], genom att ta en [det vill säga oss själv] in i den källa från vilken [vårt] sinne [eller tanke] stiger [på ett sådant sätt att] det förstör [vårt] ego, [som är] det kroppsbundna embryot [grodden, orsaken eller grunden från vilken alla andra saker uppstår].

I den här versen syftar "namnet" på "jag", "är", "jag är" eller "jag [är] jag", som han i de föregående verserna 712–715 förklarade vara det ursprungliga och mest adekvata namnet på Gud. När vi begrundar detta namn "jag" dras vår uppmärksamhet till vårt grundläggande självmedvetande, som vi alltid upplever som "jag är", och vårt sinne dras tillbaka till sin egen källa.

När vårt sinne eller ego därmed sjunker tillbaka in i vårt verkliga jag, källan som det har uppstått ur, kommer det att utplånas och uppslukas av det oförfalskade självmedvetandets oändliga klarhet.

Vårt sinne vilseleder oss och får oss att föreställa oss att vi är bundna vid en fysisk kropps begränsningar. Därför är utplånandet av vårt sinne i den sanna självkännedomens klara ljus vår enda verkliga räddning. Därför säger Sri Ramana att vi kommer att bli räddade genom att begrunda Guds ursprungliga namn, som är "jag", "jag är" eller "jag är jag".

Sri Ramana beskriver vårt sinne som *ūñ ār karu ahandai*, vilket betyder "egot, [som är] det kroppsbundna embryot". Det uppstår endast genom att föreställa sig själv att det är en kropp, och ger därmed upphov till att alla andra saker framträder. Det tamilska ordet *karu*, som jag har översatt med "embryo", betyder också "grodd", "effektiv orsak", "substans" eller "grund". Det härstammar från sanskritordet *garbha*, som betyder "livmoder" eller "det inre". I det här sammanhanget betyder det därför att vårt ego eller sinne är det embryo eller frö från vilket all dualitet eller annanhet föds. Det är den substans av vilken den bildas, den aktiva orsaken eller skaparen som ger liv åt allt, grunden för dess framträdande, och livmodern som allt är inneslutet i.

Vår kropp och alla andra saker är skenbara attribut som distraherar oss från vårt grundläggande självmedvetande "jag är". Vi kan befria oss från dem endast genom att stadigt fästa vår uppmärksamhet på vår medvetenhet om oss själv. Ett enkelt och lätt sätt för att vända vår uppmärksamhet tillbaka till vårt självmedvetande som i viss utsträckning kommer att hjälpa oss att hålla den fixerad där, är att ständigt minnas namnet "jag" eller "jag är".

Det är en mycket praktisk ledtråd som Sri Ramana ger oss. Den är särskilt användbar för personer som till en början har svårt att förstå vad termen "uppmärksamhet på sig själv" betyder. De är så vana vid att lägga sin uppmärksamhet på objekt att de inte kan förstå hur vi kan uppmärksamma vårt icke objektiva och formlösa medvetande "jag är", och klagar över att de inte kan hitta något "jag" att uppmärksamma. Eftersom de föreställer sig att de måste leta efter ett "jag" som vore det ett subtilt objekt, klagar de över att det är alltför svårfångat för att de ska kunna uppmärksamma det.

Den verkliga orsaken till deras skenbara svårigheter är att vårt medvetande "jag" överhuvudtaget inte är ett objekt. Det är det subjekt som känner till alla objekt. Vi kan inte objektifiera vårt medvetande i första person, "jag". Om vi försöker göra det kommer vi att avleda vår uppmärksamhet från det verkliga "jag" som vi borde ägna oss åt. Även om vårt medvetande "jag är" inte är ett objekt är det ändå något som vi alltid känner till. Ingen av oss tvivlar på den uppenbara sanningen "jag är", även om vi inte har en fullständigt klar kunskap om vad detta "jag är" är.

Eftersom många människor har svårt att förstå exakt vad Sri Ramana menar när han säger att vi ska vara uppmärksamma på vår rena medvetenhet "jag är", föreslår han ibland att de kontinuerligt ska tänka "jag, jag, jag" eller "jag är, jag är, jag är". Om vi gör det kommer vår uppmärksamhet naturligt att dras tillbaka till medvetandet som kan benämnas "jag" eller "jag är".

När vi tänker på namnet på en person eller ett föremål kommer vi naturligt att tänka på den personen eller det föremålet. När vi tänker på ett namn tänker vi på den form eller sak som namnet hänvisar till. På samma sätt kommer tanken på namnet "jag" eller "jag är" att dra vår uppmärksamhet till subjektet, den icke-objektiva medvetenhet som namnet hänvisar till. Att tänka "jag, jag, jag" är ett användbart hjälpmedel för att praktisera uppmärksamhet på oss själv, åtminstone tills vi blir vana vid att uppmärksamma vår rena medvetenhet om varandet.

Eftersom även den i ord uttryckta tanken "jag" eller "jag är" är ett objekt som vi iakttar, kan övningen att tänka "jag, jag, jag" eller "jag är, jag är, jag är" bli till en distraktion som hindrar vår uppmärksamhet från att tränga djupt in i medvetandet som betecknas av orden "jag" eller "jag är". Denna övning att ständigt tänka "jag, jag" är till nytta i begränsad utsträckning. Den kommer att upphöra av sig själv när den inte längre behövs, när vi har blivit tillräckligt vana vid sann uppmärksamhet på oss själv. Även när vi har blivit vana vid att uppmärksamma vårt rena varande kan det vara till hjälp att tänka "jag, jag" eller "jag är, jag är" några gånger för att leda vår uppmärksamhet bort från andra tankar och rikta den mot enbart vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

I den extremt värdefulla lilla avhandlingen *Nāṇ Yār?* har Sri Ramana gett oss många andra råd som kan hjälpa oss att praktisera uppmärksamhet på oss själv. Exempelvis beskriver han i det elfte stycket hur vi måste övervinna alla våra *viṣaya-vāsanās*, våra djupt rotade mentala impulser eller önskningsar att ägna oss åt andra saker än vårt eget verkliga jag:

[...] Om man håller fast vid oavbruten *svaṛūpa-smaraṇa* [att minnas sin egen grundläggande natur eller sitt verkliga jag, "jag är"] tills man uppnår *svaṛūpa* [det vill säga tills man uppnår sann kunskap om sin egen grundläggande natur], så räcker det. [...]

I klartext kan sanskrituttrycket *svaṛūpa-smaraṇa* bäst översättas med "självmedvetande", som bara är ett annat sätt att beskriva tillståndet av uppmärksamhet på sig själv. Varje ord har dock sin egen speciella ton, och genom att använda ordet *smaraṇa* eller "påminna" i det här sammanhanget kan Sri Ramana förmedla en nyans i innebörden som inte skulle förmedlats om han hade använt ordet "uppmärksamhet". Ordet "påminna" antyder något som vi redan vet men som vi har glömt eller förbisett.

Vi vet alltid att "jag är", men vi förbiser eller ignorerar det på något sätt eftersom vi är alltför fångslade av andra sakers vilseledande dragningskraft. Om vi vill befria oss från banden till eller fasthållandet vid andra saker än vårt eget verkliga jag behöver vi bara minnas vårt grundläggande medvetande om varandet, "jag är". Eftersom vår självglömska är grundorsaken till all vår olycklighet och alla våra övriga problem, är självmedvetande det enda motgift som kan bota dem alla.

Medan termer som "självundersökande", "självutredande", "självgranskande" och "självuppmärksamhet" tenderar att antyda en aktiv process där man undersöker, utreder, granskar eller uppmärksammar sig själv, tenderar termen "att påminna sig om sig själv" att antyda ett mer passivt tillstånd där man helt enkelt minns sig själv. Alla de här orden

betecknar naturligtvis samma "process" eller tillstånd, som egentligen inte är en process av att göra något, utan ett tillstånd av rent varande. Även om de alla betecknar samma tillstånd av att bara vara, beskriver de alla tillståndet på subtilt olika sätt, så Sri Ramana använde den term som var mest lämplig i sammanhanget.

Ett par andra termer som han ofta använde för att beteckna samma tillstånd av att bara vara var *ātma-niṣṭha*, som betyder "att uppehålla sig i sig själv", och *ātma-cintana*, som bokstavligen betyder "självtanke" eller "tanken på oss själv". Den första av dessa två termer, "att uppehålla sig i sig själv", är särskilt betydelsefull. Den pekar på sanningen att uppmärksamhet på och kunskap om sig själv inte är en handling. Det är tillståndet av att medvetet förbli som vårt verkliga jag, eller med andra ord, att helt enkelt vara vad vi verkligen är, ett fullkomligt tankefritt självmedvetet varande. Den andra termen, "självtanke", kan dock lätt missförstås som att den antyder att självuppmärksamhet är en handling som innebär att vi "tänker" på oss själv.

Även om dessa två begrepp verkar ha motstridiga betydelser använder Sri Ramana båda i det trettonde styckets första mening i *Nāṇ Yār?* i samband med att han beskriver tillståndet av fullständigt uppgivande av sig själv:

Att vara helt uppslukad av *ātma-niṣṭha* [att uppehålla sig i sig själv] och inte ge minsta utrymme åt någon annan tanke än *ātmacintana* [tanken på vårt verkliga jag], är att ge sig själv till Gud. [...]

Anledningen till att han använder termen *ātma-cintana* eller "tanken på sig själv" i detta sammanhang är för att betona det faktum att vi, för att kunna stanna i ett tillstånd av fullkomligt självuppgivande, inte bör uppmärksamma eller "tänka på" något annat än vårt eget grundläggande varande, "jag är". Om vi tänker på annat uppstår vi som den separata objekt-vetande medvetenhet som vi kallar vårt "sinne". Tänkandet skiljer oss från Gud. Om vi verkligen vill överlämna vårt individuella jag eller sinne fullkomligt till Gud måste vi avstå från att tänka.

Varför säger Sri Ramana då "utom *ātma-cintana*" i denna mening? Han gör detta undantag eftersom *ātma-cintana* eller "tanken på oss själv" egentligen inte är en tanke som alla andra tankar. Att tänka på annat än vårt sanna jag är en handling, och som sådan kräver det att vårt sinne eller individuella jag uppstår för att utföra denna handling. Men "att tänka på" vårt sanna jag är ingen handling. När vi försöker "tänka på" vårt sanna jag vänds vår uppmärksamhet inåt, mot vårt grundläggande självmedvetna varande, och vårt sinne sjunker ner i den källa som det härstammar från. Detta vårt sinnes undansjunkande i vårt varandes innersta kärna, "jag är", Guds sanna form, är tillståndet av sant och fulländat självuppgivande.

Även om *ātma-cintana* bokstavligen betyder "självtanke" eller "tanken på oss själv", är det i själva verket inte ett tillstånd av tänkande utan helt enkelt ett tillstånd av endast varande. När Sri Ramana talar om "tanke på oss själv", "att tänka på oss själv" eller "att tänka på mig", använder han inte orden "tanke" eller "tänkande" i en exakt mening. Han använder dem löst i betydelsen "uppmärksamhet" eller "att vara uppmärksam".

En tanke eller ett tänkande är egentligen bara en handling som betyder att uppmärksamma något. När vi uppmärksammar annat än vårt grundläggande varande antar vår uppmärksamhet formen av en handling som vi kallar "tänkande". Men när vi enbart uppmärksammar vårt grundläggande varande förblir vår uppmärksamhet som varande. Om vi därför försöker

"tänka" på oss själv, på vårt sanna väsen eller "jag är", kommer vårt sinne att bli orörligt, alla våra tankar kommer att upphöra och vi kommer att förbli i tillståndet av att bara vara.

I strikt bemärkelse är tänkandet en handling som består i att skapa och uppleva en tanke i sinnet. Att forma en tanke och att uppleva den är inte två olika handlingar. Vi formar tankar genom vår handling att uppleva eller känna dem. Tänkandet som sådant är en process av föreställning. Genom den framkallar vi upplevelser av bilder, tankar eller känslor i vårt sinne.

Det är denna tankeprocess som ger vårt sinne en skenbar identitet eller separat existens. När vi tänker uppstår vi som ett separat medvetande som vi kallar vårt "sinne", och när vi inte tänker sjunker vårt sinne undan och upplöses i sin källa, vårt grundläggande varande eller sanna jag.

Vårt sinne är den separata och begränsade medvetenhet i vilken vi formar och upplever alla våra tankar och föreställningar. Men det är inte bara det i vilket alla tankar formas och upplevs utan också det genom vilket de formas och upplevs. Eftersom vårt sinne formar sig självt genom att tänka är det självt en tanke, en produkt av sin egen föreställningsförmåga. Eftersom sinnet alltid upplever sig självt som det "jag" som tänker alla andra tankar, hänvisar Sri Ramana därför ofta till det som tanken "jag" ("jag-tanken").

I *Nāṇ Yārs?* femte stycke, efter att ha förklarat att tanken "jag", som tycks uppstå i vår kropp, i själva verket kommer från vårt "hjärta", den innersta kärnan i vårt väsen, och att vi genom att uppmärksamma denna tanke "jag" kan återvända till denna källa, fortsätter Sri Ramana med att säga:

[...] Av alla tankar som dyker upp i [vårt] sinne **är tanken "jag" ensam den första tanken.**

Först efter att den har uppstått uppstår andra tankar.

Först efter att den första personen framträder, uppenbarar andra och tredje personen sig; utan den första personen existerar inte den andra och tredje personen.

I satsen "är tanken "jag" ensam den första tanken", som är markerad med fet stil i den tamilska originaltexten, är det ord som jag har översatt med "först" *mudal*, som har olika relaterade betydelser som första, främsta, primär, rot, bas, grund, ursprung och orsak, vilka alla är tillämpliga i detta sammanhang. Denna grundläggande tanke "jag" är inte bara den första tanken som uppstår och den sista som sjunker undan. Den är också alla andra tankars ursprung och orsak. Utan den kan ingen annan tanke uppstå, eftersom denna grundläggande tanke "jag" är tänkaren som tänker alla dessa andra tankar.

Eftersom den inte bara är en tanke, utan även tänkaren, skiljer den sig fundamentalt från alla våra andra tankar. Den är det vetande subjektet, medan alla tankar är kända som objekt. Det är den enda tanken som har ett element av medvetande. Den är medveten både om alla andra tankar och om sig själv som "jag". Men eftersom den tycks vara begränsad inom en fysisk kropps gränser är den inte en ren och oförorenad form av medvetande. Den är en förening av medvetenhet och av alla begränsningar i denna kropp som den föreställer sig vara "jag".

När Sri Ramana säger: "Av alla tankar som dyker upp i [vårt] sinne [...]" menar han alla typer av tankar. Det inkluderar alla våra verbaliserade tankar, våra uppfattningar, våra övertygelser, våra minnen, våra drömmar, våra känslor och våra sinnesintryck. Med undantag för vår

grundläggande medvetenhet "jag är" är allt vi känner till tankar, intryck eller bilder som framträder i vårt sinne.

När Sri Ramana beskriver hur alla våra andra tankar är avhängiga av vår ursprungliga tanke "jag", kallar han den senare för "första person" och de förra för "andra och tredje person". Vilka av våra andra tankar kallar han för "andra person" och vilka kallar han för "tredje person"? Våra "andra persons"-tankar är alla de tankar som vi anser bara existerar i vårt eget sinne, och som vi därför känner som de närmaste och mest intima. Våra "tredje persons"-tankar är alla tankar som vi föreställer oss som yttre objekt som vi uppfattar genom ett eller flera av våra fem sinnen.

Alla våra andra tankar, i andra och tredje person, uppstår i vårt sinne först efter att vår första persons-tanke "jag" har uppstått. Utan vår första persons-tanke "jag" kan varken våra andra-personstankar eller våra tredje-personstankar finnas. Med undantag för vårt grundläggande medvetande "jag är" är allt som vi känner till för sin skenbara existens avhängigt av vårt sinne, vår första-personstanke "jag", som är medvetandet som känner till dem.

Vårt sinne, vårt sammansatta medvetande "jag är den här kroppen", är bara en föreställning som överlagras vårt verkliga medvetande "jag är", precis som en inbillad orm överlagras på ett rep. När vi ser ett rep på marken i det svaga skymningsljuset kan vi inbilla oss att det är en orm. Men när vi tittar närmare på den skenbara ormen kommer vi att se att den i själva verket bara är ett rep. Om vi tillräckligt noga och intensivt betraktar det sammansatta medvetandet "jag är denna kropp", kommer vi på samma sätt att upptäcka att det i själva verket bara är det rena och enkla medvetandet "jag är". Tillägget "denna kropp" är bara en illusion som vår föreställningsförmåga lägger ovanpå det.

Denna illusoriska kropp, och alla andra objekt eller tankar som vårt sinne känner till, kommer att fortsätta att tyckas verkliga så länge vi är uppmärksamma på dem, på samma sätt som en dröm fortsätter att tyckas verklig så länge vi upplever den. Vår förmåga till uppmärksamhet ger en skenbar verklighet åt de saker som vi är medvetna om. Illusionen "jag är den här kroppen" kommer därför att upprätthållas så länge vi fortsätter att vara uppmärksamma på den eller andra objekt som vi känner till genom våra fem sinnen. För att skingra denna vanföreställning måste vi sluta uppmärksamma alla objekt som vårt sinne är medvetet om. I stället måste vi vända vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv för att känna vårt underliggande medvetande "jag är".

För att uppleva vårt verkliga medvetande "jag är" som det är, obegränsat och obefläckat av identifikation med någon form, måste vi vända vår uppmärksamhet bort från alla former. Vi måste vända det bort från alla objekt som tankar, känslor eller mentala bilder, som vår kropp, och den här världen. Vi måste vända det mot det enda väsentliga elementet i vårt sinne, vårt grundläggande medvetande "jag är". Så länge vi fortsätter att klamra oss fast vid eller vara uppmärksamma på tankeobjekt i någon form kan vi aldrig uppleva vårt medvetande "jag är" som det verkligen är. I stället kommer vi att fortsätta att vilseleda oss själv att tro att vårt sinne och allt som vi vet genom **det** är verkligt.

Kan någonting som vårt sinne känner till egentligen vara verkligt? Eller snarare, kan något som vi känner till genom det bedrägliga medium som vi kallar vårt "sinne" vara verkligt? Med undantag för vårt grundläggande självmédvetande "jag är" är allt som vi känner till bara olika former av tankar. Alla tankar är en form av kunskap, och omvänt är all annan kunskap än vårt grundläggande medvetande "jag är" en form av tanke.

Alla tankar är kända av oss enbart genom vårt sinne som är vår första tanke "jag". Men vårt grundläggande medvetande "jag är" är omedelbart känt av oss och inte genom vårt sinne eller något annat medium. All kunskap som vi har om allt annat än "jag är" är för sin skenbara verklighet beroende av verkligheten hos det sinne genom vilket vi känner den. Om vårt sinne är överkligt måste allt som det känner till också vara överkligt, eftersom det bara är tankar som det har bildat inom sig.

Det enda som verkar vara känt av vårt sinne men som ändå inte är beroende av det för sin verklighet är vårt grundläggande medvetande "jag är", eftersom det inte bara är en tanke som vårt sinne har skapat inom sig. Även när sinnet är frånvarande, i tankefria tillstånd som sömnen, upplever vi detta grundläggande medvetande "jag är". Vad vårt sinne faktiskt känner till är inte vårt medvetande "jag är" som det verkligen är, utan bara vårt medvetande "jag är" skymt av vår föreställning "jag är den här kroppen". När vi vaknar ur sömnen är "jag är" det första som vårt sinne vet men så snart det vet "jag är" överlagrar det denna falska identifikation "jag är den här kroppen".

Vårt sinne är alltså redan från början en osanning, en falsk sammanblandning av vårt grundläggande medvetande "jag är" med en fysisk kropp som består av omedveten materia. När dess mest grundläggande kunskap, kunskapen om sig självt, är en osanning eller falskhet, hur kan vi då lita på någon annan kunskap som vårt sinne kan tillägna sig? Allt som vårt sinne känner till bygger på dess första kunskap, dess felaktiga kunskap "jag är den här kroppen". Det överlagrar alltid denna falska identifiering "jag är den här kroppen" på vårt rena, ursprungliga och grundläggande medvetande "jag är". Därför kan sinnet aldrig känna vårt rena obefläckade medvetande som det verkligen är.

Medvetandets enda grundläggande egenskap är att det alltid är självmedvetet. Det känner alltid till sin egen existens eller sitt varande. Denna medvetenhet om den egna existensen kallar vi "jag är". Förutom att känna till sin egen existens verkar medvetandet ibland också känna till annat. När vårt medvetande känner till annat kallar vi det för vårt "sinne".

Vårt sinnes natur är att känna till annanhet eller dualitet. Vårt sinne är alltså ett blandat medvetande där vår grundläggande kunskap "jag är" blandas med kunskap om annat. Kunskapen om annat dyker upp och försvinner, och på samma gång genomgår den ständiga förändringar. Men vår grundläggande kunskap "jag är" varken framträder eller försvinner. Den existerar permanent utan att genomgå någon förändring. Kunskapen om annat är beroende av vårt medvetande för att bli känd. Men vår grundläggande kunskap "jag är" är inte beroende av något annat för att bli känd. Den är i sig själv det medvetande genom vilket allting är känt.

I det blandade medvetande som vi kallar vårt "sinne" är det bara vår grundläggande medvetenhet "jag är" som är verklig. Denna grundläggande och rena medvetenhet "jag är" tycks övergå till att vara det blandade medvetande som kallas "sinne" endast när vi överlagrar det med kunskap om annat. Vår grundläggande medvetenhet "jag är" är permanent och därför verklig. Men all vår kunskap om annat är bara ett tillfälligt sken och därför överkligt. Endast vår medvetenhet "jag är" är verklig eftersom den ensam uppfyller alla de tre villkor som vi kan ställa för att något skall anses vara verkligt. Det vill säga att det är permanent, oföränderligt och inte beroende av något annat, varken för att existera eller för att vara känt som existerande.

Vårt sinne är en tillfällig form av medvetande som framträder och försvinner och ständigt förändras. Det ser ut att känna till sin egen existens som "jag är". Men i själva verket lånar det

kunskapen om sin egen existens från vårt verkliga medvetande, det som ligger till grund för det och ger det en skenbar egen existens.

Vi upplever kunskapen "jag är" även i sömnen när vårt sinne har försvunnit. Men när vårt sinne framträder i det vakna tillståndet eller i drömmen, tillskansar det sig den grundläggande kunskapen "jag är" och förklarar sig som om den är dess egen. Vår kunskap eller vår medvetenhet "jag är" är vårt verkliga jag. Det är därför det enda som vi alltid upplever. Men vårt sinne är inte vårt verkliga jag, eftersom vi bara upplever det tillfälligt.

Det finns därför en tydlig skillnad mellan vår kunskap "jag är" och vårt sinne, som tar till sig denna kunskap i det vakna tillståndet och i drömmarna, som om den vore dess egen, men som skiljs från den i sömnen. Den skenbara föreningen mellan vårt sinne och vår kunskap "jag är" är således inte en verklig sammansmältning utan bara ett övergående sken. Därför är sinnet inte självständigt medvetet om sin egen existens. För att känna till sin egen existens som "jag är" är det helt och hållet beroende av vårt verkliga medvetande, utan vars understöd det inte skulle kunna se ut att existera.

Vårt sinne är inte verkligt, eftersom det är obeständigt. Det är ständigt föremål för förändring och helt beroende av vårt verkliga medvetande, både för sin skenbara existens och för sin skenbara kunskap om sin egen existens. Den verklighet som det ser ut att ha är bara relativ och inte absolut. Det som bara är relativt verkligt är inte alls verkligt, utan ser bara ut att vara verkligt. Bara det som är absolut och villkorslöst verkligt kan kallas "verkligt" i ordets rätta bemärkelse.

I föregående kapitel beskrev vi vårt sinne som vårt "vetande-medvetande", eftersom dess natur är att alltid veta saker som det föreställer sig som något annat än sig självt. Eftersom det uppstår och sjunker undan, framträder och försvinner, kan vi också beskriva det som vårt "uppkommande medvetande". Vårt verkliga medvetande däremot, är vårt "varande-medvetande", det medvetande som bara är, och som aldrig uppstår för att veta om något annat än sig själv.

Vårt sinne eller "uppstigande medvetande" kan inte uppstå eller bli till utan att föreställa sig att det är en distinkt och separat entitet, utan att samtidigt föreställa sig att det finns något annat än sig självt att känna till. Det föreställer sig självt som en separat enhet genom att föreställa sig en fysisk kropp. Samtidigt föreställer det sig att det självt är denna föreställda fysiska kropp. Vårt sinne eller "uppstigande medvetande" uppstår alltså genom att föreställa sig att "jag är den här kroppen", samtidigt föreställer det sig att det vet om något annat än sig självt. Vårt sinne kan inte uppstå om det inte samtidigt föreställer sig båda dessa saker.

Så snart som vi vaknar upp ur sömnen känner vi att vi har vaknat upp eller uppstått i en viss kropp som vi upplever som vår egen. Samtidigt känner vi att vi har blivit medvetna om en värld omkring oss som vi upplever som något annat än vi själv. Denna känsla av att uppstå som en kropp och att känna till annat är bara en föreställning. Men så länge vi identifierar oss med vårt "uppstigande medvetande" framstår det för oss som fullkomligt verkligt.

Vi kan känna till andra saker än oss själv bara genom vårt sinne, vårt begränsade "uppstigande medvetande". I allmänhet delar vi in alla objekt som vi känner till i två vida kategorier, våra tankar och de yttre objekt som vi uppfattar. I det här sammanhanget innefattar termen "våra tankar" alla "andra persons" objekt som vi känner till, det vill säga alla våra tankar, känslor och sinnesrörelser, och allt annat som vi upplever som att de finns endast i vårt eget sinne. Begreppet "yttre objekt" omfattar å andra sidan alla objekt som vi känner till som

tredje person, dvs. allt som vi uppfattar genom något av våra fem sinnen och som vi därför tror existerar utanför och oberoende av vårt sinne.

Om man frågar oss om vi tror att våra tankar existerar oberoende av att vi känner till dem, skulle de flesta av oss lätt erkänna att de bara kan existera om vi känner till dem. Vi kanske tror att vi bara är vagt medvetna om vissa av de tankar som finns i bakgrunden av vårt sinne, men varje tanke existerar bara i den utsträckning som vi känner till den. En tanke är i grunden bara en bild i vårt sinne, ett objekt som bara existerar i vårt eget medvetande, och som sådan existerar den bara för att vi känner till den.

Även om vi inser att våra tankar för sin skenbara existens är beroende av vår kunskap om dem, föreställer vi oss att de yttre objekt som vi uppfattar genom våra fem sinnen på något sätt existerar oberoende av vår kunskap om dem. Men denna distinktion som vi gör mellan våra "tankar" och "yttre objekt" är falsk.

Vad vi än känner till, så känner vi till det enbart i vårt eget sinne. Även de "yttre objekt" som vi tror att vi uppfattar utanför oss själv upplevs i själva verket av oss endast som bilder i vårt eget sinne. Därför är de också tankar som vi bildar och känner till genom vår föreställningsförmåga. Med undantag för vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", är allt som vi känner till endast tankar som vi formar i vårt sinne.

Att känna till något annat än sig själv är synonymt med att tänka. Det är en föreställningsprocess som bara kan inträffa när vi i vår föreställning begränsar vårt medvetande till att vara något annat än de tankar och objekt som vi känner till. Att begränsa oss till ett sinne, en separat individuell form av medvetande, är den grundläggande och väsentliga faktorn i processen att tänka eller känna till andra saker än oss själv.

Även om vi vanligtvis föreställer oss att vårt sinne uppstår så snart vi vaknar upp ur sömnen och att det inte sjunker undan förrän vi återigen faller i sömn, uppstår och sjunker vårt sinne i själva verket otaliga gånger varje sekund. När en tanke framträder uppstår vårt sinne för att tänka och känna till den. När en tanke sjunker undan upphör vårt sinne tillfälligt innan det nästan omedelbart uppstår för att tänka och känna till en annan tanke.

Tänkandet är i grund och botten en process för att bilda tankar och samtidigt känna till dem. Som vi tidigare diskuterat är bildandet av en tanke och vår vetskap om den egentligen inte två olika handlingar. Vi bildar tankar bara genom att föreställa oss dem, och föreställningen innebär med nödvändighet att vi känner till vad vi föreställer oss.

Eftersom vårt sinne bildar sina tankar genom att föreställa sig dem, och eftersom att föreställa sig något i huvudsak innebär att vi uppmärksammar och känner till en mental bild eller tanke, bildas alla tankar i sista hand endast genom vår uppmärksamhet eller vår förmåga att känna till dem. Med andra ord är vår föreställningsförmåga, som bildar alla våra tankar, bara en förmåga i vår kunskapskraft eller vårt medvetande.

Eftersom vårt sinne i varje enskilt ögonblick bara kan uppmärksamma och känna till en enda tanke, kan det inte föreställa sig eller forma mer än en tanke i varje ögonblick. Därför, som vi diskuterade i det första kapitlet, uppstår och sjunker tankarna i vårt medvetande en i taget. Alla följande tankar kan uppstå eller bildas först när en föregående tanke har sjunkit undan eller upplösts.

Varje enskild tanke uppstår och sjunker undan under en oändligt kort tidsperiod. Därför kan i varje sekund ett oräkneligt antal på varandra följande tankar uppstå och sjunka undan i snabb följd. På grund av den snabbhet med vilken tankarna uppstår och sjunker undan kan vårt ytliga sinne inte urskilja varje enskild tankes upp- och nedgång. Det kan därför endast uppfatta det samlade intryck som bildas av en serie enskilda tankar.

Detta kan liknas vid att vårt öga inte kan urskilja varje enskild ljuspunkt på en tv-skärm, och därför endast kan uppfatta det samlade intrycket av en serie ljuspunkter som täcker hela skärmen i snabb följd. Den bild som vi ser på skärmen i en TV med katodstrålerör bildas av många horisontella ljuslinjer, som var och en utgörs av många enskilda ljuspunkter av varierande färg och intensitet. Dessa enskilda ljuspunkter, som kallas pixlar (pixel i singular, stavelsen "pix" står för bilder och "el" för element), bildas på skärmen en i taget av en elektronstråle som avges från katoden på rörets baksida. Styrd av den jämna sekvensen av svängningar i det magnetiska eller elektrostatiska fält genom vilket elektronstrålen sprutas ut, täcks hela tv-skärmen på en bråkdel av en sekund av en serie pixlar med varierande färger och intensitet, som tillsammans bildar en komplett bild.

Eftersom varje enskild pixel bildas tillfälligt och upplöses nästan omedelbart, kan den oscillerande elektronstrålen inom en bråkdel av en sekund bilda en ny pixel med en annan färg och intensitet på samma plats på skärmen. På så sätt bildar den i varje bråkdel av en sekund en något annorlunda bild på skärmen. Eftersom våra ögons uppfattningsförmåga inte är tillräckligt subtil och förfinad för att vi skall kunna uppfatta varje enskild pixels snabba bildande och upplösning, eller ens det något mindre snabba bildandet och upplösningen av varje hel bild som bildas på skärmen genom en enda av elektronstrålens svepningar, uppfattar vi inte många snabbt föränderliga enskilda ljuspunkter. Vi ser bara en fullständig och kontinuerligt föränderlig bild.

Varje enskild tanke som momentant uppstår och sjunker tillbaka i vårt sinne liknar en pixel som bildas och upplöses på en tv-skärm. Varje enskild tanke uppstår eller bildas under ett ögonblick och sjunker tillbaka eller upplöses nästan omedelbart. Därför kan vårt sinne inom en oändligt liten bråkdel av en sekund bilda en ny tanke i dess ställe. Vårt sinnes uppfattningsförmåga är vanligtvis inte tillräckligt subtil och förfinad för att vi tydligt ska kunna urskilja det extremt snabba bildandet och upplösningen av varje enskild tanke. Därför uppfattar vi vanligtvis inte de många snabbt uppstående och avtagande enskilda tankarna, utan ett enda men ständigt föränderligt flöde av tankar.

Om vi övar oss i att vara uppmärksamma på vårt oändligt subtila medvetande om varandet, "jag är", kommer vår förmåga att uppmärksamma eller uppfatta att gradvis bli mer subtil och förfinad. Så småningom kommer vi att kunna uppfatta alla enskilda tankar när de dyker upp. Vår förmåga till uppmärksamhet kan förfinas genom övning och bli tillräckligt subtil för att tydligt kunna uppfatta varje enskild tankes uppkomst eller bildande. Då kommer den att tydligt kunna känna igen vårt rena och grundläggande varande, som alltid finns bakom och stöder bildandet av våra tankar. Under ett ögonblick förblir det ensamt i mellanrummet mellan en tankes upplösning och bildandet av nästa.

Vår förmåga till uppmärksamhet eller vår uppfattning kan bli tillräckligt förfinad för att göra det möjligt för oss att klart uppleva vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är". Då kommer vårt sinne att upplösas i detta rena självmedvetandes eller självkännedomens klarhet, eftersom det är en företeelse som uppstått bara på grund av vår bristande självkännedom. Vårt sinne är en begränsad form av medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Därför kan det inte uppstå eller formas i den sanna självkännedomens

klara ljus, som lyser som vårt från tillägg fria och därför oförfalskade självmedvetande "jag är". Denna illusoriska känsla "jag är den här kroppen" är vår första och grundläggande tanke, roten eller basen för alla våra andra tankar. Därför kommer ingen annan tanke att kunna uppstå eller bildas i vårt medvetande när den känslan upplöses i sann självkänedom.

Som vi tidigare sett i det här kapitlet bildar vårt sinne först sig självt som vår grundtanke "jag". Först därefter bildar det alla andra tankar. Vår grundtanke "jag" är tänkaren, den som tänker alla andra tankar. Därför ligger bildandet av vår grundtanke "jag" bakom bildandet av varje enskild tanke.

Ingen tanke kan formas utan att tanken "jag" först formas. Vi kan inte bilda någon annan tanke utan att först forma oss själv som tanken "jag", den faktor som tänker den tanken. Den uppenbara följderna av denna sanning är dock att vi inte kan forma oss själv som tänkaren eller den första tanken "jag" utan att samtidigt tänka eller forma någon annan tanke.

Om vi inte bildar någon annan tanke att hålla fast vid kan vi inte uppstå som den tänkande tanken "jag". Vår första tankes grundläggande egenskap "jag" är att tänka andra tankar. Utan att tänka andra tankar kan den inte framstå som ett separat individuellt medvetande. Det vill säga, vårt grundläggande medvetande om varandet, "jag är", formar till synes sig själv till vår första tanke "jag är den här kroppen" genom att tänka någon annan tanke.

Tillsammans med bildandet och upplösningen av alla våra andra tankar bildas och upplöses därför också vår tanke "jag". Med andra ord är det upprepade bildandet och upplösandet av vår grundläggande tanke "jag" en del av bildandet och upplösandet av alla våra andra tankar. Under den korta tiden mellan att två på varandra följande tankar upplöses och bildas, blir även vårt sinne, eller vår grundtanke "jag", upplöst och omformat.

Detta gap mellan två tankar är en miniatyr av sömnen, och varje tankes upp- och nedgång är en miniatyr av vakenhet eller dröm. Våra tillstånd av vakenhet och dröm är ett makrokosmos för vilket bildandet och upplösningen av var och en av våra individuella tankar är ett mikrokosmos.

Om vi gradvis förfinar vår förmåga till uppmärksamhet eller uppfattning genom att ihärdigt öva på att observera oss själv, kommer vi så småningom att kunna uppfatta den underliggande verklighet som förblir mellan varje successiv upplösning och därpå följande uppkomst av vårt sinne eller vår grundtanke "jag". Denna underliggande verklighet är vår grundläggande medvetenhet om oss själv, som vi alltid upplever som "jag är".

Vi upplever alltid vår sanna medvetenhet om oss själv "jag är". Men vi upplever det för närvarande inte som det verkliga är, eftersom vi upplever det uppblandat med vårt sinnes begränsande vrångbild. Om vi kan uppleva det klart och tydligt i det tillfälliga mellanrummet utan sinne mellan en tankes tillbakagång och nästa tankes uppkomst, kommer vi att kunna känna det som det verkliga är, oförfalskat av minsta dualitet eller annanhet.

När vi övar oss i självuppmärksamhet är målet att uppleva vårt eget naturliga medvetande om oss själv, oförvanskat av minsta framträdande av vårt sinne, eller av något objekt som det känner till. I stället för att uppleva oss själv som en kropp eller något annat tillägg, bör vi försöka uppleva oss klart och tydligt som vårt sanna, från tillägg fria medvetande om oss själv "jag är".

Sömnens tillstånd är det oförmedlade substratet, bakgrunden eller skärmen på vilken våra tillstånd av vakenhet och drömmar, och alla våra individuella tankar inom dessa tillstånd, bildas och upplöses. Där upplever vi endast vårt eget grundläggande medvetande om varandet, men på något sätt saknas klarhet och tydlighet. Den yttersta grundvalen eller rymden där inte bara det vakna tillståndet och drömmen, utan även sömnen bildas och upplöses är emellertid vårt sanna tillstånd av självmedvetet varande, "jag är". Där upplever vi vårt grundläggande och essentiella medvetande om varandet i sin fulla, naturliga och absoluta klarhet.

Hela universum och den fysiska rymd i vilket det ingår är inte något annat än tankar som vi har format i vårt sinne genom vår egen föreställningsförmåga. Därför säger *advaita vēdānta* att den fysiska rymden eller *bhūtākāśa* ingår i vårt sinnes rymd eller *cittākāśa*, och att vårt sinnes rymd ingår i vårt sanna medvetandes rymd eller *cidākāśa*.

Om vi kan förstå hur vi i vårt eget medvetande skapar och upplöser våra tankar, kommer vi att förstå hemligheten bakom hur hela universum skapas och förstörs. För att få omedelbar kunskap om denna hemlighet behöver vi inte belasta vårt sinne med att fundera över de olika religiösa eller vetenskapliga teorierna om universums ursprung. Vi behöver bara granska vårt eget medvetande, som är den källa och den rymd där alla våra tankar och hela detta universum uppstår, existerar tillfälligt och återigen försvinner. Både "Genesis" och "Big Bang", som av vissa grupper av människor tros förklara universums uppkomst, uppstår varje ögonblick i vårt sinne i samband med att var och en av våra tankar bildas.

Innehåll

KAPITEL 4

Verklighetens grundläggande egenskaper

Vad är verklighet? Vad menar vi med substantiven "verklighet" och "sanning" och adjektiven "verklig" och "sann"? Vi anser att många saker är verkliga eller sanna, men är de verkliga i absolut mening eller är deras verklighet bara relativ? Kan något som är verkligt i relativ mening kallas verkligt i ordets egentliga betydelse?

Om något är relativt verkligt är det samtidigt relativt överkligt. Det kan förefalla vara verkligt vid vissa tidpunkter eller under vissa förhållanden. Vid andra tidpunkter och under andra förhållanden upphör det att vara verkligt, så dess verklighet är obeständig. Eftersom dess verklighet är beroende av vissa förhållanden är det inte verkligt i sig självt. Dess så kallade verklighet är begränsad och beroende av verkligheten i de förhållanden som den är avhängig av och är därför ofullständig. Eftersom den är relativ, betingad och beroende är den inte verklig i sig själv. Den ser bara ut att vara verklig under vissa förhållanden.

Det som visar sig vid en viss tidpunkt kommer oundvikligen att försvinna vid en annan. Eftersom det inte är verkligt vare sig innan det visar sig eller när det har försvunnit, är det faktiskt inte verkligt ens när det ser ut att vara det. Dess skenbara verklighet är ett övergående sken eller en drömbild, och är därför inte absolut sann. Det som visar sig vid en tidpunkt och försvinner vid en annan ser ut att existera, men existerar inte i verkligheten. Det som verkligen existerar, det som verkligen är, måste alltid finnas. Därför är alla världsliga former av existens enbart skenbilder och är inte verkliga.

Endast det som är absolut, ovillkorligt, självständigt och permanent verkligt är verkligt i ordets strikta bemärkelse. Det som är fullkomligt verkligt måste vara verkligt vid alla tidpunkter, under alla omständigheter och i alla tillstånd. Dess verklighet får inte på något sätt vara beroende, begränsad eller relativ till något annat. Det får dessutom inte förändras eller upphöra att vara som det en gång var.

Det som förändras existerar i en form vid en viss tidpunkt och i en annan form vid en annan, och saknar alltså en egen beständig form. Eftersom det är obeständigt är ingen av dess former absolut verklig. Vidare, eftersom förändringar sker inom tiden är det som förändras tidsbundet, och dess verklighet är beroende och begränsad av tiden och relativ till den. Endast det som är oföränderligt och varaktigt är i absolut mening verkligt.

En sak kan alltså anses vara absolut verklig endast om den är beständig, oföränderlig, opåverkad av tidens gång och ändrade förhållanden, oberoende och obegränsad av allt annat och inte på något sätt relativ till någonting.

Om vi är nöjda med det som är obeständigt, ofullkomligt, föränderligt, relativt, villkorligt och beroende, kan vi betrakta det som verkligt. Men är någon av oss verkligen nöjd med det? Söker vi inte alla, medvetet eller omedvetet, en varaktig, fulländad, oföränderlig, absolut, villkorlös och oberoende lycka?

Vi kan inte uppnå en sådan lycka genom något som är obeständigt, ofulländat, föränderligt, relativt, villkorligt och beroende. Vi kan därför aldrig bli riktigt nöjda med något sådant. Något som är relativt verkligt kan bara ge relativ lycka, och endast det som är absolut verkligt kan ge absolut lycka.

Om vi menar allvar med vår längtan efter absolut lycka bör vi bara acceptera en absolut definition av verkligheten. Om vi väljer att acceptera en relativ definition av verkligheten har vi uppenbarligen inte förstått att det vi verkligen vill ha är absolut lycka. Vi gör misstaget att tro att vi kan få den lycka som vi önskar oss genom objekt och omständigheter i denna relativa och tidsbundna värld. Därför lurar vi oss själv att tro att relativa och förgängliga objekt och omständigheter är verkliga. Så länge vi fortsätter att tro att förgängliga och relativa saker är verkliga kan vi aldrig uppleva den absoluta lycka som vi alla längtar efter. Den kan vi endast finna i det som är absolut verkligt.

Vi är fria att välja om vi vill acceptera det relativa som verkligt eller om vi endast vill acceptera det absoluta som verkligt. Hur vi definierar verkligheten beror på vad vi verkligen vill ha. Om vi tror att vi kan vara nöjda med relativa saker kommer vi att acceptera en relativ definition av verkligheten. Men om vi förstår att vi aldrig kan bli nöjda med relativ verklighet i någon form kommer vi inte att acceptera någon definition av verkligheten som inte är absolut.

Denna bok handlar enbart om att uppnå absolut lycka och absolut sann kunskap. Alltså bygger resonemangen på en absolut definition av verkligheten. Om inte sammanhanget tydligt anger något annat, bör därför substantivet "verklighet" eller "sanning" eller adjektiven "verklig" eller "sann" uppfattas som att de enbart avser det som är absolut, ovillkorligt, oberoende, permanent och oföränderligt verkligt.

När vi säger att vårt sinne, vår kropp och denna värld, och den Gud som tros ha skapat allt detta, är överkliga, är det inte vår avsikt att förneka att de i relativ mening är verkliga. Vad vi menar är att de inte är absolut verkliga, permanent, oföränderligt, ovillkorligt och oberoende verkliga. De är tillfälliga företeelser som vårt sinne uppfattar eller upplever. Deras skenbara verklighet är därför beroende av sinnet, som i sig är obeständigt och ständigt föränderligt.

Vårt sinne, och allt som det känner till som något annat än sig självt, är överkligt, Det skulle inte kunna framstå som verkligt om det inte fanns någon underliggande verklighet. Verkligheten som ligger till grund för all relativitet är absolut. Vilka är de grundläggande egenskaperna hos denna absoluta verklighet?

Eftersom alla former av dualitet är relativa kan den absoluta verkligheten bara vara en. Den är en enda och icke-dual. Det kan inte finnas mer än en absolut verklighet, annars skulle varje sådan verklighet vara begränsad och relativ till varje annan verklighet. Därför skulle ingen av dem vara den obegränsade helheten.

Att vara absolut är att vara fri från alla villkor, restriktioner, begränsningar och modifierande influenser, oändlig, hel, fullständig, okonstlad, perfekt och oberoende. Därför är den absoluta verkligheten per definition en fulländad icke-dual helhet, utan vilken inget kan existera.

Allt annat som verkar existera är i själva verket inget annat än den enda icke-duala absoluta verkligheten. Den absoluta verkligheten är som repet och allt annat är som ormen som det missuppfattas för att vara. Det är endast repet som verkligen existerar, och ormen är en synvilla som överlagras på det. På samma sätt är det enbart verkligheten i absolut mening som verkligen existerar. All dualitet och all relativitet som framträder i den är enbart en föreställning som överlagras på den. Den absoluta verkligheten ligger inte bara till grund för all dualitets och all relativitets framträdande. Den är deras enda verkliga innehåll, eftersom ingenting annat än den existerar.

Så länge vi ser den illusoriska ormen kan vi inte se det verkliga repet som det är. Så länge vi upplever dualitet kan vi på samma sätt inte känna den icke-duala absoluta verkligheten som den är. Om vi vill uppnå sann erfarenhetsbaserad kunskap om den absoluta verkligheten måste vi upphöra med att se alla former av dualitet och relativitet som verkliga.

Så länge vi tror att dualitet och relativitet är verkliga kommer vårt sinne att fortsätta att ägna sig åt dem och tro att det kan uppnå verklig lycka genom dem. Endast om vi är fast övertygade om att alla former av dualitet och relativitet är illusoriska och överkliga företeelser, skapelser av vår egen föreställningsförmåga, kommer vi att vara villiga att vända vårt sinne bort från dem för att söka den absoluta verkligheten som ligger till grund för dem.

Existerar verkligen en sådan absolut verklighet, och kan vi i så fall uppnå en sann erfarenhetsbaserad kunskap om den? Innan vi kan avgöra om den faktiskt existerar måste vi först exakt bestämma vad den måste ha för grundläggande egenskaper. Vi har redan sett att den absoluta verkligheten måste vara permanent, oföränderlig, ovillkorlig och självständig, men det finns ytterligare en nödvändig egenskap hos verkligheten som vi ännu inte har undersökt.

Enligt Sri Ramana definieras verkligheten som evig, oföränderlig och självlysande. Att vara evig är att vara beständig, så vi har redan undersökt de två första delarna av Sri Ramanas definition, evig och oföränderlig. Men vad menar han med självlysande, och varför skulle självlysande vara en definierande egenskap för den absoluta verkligheten?

Att vara självlysande innebär att känna sig själv i ljuset av sitt eget medvetande. Något som är känt endast av ett annat medvetande än det självt, eller som inte kan känna sig självt utan hjälp av något "ljus", som är annat än det självt, kan inte vara verkligt, eftersom det är beroende av detta andra för att kunna vara känt. Kan det inte vara känt utan hjälp av detta andra är dess skenbara verklighet beroende av detta andras verklighet. Det är därför inte absolut verkligt.

Om den absoluta verkligheten inte vore medvetande skulle den inte kunna känna sig själv. Den skulle då vara beroende av ett annat medvetande än sig själv för att kunna vara känd. Om den av någon som helst anledning skulle vara beroende av något annat än sig själv skulle den inte vara absolut.

En nödvändig egenskap hos verkligheten är därför att den existerar permanent utan att någonsin genomgå någon form av förändring, den måste också känna till sin egen existens eller sitt varande. Den absoluta verkligheten är, och den vet att den är. Den är inte bara varande, den är också medvetandet om varandet. Eftersom den absoluta verkligheten är icke-dual är den både varande och medvetande. Dess varande och dess medvetande är inte två olika saker utan ett och samma innersta väsen.

Existerar en sådan verklighet eller är den bara ett hypotetiskt begrepp? Känner vi till något som alltid existerar, som aldrig genomgår någon förändring och som alltid känner sig själv genom sitt eget självlysande medvetandes ljus?

Alla objekt som vi känner till, liksom sinnet genom vilket vi känner dem, är obeständiga och föremål för förändring. Även om vårt sinne tycks känna sig självt kan det inte vara den absoluta verkligheten, eftersom det är obeständigt och ständigt föränderligt. Vårt sinne tycks existera och känna sig självt i det vakna tillståndet och i drömmarna, men i sömnen upphör

det att känna sig självt och upphör att existera som ett tänkande och objektkännande medvetande.

Men som vi tidigare har sett finns det under vårt sinne en djupare medvetandenivå som fortsätter att känna sig själv i alla våra tre medvetandetillstånd, det vakna tillståndet, drömmen och den djupa sömnen. Denna djupare medvetandenivå är vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, vårt sanna och grundläggande självmedvetande "jag är".

Detta grundläggande och essentiella medvetande om vårt eget varande existerar beständigt. Det existerar inte bara under våra tre normala medvetandetillstånd, utan också bortom begränsningarna för livet i den fysiska kropp som vi nu föreställer oss att vi är. Denna fysiska kropp är endast vårt sinnes imaginära skapelse. Precis som vi i en dröm föreställer oss att vi är en kropp, behåller vårt sinne sin förmåga att skapa imaginära kroppar som vi identifierar som "jag". Detta gäller även efter att den här kroppens liv, den dröm som vi kallar vårt nuvarande vakna liv, har tagit slut. Vårt sinnes existens är inte begränsad till den nuvarande kroppens livstid. Denna livstid är bara en av alla de drömmar som vårt sinne föreställer sig och upplever i sin långa sömn av glömska av sig själv. Så länge vårt sinne befinner sig i denna slummer av glömska eller brist på klarhet i kunskap om sig själv, kommer det att fortsätta att föreställa sig sådana drömmar. På så sätt kommer det att fortsätta att återuppstå efter varje gång det tillfälligt försvinner, i sömnen eller i döden. Den väsentliga grunden och understödet för vårt sinnes uppkomst och upphörande är vårt grundläggande medvetande om varandet, "jag är". Den består under hela vår sömn av bortglömdhet av oss själv, där så många drömmar eller så kallade liv uppstår och försvinner.

Liksom vårt sinne, som framträder i den, är vår sömn i **självförglömdhet** bara en tillfällig företeelse. Även om vi tycks sakna klar kunskap om vad vi verkligen är, påverkar denna brist på klarhet bara vårt sinne, vårt ytliga objektvetande medvetande. Vårt verkliga medvetande, som är vårt grundläggande medvetande om vårt eget grundläggande varande, känner alltid sig självt klart och tydligt som "jag är". Det är därför opåverkat av vår illusoriska **självförglömdhets** skenbara framträdande och försvinnande.

Vår **självförglömdhet** eller brist på klarhet i självkänedom existerar bara i sinnets perspektiv, och inte i vårt verkliga medvetande "jag är". Vårt verkliga icke-duala medvetande om varandet existerar och känner till sin egen existens i evighet, oavsett om vår sömn i självförglömdhet tycks inträffa eller ej.

Vårt grundläggande och essentiella medvetande om tillvaron existerar för evigt. Det förblir utan att någonsin genomgå någon förändring. All förändring är ett sken som enbart upplevs av vårt sinne. Sinnet är en begränsad och förvrängd form av vårt ursprungliga medvetande om varandet, "jag är". Det är inte detta medvetandes sanna form. Vårt ursprungliga medvetande om varandet känner inte till något annat än sig självt, "jag är", det enda som verkligen existerar. Därför känner det aldrig till vårt föränderliga sinnes illusoriska framträdande, eller den ständigt föränderliga känedom om dualitet som sinnet upplever.

Vårt grundläggande medvetande "jag är" förblir opåverkat av alla förändringar som ser ut att ske inom det. Vad vi än gör eller tänker, vilka erfarenheter vi än genomgår, känner vi alltid till vårt varande, "jag är", även om vi inte ägnar det någon särskild uppmärksamhet. Från vår egen erfarenhet vet vi alltså klart att vårt grundläggande medvetande om varandet alltid förblir oförändrat.

Dessutom är vårt grundläggande och väsentliga medvetande om vårt eget varande självlysande. Vi fortsätter att känna oss själv som "jag är" när vårt sinne framträder såväl som när det försvinner. Vi behöver vårt sinnes hjälp för att känna till all den imaginära dualitet som det skapar genom sin föreställningsförmåga. Men vi behöver ingen hjälp av någonting för att veta att "jag är". Även i sömnen, när sinnet och allt annat har försvunnit, fortsätter vi att veta att "jag är". I sömnen finns inget annat, men i frånvaro av allt annat fortsätter vårt grundläggande medvetande att känna sig självt som "jag är". Eftersom det känner sig självt utan någon yttre hjälp är vårt medvetande om vårt eget varande evigt och oföränderligt självlysande.

Vårt medvetande om varandet är det enda vi upplever som har alla de grundläggande egenskaper som krävs för att vara absolut verklighet. Det är evigt, oföränderligt och självlysande, det är icke-dualt, det påverkas inte det minsta av tidens gång och förändrade förhållanden. Det är oberoende av allt annat, obegränsat av allt annat och på intet sätt relativt till någonting. Är det då inte uppenbart att vårt grundläggande icke-duala självmedvetande, "jag är", vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, är den enda absoluta verkligheten?

Vi vet med klarhet att vår medvetenhet om oss själv är absolut verklig. Hur kan vi då acceptera att något övergående och relativt fenomen som vårt sinne eller något av det som det känner till är verkligt? Även om de kan förefalla vara verkliga ur ett relativt perspektiv, är de alla överkliga ur ett absolut perspektiv. Det enda som i absolut mening är verkligt är vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Som vi har sett är vi till vårt väsen vår medvetenhet om vårt varande. Vårt grundläggande varande och vårt grundläggande medvetande är en och samma verklighet. Eftersom vårt varande är medvetande känner det sig självt genom att bara vara sig självt. Som vi såg i det första kapitlet är fulländad lycka det tillstånd där vi förblir enbart som vår grundläggande medvetenhet om varandet. Det vill säga, medvetenhet om oss själv som rent varande är den högsta lyckans tillstånd.

Varför upplever vi fullkomlig lycka när vi förblir medvetna enbart om vår existens? Det är för att lycka är vår grundläggande natur. Vårt varande är inte bara medvetande utan också lycka. Vårt grundläggande varande, vårt grundläggande medvetande och vår grundläggande lycka är inte tre separata saker utan en och samma verklighet.

Det är endast i vårt sinnes perspektiv som varande, medvetande och lycka ser ut att vara tre separata saker. De verkar vara separata endast ur en relativ synvinkel. I vårt sinnes begränsade och förvrängda perspektiv existerar vi så länge som vår fysiska kropp lever. Även om vi inser att vi existerar oavsett om vårt sinne befinner sig i ett tillstånd av vakenhet, dröm eller djupsömn, verkar det för oss som att vi enbart är medvetna i det vakna tillståndet och i drömmen och omedvetna i sömnen. Det tycks oss som att vår lycka är ännu mer flyktig än vårt medvetande. Vår upplevelse av lyckan tycks vara så övergående och relativ att den även ser ut att ha olika grader av intensitet som den ständigt växlar mellan.

Ur vårt sinnes relativa perspektiv tycks varandet, medvetandet och lyckan vara tre separata saker. De verkar också alla ha en motsats, och deras motsatser verkar vara lika verkliga som dem. Vi föreställer oss att vi existerar under en viss tid och är icke-existerande vid alla andra tider, att vi blev till när vår kropp föddes och att vi kanske eller kanske inte fortsätter att existera när vår kropp har dött. Vi föreställer oss att vi är medvetna i vissa tillstånd och omedvetna i andra, och att vi är lyckliga ibland och olyckliga ibland. På samma sätt

föreställer vi oss att alla andra saker blir till vid en viss tidpunkt och blir icke-existerande vid en annan, och att de antingen är medvetna eller omedvetna, och om de är medvetna så kan de vara lyckliga eller olyckliga.

Ur vårt sinnes perspektiv är existens och icke-existens, medvetenhet och omedvetenhet, lycka och olycka alla lika verkliga. Var och en av dessa motsatsers verklighet är dock endast relativ. Deras verklighet är tidsbunden och beroende av omständigheterna, och kännedomen om deras verklighet är beroende av vårt sinne. Därför är ingen av dessa motsatser absolut verklig.

Eftersom allt som vårt sinne känner till bara är verkligt i relativ mening, finns det då inte någon absolut existens eller icke-existens, absolut medvetenhet eller omedvetenhet, absolut lycka eller olycka? Låt oss först betrakta de negativa egenskaperna. En negativ egenskap som icke-existens, omedvetenhet eller olycklighet kan aldrig vara absolut, eftersom en negativ kvalitet bara kan "existera" i relation till sin motsvarande positiva egenskap. I själva verket "existerar" en negativ egenskap egentligen inte, den är bara den motsvarande positiva egenskapens frånvaro eller icke-existens.

Icke-existens eller icke-varande kan aldrig finnas i verkligheten, eftersom det bara är existensens eller varandets frånvaro eller förnekelse. Det finns i sanning inget sådant som icke-existens eller icke-varande, för om det fanns skulle det vara en "existerande icke-existens" som är en självmotsägelse. Icke-existens eller icke-varande är därför verklig bara som ett mentalt begrepp, som bara existerar som en idé eller en tanke i vårt sinne. Som sådan är icke-existensen till sitt väsen en relativ egenskap och kan därför aldrig vara absolut.

På samma sätt kan det inte finnas någon absolut medvetlöshet. Det vi kallar "medvetlöshet" är bara en avsaknad av medvetenhet. Men ingen "medvetlöshet" kan bli känd eller upplevas i total avsaknad av medvetande. Liksom icke-existens är medvetlöshet verklig endast som ett mentalt begrepp. Vi kan aldrig ha någon förstahandskännedom om andra människors, varelsers och sakers medvetenhet eller medvetlöshet, sinnet kan bara hålla dem för sannolika, och de kan vara verkliga bara som idéer eller tankar. Vidare kan vi aldrig, även om vi känner till vårt eget medvetande, känna till vår egen medvetlöshet. Vi kan aldrig veta något om medvetlöshet, varken hos oss själv eller hos något annat. Det är endast ett hypotetiskt tillstånd och kan aldrig verkligen upplevas.

När vi vaknar tror vi att vi har varit medvetlösa i den djupa sömnen. Men vi kände inte till eller upplevde fullständig medvetlöshet i det tillståndet. Vad vi faktiskt upplevde i sömnen var att vi inte kände till eller var medvetna om något annat än oss själv. När vi säger: "Jag vet att jag var medvetlös i sömnen" beskriver vi vår faktiska upplevelse, men vi gör det med mycket vaga ord, eftersom vi inte har reflekterat djupt över vad vi upplevde vid den tidpunkten, eller vad vi exakt menar med termen "medvetlös". För att veta att vi var omedvetna i sömnen måste vi ha varit medvetna om denna skenbara "medvetlöshet". Det vill säga, vi kunde uppleva sömnens relativa "medvetlöshet" enbart för att vi faktiskt var medvetna.

När vi säger "jag var medvetlös" menar vi inte att vi var helt medvetlösa, utan att vi var omedvetna om vår kropp, om världen och om allt annat som vi är vana vid att känna till i vårt vakna tillstånd och i drömmarna. "Medvetlösheten" eller avsaknaden av objektiv kunskap i sömnen är endast i relation till vår objektiva kunskap i det vakna tillståndet och i drömmen. När vi säger: "Jag var medvetlös" avser vi att beskriva avsaknaden av all objektiv kunskap i sömnen. Det är inte något som vårt sinne har slutit sig till, utan vad vi faktiskt upplevde.

När vi säger "Jag visste ingenting när jag sov" gör vi det med en stark känsla av visshet, eftersom vi minns vad vi faktiskt upplevde vid den tidpunkten, nämligen en relativ avsaknad av kunskap. Det faktum att vi nu minns att vi upplevde frånvaro av alla objekt bevisar tydligt att vi var medvetna. Även om vi kallar denna upplevelse utan kännedom om några objekt för ett tillstånd av "medvetlöshet", är det endast en relativ medvetlöshet. Vi var närvarande som medvetande och kunde känna till ett tillstånd av skenbar medvetlöshet.

Vi kan med säkerhet säga att icke-existens och medvetlöshet är verkliga endast som mentala begrepp och att de aldrig kan existera eller vara kända som absoluta egenskaper, men kan vi säga detsamma om olycklighet? Upplever vi inte verklig olycklighet? Om vi omformulerar vår beskrivning av olycklighet till "lidande", "smärta" eller "elände", är den då inte en absolut egenskap?

För det första kan vi inte sätta likhetstecken mellan ordet "smärta" och olycklighet. Smärta är ett ord som brukar användas för att beskriva en fysisk upplevelse. En fysisk upplevelse av smärta gör oss olyckliga eftersom vi inte tycker om den och inte vill tolerera den. Vi vet att en person kan uppleva stor fysisk smärta men ändå känna sig ganska lycklig och glad. I den mån vi är villiga att tolerera den kan vi känna oss lyckliga trots smärtan.

Om vi använder ordet "smärta" i betydelsen psykisk vånda beskriver det ett tillstånd av verklig olycklighet. Vi kan mentalt frigöra oss från fysisk smärta och förbli opåverkad av den, men vi kan inte lika lätt frigöra oss från psykiskt lidande. Om vi kan göra det kommer det att upphöra att finnas som psykiskt lidande.

Även om vi använder absoluta termer som "lidande", "elände", "smärta" eller "ångest" för att beskriva det, är olycklighet fortfarande bara ett relativt tillstånd som vi upplever som en brist på eller avsaknad av något som vi önskar oss och som vi tycker tillhör oss. Vi önskar oss lycka eftersom vi känner att den är vår natur, och vi känner oss obekväma med lidande eller elände eftersom det är onaturligt och främmande för oss.

Om vi inte hade en längtan eller lust till lycka, eller en motvilja mot att känna oss lyckliga, skulle lyckan inte få oss att känna oss lyckliga, och lidandet skulle inte få oss att känna oss olyckliga. Det vi antyder är naturligtvis en absurditet full av självmotsägelser. Men utöver att bara vara absurd är det faktiskt en omöjlighet, eftersom vår upplevelse av lyckan är oskiljaktig från vår kärlek till lyckan, och vår upplevelse av olycklighet är oskiljaktig från vår motvilja mot den. Lyckan gör oss lyckliga eftersom vi älskar den, och vi älskar den eftersom den får oss att känna oss lyckliga. På samma sätt gör olyckligheten oss olyckliga eftersom vi ogillar den, och vi ogillar den eftersom den får oss att känna oss lyckliga.

Även om vi talar om dem som om de vore två olika saker, är vår kärlek till lycka och vår aversion mot olycklighet faktiskt samma sak. Dessa två termer, "kärlek till lycka" och "aversion mot olycklighet", är två sätt att beskriva samma känsla, en känsla som är nedlagd i själva vårt väsen. Orden "motvilja mot olycklighet" är en negativ beskrivning av den positiva känslan av kärleken till lyckan. Vi älskar lyckan och olycklighet är ett tillstånd där vi berövats den lycka som vi älskar. Därför upplever vi vår kärlek till lyckan som en motvilja mot olycklighet när vi konfronteras med den.

Även om vi använder till synes absoluta begrepp som "lidande" eller "elände" för att beskriva den, är olycklighet i grund och botten bara en brist på lycka. Hur vi än ser på saken kan vi inte undgå att dra slutsatsen att olycklighet, lidande eller elände i grund och botten bara är negationer, en avsaknad av lycka, som vi alla längtar efter. Eftersom olycklighet bara

existerar som lyckans motsats är den i grunden en relativ kvalitet, och därför kan det inte finnas någon absolut olycklighet.

icke-existens, medvetlöshet och olycklighet är med nödvändighet relativa värden som aldrig kan vara verkliga i absolut mening. Då kan vi väl säga samma sak om deras motsatser? Är inte existens, medvetande och lycka också relativa kvaliteter?

Ja, när vi talar om dem som en i ett motsatspar är de verkligen relativa och kan inte vara absoluta. När vi till exempel talar om existens och icke-existens är den existens vi talar om relativ till sin motsats, icke-existens. När vi betraktar existensen som en kvalitet i kontrast till dess motsats är den bara relativ.

Existens, medvetande och lycka tycks i vårt sinnes begränsade och förvrängda perspektiv vara relativa. Betyder det att det inte finns någon absolut existens, något absolut medvetande eller någon absolut lycka? För att besvara denna fråga måste vi åter begrunda vad vi menar med "absolut".

Absolut betyder etymologiskt "lösjord från" eller "befriad från". Att vara absolut är att vara fri från alla villkor, restriktioner och begränsningar, fri från alla former av avgränsning, fri från alla dimensioner som tid och rum, fri från alla gränser eller inskränkningar, fri från alla uppdelningar och delar, fri från alla relationer och modifierande influenser, fri från allt beroende, fri från alla former av ofullkomlighet eller ofullständighet, fri från all ändlighet, relativitet och dualitet. Eller för att uttrycka det i mer positiva termer: absolut betyder komplett, hel, oändlig och fulländad. Vår fråga är därför om det finns en existens, ett medvetande eller en lycka som är oändlig, odelad, oberoende och fri från alla villkor och all relativitet.

Oändlighet medger inte existensen av något annat. För att vara oändlig måste en sak vara den enda helheten utöver vilken inget annat kan existera. Om något skulle existera åtskilt från, utanför eller oberoende av det oändliga, skulle det sätta en gräns för det oändliga. Det skulle då upphöra att vara oändligt.

Det kan inte något annat än det oändliga. Det kan inte heller delas upp, eftersom en uppdelning är en inre form av inskränkning eller begränsning. Oändligheten har per definition inga begränsningar, varken inre eller yttre. Om en oändlig eller absolut verklighet existerar måste den vara den enda verkligheten och hela verkligheten. Den måste vara en verklighet som till sitt väsen är en enda, hel och icke-dual.

Det kan bara finnas en absolut verklighet. Om det verkligen finns en absolut existens eller ett absolut varande, ett absolut medvetande och en absolut lycka, kan de inte vara tre separata saker. De måste vara en och samma verklighet. Finns det en sådan verklighet, och är den i så fall existens, medvetande och lycka?

För att svara på detta måste vi först betrakta medvetandet, eftersom det är utgångspunkten och grunden för allting, allt som vi vet eller någonsin kan veta. Om den absoluta verkligheten inte vore medvetande skulle den inte kunna känna till sin egen existens eller sitt eget väsen. Inget annat än det absoluta kan finnas för att känna till det, det skulle därför aldrig kunna bli känt och det skulle bara vara ett hypotetiskt begrepp eller antagande.

Allt tal om varandet eller existensen förutsätter medvetande, för vem kan säga att något finns utan ett medvetande för att känna till det? Etymologiskt betyder ordet "existera" att "stå

fram", eftersom ett ting kan sägas vara eller existera endast om det "står fram" i medvetandet. Ett okänt varande eller en okänd existens är en ren föreställning, ett ogrundat antagande och kan som sådant inte vara verkligt.

Finns det då ett absolut medvetande, ett medvetande som är fritt från alla betingelser och begränsningar, från alla yttre gränser och inre uppdelningar, från all förändrande påverkan, från allt beroende och fritt från all relativitet och dualitet? Eftersom vi inte kan känna till något annat medvetande än vårt eget kan vi bara besvara denna fråga genom att tillämpa den på vårt eget medvetande.

Inför denna fråga skulle de flesta av oss dra den ytliga slutsatsen att vårt sinne är det enda medvetande vi känner till, och att det inte uppfyller något av de kriterier som krävs för att kallas absolut. Det är naturligtvis sant att vårt sinne inte är absolut. Men är sinnet det enda medvetande vi känner till? Vi är medvetna om vår existens i den djupa sömnen, när vårt sinne är frånvarande. Därför är det helt klart att vi är ett medvetande som överskrider vårt sinne och alla dess begränsningar. Vårt verkliga medvetande är därför inte vårt sinne. Det är ett annat, mer fundamentalt medvetande som är vårt sinnes grund. Detta fundamentala och underliggande medvetande är vår essentiella medvetenhet om oss själv, vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande som vi alltid upplever som "jag är".

Om vi tillämpar den ovanstående frågan på vårt fundamentala medvetande om oss själv, "jag är", kommer vi att finna att det uppfyller alla de kriterier som kännetecknar den absoluta verkligheten. Det är fritt från alla villkor, restriktioner och begränsningar. Det är fritt från alla former av inskränkningar. Det är fritt från alla dimensioner som tid och rum. Det är fritt från alla gränser eller avgränsningar. Det är fritt från alla uppdelningar och delar. Det är fritt från alla relationer och förändrande påverkan. Det är fritt från allt beroende. Det är fritt från alla former av ofullkomlighet eller ofullständighet. Det är fritt från all ändlighet, relativitet och dualitet. Det är därför fullständigt, helt, oändligt och fulländat.

Detta fundamentala medvetande om oss själv är icke-dualt. Det är utan all relativitet då är ett medvetande enbart om sig självt, om sitt eget väsen, som det upplever som "jag är". Eftersom det existerar och är medvetet om sin "är-het", eller snarare om sin "jag är-het", är det inte endast medvetande utan även varande.

Men även om det är varande, är det inget objektivt varande eller existens. Ett objektivt varande kräver ett annat medvetande än sig självt för att kunna bli känt. Medan alla andra tings existens är beroende av medvetande för att bli känd, kan medvetandets existens endast bli känd av sig självt.

Medvetandet är inget objekt, dess existens eller varande kan aldrig bli känt som ett objekt. Även om det kan finnas objektiva tecken eller indikationer på att det ändliga medvetande som vi kallar "sinnet" existerar, kan dess faktiska existens aldrig bli känd av något annat än det självt. När inte ens det ändliga medvetandet som interagerar med de objekt som det känner till, kan bli känt som ett objekt eller vara känt av något annat än sig självt, hur skulle då det verkliga oändliga medvetandet kunna vara känt som ett objekt?

Det grundläggande medvetandets existens, "jag är", är en existens som är fullkomligt medveten om sig själv. Därför är den icke-dual, hel och fullständigt oberoende av allt annat. Allt annat är beroende av detta grundläggande medvetande för sin skenbara existens, men detta grundläggande medvetande är inte beroende av någonting. Det är, och det känner sin "är-het" eller sitt varande utan hjälp av något annat. Dess varande och dess medvetande om

sitt varande är därför en och samma sak, den enda icke-duala, odelade, obegränsade och absoluta verkligheten.

Eftersom det inte är inskränkt av några avgränsningar är vårt grundläggande självmedvetna varande "jag är" varandets oändliga fullhet. Det är i sanning det enda varande som finns. Alla andra sakers varande är en begränsad och förvrängd återspeglning av detta enda verkliga varande, som evigt upplever sig självt som "jag är". Det sanna varandet är inte ett varande som upplevs antingen som "det är" eller som "du är", eftersom både "det är" och "du är" betecknar en upplevelse av varandet som ett objekt. Det sanna varandet är enbart det varande som upplevs som "jag är", eftersom enbart "är" i första person singularis betecknar den självmedvetna och icke-duala upplevelsen av varandet som det verkligen är.

Därmed har vi fastställt att vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är" är den absoluta verkligheten och att det också är varandets oändliga fullhet. Men det är inte bara absolut medvetande och absolut varande, utan också absolut lycka.

Vi upplever olycklighet endast i vaken- och drömtillstånden, då vårt sinne har vaknat och är aktivt, men i den djupa sömnen upplever vi inget sådant. I sömnen upplever vi bara lycka, och när vi upplever denna lycka är den inte relaterad till något annat. Även om den tycks upphöra när vi vaknar, upphör lyckan som vi upplever i sömnen inte att faktiskt existera, den bara fördunklas när sinnet uppstår.

I sömnen upplever vi ingen dualitet, så vad vi än upplever då måste det vara ett med vårt grundläggande varande och vårt medvetande om att vi är. Eftersom vi upplever lycka i sömnen, som är ett fullkomligt icke-dualt tillstånd av rent självmedvetet varande, måste lyckan vara vårt väsentliga varandes grundläggande egenskap. Vårt grundläggande varande är den oändliga och absoluta verkligheten, som också är fulländad lycka. Därför måste den absoluta verkligheten inte bara vara medvetandets och varandets fullhet, utan också den fulländade lyckans fullhet.

Även om det inte kan finnas någon absolut icke-existens, absolut medvetlöshet eller absolut olycklighet, finns det en enda verklighet som är absolut varande eller existens, absolut medvetande och absolut lycka. Vi bör dock inte förväxla denna absoluta existens, detta absoluta medvetande och denna absoluta lycka med relativ existens, relativt medvetande och relativ lycka, som alla har en motsvarande motsatt egenskap.

Liksom alla andra former av dualitet är dessa motsatspar, existens och icke-existens, medvetande och medvetlöshet, lycka och olycklighet, alla relativa och ömsesidigt beroende av varandra.

Absolut existens, absolut medvetande och absolut lycka är däremot en enda verklighet, fullkomligt oberoende och helt fri från alla former av dualitet och relativitet.

Den icke-duala och absoluta verkligheten, som är oändligt varande, oändligt medvetande och oändlig lycka, överskrider dessa relativa motsatspar, existens och icke-existens, medvetande och medvetlöshet, lycka och olycklighet. Den är fullkomligt opåverkad av deras framträdande såväl som av deras försvinnande. Men även om den absoluta verkligheten inte på något sätt är relaterad till dessa motsatspar, är de intimt och oundvikligt relaterade till den. Den är deras grundval och stöd, och utan den skulle de inte ens kunna se ut att vara verkliga.

Den absoluta verkligheten är inte relaterad till någon form av dualitet eller relativitet, eftersom den i sanning ensam existerar. Ur dess perspektiv finns det ingen dualitet eller

relativitet, eller någonting annat än den själv. Därför överskrider den, och är opåverkad av, alla förhållanden som andra saker kan se ut att ha till den.

Ur vårt sinnes perspektiv är dock alla andra saker som ser ut att existera kända av det medvetande som känner sig självt som "jag är", och är därför oundvikligen relaterade till det. Sanningen är att alla ting är relaterade till vårt sinne eftersom det är det medvetande som känner till dem. Vårt sinne är relaterat till den absoluta verkligheten, eftersom den absoluta verkligheten är det grundläggande medvetandet "jag är" som vårt sinne missuppfattar som sitt eget.

Vårt sinne existerar bara i sin egen uppfattning, och inte i vårt sanna, icke-tudelade och absoluta medvetande om varandet, som inte känner till något annat än sig självt. Därför tycks förhållandet mellan vårt sinne och vårt absoluta medvetande "jag är" vara verkligt endast för vårt sinne. Dess uppfattning om vårt verkliga medvetande är förvrängd.

I vårt sinnes begränsade och förvrängda uppfattning av vårt varande, vårt medvetande och vår lycka, som är den enda, icke-tudelade och absoluta verkligheten, missförstås de förra som tre separata saker. Var och en upplevs som en del av ett motsatspar. Det som vårt sinne ser som relativ existens och icke-existens är bara en begränsad och förvrängd återspeglning av vårt sanna och absoluta varande. Det som det ser som ett relativt medvetande och medvetlöshet är på samma sätt endast en begränsad och förvrängd återspeglning av vårt sanna och absoluta medvetande. Det som det ser som relativ lycka och olycklighet är endast en begränsad och förvrängd återspeglning av vår sanna och absoluta lycka.

Vad är det som ger en skenbar verklighet åt dualiteten och relativiteten? Enbart vårt sinne. Men hur kan vårt sinne ge en sådan verklighet åt saker som bara existerar i dess egen föreställning?

Vårt sinne är en förvirrad blandning av vårt verkliga medvetande "jag är" och en uppsättning överkliga begränsningar. Därför misstar det sig själv för att vara verkligt med alla sina begränsningar. Och eftersom det missuppfattar denna blandning av sig själv, och alla begränsningar som det har pålagt sig själv, för att vara verklig, misstar det också allt som det känner till som verkligt.

I en dröm ser och upplever vi många saker, som alla tycks vara verkliga. Men när vi vaknar upptäcker vi att allt som vi upplevde i själva verket var överkligt och skapelser av vår föreställningsförmåga. När vi vaknar känner vi att det enda som var verkligt i vår dröm var vi själv, det vill säga vårt sinne, medvetandet som upplevde drömmen. Men sinnet är i sanning lika överkligt som drömmen det upplevde.

Vårt sinne var förvirrat när det gällde drömmarnas verklighet eftersom det var och är förvirrat när det gäller sin egen verklighet. Och precis som det var förvirrat om verkligheten i allt som det upplevde i drömmen, är det också förvirrat när det gäller verkligheten i allt som det nu upplever i detta så kallade vakna tillstånd.

I drömmen upplevde vi att "Jag går, jag pratar, jag ser alla dessa saker och hör alla dessa ljud", men i själva verket varken gick eller pratade vi, och vi såg eller hörde ingenting. Allt var bara vår egen föreställning. Vi upplevde att vi gick och så vidare eftersom vi trodde att vi var en viss kropp, men kroppen var i själva verket bara vår egen föreställning. Vi trodde att vi var kroppen som vi föreställde oss eftersom vi är förvirrade om vad vi verkligen är.

Som vårt grundläggande medvetande "jag är" är vi verkliga. Som vårt sinne förväxlar vi detta verkliga medvetande "jag är" med olika begränsningar, som alla är överkliga. Vi är verkliga som "jag är", och vi förväxlar detta verkliga "jag är" med en imaginär kropp och dess imaginära handlingar som att gå, tala, se och höra. Därför misstar vi den imaginära kroppen och dess imaginära handlingar för att vara verkliga.

Denna imaginära kropp är en del av en imaginär värld. Vi uppfattar denna imaginära värld genom imaginära handlingar som att se och höra. Därför verkar allt som vi uppfattar eller upplever, vare sig det är i en dröm eller i det så kallade vakna tillståndet, vara lika verkligt som den imaginära kroppen och de imaginära handlingarna som vi har förväxlat med "jag är".

Vår förvirrade kunskap om "jag är" är därför den grundläggande orsaken till att vi upplever dualitet och relativitet som verklighet. Så länge vi föreställer oss någon upplevelse som "jag är den här kroppen, jag är den här personen, jag går, jag pratar, jag ser, jag hör, jag tänker" och så vidare, kan vi inte annat än förväxla alla dessa upplevelser med verkligheten, eftersom de alla är överlagrade på och identifierade med "jag är", som är det enda som faktiskt är verkligt.

Om vi vill befria oss från all förvirring och veta vad som i sanning är verkligt måste vi först försöka lära känna verkligheten hos vårt grundläggande medvetande "jag är". Tills vi får en tydlig och klarsynt kunskap om vårt eget medvetande "jag är" kommer all vår kunskap om andra saker att förbli förvirrad, och vi kommer inte att klart kunna skilja mellan verkligheten och våra egna föreställningar.

Så länge vi tror att dualitet och relativitet är verkliga kan vi inte uppleva den absoluta verkligheten som den verkligen är. Omvänt, och viktigare, tills vi upplever den absoluta verkligheten som den verkligen är, kan vi inte undvika att missuppfatta dualitet och relativitet som verkliga. För att kunna överskrida och befria oss från all dualitet och relativitet, och all förvirring som följer därav, måste vi uppnå sann erfarenhetsmässig kunskap om den absoluta verkligheten.

Om det inte fanns en absolut verklighet, eller om den absoluta verkligheten var något som vi inte kunde känna till, skulle vi vara dömda att för evigt förbli förvirrade, både när det gäller vår egen verklighet och när det gäller verkligheten i allt annat. Så länge vi bara upplever relativ verklighet kommer vår kunskap om verkligheten alltid att vara förvirrad, eftersom den relativa verkligheten är en kunskap som vi upplever endast genom vårt sinne, som i sig är förvirrad kunskap eller medvetande. Eftersom vi är det medvetande som känner till alla andra saker, kan vi inte känna till någon av dessa andra sakers verklighet om vi inte känner till vår egen verklighet.

Vad är vår egen verklighet? Är vi bara en ändlig och relativ verklighet eller är vi den oändliga och absoluta verkligheten? Om det verkligen finns en oändlig och absolut verklighet kan vi inte vara åtskilda från den, och omvänt kan den inte vara skild från oss. Den absoluta verkligheten måste därför vara vårt eget grundläggande varande.

Därför kan vi inte känna den absoluta verkligheten som ett objekt, som något skilt från oss själv. Vi kan bara känna den som vårt eget sanna och grundläggande jag. För att uppleva den absoluta verkligheten och därmed överskrida all relativ kunskap måste vi känna vårt eget verkliga jag. Vi måste uppnå den icke-duala erfarenheten av sann och fullkomligt klar kännedom om oss själv.

Många människor känner sig förvirrade och rädda när de först får höra att deras sinne inte är verkligt, och att den värld som deras sinne uppfattar och den Gud som deras sinne tror på är lika överkliga som deras sinne. Denna sanning kan till att börja med verka mycket skrämmande och obehaglig. För många människor kan den vara helt oacceptabel. Men den är faktiskt inte så hemsk eller obehaglig som den kan tyckas vara.

"Om den här världen är överklig, som en dröm, varför skulle jag då inte kunna bete mig som jag vill? Vad finns det för behov av etik eller moral i en överklig värld? Om alla andra människor bara är skapelser av vår föreställningsförmåga, som de jag ser i en dröm, varför ska jag då bry mig om deras känslor? Varför ska jag ha medkänsla när jag ser dem lida? Om den här världen bara är en dröm, varför skulle jag då inte njuta av den så mycket jag vill, utan att tänka på vilket lidande som jag därigenom kan tyckas orsaka andra människor? Även om jag inte kan förmå mig själv att uppträda på ett sådant hjärtlöst och okänsligt sätt, kommer inte många att börja uppträda så om alla får höra att den här världen bara är en dröm?"

Frågor som dessa uppstår hos en del människor när de får veta att visa som Sri Ramana lär att vårt liv i den här världen bara är en dröm. Några påpekar till och med att det är en potentiellt mycket farlig filosofi eftersom den kan få människor att agera oansvarigt. Men dessa frågor bygger alla på en grundläggande missuppfattning av den sanning som Sri Ramana och andra vise lär ut. När de säger att den här världen och allt annat som vi känner till, förutom vårt grundläggande självmedvetande "jag är", är överkligt, menar de bara att ingen av dessa saker är verkliga i absolut mening. De menar inte att förneka den relativa verkligheten hos någonting.

Den värld vi uppfattar och den Gud vi tror på är lika verkliga som vårt sinne. Så länge vi upplever att vi är verkliga som individer är världen och Gud också verkliga, liksom alla våra handlingar och deras konsekvenser. Andra människor och varelser som vi ser i den här världen är lika verkliga som vårt sinne som ser dem. Därför är deras känslor, deras lycka och deras lidande lika verkliga som våra egna.

Om vi skadar någon annan kännande varelse måste vi ta konsekvenserna av våra handlingar. De konsekvenser vi upplever är lika verkliga som de handlingar vi utför. *Karmalagen* innefattar det faktum att vi förr eller senare måste uppleva konsekvenserna av alla våra handlingar, goda såväl som dåliga. Lämplig tid, plats och sätt som vi måste uppleva dessa konsekvenser på, förordnas av Gud på ett sådant sätt att vi gradvis utvecklar en andlig mognad. De är verkliga så länge vi tror att vi är verkliga som aktörer eller "utförare" av handlingar, och som de som upplever handlingarnas "frukt" eller konsekvenser.

Som Sri Ramana säger i vers 38 i *Uḷḷadu Nārapadu*:

Om vi utför handlingar kommer vi att uppleva den frukt som är resultatet [konsekvenserna av våra handlingar].
När [vi] känner oss själv [genom att] ha undersökt "vem är det som handlar?", kommer *kartṛtva* [vår känsla av att vara utföraren, vår känsla "jag utför en handling"] att försvinna och de tre typerna av *karma* kommer att försvinna eller upphöra att existera.
[Detta tillstånd utan någon handling eller *karma* är] befrielsens tillstånd, som är evigt.

Det sammansatta ordet *vinai-mudal*, som jag har översatt med "(den som) utför handlingar", betyder bokstavligen ursprunget eller orsaken till en handling. Det används idiomatiskt,

särskilt i grammatiken, för att beteckna det subjekt eller den aktör som utför en handling. I samband med *karma* eller handling används ordet "frukt" idiomatiskt på både tamil och sanskrit för att beteckna de moraliska konsekvenser som följer av våra handlingar, oavsett om de är bra eller dåliga, i form av motsvarande behagliga eller obehagliga upplevelser som vi förr eller senare måste genomgå.

Varje handling som vi utför i tanke, ord eller handling är som ett frö. Det framgår av orden *vittu-p-pōṇḍra*, som Sri Ramana lade till före den första raden i denna vers för att göra det lätt för människor att memorera och sjunga *Uḷḷadu Nāṛpadu*. Han lade till ytterligare en och en halv versfot mellan var och en av de på varandra följande verserna, därigenom omvandlade han den från två plus fyrtio verser i versmåtten *veṇbā* till en enda vers i versmåtten *kalivenbā*. Dessa ord, *vittu-p-pōṇḍra*, som betyder "fröliknande", är bifogade till den inledande meningen i denna vers, och i kombination med dem betyder de: "Om vi utför handlingar, som är som frön, kommer vi att uppleva den frukt som är deras resultat".

Precis som en frukt har två delar, en ätbar del och fröet, är våra handlingars följder tvåfaldiga. Ett element i konsekvensen av varje handling är det välbehag eller den smärta som vi förr eller senare måste uppleva som dess resultat. Detta element är som fruktens ätbara del. Det andra elementet är som fröet och leder till *karma-vāsanā*, vår tendens eller benägenhet att göra om samma sak igen.

Det betyder att vår *karma* eller våra handlingar är vanebildande. Ju mer vi ägnar oss åt en viss typ av handling, desto mer kommer vi att generera och ge näring åt en motsvarande *vāsanā*, en böjelse eller en förkärlek som kommer att få oss att utföra samma typ av handling igen.

Därför säger Sri Ramana i vers 2 i *Upadēśa Undiyār*:

Frukten [produkten, resultatet eller konsekvensen] av [varje] handling som har gått förlorad [försvunnit eller upphört, som den gör så snart vi har upplevt den på lämpligt sätt i form av välbehag eller smärta], kommer som [ett] frö att få [oss] att falla ner i handlingens hav.
[Därför kommer handlingar och deras resultat, deras frukter och deras frön] inte att ge befrielse.

En handlingens verkligt skadliga konsekvens är inte bara den behagliga eller obehagliga upplevelse som förr eller senare blir dess resultat, utan det är det frö eller den latent impulsa som den genererar eller ger näring åt i vårt sinne. Precis som en frukts ätbara del försvinner när vi äter den, så försvinner den potentiella upplevelse som är den moraliska konsekvensen av en handling när vi genomgår den. Men även om upplevelsen försvinner finns en skadlig rest av vårt handlande kvar i vårt sinne som en *vāsanā*, en benägenhet eller en böjelse för att upprepa samma handling. Det vill säga, precis som fröet överlever när vi äter frukten och inväntar ett lämpligt tillfälle att gro och producera ny frukt, så kommer en tendens eller impuls att handla på samma sätt igen att finnas kvar inom oss i vilande form. Den kommer att vänta på att göra sig gällande, antingen när någon till synes yttre upplevelse driver den till det, eller när ingen starkare impuls har ett grepp om vårt sinne.

Dessa *karma-vāsanās* eller mentala impulser är fröna till våra önskningar. De är de krafter som driver oss att handla i tanke, ord och handling. Oavsett om en viss handling ur ett relativt perspektiv kan klassificeras som bra eller dålig, är impulsen eller den latent önskan att göra om en sådan handling ännu en knut som binder oss till *karmas* eller handlingens ständigt roterande hjul.

Om dåliga handlingar är som kedjor av järn som binder oss och sänker ner oss i handlingens rastlösa hav, är goda handlingar som gyllene kedjor som binder oss och tynger ner oss i samma hav. Den enda skillnaden mellan fröna av de goda handlingarna och de dåliga handlingarna är att de förstnämnda får oss att göra fler goda handlingar, som ger relativt behagliga frukter eller upplevelser, medan de senare kommer att få oss att göra fler dåliga handlingar, som kommer att ge relativt obehagliga frukter eller upplevelser.

Därför säger Sri Ramana i vers 2 i *Upadēśa Undiyār* att varje handling som vi utför kommer att försänka oss djupare i handlingens ocean. Den kommer inte att befria oss från det tvångsmässiga handlandets slaveri. Eftersom detta slaveri beror på vår illusion att vi är det kroppsbundna sinnet som utför handlingar och upplever deras resultat som behagliga och obehagliga frukter. Denna ofrihet kan inte avlägsnas genom någon handling som sinnet kan utföra. Den kan endast avlägsnas genom den sanna självkännedomens absolut klara erfarenhet.

Så länge som vi utför handlingar kommer vi att upprätthålla illusionen att vi är detta sinne och denna kropp, som är de redskap som utför handlingarna. I verkligheten är vi inte detta ständigt aktiva sinne eller denna kropp. Vi är endast det underliggande självmedvetna varandet, "jag är", där de framträder och försvinner. Därför måste vi för att uppleva oss själv som vi verkligen är, skilja oss från dessa handlingarnas redskap genom att orubbligt förbli vårt ständigt stilla om sig själv medvetna varande.

Vi kan därför inte uppnå befrielse genom att "göra" någonting utan bara genom att "vara". Genom handlingar kan vi inte uppnå befrielse från det slaveri som består av vår illusion att vi är en ändlig individ som utför handlingar med tanke, ord och handling. Det kan vi endast göra genom att vara det absolut icke-duala om sig själv medvetna varandet som vi alltid är. Det mål som vi försöker uppnå är handlingsfritt om sig själv medvetet varande. Därför är den enda vägen eller medlet genom vilket vi kan uppnå det också handlingsfritt om sig själv medvetet varande.

Denna enhetlighet mellan vägen och målet uttrycker Sri Ramana klart och tydligt i vers 579 i *Guru Vācaka Kōvai*:

På grund av den icke-duala naturen [eller storheten] hos [vårt evigt bestående] *svarūpa* [vårt eget essentiella jag], [och] på grund av det [därav följande] faktum att det inte finns någon annan *gati* [tillflykt, botemedel eller sätt att nå det], är den *upāya* [målet] som ska nås endast jaget och *upāya* [medlet för att nå det] är endast jaget.

[Se därför] att de [vårt mål och vår väg] är *abhēda* [inte olika].

I den här versen betonar Sri Ramana tre gånger sanningen att vårt mål och vägen dit i grunden är samma sak. För det första säger han att eftersom vårt alltid existerande jag är icke-dualt finns det inget annat sätt att uppleva det än genom detta jag. Vårt grundläggande jag är därför vår enda tillflykt om vi vill bli räddade från *karmas* eller handlingarnas slaveri. Det vill säga från illusionen att vi är en ändlig person fångad i dualitet och följaktligen utför handlingar och upplever deras resultat. För det andra säger han: "*upēyamum tāṇē upāyamum tāṇē*", vilket betyder "målet är endast jaget, och medlet är endast jaget". Han avslutar med att betona att vårt mål och vår väg därför är *abhēda* eller "inte olika".

Det vill säga att eftersom vårt grundläggande jag är evigt och absolut icke-dualt självmedvetet varande, saknar det all annanhet och allt handlande eller "görande". Därför kan det inte finnas

något annat sätt att uppnå det eller uppleva det än att bara vara som det är. Det vill säga att helt enkelt förbli det tankefria icke-duala om sig själv medvetna varande som vi alltid verkligen är.

De "tre *karma*" som Sri Ramana nämner i vers 38 i *Uḷḷadu Nāṛpadu* är:

- (1) våra nuvarande handlingar, som vi utför av fri vilja under inflytande av våra *vāsanās* eller våra önsknings latent "frön", och som därför inte bara genererar fler "frön" utan också "frukter" som vi senare får uppleva,
- (2) förrådet av våra tidigare handlingars "frukter" som vi ännu inte har upplevt,
- och
- (3) vår nuvarande bestämmelse eller öde, den uppsättning av våra tidigare handlingars "frukter" som Gud har valt ut och bestämt att vi ska uppleva nu.

Dessa "tre *karma*" kommer alla att framstå som verkliga så länge vi tror att det är vi som handlar och upplever, en individ som utför handlingar och upplever glädje och smärta, som är "frukterna" eller konsekvenserna av handlingar som vi har utfört i det förflutna.

Om vi undersöker "vem är jag, som nu känner att jag utför handlingar?", om vi noggrant granskar vårt eget grundläggande medvetande "jag är", som vi nu förväxlar med sinnet, talet och kroppen som utför handlingar, kommer vi att upptäcka att vi faktiskt inte är en ändlig individ som utför handlingar med hjälp av sinnet, talet och kroppen. Vi är endast det oändliga medvetandet som bara är. När vi på så sätt lär känna oss själv som vi verkligen är, kommer vi att sluta med att förväxla oss själv med att vara den som handlar eller den som upplever handlingarnas frukt.

Utan känslan av att vara en utförare eller en upplevare kommer alla våra "tre *karma*" att glida av oss som skinnet lossnar från en orm. Sri Ramana beskriver det tillstånd som vi då kommer att befinna oss i som *mukti*, befrielse, frigörelse eller frälsning, som han säger är *nitya*, ett ord som vanligtvis översätts med "evig" eller "evinnerlig", men som också betyder "inre", "medfödd", "naturlig" eller "ens egen".

Vad innebär det att han använder ordet *nitya* eller "evigt" för att beskriva den sanna självkännedomens tillstånd, där vi är befriade från vår känsla av att vara en utförare och från alla de "tre *karma*" som är resultatet av denna känsla? Detta tillstånd är evigt eftersom det är det enda tillstånd som verkligen existerar. Det finns i sanning ingen tid när vi inte klart känner oss själv som vi verkligen är.

Det är vårt sinne som upplever känslan av att vara en utförare, "jag gör det eller det", liksom all annan förvirrad kunskap om oss själv. Vårt verkliga jag, som är det oändliga och eviga icke-duala medvetandet känner bara till "jag är". Vårt sinne är en skenbild eller föreställning, som bara existerar i sin egen förvrängda bild av verkligheten. När vi vet vad vi verkligen är kommer vi att upptäcka att vi alltid har känt endast vårt eget verkliga jag, och att vårt sinne är en fantom som aldrig har existerat i verkligheten.

Även om den absoluta sanningen är att vårt sinne aldrig har existerat, så kommer dess existens att framstå som verklig så länge vi föreställer oss att vi är detta sinne, men bara ur dess eget förvrängda perspektiv. Så länge vårt sinne upplever sig självt som verkligt kommer det också att uppleva allt som det känner till som verkligt.

Det vill säga att allt som vårt sinne upplever förefaller vara lika verkligt för det som det självt ser ut att vara. Med undantag för vår grundläggande kunskap "jag är" är varken vårt sinne eller något som det känner till verkligt i absolut mening. Men även om inget i vår kännedom om något annat än "jag är" är absolut verkligt, är allt av det verkligt i relativ mening. Det vill säga, i förhållande till vårt sinne som upplever den, är hela vår kännedom om annanhet eller dualitet verklig.

Hela vår upplevelse av dualitet är verklig i förhållande till vårt sinne. Dessutom är varje enskild del av vår upplevelse av dualitet också verklig i förhållande till vissa andra enskilda element. Även om ett visst element kan vara verkligt i förhållande till vissa, kan det dock framstå som överkligt i förhållande till andra. Den verklighet eller överklighet i allt som vi upplever inom dualitetens sfär är därför relativ.

Exempelvis kan vi känna oss hungriga i en dröm och om vi äter i drömmen kommer vår hunger att stillas. Även om varken hungern eller maten vi äter är absolut verkliga, är de båda verkliga i förhållande till varandra liksom i förhållande till vårt sinne, som upplever dem båda i samma drömtillstånd. Eftersom maten i drömmen var lika verklig som vår hunger kunde den stilla den, eller snarare ge upphov till en mättnadskänsla som var lika verklig som vår känsla av hunger.

Vi kan ha ätit en hel måltid i vaket tillstånd strax innan vi upplever denna dröm. I förhållande till den fulla mage som vi upplevde innan vi somnade är den hunger som vi upplevde i drömmen överklig. Men vårt sinne glömde måltiden som det just hade avnjutit i vaket tillstånd, så den hunger som det upplevde i drömmen tycktes verklig.

Även om verkligheten i det vi upplever i ett tillstånd kan motsäga verkligheten i det vi upplever i ett annat, kan vi inte säga att det ena tillståndet är mer verkligt än det andra. Vi kan inte dra slutsatsen att vi i verkligheten inte hade en full mage i vaket tillstånd bara för att vi verkligen kände oss hungriga i drömmen. Anledningen till att de två uppsättningar av verklighet som vi tycks uppleva i dessa två tillstånd tycks motsäga varandra är att den kropp som vi föreställer oss som oss själv i det ena tillståndet är annorlunda än den kropp som vi föreställer oss att vi är i det andra. I förhållande till vår vakna kropp är vår känsla av mättnad verklig, i förhållande till vår drömkropp är vår känsla av hunger lika verklig.

Det vi upplever i vart och ett av dessa tillstånd är lika verkligt som det vi upplever i det andra, men inget av dem är absolut verkligt. Samma sinne, som tar en uppsättning upplevelser för att vara verkliga i ett tillstånd, tar en annan uppsättning upplevelser för att vara verkliga i ett annat.

Eftersom den verklighet vi upplever i det vakna tillståndet och den verklighet vi upplever i drömmen båda är relativa former av verklighet, kan ingen av dem permanent och slutgiltigt fastslå att den andra är överklig. I vaket tillstånd kan vi tro oss veta att våra upplevelser i drömmen är överkliga, men snart kommer vi på nytt att tro att våra upplevelser i en annan dröm är verkliga. Hur kloka vi än tror att vi är kommer vårt sinne alltid att vilseleda oss och få oss att tro att våra aktuella föreställningar är verkliga.

Verkligheten som vi upplever i vaket tillstånd misslyckas inte bara med att övertyga oss om att den verklighet som vi upplever i drömmen är överklig, och vice versa. Men i själva verket har båda dessa uppsättningar av verklighet en helt motsatt effekt. Båda bekräftar bara vårt sinnes verklighet. Därigenom förstärker båda den grundläggande vanföreställning som får oss att känna att det tillstånd som sinnet för tillfället upplever är verkligt.

Så länge vi upplever vårt sinne som verkligt upplever vi också det vi för närvarande känner till genom vårt sinne som verkligt. Endast i motsats till någon annan erfarenhet som vårt sinne senare upplever kan det dra slutsatsen att det som det nu upplever var överkligt.

Vårt sinne kommer alltid att känna att det som det för ögonblicket upplever är verkligare än det som det upplevt i det förflutna eller kommer att uppleva i framtiden. Det närvarande ögonblicket upplevs alltid av vårt sinne som det förhållandevis mest verkliga, och alla andra ögonblick upplevs som förhållandevis mindre verkliga. Vi känner alltid att vår aktuella uppsättning av erfarenheter är verklig. Därför känner vi alltid att våra nuvarande erfarenheter är verkliga när vi är vakna, medan vi i drömmen alltid känner att våra drömuplevelser är verkliga.

Vårt sinne är den grundläggande orsaken till att alla våra relativa upplevelser framstår som verkliga. Våra upplevelser i både det vakna tillståndet och i drömmarna förstärker vårt sinnes skenbara verklighet. Därför kan ingenting som vi upplever i något av dessa två tillstånd, förutom naturligtvis vårt grundläggande och permanenta medvetande "jag är", göra det möjligt för oss att med absolut klarhet och säkerhet upptäcka överkligheten i alla relativa erfarenheter. All relativ kunskap kommer att upplösas permanent endast i den sanna självkännedomens verkliga, absoluta och icke-duala tillstånd. Vi kan med säkerhet veta att vårt sinne och allt som det upplever, både i det vakna tillståndet och i drömmarna, är helt överkligt först när vi faktiskt upplever den absoluta verkligheten i vår egen grundläggande medvetenhet om varandet, "jag är".

Tills vi upplever den absoluta verkligheten i vårt eget grundläggande jag kommer vi att fortsätta att uppleva vårt sinne och dess kännedom om dualitet och annanhet som verkliga. Men även om vi upplever dem som verkliga, är varken vårt sinne eller något som det känner till, förutom "jag är", absolut verkligt. Därför är vårt sinnes verklighet och all dualitet och annanhet som det upplever endast relativ.

I relation till vårt sinne eller individuella medvetande är den här världen verklig. Eftersom den är verklig är allt som existerar i den lika verkligt, inklusive alla människor och alla andra otaliga kännande varelser, liksom deras olika handlingar och upplevelser. Även om de är verkliga är dock ingen av dem absolut verklig, utan bara relativt verkliga. De är i själva verket bara skapelser av våra föreställningar, men det gör dem inte mindre verkliga än vårt sinne, som på samma gång föreställer sig dem och upplever dem, eftersom även vårt sinne bara är en produkt av vår föreställningsförmåga.

I drömmen föreställer vi oss inte bara en drömvärld, utan också den person som upplever den. Under en föreställning på en biograf deltar åskådarna egentligen inte i det drama de ser, utan är åtskilda från det. Till skillnad från det är vi i drömmen inte enbart åskådare, utan också deltagare och intimt involverade i det drama vi upplever. Vi upplever inte drömmen i egenskap av någon utomstående betraktare, utan som en insider som är en faktisk del av drömvärlden. I drömmen upphör vi att vara den person vi var i vaket tillstånd, som då antas ligga och sova i en säng. Vi blir en annan person och en annan kropp som ägnar sig åt olika aktiviteter och upplevelser i en annan **föreställd värld**.

Den imaginära värld som vi upplever i en dröm är lika verklig som den imaginära person som upplever den. Så länge vi drömmer tror vi att den personen är vi själv, men när vi vaknar förstår vi att han eller hon bara var en skapelse av vår föreställningsförmåga. På samma sätt har vi i vårt nuvarande vakna tillstånd inte bara föreställt oss den här världen, vi har också föreställt oss den person som upplever den. Den här världen är därför lika verklig som den

person som vi tror att vi är så länge som vi befinner oss i detta vakna tillstånd. I drömmen slutar vi att förväxla oss själv med denna imaginära person, för att i stället förväxla oss med en annan imaginär person. I sömnen upphör vi att överhuvudtaget förväxla oss med någon imaginär person.

Den imaginära person som vi misstar oss för att vara i vaket tillstånd och den imaginära person som vi misstar oss för att vara i drömmen är i grunden samma person. Det är vårt eget sinne som i egenskap av var och en av dem upplever en motsvarande värld. Ändå talar vi om dem som om de vore två olika personer av två nära sammanhängande skäl. Det första och mest uppenbara är att den kropp som vi tror oss vara i drömmen inte är samma kropp som vi tror oss vara i det vakna tillståndet. För det andra identifierar vi oss i drömmen inte bara med en annan imaginär kropp, vi identifierar oss också med de upplevelser som vi har i den kroppen. Men när vi vaknar identifierar vi oss inte längre med vare sig den kroppen eller de upplevelserna.

I drömmen kan vi till exempel ha känt oss hungriga, men när vi vaknar tänker vi: "Jag var inte hungrig på riktigt.". I drömmen kan vi ha känt att vi har skadat oss, men i vaket tillstånd tänker vi: "Jag var inte skadad på riktigt". I varje tillstånd dissocierar vi oss alltså både från den kropp och de erfarenheter som tillhörde den person som vi misstog oss för att vara i ett annat tillstånd. Genom att göra detta förnekar vi i själva verket att den person som upplevde det andra tillståndet var verklig.

I dessa två tillstånd, vakenhet och dröm, upplever vi två distinkta och oberoende uppsättningar av relativ verklighet. Var och en av dessa uppsättningar av relativ verklighet innefattar en avgränsad och oberoende person som vi misstar för att vara vi själv. När vi vaknar ur drömmen låter vi den relativa verkligheten i detta vakna tillstånd ersätta och tränga undan drömmens relativa verklighet. När vi börjar drömma låter vi på samma sätt drömmens relativa verklighet ersätta det vakna tillståndets relativa verklighet. När vi vaknar upp ur en dröm där den person som vi misstog oss för att vara var hungrig eller skadad, och upptäcker att den person som vi nu misstar oss för att vara varken är hungrig eller skadad, låter vi den vakna personens relativa verklighet ersätta drömpersonens relativa verklighet. Därför tänker vi: "Jag var inte hungrig på riktigt " eller "Jag var inte skadad på riktigt".

Den icke hungriga och oskadade personen i vårt nuvarande vakna tillstånd är i själva verket inte mer verklig än den hungriga eller skadade personen i vår dröm. Men eftersom vi nu misstar denna vakna person för att vara vi själv, framstår han eller hon för oss som mera verklig än den person som vi misstog för att vara vi själv i drömmen. Exakt samma sak händer när vi drömmer. Den hungriga person som vi tror att vi är i drömmen är inte mera verklig än den person som vi tror att vi är i vaket tillstånd och som just gick till sängs med mätt mage. Men eftersom vi i vår dröm misstar den hungriga personen för att vara vi själv, framstår han eller hon vid den tidpunkten som mer verklig för oss än den person som vi misstog oss för att vara i vaket tillstånd. Därför ersätter hungerns verklighet den fulla magens verklighet.

Den person som vi nu tror att vi är och den person som vi trodde att vi var i vår dröm är båda skapelser av vår föreställningsförmåga och därför lika överkliga. Men vid den tidpunkt då vi upplever att vi är någon av dessa personer, framstår den personen och hans eller hennes upplevelser som helt verkliga, medan den andra personen och hans eller hennes upplevelser framstår som fullkomligt överkliga. Därför är den bedömning som vi nu gör i detta vakna tillstånd om verkligheten i vår nuvarande erfarenhet och överkligheten i vår drömunupplevelse ensidig och felaktig.

Vi fortsätter dock att upprätthålla denna partiska och fördomsfulla bedömning till förmån för verkligheten i vår nuvarande erfarenhet i detta vakna tillstånd endast så länge som vi tror att denna vakna person är vi själv. Så snart vi börjar förväxla oss med en annan person i drömmen, gör vi en annan lika partisk och felaktig bedömning till förmån för verkligheten i vår upplevelse i det tillståndet.

Exempelvis kan vi i drömmen träffa en vän som har dött flera år tidigare i vårt vakna tillstånd. Även om vi blir förvånade över att se vännen leva blir vi ändå lyckliga över att kunna prata med honom och berätta allt som har hänt i vårt liv sedan vi sågs senast. Även om vi minns att han skulle ha dött för länge sedan, kan vi nu när vi faktiskt ser honom inte tvivla på att han är verklig i det ögonblicket. Vi känner oss därför övertygade om att vårt minne av att han har dött inte stämmer. På så sätt kommer vår uppfattning av verkligheten alltid att gynna det tillstånd som vi för närvarande upplever.

Anledningen till att vi alltid upplever vårt aktuella tillstånd som verkligt är att vi just i detta ögonblick uppfattar den här personen, som inte bara upplever utan också deltar i detta nuvarande tillstånd för att vara vi själv. Vi kan inte annat än känna att det som vi misstar för att vara vi själv är verkligt. I drömmen tror vi att vi är personen som drömmer och därför kan vi inte annat än tro att han eller hon är verklig, liksom alla hans eller hennes upplevelser. Exakt samma sak händer i detta vakna tillstånd. Eftersom vi nu misstar oss för att vara den här vakna personen, kan vi inte göra annat än att missta honom eller henne som verklig, och därför misstar vi alla hans eller hennes upplevelser för att vara verkliga.

Om vi noggrant och utan någon förutfattad mening analyserar våra upplevelser i det vakna tillståndet och i våra drömmar måste vi dra slutsatsen att våra vakna upplevelser inte kan göra större anspråk på att vara verkliga än vad våra drömmar kan. Båda är verkliga i relativ mening när vi upplever dem, även om de båda tycks överkliga när vi upplever det andra tillståndet. Vart och ett av dem är verkligt endast i förhållande till den person som upplever dem, den som vi vid den tidpunkten missuppfattar som vårt verkliga jag. Men även om de båda tycks vara verkliga för den person som upplever dem, är de i själva verket bara vår föreställningsförmågas skapelser.

Det är vår egen faktiska verklighet som skänker en skenbar verklighet åt alla våra imaginära upplevelser. Alla våra upplevelser tycks vara verkliga när vi upplever dem eftersom de upplevs av oss. Men vad är vår faktiska verklighet, vi som upplever dem? Vi upplever dem som en person och den personen är en del av vår imaginära upplevelse. Vilken verklighet har denna imaginära person? Det finns ett element av faktisk verklighet hos den imaginära personen, vårt grundläggande medvetande om att vi är, "jag är". Eftersom vi känner att "jag upplever detta" tycks allt vi upplever vara verkligt.

Även om vårt enkla medvetande "jag är" är absolut verkligt är vårt sammansatta medvetande "jag upplever" överkligt. Det är överkligt i den meningen att det inte är absolut verkligt. Det är en ren inbillning, en tillfällig uppenbarelse, som dyker upp vid en tidpunkt och försvinner vid en annan.

Dess framträdande är inte bara förgängligt, det framträder också bara för sig självt, och inte i vårt enkla, från tillägg fria, medvetande "jag är". I denna enkla medvetenhet om sig själv "jag är" existerar bara "jag är". Förutom denna enkla och grundläggande medvetenhet "jag är" är allt inbillning och upplevs endast av det imaginära medvetande som föreställer sig att "jag upplever".

Detta imaginära medvetande "jag upplever" är vårt sinne. Det blir till en person i ett tillstånd och en annan i ett annat tillstånd. Detta imaginära medvetande kan inte förbli utan att bli till en person, eftersom det måste begränsa sig självt som en imaginär form för att kunna föreställa sig och uppleva andra saker än sig självt. Den grundläggande form i vilken det alltid begränsar sig självt är en fysisk kropp som det föreställer sig att vara. Genom den imaginära kroppens fem sinnen upplever det en imaginär värld. Det sammansatta medvetande som uppstår när vi föreställer oss "jag är denna kropp" är det som utgör den person vi blir.

I varje tillstånd av dualistisk upplevelse, i de många drömmar som vi upplever, där vårt nuvarande vakna tillstånd är ett, blir vi en person som är en väsentlig del av det dualistiska tillståndet, fullkomligt snärjd i den skenbara verkligheten i allt som han eller hon upplever i det tillståndet. Allt som vi upplever i ett tillstånd av dualitet är en produkt av vår egen föreställningsförmåga. Den imaginära person som vi tror att vi är när vi upplever ett sådant tillstånd är inte mer verklig än alla andra imaginära personer och saker som vi upplever i samma tillstånd.

Det enda som skiljer denna imaginära person från alla andra imaginära personer i det tillståndet är att vår upplevelse av denna imaginära person blandas och förväxlas med vårt medvetande "jag är", och därför känner vi att "jag är personen som upplever allt detta". Eftersom vi på så sätt inbillar oss att vi är personen som upplever detta, som är en del av den värld som vi upplever i det tillståndet, blir vi intrasslade och fastnar i den skenbara verkligheten i allt vi då upplever.

Eftersom vi förväxlar vårt grundläggande medvetande "jag är" med denna imaginära person som tycks uppleva vårt aktuella tillstånd, tror vi att han eller hon är verklig. Och eftersom vi då tillskriver denna upplevande person att vara verklig, tillskriver vi därmed verklighet i samma grad till allt som han eller hon upplever. Även om allt vi upplever är lika verkligt som personen som upplever det, personen som vi föreställer oss att vi är, har all skenbar verklighet som vi upplever i själva verket sitt ursprung endast i denna upplevande person vars skenbara verklighet har i sin tur enbart sitt ursprung i vårt eget grundläggande självmedvetande "jag är".

I drömmen kan vi ibland tro att vi drömmer, men ändå kan vi inte förändra vad vi upplever i drömmen. Om drömmen är vår egen föreställning, varför kan vi då inte föreställa oss den på vilket sätt vi vill?

Orsaken är att vi som vill förändra den imaginära upplevelsen själv är en del av den. Eftersom vi har föreställt oss att vi är en person som inte bara upplever en föreställd värld utan även är en del av den, är vi i själva verket en skapelse av vår egen föreställningsförmåga. Vi är en del av den dröm som vi föreställer oss och saknar därför förmåga att förändra den. Vår föreställningsförmåga är så intensiv och levande att vi blir fångade i våra egna föreställningar närhelst vi föreställer oss något.

Eftersom vi som upplever våra föreställningar inte kan kontrollera dem, vem eller vad är det som kontrollerar dem? Fungerar de slumpmässigt, eller regleras de på något sätt? Även om det ofta verkar finnas ett element av oordning och slumpmässighet i de händelser vi upplever i drömmen, verkar det åtminstone som att det finns en hög grad av ordning och regelbundenhet i vår vakna värld. Vilken är då den makt eller kontrollerande kraft som reglerar alla händelser som vi upplever i denna värld av föreställningar? Det är uppenbart att det inte är vi som individ, för som en del av denna föreställningsvärld är vi underkastade den ordning som råder

i den. Vi kan inte förändra denna värld efter eget gottfinnande, precis som vi inte kan förändra vår drömvärld efter eget gottfinnande.

Även om den värld vi upplever är en skapelse av våra egna föreställningar kan vi som individ i denna värld inte reglera den ordning som råder i den. Den kraft som styr denna imaginära värld är skild från den individ som vi nu föreställer oss att vi är. Vad är då denna kraft? Är det vårt verkliga jag?

Nej, det kan det inte vara. Vårt verkliga jag är enbart varande och känner inte till något annat än rent varande. Vårt verkliga jag är enbart vår grundläggande medvetenhet om att vara, "jag är". Eftersom det bara känner till sitt eget varande finns det ingen föreställning eller något av föreställningen skapat i dess syn. Eftersom det är oändligt, helt och icke-dualt är det bara det som verkligen existerar, det finns inget annat att känna till. Det vill säga, vårt verkliga jag är den absoluta verkligheten. Som sådan har det ingen funktion, utan är enbart substratet, stödet och den enda sanna substansen i denna värld av relativitet och dualitet.

Eftersom den inte är vi i egenskap av vårt individuella sinne, eller vårt verkliga jag, verkar den kraft som reglerar allt vi föreställer oss vara något som är skilt från oss. Denna till synes separata kraft är vad vi vanligen kallar "Gud".

Även om Gud verkar vara skild från oss, existerar hans avskildhet endast i vårt sinnes begränsade och förvrängda syn. I Guds obegränsade syn är varken vi eller denna värld åtskilda från honom, utan bara förvrängda former av hans eget grundläggande väsen.

I verkligheten är Gud inget annat än vårt eget verkliga jag, men det som till synes skiljer honom från vårt verkliga jag är hans funktion. Den enda "funktionen" för vårt verkliga jag är att vara, medan Guds funktion är att reglera hela den värld som vår föreställning skapar. Eftersom han har denna funktion att reglera eller styra hela denna värld är Gud i själva verket en entitet eller ett väsen som är skilt från världen såväl som från oss som individer.

Varken denna värld, som vi inbillar oss att vi upplever genom våra fem sinnen, eller Gud, som reglerar exakt vad vi upplever i denna värld, är i verkligheten skilda från oss, från vårt verkliga jag. Men eftersom vi har separerat oss själv som ett ändligt sinne eller ett individuellt medvetande verkar både världen och Gud vara separerade från oss. Vår grundläggande föreställning att vi är ett separat individuellt medvetande är grundorsaken till den skenbara separation eller uppdelning som vi upplever mellan oss själv, världen och Gud.

I ett tillstånd utan form kan det inte finnas någon separation. Genom att föreställa oss att vi är en form separerar vi oss själv. Eftersom vi föreställer oss att vi är en distinkt form, tycks andra former som är skilda från oss också existera. Vår fysiska kropp är den grundläggande form som vi föreställer oss att vi är. Genom att föreställa oss att vi är den här kroppen ger vi också upphov till en mer subtil form, nämligen vårt sinne, som är det individuella medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Därigenom känner vi att vi också är denna mer subtila form. Den form som utmärker oss som individer är alltså sammansatt av den här kroppens fysiska form och av sinnets subtila form.

Genom att föreställa oss att vi är denna sammansatta form, delar vi till synes upp eller separerar oss från vår egen absoluta verklighet, vårt formlösa, oändliga och odelbara verkliga jag. Efter att ha separerat oss på detta sätt upplever vi vårt eget jag som två andra grundläggande enheter, nämligen världen och Gud. Eftersom vi föreställer oss att världen och Gud är separata från oss, föreställer vi oss att de precis som vi är former.

Därför säger Sri Ramana i vers 4 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Om vi är en form, kommer världen och Gud också att vara det.
Om vi inte är en form, vem skulle då kunna se deras form, [och] hur?
Kan synen [det som blir sett] vara något annat än ögat [medvetandet som ser det]?
Vi, det ögat [det formlösa medvetandet "jag är"], är det gränslösa ögat [det oändliga medvetandet].

I vår föreställning är världens form en fysisk form, likt vår fysiska kropp. Den form som vi föreställer oss att Gud existerar i är en subtilare form, som vårt sinne. Precis som vi inte kan se vårt sinne som en fysisk enhet kan vi inte se Gud som en fysisk enhet, men det betyder inte att han saknar form. Även om vi inte kan se hans form på samma sätt som vi ser världens fysiska form, är han inte mindre verklig än världen.

Precis som vårt sinne är den själ som gör vår kropps fysiska form levande, så är Gud den själ som levandegör hela världens fysiska form. Vi kan inte se sinnet i en annan människas fysiska kropp, men vi kan dra slutsatsen att det finns ett sinne i den utifrån den fysiska kroppens beteende. På samma sätt kan vi dra slutsatsen att Gud finns i världen även om vi inte kan se honom.

Vårt sinne är en subtil och immateriell form, en form som vi upplever som vår första tanke "jag". På samma sätt är Gud också en subtil och immateriell form, en form som vi bara kan uppleva som en tanke, ett koncept, en tro eller en mental bild. Men att Guds form som vi känner honom är en tanke eller mental bild medför inte att han är överklig. Som en form eller ett separat väsen är Gud lika verklig som världen, och som vårt individuella jag.

Vår kropps fysiska former och hela världen är egentligen enbart tankar eller mentala bilder, men det betyder inte att de är överkliga. Vårt individuella jag, världen och Gud är alla tankar och som sådana är de verkliga, men bara i relativ mening. Som separata enheter är ingen av dem absolut verkliga, men de är alla relativt verkliga. Världen och Gud är lika verkliga som vårt sinne, vårt individuella medvetande, som upplever båda som mentala bilder.

Som tydliga mentala bilder existerar inte bara världen och Gud, utan även vårt eget individuella jag eller sinne, endast i vår föreställning. Så snart vi föreställer oss att vi är en separat individ, kommer världen och Gud också att existera som separata enheter. Verkligheten i var och en av dessa tre grundläggande enheter kan inte skiljas från verkligheten i de andra två. Även om alla tre är imaginära kommer vi, så länge vi upplever att vi existerar som en individ, också att uppleva att världen och Gud existerar.

I det sjunde stycket i *Nāṇ Yār?* som vi diskuterade i föregående kapitel säger Sri Ramana:

Det som faktiskt existerar är endast *ātma-svarūpa* [vårt eget väsentliga jag].
Världen, själen och Gud är *katpaṇaiḡal* [föreställningar, mentala skapelser eller konstruktioner] i det [vårt essentiella jag], som [det imaginära] silvret [som vi ser] i ett snäckskal.
Dessa tre [grundläggande relativa eller duala element] framträder och försvinner samtidigt.
[Vår] *svarūpa* [vår "egen form" eller vårt essentiella jag] är ensam världen; [vår] *svarūpa* är ensam "jag" [vårt sinne eller individuella jag]; [vår] *svarūpa* är

ensam Gud; allt är *śiva-svarūpa* [vårt essentiella jag, som är *śiva*, den absoluta och enda verkligt existerande verkligheten].

Även om Gud som en separat enhet bara är en skapelse av vår egen föreställning, är han ändå lika verklig som den här världen och lika verklig som vårt sinne, som föreställer sig honom som skild från det. Så länge vi upplever vårt sinne som verkligt kan vi inte förneka Guds relativa verklighet. Eftersom han är den oändligt subtila kraft som reglerar allt som vi upplever i denna eller någon annan värld, är han lika verklig som allt annat vi upplever.

Som vi såg ovan är Guds uppgift att reglera eller styra världen och alla individer i den. Hans övergripande funktion att styra allting i detta universum omfattar många aspekter eller underfunktioner. De innefattar olika materiella funktioner som att se till att alla fysiska objekt i detta universum lyder de olika "naturlagarna", matematikens, fysikens, kemins, biologins med flera. Hans viktigaste och mest betydelsefulla funktion är dock den mest subtila. Det är att skänka sin "nåd" eller "välsignelse" till alla oss individuella själar på ett sådant sätt att han vägleder oss mot och längs den väg som leder till "frälsning" eller sann självkänedom.

Denna funktion att skänka nåd innefattar att bestämma tid, plats och sätt på vilka vi ska uppleva alla våra tidigare handlingars frukt eller konsekvenser. Vi genererar dessa "frukter" genom tankar, ord och handlingar, det vill säga genom att använda vår fria vilja för att utföra *karma* eller handlingar, genom sinnet, talet och kroppen. Alla dessa handlingar som vi utför med vår fria vilja drivs av kraften i våra begär.

När våra begär är starka och vi inte håller dem i schack, rasar de vilt som tankar i vårt sinne. De får oss att tala och handla förhastat och själviskt, utan att bry oss om vilka effekter våra ord och handlingar får för andra. Sådana själviskt motiverade tankar, tal och handlingar är "dålig *karma*" eller "synder". Genom sådana synder genererar vi dåliga "frukter", som vi med tiden måste uppleva som lidande eller smärta i någon form.

När vi håller våra begär under kontroll och formar dem med hänsyn till andra människor och varelser kommer vi att tänka, tala och handla försiktigare och med större medkänsla, utan att vilja skada någon annan levande varelse. Sådana handlingar i sinne, tal och kropp som vi utför med vederbörlig omsorg och sann medkänsla är "god *karma*". Genom dem genererar vi goda "frukter", som vi senare kommer att behöva uppleva som välbehag i någon form.

Goda önskningar leder till goda handlingar som i sin tur ger god "frukt", medan dåliga önskningar leder till dåliga handlingar som i sin tur ger dålig "frukt". Hur snabbt vi genererar "frukt" bestäms av styrkan i våra önskningar. Oavsett om det är goda eller dåliga önskningar, eller som oftast är fallet, en blandning av båda, kommer vi snabbt att generera "frukt" om våra önskningar är starka. Vi kan undvika att generera ny "frukt" endast genom att överlämna vår vilja till Gud, det vill säga genom att ge upp alla våra önskningar, både goda och dåliga.

Men eftersom våra önskningar i allmänhet är mycket starka, genererar vi vanligtvis ny "frukt" i mycket högre takt än vad vi kan uppleva dem. Under varje enskild livstid genererar vi således mycket mer "frukt" än vad vi möjligen kan uppleva under en enda livstid, så under loppet av många livstider har vi alla samlat på oss ett enormt förråd av "frukt" som vi ännu inte har upplevt. Även om våra önskningar nu är kraftigt reducerade på grund av våra ansträngningar att ge upp vår egen vilja och överlämna oss till Guds vilja, kommer vi fortfarande att ha ett stort lager av "frukt" som vi har samlat på oss som ett resultat av våra tidigare önskningar.

Ur det stora förrådet av våra tidigare handlingars "frukt" som vi ännu inte har upplevt, kan Gud noggrant välja ut den "frukt" som är mest fördelaktig för oss att uppleva nu, och han bestämmer därför att denna "frukt" ska upplevas av oss som vårt öde i vårt nuvarande liv. Den "frukt" som han bestämmer att vi ska uppleva nu är den som kommer att vara mest gynnsam för vår andliga mognads utveckling, det vill säga för att i vårt sinne framkalla den klarhet i urskiljning som kommer att göra det möjligt för oss att befria oss från våra önskningar, rädslor och fasthållanden och att utveckla sann kärlek till att bara vara. Eftersom allt som vi upplever är vårt öde, och eftersom vårt öde är det av våra tidigare handlingars "frukt" som Gud för vårt eget bästa noggrant har valt ut och bestämt att vi ska uppleva nu, är det vi upplever verkligen "Guds vilja".

Alla de gudomliga egenskaper hos Gud som beskrivs i de olika religionerna är sanna. Viktigast av allt är att han är allomfattande kärlek, allvetande och allsmäktig. Eftersom han är allvis eller allvetande kan ingenting hända i den här världen utan hans vetskap. Eftersom han är allsmäktig kan ingenting hända i denna värld utan hans medgivande. Och eftersom han är allomfattande kärlek, eller snarare eftersom han är kärleken själv, kan ingenting i denna värld ske som inte är till allas yttersta goda.

Allt detta är sant, men bara så sant som vår existens som ett separat individuellt medvetande. Om vi är verkliga som en separat individ är Gud och alla hans gudomliga egenskaper också verkliga. Med andra ord kommer Gud att existera som en separat allomfattande kärlek, en allvetande och allsmäktig varelse tills vi uppnår sann självkänedom och förenas med vårt eget verkliga jag och förlorar vår separata individualitet. Han kommer alltid att vägleda och hjälpa oss i våra ansträngningar för att lära känna oss själv. När vi slutligen uppnår kännedom om vårt verkliga jag och befrias från illusionen att vi är en separat individ, kommer också Gud att upphöra att existera som ett separat väsen. Vi kommer i stället att uppleva honom som vårt eget verkliga jag.

Gud är verklig som ett separat väsen, men bara relativt verklig. Så länge vi föreställer oss att han är åtskild från oss kan han inte vara den absoluta verkligheten, den är oändlig och inte åtskild från någonting. Hans separation från oss är dock verklig endast ur vårt sinnes begränsade och förvrängda perspektiv. Till sin verkliga natur eller sitt essentiella väsen är Gud alltid ett med vårt eget grundläggande varande. När vi upplever vårt grundläggande varande som det verkligen är, kommer vi att upptäcka att Gud är vårt eget verkliga jag. Som det är han den absoluta verkligheten.

Så länge vi känner att vi är en person, en distinkt och begränsad individ, har vi en tendens att betrakta Gud som en slags person, inte begränsad som vi själv, men ändå en person. Vi tror att Gud är oändlig, men anser ändå att han är en person. Hur kan vi förlika oss med denna uppenbara motsägelse? Vad är den faktiska grunden för denna nästan universella uppfattning om Gud?

Hur kan Gud vara både det oändliga varandets fullhet och någon form av person, även om vi ser den personen som den "Högsta personen"? Om han verkligen är oändlig kan han inte vara någon som helst person. En person är per definition en ändlig individ, en distinkt och separat varelse. Vad ska vi dra för slutsatser av det faktum att vi har denna förvirrade föreställning om en oändlig men ändå personlig Gud? Visar inte detta att ingen av våra föreställningar om Gud är en adekvat beskrivning av hans sanna natur, eftersom han i verkligheten överskrider alla mänskliga föreställningar?

Det är sant att Gud är oändlig, som sådan kan han inte vara skild vare sig från oss själv eller från något annat. Eftersom han är varandets oändliga fullhet är han den helhet som i sig själv innefattar allting. Som sådan är han alltings innersta väsen. Så länge vi inte upplever hans oändliga varande som vårt eget verkliga jag, vårt eget sanna väsen, tror vi att vi är en ändlig individ. Denna felaktiga syn på oss själv förvränger vår uppfattning om den oändliga verklighet som vi kallar Gud och får oss att känna att han på något sätt är skild från oss.

På något sätt misstar vi oss för att vara skilda från den oändliga verklighet som vi kallar Gud. Har vi då någon giltig anledning att betrakta Gud som en person i förhållande till denna felaktiga syn på både oss själv och på Gud? Är vår föreställning om en personlig Gud ens i närheten av sanningen om hans natur? Även om det kan verka överraskande har vår uppfattning om Gud som en person faktiskt en rimlig och giltig grund i verkligheten. Vilken är denna grund?

Guds yttersta verklighet är att han är vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande varande. Som vi tidigare har sett är en inneboende egenskap hos oss att vi älskar oss själv och vi älskar lyckan, eftersom lyckan är vår egen sanna natur. När vi förblir som vi verkligen är, det vill säga som vårt rena om sig själv medvetna varande, utan något "görande" och dualistiskt "vetande", upplever vi fullkomlig lycka. Vårt grundläggande väsen, vårt icke-duala medvetande om varandet utan några tillägg, är i sig själv lyckans oändliga fullhet. Men när vi föreställer oss som en begränsad individ, verkar det som att vi separerar oss från den oändliga lycka som är vårt eget sanna varande. Därför blir vi rastlösa och längtar efter att återigen få uppleva denna oändliga lycka.

Vår kärlek till att vara lyckliga är inneboende, inte bara i oss som individer, utan också i oss som det oändliga och icke-duala medvetandet om varandet. Kärlek är i själva verket vår sanna natur, vårt eget grundläggande väsen. Vi kan aldrig, ens för ett ögonblick, förbli utan vår kärlek till lyckan eftersom vi är denna kärlek. Vårt sanna självmedvetna och fullkomligt lyckliga väsen är oändlig kärlek, eftersom lyckan och kärleken är oskiljaktiga. Vi älskar det som gör oss lyckliga, och vi blir lyckliga genom att uppleva det vi älskar. Den högsta lyckan ligger i att uppleva det vi älskar mest, vilket är vi själv, vårt eget sanna självmedvetna varande.

När vi föreställer oss som en ändlig individ verkar vi avskilja oss från Gud, som i själva verket inte är något annat än vårt eget sanna väsen, som är fullkomlig frid och absolut lycka. Vår kärlek till lyckan är, vare sig vi vet det eller ej, kärlek till Gud. "Gud" är ett namn som vi ger den oändliga lycka som vi alla söker.

Eftersom Gud i sanning är vårt eget verkliga jag älskar han oss som sig själv. Hans enda "vilja" eller "önskan" är att vi ska vara fullkomligt lyckliga. Eftersom han älskar varje levande varelse som sig själv, och därför vill han att vi alla ska vara oändligt lyckliga, liksom han är, lär alla religioner ut den grundläggande sanningen att Gud är kärlek.

Eftersom vi alla känner oss som en människa kan vi inte undvika att tänka på Guds kärlek i antropomorfska⁵ termer. På grund av vår förvirrade upplevelse av oss själv som en individuell person missuppfattar vi kärleken som något personligt. Vi kan inte föreställa oss en kärlek som är opersonlig, eller snarare transpersonell. Även om Guds kärlek i verkligheten överskrider alla former av begränsningar, inklusive den som finns i en persons kärlek till en annan, har vi inte helt fel när vi ser Gud som en person vars kärlek är allomfattande. Ur vårt

⁵ Antropomorfism - föreställningen att icke-mänskliga företeelser har mänskliga egenskaper

mänskliga sinnes begränsade perspektiv är den kärlek som Gud har för var och en av oss mycket lik kärleken mellan två personer.

Kärleken som är Guds sanna natur och som i vårt perspektiv visar sig som vad som tycks vara en personlig kärlek till var och en av oss, är grunden till vår tro på en personlig Gud. Även om han i verkligheten inte är en person, utan är den grundläggande substansen och den oändliga helheten i allt som är, verkar han ur vårt mänskliga sinnes begränsade perspektiv faktiskt agera som en person med en obegränsad kärlek till var och en av oss.

Vår tro på Guds till synes personliga natur kan tyckas vara oförenlig med den yttersta sanningen om hans natur. Han är den oändliga, odelbara, icke-tudelade och absoluta verkligheten som är vårt eget sanna jag eller grundläggande väsen. Denna ytliga oförenlighet sammanjämkas av det faktum att Gud inte endast är oändligt varande och medvetande, utan också oändlig kärlek.

Han är oändligt varande och därför finns det inte något som är skilt från honom eller som är något annat än han. Han är verkligen allsmäktig eller omnipotent. Eftersom han är oändligt medvetande eller kunskap och är den yttersta och innersta grunden för alla former av kunskap, är han i sanning allvis och allvetande. Och eftersom han är oändlig kärlek och har obegränsad kärlek till allting som sitt eget jag, är han i sanning allomfattande kärlek.

Så länge vi föreställer oss att vi är en särskild person, verkar den allsmäktiga, allvetande och kärleksfulla oändliga verklighet som vi kallar "Gud" fungera som en person. Därför kan vi uppleva en intensiv personlig kärlek till honom, även om vi förstår sanningen att han är den opersonliga absoluta verkligheten. Genom att odla en sådan kärlek till honom i hjärtat kan vi lära oss att överlämna vår illusoriska individuella vilja till hans gudomliga "vilja", den enkla kärleken till att bara vara. Därigenom kan vi bringa oss i samklang med hans sanna natur av icke-dualt om sig själv medvetet varande.

Den personliga kärlek som vi känner till Gud är inte en ensidig kärlek från vår sida. Om den på något sätt är ensidig är det från hans sida och inte från vår, eftersom hans kärlek till oss är oändligt mycket större än vår till honom. Om vi utvecklar en uppriktig kärlek till honom svarar han i mycket högre grad. Han hjälper oss att överlämna oss helt till honom genom att dra vårt sinne inåt och fast förankra det i vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", som är hans verkliga natur.

I själva verket gör Gud mycket mer än att bara besvara den kärlek vi känner för honom. I verkligheten är det han som väcker kärleken i vårt hjärta. Det vill säga att han är all kärleks yttersta källa. Den kärlek vi känner till honom kommer enbart från honom.

Vi talar om vårt personliga förhållande till Gud på ett till synes dualistiskt sätt. Men den dualitet som ser ut att finnas i kärleken mellan honom och oss existerar i själva verket bara i vårt eget sinnes dualistiska betraktelsesätt. Den finns inte i hans verkliga väsens icke-dualistiska perspektiv. Eftersom han känner oss och älskar oss som sitt eget innersta jag är hans kärlek i sanning alltid fullkomligt icke-dual och därför helt icke-personlig. Den absoluta sanningen är att hans kärlek till oss är icke-dual och icke-personlig. Ur vårt sinnes relativa synvinkel är den till synes dualistiska och personliga karaktären i hans kärlek fullkomligt verklig.

Hans personliga kärlek till oss är lika verklig som vår skenbara existens som en separat individuell person. Så länge vi misstar oss för att vara en person kommer Guds icke-duala

kärlek till oss att framstå som personlig, om än en kärlek som är oändlig. Först när vi besvarar hans oändliga kärlek genom att fullständigt ge upp vårt sinne eller vår separata individualitet till honom, genom att offra den i vårt eget självmedvetna varandes klarhet, hans sanna väsen, kommer vi att kunna uppleva den verkliga icke-duala och transpersonella naturen i hans kärlek.

I vårt sinnes begränsade och förvrängda syn tycks Gud utföra vissa funktioner. I verkligheten är han enbart varande och gör därför ingenting. Alla de funktioner som han verkar utföra sker på grund av hans blotta närvaro, utan att han faktiskt gör något.

Detta faktum förklaras på ett målande sätt av Sri Ramana i det femtonde stycket i *Nān Yār?*

Precis som i blotta närvaron av solen, som gick upp utan *icchā* [önskan, begär eller böjelser], *samkalpa* [vilja eller avsikt], [eller] *yatna* [ansträngning eller strävan], kommer en kristall [eller ett förstoringsglas] att avge eld, en lotus kommer att blomma, vatten kommer att avdunsta och människorna i världen kommer att engagera sig i [eller påbörja] sina respektive aktiviteter, utföra [dessa aktiviteter] och avta [eller upphöra att vara aktiva], och [precis som] en nål kommer att röra sig framför en magnet, [så] kommer *jīvas* [levande varelser], som är fångade i [det ändliga tillstånd som styrs av] *muttoril* [Guds trefaldiga funktion, nämligen skapandet, upprätthållandet och upplösandet av världen] eller *pañcakṛtyas* [Guds fem funktioner, nämligen skapande, upprätthållande, upplösning, fördoldhet och nåd], som inte sker på grund av något annat än den speciella karaktären i Guds närvaro, rör sig [sysselsätter sig, utför aktiviteter, anstränger sig eller strävar] och avtar [upphör att vara aktiva, blir stilla eller sover] i enlighet med sina respektive *karma* [det vill säga i enlighet med inte bara sin *prārabdha karma* eller sitt öde, som driver dem att göra de handlingar som är nödvändiga för att de ska uppleva alla de behagliga och obehagliga saker som de är avsedda att uppleva, utan också med deras *karma vāsanās*, deras böjelser eller impulser att önska, tänka och handla på särskilda sätt, som driver dem att anstränga sig för att uppleva vissa behagliga saker som de inte är avsedda att uppleva, och för att undvika vissa obehagliga saker som de är avsedda att uppleva].

Ändå är han [Gud] inte *samkalpa sahitar* [en person förknippad med eller besitter vilja eller avsikt].

Inte ens en *karma* fäster sig vid honom [det vill säga att han inte är bunden eller påverkad av någon *karma* eller handling överhuvudtaget].

Liksom världsliga handlingar [de handlingar som sker här på jorden] inte fäster sig vid [eller påverkar] solen, och [liksom] de andra fyra elementens [jord, vatten, luft och eld] kvaliteter och defekter inte fäster sig vid den allomfattande rymden.

Liksom solen, vars blotta närvaro får så många saker att hända på jorden, har Gud ingen *icchā* eller *samkalpa*, önskan eller avsikt. Därför gör han aldrig någon *yatna* eller ansträngning för att göra något. Hans närvaro får alla levande varelser att agera, var och en i enlighet med sitt eget öde och sina personliga böjelser. Allt som händer sker på grund av hans närvaro. Men han förblir helt opåverkad av alla handlingar eller deras följder. Han gör ingenting, och han påverkas inte av något som ser ut att bli gjort, han är rent varande.

Varandet är den enda, icke-duala, hela och oändliga "är"-heten eller essensen av allt som är. Som sådant är det enbart varande och utför inga handlingar. Oavsett vad vi eller något annat

kan tyckas göra, förblir vår väsentliga "är"-het eller varande som det är. All *karma*, allt handlande eller "görande", är ändligt och därför relativt och ytligt. Det som är oändligt, absolut och grundläggande är enbart varandet. Allt "görande" är beroende av "varandet" och kan endast ske i varandets närvaro. Om vi inte är, kan vi inte göra något, men vad vi än gör påverkas, förändras eller ändras inte på något sätt det faktum att vi är. Varandet överskrider handlingarna i alla former.

Gud är tillvarons oändlighet eller fullhet. Han är "är"-heten eller essensen av allt som är. Eftersom han är alltings grund är han närvarande överallt, på alla platser och i alla tider. Hans allt genomträngande närvaro är hans varande som är alltings grundläggande varande eller "är"-het. Eftersom han är den enda oändliga helheten eller varandets fullhet kan inget utom han existera. Han är närvarande i allt som allt.

Eftersom han är allt kallas han också *mahākartā*, den "store göraren", eller *sarvakartā*, "allgöraren", den som gör allt. Det inkluderar de fem grundläggande handlingarna eller *pañcakṛtyas*:

śṛṣṭi, skapandet eller projiceringen av hela denna illusion av dualitet, som vi kallar "världen" eller "universum".

sthiti, underhållet eller upprätthållandet av denna illusion,

samhāra, upplösningen eller tillbakadragandet av denna illusion,

tirōdhāna eller *tirōbhāva*, döljandet eller beslöjandet av verkligheten, gör det möjligt för *śṛṣṭi*, *sthiti* och *samhāra* att äga rum. Mer specifikt gör det att levande varelser kan fortsätta att utföra *karma* och uppleva dess konsekvenser så länge de har en önskan att göra det. *Anugraha* eller nåden, uppenbarandet av verkligheten, gör det möjligt för oss att uppleva sann självkännedom och därmed överskrida dualitetens överkliga tillstånd där dessa *pañcakṛtyas* tycks inträffa.

I vårt begränsade perspektiv verkar det som att Gud utför alla dessa "fem handlingar" eller *pañcakṛtyas*. I själva verket gör han ingenting. Han bara är, och på grund av hans närvaros "är-het" eller varande sker alla dessa *pañcakṛtyas* automatiskt och spontant.

Om vi säger att Gud gör allt, är det endast sant i den meningen att han gör allt genom att bara vara. Därför säger Sri Ramana att dessa *pañcakṛtyas* alla sker på grund av *īśaṅ sannidhāna viśēṣa mātra*, vilket betyder "ingenting annat än den särskilda egenskapen av Guds närvaro".

Det faktum att Gud endast är varandets oändliga fullhet och därför inte utför några handlingar är den yttersta och absoluta sanningen. Ur vårt ändliga sinnes begränsade perspektiv är dock det faktum att han är skild från oss och har vissa funktioner att utföra relativt verkligt. Det vill säga att så länge vi känner oss som utförare av handlingar, kommer det att framstå för oss som om Guds funktioner är handlingar som han verkligen utför.

Så länge som handlingar utförs måste det finnas något eller någon som utför dessa, så ur vårt relativa perspektiv har vi rätt när vi tror att alla handlingar ytterst utförs av Gud. Vi kan fullt ut förstå det faktum att han endast är varande, och att alla handlingar verkar bli utförda på grund av hans blotta existens eller närvaro först när vi upplever oss själv som rent varande. Då kommer vi att upptäcka att vi aldrig har utfört några handlingar. Allt handlande eller "görande" var en ren föreställning som bara fanns i vårt överkliga sinnes förvrängda perspektiv.

Allt "görande" är en förvrängning av varandet. Även om varandet i sanning är den enda verkligheten, och även om det enbart är, upplever vårt begränsade och förvrängda sinne det

som ett görande. Allt görande är ett överkligt sken, eftersom det bara är en produkt av vår föreställningsförmåga. Det skulle inte ens kunna se ut att vara verkligt utan att stödjas av det underliggande varandets verklighet. Innan vi kan föreställa oss att vi gör något måste vi först veta att vi är. Vår föreställning om att vi utför något träder fram och försvinner, men vetenskapen om att vi är består. Vårt varande är det enda som förblir och är därför den enda bestående och absoluta verkligheten. Skenbilden av handlande är bara en illusion, som kan uppstå endast på grund av varandet, eller snarare på grund av vårt sinnes förvrängda syn på varandet.

Precis som vi är verkliga i två vitt skilda betydelser, så är Gud verklig i samma bemärkelse. Vi är i relativ mening verkliga som ett ändligt individuellt medvetande som föreställer sig att "jag är den här kroppen", "jag gör det ena eller det andra". Som det oändliga medvetandet "jag är" är vi verkliga i absolut mening. På samma sätt är Gud relativt verklig som ett separat, i allt verkande, kärleksfullt, allvetande och allsmäktigt väsen. Som vårt eget oändliga medvetande "jag är", varandets gränslösa fullhet, kärlek, kunskap och kraft, är han i absolut mening verklig.

Så länge som Gud och vi själv verkar vara separata varelser kommer det att verka som att världen också existerar. I förhållande till vårt individuella jag eller sinne är både Gud och världen fullkomligt verkliga. Ingen av dessa tre separata enheter är mindre verklig än de andra två. Vi kan inte uppleva vare sig världen som vi uppfattar eller den Gud som styr den som överkliga så länge vi upplever vårt upplevande sinne som verkligt.

Att teoretiskt förstå att sinnet, världen och Gud är överkliga är nödvändigt. Men det har ett praktiskt värde bara i den mån det gör det möjligt för oss att utveckla en sann inre frigörelse från vårt sinne och vårt liv i den här världen och en sann kärlek till att känna och vara vårt eget verkliga jag. Om vi tror att vi har förstått att världen är överklig, men fortfarande önskar att njuta av världens skenbara nöjen, lurar vi bara oss själva. Det enda syftet och nyttan med att förstå den andliga filosofins teori är att göra det möjligt för oss att utveckla sann kärlek till att uppleva vårt grundläggande jag, den enda verkligheten i absolut mening, och sann frihet från varje önskan att uppleva något annat.

Om vi verkligen förstår att den här världen, vårt sinne och allt annat än vårt grundläggande medvetande om varandet är överkligt, bör vi vända vår uppmärksamhet inåt för att upptäcka det som är verkligt. Men tills vi faktiskt upplever den absoluta och oändliga verkligheten som vårt eget jag, kommer vi fortsätta att uppleva vårt begränsade sinne som oss själv. Därför kommer vi oundvikligen att uppleva vårt sinne och allt som det känner till som verkligt. Så länge vi upplever oss som denna sammansatta enhet av sinne och kropp kommer vi att fortsätta uppleva världen som verklig.

Vårt sanna inre syfte är att upptäcka den absoluta verkligheten. Därför måste vi utveckla en insikt och en övertygelse om att denna värld är överklig. Men för alla yttre ändamål måste vi bete oss som om denna värld är verklig. Den är överklig endast ur den absoluta verklighetens perspektiv, och inte ur vårt överkliga sinnes perspektiv.

I förhållande till vårt sinne är den här världen verklig, och vi måste interagera med den i enlighet med detta. Det faktum att eld brinner kanske inte är den absoluta verkligheten, men det är definitivt en relativ verklighet. Vi kommer att känna smärta om vi rör vid den även om vi kan föreställa oss att vi har förstått att elden är överklig. Elden, vår smärta och vårt sinne som upplever denna smärta är lika verkliga.

Advaita vēdāntas icke-dualistiska filosofi gör därför en viktig distinktion mellan verklighet i absolut mening och verklighet i relativ mening, på sanskrit kallat *pāramārthika satya* respektive *vyāvahārika satya*. Ordet *satya* betyder "sanning" eller "verklighet", och ordet *pāramārthika* är en adjektivform av *paramārtha*, som i detta sammanhang betyder "den yttersta substansen" eller alla tings essens. Termen *pāramārthika satya*, som vanligen översätts med "högsta verklighet" eller "absolut verklighet", betyder alltså bokstavligen den verklighet som är den yttersta substansen eller alla tings essens. Ordet *vyāvahārika* är en adjektivform av *vyavahāra*, som betyder att göra, handling, praktik, uppförande, beteende, yrke, aktivitet eller världsliga interaktioner som ekonomiska transaktioner, handel, försäljning eller rättsprocesser, *vyāvahārika satya* betyder alltså världslig, praktisk, interaktiv verklighet. I *advaita vēdānta* används därför termen *vyāvahārika satya* för att beteckna den relativa verkligheten i vårt sinne och allt som det upplever, medan termen *pāramārthika satya* används för att beteckna den absoluta verkligheten i vårt grundläggande varande.

Förutom dessa två helt skilda former av verklighet vill vissa lärde särskilja en tredje form av verklighet som kallas *prātibhāsika satya*. Ordet *prātibhāsika* är en adjektivform av *pratibhāsa*, som betyder ett sken, en skepnad eller en illusion. Således betyder *prātibhāsika satya* "skenbar verklighet" eller "illusorisk verklighet". I vissa filosofiska texter inom *vēdānta* beskrivs den värld som vi upplever i vaket tillstånd som *vyāvahārika satya* eller "praktisk verklighet", medan den värld som vi upplever i drömmen beskrivs som *prātibhāsika satya* eller "skenbar verklighet". Men samma texter säger också att vissa saker som vi upplever i vaket tillstånd, såsom en hägring eller synvillan av en orm i ett rep, inte är *vyāvahārika satya* utan endast *prātibhāsika satya*. Den skillnad som antas finnas mellan *vyāvahārika satya* och *prātibhāsika satya* är alltså att den förstnämnda är en verklighet som upplevs "objektivt" av många människor, medan den sistnämnda är en verklighet som upplevs "subjektivt" av endast en person.

Denna distinktion är dock falsk, och den verkar vara sann endast i förhållande till vår nuvarande erfarenhet i den vakna världen. Precis som vi nu föreställer oss att denna vakna värld upplevs objektivt av flera människor, så föreställde vi oss i drömmen att drömvärlden upplevdes objektivt av flera människor. I båda tillstånden existerar dock de "flera människorna" endast som bilder i vårt eget sinne. Alla former av relativ verklighet eller *vyāvahārika satya* är i själva verket bara en illusion, en skenbar verklighet eller *prātibhāsika satya*, och omvänt är alla former av skenbar verklighet verkliga i förhållande till det sinne som upplever dem. Även om skillnaden mellan *vyāvahārika satya* och *prātibhāsika satya* kan tyckas vara sann ur ett världsligt perspektiv, betecknar därför båda dessa termer ur en strikt filosofisk synvinkel samma form av verklighet, den relativa men illusoriska verklighet som vårt sinne upplever.

I grund och botten finns det bara två former av verklighet, den absoluta verkligheten och den relativa verkligheten. Allt som vi upplever är antingen verkligt i absolut mening eller verkligt endast i relativ mening. Eftersom det i sanning bara kan finnas en absolut verklighet är allt annat former av relativ verklighet. Även om vi kan urskilja olika former av relativ verklighet är sådana distinktioner inte till någon nytta för oss om vårt mål är att uppleva den absoluta verkligheten.

Vi skiljer på den relativa verkligheten och den absoluta verkligheten endast för att vi, för att uppleva den absoluta verkligheten, måste lära oss att ignorera allt som inte är absolut verkligt och enbart rikta vår uppmärksamhet mot det. Men när vi faktiskt upplever den absoluta verkligheten som den är kommer vi att upptäcka att enbart den existerar och att det inte finns något annat. I det tillståndet kommer all relativ verklighet att ha smält samman och

försvunnit, och visa sig vara enbart den enda oändliga, hela och icke-tudelade absoluta verkligheten.

Vissa akademiska filosofer beskriver den absoluta verkligheten och den relativa verkligheten som verklighetens olika "nivåer" eller "plan". Den absoluta verkligheten och den relativa verkligheten kan inte jämföras på detta sätt. Den absoluta verkligheten är absolut verklig, den är inte relativ till något och kan inte på något sätt jämföras med något annat.

Ur den relativa verklighetens begränsade och förvrängda perspektiv måste vi dock säga att den absoluta verkligheten är den yttersta grunden, substratet eller stödet för all denna relativa verklighet. Även om den absoluta verkligheten inte på något sätt är relaterad till den relativa verkligheten är den relativa verkligheten intimt, inneboende och oundvikligt relaterad till den absoluta verkligheten, eftersom den är helt beroende av den. Det vill säga att all relativitet för sin egen skenbara verklighet är beroende av den enda absoluta essensens sanna verklighet, vårt eget om sig självt medvetna varande eller "jag", medan denna absoluta essens inte är beroende av något annat.

Föreställningen om ett sådant envägsförhållande skulle vara meningslöst och självmotsägande om det formades med avseende på något annat än detta "förhållande" mellan den absoluta verkligheten och den relativa verkligheten. Vi kan emellertid inte förklara detta särskilda "förhållande" som något annat än ett envägsförhållande. Bara den förstnämnda av de två parterna i detta förhållande är i sanning verklig. Den sistnämnda är en ren skenbild, en illusion som bara existerar i vårt sinne, sinnet som självt är en del av den illusion det upplever.

Begreppet "nivåer" eller "plan" av verklighet kan därför endast tillämpas på den relativa verklighetens olika former. Så länge som den relativa verkligheten tycks existera kan det se ut som att det finns ett antal olika "nivåer" eller "plan" av denna verklighet. Men eftersom vårt mål är att nå bortom all relativ verklighet och endast uppleva den icke-duala absoluta verkligheten behöver vi inte ägna oss åt någon analys av eller diskussion om olika "nivåer" eller "plan" av verkligheten. I sanning finns bara en verklighet och vi är den.

För våra sinnen, som sedan länge vant sig vid tanken att livets problem är komplexa och svåra att helt förstå, och att lösningarna på dessa problem är lika komplexa och oklara, kan verklighetsbeskrivningen som ges här förefalla överdrivet enkel och fri från oklarheter, och därför överdrivet förenklad. Men den absoluta verkligheten är verkligen fullkomligt enkel och fri från alla oklarheter.

Komplexitet och oklarheter hör enbart till relativitetens område och inte till det absoluta. Det som är absolut är per definition fullkomligt enkelt och klart. För att vara absolut måste det vara fullkomligt icke-dualt, eftersom all dualitet till sin natur är relativ. Så länge vi föreställer oss någon form av dualitet i verkligheten är denna verklighet inte absolut utan endast relativ.

Om vi betraktar livets otaliga relativa problem är de verkligen extremt komplexa och omöjliga att helt och hållet eller på ett adekvat sätt förstå. Syftet med vår diskussion här är inte att låtsas om något annat. Det vi ägnar oss åt här är inte relativa problem, utan enbart den absoluta verklighet som ligger till grund för all relativitet. Eftersom den är absolut måste denna verklighet vara fullkomligt enkel och fri från alla oklarheter.

Eftersom den absoluta verkligheten inte på något sätt kan begränsas måste den vara oändlig och odelad. Som sådan måste den vara enkel, icke-dual och fri från all komplexitet. Eftersom

den är oändlig kan ingenting vara något annat än den. Den måste vara alltings sanna och grundläggande väsen, inklusive vårt eget. Därför är den absoluta verkligheten inget annat än vårt eget grundläggande väsen. Vi upplever alltid det som vårt fullkomligt enkla, om sig själv medvetna och därför alltid tydligt självklara medvetande "jag är". Den absoluta verkligheten är så enkel och uppenbar.

Roten till alla relativa problem som vi upplever i vårt liv är vårt sinne. All dualitet och relativitet skapas av vårt sinnes föreställningsförmåga. Dualitet och relativitet ger oundvikligen upphov till motsägelser och komplexitet. Den relativa världens problem kommer att i en eller annan form bestå så länge som vi försöker lösa dem enbart med relativa medel.

Ingen relativ lösning kan lösa ett relativt problem på ett fulländat eller absolut sätt. Så snart ett relativt problem är löst, eller ser ut att vara löst, dyker ett annat relativt problem upp. Ett problemfritt liv är otänkbart i en relativ värld. Utopier kan aldrig upplevas i en värld av dualitet och relativitet, utan endast i ett tillstånd bortom all dualitet och relativitet, i ett tillstånd av absolut icke-dualitet.

All dualitet och relativitet upplevs endast av vårt eget sinne. Om vi vill finna en fulländad lösning på livets relativa problem måste vi se bortom vårt sinne till den absoluta verkligheten som ligger bakom dess framträdande. Vårt sinne är en relativ form av medvetande, och som sådan extremt komplext och fyllt av problem. I själva verket frodas vårt sinne av komplexitet och problem. Det drar sig instinktivt undan från ett fullkomligt enkelt och problemfritt tillstånd av icke-dualt självmedvetande. Varför? För att vårt sinne inte kan överleva i ett tillstånd av fullkomligt klart icke-dualt medvetande, den enkla och sanna självkännedomens tillstånd.

Eftersom vårt sinne är en illusorisk fantom, kan det tyckas som att det existerar i förvirring och mörker, i den komplexa dualiteten av dess självskapade tillstånd av relativt medvetande. I det fullkomligt klara icke-duala självmedvetandets tillstånd är allt som är känt enbart vårt enkla medvetande om vårt eget varande, "jag är". I ett sådant absolut icke-dualt självmedvetandes klarhet kommer det illusoriska skenet av det relativa objekt-vetande medvetande som kallas "sinnet", det medvetande som inte bara känner till "jag är" utan "jag vet det eller det", att upplösas och försvinna.

[Innehåll](#)

KAPITEL 5

Vad är sann kunskap?

Vad är "sann kunskap"? Kan den kunskap som vi nu har kallas sann, eller är all vår kunskap en skenbild av sann kunskap? Finns det verkligen någon sann kunskap och hur kan vi i så fall veta vad den är? Är den något som vi kan uppnå, eller finns den bortom det mänskliga sinnets förmåga att förstå? Om den finns bortom vår förmåga att förstå, kan vi uppleva den genom någon djupare medvetandenivå? Hur kan vi uppleva sann kunskap?

Låt oss först avgöra vilken kunskap som kan betraktas som sann. För att kunna ses som sann i ordets strängaste mening måste kunskapen i fråga vara absolut sann, fulländat, bestående, ovillkorligt och oberoende sann. Kunskapen måste vara sann i sig själv. Den måste vara sann vid alla tidpunkter, i alla tillstånd och under alla förhållanden. En kunskap vars sanning inte på något sätt är beroende av, begränsad av eller relativ till något annat. En kunskap vars sanning alltid är oföränderlig och orubblig, opåverkad av allt som kan uppträda eller försvinna eller av förändringar som kan inträffa runt omkring den. Den måste också vara självklar, fullkomligt tydlig och absolut tillförlitlig, utan minsta tvetydighet eller osäkerhet. Den måste vara direkt känd, utan något ingripande medium vars sanning och tillförlitlighet på vilka dess egen sanning och tillförlitlighet skulle vara beroende. Endast sådan kunskap kan betraktas som sann i absolut mening.

Kunskap som inte är sann ur en absolut ståndpunkt, utan endast ur en relativ, är inte fullkomligt sann. Den kan vara sann under vissa förhållanden, men inte under alla. Den kan vara sann vid en viss tidpunkt eller i ett visst tillstånd, men inte vid alla. Den är sann bara i förhållande till vissa andra saker, och därför är dess sanning beroende och begränsad av sanningen hos dessa andra saker, och den påverkas av deras framträdande och försvinnande, och av förändringar inom dem. En sådan relativ kunskap är osäker och opålitlig, särskilt eftersom vi aldrig erhåller den direkt utan bara genom vårt sinnes och våra fem sinnens förmedling, vars sanning och tillförlitlighet allvarligt kan ifrågasättas. Kunskap som således endast är relativ och inte absolut sann kan inte kallas "sann kunskap" i en strikt analys av vilken kunskap som kan betraktas som sann eller verklig.

När termen "sann kunskap" används i den här boken betyder det därför bara kunskap som är absolut sann, och inte bara relativt sann. Syftet med den här boken är inte att förneka den relativa sanningen i eller giltigheten av de många former av relativ kunskap som vi upplever. Det är att undersöka vår erfarenhet på djupet för att upptäcka om det finns någon kunskap inom vår erfarenhet som är absolut sann eller inte.

Om vi kan upptäcka en kunskap som är absolut, kommer vi utifrån denna absoluta kunskap att bättre kunna förstå relativiteten i alla de relativa former av kunskap som vi nu upplever. Eftersom vi tror att vi nu inte upplever något som är absolut, tillskriver vi all vår relativa kunskaps skenbara sanning en orimlig verklighet och ger den alltför stor trovärdighet. Den här boken handlar därför i första hand inte om att fastställa någon kunskaps relativa sanning, utan bara om att undersöka om det finns någon absolut sann kunskap som vi kan uppleva.

Det mesta av den kunskap som vi nu ser som sann är bara relativt sann. Till exempel accepterar vi i allmänhet att den kunskap som vi får genom våra fem sinnen är sann, med undantag för optiska illusioner som hägringar och andra sensoriska missuppfattningar. Men all sådan kunskap är relativ, eftersom den är beroende av våra fem sinnens tveksamma

tillförlitlighet och begränsningarna i deras uppfattningsförmåga. Eftersom våra fysiska sinnen är strikt begränsade och inte helt tillförlitliga är de ofullkomliga som förmedlare av sann kunskap. Även om de kan ge oss kunskap som är relativt sann och som uppfyller många av våra relativa behov, inklusive vår biologiska överlevnad, kan de inte ge oss någon kunskap som är absolut sann.

Inte bara all kunskap som vi får genom våra fem sinnen är relativ, det gäller även all kunskap som vi får genom vårt sinne. Likt våra fem fysiska sinnen är sinnet en ofullkomlig förmedlare av sann kunskap, eftersom det är ett begränsat och opålitligt instrument.

Vi är alla medvetna om att mycket av den kunskap som vårt sinne anser vara sann vid vissa tillfällen egentligen inte är sann. Vårt sinne kan till exempel ta en synvilla för sann medan det upplever den, men kan senare inse att det tog fel i sin bedömning av vad som är sant eller verkligt. På samma sätt kan vårt sinne missta sina upplevelser i en dröm för att vara sanna när det upplever drömmen, men inser senare att dessa upplevelser var imaginära och inte sanna. Eftersom vi vet att vårt sinne lätt kan vilseleda oss att tro att det som det för tillfället upplever är sant, hur kan vi då lita på vårt sinne som ett pålitligt instrument för att få sann kunskap?

Vårt sinne blir inte bara tillfälligt vilselett att missta sina egna föreställningar för att vara sanna, utan blir gång på gång lurat att göra om samma misstag. Efter att ha förstått att det i drömmen vilseleds att förväxla det överkliga med det verkliga blir det ändå inte immunt mot att vilseledas på samma sätt igen. Samma villfarelse upprepar sig om och om igen varje gång sinnet upplever en dröm.

Eftersom det inte kan lära sig av sina upprepade misstag är vårt sinne en mycket opålitlig bedömare av vad som är sann och vad som är falsk kunskap. Ofta kan det inte inse att dess egna föreställningar är falska. Hur kan vi då vara säkra på att det som det upplever inte bara är en illusion, en överklig produkt av dess egna föreställningar?

Vårt sinne har tillgång till två grundläggande källor till objektiv⁶ kunskap. En är våra fem sinnen, som det tror ger kunskap om omvärlden. Den andra är dess egen internt genererade kunskap, som tankar, känslor, stämningar, övertygelser, begrepp och så vidare. Ingen av dessa källor kan förse det med alltigenom tillförlitlig information. De fysiska sinnena tillhandahåller ofta missuppfattningar och den internt genererade kunskapen ger det ofta drömmar. När det upplever missuppfattningar eller drömmar kan det vanligtvis inte skilja dem från all sin andra kunskap, som det antar är sann.

Dessutom kan vårt sinne inte skilja på kunskap som det antas ha fått från dessa källor. I drömmen tror sinnet att det uppfattar den värld som det upplever genom sina fysiska sinnen och att den existerar utanför det självt. Men när vi vaknar inser vårt sinne att drömmens värld faktiskt inte uppfattades genom några fysiska sinnen, utan att den bara var en internt genererad fantasi.

Även nu i vårt vakna tillstånd, kan sinnet inte med säkerhet veta att den kunskap som det tycks få utifrån genom sina fysiska sinnen inte bara är en internt genererad fantasi. All kunskap som vårt sinne upplever uppfattar det inom sig självt. Det kan inte med säkerhet veta om någon av dessa kunskaper faktiskt kommer utifrån det.

⁶ Objektiv i betydelsen som eller om objekt

Oavsett om vi föreställer oss att den kommer från en extern källa, att den är internt genererad eller en kombination av båda, är all vår kunskap om något annat än oss själv objektiv kunskap. All objektiv kunskap är dualistisk och därför relativ. Den inbegriper en åtskillnad mellan det vetande subjektet och de kända objekten. All kunskap som inbegriper någon form av dualitet är med nödvändighet relativ.

Den kunskap vi har om allt annat är objektiv, tudelad och därför relativ. Den enda kunskap som möjligen kan betecknas som absolut är vår subjektiva och därför icke-duala kunskap om oss själv. Vår kunskap om oss själv, det vill säga om vårt eget grundläggande varande, är den enda kunskap som är utan all dualitet och relativitet.

För att känna oss själv, det vill säga för att uppleva vårt eget varande som "jag är", behöver vi ingen hjälp av våra sinnen eller ens av vårt sinne. Vi känner till vårt eget varande, "jag är" även i sömnen när vi är helt omedvetna om vare sig vår kropp med sina fem sinnen eller vårt sinne. Därför är vår grundläggande kunskap "jag är" inte beroende av något annat. I den fullständiga frånvaron av allt annat, som i sömnen, vet vi att "jag är".

Vad annat vi än vet, och även när vi inte vet något annat, så vet vi alltid att "jag är". Vår grundläggande kunskap "jag är" är inte bara fullständigt oberoende av all annan kunskap, den är också permanent och oföränderlig. Andra former av kunskap kommer och går. De kan se ut att tillfälligt överlagras på vår grundläggande kunskap "jag är" och till synes skymma den (men aldrig dölja den). Men kunskapen "jag är" förblir permanent, utan att någonsin komma eller gå, dyka upp eller försvinna, börja eller sluta och utan att någonsin förändras. Därför är den grundläggande kunskapen om vårt eget varande, "jag är", den enda absoluta kunskap vi upplever.

Anledningen till att vi alltid känner oss själv som "jag är" är att vi är medvetande. Medvetande är med nödvändighet och till sin natur medvetet om sig själv. Som medvetande känner vi alltid till vårt eget varande. Vårt varande är inte ett objekt för oss. Det är vi själv, vårt eget grundläggande medvetande. Vi är både varande och medvetande. Vårt varande och vårt medvetande är en enda icke-dual helhet. Vårt medvetande är varande, eftersom det är, och vårt varande är medvetande, eftersom det känner sig självt.

Genom att säga detta uttrycker vi enheten i vårt varande och vårt medvetande på ett grovt och ofullkomligt sätt. Vi talar om dem i tredje person, som om de vore objekt. Vårt varande-medvetande känner inte sig själv objektivt som en tredje person, utan endast subjektivt som första person. I stället för att säga att vårt medvetande är varande eftersom det är, kan vi uttrycka sanningen mer exakt genom att säga att vi är varande eftersom vi är. På samma sätt kan vi snarare än att säga att vårt varande är medvetande eftersom det känner sig självt, uttrycka sanningen mer exakt genom att säga att vi är medvetande eftersom vi känner oss själv.

Vi kan uttrycka sanningen ännu mer exakt genom att säga att jag är varande eftersom jag är. Jag är medvetande eftersom jag känner mig själv. Vårt varande-medvetande känner sig självt subjektivt som den första personen, men inte som den första personen i plural, utan enbart som den fullkomligt icke-duala första personen i singular.

Oavsett om han syftade på vårt verkliga jag eller vårt individuella jag, använde Sri Ramana i sin undervisning ofta första persons pronomen i plural, "vi", i stället för första persons singular, "jag". Han gjorde inte det för att antyda att det skulle finnas någon form av mångfald

eller dualitet i vårt verkliga jag. Han hänvisade till vårt verkliga jag som "vi" för att inkludera den som han än talade eller skrev till, och för att visa att vi alla är en enda verklighet.

Om han hade använt "jag" i stället för "vi" skulle det i många fall ha gett intryck av att vårt verkliga jag är exklusivt, medan det i själva verket är allomfattande. Därför bör vi förstå att när han använder ordet "vi" med hänvisning till vårt verkliga jag, är det som ett *inkluderande* pronomen i första person snarare än som ett pronomen i första person *plural*.

All vår objektiva kunskap är indirekt känd av oss genom vårt sinnes och de fem sinnenas ofullkomliga förmedling. Medvetandet känner vi som vårt eget jag. Ingen indirekt eller förmedlad kunskap kan vara absolut. Den är till sin natur uppdelad och dualistisk, eftersom den innefattar en åtskillnad mellan det vetande subjektet, det kända objektet och mediet genom vilket subjektet känner objektet. Eftersom absolut kunskap måste vara fri från alla begränsningar, både inre och yttre, måste den vara utan uppdelning, delar eller dualitet. Den måste vara en direkt och omedelbar kunskap, som känner sig själv, i sig själv och genom sig själv, utan hjälp av något inre eller yttre medium.

Absolut kunskap måste därför vara självmedveten, fulländad och ensamt självmedveten. Den måste vara känd av sig själv och bara genom sig själv. Den kan inte vara känd av något annat än sig själv, eftersom den då inte skulle vara absolut. Om det fanns något annat än den själv som skulle kunna känna den, skulle det innebära en begränsning i dess helhet. Den skulle då inte vara absolut i ordets fulla bemärkelse.

Absolut kunskap kan inte existera i förhållande till något annat, utan enbart i sig själv och genom sig själv. För att vara absolut måste en kunskap vara den enda verkligt existerande kunskapen. All kunskap som framstår som något annat än den måste vara falsk. Och omvänt för att vara sann, absolut och fullständigt sann, måste en kunskap vara absolut.

Eftersom sann kunskap per definition måste vara absolut, måste den vara en enda, oändlig, hel, odelad, icke-dual, omedelbar och om sig själv medveten kunskap. Den enda kunskap som känner sig själv är vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är". Inte ens vårt sinne är verkligt självmedvetet, eftersom det inte känner sig självt som det verkliga är. Dess skenbara självmedvetande är begränsat till de två imaginära tillstånden vakenhet och dröm. Den enda kunskap som verkligen är medveten om sig själv är vårt grundläggande medvetande "jag är", eftersom det alltid känner sig självt, ostört och opåverkat av de tre övergående tillstånden vakenhet, dröm och sömn.

Vårt essentiella medvetande "jag är" är inte bara omedelbart och evigt medvetet om sig självt. Det är också ett enda, odelat och icke-dualt. Men är det oändligt? Är det den obegränsade helhet förutom vilken ingenting kan existera? Ja, det är det, eftersom det inte har någon egen form och därför är fritt från alla gränser och begränsningar. Eftersom det inte är begränsat på något sätt kan ingenting i sanning vara något annat än det.

Allt annat som ser ut att existera är beroende av vårt grundläggande medvetande "jag är" för sin skenbara existens. Ingen annan kunskap skulle kunna existera utan vår första och ursprungliga kunskap "jag är". Eftersom all annan kunskap framträder och försvinner i vårt sinne, och eftersom sinnet framträder och försvinner i vårt underliggande medvetande "jag är", är ingen kunskap verkligen åtskild från eller något annat än detta grundläggande medvetande "jag är".

”Annanheten” i all annan kunskap, vår känsla av att det vi vet är skilt från eller något annat än vi själv, orsakas av de begränsningar som vi till synes lägger på oss själv när vi föreställer oss att vi är en ändlig varelse, ett medvetande som upplever sig självt som "jag är den här kroppen". Men även när vi upplever denna illusion av separation eller "annanhet" är all vår "andra" kunskap känd inom oss och av oss. Den är i sanning inte separerad från oss eller något annat än vi själv. Allt är i själva verket bara en produkt av vår föreställningsförmåga, som bara är en förvrängd funktion av vårt medvetande.

Det skenbara "varandet" i alla ”andra” saker som vi känner till är bara en projektion av vårt eget sanna varande, som är medvetande. Även om andra saker ser ut att existera utanför oss, är det yttre där de förekommer i själva verket en del av vår föreställning. Processen genom vilken de projiceras från vårt inre till ett skenbart yttre är i själva verket bara en inre förvrängning av vårt medvetande, en förvrängning som dock inte sker i verkligheten utan bara är skenbar.

Inget av det vi känner till existerar utan vår kunskap om det. I en slutgiltig analys är alla "ting" enbart kunskap, och kunskap är enbart medvetande. I drömmen upplever vi kunskap om saker som verkar vara separerade från oss och tycks vara något annat än vi själv. Men när vi vaknar upp inser vi att all sådan kunskap skapades av vår föreställningsförmåga och inte hade någon självständig existens utanför vårt medvetande.

Likt alla andra former av föreställningar är en dröm bara en inre förvrängning av vårt naturliga medvetande. All kunskap som vi upplever i våra drömmar formas i och av vårt eget medvetande. Det vill säga att den substans som alla våra föreställningar bildas av är vårt eget medvetande.

Förutom vårt medvetande finns det ingen substans ur vilken alla våra föreställningar, våra tankar, känslor, uppfattningar och alla former av dualistisk kunskap, skulle kunna bildas. Den enda substans som vi verkligen känner till är vårt eget medvetande eller varande. Allt annat som vi tycks känna till genereras av vårt medvetande inom sig självt och av dess egen substans.

Det finns dock en viktig skillnad mellan vårt medvetande som verkar föreställa sig och uppleva andra former av kunskap, och vårt verkliga medvetande som bara upplever vårt eget varande, "jag är". Vårt medvetande som inbillar sig att det upplever "annanhet", kunskap om andra saker än sig själv, är vad vi kallar vårt "sinne". Även om detta sinne i grunden bara är vårt verkliga och oändliga medvetande om varandet, "jag är", upplever det sig självt som ett begränsat medvetande eftersom det föreställer sig att det finns annat än det självt. Dess separation eller åtskillnad från vårt verkliga medvetande är därför bara en föreställning.

När vi kritiskt analyserar våra olika former av kunskap eller medvetande och prövar deras verklighet måste vi göra en åtskillnad mellan vårt objekt-kännande medvetande och vårt själv-kännande medvetande för att kunna uppleva det senare som det verkligen är. Eftersom denna åtskillnad är grundorsaken till all dualitet är den i själva verket mycket verklig och betydelsefull så länge vi upplever minsta spår av dualitet eller "annanhet".

Vårt mål är att uppleva vår sanna och grundläggande kunskap eller vårt medvetande som det verkligen är. Därför uppstår oundvikligen ett behov för oss att skilja det från alla de överkliga former av kunskap som vi till synes har överlagrat på det genom vår föreställningsförmåga. Vi upplever alla andra former av kunskap i och genom vårt sinne. För att särskilja vår sanna kunskap "jag är" från all annan kunskap behöver vi skilja på den och vårt sinne.

Vårt sinne är en förvrängd form av vårt sanna medvetande om varandet, "jag är". Det har blivit förvrängt genom att föreställa sig annat än sig själv. Medvetandets natur är att enbart känna sig själv som "jag är". Det naturliga "målet" eller den plats där dess uppmärksamhet vilar är enbart det självt. Det vill säga att i sitt sanna och naturliga tillstånd vilar medvetandets fokus eller uppmärksamhet automatiskt och utan ansträngning på sig självt, och inte på något annat. Vår uppmärksamhet avleds från oss själv till "annat" endast när vi föreställer oss dem eller formar dem i vårt medvetande.

Så länge som vårt medvetandes fokus eller vår uppmärksamhet naturligt vilar på oss själv förblir vi det oändliga verkliga medvetandet eller den sanna kunskap som vi alltid är. Men när vårt medvetandes fokus tycks avledas mot imaginära objekt eller tankar verkar vi bli det ändliga medvetande som vi kallar vårt "sinne". Om vårt sinne vill uppleva den sanna kunskap som är dess eget verkliga jag, behöver det bara dra tillbaka sin uppmärksamhet från allt annat och fokusera skarpt på sitt eget grundläggande medvetande, "jag är". Detta tillstånd där vårt sinne vilar sin uppmärksamhet i sig självt och endast känner sitt eget varande eller medvetande, beskrivs av Sri Ramana i vers 16 i *Upadēśa Undiyār* som den sanna kunskapens tillstånd:

[Vårt] sinne som känner sin egen form av ljus är, efter att ha gett upp
[kännedom om] yttre objekt, den enda sanna kunskapen.

Vårt sinne känner till "yttre objekt" eller annat än sig självt genom att det misstas sig för att vara en fysisk kropp, som är en av de andra sakerna som det känner till. Men när det vänder sin uppmärksamhet mot sig självt kommer det att upphöra att känna till något annat. Därmed kommer det att upphöra med att missta sig för att vara en fysisk kropp eller någon annan produkt av sin egen föreställningsförmåga.

Genom att på detta sätt endast uppmärksamma sitt eget grundläggande medvetande eller sin "ljusform", och därmed sluta uppmärksamma alla former av föreställningar, kommer vårt sinne att uppleva sig självt som sitt eget naturliga medvetande om varandet, "jag är". Med andra ord kommer vårt sinne att smälta samman och bli ett med detta medvetande genom att enbart uppmärksamma och känna till sitt eget sanna medvetande om sitt varande. Denna icke-tudelade upplevelse av sant självmedvetande är den sanna och absoluta kunskapens tillstånd.

Vad exakt menar Sri Ramana när han talar om att "vårt sinne känner sin egen ljusform, efter att ha avstått från yttre objekt"? Vad är "vårt sinnes egen ljusform"?

Vårt sinne är, som vi såg i kapitel tre, vårt sammansatta medvetande "jag är den här kroppen". Det består av två element, vårt essentiella och grundläggande medvetande "jag är" och det överlagrade tillägget "den här kroppen". Eftersom tillägget "den här kroppen" dyker upp vid en tidpunkt och försvinner vid en annan, och eftersom det byter skepnad och uppträder som en kropp i vaket tillstånd och en annan i drömmen, är det bara ett ytligt sken, en falsk och överklig synvilla. Därför är det enda verkliga elementet i vårt sinne vårt grundläggande medvetande "jag är", vårt essentiella medvetande om vår egen existens. Detta grundläggande och essentiella medvetande är permanent, och inget som dyker upp vid en tidpunkt och försvinner vid en annan och som aldrig förändrar sin form. Detta grundläggande medvetande om vår egen existens är vårt sinnes sanna och väsentliga form. Eftersom det är det "ljus" som gör det möjligt för vårt sinne att känna inte bara sig själv utan också allt annat, hänvisar Sri Ramana i denna vers till det som vårt sinnes "egen ljusform".

När vårt sinne vänder sin uppmärksamhet mot sig självt, bort från allt annat, och intensivt och uteslutande fokuserar på det grundläggande och essentiella medvetandet om sitt eget varande, "jag är", kommer det att avta och försvinna, smälta samman med och bli ett med det grundläggande medvetandet. När vi, som nu misstar oss för att vara detta begränsade individuella medvetande som vi kallar "sinnet", fokuserar vår uppmärksamhet uteslutande på vårt grundläggande från tillägg fria medvetande "jag är", kommer vi att upptäcka att detta från tillägg fria medvetande är vårt eget verkliga jag. Därmed kommer vi inte längre att missta oss för att vara detta sinne, det av tillägg bundna medvetandet "jag är den här kroppen".

Så länge vi ägnar oss åt andra saker än oss själv kommer vi dock att upprätthålla vår illusion att vi är detta sinne. För att lära känna oss själv som vi verkligen är måste vi sluta att uppmärksamma andra saker och bara uppmärksamma vårt eget grundläggande varande, vårt från tillägg fria medvetande "jag är".

När vårt sinne ger upp sin vana att uppmärksamma yttre objekt och bara känner till sin egen sanna ljusform, vårt klara självlysande medvetande "jag är", kommer det inte längre att framstå som en separat enhet som kallas "sinne". Det kommer i stället att lysa enbart som sitt eget sanna och grundläggande varande, vårt eviga medvetande som alltid känner sig själv som "jag är". Det är inte vårt sinne som känner till vårt tilläggsfria medvetande "jag är", utan bara vårt från tillägg fria medvetande. Eftersom det bara känner sig självt och endast är känt av sig självt, är vårt från tillägg fria medvetande "jag är" till sin natur icke-dualt.

"Vårt sinne som känner sin egen form av ljus och har avstått från yttre objekt" är därför det icke-duala tillstånd där det, genom att känna sin egen sanna och väsentliga natur, har upphört att vara det imaginära av tillägg bundna, objektkännande medvetande som kallas "sinne". I stället kvarstår det endast som vårt grundläggande, från tillägg fria självmedvetande; vårt sanna medvetande som alltid känner till endast sitt eget varande, "jag är".

Som Sri Ramana säger är detta icke-duala tillstånd av klart självmedvetande eller självkännedom den sanna kunskapens enda tillstånd. Varför är det så? Det enda vi vet med absolut säkerhet är "jag är". Om vi inte existerade skulle vi inte kunna känna till något annat. Eftersom vi är medvetna existerar vi alltså.

Vi kanske inte vet exakt *vad vi är*, men vi kan rimligen inte tvivla på *att vi är*. Vårt medvetande "jag är" är den enda kunskap som vi kan vara helt säkra på som en sann kunskap.

Till skillnad från all annan kunskap, som bara är relativt eller villkorligt sann, är vårt medvetande "jag är" absolut och villkorslöst sant. Det är bestående, oföränderligt och fullständigt självklart. Eftersom det är känt direkt av sig självt, och inte av eller genom något annat medium, är dess sanning eller verklighet oberoende av allt annat. Eftersom det är sant vid alla tidpunkter, i alla tillstånd och under alla förhållanden och eftersom det alltid är oföränderligt och orubbligt, opåverkat av allt som kan dyka upp eller försvinna, eller av alla förändringar som kan inträffa runt omkring det, är det sant i sig självt, absolut, ovillkorligt och oberoende sant.

Det är det enda vi upplever vid alla tidpunkter, i alla tillstånd och under alla förhållanden, som alltid förblir som det är utan att någonsin genomgå någon förändring. Därför måste detta grundläggande medvetande "jag är" vara vårt verkliga jag, vår sanna och mest grundläggande natur. Men även om vi redan känner detta medvetande "jag är", känner vi det inte klart och tydligt som det är. Det tycks vara grumlat av vårt sinne, det falska medvetande som alltid känner sig självt med tillägg, och som aldrig kan känna sig självt utan tillägg som det rena

medvetandet "jag är". I stället för att vara ett medel för sann kunskap är vårt sinne i själva verket dess främsta hinder.

Varför kan ingen annan kunskap än självkänedom, det icke-duala tillstånd där vi tydligt känner till och fast förblir som medvetandet som bara känner till sitt eget varande, "jag är", betraktas som sann kunskap? All annan kunskap än vårt verkliga från tillägg fria icke-tudelade medvetande "jag är" är känd endast av vårt sinne, vårt falska av tillägg bundna medvetande "jag är den här kroppen". Vårt oförfalskade medvetande "jag är" är i grunden icke-dualt. Det känner endast till sitt eget varande. Vårt sinne är en i sig självt dual form av medvetande. Det framstår som ett separat individuellt medvetande genom att det verkar känna till andra saker än sig själv.

All dual kunskap, det vill säga all kunskap där det som är känt är separerat från eller är något annat än det som känner det, är relativ kunskap. Det som är känt som ett objekt skilt från det vetande subjektet existerar relativt till det subjekt som känner det. Det är därför beroende av detta subjekt för sin skenbara verklighet. Om det vetande subjektet självt inte är verkligt kan dess kunskap om objekt inte vara verklig.

All kunskap vi har om objekt är bara tankar som vårt sinne har skapat inom sig genom sin föreställningsförmåga. Vi kan känna till objekt, något annat än vårt eget varande "jag är", enbart genom vårt sinne. Vi kan inte veta om objekten verkligen existerar oberoende av den tanke om dem som vi har format i vårt sinne. All vår kunskap om något annat än "jag är" är inget annat än tankar, som bara är lika verkliga som vårt sinne som har format dem.

Som vi har sett tidigare är vårt sinne, tillsammans med all dess kunskap om dualitet, bara en föreställning som överlagras på den enda verkliga kunskapen, vårt icke-duala medvetande "jag är". Vårt medvetande "jag är" är icke-dualt eftersom det bara känner sig självt, sitt eget grundläggande varande och ingenting annat. Det som känner till saker som till synes är något annat än det självt är bara vårt sinne.

All objektiv kunskap, all kunskap om dualitet, all annan kunskap än "jag är" är känd endast av vårt sinne. Den existerar således endast i förhållande till vårt sinne. All annan kunskap än "jag är" är dualistisk och relativ kunskap. Som sådan beror dess skenbara verklighet på vårt sinne som känner till den.

Vårt sinne är en överklig form av medvetande. Det uppstår som ett separat objektkännande medvetande endast genom att felaktigt identifiera sig själv, sitt grundläggande medvetande "jag är" med tillägget "den här kroppen", som bara är dess egen tanke, en bild som det har skapat inom sig själv genom sin föreställningsförmåga. Eftersom vårt sinne endast bildas av vår föreställningsförmåga är allt som det känner till också en produkt av våra föreställningar.

Hur kan en imaginär, relativ, dualistisk och objektiv kunskap ses som sann kunskap? Är det inte uppenbart att den enda sanna kunskap som vi kan uppnå är den klara kunskapen om oss själv som vi verkligen är, utan några överlagrade tillägg? Det vill säga kunskapen om oss själv som vårt oförfalskade och grundläggande självmedvetande, "jag är", som är det absoluta icke-duala medvetande som enbart känner sig självt.

All objektiv kunskap medför en grundläggande åtskillnad mellan subjektet, som är det som vet, och objektet som är känt. Den inbegriper också en tredje faktor, nämligen subjektets handling av att känna till objektet.

Vår kunskap om oss själv omfattar endast det inneboende självmedvetna subjektet, och inget objekt. Vi känner oss själv genom att bara vara oss själv, utan hjälp av något annat. Eftersom vår natur är självmedvetande behöver vi inte göra något för att känna oss själv. Till skillnad från all vår objektiva kunskap innefattar vår kunskap om oss själv varken något objekt eller någon kunskapshandling. Därför är det en fullkomligt icke-dual kunskap.

Objektiv kunskap inbegriper en kunskapshandling på grund av den skenbara åtskillnad som finns mellan det vetande subjektet och det kända objektet. Eftersom objektet tycks vara något annat än subjektet måste subjektets uppmärksamhet röra sig bort från sig självt mot objektet. När vår uppmärksamhet rör sig bort från oss själv mot något som ser ut att vara något annat än vi själv är det en handling eller ett "görande".

Vi känner oss själv genom att bara vara vi själv. Vi kan känna till andra saker bara genom att uppmärksamma dem aktivt, genom att rikta våra tankar mot dem. När vi känner oss själv vilar vår uppmärksamhet, vår kunskap eller vårt medvetande, i sig själv utan att röra sig i någon riktning. När vi känner till något annat måste vår uppmärksamhet avledas från oss själv till det andra.

Denna handling att rikta vår uppmärksamhet mot något som verkar vara något annat än vi själv kallar vi tänkande. Alla tankar innebär att vår uppmärksamhet rör sig bort från oss själv mot en bild i vårt sinne. Vårt sinne formar alla sina tankar eller mentala bilder genom att till synes flytta uppmärksamheten bort från sig självt.

All vår objektiva kunskap är endast tankar eller mentala bilder som vårt sinne har bildat inom sig självt genom att till synes flytta sin uppmärksamhet bort från sig självt. Den tycks existera endast på grund av denna handling, som vi benämner på olika sätt, exempelvis som tänkande, vetande, insikt, upplevelse, seende, hörande, minnen och så vidare. Alla objekt som vi känner till uppstår genom vår handling att känna till dem. Alla objekt är tankar eller bilder som uppstår i vårt sinne, de formas av vår handling att tänka eller föreställa oss dem. En sådan handling kan bara ske när vi till synes låter vår uppmärksamhet flytta sig bort från oss själv.

All objektiv kunskap inbegriper således tre grundläggande element: det vetande subjektet, dess kunskapshandling och objektet som det känner till. Med andra ord, kännaren, kännandet och det kända. Dessa tre grundläggande element eller faktorer för objektiv kunskap är på sanskrit kända som *tripuṭi*, och på tamil som *muppuḍi*, två termer som båda bokstavligen betyder "det som är trefaldigt" men som bättre kan översättas med ordet "triad".

Av dessa tre faktorer för objektiv kunskap är kännaren den första och den viktigaste, vårt eget sinne eller objektkännande medvetande. Utan denna första faktor skulle de andra två inte kunna förefalla existera. Därför är vårt kännande sinne roten eller den ursprungliga orsaken till att dessa tre faktorer för objektiv kunskap uppträder. Dessa tre faktorer är för sitt framträdande eller sin skenbara existens beroende av att vårt sinne framträder. De kommer därför att framstå som existerande bara så länge som vårt sinne förefaller existera.

Denna sanning uttalas tydligt av Sri Ramana i vers 9 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Paren och triaderna existerar [endast genom] att alltid klamra sig fast vid en [det vill säga vid vårt sinne eller objektsvetande medvetande].

Om [vi] skådar in i [vårt] sinne "vad är det där?" kommer de att glida undan [eftersom vi kommer att upptäcka att deras orsak och stödjande grund, vårt sinne, i sig självt är obefintligt].

Endast de som [på så sätt] har sett [att vårt sinne inte existerar och att enbart vårt verkliga jag existerar] är de som har sett verkligheten [den absoluta verkligheten eller det sanna "jaget"].

De kommer inte att bli vilseledda [förvirrade eller upprörda av att återigen föreställa sig existensen av sådana par och triader].

Se [denna absoluta verklighet, som är vårt eget sanna jag, vårt essentiella icke-tudelade medvetande om vårt eget varande, "jag är"].

Ordet *irattaigal* i denna vers betyder "par" eller motsatspar, som liv och död, existens och icke-existens, medvetande och omedvetenhet, lycka och olycka, verkligt och överkligt, kunskap och okunskap, ljus och mörker, gott och ont, och så vidare. Ordet *muppudigal* eller "triader" betyder de olika former som "triaden" eller de tre faktorer som den objektiva kunskapen antar, den som vet, vetandet och det kända, den som tänker, tänkandet och det tänkta, den som uppfattar, uppfattandet och det som uppfattas, den som upplever, upplevandet, och det upplevda, och så vidare.

Dessa "triader" utgör vår objektiva kunskaps helhet. "Paren" är en naturlig del av vår objektiva kunskap. De är objektiva fenomen som upplevs av vårt vetande sinne. Deras överklighet betonas av ordet *vinmai*, som Sri Ramana lade till mellan föregående vers och denna vers i *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu*. Ordet *vinmai* är placerat omedelbart före de inledande orden i denna vers, *irattaigal muppudigal*. Det betyder bokstavligen "himmelskhet", det vill säga himlens abstrakta kvalitet eller tillstånd, vilket i detta sammanhang innebär dess blåhet. Det definierar dessa "pars" och "triaders" karaktär. De grundläggande elementen i all objektiv eller dualistisk kunskap är överkliga illusioner, som himlens skenbara blå färg.

Himlen är egentligen bara en tom rymd utan färg. På samma sätt är vi endast det oförfalskade självmedvetandets tomma rymd, utan dualitet eller annanhet. Himlens skenbara blåhet bildas av solljusets brytning i jordatmosfären. På samma sätt framträder dualiteten i vårt medvetandes odelade rymd när det klara ljuset från vårt icke-duala självmedvetande till synes delas upp i oräkneliga tankar eller mentala bilder när vårt sinnes fantom uppstår inom oss.

Därför säger Sri Ramana att dessa motsatspar och triader endast existerar genom att "alltid hålla fast vid en". Det "en" som de alltid klamrar sig fast vid är vårt sinne eller vårt objektsmedvetna medvetande. De kan sägas klamra sig fast vid det eftersom deras skenbara existens är beroende av sinnets skenbara existens. När vårt sinne ser ut att existera, som i det vakna tillståndet och i drömmarna, tycks motsatsparen och triaderna också existera. När det inte ser ut att existera, som i sömnen, tycks inte heller de existera.

Sri Ramana säger därför att motsatsparen och triaderna kommer att försvinna om vi ser in i vårt sinne för att se vad "en" är. Om vi noggrant granskar oss själv för att få veta vad detta objektkännande medvetande verkligen är, kommer vi att upptäcka att det i själva verket bara är vårt essentiella icke-duala medvetande om oss själv. Det känner inte till något annat än sig självt, och därför kommer all annanhet och dualitet som det nu tycks känna till att försvinna.

Vårt sinne eller vårt objektkännande medvetande tycks existera endast när vi ignorerar vårt sanna icke-duala medvetande om oss själv. Därför kommer det att upphöra att existera när vi uppmärksammar enbart oss själv, vårt grundläggande och essentiella självmedvetande. Om vi betraktar en imaginär orm noga kommer den att försvinna, och i dess ställe kommer bara det verkliga repet att finnas kvar. På samma sätt kommer detta imaginära objekt-vetande

medvetande som vi kallar vårt "sinne" att försvinna när vi tittar närmare på det. I dess ställe kommer endast vårt verkliga icke-duala medvetande om oss själv att finnas kvar.

Ormen försvinner eftersom den är imaginär och aldrig har existerat. På samma sätt kommer vårt sinne att försvinna eftersom det är imaginärt och således aldrig har existerat i verkligheten. Den enda verkligheten bakom ormens imaginära framträdande är repet. På samma sätt är den enda verkligheten bakom vårt sinnes imaginära framträdande vårt grundläggande icke-duala medvetande om oss själv, "jag är".

Tittar vi närmare på det objektkännande medvetandet som vi kallar vårt "sinne" kommer vi att upptäcka att det inte existerar som sådant. Det är inget annat än vårt verkliga medvetande, vårt icke-duala medvetande om oss själv, "jag är", som aldrig känner till något annat än sig självt. När vi upptäcker att vårt objektkännande sinne som sådant är obefintligt, kommer vi också att upptäcka att all den dualitet som tycktes vara känd av det också var obefintlig. Sri Ramana säger därför att om vi skådar in i vårt sinne för att se vad detta objektkännande medvetande verkligen är, kommer motsatsparen och triaderna att "glida undan". De kommer att försvinna tillsammans med sin grundorsak, vårt sinne.

Efter att ha sagt att motsatsparen och triaderna kommer att försvinna om vi ser vad det enda objektkännande medvetandet verkligen är, säger Sri Ramana: "Endast de som har sett [på detta sätt] har sett verkligheten". Jag har översatt ordet *kaṇḍavarē* med "endast de som har sett". Här betyder det endast de som på detta sätt har "sett" eller upplevt att vårt sinne inte existerar och att vårt verkliga jag är ensamt existerande. Ordet *uṇmai*, som jag har översatt med "verkligheten", men som etymologiskt betyder "är"-het eller "jag är"-het, betecknar här den absoluta verkligheten, som är vår sanna "jag är"-het, vårt eget grundläggande icke-duala om sig själv medvetna varande.

Sri Ramana förklarar sedan: "*kalaṅgārē*", som betyder:

"De kommer sannerligen inte att bli vilseledda, förvirrade eller upprörda".

Alla vanföreställningar, all förvirring och all oro uppstår endast på grund av vår kunskap om dualitet eller annanhet. Den uppstår i sin tur endast på grund av vårt sinnes imaginära framträdande. Vårt sinne kommer att försvinna för alltid när vi upplever den absoluta och enda i sanning existerande verkligheten. Den är vårt eget fullkomligt icke-duala om sig själv medvetna varande. När vi har upplevt denna verklighet kommer vi aldrig mer att bli vilseledda eller förvirrade av dualitetens imaginära framträdande.

I denna vers betonar Sri Ramana således det faktum att vårt sinne är den enda grund på vilken hela detta inbillade sken av dualitet är uppbyggt. Vi kan uppleva den absoluta verkligheten som ligger bakom detta sken endast genom att granska dess grund, vårt sinne. Vi kommer att fortsätta att uppleva dualitetens överkliga kunskap tills vi befriar oss från vår självbedrägliga föreställning att detta sinne är vårt verkliga jag. Innan dess kommer vi inte att kunna uppleva den icke-duala sanna kunskap som är vårt eget verkliga jag.

Den kunskap som vårt sinne har om världen är dubbel. Den har formen av kunskap om vissa saker och okunskap om andra. Sådan relativ kunskap och okunskap (ett av de motsatspar som Sri Ramana hänvisar till i vers 9 i *Uḷḷadu Nārpadu*) är möjlig endast om andra saker än oss själv.

Vi kan aldrig vara helt okunniga om oss själv, eftersom vi alltid känner oss själv som "jag är". Men tills vi känner oss själv utan den skymmande slöjan av överlagrade tillägg känner vi inte oss själv som vi verkligen är, utan felaktigt som "jag är den och den personen".

Denna felaktiga kunskap som vi tycks ha om vår sanna natur kallas ibland "självironans", "okunnighet om vårt verkliga jag" eller "andlig okunnighet". I själva verket är den inte verklig, utan ett sken som endast tycks existera ur vårt sinnes perspektiv. Det är en skenbar okunnighet som endast upplevs av vårt sinne, och inte av vårt verkliga medvetande, som alltid känner sig själv enbart som "jag är". I upplevelsen av vårt verkliga medvetande "jag är" finns det ingen dualitet i form av kunskap och okunskap. Det är den enda verkligheten bakom alla sken, och ingenting existerar förutom det eller som något annat än det, att känna till eller att inte veta något om.

Den är den enda verklighet som ligger bakom alla framträdelser, och därför existerar ingenting bortsett från eller annat än den för den att antingen veta eller inte veta.

Likt all annan kunskap och okunskap som sinnet upplever är vår skenbara okunskap om vår sanna och väsentliga natur bara relativ. Det tillstånd av självkänedom som vi försöker uppnå existerar bara i relation till vårt nuvarande tillstånd av okunnighet om oss själv. Det är emellertid endast för vårt sinne som det är relativt. Sinnet försöker uppnå det som om det vore en kunskap som vi saknar nu, men som vi kan uppleva någon gång i framtiden.

Den föreställning som sinnet har om självkänedomens sanna upplevelse av självkänedom verkligen är. När vi väl upplever självkänedomens sanna tillstånd kommer vi att upptäcka att det inte är något som vi nyligen har uppnått vid en viss tidpunkt. Det är det enda verkliga tillståndet, som vi alltid har upplevt och alltid kommer att uppleva. Det existerar i evighet, bortom tidens relativa dimensioner, dåtid, nutid och framtid. I det tillståndet kommer vi klart att veta att vi alltid har varit endast det rena medvetandet om varandets, "jag är". Okunskapen, den felaktiga kunskapen "jag är den här kroppen", har i verkligheten aldrig existerat. När vi ser repet som det verkligen är, kommer vi att förstå att vi alltid har sett repet, ormen som vi tyckte att vi såg fanns aldrig.

Vi föreställer oss att vi inte känner vårt verkliga jag och försöker därför att vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att veta vad vi verkligen är. I själva verket är vi inget annat än vårt verkliga jag som alltid känner sig självt som det verkligen är. Vår skenbara okunnighet om vårt verkliga jags sanna icke-duala natur är bara en inbillning. Det enda syftet med vår strävan att lära känna oss själva är enbart att avlägsna denna inbillning.

Denna sanning uttalar Sri Ramana med eftertryck i vers 37 i *Uḷḷadu Nāṛpadu*:

Inte ens argumentet som säger: "Dualiteten [är verklig] i [tillståndet av] andlig praktik, [medan] icke-dualitet [är verklig] i [tillståndet av] uppnående [av självkänedom]" är sant.

Både när vi kärleksfullt [allvarligt eller desperat] söker [efter oss själv], och när [vi] har uppnått oss själv, vem är vi då egentligen om inte den tionde mannen?

Ordet *daśamaṇ* eller "den tionde mannen" hänvisar till en analogi som ofta används inom advaita vēdānta. Enligt den traditionella berättelse som denna analogi bygger på, vadade tio enfaldiga män över en snabbt strömmande flod. Efter att ha korsat floden bestämde de sig för att räkna hur många de var för att försäkra sig om att alla tryggt hade tagit sig över. Var och en av dem räknade de andra nio, men glömde att räkna sig själv. De inbillade sig alla att de hade förlorat en av sina kamrater. I stället för att försöka ta reda på vem den saknade "tionde mannen" var började de beklaga förlusten.

En förbipasserande såg dem gråta över att förlorat sin förment saknade kamrat och förstod att var och en hade glömt att räkna sig själv. För att övertyga dem om att ingen saknades föreslog

han att han skulle knacka var och en av dem på axeln i tur och ordning. Man skulle börja med "ett" och fortsätta räkna vid varje knackning. När han kom till den sista mannen räknade han "tio", och alla förstod att ingen saknades.

Vem var då den "tionde mannen" som de föreställde sig att de hade förlorat? Alla som räknade de andra nio glömde att räkna sig själv och var själv den förment saknade "tionde mannen". Den "tionde mannen" tycktes saknas för att alla bara räknade de andra och glömde sig själv. På samma sätt verkar vi inte känna oss själv. Av gammal vana glömmar vi oss själv och ägnar oss åt saker som tycks vara något annat än vi själv.

När Sri Ramana frågar: "[...] vem är vi egentligen om inte den tionde mannen?", menar han med ordet *daśamaṇ* eller "den tionde mannen" vårt eget verkliga jag, som vi inbillar oss att vi inte känner till. Innebörden i den retoriska fråga som Sri Ramana ställer i den sista meningen i denna vers är att vi alltid i verkligheten inte är något annat än vårt eget verkliga jag, både när vi letar efter det såväl som när vi har upptäckt att vi är det.

Precis som förlusten av den "tionde mannen" bara var inbillning, är vårt nuvarande tillstånd av självokunnighet också bara inbillning. Eftersom all dualitet som vi upplever i detta tillstånd är ett resultat av vår inbillade okunnighet om oss själv, är även den en ren inbillning. I vårt nuvarande tillstånd av skenbar okunnighet om oss själv är den enda verkligheten vårt eget grundläggande icke-duala medvetande om oss själv, "jag är".

För att någon av de männen skulle upptäcka den saknade "tionde mannen" krävdes bara att han skulle upphöra med sin föreställning att en av dem saknades. Det kunde bara ske genom att han vände sin uppmärksamhet mot sig själv. På samma sätt är allt som krävs för att vi ska kunna upptäcka vårt eget verkliga jag att vi måste upphöra med vår föreställning att vi känner till något annat än vårt verkliga jag. Det kan vi bara göra genom att rikta vår uppmärksamhet mot oss själv. Orsaken till vår inbillade upplevelse av dualitet eller annanhet är vår skenbara okunnighet om oss själv. Den kan bara avlägsnas genom upplevelsen av en klar icke-dual självkännedom som vi kan uppnå bara genom att intensivt och uteslutande vända vår uppmärksamhet mot oss själv.

Behovet av andlig övning, att vi anstränger oss för att vara skarpt och uteslutande uppmärksamma på vårt eget om sig själv medvetna varande, uppstår för att vi föreställer oss själv att vi är något annat än vårt verkliga jag, vårt grundläggande icke-tudelade självmedvetande. Detta är innebörden i två ord som Sri Ramana lade till före de inledande orden i denna vers i *kaliveṅbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu*, nämligen *aṛiyādē muyalum*, som betyder "som [vi] försöker [eller anstränger oss för att göra] endast [på grund av] att vi inte vet".

Placerade före det inledande ordet i denna vers, *sādhakattil*, som betyder "i den andliga praktikens [tillstånd]", antyder dessa två ord att vi anstränger oss för att göra någon form av andlig övning, inklusive den ultimata övningen *ātma-vicāra* eller självundersökande, för att vi inte upplever sann självkännedom, den sanna kunskapen att vi är absolut icke-dualt och därför fullkomligt klart självmedvetet varande. Denna okunnighet om oss själv eller brist på sann självkännedom är en föreställning. Vi upplever oss själv som något annat än absolut oförfalskat självmedvetande, som inte känner till något annat än sig självt, sitt eget grundläggande varande eller "jag". Därför är det nödvändigt för oss att utöva självundersökande, den verkligt andliga praktiken att fast förbli som vårt eget sanna självmedvetna varande.

Vår nuvarande okunnighet om oss själv är i verkligheten en föreställning. När vi, som ett resultat av vår praktik, upplever vårt verkliga jag, vårt absoluta icke-duala, om sig själv medvetna varande, kommer vi att upptäcka att vi aldrig har känt till något annat än det. Den "tione mannen" var aldrig någon annan än den man som föreställde sig att han saknades. På samma sätt är det verkliga jag som vi nu söker aldrig något annat än vi själv; som tror att det är något som vi inte klart känner till. Därför säger Sri Ramana att det inte är sant att säga att dualiteten är verklig när vi söker vårt verkliga jag. Även nu är vi i verkligheten inget annat än det icke-duala verkliga jag som vi söker.

Vi är själv det verkliga jag som vi söker. Vårt verkliga jags sanna natur är att inte känna till något annat än sig självt. Vi har egentligen aldrig upplevt någon dualitet. Vår nuvarande upplevelse av dualitet är bara en dröm, en fantasi som bara existerar i vårt eget sinne. Vårt sinne är i sig självt bara en inbillning. Det kommer därför att försvinna när vi upplever oss själv som vi verkligen är. Vår dröm om dualitet kommer att upplösas av vår upplevelse av sann självkänedom.

I den sanna självkänedomens tillstånd kommer vi att upptäcka att vi är det enda icke-duala självmedvetandet, "jag är", som aldrig känner till något annat än sig självt. Det sanna icke-duala självmedvetandet är vårt verkliga jag. I själva verket är vi det vid alla tidpunkter och i alla tillstånd, också när vi inbillar oss att vi är något annat.

Vi är det enda icke-duala, hela, oändliga, eviga och oföränderliga självmedvetandet. Därför är vi själv den enda sanna kunskapen. Vi är den enda absoluta kunskapen som överskrider all relativitet, all kunskap och all okunnighet, alla åtskillnader som den mellan subjektet som vet, handlingen att veta och de kända objekten, all tid och rum och alla andra former av dualitet.

Alla former av dualitet eller relativitet existerar endast som föreställningar i vårt sinne, som i sig självt är en skapelse av vår föreställningsförmåga, något som i sanning aldrig har existerat. Sann kunskap överskrider inte bara alla former av dualitet eller relativitet, utan också vårt sinne, genom vilket alla former av dualitet och relativitet är kända. Den är det yttersta substratet som ligger till grund för och stöder uppkomsten av dem alla.

Sann kunskap är den absoluta kunskap som ligger till grund för men ändå överskrider all relativ kunskap och okunnighet. Den överskrider dem eftersom den, trots att den är deras yttersta substrat eller stöd, ändå förblir skild från, oberoende och opåverkad av dem, precis som en filmduk är grunden för att de bilder som fladdrar över den kan framträda, men som ändå förblir skild från, oberoende och opåverkad av dem. Filmduken blir inte bränd när en rasande eld projiceras på den och den blir inte våt när en översvämning projiceras. Den sanna kunskapen, vårt verkliga icke-duala självmedvetande "jag är", påverkas på samma sätt inte det minsta av någon relativ kunskap eller okunnighet som kan tyckas uppstå inom den.

Vår sanna, absoluta och icke-duala kunskap "jag är" är det yttersta stöd eller substrat som utgör grund för alla former av dualitet eller relativitet. Men den är inte deras omedelbara stöd eller grund. Dualitetens omedelbara grund, utan vilken den upphör att existera, är vår felaktiga kunskap "jag är den här kroppen", vår individualiserade självkänsla, vårt ego eller vårt sinne.

Därför säger Sri Ramana i vers 23 i *Uḷḷadu Nāṛpadu*:

Denna kropp säger inte "jag" [det vill säga, den vet inte "jag är", eftersom den bara är omedveten materia].

Ingen säger "i sömnen existerar jag inte" [även om denna kropp inte existerar i

sömnen].

Efter att ett "jag" har uppstått [genom att föreställa sig att "jag är denna kropp"] uppstår allt.

Granska [därför] med ett subtilt intellekt var detta "jag" uppstår.

Sri Ramana klargjorde i *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* exakt vad han menar när han i versens första mening säger:

"Denna kropp säger inte "jag".

Före versen lade han till orden *mati-yiladāl*, som betyder "eftersom den saknar *mati*".

Vanligtvis betyder ordet *mati* sinne, intellekt eller förmåga till urskiljning och förståelse. I detta sammanhang använder Sri Ramana det i en djupare mening för att betyda medvetande.

Eftersom vår kropp inte har något eget medvetande kan den inte säga "jag är". Här används "säga" inte objektivt i betydelsen "att göra ljud med munnen", utan mer subjektivt i betydelsen "att vittna", "att bära vittnesbörd", "att förklara" eller "att göra känt". Vår kropp upplever eller bevittnar inte sin egen existens mer än vad ett lik gör, och kan därför inte vittna om att "jag är". Det som upplever sin skenbara existens är vi, medvetandet eller sinnet i denna kropp. Eftersom vi föreställer oss att vi är den känner vi att "jag är denna kropp". När den tycks säga "jag" är det i själva verket vi som talar genom den och refererar till den som "jag".

Vårt sinne, vårt ego eller vår individuella känsla av "jag", som nu upplever den här kroppen som sig själv, är i själva verket varken den här kroppen eller vårt verkliga medvetande "jag". Det är inte den här kroppen eftersom den är omedveten materia, som inte känner till sin egen existens som "jag är", och det är inte vårt verkliga "jag" eftersom vi vet att vi existerar i sömnen, trots att vi inte upplever vårt sinne i det tillståndet.

Eftersom vårt sinne inte existerar i sömnen existerar ingen dualitet i det tillståndet. Dualitet eller mångfald tycks existera först efter att vårt sinne har uppstått och framstår som vårt verkliga "jag". Orsaken till att dualitet uppstår i det vakna tillståndet och i drömmarna är uppkomsten av vårt sinne eller ego, som uppstår genom att det föreställer sig att det är en kropp.

Vårt sinne, vår individuella känsla av "jag", är inte är verkligt utan uppstår bara som en föreställning. Därför avslutar Sri Ramana denna vers med att råda oss att granska källan från vilken det uppstår. Källan är vi själv, vårt verkliga "jag" eller vårt grundläggande medvetande om oss själv, som vi även upplever i sömnen. Om vi granskar oss själv med ett "subtilt intellekt", med en klart förfinad och djupt genomträngande urskiljningsförmåga, kunskap eller uppmärksamhet, kommer vi att uppleva oss som det sanna icke-duala självmedvetande som vi verkligen är. Då kommer vårt sinne eller ego att försvinna.

De två orden *nun matiyāl* i denna vers sista rad betyder bokstavligen "genom ett subtilt intellekt". De är mycket betydelsefulla, och för att förstå deras innebörd tydligare bör vi jämföra dem med två liknande ord, *kūrnda matiyāl*, som Sri Ramana använder i vers 28. De betyder bokstavligen "genom ett skarpt eller spetsigt intellekt", alltså genom en skarp, vass, intensiv och genomträngande förmåga till urskiljning, kunskap eller uppmärksamhet. I vers 28 säger han att vi genom ett sådant "skarpt intellekt" eller *kūrnda mati* "bör känna till den plats [eller källa] varifrån [vårt] stigande ego uppstår". Det är uppenbart att det "subtila intellekt" som han hänvisar till i vers 23 är detsamma som det "skarpa intellekt" som han hänvisar till i vers 28.

Vårt verkliga jag är oändligt subtilt, eftersom det är formlöst medvetande. Alla våra tankar är jämförelsevis grova, eftersom de är former eller bilder som verkar vara något annat än vi själv. Om vi är vana vid att enbart ge uppmärksamhet åt tankar eller föremål, kommer vårt intellekt eller urskiljningsförmåga att vara relativt grovt, trubbigt och slött utan sin naturliga subtilitet, skärpa och klarhet. Det kommer inte att klart kunna urskilja vårt sanna, subtila, och från tillägg fria självmedvetande.

Vi har förlorat vår naturliga subtilitet, skärpa och klarhet i vår uppmärksamhet eller urskiljning genom att ständigt uppmärksamma grövre tankar och objekt. Därför måste vi upprepat försöka uppmärksamma vårt oändligt subtila medvetande om oss själv för att återfå dessa egenskaper. Ju mer vi övar oss i att vända vår uppmärksamhet mot oss själv, desto mer subtil, skarp och klar kommer vår uppmärksamhets- eller urskiljningsförmåga att bli. Allteftersom dess subtilitet, skärpa och klarhet ökar kommer vi att kunna urskilja vårt sanna självmedvetande tydligare, mer exakt och korrekt. Slutligen upplever vi det i sin absolut orörda renhet. Denna ursprungliga upplevelse av vårt verkliga icke-duala självmedvetande är ensamt den absolut sanna kunskapens tillstånd.

Resultatet som uppnås när vi med en verkligt subtil uppmärksamhetskraft granskar vårt grundläggande självmedvetande, "jag är", källan ur vilken vårt sinne eller vår falska ändliga känsla av "jag" uppstår, anges uttryckligen av Sri Ramana i de ord som han lade till i slutet av denna vers i *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu*. Det sista ordet i denna vers är *eṇ*, ett imperativ som i detta sammanhang betyder "granska". I *kalivenbā*-versionen modifierade han det till *eṇṇa*, som är infinitivformen av samma verb, idiomatiskt använt för att betyda "när [vi] granskar". Han lade till ett avslutande verb *naruvum*, som bokstavligen betyder "det glider av", "det smiter undan" eller "det flyr", och som innebär att det kommer att avlägsna sig, försvinna, gå förlorat, avdunsta, upplösas eller bli helt obefintligt. Således betyder denna sista mening i *kalivenbā*-versionen: "När [vi] med ett subtilt intellekt granskar var detta "jag" uppstår, kommer det [detta uppstigande "jag"] att försvinna".

Detta uppstigande "jag", vårt sinne eller vårt ego, tycks bara existera när vi föreställer oss att vi är en kropp. Dess skenbara existens beror på att vi vänder vår uppmärksamhet bort från vårt eget grundläggande om sig själv medvetna varande, "jag är", mot en kropp och andra tankar, som alla är objekt som vi har skapat genom vår egen föreställningsförmåga. När vi inte uppmärksammar några imaginära objekt, som den här kroppen, världen eller någon annan tanke i vårt sinne, kan vårt sinne eller ändliga "jag"-känsla inte kvarstå. Därmed sjunker den undan, försvinner inom oss och visar sig vara fullkomligt icke-existerande. När vi granskar källan till vårt ändliga uppstigande "jag", det vill säga när vi vänder vår uppmärksamhet från alla tankar eller mentala bilder och fokuserar fullkomligt på vårt eget grundläggande självmedvetna varande kommer detta falska "jag" att försvinna i vår fullkomliga, tilläggsfria, icke-duala självmedvetandes absoluta klarhet.

Sri Ramana påpekar i den andra halvan av vers 23 i *Uḷḷadu Nārpadu* den uppenbara sanningen att allt, det vill säga all dualitet eller annanhet, uppstår efter att vårt sinne eller individuella "jag"-känsla har uppstått. Han råder oss därför att med ett "subtilt intellekt" granska källan där detta "jag" uppstår. Han tillägger att när vi granskar på detta sätt kommer detta "jag" att glida bort, försvinna eller bli fullkomligt icke-existerande. Den slutsats som vi bör dra av hans uttalande, "Efter att ett "jag" har uppstått, uppstår allt", och från hans efterföljande råd, "Med ett subtilt intellekt granska var detta "jag" uppstår", och från hans slutliga uttalande att detta "jag" då kommer att försvinna, anges tydligt av honom i vers 26 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

Om [vårt] ego blir till [som i vaken- och drömtillstånden] blir allting till.
Om [vårt] ego inte existerar [som i sömnen] existerar ingenting.
[Därför är vårt] ego verkligen allting [hela detta dualitetens eller relativitetens framträdande].
Var därför medveten om att undersökandet av "vad är detta [ego]?" verkligen är att ge upp allt.

I *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* lade Sri Ramana till ordet *karu-v-ām*, som betyder "vilket är *karu*", före det första ordet i denna vers, som är *ahandai* eller "ego". Som jag förklarade i kapitel tre när jag diskuterade innebörden av vers 716 i *Guru Vācaka Kōvai* betyder ordet *karu* "embryo", "grodd", "effektiv orsak", "substans", "grund" eller "livmoder". Sri Ramana beskriver vårt ego eller sinne som *karu* eftersom det är det embryo eller frö från vilket allting, all dualitet eller annanhet, föds. Det är den substans som allting bildas av, den aktiva orsaken eller skaparen som ger upphov till allt, grunden som stöder alltings framträdande och livmodern i vilken allting föds och innesluts.

Med undantag för vårt grundläggande självmedvetande "jag är" är allt som vi känner till eller upplever en tanke eller en bild som vi har format i vårt sinne med hjälp av vår föreställningsförmåga. Därför är allting en utvidgning av vårt eget sinne, vårt ego eller vår grundtanke "jag". Därför säger Sri Ramana med eftertryck att "vårt ego verkligen är allt".

Varför säger han sedan att om vi undersöker eller granskar vårt ego för att veta vad det är, så är det samma sak som att avstå från allting?

Att undersöka vårt ego är som att undersöka en skenbar orm som vi ser på marken i skymningens dunkel. När vi tittar noga på ormen kommer vi att upptäcka att vad vi såg aldrig var en orm. Det var ett rep hela tiden. När vi granskar vårt ego eller vår individuella jag-känsla med en skarp och subtil uppmärksamhetskraft, kommer vi att upptäcka att det som vi alltid har varit medvetna om som "jag" i verkligheten aldrig var ett begränsat, av tillägg bundet medvetande. Det var alltid det obegränsade, från tillägg fria medvetandet "jag är".

Precis som ormen som sådan aldrig fanns i verkligheten har vårt ego som sådant aldrig existerat i verkligheten. På samma sätt som den enda verkligheten bakom ormens illusoriska framträdande var ett rep, så är den enda verklighet som ligger bakom vårt egos illusoriska framträdande enbart vårt eget sanna jag, vårt från tillägg fria medvetande "jag är". Vid ett noggrant undersökande av vårt ego kommer vi att upptäcka att det som sådant är obefintligt. Dualiteten, som för sin skenbara verklighet var beroende av egots skenbara verklighet, kommer att upphöra att existera. Det kommer att visa sig att det i sanning alltid är icke-existerande.

I verkligheten existerar endast den sanna kunskapen "jag är". Alla andra former av kunskap, all relativ kunskap och okunnighet, är alltid icke-existerande. Så länge vi upplever den relativa kunskapens och okunnighetens illusion måste den dock, liksom varje illusion, ha en bakomliggande verklighet. Den verkligheten kan bara vara vår sanna och absoluta kunskap "jag är".

Vår sanna kunskap "jag är" är stödet eller basen för vår falska kunskap "jag är den här kroppen". Denna falska kunskap är i sin tur stöd eller grund för vår illusion av relativ kunskap och okunnighet. För att uppleva sann kunskap som den är måste vi inte bara avlägsna den relativa kunskapens och okunnighetens illusion. Vi måste också avlägsna dess grund, som är vår falska individuella jag-känsla, vår kunskap "jag är den här kroppen".

Denna sanning uttrycker Sri Ramana i verserna 10, 11 och 12 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Utan [relativ] okunnighet existerar inte [relativ] kunskap.
Utan [relativ] kunskap existerar inte den [relativa] okunnigheten.
Den kunskap som känner det [individuella] jagets [icke-existens] som är basen [för all vår relativa kunskap och okunskap], [genom att undersöka] alltså "den [relativa] kunskapen och okunskapen [är känd] för vem?" är verkligen [sann] kunskap.

Att känna till [något] annat utan att känna till [icke-existensen av vårt individuella] jag, som känner till [sådana andra saker], är okunnighet; i stället [kan det vara] kunskap?
När [vi] känner [till [icke-existensen av vårt individuella] jag, [som är] *ādhāra* [stödet eller behållaren] för kunskap och [dess] motsats, kommer [både] kunskap och okunnighet att upphöra att existera.

Det som är [helt] utan både kunskap och okunnighet är verkligen [sann] kunskap.
Det som vet [det vill säga vårt sinne eller individuella jag, som ensamt vet andra saker än sig själv] är inte sann kunskap.
Eftersom det [vårt verkliga jag] lyser [som den enda existerande verkligheten] utan [något] annat [ting] att veta eller göra känt [det vill säga, antingen för att det ska veta eller för att göra sig själv eller något annat känt], är [vårt verkliga] jag [sann] kunskap.
Det är inte en tomhet.
Känn [denna sanning].

Vårt verkliga jag, vårt grundläggande, från tillägg fria medvetande "jag är", är helt utan kunskap och okunskap om något annat än sig självt. Ändå är det inte bara en tomhet, eftersom det är varandets fullhet, det fullkomligt klara om sig själv medvetna varandets fullhet, den sanna självkännedomens fullhet.

Termen *śūnya* eller "tomhet", används för att beskriva den absoluta verkligheten, inte bara inom buddhismen utan även i vissa texter inom *advaita vēdānta*. I själva verket är den avsedd att förstås som en relativ beskrivning i förhållande till den mångfald av relativ kunskap som vårt sinne nu upplever.

Den absoluta verkligheten, vårt grundläggande om sig själv medvetna varande, är tom på relativ kunskap, kunskap om dualitet eller annanhet. Ändå är den ingen absolut tomhet, eftersom den inte saknar sann kunskap, det fullkomligt icke-duala självmedvetandets absoluta klarhet. Det är därför mer korrekt att beskriva den absoluta verkligheten som ett tillstånd av *pūrṇa*, "fullhet", "helhet" eller "fullständighet", än att beskriva den som ett tillstånd av *śūnya*, "tomhet" eller "tomrum". Den är den sanna kunskapens absoluta fullhet.

Samma sanning som Sri Ramana uttrycker i vers 12 i *Uḷḷadu Nārpadu* uttrycker han ännu mer kortfattat i vers 27 i *Upadēśa Undiyār*:

Den kunskap som saknar både kunskap och okunskap [om objekt] är ensam [sann] kunskap.

Denna [sanna kunskap] är den [enda existerande] verkligheten, [eftersom det i sanning] inte finns något att veta [annat än vi själv].

Varför finns det i sanning inget annat för oss att veta än vårt eget jag? All kunskap om annanhet eller dualitet är känd endast av vårt sinne. Sinnet är en falsk form av kunskap, en uppenbarelse som bara framträder när vi genom vår föreställningsförmåga överlagrar några illusoriska tillägg på vår sanna kunskap "jag är". När vi undersöker denna illusoriska uppenbarelse försvinner den, eftersom den i sanning är obefintlig, likt en illusorisk orm som vi skapat genom vår föreställningsförmåga. När vi på så sätt upptäcker att vårt sinne i verkligheten inte existerar, kommer vi också att upptäcka att alla andra saker, som var kända endast av vårt sinne, inte heller existerar.

Även om all vår kunskap om dualitet är överklig kan vi föreställa oss att vi upplever kunskapen om tudelningen endast för att vi upplever den sanna kunskapen "jag är". Om vi inte kände till vår egen existens, "jag är", skulle vi inte kunna föreställa oss att vi känner till något annat. Därför är vår inbillade kunskap om dualitet bara en illusorisk form av vår sanna kunskap "jag är", vilket Sri Ramana förklarar i vers 13 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Det är bara [vårt sanna] jag [vårt grundläggande varande], som är kunskap [vår grundläggande kunskap eller vårt medvetande "jag är"], som är verkligt. Kunskap som är flerfaldig [det vill säga kunskap om mångfald] är okunnighet. [Emellertid] existerar inte ens [den] okunnigheten, som är överklig, åtskilt från [vårt sanna] jag, som är [den enda verkliga] kunskapen. Mångfalden av smycken är överklig; säg, existerar den utan guld, som är verkligt?

Den här versen är en kortare men mer innehållsrik version av en tidigare vers som Sri Ramana komponerade och som ingår i *Upadēśa Tanippākaḷ* som vers 12:

Kunskap [den sanna kunskapen "jag är"] är ensam verklig. Okunskap, som inte är något annat än den [falska] kunskap [vårt sinne] som ser [den enda verkliga kunskapen "jag är"] som många, existerar i sig själv inte förutom [vårt sanna] jag, som är [den enda verkliga] kunskapen. Mångfalden av smycken är överklig; säg, existerar den åtskild från guld, som är verkligt?

Mångfalden av guldsmycken är en mångfald av förgängliga former, och som sådan är den överklig. Det som är verkligt och bestående i alla dessa smycken är endast materialet som de är gjorda av, guld. På samma sätt är kunskapen om mångfalden visserligen överklig, eftersom den bara är ett övergående sken, men dess underliggande verklighet eller substans är enbart den sanna kunskapen "jag är", utan vilken den inte ens skulle kunna se ut att existera.

Därför är det enda som är värt att veta vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande medvetande "jag är". Därför säger Sri Ramana i vers 3 i *Āṇma -Viddai*:

Vad [är all vår kunskap värd] om [vi] vet allt annat utan att känna [vårt verkliga] jag?
Om [vi] känner [vårt verkliga] jag, vad [mer] finns det då att veta?
När [vi] i oss själv känner det [verkliga] jaget, som lyser odelat [som det obegränsade, från tillägg fria medvetandet "jag är"] i alla avdelade [eller

separata] levande varelser, kommer jagets ljus [den sanna självkännedomens klarhet] att lysa inom oss.

[Detta är] verkligen nådens sken, förintandet av "jag" [vårt ego, sinne eller separata individuella jag], [och] [den sanna och eviga] lyckans blomstring.

I vers 16 i *Upadēśa Undiyār*, som vi diskuterade tidigare i detta kapitel, använde Sri Ramana termen "sin egen form av ljus" för att beteckna vårt sinnes grundläggande medvetande "jag är". Här använder han orden "jagets ljus" för att beteckna det klara medvetandet eller kunskapen om vårt verkliga jag. Varför använder han bildligt ordet "ljus" för att beteckna medvetande eller kunskap? Vårt medvetande "jag är" är det som gör både oss själva och allt annat känt. Därför beskrivs det ofta i mystikens poetiska språk som det sanna "ljuset" som lyser upp allt, inklusive det fysiska ljuset som vi ser med våra ögon.

Vi kan finna denna metaforiska användning av ordet "ljus" för att beteckna vårt sanna medvetande om att vara, "jag är", i talesätt och skrifter av visa från alla traditioner och alla kulturer. Jesus Kristus, till exempel, hänvisade till vårt medvetande "jag är" som "världens ljus". Det är det ljus som gör det möjligt för oss att känna världen. Det lyser som det grundläggande varandet i var och en av oss, även i Gud, som förklarade sig vara detta "jag är" när han sade till Moses: "JAG ÄR DEN JAG ÄR. [...] Så skall du säga till Israels barn: "JAG ÄR" har sänt mig till er" (2 Mosebok 3.14). Kristus tillkännagav att han var samma tidlösa "jag är" när han sade: "Innan Abraham föddes är jag" (Johannes 8.58). Kristus sade inte bara: "Jag är världens ljus" (Johannes 8.12 och 9.5), utan han sade också till människorna: "Ni är världens ljus" (Matteus 5.14).

Detta medvetande "jag är" kan med rätta sägas vara "den gudomliga gnistan" inom var och en av oss. Detta rena medvetande om vårt varande, som vi alla känner till som "jag är", är i själva verket den yttersta och absoluta verklighet, som på svenska kallas "Gud" eller "Den Högste" och som på sanskrit kallas *brahman*. Denna sanning bekräftas inte bara av det ovan citerade uttalandet om Gud i Bibeln, "JAG ÄR DEN JAG ÄR", utan också av de fyra "stora utsagor" eller *mahāvākyas* i *Vēdaskrifterna*, som förklarar enheten mellan oss och den absoluta verkligheten.

Av dessa fyra *mahāvākyas* finns en i var och en av de fyra *Vēdaskrifterna*, i de delar av dem som är kända som *upaniṣaderna*, som är några av de tidigaste kända uttrycken för *vēdānta*, *Vēdas* "slut" eller filosofiska slutsats och essens.

Rg Vēdas Mahāvākya är "*prajñānam brahma*", som betyder "rent medvetande är *brahman*" (*Aitarēyaupaniṣaden* 3.3).

Yajur Vēdas är "*ahaṁ brahmāsmi*", som betyder "jag är *brahman*" (*Bṛhadāraṇyakaupaniṣaden* 1. 4.10).

Sāma Vēdas är "*tat tvam asi*", som betyder "det [*brahman*] du är" (*Chāndōgyaupaniṣaden* 6.8.7).

Atharva Vēdas är "*ayaṁ ātmā brahma*", som betyder "detta jag är *brahman*" (*Māṇḍūkyupaniṣaden* 2).

Vår enhet med den absoluta verklighet som kallas "Gud" förklaras tydligare av Sri Ramana i vers 24 i *Upadēśa Undiyār*:

Genom [deras] natur som är [det vill säga i deras grundläggande natur eller väsen, "jag är", som bara är], är Gud och själar endast en *poruḷ* [substans eller

verklighet].

Det är endast upplevelsen av tilläggen som är [det som får dem att framstå som] olika.

Vi upplever oss som en själ eller en individuell varelse eftersom vi identifierar oss med vissa tillägg. Dessa tillägg skiljer oss från Gud och från alla andra levande varelser. På samma sätt som vi identifierar oss med en viss uppsättning attribut eller tillägg, identifierar vi Gud med en annan uppsättning attribut eller tillägg. Men inga av de attribut som vi tillskriver vare sig Gud eller oss själv är i verkligheten inneboende i eller väsentliga för det grundläggande varandet som är både hans och vår egen sanna natur. De är alla endast tillägg som överlagras på det.

Alla sådana attribut eller tillägg är tankar eller mentala bilder som skapats av vår föreställningsförmåga. Därför hänvisar Sri Ramana till dem kollektivt som *upādhi-uṅarvu*, "tilläggs känslan" eller "tilläggsmedvetandet", det vill säga känslan, föreställningen eller upplevelsen av tilläggen. Den exakta betydelsen av *upādhi* är ett "substitut" eller något som sätts i stället för något annat. Det kommer från ordrotten *upādhā* som betyder att lägga på, påtvinga, gripa, ta upp, lägga till, koppla ihop eller oka. Därför betyder det i förlängningen också en förklädnad, en fantom, ett bedrägligt sken, ett attribut, ett tillägg, en kvalifikation eller en begränsning. I vårt nuvarande sammanhang betyder det alltså alla främmande tillägg, något som läggs ovanpå något och får det att framstå som att det är det andra. Det som egentligen inte är vi själv men som vi felaktigt tror oss vara, som vår kropp eller vårt sinne, är en av våra *upādhis* eller begränsande tillägg. Vår felaktiga föreställning eller fantasi om att sådana tillägg är vi själv är vår *upādhi-uṅarvu*.

Vi lägger sådana *upādhis* eller begränsande tillägg inte bara på oss själva utan också på Gud. Därför upplever vi en *upādhi-uṅarvu* eller tilläggs känsla både med avseende på oss själv och på Gud. Vår upplevelse av tillägg som skiljer oss från Gud är skapade av vår egen föreställningsförmåga, och inte av Gud. Därför existerar alla dessa särskiljande tillägg bara i vårt sinnes perspektiv och inte i Guds perspektiv, som i verkligheten bara är vårt eget sanna om sig själv medvetna varande, vårt varande som bara känner sig självt.

För att känna Gud som han verkligen är behöver vi därför bara utrota vår egen illusoriska upplevelse av tillägg. När vi på så sätt slutar att identifiera oss med några tillägg, kommer vi inte längre att föreställa oss att Gud har några tillägg. Vi kommer att upptäcka att han inte är något annat än vårt eget sanna och grundläggande självmedvetna varande.

Därför säger Sri Ramana i vers 25 i *Upadēśa Undiyār*:

Att känna [vårt verkliga] jag, efter att ha avstått från [alla våra egna] tillägg, är i sig självt att känna Gud, eftersom [han] lyser som [vårt verkliga] jag.

Den kunskap som återstår när vi avstår från alla våra attribut är endast vårt essentiella icke-duala medvetande om vårt eget varande, som är Guds sanna natur. Den sanna självkännedom upplevs inte av vårt sinne utan endast av vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande varande, som alltid är medvetet om sig självt som "jag är". Vårt sinne är vårt essentiella medvetande blandat med tillägg, olika former av felaktig kunskap som vi har om oss själv. Det kan därför inte överleva som sådant i den sanna självkännedomens fullkomligt klara tillstånd.

Det tillstånd där vi känner oss själv som vi verkligen är, där vi känner Gud som vårt eget jag, är det tillstånd där vårt sinne helt och hållet har uppslukats i den sanna självkännedomens absoluta klarhet.

Därför säger Sri Ramana i vers 21 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Om [det] frågas vad som är sanningen i [det högsta tillstånd som anges i] många heliga texter som säger "[vårt] jag ser [vårt] jag" [och] "ser Gud", [måste vi svara med motfrågorna] eftersom [vårt] jag är ett, hur [är det möjligt] att [vårt] jag ser [vårt] jag?

Om det inte är möjligt [för oss] att se [oss själva], hur [är det då möjligt] att se Gud?

Att bli mat [för Gud] är att se [honom].

Vårt sinne kan bara känna till andra saker än sig självt. Om det vänder sin uppmärksamhet mot sig självt för att känna sig självt, kommer det att sjunka undan och drunkna i sitt eget grundläggande om sig själv medvetna varande. När det verkligen känner sig självt, eller snarare när vi verkligen känner oss själv, kommer vi att upphöra att vara det sinne eller objekt-kännande medvetande som vi nu föreställer oss att vi är. Vi kommer i stället att förbli i vårt naturliga tillstånd som vårt eget icke-duala medvetande om varandet.

Att veta eller se ur vårt sinnes förvrängda perspektiv, innebär att vi upplever dualitet, en separation mellan det vetande medvetandet och det kända objektet. Eftersom vi är ett kan vi inte känna eller se oss själv som ett objekt. Vi kan känna eller se oss själv bara genom att vara vi själv, inte genom någon handling av att veta eller se. Därför frågar Sri Ramana: "Eftersom [vårt] jag är ett, hur [är det möjligt] att [vårt] jag ser [vårt] jag?".

Det är inte möjligt för oss att se oss själv som ett objekt. Hur är det då möjligt för oss att se Gud som ett objekt? Det vill säga att eftersom Gud är vår egen verklighet kan vi inte se honom som ett objekt, lika lite som vi kan se oss själv som ett objekt. Därför frågar Sri Ramana: "Om det inte är möjligt [för oss] att se [oss själva], hur [är det då möjligt] att se Gud?".

Eftersom vi inte kan känna vare sig oss själv eller Gud genom en objektiv kunskapshandling måste vi, för att kunna känna både oss själv och Gud, ge upp allt objektivt vetande. Det vill säga att vi måste upphöra att vara detta objekt-kännande sinne, och i stället förbli vårt naturliga icke-duala medvetande om vårt eget varande, vårt sanna och grundläggande självmedvetande "jag är". Därför avslutar Sri Ramana: "*uṇ ādal kāṇ*", vilket betyder: "Att bli mat [är] att se". Det vill säga att vi kan se Gud endast när vi fullkomligt förtärs av honom och blir ett med det oändliga om sig själv medvetna varande som är den absoluta verkligheten för både honom och oss.

Innan och om vi känner och förblir vårt eget verkliga jag, vårt enkla icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är", kan vi inte känna Gud. Om vi föreställer oss att vi ser Gud som ett objekt annat än vi själv, ser vi bara en mental bild.

Därför säger Sri Ramana i vers 20 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

När vi lämnar [ignorerar eller underlåter att känna till vårt eget] jag [vårt individuella jag eller sinne], som ser [all annanhet eller dualitet], är [vårt] jag som ser Gud [bara] en mental vision [syn, bild eller sken].

Endast den som ser [sitt verkliga] jag, [som är] grunden [eller verkligheten] för

[sitt individuella] jag, är en person som [verkligen] har sett Gud, eftersom [vårt verkliga] jag, [som är det enda som finns kvar efter att alla våra mentala bilder eller objektiva former av kunskap har försvunnit på grund av att deras kausala] rot, [vårt individuella] jag, har försvunnit [gått under eller upphört att existera] inte är något annat än Gud.

Ordalydelsen i denna vers är mycket kortfattad och svår att exakt översätta till flytande engelska, men dess innebörd är helt klar. De inledande orden, "lämnar det jag som ser", syftar på vår normala vana att ignorera och inte göra något försök att känna till verkligheten hos vårt individuella jag eller sinne, det självbedrägliga medvetandet som inbillar sig att det ser eller vet om andra saker än sig självt. Resten av den första meningen, "jag som ser Gud ser en mental vision", betyder att när vi inte känner till sanningen om oss som ser, om vi inbillar oss att vi ser Gud, så är det vi ser i själva verket inget annat än en mentalt skapad vision eller *manōmaya*, en vision som skapats eller formats genom och av vårt eget sinne.

De ord som Sri Ramana använder i originalet är *manōmayam-ām kāṭci*, som bokstavligen betyder en "syn som består av sinne". Även om ordet *kāṭci* bokstavligen betyder "syn", "vision" eller "framträdande", är det härlett från roten *kāṇ*, som bokstavligen betyder "att se", men som ofta används i en vidare mening för att betyda "att uppfatta", "att känna till" eller "att uppleva", kan det liksom sin rot innebära alla former av upplevelser. I det här sammanhanget innebär det därför inte bara en vision av Gud i visuell form som Siva, Sakti, Krishna, Rama, Buddha eller Kristus, utan också alla andra upplevelser av Gud där han upplevs som något annat än vi själv, som att höra Guds "röst" eller känna hans närvaro. Så länge vi upplever "Guds närvaro" som något annat än vårt eget enkla självmedvetna varande, "jag är", är det bara en *manōmayam-ām kāṭci*, en mental bild, tanke eller föreställning. Varje upplevelse av Gud som något annat än vi själv är kända bara av vårt sinne och är därför produkter av vår egen föreställningsförmåga.

Den andra meningen i denna vers är ännu mer kortfattad. Av poetiska skäl börjar den med huvudsatsen, som i tamilsk prosa normalt skulle avsluta meningen. Huvudsatsens innebörd, "endast den som ser sig själv är en person som har sett Gud", är ganska tydlig. Det vill säga att vi kan verkligen endast se Gud genom att "se" eller känna vårt eget verkliga jag.

De två följande orden, *taṇ mudalai*, har samma betydelse som ordet "själv" i huvudsatsens inledande ord, "endast den som ser sig själv". Ordet *taṇ* är den possessiva formen av det reflexiva pronomenet *tāṇ* och betyder därför "av sig själv", "sin egen", "vår egen" eller "sin egen". Ordet *mudalai* är ackusativformen av *mudal*, ett ord vars primära betydelse är "först" eller "början" och som i detta sammanhang betyder källan, grunden, verkligheten eller den essentiella substansen. Dessa två ord betyder alltså här "grunden [eller verkligheten] av [det individuella] jaget", och är en beskrivning av det verkliga jag som avses i den första satsen, som med dem tillagda betyder: "Endast den som ser [sitt verkliga] jag, [som är] grunden [eller verkligheten] för [sitt falska individuella] jag, är en person som har sett Gud".

I nästa ordgrupp, *tāṇ mudal pōy*, syftar *tāṇ* på vårt individuella "jag", *mudal* betyder "rot" och *pōy* betyder "ha gått", "ha förgåtts" eller "ha upphört att existera". Således betyder tre ord tillsammans "roten, [som är vårt individuella] jag, som har gått [förgåtts eller upphört att existera]". Anledningen till att vårt individuella jag på detta sätt beskrivs som "roten" är att det är roten eller den primära orsaken till uppkomsten av all dualitet, annanhet eller objektiv kunskap. Medan vårt grundläggande varande eller verkliga jag är den ultimata *mudal* eller

grunden för vårt falska individuella jag, är vårt falska individuella jag den omedelbara *mudal* eller grunden för allt annat.

De sista orden är "på grund av att [eller eftersom] jaget inte är något annat än Gud". Här betecknar ordet *tāṇ* eller "själv" vårt verkliga jag. När det kommer omedelbart efter de tre föregående orden, *tāṇ mudal poy*, innebär det att vårt verkliga jag är det som återstår efter det att vårt falska individuella jag, grunden för all vår objektiva kunskap, har upphört att existera.

Den innebörd som förmedlas av denna andra mening kan skrivas om på följande sätt: Vårt verkliga oändliga jag är det enda som återstår efter att vårt falska ändliga jag, grunden för all vår objektiva kunskap, har upphört att existera. Det är inte något annat än den absoluta verkligheten som kallas Gud. Därför kommer vi verkligen att se Gud när vi "ser" eller upplever vårt eget verkliga jag, grunden till vårt falska jag.

Den kombinerade slutsatsen av verserna 20 och 21 i *Uḷḷadu Nārpadu* är således att vi kan se eller känna Gud endast genom att känna vårt eget verkliga jag. Vårt verkliga jag är i sig självt den absoluta verklighet som vi kallar Gud. Vi kan känna vårt eget verkliga jag endast genom att upphöra att existera som vårt falska individuella jag, det vill säga genom att helt överlämna oss till Gud, det oändliga varandets helhet. Därigenom blir vi hans byte och uppslukas fullständigt av hans absoluta, oändliga, odelade, egenskapslösa och fullkomligt icke-duala om sig själv medvetna varande.

Det enda sättet genom vilket vi kan uppleva Gud som vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande förklaras tydligt av Sri Ramana i vers 22 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Utom [genom att] vända [vika eller dra vårt] sinne tillbaka inåt [och därigenom] hålla [det] nedsänkt [försjunket, nedlagt, försänkt, förankrat eller absorberat] i Herren, som lyser i detta sinne och ger ljus till [vårt] sinne, hur [kan vi lyckas med att] känna Herren genom [vårt] sinne? Känn [Herren genom att på så sätt vända tillbaka inåt och fördjupa dig i honom].

Den "Herre" eller *pati* som avses i denna vers är Gud, det rena självmedvetandets oändligt lysande ljus. Som vi såg tidigare beskriver andlig litteratur vårt eget grundläggande medvetande om varandet bildligt som det ursprungliga ljuset, det ljus genom vilket alla andra ljus är kända. På samma sätt som det fysiska ljuset gör det möjligt för oss att se fysiska objekt gör vårt medvetande om varandet det möjligt för oss att känna till allting.

Vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande är det sanna och ursprungliga ljuset. Det medvetande som vi kallar vårt sinne, ljuset genom vilket vi känner till alla andra saker, är ett illusoriskt reflekterat ljus. Det uppstår när självmedvetandets ursprungliga ljus tycks speglas i imaginära tillägg, eller *upādhis*, som vår kropp och vår individuella personlighet. När Sri Ramana säger att Herren lyser i vårt sinne och ger det ljus, menar han att han lyser i vårt sinne som vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", och ger därigenom det den medvetenhet som det kan känna till allt annat genom.

Allt annat än vårt grundläggande självmedvetande, all annanhet, dualitet eller mångfald, är känt endast av vårt sinne. Därför har Sri Ramana i *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* lagt till orden *evaiyum kāṇum*, som betyder "som ser allting", före det inledande ordet i denna vers, *matī* eller sinne. Eftersom vårt sinne är en objektkännande form av medvetande är det dess natur att känna till allt annat än sitt eget verkliga jag. För att kunna känna till alla dessa

andra saker måste det låna medvetandets ljus från sitt verkliga jag, från sitt eget grundläggande självmedvetna varande, den absoluta verklighet som vi kallar "Gud" eller "Herren".

Gud är medvetandets ursprungliga ljus, det vill säga det sanna ljuset från det icke-duala självmedvetandet, som lyser inom vårt sinne och gör det möjligt för det att känna till alla andra saker. Hur kan vårt sinne känna honom annat än genom att vända sig tillbaka inom sig självt och drunkna i hans oändliga ljus? Så länge vår uppmärksamhet riktas utåt kan vi bara känna till saker som tycks vara något annat än vi själv, produkter av vår egen föreställningsförmåga. Eftersom Gud är medvetandets sanna ljus som gör det möjligt för oss att känna till alla andra saker, kan vi aldrig känna honom som han verkligen är så länge vi missbrukar hans ljus för att känna till något annat. Först när vi vänder vårt sinne eller vår uppmärksamhet tillbaka för att möta honom inom oss själv, kommer vi att i sanning kunna lära känna honom.

När vi vänder oss tillbaka för att uppmärksamma honom inom oss kommer vi inte att känna honom som ett objekt, eftersom vårt objektkännande sinne kommer att drunkna och upplösas i hans oändliga ljus av från tillägg fritt självmedvetande. När vi vänder tillbaka inom oss själv kommer vi därför att känna honom genom att bli ett med hans sanna om sig själv medvetna varande.

Om vi använder en spegel för att reflektera solens ljus på föremål här på jorden, kommer den reflekterade ljusstrålen att lysa på dem och göra det möjligt för oss att se dem tydligt. Om vi vänder spegeln mot solen kommer dess reflekterade ljusstråle att smälta samman och upplösas i det strålade solljuset. På samma sätt gör medvetandets reflekterade ljus, vårt sinne, det möjligt för oss att känna till föremålen för våra föreställningar så länge vi vänder det mot dem. När vi vänder det tillbaka inom oss själv för att möta vårt eget grundläggande, om sig själv medvetna varande. Det är källan till dess ljus, och det kommer att smälta samman och upplösas i det oändligt självlysande och därför allt förtärande ljuset från denna källa.

Det tillstånd där vårt sinnes begränsade ljus upplöses i Guds oändliga ljus, varigenom det försvinner som en separat enhet och blir ett med honom, beskrev Sri Ramana i den sista meningen i vers 20 i *Uḷladu Nārpadu* när han sade: "Att bli mat [för Gud] är att se [honom]". Det enda sättet för oss att verkligen se eller uppleva Gud, den absoluta verkligheten, är att bli ett med hans essentiella självmedvetna varande genom att noggrant undersöka eller granska vårt eget essentiella om sig själv medvetna varande och därigenom sjunka ner och upplösas i det, betonas också av Sri Ramana i vers 8 i *Uḷladu Nārpadu*:

Den som dyrkar [den absoluta verkligheten eller Gud] i vilken form som helst och ger [den] vilket namn som helst, det är en väg [eller ett medel] för att se den [namnlösa och formlösa] verkligheten i [det] namnet och formen.
Men att bli ett [med den verkligheten], att noggrant ha granskat [eller känt] sin egen sanning [essens eller "jag är-het"] och att [därigenom] ha sjunkit [eller upplösts] i den sanna verklighetens sanning [essens eller "jag är-het"], är det enda sättet att se [den] i sanning.
Vet [på så sätt].

Ordet *ēttiṇum*, som jag har översatt med "tillber", betyder bokstavligen "även om eller trots att [någon] prisar", men i det här sammanhanget innebär det handlingen att tillbe på något sätt, vare sig det är genom kroppen, talet eller sinnet.

Men som Sri Ramana förklarar i vers 4 i *Upadēśa Undiyār*:

Detta är säkert: *pūjā* [rituell tillbedjan], *japa* [upprepning av ett mantra eller Guds namn] och *dhyāna* [meditation] är [respektive] handlingar av kroppen, talet eller sinnet, [och därför är varje efterföljande handling överlägsen [den föregående].

Det vill säga att vokal tillbedjan som att sjunga hymner eller upprepa ett Guds namn, är överlägsen alla former av fysisk tillbedjan som utförandet av ritualer. Mental tillbedjan, som tyst meditation över ett Guds namn eller form är överlägsen vokal tillbedjan. Ordet "överlägsen" *oruyarvu* betyder i detta sammanhang mera effektiv. Som ett medel för att se Gud i ett valt namn och en vald form är meditation med kärlek på det namnet och den formen den mest effektiva formen av tillbedjan.

Genom att säga: "Den som tillber [den absoluta verkligheten eller Gud] i vilken form som helst och ger [den] vilket namn som helst", visar Sri Ramana att vi är fria att tillbe Gud med vilket namn eller i vilken form som helst som drar vår kärlek och hängivenhet till sig. Gud har inte något särskilt namn eller någon egen form. Oavsett i vilket namn eller i vilken form en hängiven person tillber Gud så kommer Gud med visshet att reagera positivt om tillbedjan är uppriktig och utförs med sann kärlek till honom. Även om den hängivne inte vet det, vet han att det sanna föremålet för den hängivnes kärlek och tillbedjan är hans namnlösa och formlösa verklighet eller sanna varande.

Sekteristiska former av religion eller teologi lär ut att endast ett visst namn eller en viss form av Gud är hans sanna namn eller form och att alla andra namn och former bara är falska "gudar". De har misslyckats med att förstå Guds sanna, oändliga och allt överskridande natur. Inget begrepp eller mental bild (inklusive det begrepp som vissa religioner förespråkar om att han är formlös och därför inte bör dyrkas i form av någon avbild, ikon, symbol eller "bildstod") kan verkligen definiera Gud eller beskriva honom som han verkligen är på ett adekvat sätt. Han är den absoluta och oändliga verkligheten och överskrider alla begrepp och mentala former av kunskap.

I orden *pēr-uruvil*, som Sri Ramana placerade i den här versen före orden "en väg att se den verkligheten", kan den avslutande stavelsen *il* antingen vara en lokativ kasusavslutning som betyder "i", eller en negativ avslutning som betyder icke-existens eller frånvaro. I detta sammanhang kan de alltså betyda både "i namn och form" och "namnlös och formlös". I betydelsen "namnlös och formlös" kvalificerar de "den verkligheten", och visar att den absoluta verkligheten är helt utan namn och form. I betydelsen "i namn och form" kvalificerar de det sätt på vilket vi kan se denna verklighet genom att dyrka den som namn och form. Det vill säga att även om den absoluta verkligheten överskrider alla namn och alla former och därför inte har något eget namn eller någon egen form, är det möjligt för oss att se eller uppleva den i vilket namn och i vilken form vi än väljer att dyrka den.

Att se Gud på detta sätt i namn och form innebär emellertid inte att vi ser honom som han verkligen är, utan bara som vi föreställer oss att han är. Oavsett hur verklig en sådan vision av Gud i namn och form kan se ut att vara, är den i själva verket bara en *manōmayam-ām kāṭci* eller "en i sinnet skapad bild", som Sri Ramana säger i vers 20 i *Uḷḷadu Nārpadu*.

I både den första och andra meningen i vers 8 är *poruḷ* det ord som jag har översatt som "verklighet". Det betyder bokstavligen "sak", "enhet", "verklighet", "substans" eller "essens",

och används i tamilsk filosofisk litteratur för att beteckna den absoluta verkligheten eller Gud som alla tings sanna substans eller essens. I den andra meningen förtydligar Sri Ramana ytterligare i vilken mening han använder ordet *poruḷ* genom att kvalificera det med ordet *mey*, som betyder "sann" eller "verklig". Därigenom bildas det sammansatta ordet *meypporuḷ*, som betyder "sann essens" eller "verklig substans", en annan term som ofta används i tamilsk filosofisk litteratur för att beteckna Gud. Den namn- och formlösa verklighet som han diskuterar i denna vers är alltså absolut självmedvetet varande, den sanna essensen eller verkliga substansen både hos Gud och hos oss själva.

För att se eller känna denna absoluta verklighet eller detta grundläggande varande "i sanning", det vill säga som det verkligen är, säger Sri Ramana att vi måste bli ett med det genom att granska och känna sanningen om oss själv och därmed försvinna och upplösas i detta verkliga innersta väsens sanning. Det ord som jag har översatt som "sanning", och som han använder tre gånger i den andra meningen i denna vers, är *uṇmai*, som etymologiskt sett betyder *uḷ-mai*, "jag är-het" eller "är-het". Det är alltså ett ord som vanligen används för att beteckna existens, verklighet, sanning, sanningsenlighet, den inneboende naturen eller grundläggande varandet i något.

Eftersom *uḷ* är basen i ett tempuslöst verb som betyder "vara", betyder *uḷ* i sin grundform *uḷ* bara "vara". Därför betyder *uḷ-mai* eller *uṇmai* bokstavligen "varande"-het. Eftersom det är en verbal grundform betecknar *uḷ* inte specifikt första, andra eller tredje person, så ur ett rent grammatiskt perspektiv kan *uḷ-mai* lika gärna uppfattas som "jag är-het", "du är-het" eller "är-het".

Men eftersom det sanna varandet är självmedvetet och eftersom det är inte är känt av något annat än sig själv, beskrivs *uḷ-mai* ur ett filosofiskt perspektiv mer korrekt med termen "jag är"-het än med termerna "du är"-het eller "är"-het. Sant varande är endast vårt eget självmedvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är", och inte något annat objektivt varande som vi upplever antingen som "du är" eller som "han är", "hon är" eller "det är". Sri Ramana använder här ordet *uṇmai* för att beteckna sant varande, dess etymologiska betydelse i detta sammanhang kan bäst översättas med "jag är".

Eftersom det sanna, självmedvetna och okvalificerade varandet är ett, oändligt, odelbart och därmed absolut icke-dualt, är Guds och vår egen "jag är-het" verkligen ett. Genom att granska och känna vår egen "jag är-het" kommer vi att försvinna och upplösas i den oändliga "jag är-het" som är Gud och därmed bli ett med den, vilket vi i sanning alltid är. Att bli ett med Gud, genom att på så sätt känna till vår egen "jag är-het" och därigenom upplösas i hans sanna "jag är-het", är att se honom som han verkligen är. Sådan är Sri Ramanas sanna icke-tudelade erfarenhet, som han uttrycker den i denna vers.

Guds och vår egen sanna natur eller grundläggande varande är det som bara är. Det är inte "detta" eller "det". Det som bara är, och som inte förorenas av någon association med några tillägg som "detta" eller "det", är vad som inom filosofin beskrivs som "rent varande" eller "ren existens". Detta rena, från tillägg fria varande är den enda sanna substans som alla ting är formade av, den enda verklighet som finns bakom allt som framträder. I sanning existerar därför endast det rena varandet.

Eftersom ingenting kan existera som något annat än varande eller existens kan det inte heller finnas något annat medvetande än varandet för att känna till varandet. Om medvetandet var något annat än varandet skulle medvetandet inte finnas. Eftersom medvetandet existerar kan

det inte vara annat än varande eller existens. Därför är det som känner det som är, endast det som är, och inte något annat som inte är.

Eftersom det som känner det rena varandet således är det rena varandet självt, är det rena varandet självt medvetande. Vårt varande och vårt medvetande om vårt varande är ett. Båda uttrycks när vi säger "jag är", eftersom orden "jag är" inte bara betyder att vi är, utan också att vi vet att vi är.

Därför säger Sri Ramana i vers 23 i *Upadēśa Undiyār*:

Eftersom det inte finns något annat medvetande [än "det som är"] för att veta "det som är", är "det som är" medvetande.
[Det] medvetandet existerar i sig självt som "vi" [vårt grundläggande väsen eller sanna jag].

Eftersom vi är varande och medvetande behöver vi inte känna oss själv på samma sätt som vi känner till andra saker. Vi känner till andra saker genom att veta. All vår kunskap om andra saker är en aktivitet i vårt sinne, som vi beskriver med olika termer som "tänka", "känna", "uppfatta" och så vidare. Men det krävs ingen sådan aktivitet eller kunskapshandling för att vi ska känna oss själv. Vi känner oss själv genom att bara vara vi själv, eftersom vårt varande är självmedvetet. Det vill säga att vårt varande i sig självt är vårt medvetande om vårt varande. Därför säger Sri Ramana i vers 26 i *Upadēśa Undiyār*:

Att vara [vårt verkliga] jag är verkligen att känna [vårt verkliga] jag, eftersom [vårt verkliga] jag är det som är utan två.
Detta är *tanmaya-niṣṭha* [tillståndet att vara fast etablerad i och som *tat*, eller "det", den absoluta verklighet som kallas *brahman*].

Eftersom vårt verkliga jag fullkomligt är utan minsta dualitet eller tvåfald är det bara genom att vara det som vi kan känna det, genom att avstå från alla våra attribut och därigenom vara helt uppslukad av och fast etablerad som den enda absoluta verkligheten. Den som i *vēdānta*-filosofins terminologi kallas *tat* eller "det", och som är vårt eget rena, tilläggsfria, essentiella självmedvetna varande, "jag är".

Den sanna kunskapens tillstånd är därför inte ett tillstånd av att veta något. Det är ett tillstånd av att bara vara, ett tillstånd av att vara vårt eget verkliga om sig själv medvetna jag. Det är det tillstånd där vi helt enkelt förblir ren kunskap, vår grundläggande icke-duala kunskap eller medvetenhet om vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Ren kunskap, vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, är absolut och icke-dual. Även om vi alltid är ren kunskap och inget annat, föreställer vi oss att vi är ett ändligt individuellt medvetande som känner till objekt. Därför är det tillstånd som beskrivs som "att vara vårt verkliga jag" eller "att förbli som ren kunskap" det tillstånd där vi avstår från att föreställa oss att vi är ett objektskännande medvetande. Den sanna kunskapen är alltså vår nuvarande kunskap om vårt eget varande, utan vår imaginära aktivitet att "veta" någonting.

Vårt verkliga jag, "jag är", är inte bara rent varande och rent medvetande, det är också ren lycka. Allt lidande och all olycklighet existerar endast i vårt sinne, och när sinnet sjunker undan, som i den djupa sömnen, upplever vi fullkomlig frid och lycka. Den fridfulla lycka som vi upplever i den djupa sömnen är själva naturen hos vårt sanna jag. Eftersom vårt sinne alltid tänker i termer av dualitet och skillnader tänker vi på varande, medvetande och lycka

som tre olika saker. De är i själva verket en och samma verklighet. Precis som det absoluta varandet i sig självt är absolut medvetande, så är det också i sig självt absolut lycka.

Det finns ingen absolut icke-existens, eftersom icke-existensen inte existerar. Om något som kallas "icke-existens" överhuvudtaget finns är det inte absolut icke-existens, utan en icke-existens som bara finns relativt till en annan lika relativ existens. På samma sätt finns det ingen absolut medvetlöshet, eftersom medvetlöshet endast kan sägas existera om det finns ett annat medvetande än det som känner till den. All medvetlöshet som är känd existerar endast relativt till det lika relativa medvetande som känner till den. Som exempel existerar medvetlösheten som vi upplever i den djupa sömnen bara i relation till vårt sinne, det relativa medvetande som vi upplever i det vakna tillståndet och i drömmarna. Den djupa sömnen är ett tillstånd av medvetlöshet endast ur vårt sinnes perspektiv.

På samma sätt som både icke-existens och omedvetenhet bara är relativa, är även olyckligheten bara relativ. Olycklighet är bara frånvaro eller en negation av lycka. En negation kan bara vara relativ och kräver något annat än sig själv för att negeras, därför kan det inte finnas någon absolut olycklighet. Endast det som är positivt, och inte det som är negativt, kan vara absolut. Det som är positivt behöver inte något annat än sig självt för att förneka eller relatera till det på något annat sätt.

Men även om vårt verkliga jag, som vi kan kalla antingen vårt grundläggande varande, vårt grundläggande medvetande eller vår grundläggande lycka, i själva verket är absolut, verkar dessa tre grundläggande och absoluta egenskaper ur vårt sinnes perspektiv vara relativa i förhållande till sina motsatser, icke-existens, medvetlöshet och olycklighet. Eftersom vårt sinnes perspektiv i grunden är dualistiskt kan det bara uppleva relativitet och kan aldrig uppleva det absoluta som det är.

Men eftersom vårt sinne inte skulle kunna verka existera utan den absoluta verklighet som ligger till grund för dess framträdande, känner det alltid till den absoluta verkligheten, men bara i förvrängd form. Det känner till den absoluta verkligheten "jag är" i den förvrängda formen av en relativ entitet som känner att "jag är denna kropp". På samma sätt känner det till det absoluta varandet, det absoluta medvetandet och den absoluta lyckan som tre relativa motsatspar, existens och icke-existens, medvetande och medvetlöshet samt lycka och olycklighet. Dessa relativa motsatspar är vart och ett en förvrängd återspeglning av den absoluta egenskap som de motsvarar.

Vårt sinne upplever många relativa motsatspar, men alla relativa motsatspar motsvarar inte en viss egenskap i den absoluta verkligheten. Till exempel motsvarar lång och kort, eller rik och fattig, inte någon särskild egenskap i den absoluta verkligheten. Varför säger vi då att vissa motsatspar, såsom existens och icke-existens, medvetande och medvetlöshet samt lycka och olycka, motsvarar en viss kvalitet i den absoluta verkligheten?

Vi vet att vart och ett av dessa tre motsatspar verkligen motsvarar en viss kvalitet hos den absoluta verkligheten eftersom vi i den djupa sömnen, när vårt sinne har sjunkit undan tillsammans med all sin kunskap om dualitet och relativitet, upplever vårt naturliga varande, vårt naturliga medvetande och vår naturliga lycka, utan någon som helst föreställning om deras motsatser. Därför vet vi från vår erfarenhet av djupsömnen att vårt naturliga varande, vårt medvetande och vår lycka existerar bortom vårt sinne, och därmed bortom all dualitet och relativitet.

Även om inga ord på ett adekvat sätt kan uttrycka den absoluta verklighetens sanna natur, som ligger bortom tankarnas eller ordens räckvidd, beskrivs den absoluta verkligheten eller *brahman* i *advaita vēdānta*, filosofin om *advaita* eller icke-dualitet, vars väsen förklaras i *Vēda* som dess *anta* eller yttersta slutsats, ofta som varande-medvetande-lycka eller *sat-cit-ānanda*.

Den absoluta verkligheten "jag är" saknar i sin sanna natur helt varje form av dualitet eller relativitet. Den är ändå den grundläggande substans som ligger till grund för och ger en skenbar verklighet åt alla former av dualitet eller relativitet, på samma sätt som ett rep är den grundläggande substans som är basen för och som skänker en skenbar verklighet åt den imaginära ormens framträdande. Eftersom den absoluta verkligheten är det grundläggande varandet som ligger bakom och skänker en skenbar verklighet åt det relativa varandets och icke-varandets, eller existensens och icke-existensens, framträdande kan vi därför lämpligen beskriva den som *sat*, sant och absolut varande eller existens. Eftersom det är det grundläggande medvetandet som ligger bakom och ger en skenbar verklighet åt det relativa medvetandets och medvetlöshetens, eller kunskapens och okunnighetens, framträdande kan vi lämpligen beskriva det som *cit*, sant och absolut medvetande eller kunskap. Och eftersom det är den grundläggande lycka som ligger bakom och ger en skenbar verklighet åt den relativa lyckans och olycklighetens framträdande kan vi lämpligen beskriva den som *ānanda*, sann och absolut lycka eller salighet.

Dessa tre separata ord, varande, medvetande och lycka, används för att beskriva den absoluta verkligheten, vårt sanna jag. Vi ska vi dock inte tro att det betyder att den absoluta verkligheten är något annat än en enda helhet. Den absoluta verkligheten är i grunden icke-dual, och dessa tre olika ord används för att beskriva den eftersom de alla i själva verket betecknar samma enda verklighet. Varandet är i sig självt medvetandet om varandet, det är också lyckan i att bara vara som detta medvetande om varandet. Sant varande eller existens, sant medvetande eller kunskap och sann lycka eller kärlek är alla den enda icke-duala absoluta verkligheten som vi alltid upplever som "jag är".

I de flesta av de stora världsreligionerna beskrivs den absoluta verkligheten eller "Gud" inte bara som varandets fullhet, medvetandets eller kunskapens fullhet och den perfekta lyckans fullhet, utan också som den fulländade kärlekens fullhet. Varför sägs den absoluta verkligheten vara oändlig kärlek?

Vi älskar alla oss själva, och en sådan kärlek till sig själv är naturlig för alla levande varelser. Vad älskar vi alla över allt annat? Om vi analyserar djupt kommer det att stå klart att vi alla älskar oss själv mer än något annat. Vi älskar andra saker eftersom vi tror att de på ett eller annat sätt ger oss, kommer att ge oss eller kan ge oss lycka.

Vi älskar det som ger oss lycka. Absolut lycka är vår sanna och grundläggande natur, och därför älskar vi oss själv över allt annat. Lyckan och kärleken är oskiljaktiga, eftersom de i själva verket är en och samma verklighet, vår egen grundläggande icke-duala natur, "jag är". Lyckan får oss att älska och kärleken ger oss lycka. Vi älskar oss själv eftersom den högsta lyckan är att vara sig själv och att känna sig själv. En term som ibland används i *advaita vēdānta* i stället för *sat-cit-ānanda* eller varande-medvetande-glädje är *asti-bhāti-priya*, vilket betyder varande-strålgans-kärlek.

Den sanna självkännedomens tillstånd är således ett tillstånd av rent och fullkomligt varande, medvetande, lycka och kärlek. Därför säger Sri Ramana i vers 28 i *Upadēśa Undiyār*:

Om vi vet vad vår [verkliga] natur är, då är [det som kommer att förbli och vara känt som den enda verkligheten] *anādi ananta akhaṇḍa sat-cit-ānanda* [begynnelsefritt, oändligt och obrutet varande-medvetande-sällhet].

Sanskritordet *ananta*, som bokstavligen betyder "oändlig" eller "obegränsad", betyder också "evig" och "oändlig". I den ursprungliga versen på tamil är adjektiven "begynnelsefri" och "oändlig" bifogade före substantivet "vara", *anādi ananta sat*, och adjektivet "obrutet" är bifogat före substantivet "medvetande-sällhet", *akhaṇḍa cit-ānanda*, men dessa ord har formerats så endast för att passa in i versmåtten. Eftersom varande, medvetande och salighet är en enda icke-dual verklighet är den underförstådda innebörden att varande-medvetande-salighet är en enda helhet som är begynnelsfri, ändlös och obruten.

Varför beskriver Sri Ramana den enda absoluta verkligheten, som existerar och lyser som varande-medvetande-glädje, som begynnelsfri, oändlig och obruten? En början, ett slut eller ett avbrott innebär en begränsning eller en gräns, och kan bara förekomma i tiden, i rummet eller någon annan dimension. Allt som har en början, ett slut eller ett avbrott är därför begränsat och relativt och kan inte vara den absoluta verkligheten. Det som är absolut är per definition oändligt, eftersom det är fritt från alla gränser och avgränsningar, och kan därför inte ha någon början, något slut eller något avbrott.

Ett varande, ett medvetande eller en lycka som har början, slut eller avbrott är ändligt och kan därför inte vara absolut verkligt. Sant varande, sant medvetande och sann lycka måste vara absoluta, och kan inte ha någon början, slut eller avbrott. Eftersom de är absoluta och oändliga har de inga gränser i tid, rum eller någon annan tänkbar dimension, och överskrider därför allt.

Varandet är essensen av varje sak som är, och medvetandet är essensen av vår kunskap om var och en av dessa saker. Tingen tycks vara många och de är avdelade och mångfaldiga endast på grund av de begränsningar som är inneboende i deras respektive former. I sitt innersta, som är deras "är-het" eller varande, är de emellertid odelade. På samma sätt är kunskapen, även om den förefaller vara mångskiftande, uppdelad och mångfaldig endast på grund av begränsningarna som är inneboende i dess olika former, som är tankar eller mentala bilder. Men i sitt innersta, som är medvetande, är kunskapen odelad.

Varandet som är alltings innersta och det medvetande som är all kunskaps innersta är inte två skilda ting, eftersom inget ting kan separeras eller skiljas från vår kunskap om det. Föreställningen att varande och medvetande till sitt väsen skulle kunna vara två skilda ting är en logisk absurditet. Om de vore det skulle medvetandet inte finnas, och varandet skulle vara okänt.

Varande och medvetande är därför ett enda väsen, och eftersom de är alltings essens och all kunskap har de inga gränser eller avgränsningar. Eftersom sant varande och sant medvetande är en enda verklighet, och eftersom denna enda verklighet inte har några gränser eller avgränsningar, är den utan början, oändlig och obruten.

Början och slutet på något är dess yttre gränser som begränsar och definierar dess omfattning i tiden, rummet eller någon annan dimension. Eftersom det som är absolut verkligt är oändligt är det fritt från alla sådana yttre gränser och överskrider alla dimensioners gränser. Eftersom det inte finns någon gräns för dess utsträckning vare sig i tid eller rum är det evigt och allestädes närvarande.

Eftersom det är oändligt och absolut är det dessutom inte bara fritt från alla yttre gränser eller begränsningar, utan också från alla inre gränser. En början och ett slut är yttre gränser, ett avbrott eller en uppdelning är en inre gräns, och därför saknar den absoluta verkligheten inte bara början eller slut, utan också avbrott eller uppdelning.

Eftersom det är obegränsat till sin omfattning kan ingenting vara skilt från eller annat än det absoluta och grundläggande varande-medvetandet. Därför existerar det ensamt, utan något utanför sig självt. Eftersom det är obrutet och odelat i sig självt består det inte av några delar. Det är därför fullkomligt icke-dualt. Det är den enda, oändliga, eviga och allestädes närvarande helheten, förutom vilken ingenting existerar.

Inget annat existerar som kan störa den fullkomliga friden i dess varande. Det absoluta varande-medvetandet absolut fridfullt och lyckligt. Eftersom frid och lycka är inneboende i varandet är den icke-duala, oändliga och absoluta helheten inte bara varande-medvetande utan varande-medvetande-lycka. Eftersom det saknar alla inre och yttre gränser är det i sanning begynnelsefritt, oändligt och obrutet varande-medvetande-lycka.

Eftersom det är begynnelsefritt, ändlöst och obrutet i både tid och rum är det evigt och allestädes närvarande. Det finns ingen tid och ingen plats där det inte existerar. Det sker aldrig något avbrott i dess varandes kontinuitet. Därför upphör det inte att existera ena stunden och börjar existera igen i nästa. Eftersom det är obrutet saknar den alla former av uppdelning och alla distinktioner. Det är en enda, odelbar helhet utan beståndsdelar, och därför finns det absolut ingen skillnad mellan dess varande, dess medvetande och dess lycka.

Varande-medvetande-lycka är den evigt odelade oändliga helheten, förutom vilken ingenting existerar.

Allt som framträder tycks uppstå och försvinna i den. Ändå är den inte uppdelad eller påverkad på något sätt. I verkligheten existerar den som den är, utan att något framträder eller försvinner. Allt som framträder och försvinner gör det ur vårt sinnes perspektiv. Sinnet är i sig självt en ren skenbild som aldrig verklig existerar. Den absoluta verkligheten genomgår aldrig någon form av förändring eller modifiering. Den är utan början, slut eller avbrott.

Även om vi talar om begynnelsefritt, ändlöst och oavbrutet varande-medvetande-lycka som "det", som om det vore en tredje person, är det i själva verket den enda verkligheten för första person, "jag", som är orsak, grund och stöd för alla andra och tredje personer. Därför är obegränsat, odelat, evigt, allestädes närvarande, oändligt och absolut varande-medvetande-lycka vårt eget sanna och grundläggande jag. Vi kan uppleva det endast genom att veta vad vår verkliga natur är.

Tillståndet där vi vet vad vår verkliga natur är och där vi upplever oss som oändligt varande-medvetande-lycka är den sanna kunskapens tillstånd. Eftersom detta tillstånd av sann självkännedom inte har början, slut eller avbrott är det vårt eviga tillstånd. När vi slutar att förväxla oss med vårt tidsbundna sinne kommer vi att upptäcka att den sanna självkännedomen alltid har funnits. Vi har alltid känt oss själv som vi verkligen är. Vi kommer inte att uppleva självkännedomen som något nytt, utan som det som alltid existerar, utan början, avbrott eller slut.

När vi genom noggrant självundersökande upptäcker att vårt sinne i verkligheten inte existerar, kommer vi också att upptäcka att inte heller tiden verkligen existerar. Den är endast en produkt av vårt sinnes föreställningsförmåga. Början, avbrott och slut är företeelser som

bara kan uppstå inom tidens och rummets gränser, men tid och rum är företeelser som är kända bara av vårt sinne.

I den sanna självkännedomens tillstånd är varande-medvetande-lycka allt som existerar och är känt, den oändliga glädjen i att vara och känna vårt eget sanna jag, "jag är". I detta den sanna kunskapens fulländade icke-duala tillstånd existerar varken tid, rum eller någon annan form av dualitet eller relativitet. Den absoluta verkligheten, *sat-cit-ānanda* eller det saliga tillståndet att vara medveten om sig själv som enbart varande, "jag är", är utan *ādi* eller början, *khaṇḍa* eller avbrott och *anta* eller slut.

Den absoluta verkligheten ges många namn och beskrivningar såsom Gud, *allāh*, *brahman*, det absoluta, det eviga, det oändliga, varandets fullhet, *pūrṇa* eller helheten, ren kunskap, *sat-cit-ānanda* eller varande-medvetande-salighet, *tat* eller "det", *nirvāṇa*, Guds rike och så vidare. Sri Ramana sade ofta att de ord som mest fulländat och exakt uttrycker dess verkliga natur är "jag" och "är", eller i sammansatt form "jag är".

Orden "jag" och "jag är" uttrycker inte bara varande, utan också varandets grundläggande självmedvetande. Oavsett vilket språk dessa ord uttrycks på, uttrycker därför både första personens pronomen singular "jag" och den motsvarande första personens singularform av det grundläggande verbet vara, "är", hela sanningen så exakt som några ord kan uttrycka den.

Namnet "jag är" vördas i de flesta av de stora världsreligionerna som det första, främsta och yttersta namnet på Gud. Den högsta heligheten i detta gudomliga namn "jag är" är uttryckt och nedlagt i Gamla testamentet (som är grunden för de tre stora religionerna av västasiatiskt ursprung, judendom, kristendom och islam) i de ord som Gud uttalade till Moses: "Jag är den jag är" (2 Mosebok 3. 14). Det uttrycks även i *Vēda* (som är grunden för den utbredda familj av sydasiatiska religioner som kallas hinduism) i det stora uttalandet, *mahāvākya*, "jag är *brahman*" (*Bṛhadāranyaka Upaniṣad* 1.4.10).

Sri Ramana konstaterar med eftertryck det faktum att "jag" och "är" är de ursprungliga och naturliga namnen på den absoluta verkligheten eller Gud i verserna 712, 713, 714 och 715 i *Guru Vācakaka Kōvai*:

När *meyp̄poruḷ* [den "verkliga substansen", "den sanna essensen" eller den absoluta verkligheten], som kallas *uḷḷam* [hjärtat eller kärnan], i sig självt [till synes] kommer ut och sprids gradvis från hjärtat som medvetande [det vill säga när det verkar manifesteras sig utåt som otaliga namn och former, som i själva verket bara är imaginära förvrängningar av det enda sanna formlösa och odelade medvetandet "jag är", som är den "verkliga substansen" själv], bland de tusentals [heliga] namn som [tillskrivs] [detta] *uḷḷa-poruḷ* ["varande-essensen" eller den absoluta verkligheten], vet att när [vi] granskar [kommer vi att upptäcka att] "jag" verkligen är det första [det ursprungliga och främsta].

Eftersom [tillsammans] med det "jag", som tidigare [i versen ovan] sades vara det primära namnet [på den absoluta verkligheten eller Gud], som dess *meyp̄poruḷ-viḷakkam* [ljust som är dess verkliga väsen] det ["jag"] alltid existerar som "jag är" [i hjärtat på var och en av oss], är det namnet "jag" också [det primära namnet på den absoluta verkligheten eller Gud].

Bland de många namn [som tillskrivs Gud i alla de olika religionerna och språken i denna värld], som är tusenfaldiga, har inget namn [en sådan] verklig skönhet [eller] är [så] verkligt passande för *kaḍavu!* [Gud, som är *kaḍandu-ullavan*, ”han som existerar transcendent], som finns kvar i [vårt] hjärta utan tanke, som detta namn [”jag” eller ”är”]. [Det vill säga, ”jag” eller ”är” är det vackraste och verkligen mest passande namnet på Gud, eftersom han existerar i vårt hjärta som vårt naturligt tankefria självmedvetna varande, ”jag är”].

Bland alla [Guds namn] som är kända är det bara [det ursprungliga, naturliga och sanna] Guds namn, [som upplevs] som ”jag [är] jag”, som kommer att förkunna [sin enda överlägsenhet] för dem vars uppmärksamhet är riktad mot sig själv, och som lyser fram som *mauna-parā-vāk* [det högsta ordet, som är absolut tystnad], och som fyller utrymmet i [deras] hjärta, i vilket [deras] ego har utplånats.

När vi vänder vår uppmärksamhet mot oss själv och därigenom upplever oss som vi verkligen är, kommer vårt sinne eller ego att förintas. All dualitet kommer att försvinna och i vårt hjärtas tankefria rum, det oändliga rummet av varande-medvetande-sällhet, kommer endast vårt icke-tudelade självmedvetande ”jag är” att finnas kvar och lysa klart i all sin naturliga renhet. Ingenting kan störa den fulländande friden i denna upplevelse av sann självkänedom. Den uppenbarar sin egen absoluta verklighet tydligare än vad ord, talade eller skrivna, någonsin kan göra, beskriver Sri Ramana den som *mauna-parā-vāk*, det ”högsta ordet” eller *parā-vāk*, som är absolut tystnad eller *mauna*.

Kraften i det oförfalskade självmedvetandets tysta klarhet att uppenbara sig som den absoluta verkligheten uttrycks poetiskt av Sri Ramana i vers 5 av *Ēkāṭma Pañcakam*:

Det som alltid existerar är endast *ēkāṭma vastu* [den enda verkligheten eller substansen, som är vårt sanna jag].
Eftersom *ādi-guru* vid den tiden gjorde denna *vastu* känd [endast genom] att tala utan att tala, säg, vem kan göra den känd [genom] att tala?

Ordet *ēka* betyder ”ett”, *ātma* betyder ”(jag) själv” och *vastu* är motsvarigheten på sanskrit till det tamilska ordet *poru!*, som betyder den absoluta verkligheten, substansen eller essensen. Därför är *ēkāṭma vastu*, som Sri Ramana förklarar vara *eppōdum ulladu*, ”det som alltid är”, den enda absoluta verkligheten eller essentiella substansen, som är vårt eget sanna jag.

I *kalivenbā-versionen* av *Ēkāṭma Pañcakam* lade Sri Ramana till ytterligare två ord för att kvalificera *ulladu*, som betyder ”det som är”, nämligen *taṇadu oḷiyāl*, som betyder ”genom sitt eget ljus”.

Han förklarade inte bara att *ēkāṭma vastu* är det enda som alltid existerar, utan också att det är ”det som alltid existerar genom sitt eget ljus”, det vill säga genom sitt eget ljus av icke-dualt självmedvetande, ”jag är”.

Det sammansatta ordet *ādi-guru* betyder ”den ursprungliga *guru*”. Det betecknar Sri Dakshinamurti, en form av Gud som symboliserar uppenbarandet av den absoluta verkligheten genom tystnad, det ”högsta ordet” eller *parā-vāk*. Sri Ramana beskriver det poetiskt som ”att tala utan att tala”, att kommunicera sanningen utan tanke eller talade ord. Eftersom *ēkāṭma vastu* är vårt eget tankefria och absolut tysta om sig själv medvetna varande,

kan det bara uppenbara sig genom att tyst och klart lysa inom oss som "jag är jag", utan att hindras av några tankar eller ord.

Denna tysta, från tankar fria, fridfulla och absolut klara upplevelse av rent icke-dualt självmedvetande, "jag är", är det sanna och naturliga tillståndet för vårt verkliga jag, den enda absoluta verkligheten eller den essentiella substans som vi kallar "Gud". Därför säger Sri Ramana att det ursprungliga och vackraste tillämpliga namnet på Gud bara är "jag", "är (eng. "am")", "jag är" eller "jag är jag".

Även om "jag" och "är" är två separata ord, betecknar de båda vår enda, icke-tudelade och absolut odelbara självupplevelse, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, vår grundläggande kunskap om vår egen existens. Vart och ett av dessa två ord är därför underförstått i det andra.

Pronomenet "jag" innebär att vi existerar, och denna vår egen existens uttrycks av verbet "är". Omvänt innebär verbet "är" att det inte finns något annat än vi själv, vilket uttrycks av pronomenet "jag".

I många språk kan ett av dessa ord användas ensamt, eftersom dess det andra är underförstått i det och kan tydligt förstås. I sådana språk är den sammansatta formen "jag är" ett alternativ som endast används för att särskild betoning.

I detta avseende är engelskan ett undantag. Om vi till exempel vill säga att vi är en människa måste vi på engelska använda både orden "I" och "am" och säga "I am a human being". På många andra språk räcker det att använda antingen bara "I" eller bara "am". På tamil behöver vi som exempel inte säga en omständlig mening som "*nāṇ māṇiḍaṇāy irukkirēṇ*", som betyder "jag är [en] människa". Vi kan förmedla exakt samma innebörd genom att säga antingen "*nāṇ māṇiḍaṇ*", som betyder "jag [är] en människa", eller "*māṇiḍaṇāy irukkirēṇ*", som betyder "[jag] är [en] människa". Samma sak gäller många andra gamla och moderna asiatiska och europeiska språk, varav sanskrit, hebreiska, grekiska och latin är några exempel.

I Johannesevangeliet, som ursprungligen skrevs på en form av forntida grekiska, finns det många välkända "jag är"-uttalanden från Jesus. I flera av dem anspelar han mer eller mindre tydligt på Gamla testamentets användning av orden "jag är" för att beteckna Guds grundläggande självmedvetna varande. Denna anspelning är särskilt tydlig i de sju verser (8.24, 8.28, 8.58, 13.19, 18.5, 18.6 och 18.8) där han använder "jag är" utan att tillfoga någon predikatsfyllnad, och som bibelforskare därför beskriver som exempel på hans "absoluta" användning av "jag är".

I var och en av dessa sju verser, den mest kända är: "Innan Abraham föddes är jag" (8.58), avslutas hans uttalande med de grekiska orden *ego eimi*, som betyder "jag är". Genom att använda dessa två ord tillsammans och placera dem i slutet av varje mening lägger verserna stor vikt vid den betydelse av "jag är" som Jesus ville ha, men i vissa fall har denna betoning tyvärr gått förlorad vid översättning.

Förutom dessa sju exempel på hans "absoluta" användning av "jag är" finns det mer än trettio andra uttalanden där han använder "jag är" med ett predikat. Medan orden *ego eimi* används i vissa av dessa uttalanden i det grekiska originalet, används i andra uttalanden ordet *eimi*, som betyder "jag är", för sig självt utan ordet *ego*, som betyder "jag".

En sådan giltig användning av verbet "är" utan dess logiska subjekt "jag" är vanlig i de språk där alla verb har en särskild form i var och en av de tre personerna och var och en av de två eller flera tempusformerna. Latin är ett sådant språk, och ordet *sum* som betyder "är" kan, liksom även första person singularformer av andra verb, användas utan ordet *ego* eller "jag". När Descartes som exempel uttalade den berömda slutsatsen "*cogito ergo sum*", som betyder "[jag] tänker, alltså är [jag]", behövde han inte använda ordet *ego* vare sig före *cogito* eller före *sum*, eftersom det är tydligt underförstått i den grammatiska formen av vart och ett av dessa verb. Som vi ska se i nästa kapitel är denna Descartes' slutsats av egentligen att sätta vagnen framför hästen, men jag nämner den här bara som ett exempel på att verbet "är" förmedlar en fullständig mening utan att uttalat använda pronomenet "jag".

I den hebreiska originalversionen av andra Mosebok är de ord som vanligtvis översätts med "JAG ÄR DEN JAG ÄR" "*ehyeh asher ehyeh*". Ordet *ehyeh* betyder egentligen bara "är", och pronomenet "jag" är helt enkelt underförstått i det, så en mer bokstavlig översättning skulle vara "ÄR DEN ÄR" eller "ÄR VAD ÄR".

I fornhebreiskan fanns inga tempusformer, utan endast två "aspekter" av ett verb, "perfekt" och "imperfekt". "Perfekt aspekten" av ett verb användes för att beteckna en handling som har fullbordats eller avslutats, och motsvarade därför i funktion preteritum. "Imperfekt aspekten" användes för att beteckna en handling som ännu inte har slutförts eller avslutats, och användes därför i de fall där vi skulle använda antingen nutid eller framtid.

Eftersom *ehyeh* är "imperfekt" formen av verbet "vara" i första person innebär det ett kontinuerlig presens, som vi skulle kunna översätta med "jag är". Således skulle "*ehyeh asher ehyeh*" kunna översättas med "[JAG] ÄR DEN SOM [JAG] ÄR", eller mer fritt med "[JAG] ÄR ALLTID DEN SOM [JAG] ALLTID ÄR".

Vissa bibelforskare föreslår att det ska översättas som ett futurum, "[JAG] SKALL VARA VAD [JAG] SKALL VARA", men om det översätts så ska det förstås i betydelsen "[JAG] SKALL ALLTID VARA VAD [JAG] ALLTID SKALL VARA" eller "[JAG] SKALL ALLTID VARA VAD JAG ALLTID ÄR", eftersom det inte enbart är ett futurum, utan bara ett tempus som fortsätter in i framtiden. Men eftersom det essentiella väsen som är Gud är evigt och ständigt närvarande, översätts *ehyeh* i detta sammanhang lämpligast med ett kontinuerlig presens, "är" eller "är varande".

Eftersom tillvaron i verkligheten alltid är närvarande, överskrider den de tre indelningarna av tiden, det förflutna, nuet och framtiden. Denna varandets evigt kontinuerliga natur uttrycks väl av ordet *ehyeh*, en "imperfekt aspekt" av verbet "vara" som innebär ett oändligt och kontinuerligt tillstånd av varande.

Varandet har varken början eller slut. Det genomgår aldrig någon förändring. Det förblir alltid som det är, i framtiden kommer det alltid att vara det som det alltid har varit. Det kommer aldrig att bli något nytt. Guds sanna natur eller absoluta verklighet är evigt och oföränderligt varande. Det är inte en form av "blivande". Blivande innebär att förändring, och förändring kräver tid, men Guds sanna varande överskrider tidens gränser. Det är bortom all förändring och allt blivande.

Det sanna varandet är självmedvetet. Det kan aldrig kan vara ett kunskapsobjekt, en andra eller tredje person. Det upplever alltid sig självt som första person. Därför är första persons "imperfekta" form *ehyeh* ett fulländat uttryck för varandets sanna natur.

Hur vi än väljer att översätta detta djupa uttryck för varandets sanna natur, "*ehyeh asher ehyeh*", är det viktiga att vi förstår den sanning som det uttrycker. I sig självt uttrycker ordet *ehyeh* det faktum att varandet är självmedvetet, icke-objektivt och kontinuerligt. Eller med andra ord att varandet är den evigt närvarande om sig själv medvetna verkligheten hos första personen. Denna sanning om varandet, uttrycks fulländat av verbet *ehyeh* eller "jag är" i första person. Det upprepas och betonas av hela meningen "*ehyeh asher ehyeh*".

Genom att säga "[JAG] ÄR VAD [JAG] ÄR" betonar dessa ord ytterligare sanningen att den eviga självmedvetna första personens varande "jag" är absolut allenastående och icke-dualt. De innebär: "jag är bara vad jag är", "jag är inget annat än vad jag är", eller enklare: "jag är bara jag och inget annat än jag".

Eftersom detta bibliska talesätt, "JAG ÄR DEN JAG ÄR", är ett så fulländat uttryck för den absoluta, eviga, icke-duala, icke objektiva, självmedvetna, första personens natur, brukade Sri Ramana säga att det är den största *mahāvākyan*. Den är till och med större än de fyra *mahāvākyas* eller "stora utsagorna" i *Vēda*. Även om innebörden av var och en av de vediska *mahāvākyorna*, "rent medvetande är *brahman*", "jag är *brahman*", "det du är" och "detta jag är *brahman*", i huvudsak är densamma som i detta bibliska uttryck, är de faktiskt mindre fulländande och exakta uttryck för verkligheten eftersom de alla innehåller ett eller flera ord som inte är första person.

I "JAG ÄR DEN JAG ÄR" jämföras första persons känsla av varande, "jag", endast med sig själv och inget annat. I var och en av de vediska *mahāvākyorna* jämföras den antingen med ett substantiv i tredje person, *brahman*, som betyder den absoluta verkligheten eller den högsta anden, eller med pronomenet i tredje person, "det", som betecknar samma absoluta verklighet. Även om "jag är" verkligen är den absoluta verkligheten eller *brahman*, så avleds vår uppmärksamhet från vårt naturliga första persons medvetande om varandet till en onaturlig och främmande mental uppfattning om "den absoluta verkligheten", så snart vi tänker att det är så. För att hjälpa oss att fästa vår hela och odelade uppmärksamhet på "jag är" är det bättre att vi får veta att "jag är" bara är "jag är", än att vi får veta att "jag är" är Gud, *brahman* eller den absoluta verkligheten.

Varandets absoluta sanning uttrycks av Gud i Exodus genom att likställa "är" enbart med "är" och inget annat än "är". På samma sätt uttryckte Sri Ramana den eviga upplevelsen av vårt varande, som uppenbaras när den imaginära fördunklingen orsakad av vårt sinne avlägsnas, genom att likställa "jag" endast med "jag" och inget annat än "jag".

Han använde ett minimum av ord, bara "*nāṇ nāṇ*", som bokstavligen betyder "jag jag". I enlighet med det tamilska bruket att utelämna "är", när dess innebörd är tydlig genom användandet av "jag", betyder "*nāṇ nāṇ*" klart och tydligt "jag [är] jag". Det vill säga, precis som "*nāṇ yār?*" betyder "jag [är] vem?" och "*edu nāṇ?*" betyder "vad [är] jag?", eller precis som "*nāṇ maṇidaṇ*" betyder "jag [är] en man" och "*nāṇ innāṇ*" betyder "jag [är] det och det", så betyder "*nāṇ nāṇ*" helt klart "jag [är] jag".

Tre viktiga exempel på hur han använder av dessa ord "*nāṇ nāṇ*" eller "jag [är] jag" för att beskriva den sanna självkännedomens tillstånd är vers 20 i *Upadēśa Undiyār*, vers 30 i *Uḷḷadu Nārpadu* och vers 2 i *Āṇma-Viddai*, där han säger:

På den plats [kärnan i vårt väsen] där "jag" [vårt sinne eller individuella jag] smälter samman [eller blir ett], framträder [eller lyser] den enda [sanna

kunskapen] spontant [eller som vi själv] som "jag [är] jag".
Detta i sig [eller det som är vi själv] är helheten [den oändliga totaliteten eller fullheten av varande, medvetande och lycka].

När [vårt] sinne når [vårt] hjärta [vårt väsens kärna] genom att undersöka "vem är jag?" i sitt inre [och] när han [vårt sinne] som är "jag" [vårt ego eller individuella jag] [därigenom] är underkuvad [bokstavligen, "när han utstår huvudskam", det vill säga när han tystnar och böjer sitt huvud i skam], framträder [eller lyser fram] den enda [sanna kunskapen] spontant [eller som vi själva] som "jag [är] jag".

Även om den framträder är den inte "jag" [vårt individuella jag].
Den är *poru!* i sin helhet [den oändliga essensen, substansen eller verkligheten], *poru!* som är [vårt eget verkliga] jag.

Eftersom tanken "denna kropp som består av kött och blod är jag" är den enda tråd på vilken [alla våra] olika tankar är fästa, kommer [alla] tankar att försvinna, och i grottan [vårt väsens kärna] kommer självkänndomen att lysa spontant [eller som vi] som "jag [är] jag", om [vi] går in i oss själva och undersöker: "Vem är jag?".

Endast detta är tystnad [det rena varandets tysta eller orörliga tillstånd], det enda [icke-tudelade] rummet [av oändligt medvetande], den [sanna obegränsade] lyckans enda boning.

Även om Sri Ramana beskriver denna upplevelse av den sanna självkänndomen som att den "framträder" eller spontant "lyser upp" som "jag [är] jag", så är dess framträdande i själva verket inte något nytt. Den är den eviga och oändliga helheten, varandets och medvetandets fullhet som vi alltid upplever som "jag är".

Eftersom vi föreställer oss att vi är vårt sinne eller individuella medvetande, ser den naturliga klarheten i vårt icke-duala självmedvetande eller vår sanna självkänndom ut att vara skymd. Granskar vi vårt grundläggande medvetande "jag är", kärnan i det som vi nu upplever som vårt sinne, upphör sinnet därmed att existera som ett separat individuellt medvetande. Det visar sig att det inte är något annat än vårt grundläggande medvetande "jag är". Därför kommer vi att uppleva detta naturliga, från sinnet fria medvetande "jag är" som om det vore en ny och nybliven kunskap.

Det nya i denna nyblivna självkänndom kommer att upplevas så endast i det exakta ögonblick då vårt sinne försvinner. Det som finns kvar efter det är den klara kunskapen att vi är, och alltid har varit, detta enkla medvetande om vårt varande, "jag är", den enda, eviga och oändliga verkligheten. Efter att ha sagt att det kommer att visa sig eller lysa fram spontant som "jag är jag" tillägger Sri Ramana i vers 30 i *Uḷḷadu Nāṛpadu*:

[...] Även om det framträder [eller lyser upp] är det inte "jag" [vårt individuella jag, som framträder och försvinner].
Det är [den evigt existerande] hela essensen [substansen eller verkligheten], den essens som är [vårt verkliga] jag

Eftersom vi upplever oss som ett begränsat individuellt medvetande som misstar sig för att vara denna kropp, framträder vår kunskap om oss själv i form av "jag är detta". När denna

falska och illusoriska kunskap om oss själv förstörs av den sanna självkännedomens klarhet kommer vi att upphöra att känna "jag är detta" och i stället bara känna att "jag är jag".

Men när denna nya upplevelse "jag är jag" framträder kommer vi att känna igen den som vårt eviga och naturliga tillstånd, som vi alltid upplever som "jag är". Vi kommer därför inte fortsätta att uppleva den som ny eller nybliven i den meningen att den tidigare var frånvarande, utan vi kommer i stället att uppleva den som den oändliga helhet som överskrider den imaginära tidens dimension. Därför är den evigt ny.

Detta "hela" eller denna varandets oändliga totalitet, den sanna självkännedomens eller självmedvetandets absoluta klarhet som lyser som "jag [är] jag", varken framträder eller försvinner någonsin. Det exakta ögonblick då vårt sinne löses upp och förtärs helt av det, tycks vara en ny upplevelse. Efter att i vers 20 i *Upadēśa Undiyār* ha sagt att det framträder spontant som "jag [är] jag" när vårt sinne eller ego, vår begränsade individuella känsla av "jag", smälter samman och blir ett med det. För att betona detta bekräftar Sri Ramana i vers 21 att det är evigt eftersom vi alltid upplever det som vårt eget grundläggande varande:

Det [en oändlig helhet som lyser upp som "jag är jag"] är alltid [i det förflutna, nutid, framtid, och i all evighet] den [sanna] betydelsen av ordet "jag", på grund av frånvaron av vår icke-existens, även i sömnen, som är utan [någon separat eller begränsad känsla av] "jag".

De inledande orden i denna vers är *nāṇ eṇum sol-poruḷ*, som jag har översatt med "innebörden av ordet jag". Även om jag har översatt ordet *poruḷ* med "innebörd" finns det egentligen inget adekvat ord på engelska för att förmedla dess fulla betydelse, särskilt i detta sammanhang. När det, som här, kombineras med ordet *sol*, som betyder "ord", för att bilda det sammansatta ordet *soṭporuḷ*, skulle det normalt sett bara betyda den verkliga "betydelsen", "meningen" eller "innebörden" av det ord som det hänvisar till. När *poruḷ* används inom filosofin har det emellertid en mycket djupare betydelse, eftersom det betecknar den absoluta verkligheten, den sanna substansen eller det grundläggande varandet i allt som är. Därför betyder *nāṇ eṇum sol-poruḷ* i detta sammanhang den absoluta verkligheten eller det grundläggande varande som betecknas av ordet "jag".

Även om vi på grund av vår förvirrade kunskap om oss själv ofta använder detta ord "jag" för att beteckna vår kropp eller vårt sinne, så är det vi verkligen känner när vi säger "jag" vårt essentiella självmedvetande, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande. Vi är medvetna om vårt varande och känner att "jag är". Eftersom vi förväxlar vårt varande med den här kroppen och det här sinnet, använder vi felaktigt ordet "jag" genom att syfta på dessa yttre tillägg.

När vi på detta sätt förväxlar vårt medvetande om oss själv med en kropp, är resultatet det blandade medvetande som känner att "jag är den här kroppen". Det är den begränsade och förvrängda form av medvetande som vi kallar vårt "sinne". Detta sinne eller av tillägg bundna medvetande är vårt begränsade "jag", vår individualitet eller ego.

Även om vi upplever detta sinne i vaket tillstånd och i drömmarna, försvinner det i sömnen. Men även om detta sinne eller individuella "jag" är frånvarande i sömnen känner vi inte att vi upphör att existera. Därför säger Sri Ramana i andra halvan av denna vers: "[...] på grund av frånvaron av vår icke-existens även i sömnen, som saknar "jag".

Här är orden "på grund av frånvaron av vår icke-existens" ett poetiskt sätt att säga "på grund av att vi inte är icke-existerande". Även om vårt sinne är obefintligt i sömnen fortsätter vi att existera och känna till vår existens som "jag är". Således är vårt sinne inte vårt verkliga "jag", utan bara en bedragare, en vålnad eller ett spöke som uppträder som "jag". Vårt verkliga "jag" kan bara vara det som vi är vid alla tider och i alla tillstånd.

Eftersom vi i sömnen vet att "jag sov", känner vi tydligt igen och bekräftar vår fortsatta existens eller vårt varande, även om vi då inte upplevde oss som detta begränsade sinne eller detta av tillägg bundna "jag" som vi tror att vi är i det vakna tillståndet och i drömmarna. Eftersom vi fortsätter att existera även i detta falska "jags" frånvaro kan det alltså inte vara den sanna betydelsen av ordet "jag".

Eftersom ordet "jag" betecknar oss själv, måste dess sanna betydelse vara det som vi alltid är, och inte det som vi bara tycks vara vid vissa tillfällen. Därför kan den sanna betydelsen av ordet "jag", den verklighet som ordet i sanning betecknar, bara vara vårt alltid närvarande medvetande om vårt eget grundläggande varande, som vi alltid upplever som "jag är", även i sömnen.

Vårt grundläggande varande förblir evigt skilt från och orört av alla tillägg eller *upādhis* som kan tyckas vara överlagrade på det. Därför känner det aldrig "jag är detta" eller "jag är det", utan är alltid klart medvetet om sig själv enbart som "jag är" eller "jag är jag". Detta "jag är" blir inte icke-existerande ens i sömnen, när vårt falska av tillägg bundna "jag" upphör att existera. Därför är det vår sanna existens vid alla tidpunkter och i alla tillstånd, den verkliga betydelsen av ordet "jag".

Det är inte på något sätt begränsat av några ändliga tillägg eller av några ändliga dimensioner som tid eller rymd. Vårt grundläggande medvetande om varandet, som vi alltid upplever som "jag är", är evigt och oändligt. Eftersom det inte är begränsat som "detta" eller "det", är det inte skilt från någonting. Vi upplever alltid det som grunden för all vår kunskap om allt, därför är det i själva verket alltings verkliga essens. Endast det kvarstår genom och bortom all tid. Alla andra former av kunskap uppstår och försvinner i tiden, därför är det den enda absolut sanna kunskapen.

Alla andra former av kunskap uppstår och försvinner eftersom de bara är kända av vårt sinne, som självt uppstår och försvinner. Eftersom det bara uppträder i det vakna tillståndet och i drömmarna och försvinner i sömnen, kan vårt sinne inte vara vårt verkliga jag i ordet "jags" sanna betydelse.

Därför säger Sri Ramana i vers 717 i *Guru Vācaka Kōvai*:

Eftersom kropp-själen [den förkroppsligade själen, det finita medvetandet som föreställer sig att vara en kropp] själv uppträder och försvinner, [kan den inte vara den bestående verklighet som ordet "jag" betecknar, och därför] är *ātmā* [vårt verkliga jag], som är den varaktiga grunden för kropp-själen, ensam den korrekta [direkta eller ärliga] *poru!* [innehörden, betydelsen eller verkligheten] av ordet som [varje förkroppsligad själ] säger som "jag".

Vet att när [vi] granskar [kommer vi att upptäcka att bara vår egen *ātmā* eller vårt grundläggande självmedvetande] är den avgörande *poru!* [den yttersta verkligheten som betecknas av ordet "jag"].

Den grundläggande verklighet som ligger till grund för vårt kroppsbundna sinnes imaginära uppkomst och försvinnande är endast vårt eget grundläggande om sig själv medvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är". Även om allt annat framträder och försvinner, kvarstår vårt grundläggande självmedvetande i alla tillstånd och vid alla tider. Det är ensamt den verklighet som i sanning avses när vi säger "jag".

Sri Ramana använde ofta *advaita vĕdānta*s terminologi och använde sig fritt av många av dess standardtermer, som *sat-cit-ānanda* eller varande-medvetande-sällhet. Hans filosofi ses i allmänhet som ett nytt uttryck för denna urgamla filosofi. Men han kom fram till sin filosofi redan innan han hade haft möjlighet att studera *advaita vĕdānta*.

Hans filosofi var ett uttryck för hans egen direkta erfarenhet av den sanna självkänedom som han uppnådde vid sexton års ålder. På grund av en plötslig och intensiv dödsångest vände han sin uppmärksamhet inåt och fokuserade intensivt och uteslutande på sitt medvetande om att vara, "jag är", för att ta reda på om hans "jag" skulle dö eller inte när hans kropp dog. Som ett resultat av denna skarpt fokuserade självgranskning upptäckte han att han inte var den förgängliga kroppen, utan den oförgängliga verkligheten, begynnelsefri, ändlös och obruten varande-medvetande-glädje. Först långt senare, när människor ställde frågor till honom för att reda ut sina tvivel om vad de hade läst i *advaita vĕdānta*, fick han tillfälle att läsa texterna. Då insåg han att de beskrev hans egen erfarenhet.

Advaita vĕdānta är ett gammalt indiskt filosofisystem. Etymologiskt betyder dess namn filosofin om "icke-dualitet" (*advaita*) eller "ingen tvåfald" (*a-dvi-tā*), som är all "kunskap" (*vĕda*) "slut" (*anta*), eller *Vĕdas* yttersta slutsats. Även om den största delen av kunskapen som uttrycks i de fyra *Vĕdorna* bara handlar om dualitet, ger de alla i sina senare delar efter hand uttryck för kunskapen om icke-dualitet. När all kunskap om dualitet (*dvaita*) som uttrycks i *Vĕdorna* kommer till ett slut (*anta*) återstår kunskapen om icke-dualitet (*advaita*).

Den sanna icke-duala kunskapen "jag är" som är det enda som återstår när all dualistisk kunskap, som är den centrala frågan inte bara i *Vĕda* utan också i de flesta andra skrifter, filosofier och vetenskaper, slutligen når sin ände uttrycks kunskapen om icke-dualitet eller *advaita* i *vĕdānta*.

Advaita vĕdānta inte en exklusiv filosofi för den vediska traditionen i Indien. Det är den "eviga filosofi" som ligger till grund för alla sanna former av mysticism, metafysik och radikalt djupgående filosofi.

Även om filosofin om icke-dualitet kallas *advaita vĕdānta* inom ramen för den vediska traditionen, kan den grundläggande filosofin om icke-dualitet hittas uttryckt med andra ord i många andra mystiska och filosofiska traditioner över hela världen. När man diskuterar filosofin om icke-dual sann kunskap är det dock ofta användbart att specifikt hänvisa till *advaita vĕdānta*, eftersom denna filosofi har fått ett särskilt tydligt uttryck i den postvediska tradition som kallas *vĕdānta*.

När Sri Ramanas filosofi beskrivs som ett modernt uttryck för den urgamla *advaita vĕdānta*-filosofin, betyder det inte att hans filosofi har sitt ursprung i *advaita vĕdānta* eller att den är relevant endast inom ramen för den vediska religion och kultur som kallas hinduism. Hans filosofi uttrycker en sanning bortom alla religiösa och kulturella skillnader. Den kan i någon form hittas uttryckt i de flesta av de världens stora religioner och kulturer.

Alla de filosofiska verser och andra skrifter av Sri Ramana som jag citerar i den här boken uttrycker erfarenheten hos en varelse som befinner sig i ett medvetandetillstånd som är något helt annat än det kroppsbundna medvetandetillstånd vi alla är bekanta med. Han talar om ett tillstånd av absolut icke-dual kunskap som vi inte har någon erfarenhet av (eller snarare som vår upplevelse av tycks vara skymd, och som vi därför inbillar oss att vi inte upplever). Har vi då någon anledning att tro på allt han säger, eller åtminstone acceptera det preliminärt?

Sri Ramana ber oss inte att blint tro på något. Han inleder sin utläggning om icke-dualitetens filosofi med att be oss att kritiskt analysera vår egen upplevelse av oss själv i våra tre medvetandetillstånd, vakenhet, dröm och djupsömn, som vi alla upplever varje dag. Resten av hans framställning av denna filosofi följer logiskt på de slutsatser som vi kommer fram till genom denna kritiska analys.

Ingenting av det han säger är orimligt. Det bygger inte heller på några osäkra premisser. För närvarande kan vi inte omedelbart kan verifiera allt han säger om den absoluta verkligheten, den sanna kunskapens tillstånd, utifrån vår egen erfarenhet. Vi kan inte heller motbevisa det på ett rimligt sätt. Därför finns det ingen anledning till att inte acceptera det, åtminstone preliminärt.

När han talade om den absolut sanna kunskapens tillstånd gjorde han det inte i avsikt att vi bara skulle tro på hans ord. Det är inte till någon större nytta att tro på något som vi inte vet om det inte hjälper oss att uppnå en säker kunskap om det. Sri Ramana berättade inte bara om den absoluta verklighetens natur, det fullkomligt icke-duala varande-medvetandet eller den sanna självkännedom. Han berättade också hur vi kan uppnå direkt erfarenhet av denna verklighet.

De metoder han lärde ut passar logiskt in i hela den filosofi om icke-dualitet som han lade fram. Vår kritiska analys av vår upplevelse av oss själv i våra tre medvetandetillstånd leder oss till att förstå att vårt grundläggande självmedvetande "jag är" är den enda verkligheten bakom dessa tre tillstånd. Det är det enda som vi upplever kontinuerligt i alla. Därför är det rimligt att dra slutsatsen att vi först bör försöka lära känna den sanna naturen i detta grundläggande medvetande "jag är" innan vi försöker lära känna något annat.

Vi kan inte känna till något utan att uppmärksamma det. Det är enbart genom att granska medvetandet med en skarpt fokuserad uppmärksamhet som vi kan känna dess sanna natur. Denna enkla men djupgående metod för undersökande, granskande eller uppmärksammande av oss själv är helt logiskt vårt enda sätt att upptäcka den sanna naturen hos den verklighet som ligger till grund för alla de olika former av kunskap som vi nu upplever.

Den filosofi om icke-tudelad sann kunskap som Sri Ramana har lagt fram är inte bara en välgrundad filosofi, utan också en praktisk och exakt vetenskap. Den inleds med en detaljerad analys av vårt eget medvetande som är grunden för all vår kunskap. Därigenom bygger den upp en grund av en väl genomtänkt och klart motiverad teori. Det sökande efter sann kunskap eller självutforskande som Sri Ramana uppmanar oss att göra är en filosofi i ordets mest sanna och djupa bemärkelse. Teorin leder naturligt oss vidare till den enkla empiriska tekniken att vända vår förmåga till uppmärksamhet, vår kunskapskraft eller vårt medvetande, tillbaka mot sig själv, mot vårt grundläggande medvetande "jag är", för att upptäcka vad detta "jag" verkligen är. Denna strävan efter sann självkännedom är även en sann vetenskap. Det är en fullständig filosofisk vetenskap, där teori såväl som praktik utgör nödvändiga och oskiljaktiga delar av helheten.

Teorin om denna vetenskap om självkännedom är nödvändig för att starta oss, vägleda oss och motivera oss i dess praktik. Utan att påbörja praktiken, eller utan att fullfölja den, är teorin till liten nytta för oss. Teorin i sig själv kan aldrig ge oss sann kunskap, utan bara en intellektuell förståelse om den. En intellektuell förståelse är en ytlig och dualistisk kunskap, där det som är känt är skilt från den person som känner till det.

Intellektuell förståelse kan aldrig vara sann kunskap. Vårt intellekt är bara en funktion i vårt sinne, vårt begränsade, tilläggsbundna medvetande, roten till all felaktig kunskap, som själv är en felaktig kunskap, som uppstår när vi misstar oss för att vara en fysisk kropp. En teoretisk förståelse av denna filosofi och vetenskap är användbar bara i den mån den både motiverar oss att söka en omedelbar upplevelse av sann icke-dual självkännedom och gör det möjligt för oss att tydligt förstå genom vilka medel vi kan uppnå en direkt erfarenhet.

Innehåll

KAPITEL 6

Sann och osann kunskap

Som vi såg i föregående kapitel är sann kunskap inte ett tillstånd som kan uppnås som nytt. Den existerar alltid som vårt eget essentiella och grundläggande medvetande, "jag är", som vi aldrig ens för ett ögonblick upphör att känna. Den falska kunskap som vi har överlagrat på den hindrar oss från att uppleva den som den verkligheten är. Vad menar vi när vi talar om "falsk" eller "felaktig kunskap"?

Förutom vår grundläggande kunskap "jag är" är allt vi vet bara tankar som uppstår i vårt sinne, en form av dualistisk kunskap, med tre till synes skilda beståndsdelar, nämligen vi själva som det kännande subjektet, något annat än vi själva som det kända objektet och en separat kunskapshandling som kopplar samman dem. När vi känner att "jag vet det och det", omfattar denna kunskap ett kännande medvetande, ett subjekt, som kallas "jag", ett känt ting, ett objekt, som kallas "det och det" och en handling, en process som kallas "vetande". Dessa beståndsdelar utgör den grundläggande triad som objektiv kunskap i alla former består av.

I denna grundläggande triad för objektiv kunskap kan verbet "veta" ersättas av något annat verb, som "uppfatta", "se", "höra", "smaka", "uppleva", "tänka", "känna", "tro" eller "förstå", den förblir ändå den grundläggande strukturen för alla former av kunskap eller erfarenhet, utom för vår essentiella och grundläggande kunskap som är vår kunskap om vårt eget varande, "jag är". Vår grundläggande kunskap "jag är" är icke-dual. Därför finns det ingen skillnad mellan det kännande medvetandet och sig självt som det känner till. Det finns inte heller någon separat kunskapshandling, eftersom medvetandets natur är att känna sig självt genom att vara sig självt och inte genom att göra något.

Varför säger vi att all kunskap som inbegriper denna triad är falsk eller felaktig kunskap? För det första säger vi det för att varje komponent i triaden är en tanke som vi formar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Utan vår förmåga att föreställa oss, vår förmåga att bilda tankar, skulle vi inte kunna uppleva någon annan kunskap än "jag är". Alltså är all annan kunskap än "jag är" till sin natur imaginär.

Även idén att vår kunskap om den yttre världen formas i vårt sinne, inte bara genom vår föreställningsförmåga utan också som ett gensvar på faktiska yttre stimuli, är en tanke som vi formar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Det finns ingen grund eller något bevis som kan rättfärdiga vår tro att någon av våra kunskaper verkligen motsvaras av något utanför vårt sinne. Allt vi vet och allt vi någonsin kan veta är känt enbart inom vårt sinne. Även den till synes yttre värld som vi känner till genom våra fem sinnen existerar för oss bara inom vårt sinne, precis som den värld som känner i en dröm bara existerar inom vårt sinne.

För det andra säger vi detta eftersom varje beståndsdel av triaden är en förgänglig företeelse. Det vetande subjektet, "jag", är relativt konstant, i motsats till de objekt som det känner till och dess handlingar för att känna till dem. De är tankar som ständigt förändras, uppstår och sjunker tillbaka i vårt sinne. Var och en av dem ersätts av en ny i nästa ögonblick. Även detta "jag", subjektet som känner till detta ständigt föränderliga flöde av tankar, är övergående och uppstår i det vakna tillståndet och i drömmen för att sjunka undan i den djupa sömnen.

Detta subjekt som tänker och som känner till alla andra tankar är vårt sinne. Sinnet är vårt begränsade och av tillägg bundna medvetande. Det känner sig självt inte som enbart "jag är" utan som "jag är den här kroppen". Detta subjekt och alla objekt som det känner till och alla dess successivt upprepade handlingar för att känna till dem är övergående fenomen. Därför kan de inte vara verkliga, även om de ser verkliga ut vid en viss tidpunkt, upphör de att tyckas verkliga vid en annan. Deras skenbara verklighet är ett falskt sken, en illusorisk uppenbarelse som bildas i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga.

Om all vår kunskap förutom "jag är" är en imaginär och falsk företeelse, hur kan den framstå som verklig för oss? Allt som vi vet framstår som verkligt för oss medan vi vet det. Den värld som vi upplever i drömmen och den kropp som vi då tar för att vara "jag", framstår som verkliga för oss så länge vi drömmer. Det finns därför något som får all vår aktuella kunskap att framstå som verklig. Vad är detta något?

Vi har sett att all kunskap består av tre delar. Den första och grundläggande är det vetande subjektet, "jag". Subjektet är ett sammansatt medvetande som bildas genom att ett imaginärt tillägg, "den här kroppen", överlagras på det verkliga medvetandet "jag är". Bakom all kunskap finns således den sanna kunskapen "jag är". Det är denna sanna kunskap eller detta sanna medvetande som ger en skenbar verklighet åt all kunskap som vi upplever.

Exakt hur kan verkligheten i vår grundläggande kunskap "jag är" till synes överföras till all annan kunskap som vi för närvarande lägger ovanpå den, även om denna andra kunskap är falsk? All vår övriga kunskap är känd endast av vårt sinne, det kännande subjektet som blir till genom att det föreställer sig att det är en kropp. Innan vi föreställer oss och känner till något annat föreställer sinnet sig att det är en kropp. Det förväxlar en kropp, som är en produkt av dess föreställningsförmåga, med "jag är" som är dess verkliga och grundläggande kunskap. Eftersom "jag är" är verkligt och eftersom vårt sinne förväxlar den föreställda kroppen med "jag är", kan det inte annat än att känna kroppen som verklig.

Oavsett om det är den kropp som vi nu föreställer oss som vår egen i vaket tillstånd eller en annan kropp i drömmen, känner vårt sinne alltid att den aktuella kroppen är verklig. Den aktuella kroppen är ett av alla de objekt i världen som det för tillfället upplever och därför kan vårt sinne inte annat än känna att alla andra objekt som det upplever är lika verkliga som den kropp som det nu misstar för att vara sig själv. Vi misstar vissa av de aktuella produkterna av vår föreställningsförmåga för att vara vi själv och därför verkliga. Vi kan därmed inte undvika att missta alla andra aktuella produkter av vår föreställningsförmåga som lika verkliga.

Endast vår grundläggande kunskap eller medvetenhet "jag är" är verklig. Alla andra saker som tycks vara verkliga lånar sin skenbara verklighet endast från denna medvetenhet. Den är deras underliggande bas och stöd. Vi är vana vid att förbise detta medvetande, och uppmärksammar endast de objekt eller tankar som vi formar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. Dessa objekt och vår handling att känna dem i vårt sinnes förvrängda perspektiv tycks vara verkligare än det grundläggande medvetandet som är deras grund.

Det enda skälet till att vi lider av detta förvrängda perspektiv är att vi är så hänfödda av vår upplevelse av dualitet eller annanhet, att vi tror att vi kan få verklig lycka endast från andra saker än oss själv. Under hela vår mentala aktivitet, vakenheten och drömmarna, tillbringar vi vår tid med att enbart uppmärksamma andra saker. Följaktligen ignorerar eller förbiser vi vårt underliggande medvetande "jag är".

Detta vårt sinnes förvrängda perspektiv gör det svårt för oss att acceptera att endast vårt medvetande "jag är" är verkligt, och att allt annat bara är föreställningar eller skenbilder. All vår kunskap om den här världen i vårt förvrängda perspektiv verkar vara solid, substantiell, uppenbar och ovedersäglig. Vårt underliggande medvetande "jag är" verkar i jämförelse vara något substanslöst och eteriskt som vi inte kan känna till med samma precision och säkerhet.

Ett tydligt exempel på den effekt som detta förvrängda perspektiv har på vårt mänskliga intellekt är Descartes berömda iakttagelse "*cogito ergo sum*", som betyder "jag tänker, därför är jag". Han menade med den slutsatsen att vi vet att vi är eftersom vi tänker. Men det är att sätta vagnen framför hästen. Vi behöver inte tänka för att veta att vi är. Först av allt vet vi att vi är "jag är", bara därefter är det möjligt för oss att tänka eller att veta att "jag tänker".

Därför vore det lämpligare att vända på hans ord till "jag är, därför tänker jag", eller ännu bättre "jag är, därför tycks jag tänka". Även när vi inte tänker, som i den djupa sömnen, vet vi "jag är". Vårt tänkande är beroende av vår kunskap om vårt varande, vårt grundläggande medvetande "jag är", men vår kunskap om vårt varande är inte beroende av vårt tänkande.

Descartes observation är dock inte helt osann. Vad vi än vet och vad vi än tänker så bevisar det faktiskt att vi existerar. All vår kunskap och alla våra tankar är ovedersägliga och tydliga bevis på vår existens, vårt varande.

Men vi behöver inga yttre bevis för att veta att vi existerar. Vår existens eller vårt varande, "jag är", är självklart. Vi vet att vi är, även i avsaknad av all annan kunskap eller av tankar. Vi tänker exempelvis inte i sömnen, och vi känner inte till något annat, men vi upplever tillståndet, och nu i vårt vakna tillstånd minns vi vår upplevelse och kan säga "jag sov". Vi upplever det tankefria tillståndet i sömnen eftersom vi existerar i det tillståndet, och vi vet om att vi existerar. Vår existens och vår kunskap om att vi existerar behöver inte några bevis, allra minst det bevis som ges av vårt tänkande och vår kännedom om andra saker.

Vår existens eller vårt varande är självklart eftersom det är självmedvetet. Vårt varande är medvetet om sig självt och behöver därför ingen hjälp av något annat för att känna sig självt. Med andra ord är vi om sig själv medvetet varande. Utan hjälp av något annat känner vi oss som "jag är" bara genom att vi är vi själv.

Därför är vårt grundläggande självmedvetande "jag är" inte beroende av någon annan kunskap, men all annan kunskap är beroende av vårt grundläggande självmedvetande "jag är". Vårt grundläggande självmedvetande "jag är" är vår enda grundläggande och väsentliga kunskap.

För att kunna tänka måste vi vara, men för att vara behöver vi inte tänka. Vårt varande inte är skilt från och är inget annat än vår kunskap om vårt varande. För att tänka måste vi veta att vi är, men för att veta att vi är behöver vi inte tänka.

Vi vet alltid att "jag är", även när det är blandat med annan kunskap eller andra tankar. Varför ska vi då säga att dessa andra kunskaper skymmer vår kunskap om "jag är" och hindrar oss från att veta det som det verkligen är?

Den sanna och grundläggande naturen hos vårt medvetande "jag är", är enbart varande. Det kan vara utan att veta något annat, vilket vi upplever varje dag i den djupa sömnen. Genom att bara vara sig självt känner det sig självt. Dess varande är i sig självt medvetandet om sitt varande. Det är alltså en fullkomligt icke-dual kunskap, en kunskap där det som är känt och

det som känner det är ett. Det är en kunskap som inte inbegriper någon handling, en kunskap som inte inbegriper något annat än enbart varande.

All annan kunskap inbegriper inte bara varande, utan också en akt av vetande, förutom en åtskillnad mellan den som vet och det som är känt. Denna imaginära akt av vetande överlagras på verkligheten av vårt rena varande, och får det att framstå som att vårt medvetande "jag är" inte bara är varande, utan också att känna till andra saker än sig självt.

Den verkliga och permanenta naturen hos vår sanna kunskap eller medvetenhet "jag är", som är enbart varande, fördunklas genom den flyktiga uppkomsten av all annan kunskap. I stället för att bara veta att "jag är" vet vi att "jag vet detta" eller "jag vet det". Eftersom all annan kunskap än "jag är" är imaginär och därför överklig, är kunskapen "jag vet detta" en falsk eller felaktig kunskap, en kunskap där ett imaginärt tillägg har överlagrats på vår grundläggande enda sanna kunskap, "jag är". Därmed fördunklas den genom att den framstår som något annat än vad den verkligen är.

Är det då tillräckligt att vi bara slutar känna till allt annat för att vi ska kunna känna vårt sanna jag som det verkligen är? Uppnår vi automatiskt sann kunskap om vårt verkliga jag, "jag är" om vi bara upphör med att uppmärksamma allt annat?

Nej, det gör vi inte. I den djupa sömnen upphör vi med att uppmärksamma eller känna till något annat än oss själv. Men ändå har vi ingen klar kunskap om vad vi verkligen är. Om vi klart och tydligt kände oss själv som vi verkligen är i den djupa sömnen, skulle vi inte på nytt kunna förväxla oss själv med något annat, som en fysisk kropp i det vakna tillståndet och i drömmen. Även om all kunskap om andra saker försvinner i djupsömnen, är vårt medvetande "jag är" fortfarande fördunklat av ett skenbart mörker eller brist på klarhet i självkänedom.

Vad är detta mörker eller denna brist på klarhet som vi upplever i djupsömnen och som hindrar oss från att tydligt känna till vår egen sanna natur, vårt verkliga, från tillägg fria medvetande "jag är"?

I *advaita vēdānta* kallas vår förmåga till illusion eller självbedrägeri, genom vilken vi till synes hindrar oss själva från att känna vår sanna natur, för *māyā*. Etymologiskt betyder ordet *māyā* "det (ya) som inte är (mā)" och definieras som den kraft som får det överkliga att framstå som verkligt och det som är verkligt att framstå som överkligt.

Denna *māyās* eller självbedrägeriets kraft fungerar i två former, som beslöjande eller skymmande, kallas den *āvaraṇa śakti*, och som spridande, skingrande, utbredande eller upplösande kallas den *vikṣēpa śakti*. Den förra, *āvaraṇa śakti*, som är vår förmåga att glömma oss själv, okunskap om oss själv eller brist på klarhet i självkänedom, är *māyās* rot och ursprungliga form., Den är den ursprungliga orsak som alltid ligger till grund för den senare, *vikṣēpa śakti*, vår föreställningsförmåga som gör det möjligt för oss att ur oss själv projicera en till synes yttre värld av mångfald. Medan *vikṣēpa śakti* verkar endast i vaket tillstånd och i drömmarna, fungerar den underliggande *āvaraṇa śakti* inte bara i vaket tillstånd och i drömmarna utan också i den djupa sömnen.

Vår förmåga att glömma oss själv, som är vår förmåga att dölja eller *āvaraṇa śakti*, kan jämföras med mörkret i en biograf, utan vilket ingen bild skulle kunna projiceras på skärmen. Alla tankar som vi formar i vårt sinne, inklusive den till synes yttre värld som vi projicerar och uppfattar genom våra fem sinnen, är som bilderna som projiceras och kan ses på

biografduken. Den kraft som projicerar denna bild av tankar och en till synes yttre värld är vår föreställningsförmåga, vår förmåga till spridning eller *vikṣēpa śakti*.

Biografprojektorn inte kan projicera någon bild utan ljus som lyser starkt inom den. På samma sätt som skulle vårt sinne inte kunna projicera en imaginära bild av denna eller någon annan värld utan ljuset som lyser starkt inom det. Ljuset lyser starkt inom vårt sinne och gör det möjligt för det att projicera denna imaginära bild av tankar och objekt. Det ljuset är vårt essentiella medvetande "jag är".

Det vakna tillståndet och drömmen kan jämföras med när en filmrulle rullar i projektorn och producerar en ständigt föränderlig bild på duken, medan sömnen kan jämföras med när en filmrulle är färdig och en annan är på väg att sättas in i projektorn. Hela tiden lyser det starka ljuset i projektorn, så under tiden mellan det att en filmrulle tas bort och nästa sätts in syns enbart ljus på duken.

Men även om vi vid den tidpunkten inte kan se några bilder på duken utan bara en ruta av ljus, finns mörkret i biografen kvar.

På samma sätt kvarstår i den djupa sömnen, även om vi inte upplever några av *vikṣēpa śaktis* effekter, utan endast medvetandets essentiella ljus, "jag är", den beslöjande kraften i "självförglömmelsen" eller *āvaraṇa śakti* som hindrar oss från att känna vårt medvetande "jag är" som det verkliga är, fritt från alla tillägg såsom en skenbar brist på klarhet.

Vår förmåga till självbedrägeri eller *māyā* kan aldrig helt dölja vårt verkliga jag, eftersom vårt verkliga jag är medvetandet som gör det möjligt för oss att känna till effekterna av vårt självbedrägeri. Hela vårt självbedrägeri eller *māyā* kan göra är att skymma vårt verkliga jag genom att få det att framstå som något annat än vad det verkliga är. Vi vet alltid att "jag är", oavsett om vårt sinne är aktivt, som i det vakna tillståndet och i drömmarna, eller om det är tillfälligt inaktivt, som i den djupa sömnen, men vi känner det inte som det verkliga är. Vi vet *att vi är* i samtliga dessa tre tillstånd, men vi vet inte *vad vi är*.

I vårt vakna tillstånd och i drömmarna vet vi "jag är den här kroppen, en person som heter så och så, och jag är medveten om den här världen som omger mig". Å andra sidan vet vi att vi verkar vara "omedvetna" i den djupa sömnen. I det vakna tillståndet och i drömmarna är vår identifikation med en fysisk kropp och vår därav följande uppfattning om världen omkring oss överlagrad på vårt grundläggande medvetande "jag är". På samma sätt överlagras vår identifikation med det till synes "omedvetna" tillståndet i sömnen på vårt grundläggande medvetande "jag är". Det vill säga att i alla tre tillstånden skymms vår verkliga sanna natur, vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är", av överlagrade illusoriska tillägg.

Som vi har sett tidigare skiljer sig vårt nuvarande så kallade vakna tillstånd i princip inte från de många drömtillstånd vi upplever när vi sover. Ur vår självglömskas sömn skapar vi det vakna tillståndet såväl som drömmarna. Eftersom vi skapar dessa tillstånd enbart genom vår föreställningsförmåga, är de bara imaginära tillstånd som inte existerar i verkligheten.

Även om vi ur vårt perspektiv i detta nuvarande vakna tillstånd kanske kan peka på vissa skillnader mellan vår upplevelse i det vakna tillståndet och vår upplevelse i drömmarna, är de bara ytliga skillnader i kvalitet, och inte i deras väsentliga innehåll. Eftersom vårt fasthållande vid vår kropp i detta vakna tillstånd i allmänhet är starkare än vårt fasthållande till vår kropp i drömmarna, framstår detta vakna tillstånd (åtminstone nu när vi upplever det) som mera pålitligt, fast, konsekvent och varaktigt än en dröm i allmänhet. Men bara för att det ur vårt nuvarande perspektiv i detta vakna tillstånd ser ut att finnas skillnader i kvaliteten på vår

upplevelse i detta tillstånd och vår upplevelse i drömmarna, kan vi inte dra slutsatsen att detta vakna tillstånd faktiskt är verkligare än en dröm.

Både det vakna tillståndet och drömtillstånden är tillstånd som vi upplever enbart i vårt sinne. Allt som vi upplever eller känner till i något av tillstånden är bara en serie tankar som vi bildar i vårt sinne genom vår föreställningsförmåga. I båda tillstånden föreställer vi oss en kropp som vi uppfattar som oss själv, och vidare föreställer vi oss att vi genom kroppens fem sinnen uppfattar en yttre värld som vi mistar för att vara verklig. Alla dessa kroppar som vi tror är "jag" och alla dessa världar som vi tror är verkliga är dock bara föreställningar som vi skapar och upplever i vårt eget sinne.

Så länge vi misstar oss för att vara detta sinne, detta medvetande som har begränsat sig självt genom att förväxla sig med en imaginär kropp, kan vi inte veta något utanför dess gränser. I vårt vakna tillstånd såväl som i våra drömmar lever vi hela livet enbart inom vårt sinne.

Eftersom allt vi vet, förutom vårt grundläggande medvetande "jag är", endast är känt av oss inom vårt sinne, har vi inget giltigt skäl att tro att någon värld eller något annat än "jag är" i verkligheten existerar utanför sinnets gränser. Vi har följaktligen inget giltigt skäl att tro att vårt nuvarande vakna tillstånd är något annat än ytterligare en dröm, skapad helt av vår egen självbedrägliga föreställningsförmåga.

Under vilka omständigheter eller i vilket tillstånd kan en dröm upplevas? En dröm kan bara uppstå när det finns en underliggande sömn. När vi är helt vakna för världen omkring oss och för oss själv som en viss kropp i den världen, kan vi inte missta en annan kropp för att vara "jag" eller en annan värld för att vara verklig. Bara efter att vi har somnat och glömt vårt normala vakna jag (denna imaginära kropp som vi nu misstar för att vara oss själv) och det faktum att vi förmodligen ligger i vår säng, kan vi missta oss själv för att vara en annan imaginär kropp som upplever olika saker i en annan imaginär värld.

Om vårt nuvarande vakna tillstånd är bara ytterligare en dröm, vilket vi har goda skäl att anta att det är, måste det finnas en sömn som ligger under det. Vad är sömnen som ligger under för vakna tillstånd, sömnen utan vilken detta vakna tillstånd inte skulle kunna inträffa?

Skillnaden mellan det vakna tillståndet och sömnen är att vi i vaket tillstånd föreställer oss att vi är en viss kropp, medan vi i sömnen glömmer det vakna tillståndets imaginära kroppsbundna jag. Sömnen är alltså i grunden ett tillstånd av självförglömdhet.

I vår vanliga vardagssömn glömmer vi vårt normala vakna jag, och eftersom vi har glömt detta vakna jag, denna särskilda kropp som vi nu föreställer oss att vi är, kan vi föreställa oss att vi är en annan kropp i drömmen. Även om vårt vakna jag antagligen ligger och sover i en säng, omedveten om världen omkring sig, glömmer vi detta vakna jag och skapar i stället ett annat imaginärt jag åt oss själv i drömtillståndet, där vi identifierar en annan kropp som "jag" och ser en annan värld omkring oss. Precis som sömnen som ligger till grund för en vanlig dröm är ett tillstånd där vi glömmer vårt vakna jag, måste sömnen som ligger till grund för denna dröm som vi kallar vårt nuvarande "vakna tillstånd" vara ett tillstånd där vi glömmer vårt verkliga jag.

Men vad menar vi egentligen när vi definierar sömn som ett tillstånd där vi glömmer oss själv? På vilket sätt glömmer vi oss själv i sömnen? Inte ens i sömnen glömmer vi egentligen *att vi är*, vi glömmer bara *vad vi är*. Eftersom vi i sömnen vet att vi är, men inte vad vi är, kan

vi förväxla oss själva med en annan kropp i drömmarna. Om vi inte hade glömt vårt vakna jag i sömnen skulle vi inte i drömmen kunna föreställa oss att den andra kroppen är vår egen.

På samma sätt skulle vi inte kunna föreställa oss att vi är något annat än vårt verkliga jag, som alltid existerar som vårt tilläggsfria medvetande "jag är", om vi inte hade glömt vår sanna natur. Det vill säga att vi inte skulle kunna föreställa oss att vi är en kropp i det vakna tillståndet, en annan kropp i drömmen och att vi är "omedvetna" i den djupa sömnen. Den grundläggande sömn som ligger till grund för alla våra drömmar, inklusive den nuvarande drömmen som vi tror är vårt vakna tillstånd, är alltså vår självförglömmelses sömn, sömnen där vi har glömt vårt verkliga jag, den sanna naturen hos vårt grundläggande medvetande "jag är".

Även om vi i vårt nuvarande vakna tillstånd missuppfattar den skenbara "medvetlöshet" som vi upplevde i den djupa sömnen för att enbart vara en omedvetenhet om vår kropp och om världen, så visste eller tänkte vi i sömnen faktiskt inte att "jag är omedveten om min kropp och världen". Det är bara i det vakna tillståndet och i drömmen som vi tänker: "I sömnen var jag omedveten om min kropp och om världen". Det är vårt sinne som tänker så, men eftersom sinnet inte var närvarande i sömnen, kan det inte på ett korrekt sätt beskriva vad vi faktiskt upplevde i sömnen.

Allt vi nu kan säga om sömnen är att även om vi visste att "jag är" i det tillståndet, så framstår det för oss nu ändå som ett tillstånd av skenbart mörker, okunnighet eller brist på klarhet. Denna skenbara brist på klarhet är "omedvetenheten" som vi tycks ha upplevt i sömnen. Men vad är egentligen denna skenbara brist på klarhet? Vad är det vi tycks ha saknat klarhet om i sömnen?

Eftersom varken kropp eller värld existerade i sömnen är det missvisande att säga att vi var omedvetna om dem. När vi säger att vi i sömnen var omedvetna om vår kropp och denna värld är det som att säga att vi i vårt nuvarande vakna tillstånd är omedvetna om den kropp och den värld som såg ut att finnas i en dröm. Alla kroppar och världar som vi upplever, i det vakna tillståndet eller i drömmarna, är bara föreställningar, en samling tankar eller mentala bilder som bara förekommer i vårt eget sinne. Att säga att vi var omedvetna om dem i sömnen är samma sak som att säga att vi var omedvetna om våra tankar i sömnen.

Bara om vi faktiskt hade några tankar kan vi säga att vi var omedvetna om våra tankar i sömnen. När vi säger att vi är omedvetna om något innebär det att det faktiskt existerar, eller åtminstone tycks existera. Eftersom vi i sömnen bara upplevde vårt eget essentiella självmedvetna varande, "jag är", har vi ingen anledning att tro att något annat än det faktiskt existerade i det tillståndet. Därför kan den klarhet i kunskapen som vi tycks ha saknat i sömnen bara vara en klarhet om vad som faktiskt existerade i det tillståndet, nämligen vårt eget verkliga självmedvetna väsen. Med andra ord är den "omedvetenhet" som vi nu föreställer oss att vi upplevde i sömnen bara vår skenbara brist på klar självkänedom, vår skenbara brist på klarhet när det gäller den verkliga naturen hos vårt grundläggande medvetande "jag är".

I sömnen vet vi att vi är, men vi verkar sakna en klar kunskap om vad vi är. Därför är sömnens skenbara mörker, som vi i vårt nuvarande vakna tillstånd uppfattar som "omedvetenhet" om den kropp och den värld som vi nu upplever, i själva verket bara vår brist på klarhet i fråga om sann självkänedom, vår så kallade "glömska" av eller "okunnighet" om vårt eget verkliga jag. Om vårt verkliga jag, som är vårt essentiella medvetande "jag är", inte

skenbart skymdes av vår självförglömdhets eller självokunnighets slöja, skulle sömnen vara ett tillstånd av fullkomligt klar självkänedom.

Det tillägg som vi överlagrar på vårt verkliga jag i den djupa sömnen, och som hindrar oss från att klart känna vår sanna natur, är självförglömdhetens slöja som kallas *āvaraṇa*. Även om självförglömdhetens slöja aldrig kan hindra oss från att veta "jag är", får den oss att uppleva "jag är" i en förvrängd form, vilket gör det möjligt för oss att i det vakna tillståndet och i drömmarna föreställa oss att vi är en fysisk kropp, och att vi genom den här kroppens fem sinnen ser en värld av mångfald i fråga om föremål och människor.

Eftersom självförglömdhetens slöja är den ursprungliga orsaken till det illusoriska framträdandet av vårt sinne, det sammansatta medvetande som föreställer sig "jag är den här kroppen", beskrivs *advaita vēdānta* det som vår "kausala kropp" eller *kāraṇa śarīra*. På samma sätt som den självförglömdhet som vi upplever i sömnen är vår "kausalkropp", så är sinnet, som uppstår ur denna "kausalkropp" vår "subtila kropp" eller *sūkṣma śarīra* (som Sri Ramana förklarar i fjärde stycket i *Nāṇ Yār?* och i vers 24 i *Uḷḷadu Nārpadu*, som vi citerade i kapitel tre), och den fysiska kropp som vårt sinne skapar för sig självt genom sin föreställningsförmåga i vaket tillstånd och i drömmen är vår "grova kropp" eller *sthūla śarīra*. Det vill säga att vår fysiska kropp är en grov form av vårt sinne, som i sin tur är en mer subtil men ändå grov form av vår självförglömdhet.

Vårt sinne uppstår, i det vakna tillståndet eller i drömmen, genom att föreställa sig att det är en fysisk kropp. Men när det sjunker undan i sömnen upphör alla dess föreställningar, och därför smälter det tillbaka till sin kausala form, som är vår slöja av skenbar självförglömdhet. Glömskan av vårt verkliga jag är alltså den uråldriga sömn som ligger till grund för uppkomsten både av vår vakenhet och våra drömtillstånd.

Är denna uråldriga självförglömdhetens sömn, som alltså orsakar uppkomsten av både det vakna och det drömda, ett tillstånd som skiljer sig från den vanliga djupa sömn som vi upplever varje dag, eller är de samma tillstånd?

Även om vi kan uppleva en dröm inom en dröm (vilket vi ibland gör när vi tror att vi har vaknat upp ur en dröm, men senare vaknar upp igen och upptäcker att vårt första "uppvaknande" bara var från en dröm in i en annan dröm), kan vi inte uppleva en sömn inom en sömn. Eftersom drömmen är ett tillstånd av dualitet och mångfald kan vi uppleva hur många drömmar som helst. Men eftersom sömnen är ett tillstånd utan skillnader eller dualitet kan det bara finnas ett sömntillstånd.

Det enda sömntillståndet är vår grundläggande sömn av självförglömdhet, sömnen som har uppstått på grund av vad som ser ut som vår brist på klar självkänedom. Denna självförglömdhetens sömn är den underliggande orsaken till uppkomsten av alla andra tillstånd, den ursprungliga orsaken till all dualitet.

Alla våra oräkneliga drömtillstånd, inbegripet vår nuvarande dröm som vi, under tiden vi upplever den, föreställer oss som ett vaket tillstånd, uppstår endast ur denna underliggande självförglömdhetens sömn. Således är tillståndet av djup sömn som vi upplever varje dag inget annat än denna ursprungliga sömn av självförglömdhet som ligger till grund för uppkomsten av både vakenhet och dröm.

Trots att både vakenheten och drömmen är tillfälliga tillstånd som uppträder i vår långa sömn av självförglömdhet, uppfattar vi felaktigt sömnen som ett kort avbrott som inträffar i vårt

vakna liv varje dag. I själva verket är vårt nuvarande vakna liv bara en av de många drömmar som inträffar i vår långa sömn av självförglömdhet.

Även nu upplever vi självförglömdhetens sömn, inom denna sömn upplever vi också en dröm som vi kallar för vårt nuvarande vakna liv. Den djupa sömnens tillstånd som vi upplever varje dag är det tillstånd där alla våra drömmar har avklingat och kvar blir enbart deras underliggande och kausala tillstånd, vår självförglömdhets sömn.

Hur kan vi glömma vårt verkliga jag? I själva verket känner vi alltid vårt verkliga jag och har aldrig glömt det. Vi bara verkar ha glömt det. Vi kan aldrig verkligen glömma det, eftersom vi är det grundläggande medvetandet "jag är", och medvetandets själva natur, "jag är", är att vara medveten om sig själv.

Men även om vårt verkliga medvetande "jag är" aldrig kan glömma sig självt, tycks vi ändå på något sätt missta oss för att vara vårt sinne, ett falskt och överkligt medvetande som inte känner sin egen sanna natur, och som inbillar sig att "jag är den här kroppen". För att förklara hur detta sinne uppkommer måste vi därför anta att vi till synes glömmar vårt verkliga jag. Vår självförglömdhet existerar emellertid bara ur vårt sinnes perspektiv, och inte i vårt ursprungliga medvetandes perspektiv "jag är".

Vår självförglömdhet är därför inte verklig, utan bara en föreställning, ett illusoriskt sken som bara existerar i vårt överkliga sinnes perspektiv. Vår självförglömdhet är, som vi har sett, *māyās* eller självbedrägeriets ursprungliga form, och *māyā* är *yā mā*, "det som inte är". Vår självförglömdhet eller brist på klar självkänedom är därför något som egentligen inte existerar.

Vår självförglömdhet är vår förmåga att skymma oss själv kallad *āvaraṇa*, *māyās* primära form, och vårt sinne som är vår förmåga till föreställning eller att breda ut oss själv, kallad *vikṣēpa*, är *māyās* sekundära form. Alla former av *māyā*, inklusive inte bara dess två grundläggande former av att glömma och att breda ut oss själv, utan också all dualitet eller mångfald som uppstår ur dessa två grundläggande former, är kända endast av vårt sinne, och inte av vårt ursprungliga medvetande "jag är", vars natur är att känna enbart sitt eget varande. Eftersom enbart vårt sinne känner till den är vår självförglömdhet och allt som uppstår ur den därför bara en föreställning.

Det vill säga att även om vår föreställningsförmåga endast härrör från vår självförglömdhet, är vår självförglömdhet ändå bara en föreställning. Vår självförglömdhet är i själva verket den ursprungliga formen av eller fröet till vår föreställningsförmåga eller vårt sinne, och som sådan är den i sig själv det som framstår för oss som vårt sinne. Vårt sinne eller vår föreställningsförmåga är bara en grov form av vår ytterst subtila självförglömdhet.

Māyās oförklarliga och illusoriska natur är sådan att även om vår självförglömdhet är den ursprungliga orsaken till det falska och överkliga medvetande som vi kallar vårt sinne, så existerar den ändå enbart i perspektivet hos detta överkliga medvetande som den har skapat.

Hur uppstår då denna illusoriska självförglömdhet? Hur kan vi tyckas ha glömt vårt verkliga jag? Eftersom vi i verkligheten enbart är vårt grundläggande självmedvetande "jag är", som aldrig kan glömma sin egen sanna natur, hur kan vi då ens till synes glömma oss själv?

Eftersom vi i själva verket är det obegränsade medvetandet "jag är", som är det enda som är verkligt, existerar i verkligheten endast vi. Eftersom ingenting existerar annat än vi själv finns

det ingenting som på något sätt kan begränsa vår frihet eller vår kraft. Eftersom vi är den enda absoluta verkligheten är vi helt fria och har därmed oinskränkt kraft. Eller för att vara mer exakt, vi är fullkomlig frihet och absolut kraft, eftersom frihet och kraft inte kan vara annat än den enda existerande icke-tudelade verkligheten, som är vårt verkliga jag.

Därför finns det, förutom vi själva, ingen kraft som kan få oss att glömma vårt verkliga jag, eller ens till synes glömma det. Således kan det bara vara vårt eget fria val att vi till synes har glömt vårt verkliga jag. Eftersom vi själva är fullkomlig frihet är vi fria att vara vad vi än väljer att vara och att göra vad vi än väljer att göra. Vi är fria att antingen vara vårt verkliga jag, det vill säga att förbli precis som vi alltid verkligen är, som ett rent varande, vilket är vårt eget oändliga icke-tudelade självmedvetande "jag är", eller att föreställa oss att vi är ett begränsat kroppsbundet medvetande som upplever en inbillad värld av dualitet.

För att föreställa oss att vi är ett begränsat kroppsbundet medvetande måste vi först välja att förbise eller ignorera vår verkliga natur som det obegränsade, tilläggsfria medvetandet "jag är", eller åtminstone föreställa oss att vi har förbisett den. Detta imaginära förbiseende eller ignorering av vårt verkliga jag är vad vi kallar "självförglömdhet", och det sker enbart genom vårt eget val, genom vårt eget missbruk av vår obegränsade frihet och kraft.

Även om det bara är genom vår egen obegränsade frihet och kraft som vi således föreställer oss att vi har glömt vårt verkliga jag så har vi, när vi väl har föreställt oss detta, till synes blivit ett begränsat kroppsbundet medvetande, och därför upplever vi inte längre vår obegränsade frihet och kraft, utan känner oss i stället som en ändlig varelse med mycket begränsad frihet och kraft. På grund av våra imaginära och självpåtaga begränsningar är det inte längre möjligt för oss att vara och göra vad vi väljer. Vår valfrihet är därför nu begränsad.

Men även nu har vi frihet att antingen ägna oss åt de tankar eller objekt som vi har skapat genom vår föreställningsförmåga, eller att ägna oss åt vårt eget grundläggande medvetande för att upptäcka vår verkliga natur, vem eller vad vi verkligen är. Endast genom att granska oss själva kan vi avlägsna den slöja av självförglömdhet med vilken vi till synes har dolt vår sanna natur.

När vi, som den absoluta verkligheten, till synes väljer att missbruka vår obegränsade frihet och kraft för att glömma vårt verkliga jag och föreställa oss att vi är en ändlig individ, antar vår kraft *māyās* överkliga form.

Men när vi i stället väljer att använda vår obegränsade frihet och kraft på rätt sätt för att bara vara som vi verkligen är, förblir vår kraft i sin naturliga och verkliga form, som på mystikens eller religionens språk kallas "nådens" makt. Nåd och *māyā* är alltså en och samma kraft, den enda kraft som verkligen existerar.

När vi missbrukar vår kraft för att vilseleda oss själva kallar vi den *māyā*, och när vi använder den på rätt sätt för att förbli som vi är kallar vi den nåd. *Māyā* är illusionens eller självbedrägeriets kraft, medan nåd är "upplysningens" eller den klara självkännedomens kraft.

Om vi vill befria oss från *māyā* måste vi därför vända vår uppmärksamhet från allt annat till vårt eget grundläggande medvetande "jag är" för att veta vad vi verkligen är. När vi gör det kommer vår egen naturliga nådekraft, som är vårt essentiella självmedvetandes klarhet, som alltid lyser fridfullt i vårt väsens innersta, som vårt eget verkliga jag, "jag är", att dra vår uppmärksamhet till sig själva genom sin överväldigande attraktionskraft, och kommer därmed

att upplösa illusionen av vår självförglömdhet inom sig själv, som är den sanna självkännedomens fullkomliga klarhet.

Den sömn som ligger till grund för alla drömmar som vi överhuvudtaget upplever, inklusive vår nuvarande dröm som vi missuppfattar som ett tillstånd av vakenhet, är, som vi har sett, självglömskans skymmande och bedrägliga slöja. Denna sömn av självglömska gör att vi kan föreställa oss att vi är en begränsad person som upplever en viss kropp som "jag", och som uppfattar en värld av mångfaldiga objekt genom kroppens fem sinnen.

Māyās ursprungliga form som gör att vi kan glömma oss själv kallas *āvaraṇa śakti* och är vår förmåga att fördunkla oss själv. *Māyās* sekundära form som därefter gör det möjligt för oss att föreställa oss en mängd tankar och objekt som till synes är annat än vi själv, kallas *vikṣēpa śakti* och är vår förmåga sprida ut oss. I det vakna tillståndet och i drömmarna upplever vi effekterna av *māyās* båda former, men i sömnen upplever vi endast effekten av *māyās* ursprungliga form, självglömskans kraft som kallas *āvaraṇa śakti*.

För att befria oss från *māyās* kraft och lära känna vårt verkliga jag måste vi inte bara lägga den falska kunskapen om mångfald som skapats av dess *vikṣēpa śakti* åt sidan, utan också tränga igenom självglömskans slöja som bildats av dess *āvaraṇa śakti*. Därför säger Sri Ramana, i vers 16 i *Upadēśa Undiyār* som vi har diskuterat tidigare, inte bara:

"[Vårt] sinne som ger upp [vetande] om yttre objekt är sann kunskap",

utan säger i stället:

"[Vårt] sinne som känner sin egen form av ljus, efter att ha gett upp [vetande] om yttre objekt, är ensamt sann kunskap".

Om vi inte slutar uppmärksamma externa objekt kan vi inte vända vår uppmärksamhet inåt för att helt och hållet och uteslutande fokusera den på vår "ljusform", som är vårt sanna självmedvetande "jag är". Men genom att bara sluta uppmärksamma yttre objekt riktar vi inte automatiskt vår uppmärksamhet mot vårt sanna medvetande "jag är". Därför placerar Sri Ramana "att ha slutat [känna] externa objekt" som en bisats, och placerar vårt "sinne som känner sin egen form av ljus" som subjekt i meningen.

Sann kunskap är inte ett tillstånd där vi har bara slutat känna till alla yttre objekt, utan ett tillstånd där vi klart känner oss själv. I sömnen upphör vi att känna till yttre objekt, men vi uppnår inte sann kunskap genom det. För att uppnå sann kunskap är det inte tillräckligt att bara ta bort alla andra former av falsk kunskap, det vill säga vår kunskap om mångfald, tudelning eller annanhet, eftersom det enkla avlägsnandet av falsk kunskap inte förstör dess rot och grund, som är att vi har glömt oss själv.

Att ta bort våra andra former av falsk kunskap utan att upphöra med vår självglömska, som är den falska kunskapens ursprungliga form, kommer bara att resultera i vårt sinnes tillfälliga undansjunkande eller uppehåll. Sinnet kommer att uppstå igen från ett sådant avvaktande tillstånd, och när det uppstår kommer all vår falska kunskap om tudelning att på nytt uppstå tillsammans med det.

Vårt sinne kan uppstå och vara aktivt bara genom att uppleva den falska kunskapen om annanhet, det vill säga bara genom att känna till tudelning, eftersom det i egenskap av ett separat individuellt medvetande är dess natur att känna till saker som verkar vara annat än det självt. Men även utan att känna till någon tudelning kan det fortsätta att till synes existera i en

vilande fröform, som det gör varje dag i den djupa sömnen. Fröformen i vilken den till synes förblir i sömn och andra liknande tillstånd av vilande är dess "kausalkropp", som är dess grundläggande självglömska eller brist på klar självkänedom.

För att uppnå sann kunskap är det därför nödvändigt för oss att inte bara få vårt sinne att tillfälligt avta i ett vilande tillstånd, utan att utplåna det för alltid genom att avlägsna dess ursprungliga orsak och bärande grund, vår glömska eller okunnighet om vårt verkliga jag.

När vi slutligen avlägsnar vår självglömska genom att känna vårt verkliga jag som det är, kommer vi att upptäcka att vårt sinne bara var en uppenbarelse eller illusorisk överlagring som aldrig verkligen existerade, likt en illusorisk orm som vår föreställningsförmåga kan överlagra på ett rep. Tillståndet där vi upptäcker att vårt sinne i verkligheten alltid är icke-existerande beskrivs i *advaita vēdānta* som tillståndet av "mind-annihilation" (utplånandet av sinnet) eller *manōnāśa*, och är det tillstånd som i både buddhismen och i *advaita vēdānta* kallas *nirvāṇa*, ett ord som betyder "utdött", "förintat" eller "utblåst".

Eftersom det är en illusorisk skenbild kan vårt sinne bara förstöras eller utplånas genom att vi inser att det inte existerar i verkligheten, vilket vi bara kan göra genom att känna vårt verkliga jag.

På samma sätt som vi kan "döda" den illusoriska ormen som vi tycker oss se liggande på marken bara genom att inse att det är ett rep och ingen orm, kan vi "döda" det illusoriska sinne som vi nu föreställer oss att vi är bara genom att inse att det bara är vårt verkliga jag, vårt eget obegränsade, tilläggsfria medvetande "jag är".

Det vill säga att när vi vet vad vi verkligen är, kommer vi att upptäcka att vi aldrig var sinnet som vi föreställde oss vara, och att sinnet bara var en skapelse av vår föreställningsförmåga, en skugga utan substans som dök upp i vår okunnighets mörker eller glömska av vårt verkliga jag.

Dagligen avlägsnar vi all vår falska kunskap om tudelning i den djupa sömnen, men eftersom sömnen bara är ett tillstånd där vårt sinne tillfälligt sjunker undan, uppstår den falska kunskapen igen så snart vårt sinne uppstår ur sömnen. Men om vi, i stället för att låta vårt sinne tillfälligt sjunka undan i ett tillstånd av avvaktande, som sömnen, förstör det genom att utplåna vår självglömska, kommer det aldrig att uppstå igen, och all vår falska kunskap kommer därmed att utplånas för alltid.

Som Sri Ramana säger i vers 13 i *Upadēśa Undiyār*:

Det finns två typer av [vårt sinnes] undansjunkande: *laya* [avvaktande] och *nāśa* [utplåning].

Det avvaktande [sinnet] kommer att uppstå.

[Men] om [dess] form dör kommer det inte att uppstå.

Genom vissa former av meditation eller yogaövningar såsom andningskontroll är det möjligt för oss att på konstlad väg undanröja all vår falska kunskap om tudelning och därmed få sinnet att tillfälligt försvinna i ett avvaktande tillstånd, till och med under mycket lång tid. Men det enda sätt som vi kan utplåna sinnet genom är att känna vårt verkliga jag, som vi kan känna enbart genom att granska vårt grundläggande medvetande "jag är".

Därför säger Sri Ramana i vers 14 i *Upadēśa Undiyār*:

När [vi] skickar [vårt] sinne, som[bara tillfälligt] avtar när [vi] håller tillbaka [vår] andedräkt, på den enda vägen till kunskap [om vårt verkliga jag], kommer dess form att dö.

De ord som Sri Ramana använder i denna vers för "den enda vägen till kunskap" är *ōr vari*, som kan tolkas som antingen *oru vari*, "den enda vägen", "den unika vägen" eller "den speciella vägen", eller *ōrum vari*, "kunskapens väg", "undersökandets väg", "utforskningens väg" eller "vägen till ett uppmärksamt iakttagande". Eftersom att undersöka och att känna vårt verkliga jag, vårt grundläggande medvetande "jag är", är det unika och enda sättet för att upphöra med vår självförglömdhet, orsaken och grunden till sinnets illusoriska framträdande med all sin falska kunskap, valde Sri Ramana medvetet att använda dessa ord *ōr vari* här, i vetskap om att de skulle ge denna dubbla betydelse.

Varför uppnår vi inte sann kunskap när vårt sinne tillfälligt sjunker undan i sömnen eller något annat liknande tillstånd som åstadkoms på konstlad väg? Eftersom all vår falska kunskap om annanhet försvinner i sömnen, vad hindrar då oss från att känna vår egen sanna natur i det tillståndet? Det enda svaret vi kan ge är att säga att vår självglömska kvarstår i sömnen och den gör det eftersom vi inte har fått den att upphöra genom att känna vårt verkliga jag som det är.

Men om vi inte vet om något annat än "jag är" i sömnen, varför känner vi inte det som det är? Vad exakt vet vi i den djupa sömnen? Nu i vårt vakna tillstånd, när misstar oss för att vara vårt sinne, kan vi inte säga exakt vad vi upplevde i djupsömnen, eftersom vi inte existerade som vårt sinne då. Vårt vakna sinne kan inte exakt tala om vad vi upplevde i den djupa sömnen, eftersom det inte existerade i det tillståndet.

Vi existerade emellertid i sömnen och vi visste om att vi existerade. Vi vet tydligt att vi sov och att vi inte kände till något annat än oss själv. Vi har ett tydligt minne av att ha sovit, även om vi inte kan minnas exakt vad vi upplevde i djupsömnen.

När vi vaknar upp ur sömnen misstar vi oss på nytt för att vara den här kroppen. Därför är det uppenbart att vi inte har upplevt någon klar kunskap om vårt sanna jag. Det står klart för oss (åtminstone från vårt nuvarande perspektiv som ett vaket sinne) att sömnen inte är ett tillstånd av fullkomlig kunskap. Men vi vet ändå inte exakt vad vi upplevde i sömnen som hindrar oss från att tydligt känna vårt sanna jag. Ur vårt nuvarande vakna sinnes perspektiv kan vi ana att vi upplevde vårt medvetande "jag är" i sömnen. Men vi kan inte säga exakt i vilken form vi upplevde det.

För vårt nuvarande vakna sinne förefaller sömnen vara ett tillstånd där vi omsluts av ett förvirrat moln av vad som verkar vara okunnighet eller brist på klarhet i vårt självmedvetande. På samma sätt är vi nu i vårt vakna tillstånd omslutna av vår förvirrade identifikation av oss själv med just den här kroppen. I drömmen omsluts vi av vår förvirrade identifikation av oss själv med en annan kropp. Vi vet inte vet exakt vad vi upplevde i den djupa sömnen förutom det faktum att vi upplevde "jag är". Är det möjligt för oss att åtminstone hitta en orsak till bristen på klarhet i vårt självmedvetande i det tillståndet? Den grundläggande orsaken måste vara den samma som orsaken till vår avsaknad av klarhet i vårt självmedvetande i det nuvarande vakna tillståndet och i drömmarna.

Oavsett vad som är den grundläggande orsaken till att vi inte klart känner oss själv i sömnen, är den grunden till vår brist på klar självkänedom i sömnen, i det vakna tillståndet och i drömmen. Vi behöver nu finna och undanröja denna orsak i vårt nuvarande vakna tillstånd.

Om vi nu tydligt kan känna vårt verkliga jag kommer det att förstöra den oförklarliga självglömska som ligger till grund för det vakna tillståndet, drömmarna och den djupa sömnen.

I vårt nuvarande vakna tillstånd vet vi inte vad vi verkligen är eftersom vi ägnar all vår tid åt att uppmärksamma andra saker än oss själv. Vi vänder aldrig vår uppmärksamhet mot oss själv för att fullkomligt och uteslutande fokusera på vårt grundläggande medvetande "jag är". Resultatet av att vi inte uteslutande uppmärksammar vårt medvetande "jag är" är att vi förvirrar oss själv genom att föreställa oss att vi är något annat.

Vi förvirrar oss själv genom att missta oss för att vara vår kropp och vårt sinne i vårt vakna tillstånd. Vår kropp och vårt sinne är frånvarande i sömnen, och vi fortsätter att förvirra oss i det tillståndet genom att missta oss för att på något sätt vara omedvetna om vår verkliga natur. Men sinnet är frånvarande i sömnen och därför kan vi inte anstränga oss för att fokusera vår uppmärksamhet på vårt väsentliga självmedvetande "jag är". Vi kan göra en sådan ansträngning endast nu i detta vakna tillstånd eller i drömmen.

Men om vi försöker rikta vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande medvetande "jag är" i en dröm, kommer vi för det mesta att omedelbart vakna upp ur drömmen till vårt nuvarande vakna tillstånd. Eftersom vi inte är lika hårt bundna vid den kropp som vi förväxlar oss med i drömmen som till kroppen som vi nu förväxlar oss med i vårt vakna tillstånd, löses vårt band till drömkroppen lättare upp om vi gör ens en liten ansträngning för att uppmärksamma oss själv.

Om vår uppmärksamhet på oss själv i drömmen resulterar i att vi minns vårt vakna jag, är det uppenbarligen ingen särskilt intensiv eller djup självuppmärksamhet. Vår illusoriska föreställning att vi är en kropp upplöses lätt av en ytlig uppmärksamhet på oss själv. Därför är det svårt för oss att på djupet och med skärpa uppmärksamma oss själv i drömmen. Bara i vårt nuvarande vakna tillstånd kan vi på allvar anstränga oss för att uppmärksamma oss själv på djupet, det vill säga att fullkomligt och uteslutande vända oss mot vårt grundläggande självmedvetande "jag är".

Om vi slutar känna till några objekt i en dröm utan att faktiskt känna till vårt vakna jag, kommer vi att glida in i antingen djup sömn eller en annan dröm. På samma sätt om vi i detta vakna tillstånd, som även det är en dröm, i stället för att försöka lära känna vårt verkliga jag försöker sluta känna till de objekt eller tankar som vi upplever, kommer vi att glida in antingen i djup sömn eller ett annat drömtillstånd.

Vi kan försöka att ge upp att känna till något av de objekt eller tankar som vi upplever i detta vakna tillstånd, som också är en dröm. Då kommer vi att antingen hamna i djup sömn eller i ett annat drömtillstånd i stället för att försöka känna vårt verkliga jag.

För att gå bortom dessa tre vanliga tillstånd, vakenhet, dröm och djupsömn, måste vi upphöra att känna till andra saker. Vi måste också avlägsna vår självglömskas slöja genom att komma ihåg vårt sanna jag. För att vakna upp till vårt sanna jag måste vi vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att granska och tydligt känna till vår sanna natur, vårt rena medvetande om att vara, "jag är".

Vi känner vårt grundläggande medvetande "jag är" i våra tre vanliga tillstånd, vakenhet, dröm och djupsömn. Men vi känner det i olika former i vart och ett av dem. I det vakna tillståndet

känner vi det i form av den här kroppen, i drömmen känner vi till det i form av en annan kropp och i djupsömnen känner vi det i form av vad som ser ut att vara medvetlöshet.

Den form i vilken vi känner vårt medvetande "jag är" i vart och ett av dessa tillstånd finns inte i de andra två tillstånden. Därför är var och en av dessa former ett illusoriskt tillägg som vi lägger ovanpå det. Ingen av de former som vi känner till i något av de tre tillstånden kan vara dess sanna form.

Om vi tydligt kände vårt medvetande "jag är" i sin sanna form i något av de tre tillstånden skulle vi inte heller kunna missta det för något annat i de andra två. Vi upplever oss i en annorlunda form i vart och ett av dessa tre tillstånd. Eftersom vi går igenom vart och ett av dem upprepade gånger efter varandra, är det uppenbart att vi inte känner till vårt grundläggande medvetandes, "jag är", sanna form i något av dem.

Eftersom vi är detta medvetande "jag är", och eftersom själva naturen hos detta medvetande "jag är" är att vara medveten om sig själv, måste det vara möjligt för oss att känna detta "jag är" i sin sanna form. I själva verket måste vi på vårt varandes allra djupaste nivå, vårt absolut rena och icke-duala självmedvetande "jag är", även nu känna det klart och tydligt i sin sanna form. Utöver våra tre vanliga tillstånd, som alla är tillstånd av felaktig kunskap, måste det därför finnas ett tillstånd av sann kunskap där vi alltid klart och tydligt känner vårt grundläggande medvetandes, "jag är", verkliga natur.

Även om detta tillstånd av sann kunskap, där vi är helt vakna för vår egen absoluta verklighet, överskrider alla våra vanliga tre tillstånd, ligger det till grund för dem vid alla tider, inklusive i detta nuvarande ögonblick. För att uppleva detta grundläggande tillstånd av sann kunskap behöver vi bara granska och känna vårt grundläggande medvetande "jag är" i just detta ögonblick.

Eftersom detta tillstånd av sann kunskap överskrider våra tre vanliga tillstånd måste det vara fritt från all falsk kunskap, all inbillad kunskap om skillnader eller tudelning, som vi upplever i två av dem. Eftersom det är ett tillstånd där vi inte upplever någon dualitet är det ett tankefritt tillstånd, likt sömnen, men eftersom det samtidigt är ett tillstånd där vi upplever absolut klar självkänedom är det också ett tillstånd av fulländad vakenhet. Därför beskrivs detta grundläggande tillstånd av sann självkänedom ibland i *advaita vēdānta* som "vaken sömn" eller "vakande sömn", *jāgrat-susupti* på sanskrit, eller *naṇavu-tuyil* på tamil.

Eftersom detta tillstånd av "vaken sömn" ligger bortom våra tre vanliga tillstånd av vakenhet, dröm och djup sömn, kallas det ibland i *advaita vēdānta* också för det "fjärde tillståndet", *turīya* eller *turya avasthā*. Något förvirrande används i vissa texter en annan term för att beskriva det, nämligen det "fjärde överskridande" eller *turīyātīta*, som har gett upphov till den felaktiga uppfattningen att det bortom detta "fjärde tillstånd" finns ytterligare ett "femte tillstånd". Sanningen är dock att det icke-duala tillståndet av sann självkänedom är det yttersta och absoluta tillståndet, bortom vilket inget annat tillstånd kan existera.

Eftersom det är det absoluta tillstånd som ligger till grund för, men överskrider alla relativa tillstånd, är sann självkänedom i själva verket det enda tillstånd som verkligen existerar.

Därför säger Sri Ramana i vers 32 i *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham*:

För dem som upplever vakenhet, dröm och sömn kallas [är det verkliga tillståndet] "vaken sömn", bortom [dessa tre vanliga tillstånd], *turiya* [det

"fjärde"].

[Men] eftersom endast *turiya* existerar, [och] eftersom de tre [tillstånd] som uppträder [och försvinner] [i verkligheten] är obefintliga, är [det enda verkliga tillstånd som på detta sätt benämns *turiya* i själva verket] *turiya-v-atīta* [det som överskrider till och med det relativa begreppet att det är det "fjärde"].

Var klar [över denna sanning].

Vårt grundläggande och naturliga tillstånd av "vaken sömn" eller sann icke-dual självkänedom beskrivs som det "fjärde" för att inpränta i oss att det är ett tillstånd bortom våra tre vanliga tillstånd av vakenhet, dröm och sömn. Går vi bortom dessa genom att uppleva vårt grundläggande tillstånd av sann självkänedom kommer vi att upptäcka att det är det enda verkliga tillståndet. Våra tre vanliga tillstånd är endast föreställningar, som ser ut att vara överlagrade på det, men de existerar överhuvudtaget inte. Torts att det ibland kallas det "fjärde tillståndet" är tillståndet av sann självkänedom eller "vaken sömn" i själva verket det enda tillstånd som verkligen existerar.

Eftersom termen *turīya* eller "det fjärde" innebär att det finns tre andra tillstånd är det inget passande namn för det enda tillstånd som verkligen existerar. Det sanna tillståndet "vaken sömn" kallas *turīya* men kan lämpligare kallas *atīta*, "det som överskrider".

Eftersom det är den enda absoluta verkligheten och därför saknar all relativitet, överskrider det inte bara de tre relativa tillstånden vakenhet, dröm och sömn utan också det lika relativa begreppet att det är ett "fjärde" tillstånd. Därför beskrivs det även som *turīyātīta*, en term som bokstavligen betyder "det som överskrider det fjärde".

Ovanstående vers komponerades av Sri Ramana som en sammanfattning av följande muntliga läror som Sri Muruganar nedtecknade i verserna 937 till 939 i *Guru Vāchaka Kōvai*:

När alla tillstånd [vakenhet, dröm och sömn], som ses som tre, försvinner för de visa som har utplånat egot [den inbilska känslan av att vara en separat individ], är *turīya* [det "fjärde"], som är det upphöjda tillståndet, det som i högsta grad dominerar i dem som *atīta* [det som överskrider all dualitet och mångfald].

Eftersom tillstånden [vakenhet, dröm och sömn] som trängs ihop [omsluter oss] som de tre komponenterna [i vårt liv som individuellt medvetande] är blott skenbilder [som framträder och försvinner] i det icke-tudelade *atīta* [det enda och alltöverskridande tillståndet], [som är] tillståndet hos [vårt verkliga] jag, [som är känt som] *turīya* [det "fjärde"], [och] som är rent varande-medvetande ["jag är"], vet att för dessa [tre illusoriska tillstånd] är [vårt verkliga] jag *adhiṣṭhāna* [den enda basen på vilken de framträder och försvinner, och] i vilken de [slutligen måste smälta samman och] bli ett.

Om de tre andra [tillstånden] vore lämpliga [att beskrivas] som verkliga, [skulle det först då vara lämpligt för oss att säga att] "vaken sömn", [som är tillståndet av] ren *jñāna* [kunskap], är den "fjärde", eller hur?

Eftersom de andra [tre tillstånden] framför *turīya* [det så kallade "fjärde"] trängs ihop [det vill säga, de smälter samman och blir ett] och [avslöjas som] överkliga [som tre separata tillstånd], vet att detta [det så kallade "fjärde" tillståndet] [i själva verket] är *atīta* [det transcendentala tillståndet], som är [det enda] enda [verkliga tillståndet].

Verkligheten i vårt grundläggande tillstånd av sann självkänedom är absolut. Den skenbara verkligheten i våra tre vanliga tillstånd är endast relativ, relativ i förhållande till sinnet, det enda som känner till dem. När vi upplever den sanna icke-duala självkänedomens absoluta tillstånd kommer vi att upptäcka att vårt sinne var en ren skenbild som aldrig existerade i verkligheten. När sinnets fantomlika framträdande upplöses, kommer alla våra tre relativa tillstånd, vakenhet, dröm och djup sömn, produkter av vår föreställningsförmåga, att upplösas tillsammans med det. Efter denna vårt sinnes upplösning är allt som återstår vårt naturliga tillstånd av "vaken sömn", den absolut sanna kunskapens fridfulla och icke-duala tillstånd.

Alla former av dualitet eller relativitet upplevs av oss endast i vaken- och drömtillstånden, och inte i deras underliggande tillstånd, djupsömnen, ur vilken de båda uppstår. Dualitet och relativitet endast är kända av sinnet, och allt som sinnet känner till är tankar som det bildar inom sig självt genom sin föreställningsförmåga. Därför är alla former av dualitet eller relativitet föreställningar, tankar som vi själva har skapat.

Eftersom vårt sinne, som på så sätt skapar all dualitet och relativitet, i sig självt är en falsk form av kunskap, en falsk form av medvetande som uppstår bara när vi föreställer oss att vi är en kropp, som i sig själv är en av våra föreställningar, kan all form av tudelning eller relativitet bara vara falsk eller felaktig kunskap.

Vårt sinne, som skapar all dualitet och relativitet, är självt en falsk form av kunskap. Det är en falsk form av medvetande som uppstår bara när vi föreställer oss att vi är en kropp, som själv bara är en av våra föreställningar. Alla former av dualitet eller relativitet kan därför inte vara något annat än falsk eller felaktig kunskap.

Vårt sinne är bara en fantom som uppstår i den djupa sömnen, som är vår självglömskas sömn. All den inbillade kunskap om dualitet eller relativitet som vårt sinne upplever i vaket tillstånd och i drömmarna uppstår också bara i vår självglömskas sömn. Den sanna självkänedomens icke-duala tillstånd överskrider inte bara vaken- och drömtillstånden utan också deras underliggande tillstånd av djup sömn. Det är därför det högsta och absoluta tillståndet som överskrider inte bara alla former av felaktig kunskap utan också den grundläggande självglömska som är den ursprungliga grunden för all felaktig kunskap.

Detta absoluta tillstånd av sann kunskap är vårt naturliga tillstånd, det existerar alltid inom oss som vårt eget verkliga jag eller grundläggande medvetande. Vi kan uppleva det bara genom att känna oss själv som vi verkligen är. Vi kan inte känna vårt verkliga jag om vi inte uppmärksammar det. Det enda sättet för oss att få en direkt erfarenhet av sann och absolut kunskap att noggrant granska vårt innersta varande eller väsen.

Denna sanna kunskap, som är vårt verkliga jag eller grundläggande väsen, är den verklighet som ligger till grund för alla de tre tillstånd som vi nu är vana vid att uppleva. Vi kan inte göra den ansträngning som är nödvändig för att uppmärksamma den när vi sover. Även om vi kan göra denna ansträngning i drömmen, så löses vår dröm oftast upp omedelbart när vi försöker göra det. Som vi diskuterade tidigare är de flesta av våra drömmar bräckliga tillstånd som bygger på en svag känsla av fasthållande till vår drömkropp och till den värld som vi upplever genom den kroppen.

Därför är det i praktiken i allmänhet möjligt för oss att lyckas i vårt försök att känna vårt verkliga jag bara nu i detta vakna tillstånd.

Därför säger Sri Ramana i vers 16 i *Upadēśa Tanippākkaḷ*:

I det vakna tillståndet kommer sömnens tillstånd [det sanna tillståndet av "vakna sömn" eller klar självkänedom] att följa [naturligt] genom [din] subtila undersökning [eller minutiösa granskning], som är [utövandet av] att ständigt granska dig själv.

Tills [en sådan] sömn lyser genomträngande [och absorberar hela din uppmärksamhet både] i vaket tillstånd [och] i drömmen, utför [eller praktisera] oupphörligen denna subtila undersökning.

Sri Ramana säger här att vi bör fortsätta att praktisera det subtila självundersökandet tills vi upplever den "vakna sömnens" tillstånd under både vakenheten och i drömmen. Han komponerade denna vers som en sammanfattning av verserna 957 och 958 i *Guru Vācaka Kōvai*, där Sri Muruganar nedtecknade vad han sade till en andlig sökare som klagade över att han inte kunde uppleva självmedvetandets fulländade klarhet eller den "vakna sömnen" i drömmen:

Låt dig inte nedslås och förlora [din] mentala styrka [genom att] tänka att [vakna] sömn [ännu] inte genomsyrar [och absorberar hela din uppmärksamhet] i [dina] drömtillstånd.

Om fastheten i [sådan] sömn uppnås i det nuvarande [vakna tillståndet], så kommer genomträngningen av [sådan] sömn [också att upplevas] i drömmen.

Tills tillståndet av [sådan] sömn [upplevs] i vaket tillstånd, överge inte [ditt] subtila undersökande, som är [utövandet av] att granska [ditt grundläggande] jag.

Tills [en sådan vaken] sömn lyser och genomsyrar [hela din uppmärksamhet] i drömmen är det absolut nödvändigt att utföra detta subtila granskande undersökande.

Vakenhet och drömmar är tillstånd där vi upplever annanhet eller mångfald. Den "vakna sömn" som vi försöker uppnå är ett tillstånd som saknar all annanhet. Den är ändå ett tillstånd av fullkomligt klart självmedvetande. Så länge vi upplever antingen annanhet eller en brist på fullkomligt klart självmedvetande är vi därför fortfarande fångade i illusionen om de tre tillstånden, vakenhet, dröm och djup sömn. Därför bör vi fortsätta med vårt övande av subtilt självundersökande tills vi upplever en fulländad klarhet av rent självmedvetande utan minsta spår av annanhet, dualitet eller mångfald.

All kunskap vi kan få om något annat än oss själv är indirekt och öppen för tvivel. Den enda kunskap som är direkt är kunskapen eller medvetandet vi har om oss själv som "jag är", och det är bara den som kan vara tillförlitlig och fri från alla tvivel.

Innan vi känner till något annat känner vi till vår egen existens som "jag är". Denna kunskap eller medvetenhet om oss själv är vår primära och väsentliga form av kunskap. Utan att veta "jag är" kan vi inte veta något annat. Vårt medvetande "jag är" är kan stå för sig själv utan någon annan kunskap. Det upplever vi dagligen i den djupa sömnen, ingen annan kunskap kan stå för sig själv utan medvetandet "jag är".

Detta enda, odelade och icke-duala medvetande "jag är" tycks känna till andra saker utöver sig självt genom att till synes begränsa sig självt som ett separat individuellt medvetande som identifierar sig med en kropp, ett av alla de objekt som det då tycks känna till. Detta individuella medvetande som känner "jag är den här kroppen, en separat person som lever i denna värld av objekt i mångfald" är inte vår primära och grundläggande form av kunskap,

utan bara en sekundär form, en förvrängd form av vår ursprungliga och primära kunskap "jag är".

All objektiv kunskap är känd endast av denna sekundära form av kunskap, det separata individuella medvetande som vi kallar "sinnet". Därför är objektiv kunskap inte en förstahandskunskap och inte ens en andrahands, utan bara en tredjehandskunskap. Denna tredjehandskunskap är för sin skenbara existens beroende av den andrahandskunskap som vi kallar vårt "sinne", som i sin tur för sin skenbara existens är beroende av vår förstahandskunskap, vårt grundläggande och essentiella medvetande "jag är".

Till skillnad från alla andra former av kunskap är denna primära form av kunskap, "jag är", inte beroende av något annat. Den är därför den enda kunskap som är absolut och ovillkorlig. All annan kunskap är endast relativ. Eftersom den sekundära formen av kunskap, vårt sinne, kan framstå som en separat enhet endast genom att känna till tertiära formen av kunskap, de objektiva tankar som den bildar inom sig själv, existerar var och en av dessa två former av kunskap endast relativt till den andra.

Eftersom den endast är känd av vårt sinne och beroende av vårt sinne för sin skenbara existens, har den objektiva kunskapen ingen egen verklighet utan lånar sin skenbara verklighet från vårt sinne. Objektiv kunskap kan därför inte vara mer verklig än vårt sinne som känner till den. Är detta sinne, det individuella medvetande som känner att "jag är den här kroppen, en separat person som känner till en värld full av objekt", verkligt? Nej, det är det inte, eftersom det, som vi har sett ovan, bara är en inbillad och förvrängd form av vårt sanna och ursprungliga medvetande "jag är".

Även om både vårt sinne och all objektiv kunskap som det känner till tycks vara verkliga, är verkligheten hos var och en endast relativ till den andra. Det som är relativt verkligt är inte alls verkligt, för att vara verkligt verklig måste en sak vara absolut och villkorslöst verklig. Bara det som är absolut och villkorslöst verkligt är verkligt vid alla tidpunkter, i alla tillstånd och under alla förhållanden. Det som är relativt verkligt tycks vara verkligt endast vid vissa tidpunkter, i vissa tillstånd och under vissa förhållanden. Det som således förfaller verkligt endast vid vissa tider, i vissa tillstånd och under vissa förhållanden är därför endast ett sken, och är därför bara skenbart verkligt.

Den enda kunskap som säkert kan betraktas som verklig eller sann kunskap är vår direkta, oförstörda, klara och säkra kunskap om vårt eget grundläggande medvetande "jag är". Innan och om vi uppnår en sådan klar och säker kunskap kommer all annan kunskap som vi kan uppnå att vara osäker och öppen för tvivel.

Först när vi uppnår sann kunskap om vårt medvetande "jag är" kommer vi att kunna bedöma sanningen och giltigheten i all annan kunskap. Tron på att objektiv forskning kan leda till sann kunskap, som är underförstådd i och central för den filosofi som all modern vetenskap bygger på, är således filosofiskt osund och bygger mer på önsketänkande än på en djup eller ärlig filosofisk analys.

All objektiv kunskap är känd för oss indirekt genom sinnets och våra fem sinnens ofullkomliga medier, medan vi känner medvetandet direkt som vårt eget jag. Om vi söker sann, klar och omedelbar kunskap bör vi, i stället för att försöka utveckla vår kunskap om objektiva fenomen genom att rikta vår uppmärksamhet utåt genom vårt sinne och våra fem sinnen, försöka förädla vår kunskap om medvetandet genom att rikta vår uppmärksamhet inåt, mot det grundläggande medvetandet som vi alltid upplever direkt som "jag är".

Den filosofi och vetenskap om medvetandet eller sann självkänedom som vi diskuterar i den här boken kan tyckas förneka eller förkasta sanningen i alla vanliga former av mänsklig kunskap. Men i själva verket förnekar den inte den relativa sanningen i någon filosofi, vetenskap eller religion. Den placerar dem bara i ett korrekt perspektiv. I det stora hela har allt sin relativa plats, och genom denna filosofi om självkänedom kan vi förstå alltings relativa plats i ett korrekt perspektiv.

Sanningen är att det "stora hela" och allt som har en plats i det är känt bara av vårt sinne, och är ytterst bara våra egna tankar. Eftersom vi inte kan veta någonting utom i vårt eget sinne, har vi ingen giltig anledning att anta att någonting existerar utanför det. Till och med tanken att något skulle existera oberoende av vårt sinne, och därför skulle vara något mer än bara våra egna tankar, är i sig själv bara en tanke eller en föreställning. Medvetandets filosofi och vetenskap tillbakavisar eller ifrågasätter därför inte bara någon särskild tanke, idé eller tro som vårt sinne kan ha om någonting, utan ytterst sinnets egen verklighet.

Alla dualistiska filosofiska, vetenskapliga och religiösa system behandlar sanningen, men inte den absoluta sanningen. Den sanning eller de sanningar som de behandlar är bara vissa relativa former av sanningen. Eftersom de är relativa kan sanningarna i ett sådant system tyckas strida mot dem i ett annat. Konflikten mellan alla de oräkneliga formerna av relativ sanning kan överbryggas när var och en ses i sitt rätta perspektiv. Det är möjligt endast utifrån den icke-duala självkänedomens absoluta sanning, det grundläggande medvetandet "jag är", som är det opartiska underlag och den verklighet där allting framträder och försvinner.

Den objektiva kunskap som vi skaffar oss genom filosofi och vetenskap kan tyckas vara sann och giltig ur vårt sinnes relativa perspektiv. Men ur vårt verkliga medvetandes "jag är" absoluta perspektiv är den inte sann. Oavsett vilken kunskap det mänskliga sinnet kan förvärva genom filosofi, vetenskap, religion eller på något annat sätt är det bara relativ kunskap, ingen absolut eller sann sådan.

Vårt sinne är ett instrument som bara kan känna till dualitet, relativitet eller begränsningar, men inte det som är bortom dem. Men gränsen för vår kunskap stannar inte vid vårt sinne. Bortom, eller snarare bakom, under och underliggande vårt sinne, finns ett djupare medvetande, vårt grundläggande och essentiella självmedvetande, "jag är". Detta grundläggande självmedvetande eller denna icke-duala kunskap om vårt eget rena varande är i sig självt den absoluta kunskapen, absolut, villkorslös, oberoende och oändligt sann, ren, klar och obestridlig.

I den här boken har vi i detalj granskat självkänedomens filosofi och visat hur den uppmanar oss att ifrågasätta alla våra mest grundläggande antaganden om oss själv och världen. Vi har sett hur den erbjuder oss en rationell syn på verkligheten som är ny och helt annorlunda än den som de flesta av oss är bekanta med. Denna filosofi kommer dock inte att vara till någon större nytta för oss om vi inte förstår att den också är en vetenskap som kräver ett orubbligt engagemang i praktisk forskning.

Som filosofi är den i sig själv otillräcklig och förblir bara en samling tankar, idéer eller övertygelser som vilken filosofi som helst, om och tills vi omvandlar den till en direkt erfarenhet genom att praktisera dess empiriska metod för självundersökande. All nytta som vi kan få genom att studera och reflektera över denna filosofi kommer är av litet verkligt värde för oss om vi inte också försöker omsätta den i praktiken genom att upprepat vända vår uppmärksamhet tillbaka till vårt blotta medvetande om varandet när vi märker att det har glidit undan för att tänka på andra saker.

Den sanna kunskap som vi alla försöker uppnå är inte en samling tankar, idéer eller teorier, eller något annat som vårt sinne kan omfatta. Den är ett tillstånd av medveten, icke-dual erfarenhet av tillvaron, där den absoluta verkligheten, vårt eget grundläggande medvetande "jag är", enbart känner sig själv. Om och tills vi faktiskt vänder vår uppmärksamhet bort från alla tankar och objekt till vårt eget grundläggande medvetande "jag är", kan vi aldrig uppnå direkt, obestridlig och sann kunskap om den absoluta verkligheten som ligger till grund för och innehåller, men ändå överskrider, all relativitet.

Innehåll

KAPITEL 7

Illusionen om tid och rum

När vi diskuterade bildande och upplösning av tankarnas ström i kapitel tre, sade att varje enskild tanke uppstår och försvinner inom en oändligt kort tidsperiod. Men det är inte hela sanningen eftersom tiden i sig själv är en illusion som skapas av våra tankars uppkomst och försvinnande.

Vi föreställer oss rymdens fysiska dimension för att i vårt sinne skapa en begreppsmässig bild av ett universum av separata objekt i olika former. På samma sätt föreställer vi oss tidens fysiska och psykologiska dimension, inte bara för att i vårt sinne skapa en begreppsmässig bild av ständiga händelser och förändringar i detta universum. Vi gör det också, vilket är ännu viktigare, för att skapa en illusion av att de tankar vi tänker och våra därpå följande upplevelser bildas och upplöses i följd efter varandra. Utan att först föreställa oss tidens och rummets grundläggande dimensioner kan vi inte skapa några bilder eller tankar i vårt sinne. Därför finns dessa dimensioner inneboende i varje tanke som vi tänker.

Vi tror att vi uppfattar tiden och rummet utanför oss själv, och att vi är begränsade varelser som existerar under en mycket kort period i den enorma tidens längd och att vi upptar en mycket liten del av rummets väldiga utbredning. Denna uppfattning är dock en illusion eftersom vi, liksom allt annat som vi uppfattar, uppfattar tiden och rummet inom oss, i vårt eget sinne eller medvetande.

Även om tiden och rummet tycks existera utanför oss har vi inget sätt att veta att de faktiskt existerar utanför eller oberoende av oss. Allt vi vet, eller någonsin kan veta, om tid och rum är de bilder av dem som vi har skapat i vårt eget sinne genom vår föreställningsförmåga. Tid och rum är, liksom allt vi uppfattar inom dessa dimensioner, i sig själva bara mentala bilder, föreställningar eller tankar.

Tidens och rummets begreppsliga dimensioner är centrerade kring föreställningarna om det nuvarande ögonblicket, "nu", och den härvarande platsen, "här".

Föreställningarna om det förflutna och framtiden existerar endast i relation till begreppet nutid som är tidens centrala punkt. Det som en gång var nuvarande är nu förflutet, och det som en gång kommer att vara nuvarande är nu framtid. Både det förflutna och framtiden är nuet då de inträffar. Men ännu viktigare är att begreppen "det förflutna" och "framtiden" enbart existerar i det nuvarande ögonblicket. Därför är nuet relativt sett den enda punkt i tiden som är verklig. Även om allt som passerar ständigt förändras förblir det nuvarande ögonblicket i sig självt alltid oförändrat. Därför är det den statiska port genom vilken vi kan passera från illusionen om den ständigt föränderliga tiden till vårt evigt oföränderliga varandes verklighet.

Som Sri Ramana säger i vers 15 i *Uḷḷadu Nārpadu*

Det förflutna och framtiden existerar [bara genom] att hålla fast vid nuet.

När de inträffar är de bara nuet.

Nuet [är] den enda [tidpunkten som verkligen existerar].

Att försöka känna det förflutna och framtiden utan att känna till sanningen om nuet är [därför] [som] att försöka räkna utan att [känna till det grundläggande talet, enheten] ett [av vilken alla andra tal endast är multiplar eller bråkdelar].

Den tredje meningen i denna vers, "*niharvu ondrē*", som bokstavligen betyder "nuet [är] ett", med en betoning (den avslutande bokstaven *ē*) som läggs till ordet *ondru* eller "ett" som antyder "endast ett", kan tolkas på olika sätt. Det kan tolkas som: "Nuet är den enda gången", "Endast nuet existerar verkligen" eller "Alla dessa tre tider är endast det enda nuet". Dessa tre tolkningar betyder dock alla samma sak.

Varje ögonblick i tiden är nuet när det inträffar. Därför är alla ögonblick i tiden, vare sig de är förflutna, nuvarande eller framtida, endast det nuvarande ögonblicket. Nuet är det enda ögonblick i tiden som verkligen existerar. Därför är uppdelningen av tiden i det förflutna, nuet och framtiden, i själva verket det enda ständigt närvarande nuet.

I *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* lade Sri Ramana till två extra ord före det inledande ordet i denna vers, *niharvinai* eller "nuet", nämligen *nitamum mannum*, vilket betyder "som alltid består". Genom det betonade han ytterligare det faktum att det nuvarande ögonblicket alltid är närvarande, att alla tider är nuet då de inträffar och att nuet därför är den enda tid som faktiskt existerar, den enda tid som vi överhuvudtaget verkligen och oförmedlat upplever. Alla andra tider, både förgångna och framtida, är enbart tankar som uppstår i detta nuvarande ögonblick.

Om vi vill beräkna värdet av något i en viss valuta måste vi först känna till värdet av en enhet av den. Om vi inte känner till värdet av enheten "ett" kan vi inte känna till värdet av någon annan mängd. På samma sätt kan vi inte veta sanningen om det förflutna eller framtiden om vi inte vet sanningen om nuet. Det nuvarande ögonblicket är den enda grundläggande tidsenheten, den enda substans som all tid består av.

På samma sätt som det nuvarande ögonblicket, "nu", är den centrala punkten i tidens begreppsmässiga dimension, är den härvarande platsen, "här", den centrala punkten i rumdens begreppsmässiga dimension. Varje punkt i rummet som vi uppfattar eller tänker på existerar endast med hänvisning till denna härvarande plats, den punkt i rummet där vi upplever att vi just nu befinner oss.

Vad är det som avgör vilken punkt i rummet och vilken punkt i tiden som upplevs som närvarande? Det vi upplever som den härvarande platsen, "här", och det nuvarande ögonblicket, "nu", är den punkt i rum och tid där vi upplever att vi befinner oss. Vårt varande-medvetandes närvaro, "jag är", får oss att känna att den här platsen i rummet är det härvarande "här" och att den här tidpunkten är det nuvarande "nu".

Alla definitioner av tid och plats är relativa till denna grundläggande tid "nu" och denna grundläggande plats "här". Det förflutna är förflutet eftersom det fanns före det nuvarande ögonblicket, som vi kallar "nu", och framtiden är framtida eftersom den kommer efter detta nuvarande ögonblick. På samma sätt är alla definitioner av plats, såsom "nära" eller "långt borta", "där" eller "någon annanstans", relativa enbart till denna härvarande plats, som vi kallar "här". Definitionen av "nu" och "här" är de är de punkter i tid och rum där vi alltid upplever att vi befinner oss. Därför existerar all tid och allt rum ytterst endast i förhållande till vårt väsentliga, grundläggande och ständigt närvarande medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Eftersom vi upplever att den här särskilda kroppen är vi själv, upplever vi att den punkt i rummet där den nu existerar är "här". Vårt sinne, det begränsade medvetande som känner "jag är den här kroppen", upplever alltid att det befinner sig här och nu, på den härvarande platsen och i det nuvarande ögonblicket. Detta begränsade medvetande "jag är den här kroppen", som

är det vetande subjektet eller den första personen, upplevs alltid som rummets centrala punkt. Därför är det inte bara den "första personen" utan också den "första platsen". Den första eller grundläggande platsen, den centrala punkten i rummet, som vi kallar "här", är vårt eget sinne, medvetandet som vi alltid upplever som den första personen, "jag". Alla andra platser eller punkter i rummet existerar endast med hänvisning till denna grundläggande plats, den ständigt närvarande första personen.

Eftersom vi identifierar oss med en viss kropp upplever vi att vi rör oss i rummet, medan rummet i själva verket rör sig i oss. Eftersom vi inte är denna materiella kropp utan enbart medvetande, existerar rummet bara inom oss, och all rumslig rörelse sker därför bara inom oss. Den härvarande platsen "här" följer med oss vart vi än tycks gå. När vi verkar förflytta oss från en plats till en annan blir den andra platsen "här", det vill säga den flyttar in och blir den centrala platsen i vårt medvetande.

På samma sätt som det nuvarande ögonblicket, "nu", är det statiska och oföränderliga ögonblick genom vilket alla ögonblick i tiden passerar, är den härvarande platsen, "här", den statiska och oföränderliga plats som alla platser i rummet rör sig genom, nära eller långt ifrån. Det nuvarande ögonblicket är den statiska port genom vilken vi kan gå från illusionen av att uppleva en ständigt föränderlig tid till verkligheten av vårt alltid oföränderliga varande. Den härvarande platsen är den statiska port genom vilken vi kan gå från illusionen av att vara en kropp som rör sig i rymden till vårt alltid orörliga varandes verklighet.

Den första personen, vårt medvetande "jag", är den primära eller grundläggande platsen, den centrala punkten i vårt sinnes rum. Den andra personen, "du", och den tredje personen, aggregatet av "han", "hon", "det", "den", "detta", "den" och allt övrigt som är annat än "jag" eller "du", kan betraktas som sekundära respektive tertiära platser eller områden inom vårt mentala rum. Därför kallas det som vi i den engelska grammatiken kallar "tre personer" för "tre platser" i den tamilska grammatiken. I de flesta språk grupperas subjektet och alla objekt som det känner till i tre kategorier, på engelska och många andra språk kallas dessa tre kategorier för "tre personer", medan de på tamil kallas för "tre platser".

Denna rumsliga uppfattning av de tre kategorierna bygger på att vi upplever att var och en av dem upptar en annan "plats" eller punkt, antingen i det fysiska rummet eller i vårt begreppsmässiga rum. Den första personen, som i grammatiska termer är den person som talar eller skriver som "jag", upplevs alltid som att den är här, på den härvarande platsen. Den andra personen, som i grammatiska termer är alla personer eller saker som omtalas eller beskrivs som "du", upplevs som fysiskt eller konceptuellt nära den första personen. Den tredje personen, som i grammatiska termer är alla personer eller saker som omtalas eller beskrivs som "han", "hon", "den", "det", "denna", "detta", "dessa", "de", "de där" eller "dem", upplevs som fysiskt eller begreppsmässigt vara på en annan plats än den där den första och den andra personen befinner sig.

Denna rumsliga uppfattning av dessa "tre personer", särskilt den första personen, är filosofiskt mycket betydelsefull och kan vara till stor hjälp för oss i vår förståelse av vårt undersökande av oss själv. I sin undervisning använde Sri Ramana ofta de tamilska motsvarigheterna till de engelska termerna "first person", "second person" och "third person".

Eftersom han använde dessa termer i stället för de vanliga filosofiska termerna "subjekt" och "objekt", delade han i själva verket upp alla objekt som vi känner till i två olika grupper. Han använde den tamilska motsvarigheten till termen "andra person" för att beteckna alla de mentala objekt eller bilder som vi känner igen som tankar som bara existerar i vårt eget sinne.

Den tamilska motsvarigheten till termen "tredje person" för att beteckna alla de mentala objekt eller bilder som vi föreställer oss att vi uppfattar utanför oss själva genom ett eller flera av våra fem sinnen.

"Andra personens" objekt är de objekt eller tankar som vi känner igen som existerande endast inom vårt eget sinnes rum. "Tredje personens" objekt är de objekt eller tankar som vi föreställer oss att vi uppfattar i det fysiska rummet, utanför vårt sinne. Andra personens objekt är alltså de objekt som vi uppfattar som existerande endast inom våra mentala föreställningars område, medan tredje personens objekt är de objekt som vi föreställer oss som existerande utanför våra mentala föreställningar, i det som tycks vara vår sinnesförmimmsers separata område.

Denna definition av termerna "andra person" och "tredje person" skiljer sig från den vanliga definitionen, eftersom Sri Ramana inte använde dem i deras vanliga grammatiska mening, utan i en mer abstrakt filosofisk betydelse. Den filosofiska innebörd som han gav dessa termer motsvarar inte exakt deras vanliga grammatiska innebörd. Den förstnämnda handlar om kunskap eller erfarenhet, medan den sistnämnda endast handlar om språk, talat eller skrivet.

Även om vi för det mesta förstår termen "andra person" som endast betyder "du", den person, de personer, ting eller saker som tilltalas eller skrivs till, och termen "tredje person" som den person, personer, ting eller saker som omtalas eller skrivs om, är denna definition bara tillämplig på kommunikation genom tal eller skrift. Om vi utvidgar användningen av dessa termer till att gälla vår kunskapshandling måste vi skapa en ny definition av dem. När det gäller vår kunskapshandling betyder termen "andra person" det som vi vet mest direkt eller omedelbart, medan termen "tredje person" betyder det som vi vet mer indirekt eller förmedlat.

Jämfört med de objekt som vi uppfattar genom våra fem sinnen uppfattar vi tankarna som vi känner till som existerande enbart i vårt eget sinne mer direkt eller oförmedlat. Därför är de "andra personens" tankar eller objekt. Eftersom de objekt som vi tror att vi uppfattar utanför oss själv är kända av oss inte bara genom sinnets primära medium utan också genom våra fem sinnens sekundära medier, är de en jämförelsevis indirekt eller förmedlad form av kunskap, och därför är de våra "tredje persons" tankar eller objekt.

Även om dessa "tre personer" kollektivt kallas "de tre platserna" eller *mū-v-iḍam* på tamil, kallas de individuellt inte för "första platsen", "andra platsen" och "tredje platsen", de kallas för "självets plats", "platsen som står framför" respektive "platsen som har spridit sig". Den egentliga termen som används på tamil för att beteckna första personen är *taṇmai-y-iḍam*, eller vanligare bara *taṇmai*, som etymologiskt sett betyder "självhet" eller "jag", och som därför betecknar vår känsla av "jag", subjektet eller den första tanken "jag". Den tamilska termen för den andra personen är *muṇṇilai*, som etymologiskt betyder "det som står framför", och som därför ur filosofisk synvinkel betecknar våra mest intima tankar, de mentala objekt eller bilder som bildligt talat står oförmedlade framför sinnets öga, och som vi därför känner igen som tankar som bara existerar i vårt eget sinne. Den tamilska termen för tredje person är *paḍarkkai*, som etymologiskt sett betyder "det som sprider sig, förgrenar sig, blir diffust, expanderar eller genomsyrar", och som därför ur filosofisk synvinkel betecknar de tankar som har spridit sig eller expanderat genom våra fem sinnen, och som därmed har projicerats som den materiella världens föremål, som vi verkar uppfatta genom de fem sinnena, och därför föreställer oss som föremål utanför oss.

Vårt sinne uppdelat i tre olika delar, områden eller fält, som vi kan föreställa oss som tre koncentriska cirklar. Den mest intima delen av vårt sinne, den innersta av dessa tre cirklar,

som också är deras centrala punkt, är vår första persons tanke "jag", vårt begränsade individuella medvetande som känner "jag är den här kroppen", "jag är den och den personen". Den näst innersta eller intima delen av vårt sinne, det fält eller den cirkel som närmast omger vår första persons tanke "jag", är alla våra andra persons tankar, de objekt som vi känner igen som existerande bara inom vårt eget sinne, och som vi därför ser som fält för vår mentala uppfattning. Den yttersta delen av vårt sinne, det yttersta fältet eller cirkeln som omger vår första persons-tanke "jag", är alla våra tredje persons-tankar, de objekt som vi föreställer oss att vi uppfattar i ett yttre fysiskt rum, och som vi därför ser som existerande utanför sinnet. Hela det yttre universum och den fysiska rymd som vi föreställer oss att det existerar i är bara den yttersta delen av det rum som är vårt eget sinne, den del av detta rum som vi ser som det fält som våra sinnen uppfattar.

I våra föreställningar skiljer vi mellan tankar som vi uppfattar som att de finns inom oss och de materiella objekt som vi föreställer oss att vi uppfattar utanför oss. Men skillnaden är i verkligheten falsk, eftersom båda bara är tankar som vi bildar inom vårt eget sinne genom vår föreställningsförmåga. Vi inser att vissa av våra tankar är bilder som vi skapar inom vårt sinne. Men vi föreställer oss felaktigt att vissa av våra tankar är objekt som verkligen existerar utanför oss, och som därför skiljer sig från våra tankar och vårt tänkande sinne. I själva verket är även objekten som vi föreställer oss att vi uppfattar utanför oss själv våra egna tankar, bilder som vi formar i vårt sinne.

Skillnaden mellan våra tankar i andra person och våra tankar i tredje person är illusorisk, men för vårt sinne förefaller den att vara verklig. Så länge som vi föreställer oss att vi uppfattar objekt utanför oss själv kommer vi att fortsätta att föreställa oss att det finns en verklig skillnad mellan dessa objekt och tankarna som vi uppfattar som att de bara finns i vårt eget sinne. Denna skenbara åtskillnad mellan våra andrapersons-objekt, tankarna som vi uppfattar endast i vårt eget sinne, och våra tredjepersons-objekt, som vi föreställer oss utanför oss själv, kommer att fortsätta verka verklig lika länge som vårt tänkande sinne tycks vara verkligt.

Eftersom det tycks vara verkligt för oss medger Sri Ramana denna skenbara åtskillnad mellan andra personens och tredje personens objekt. Men han gör det bara för att klargöra för oss att termen "objekt" inte bara omfattar alla materiella objekt som vi föreställer oss att vi uppfattar utanför oss själv, utan också alla tankar som vi uppfattar som att de existerar endast i vårt sinne. Även våra mest intima tankar eller känslor är objekt som vi känner till och som följaktligen är skilda från oss.

Sri Ramana råder oss att dra tillbaka uppmärksamheten från alla "andra personer" och "tredje personer" och i stället fokusera den på "första personen". Han vill att vi ska dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla objekt, både de som vi ser som våra tankar eller känslor och de som vi ser som objekt utanför oss själv, och vända den mot vår känsla av oss själv, "jag" som vi alltid upplever som här och nu, i denna exakta punkt i tiden och rummet. För att lära känna vårt verkliga jag bör vi dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla våra tankar, både i andra person, som vi uppfattar som tankar, och i tredje person, som vi föreställer oss som materiella objekt utanför oss själv. I stället bör fullkomligt och uteslutande fokusera på vårt alltid närvarande medvetande om oss själv, vårt grundläggande medvetande om vårt eget essentiella varande, "jag är".

Eftersom alla objekt är tankar som vi bildar i vårt eget sinne, beror deras skenbara existens på sinnet, subjektet eller den första personen som tänker och känner till dem.

Därför säger Sri Ramana i vers 14 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

Om den första personen existerar, kommer den andra och tredje personen att [också att verka] att existera.

Om den första personen upphör att existera genom att vi undersöker sanningen om den första personen, kommer den andra och tredje personen [också] att upphöra, [och verkligheten hos] den första personen, som [alltid] lyser som en [den enda icke-duala absoluta verkligheten, som ensam finns kvar efter upplösningen av dessa tre falska personer], kommer att vara [då upptäckas att vara] vårt [sanna] tillstånd, [vårt verkliga] jag.

I *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* lade Sri Ramana till fyra extra ord före det inledande ordet i denna vers, *taṇmai* eller "första personen", nämligen *uḍal nāṇ ennum a-t*, som tillsammans med *taṇmai* betyder "den där första personen, som kallas "jag är [denna] kropp"". Han definierade alltså den första personen som vår *dēhātma buddhi*, vår rot-tanke eller ursprungliga föreställning "jag är denna kropp", den förvrängda och falska form av medvetande som uppstår som vårt sinne från vårt verkliga icke-duala självmedvetande, "jag är".

I versens andra mening är de ord som jag har översatt som "sanningen om den första personen" *taṇmaiyin uṇmaiyai*, där ordet *uṇmai* eller "sanning" etymologiskt sett betyder "vara"-het eller "jag är"-het. Därför är "den första personens sanning" det grundläggande varandet eller "jag är"-heten hos vårt sinne eller känsla av oss själv, som vi upplever som "jag är denna kropp". Vårt sinne är en objektifierad form av medvetande, som föreställer sig vara ett objekt, den här kroppen. Men dess sanning eller "jag är"-het är dess sanna och grundläggande icke-objektiva självmedvetande, "jag är", den enda verklighet som ligger bakom dess falska framträdande.

Vårt individuella "jag" eller *taṇmai*, det med tillägg blandade medvetande som känner "jag är den här kroppen", tycks existera för att vi har misslyckats med att noga undersöka eller granska dess underliggande sanning eller "jag är"-het. Om vi granskar detta falska förstapersonsmedvetande noga för att känna till dess underliggande sanning eller verklighet kommer vi att upptäcka att det inte är något annat än vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är", vårt verkliga och väsentliga jag, vårt sanna tillstånd av rent varande.

När vi upptäcker att vårt verkliga "jag-identitet" inte är något annat än är vårt icke-duala självmedvetande "jag är", kommer vi att upptäcka att vårt falska individuella "jag", vårt förvrängda och duala medvetande "jag är den här kroppen", som genom att identifiera sig med en fysisk kropp har begränsat sig inom tid och rum, är en ren synvilla som aldrig har existerat i verkligheten. En illusorisk orm som vi tycker oss se på marken försvinner när vi ser att den är ett rep. På samma sätt kommer den illusoriska första personen att försvinna när vi upptäcker att den är vårt verkliga icke-duala om sig själv medvetna varande, "jag är". När denna illusoriska första person, vårt falska individuella "jag" försvinner, kommer alla andra och tredje personens objekt eller tankar att försvinna tillsammans med den. De var skapade och kända bara av denna falska första person.

Den härvarande platsen, "här" är den exakta punkt i rummet där den falska första personen "jag" verkar existera. Den är den centrala punkt från vilken den tänker alla tankar och uppfattar det fysiska rummet och alla föremål däri. Vid en granskning kommer vi att upptäcka att det bara är en överklig föreställning, en tanke skapad av vår föreställningsförmåga. Denna centrala punkt från vilken vi tycks uppfatta det fysiska rummet runt omkring oss är en imaginär uppenbarelse, en illusion av något som aldrig verkligen existerat. När vi inser det

kommer vi att upptäcka att även det som vi tror är det fysiska rummet bara är en imaginär uppenbarelse.

Den enda sanning eller verklighet som ligger till grund för inte bara den härvarande platsen "här" utan även alla andra platser i det fysiska rummet som vi uppfattar från denna centrala punkt, är vårt grundläggande och ständigt närvarande medvetande om att vi är, "jag är". Den härvarande platsen, "här", är i verkligheten inte en punkt i det fysiska rummet, utan enbart vårt eget om sig själv medvetna varande. Vårt ständigt närvarande medvetande om varandet, verkligheten som ligger till grund för vår upplevelse av att alltid befinna oss på den härvarande platsen, "här", är vad Sri Ramana avser i versen ovan med orden "sanningen om den första personen".

Vad menar vi egentligen när vi talar om att granska den härvarande platsen, "här"? Den exakta punkt i rummet som vi upplever som "här" är den punkt där vi upplever att vi är, den punkt där vi tycks uppleva vårt medvetande om varandet, "jag är". För att kunna undersöka den exakta härvarande platsen "här" måste vi dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla andra platser, från alla andra tankar och objekt. Vi måste fokusera fullkomligt och uteslutande på vårt grundläggande och essentiella medvetande om varandet "jag är", som ensamt alltid är närvarande "här" och "nu".

Vår upplevelse av att alltid vara "här", i just denna punkt i rummet, är en värdefull ledtråd i vårt undersökande av vårt medvetande om varandet, "jag är", precis som husses doft är en värdefull ledtråd i hundens sökande efter honom. Vår upplevelse av att alltid vara "nu", exakt vid denna tidpunkt, är på samma sätt en lika värdefull ledtråd i vårt undersökande av vårt medvetande om varandet.

Om vi följer någon av dessa två ledtrådar korrekt och ihärdigt kommer det ofelbart att leda oss till att uppleva den absoluta verklighet som ligger till grund för men ändå överskrider all tid och allt rum. Vi upplever nu det relativa "här" och "nu", som verkar existera i rum och tid. Dess grund är den verklighet som är det absoluta "här" och "nu", varats evigt allestädes närvarande fullhet, vårt verkliga jag, vårt grundläggande och väsentliga medvetande om vårt eget varande, "jag är". Därför bör vi undersöka och veta sanningen om antingen den nuvarande platsen, "här", eller den nuvarande tiden, "nu".

Tiden är ett konstant flöde från det förflutna till framtiden. Nuet är det ögonblick i tiden då det förflutna upphör och framtiden börjar. Med varje ögonblick som går blir det nuvarande ögonblicket en del av det förflutna, och ett nytt ögonblick, som var en del av framtiden, blir till nuet. Om vi bryter ner tiden i dess minsta beståndsdelar eller ögonblick är varje ögonblicks varaktighet oändligt kort. Sådana oändligt korta ögonblick passerar så snabbt att de försvinner i samma ögonblick som de dyker upp. Ett ögonblick som är det omedelbart framtida ögonblicket i ett ögonblick blir det omedelbart förflutna ögonblicket i nästa ögonblick.

Att ens tala om ett ögonblick eller ett ögonblick i tiden är potentiellt vilseledande. Tiden är i själva verket ett kontinuerligt flöde som inte består av några åtskilda eller klart definierbara enheter som kan kallas ögonblick. Ett ögonblick är bara en begreppsmässig bråkdel i tiden, en bråkdel vars varaktighet är godtycklig. Det mest oändligt korta ögonblicket är en punkt i tiden vars varaktighet är noll, och det exakta nuet är en sådan punkt utan varaktighet, eftersom det är den omätligt tunna linje eller gräns som skiljer det förflutna från framtiden. Samtidigt som det förflutna upphör börjar framtiden. Därför är gränsen eller gränssnittet

mellan det förflutna och framtiden en oändligt fin punkt, en punkt utan varaktighet eller utbredning.

Allt som existerar mellan det förflutna och framtiden är rent varande. I det omätligt korta ögonblicket mellan det förflutna och framtiden står tiden stilla och allt som händer upphör. Tiden kräver en viss utbredning eller varaktighet för att kunna röra sig. I det oändligt korta ögonblicket mellan det förflutna och framtiden kan tiden inte röra sig, och ingenting kan hända. Allt vi kan uppleva i detta oändligt lilla ögonblick, i det exakta nuet, är vårt eget om sig själv medvetna varande, "jag är".

Om vi noggrant granskar det nuvarande ögonblicket för att urskilja exakt vilken tidpunkt som är nuvarande, kommer vi inte att kunna urskilja någon tidpunkt som kan sägas vara det exakt nuvarande ögonblicket, "nu". För att urskilja den exakta nuvarande tidpunkten måste vi bortse från både det förflutna och framtiden. Ögonblicket omedelbart före det nuvarande ögonblicket är förflutet, och det ögonblick som omedelbart följer på det är framtid. Om vi försöker bortse även från de mest omedelbara, subtila och små förflutna och framtida ögonblicken och urskilja vad som existerar mellan dem, kommer vi bara att finna vårt eget orörliga och oföränderliga varande, vårt alltid närvarande självmedvetande, "jag är".

Vårt om sig själv medvetna varande är orörligt och oföränderligt. Det är tidlöst. Därför är det exakt nuvarande ögonblicket, det oändligt korta ögonblicket mellan det förflutna och framtiden, tidlöst, ett ögonblick som existerar bortom tidens dimension.

Vår upplevelse att det nuvarande ögonblicket är en punkt i tiden är en illusion. Även vår upplevelse att den härvarande platsen är en punkt i rummet är en illusion. Om vi bortser från alla tankar på någon annan plats än denna exakta härvarande plats, "här", och skarpt granskar endast denna härvarande exakta plats för att upptäcka vad dess sanning eller verklighet är, kommer vi att upptäcka att den i verkligheten inte är en punkt i det fysiska rummet, utan enbart vårt eget om sig själv medvetna varande. Vi kan lägga alla tankar på något annat ögonblick än detta exakt närvarande ögonblick, "nu", åt sidan och noggrant granska vad det i sanning verkligen är. Vi kommer då att upptäcka att det i verkligheten inte är en punkt i tidens flöde, utan vårt eget om sig själv medvetna varande. När vi upptäcker att det inte finns någon exakt närvarande punkt i tiden, och att vår upplevelse av det nuvarande ögonblicket är en illusion, ett inbillat sken, kommer vi att upptäcka att tidens gång, som vi alltid upplever i detta illusoriska nuvarande ögonblick, också är ett inbillat sken.

Alla punkter i tiden och alla punkter i rummet upplevs endast vid den nuvarande punkten i tiden och den närvarande punkten i rummet. För sin skenbara existens är de beroende av dessa punkter, det ständigt närvarande "nu" och "här". De är i verkligheten inget annat än vårt ständigt närvarande medvetande om vårt eget varandes närvaro, "jag är". Vårt ständigt närvarande om sig själv medvetna varande, "jag är", är den enda substansen eller verkligheten inte bara för detta nuvarande ögonblick, "nu", och denna härvarande plats, "här", utan också för tidens och rummets totala framträdandet.

Dessa ledtrådar, den exakta platsen "här" och det exakta ögonblicket "nu", pekar båda på samma verklighet, vårt ständigt närvarande självmedvetna väsen "jag är", som inte begränsas av tid eller rum. Vid vissa tillfällen kan vi finna det mer användbart att följa uppslagsändan "här", vid andra tillfällen kan vi finna det mer användbart att följa "nu", och vid andra tillfällen kan vi finna det mer användbart att följa båda samtidigt, men oavsett vilken vi väljer att följa bör vår uppmärksamhet helt och hållet och uteslutande riktas mot vårt grundläggande och ständigt närvarande medvetande om vårt eget varande, "jag är".

När vi undersöker vårt icke-duala medvetande om vårt eget varande, som vi alltid upplever som "här" och "nu", kommer vi att upptäcka att tiden och rummet är överkliga föreställningar, och att vårt icke-duala om sig själv medvetna varande är den enda verkligheten, det enda som i sanning existerar.

Därför säger Sri Ramana i vers 16 i *Uḷḷadu Nārpadu*:

När [vi] undersöker [det vill säga när vi granskar oss själv], förutom "vi" [vårt väsentliga jag eller grundläggande medvetande om varandet], var finns tiden [och] var finns platsen?

Om vi är [en] kropp kommer vi att vara fast i tiden och platsen.

[Men] är vi [en] kropp?

Vi är en [i varje ögonblick i tiden], nu, då och alltid, en [på varje] plats [i rummet], här, där och överallt.

Därför existerar vi, det tidlösa och platslösa "vi", [bara] vi.

Den ytliga innebörden av den retoriska frågan "förutom "vi", var är tiden och var är platsen?" är att tid och rum inte existerar förutom, bortsett från eller som något annat än vi. Men den djupare innebörden är att vi är de enda som existerar, att tid och rum är helt obefintliga, ett faktum som upprepas i den sista meningen i denna vers.

I *kalivenbā*-versionen av *Uḷḷadu Nārpadu* lade Sri Ramana till tre extra ord före det inledande ordet i denna vers, *nām* eller "vi", nämligen *uṇaraniṅdra poruḷ*, som bokstavligt talat betyder "verkligheten som stod för att veta", ett poetiskt sätt att säga "verkligheten som existerar medveten", eller närmare bestämt "verkligheten som existerar och känner [sin egen existens]". Genom att placera dessa ord före *nām* definierade han precis vad han menade med det i detta sammanhang. Det vill säga, när han frågade: "Förutom "vi", var finns tiden och var finns platsen?", menade han med termen "vi" inte vårt objektmedvetna sinne utan endast vårt verkliga jag, vårt essentiella och alltid existerande om sig själv medvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är".

Tid och rum är kända endast av vårt sinne, och därför beroende av det för sin skenbara existens. De är inte kända av vårt grundläggande medvetande om varandet som bara känner sig självt. De är därför inte kända av oss i sömnen, där vi upplever enbart vårt eget om sig själv medvetna varande. Även om de inte är kända av vårt grundläggande självmedvetande skulle de inte kunna vara kända utan det. Det är den enda verklighet som utgör grund och stöd för framträdandet av den falska objektkännande form av medvetande som vi kallar vårt sinne, i vars föreställningar de uteslutande existerar.

Vi kan föreställa oss att vi är detta sinne, som upplever sig själv som en kropp som existerar i tid och rum, endast för att vi känner oss själva som "jag är".

Vårt sinne och den tid och det rum som det känner till är övergående sken. Men vi är verkligheten som alltid existerar och känner till sin egen existens. Eftersom vår självmedvetna existens eller varande existerar oberoende av tid och rum är den absolut verklig, den enda verklighet som i sanning existerar. Därför frågar Sri Ramana: "Förutom "vi", var finns tiden och var finns platsen?", och antyder att det endast är vi som verkligen existerar, att tid och rum bara är skenbilder, mentala bilder utan egen verklig existens.

Tid och rum tycks existera endast för att vi föreställer oss att vi är en ändlig kropp. I själva verket är vi dock inte någon ändlig kropp. Även om vi i vårt nuvarande vakna tillstånd föreställer oss att vi är denna kropp, så föreställer vi oss att vi är någon annan kropp i

drömmen, och vi föreställer oss inte att vi är någon kropp alls i den djupa sömnen. När vi föreställer oss att vi är en viss kropp, som i vaket tillstånd och i drömmen, upplever vi både tid och rum. Men när vi inte föreställer oss att vi är någon kropp, som i sömnen, upplever vi varken tid eller rum.

Oavsett om vi föreställer oss att vi är en kropp eller inte förblir vi alltid samma oföränderliga medvetande om att vi är, "jag är". I alla tider, på alla platser och i alla medvetandetillstånd är vi alltid i grunden bara detta enda, icke-duala medvetande om vårt eget varande. Därför säger Sri Ramana i denna vers: "Vi är ett [i varje ögonblick i tiden], nu, då och alltid, ett [på varje plats [i rummet], här, där och överallt".

Tid och rum och allt annat än vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", framträder och försvinner. Därför är de inte verkliga utan illusoriska produkter av vår föreställningsförmåga. I verkligheten inte bara överskrider vi tiden och rummet, vi är i själva verket helt utan tid och rum. Vi, detta "vi", utan tid och rum, som inte är något annat än ett absolut icke-dualt om sig själv medvetet varande, är det enda som existerar.

I vers 13 i *Upadēśa Tanippākaḷ*, som är den ursprungliga form i vilken han komponerade ovanstående vers, säger Sri Ramana:

Förutom "vi", var finns tiden?

Om vi, utan att ha undersökt [eller granskat] oss själva, tror att vi är [en] kropp, kommer tiden att sluka oss.

[Men] är vi [en] kropp?

Vi är alltid en, [i] nutid, dåtid och framtid.

Därför existerar vi, det "vi" som har slukat tiden, [bara] vi.

Vi föreställer oss att vi är en fysisk kropp för att vi ignorerar eller inte uppmärksammar vårt sanna och grundläggande självmedvetna varande. Den kropp som vi föreställer oss att vi är, är begränsad inom tidens och rummets gränser och vi är därmed uppslukade av tiden. Men om vi undersöker oss själv genom att uppmärksamma vårt eget grundläggande om sig själv medvetna varande, kommer vi att upptäcka att vi inte är denna ändliga kropp utan den enda oändliga och därför tidlösa verkligheten. Därmed kommer det vara vi som uppslukar illusionen om tid.

Vi är den enda oändliga verkligheten som existerar i alla tider och på alla platser, och eftersom ingenting kan existera åtskilt från eller förutom det oändliga, är det i sanning bara vi som existerar. Kroppen som vi inbillar oss att vi är, och den tid och det rum som denna kropp är begränsad i, är alla bara skenbilder och har i verkligheten överhuvudtaget ingen existens. Detta är den tydliga innebörden av den sista raden i vers 16 i *Uḷḷadu Nārapadu*, som jag har översatt med "vi, de tidlösa och platslösa "vi", [enbart] existerar", men som också skulle kunna översättas med "vi [enbart] existerar; tid och plats existerar inte, [utan endast] vi".

Det enda sättet för oss att uppleva sanningen att endast vi existerar, utan tid och rum, är att granska vårt eget medvetande om varandet, som alltid existerar här och nu, i exakt denna nuvarande punkt i tid och rum.

Så länge vi fortsätter att uppmärksamma eller tänka på något annat i tid eller rum än det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen, kommer vi att fortsätta att upprätthålla illusionen om tid och rum, att vi är en kropp, ett objekt begränsat inom tidens och rummets gränser. Om vi uppmärksammar antingen det exakta nuvarande ögonblicket eller den exakta härvarande platsen, som faktiskt är en och samma punkt, kommer vi att finna att

det i dem inte finns tid eller rum, varaktighet eller utbredning. Det finns ingen tanke, utan enbart vårt eget absolut icke-duala medvetande om att vi är, "jag är", som ligger till grund för men ändå överskrider all tid, allt rum och alla former av tankar.

Om vi vill lokalisera den exakta tidpunkten, det exakta "nu", eller den exakta platsen, det exakta "här", måste vi se in i oss själv, till vårt varandes själva centrum eller kärna. Det är bara där som vi kan hitta den oändligt lilla subtila inre punkt som gör att vi alltid känner att vi är "här" och "nu", oavsett vilken yttre punkt i tid och rum vi råkar uppleva att vi befinner oss i.

När vi ser in i oss själv och riktar hela vår uppmärksamhet mot vårt varandes innersta kärna, kommer det tänkande sinnet att stanna, alla våra tankar kommer att upphöra. Alla våra tankar uppstår inom tidens flöde och i sinnets flerdimensionella rum. Om vi inte upplevde det endimensionella tidsflödet, vårt sinnes ständiga flöde från det förflutna till framtiden, skulle vi inte kunna bilda någon tanke. Om vi inte upplevde vårt sinne som ett flerdimensionellt rum där olika slag av tankar uppstår och sjunker tillbaka, skulle det på samma sätt inte heller finnas något utrymme för oss att bilda någon tanke.

I det exakta nuvarande ögonblicket finns det ingen rörelse eller något flöde, och på den exakta härvarande platsen finns inget utrymme. Det exakta nuvarande ögonblicket är en punkt i tiden utan dimensioner, utan varaktighet. Den exakta härvarande platsen är en punkt i rummet som saknar dimensioner, den har ingen utbredning. Därför kan ingen tanke bildas vare sig i det exakta nuvarande ögonblicket eller på den exakta härvarande platsen.

En dimension är ett sätt att mäta eller definiera omfattningen av något. Allt som på något sätt kan mätas, allt som har en definierbar utbredning, har en dimension. Tiden är endimensionell eftersom den är ett enkelriktat flöde från det förflutna till framtiden. Det fysiska rummet är tredimensionellt, eftersom det har höjd, bredd och djup. Vårt sinnes rum är flerdimensionellt, det innehåller inte bara tidens endimensionella flöde och det tredimensionella fysiska rummet, utan också flera andra egna dimensioner, som de fem formerna av kunskap från våra sinnen, olika former av begreppsmässig kunskap och de olika formerna av känslor.

Dessutom innehåller vårt sinnets dimensioner inuti dimensioner. Till exempel har smakens dimension sex grundläggande underdimensioner, nämligen sötma, syrlighet, sälta, skärpa, bitterhet och strävhet. Synens dimension har flera underdimensioner som färg, form och avstånd, och varje dimension av begreppslig kunskap, till exempel abstrakt matematiskt tänkande, har många underdimensioner. Alla de många sätt som vårt sinne kan mäta eller definiera utbredningen av det som det känner till eller upplever, föremålen för dess sinnesuppfattning, dess begrepp, dess känslor och så vidare, är dimensioner av dess rum.

Allt som har en dimension breder ut sig inom den. Den utbredning i vilken ett visst ting breder ut sig inom en viss dimension är detta tings mått inom den dimensionen. Med undantag för vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", breder allt som vårt sinne känner till ut sig i en eller flera av de många dimensioner som det upplever. Alla former av objektiv kunskap breder ut sig i en eller flera dimensioner.

Allt annat som vi upplever i tid och rum breder ut sig antingen i tid eller rum eller i båda, det enda i tiden och rummet som inte breder ut sig i någon av dem är det exakta nuvarande ögonblicket, "nu", och den exakta härvarande platsen, "här". Det exakta nuvarande ögonblicket har ingen definierbar eller mätbar varaktighet, och den exakta härvarande platsen har ingen definierbar eller mätbar utbredning. Om ett ting breder ut sig i en dimension är det

begränsat inom denna utbredning, men om det inte breder ut sig i någon dimension är det inte avgränsat eller begränsat på något sätt. Eftersom de inte breder ut sig i någon dimension är därför den exakta härvarande platsen och det exakta nuvarande ögonblicket fria från alla begränsningar, och är därför de det absoluta "här" och "nu".

Eftersom de var för sig är en oändligt liten punkt kan vi föreställa oss att det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen är begränsade. Men eftersom de inte existerar vid endast en viss punkt i tiden eller rummet är de faktiskt inte på något sätt begränsade. Även om det exakta nuvarande ögonblicket tycks vara en oändligt liten punkt i tiden är det ändå inte avgränsat eller begränsat till en särskild punkt i tiden, eftersom varje punkt i tiden upplevs som det nuvarande ögonblicket då den inträffar. På samma sätt är den exakta härvarande platsen, även om den verkar vara en infinitesimal punkt i rummet, ändå inte begränsad till någon särskild punkt i rummet, eftersom många punkter i rummet upplevs som den härvarande platsen vid en eller annan tidpunkt. Eftersom det exakta nuvarande ögonblicket existerar vid varje punkt i tiden, och den exakta härvarande platsen existerar vid olika punkter i rummet vid olika tidpunkter, kan ingen av dem definieras eller avgränsas som existerande vid endast en punkt. I samma ögonblick som vi försöker definiera deras plats i tiden eller rummet har tiden gått vidare och vår definition har blivit ogiltig.

Det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen tycks existera inom tidens och rummets dimensioner. Ändå kan deras exakta läge inom dessa dimensioner aldrig definieras eller upptäckas, eftersom de i sanning existerar bortom tidens och rummets begränsningar. Om vi vill upptäcka deras exakta plats kan vi inte göra det genom att se utåt, mot tidens och rummets objektiva dimensioner. Det kan vi bara göra genom att skåda inåt i oss själv, mot vårt varandes innersta djup, vårt medvetandes kärna, den exakta punkt inom oss där vi känner "jag är", "jag är här och nu".

Det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen kan inte lokaliseras till någon exakt punkt i tidens och rummets objektiva dimensioner. De är inte objektiva punkter, utan subjektiva upplevelser. Även om de tycks beröra tidens och rummets objektiva dimensioner, är deras existens inte begränsad till någon fast eller klart urskiljbar punkt inom dessa dimensioner. De är den punkt där vi upplever vårt tidlösa och platslösa medvetande om att vara, "jag är", som ser ut att existera inom tidens och rummets imaginära dimensioner. De är den punkt där det eviga möter det timliga, det oändliga möter det ändliga och det absoluta möter det relativa.

Även om tiden alltid går vidare, och för varje ögonblick som går blir en ny punkt i tiden det nuvarande ögonblicket, och en ny punkt i rummet blir den härvarande platsen, rör sig det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen inte eller genomgår någon verklig förändring. Förutom dessa två exakta punkter befinner allting i tiden och rummet sig i ständig rörelse och förändring. Det exakta nuvarande ögonblicket förblir alltid orörligt och oförändrat, och den exakta härvarande platsen förblir orörlig och oförändrad, oavsett vid vilken punkt i rummet den upplevs.

Även om alla ögonblick i tiden ser ut att flyta genom det nuvarande ögonblicket, sker i det exakta nuvarande ögonblicket inget flöde eller någon slags rörelse, eftersom rörelse kräver en dimension att röra sig i. På samma sätt sker ingen rörelse, förändring eller förändring av något slag på den exakta härvarande platsen, även om många platser i rummet ser ut att röra sig in i och därmed bli den härvarande platsen, eftersom förändringen kräver en dimension där den kan inträffa.

En sak kan sägas bli förändrad endast om den först går att definiera. Bara något som kan definieras eller bestämmas kan genomgå en definierbar eller bestämd förändring. Eftersom en definition är en form av mätning eller bedömning som endast kan göras med hänvisning till en dimension, kan en punkt utan dimension inte definieras eller avgränsas på, och därför kan den inte genomgå någon definierbar förändring.

Eftersom de helt saknar dimension, utsträckning, begränsning, definition, förändring och rörelse är därför den exakta nuvarande punkten i tiden och den exakta härvarande punkten i rummet absoluta. Även om allt annat existerar bara i relation till dem, är det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen inte relativa till något annat. De existerar oberoende och förblir opåverkade av tidens flöde eller av någon rörelse i rummet.

Det "här" och "nu" som tycks breda ut sig i rummet eller i tiden, och som ser ut att vara mätbara och definierbara, är bara relativa "här" och "nu". Vår uppfattning om vad som utgör det nuvarande ögonblicket, "nu", och den härvarande platsen, "här", är inte fast utan varierar beroende på sammanhanget. När vi till exempel säger "nu" kan vi mena denna sekund, denna minut, eller en längre period av nutid som idag, eller så kan vi utvidga dess betydelse ännu mer till att betyda idag, under denna period i våra liv eller i historien. På samma sätt kan vi, när vi säger "här", mena denna exakta del av rummet som nu upptas av vår kropp, eller någon särskild punkt i kroppen, eller i vår kropps närhet, eller så kan vi utvidga dess betydelse ytterligare till att betyda rummet, huset, staden eller till och med landet där vi lever. Alla sådana användningar av orden "här" och "nu" är relativa. Varje relativ form av "nu" sträcker ut sig i tiden, och varje relativ form av "här" sträcker ut sig i rummet, och är således mätbara.

Det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen är punkter i tiden och rummet som saknar utsträckning, de kan därför inte mätas. Som vi såg ovan är det exakta nuet den oändligt fina gränsen eller gränssnittet mellan det förflutna och framtiden. Där det förflutna slutar börjar framtiden, Gränssnittet mellan dem är en oändligt fin punkt som inte har något omfång eller någon utbredning. På samma sätt är den exakta härvarande platsen den oändligt fina punkt som finns i själva centrum av vår uppfattning av rummet.

Eftersom de båda är oändligt fina och subtila, och inte begränsade i någon dimension, är det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen inte relativa, de är de absoluta "här" och "nu". Rörelse och förändring kan inte ske i en oändligt fin punkt som saknar dimension. Bildandet av tankar innebär rörelse och förändring, därför kan ingen tanke bildas inom vare sig det exakta nuvarande ögonblicket eller den exakta härvarande platsen. Därför är den exakta närvarande punkten i tid och rum den allenastående platsen för vårt eget självmedvetna varande, "jag är".

Även om vi talar om det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen som om de vore olika saker, är det bara ur vårt ändliga sinnes begränsade synvinkel som de ser ut att vara olika. Skillnaden dem emellan är därför bara begreppsmässig. I verkligheten är de en och samma sak.

Det exakta nuvarande ögonblicket och den exakta härvarande platsen är den enda punkt där tid och rum möts och blir till ett. Denna enda punkt, där alla dimensioner möts, saknar själv dimension. Även om alla de dimensioner som möts och blir ett i den är relativa, är denna enda, icke-duala och dimensionslösa punkt i sig själv fri från alla former av relativitet. Allt som finns inom den är vårt rena medvetande om vårt eget varande, "jag är". Men, även att säga detta är inte helt korrekt. Det inte bara innehåller vårt essentiella medvetande om vårt eget varande, det är synonymt med det. Vårt grundläggande icke-duala medvetande om vårt

eget varande, "jag är", är självt det absoluta "här" och "nu", den exakta härvarande platsen och det exakta nuvarande ögonblicket.

Eftersom denna absoluta punkt saknar dimensioner finns det inget sätt att mäta den. Den är därför inte bara oändligt liten, utan också oändligt stor. Den är absolut den fri från alla begränsningar, och inte begränsad till att bara vara det allra minsta, den är också det allra största, den oändliga helhet som omfattar allt. Den är både det som ryms i allt och det som allt ryms i.

Allting, all tid och rum, och allt som finns i tid och rum, är bara en form av kunskap, en föreställning eller en uppfattning, och allt finns därför i medvetandet. Eftersom ingen form av kunskap kan finnas utan ett underliggande medvetande, innehåller medvetandet inte bara allt, utan är också inneslutet i allt.

I själva verket är medvetandet den enda grundläggande substans som alla ting är gjorda av. Alla former av kunskap är i grunden endast vårt eget medvetande. Vårt medvetande är till sin natur är självmedvetet. I sin essens är det endast vårt medvetande om vårt eget varande. Vårt medvetande om vårt varande är den absoluta punkt som vi upplever som den exakta härvarande platsen, "här", och det exakta nuvarande ögonblicket, "nu". Därför innehåller denna absoluta punkt allt och finns i allt.

För att kunna rymmas i allt måste denna absoluta punkt vara oändligt liten, och för att kunna rymma allt måste den vara oändligt stor. Som det oändligt lilla innehåller den ingenting annat än vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är". Som det oändligt stora innehåller den allting, all vår kunskap, vår sanna kunskap såväl som vår falska kunskap. Allt som är känt är ytterst känt endast i det exakt nuvarande ögonblicket, "nu", och den exakt härvarande platsen, "här", i det absoluta nuet, som är vårt eget ständigt närvarande självmedvetna varande, "jag är", och som är den enda punkt i tid och rum som verkligen existerar.

Innehåll

KAPITEL 8

Vetenskapen om medvetandet

Vetenskap är ett sätt att uppnå giltig kunskap, dvs. kunskap som kan verifieras på ett oberoende sätt. Men vad är den korrekta definitionen av giltig kunskap? Är kunskap giltig bara för att den kan verifieras oberoende, eller finns det någon strängare standard för att mäta giltigheten hos en viss kunskap?

Som vi såg i kapitel fem och sex finns det två former av giltig kunskap, kunskap som är relativt giltig och kunskap som är absolut giltig. På samma sätt finns det också två former av vetenskap, relativ vetenskap och absolut vetenskap. Med undantag för den andliga vetenskapen, som är vetenskapen om sann självkänedom eller medvetandet, är alla former av vetenskap relativa vetenskaper, eftersom den kunskap de försöker förvärva endast är relativt giltig.

Ur det relativa perspektivet på vårt liv som en individ i denna materiella värld, kan den sökta och förvärvade kunskapen inom de olika grenarna av objektiv vetenskap vara giltig och användbar. Men det är inte en kunskap som är absolut sann. Den är inte giltig och sann under alla omständigheter och i alla förhållanden eller tillstånd. De vetenskapliga lagar som vi upplever som sanna i detta vakna tillstånd kan upplevas som osanna i drömmarna. Exempelvis kan vi i drömmen ibland trotsa tyngdlagen genom att flyga. Gravitationslagen, som är obestridligt giltig enligt vår erfarenhet i detta vakna tillstånd, är inte alltid lika giltig i drömmen.

Även om den är giltig enligt vår erfarenhet i detta vakna tillstånd är all vår så kallade vetenskapliga kunskap inte giltig enligt vår upplevelse i sömnen. Faktum är att vår upplevelse i sömnen ifrågasätter giltigheten av all vår kunskap och upplevelse i det vakna tillståndet. Även om vi alla kan verifiera giltigheten av vår vetenskapliga kunskap i detta vakna tillstånd, kan ingen av oss ens verifiera existensen av denna värld i sömnen.

I detta vakna tillstånd antar vi att världen existerade när vi sov. Men vi har inget sätt att oberoende verifiera giltigheten i detta antagande. Vi kan bara verifiera det genom vittnesmål från andra människor som påstår sig ha varit vakna medan vi sov. Men de andra människorna är en del av den värld vars existens vi vill verifiera. Alltså kan de inte vara några oberoende vittnen.

Vissa filosofer anser att kunskapen om matematikens lagar är absolut trots mycket av vår kunskap om världen är relativ. De anser att eftersom två plus två är lika med fyra, under alla omständigheter och under alla förhållanden, måste det vara en absolut sanning. Men antagandet att det är sant under alla omständigheter och under alla förhållanden är felaktigt. Det är avhängigt av det uppenbara villkoret att två existerar. I sömnen upplever vi inte existensen av två, så inga av matematikens lagar är giltiga i det tillståndet. Matematiken är en vetenskap om dualitet och mångfald. Som sådan är den till sin natur relativ. Den är i första hand relativ till vårt sinne och dess föreställningsförmåga. Matematikens lagar uppstår först när vårt sinne föreställer sig existensen av fler än en.

All vår kunskap om dualitet är relativ. Den är därför inte absolut giltig, även om den kan vara relativt giltig. Den enda kunskap som vi kan betrakta som absolut giltig och sann är den som

är fullständigt icke-dual. Det vill säga en kunskap som enbart känner sig själv och som är känd enbart av sig själv.

All kunskap som är känd av ett annat medvetande än sig självt innebär med nödvändighet dualitet, åtskillnad och relativitet. Den enda vetenskap som kan vara absolut sann och giltig är vetenskapen om medvetandet, eller mer exakt, vetenskapen om självmedvetandet.

Vad är medvetande? Det är vår förmåga till kunskap, eller vår förmåga att veta. För att vara mer exakt är det den kraft inom oss som vet. Men eftersom det som vet bara är vi själv, är vårt medvetande inte något annat än vi själv, utan vårt eget varande eller essens.

Det första av allt vi vet är vårt eget varande som vi alltid känner som "jag är". All annan kunskap kommer och går. Men denna första och mest grundläggande kunskap "jag är" varken kommer eller går. Den upplevs av oss hela tiden, i alla tider och i alla tillstånd. Vår själva natur som medvetande är att känna oss själv. Medvetandet är alltid självmedvetet. Det kan inte annat än att vara medvetet om sig självt, om sitt eget grundläggande varande eller "jag är"-het.

Vårt medvetandes ursprungliga och primära form är vårt självmedvetande "jag är". Vårt medvetande känner sig självt oavsett om det känner till något annat eller ej. All kunskap som det upplever blandas med dess grundläggande kunskap "jag är".

Vårt medvetande upplever all kunskap om något annat än sig självt som "jag vet detta". Medan det känner sig självt endast som "jag är", känner det andra saker som "jag vet detta". Det känner alltid sig självt som "jag är". Men det tycks ignorera eller förbise sin egen grundläggande kunskap, "jag är", när det känner till andra saker utöver sig självt. I stället ger det en framträdande plats till det andra som det känner till.

Vårt medvetande verkar ibland känna till andra saker än sig självt, men dess kunskap om dessa andra saker bara tillfällig. Denna kunskap om annanhet är därför inte dess grundläggande natur. I sömnen vet vi att vi är, men vi vet inget annat. Vår kunskap om annanhet är främmande för vårt grundläggande medvetande om vårt eget väsen.

Vårt medvetande om vårt eget varande är permanent, medan medvetandet om annanhet är temporärt. Det finns därför en tydlig skillnad mellan dessa två former av medvetande. Det första är vårt grundläggande medvetande, medan det andra bara är ett tillfälligt tillägg som överlagras på det. Detta tillfälliga tillägg uppstår från vårt grundläggande icke-duala medvetande om vårt eget varande som ett dualistiskt medvetande om annanhet. Därmed tycks det vara överlagrat på och intimt blandat med vårt grundläggande medvetande. Det är den begränsade och relativa form av medvetande som vi kallar vårt "sinne".

För att kunna känna till andra saker än sig självt måste vårt sinne begränsa sig självt. Hur kan medvetandet begränsa sig självt? Endast det som har en definierbar eller mätbar utsträckning är begränsat. Medvetandet har inga gränser, så det har ingen utsträckning som är definierbar. Det är alltså obegränsat.

Alla slags begränsningar kräver en eller flera dimensioner inom vilka definierade gränser kan sättas. Medvetandet är inte begränsat inom någon dimension. Det har överhuvudtaget inga gränser. Alla dimensioner, gränser, begränsningar och utsträckningar är begrepp eller tankar som endast är kända av vårt sinne efter att det har uppstått för att känna till annanhet. De

existerar endast i vårt sinne och kan inte existera oberoende av det. Hur kan då vårt sinne begränsa sig självt?

Vårt sinne begränsar sig självt genom att föreställa sig att det är ett av de objekt som det känner till. Först föreställer det sig att det är en form, och endast efter det känner det till andra tings former. En form är allt som rymms inom gränser och därför har en definierbar utsträckning i en eller flera dimensioner. Varje ändligt ting har en form av något slag. Ett ting utan form skulle inte ha några avgränsningar och därför vara oändligt. Allt som vi känner som något annat än vi själv är en form. Våra tankar, känslor, sinnesrörelser, uppfattningar och allt annat som vårt sinne känner till är former, förutom, naturligtvis, vårt grundläggande medvetande om vår egen existens, som är formlöst och därför oändligt.

Den form som vårt sinne föreställer sig som sig självt är vår fysiska kropp. Genom dess fem sinnen uppfattar det en värld av objekt och andra kroppar. Vårt sinne kan inte fungera eller veta något annat än sitt eget varande utan att först föreställa sig att det är en fysisk kropp. Vår identifikation med vår fysiska kropp är så stark att vi till och med föreställer oss att våra egna tankar enbart finns inom vår kropp. Våra sinnesintryck, begrepp, visualiserade föreställningar och verbaliserade tankar, det vill säga tankarnas grövre former, upplever vi som att de framträder någonstans i vårt huvud. Våra tankars mer subtila former, som känslor och sinnesrörelser, upplever vi som att de framträder någonstans i vårt bröst.

Oavsett vilken kropp vi för närvarande föreställer oss vara, vare sig det är vår nuvarande kropp i detta vakna tillstånd eller en annan kropp i en av våra drömmar, föreställer vi oss alltid att all vår mentala aktivitet sker inom den. Vi föreställer oss att den värld som vi uppfattar genom dess fem sinnen existerar utanför den. I drömmen misstar vi oss för att vara en annan kropp. Men vi känner fortfarande att all vår mentala aktivitet sker inom den kroppen, och att den värld som vi uppfattar genom dess fem sinnen finns utanför den.

Även om vi upplever våra tankar som om de äger rum i den kropp som vi för närvarande misstar för att vara oss själv, känner vi dem ändå som något annat än vi själv. Vi har begränsat vårt medvetande genom att missta oss för att vara denna ändliga kropp. Därför upplever vi allt annat som vi känner till som om det vore något annat än vi själv. Genom att vi begränsar oss inom en viss forms ramar kan vi känna till alla andra former som något annat än vi själv.

Faktum är dock att vår kropp, våra tankar och alla andra objekt som vi känner till enbart är bilder som framträder och försvinner i vårt medvetande. De har därför ingen annan substantiell verklighet än vårt medvetande. Alla former som vi känner till är bara modifieringar som uppstår i vårt medvetande, som vågor på havets yta. Precis som vattnet i havet är den enda substans som alla vågor bildas av, så är vårt medvetande den enda substans som allt vi som känner till bildas av.

Eftersom vi misstar oss för att vara den här kroppen föreställer vi oss att de tankar som tycks förekomma inuti den, såväl som de föremål som tycks existera utanför den, är något annat än vi själv. Men även om det är absurt för oss att föreställa oss att någon av dessa saker, som vi alla bara känner till i vårt eget sinne, faktiskt är något annat än vi själv, är detta mindre absurt än den förvirrade fantasi vi har beträffande denna kropp, som vi misstar för att vara vi själv. Vi upplever denna kropp som om den vore vi själv och som om vi var begränsade av dess form. Ändå upplever vi den som ett objekt. Vi talar om mina armar, mina händer, mina ben, mitt huvud och till och med min kropp, som om de vore våra ägodelar. Men samtidigt misstar vi dem för att vara vi själv.

Vår kunskap om vår exakta identitet är förvirrad och oklar. Även om vi misstar den här kroppens form för att vara vi själv, vet vi ändå att vi är medvetande. Eftersom denna kropp och vårt sinne som misstar den för att vara "jag", upplevs av oss som två olika saker, är vi osäkra på vilket som i verkligheten är vårt eget jag. När vi säger "min kropp" identifierar vi oss med vårt sinne, som känner kroppen som ett objekt. Men ibland säger vi "mitt sinne", som om vårt sinne vore något som är skilt från oss.

Vi vet att vi är medvetande, som i själva verket är oändligt, men samtidigt föreställer vi oss att vi är en kropp som är ändlig. Därför är vi ständigt förvirrade över vår sanna identitet. Som ett resultat av denna förvirring känner vi oss själv som något begränsat, och därför kan vi känna saker som något annat än vi själv.

Vårt sinne är i verkligheten inget annat än vårt grundläggande medvetande "jag är", som är formlöst och därför oändligt, odelat och icke-dualt. Eftersom det är oändligt finns det inget annat än det självt som det kan känna till. Men genom att föreställa sig vara en begränsad form kan det känna till andra former som om de verkligen vore något annat än det självt.

Vårt sinne kan känna till andra saker än sig självt bara genom att vilseleda sig självt till att uppleva sig som något som det inte är, något som i verkligheten bara är en produkt av dess egen kraftfulla och självbedrägliga föreställningsförmåga. I verkligheten är ingenting som vi upplever i en dröm något annat än vi själv. Men genom att vi föreställer oss att vi är en av de imaginära former som vi upplever i drömmen, upplever vi alla andra former i drömmen som något annat än vi själv.

All dualitet eller mångfald som vårt sinne tycks uppleva är bara en produkt av dess självbedrägliga föreställningsförmåga. Det upplever alla dessa enbart genom att föreställa sig att det är en av dem. Även om vårt sinne är verkligt som vårt grundläggande och icke-duala medvetande om varandet är det bara en produkt av sin egen föreställningsförmåga, ett medvetande som känner till annanhet, och därför överkligt.

Vi använder termen "sinne" för att referera till vårt medvetande endast när det tycks känna till annanhet. När det upphör att känna till någon annanhet upphör det att vara en separat begränsad enhet. Det förblir som vårt oändliga medvetande "jag är", vilket det i verkligheten alltid är. Som vårt sanna oändliga medvetande känner det bara sig självt, men som vårt "sinne" inbillar det sig att det känner till andra saker och blir därmed vilselett.

Som vårt sinne kan vi aldrig uppnå sann självkänedom. Som vårt sinne kan vi bara känna vårt medvetande "jag är" blandat med den imaginära kunskapen om annanhet. Som vårt sinne är vår uppmärksamhetskraft, ett annat namn för vår kunskapskraft eller medvetande, ständigt riktad mot annat. Den avleds därmed från oss själv, från vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Vi kan därför inte nå sann kunskap genom sinnet. Vi måste vända vår uppmärksamhet, som vi hittills alltid har riktat utåt genom vårt sinne och de fem sinnena, bort från sinnet och alla dess tankar, tillbaka mot sig själv, mot vårt verkliga medvetande "jag är".

När vi gör det kommer vi sannolikt att upptäcka att vi till en början inte kan fokusera vår uppmärksamhet fullkomligt och uteslutande på vårt extremt subtila medvetande om varandet, "jag är". Vår uppmärksamhetskraft har blivit grov och saknar förfining på grund av vår ständiga vana att uppmärksamma enbart våra tankar. Vi kommer gradvis att nå den

skicklighet som krävs endast genom att upprepat öva på att fullkomligt och uteslutande rikta vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande medvetande "jag är".

Endast övning ger färdighet. Vi kommer vi gradvis att förfina vår uppmärksamhetskraft och göra den mer subtil, klar och genomträngande om vi upprepat och ihärdigt övar oss i att vända vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv för att upptäcka vad detta medvetande "jag är" verkligen är. Vi kommer därmed att få en stadigt ökande klarhet i vår kunskap om vårt medvetandes, "jag är", verkliga oändliga och icke-duala natur. När vår uppmärksamhetskraft har blivit fullkomligt förfinad eller renad, när den har befriats från sin nuvarande starka bindning till att endast uppmärksamma tankar och föremål, kommer vi till slut, att med fullkomlig klarhet kunna känna vårt grundläggande medvetande "jag är" som det verkligen är, utan minsta överlagring av någon begränsning eller identifikation med något annat.

Detta empiriska utövande av självuppmärksamhet, självgranskning, självundersökande eller självutforskande är den experimentella metoden i vetenskapen om medvetandet. Det enda praktiska sättet för oss att upptäcka medvetandets sanna natur är genom att rikta vår uppmärksamhet mot det. Medvetandet kan inte bli känt som ett objekt, utan endast som vårt eget vetande jag. Därför måste den vetenskapliga forskningen om medvetandet bestå i att vi granskar vårt eget medvetande med en skarp, fokuserad och koncentrerad uppmärksamhetskraft. Utan en sådan självuppmärksamhet eller självgranskning kan vi aldrig uppnå direkt kunskap eller erfarenhet av vårt verkliga medvetande "jag är" som det verkligen är, utan någon inbillad överlagring eller begränsning.

Medvetandet "jag är" är inte något okänt som vi ännu inte har upptäckt. Vi vet alla redan nu tydligt att "jag är". Men även om vi vet att "jag är", känner vi det inte som det verkligen är. Vi känner det i en begränsad och förvrängd form på grund av de falska tillägg som vi överlagrar på det genom vår föreställningsförmåga. Vi känner det felaktigt som "jag är den här kroppen, jag är en person som heter si eller så, jag sitter här, jag läser den här boken, jag tänker på de idéer som diskuteras i den" och så vidare, och så vidare.

Alla tillägg som vi ständigt överlagrar på vårt medvetande "jag är" hindrar oss från att känna det som det verkligen är. För att känna det som det är måste vi se bortom alla tillägg till det enda grundläggande medvetandet som de vilar på. När vi granskar vårt grundläggande medvetande "jag är" med en skarp och genomträngande uppmärksamhet, kommer alla dessa falska tillägg att upplösas eller falla bort från det, och vi kommer att känna det som det verkligen är.

Även om vi talar om vårt verkliga medvetande "jag är" och vårt överkliga medvetande "jag är den här kroppen", så är det i själva verket inte två olika medvetanden. Det är två former av samma medvetande, det enda medvetandet som existerar. Medvetandets sanna form är bara vårt rena icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är". Vårt sinne, detta blandade eller orena medvetande "jag är den här kroppen", genom vilket all dualitet är känd, är bara en falsk, förvrängd och illusorisk form av vårt enda verkliga medvetande "jag är".

När det bara känner sig självt, lyser vårt enda verkliga medvetande som det är, utan alla falska tillägg. Men när det genom sin föreställningsförmåga skenbart känner till andra saker än sig självt, framträder samma enda verkliga medvetande som vårt sinne. Det enda verkliga medvetandet "jag är" är vårt sanna jag. När vi förblir som vi verkligen är och bara känner oss själv, är vi det verkliga icke-duala medvetandet "jag är". När vi riktar vårt medvetande eller vår uppmärksamhet från oss själv mot tankarnas imaginära värld, blir vi till synes detta sinne.

Därför, när vi förblir som vi verkligen är och bara känner oss själva, är vi det verkliga icke-duala medvetandet "Jag är", men när vi riktar vårt medvetande eller vår uppmärksamhet bort från oss själva mot den imaginära världen av tankar, blir vi till synes detta sinne.

På samma sätt som en orm som vår fantasi överlagrar på ett rep i verkligheten inte är något annat än repet, är i verkligheten vårt sinne inget annat än vårt icke-duala verkliga medvetande "jag är". Dess till synes separata och begränsade existens som "sinne" är bara en illusion som orsakas av vår brist på klar självkänedom, på samma sätt som ormen bara är en illusion orsakad av bristen på klart dagsljus. När vi lyser på repet med ett klart ljus och tydligt ser vad det är, kommer vi i fortsättningen inte missta det för att vara en orm. När vi på samma sätt låter vår skarpt fokuserade uppmärksamhet lysa på vårt medvetande "jag är" och tydligt känner det som det är, kommer vi därefter aldrig att missta det för att vara vad det inte är, ett av de främmande tillägg genom vilka vi tidigare definierade det.

Vårt sinne är inte något annat än vårt icke-duala verkliga medvetande "jag är". För att känna detta medvetande behöver det bara vända sin uppmärksamhet tillbaka mot sig självt, bort från allt annat. När det gör det upphör det att vara det begränsade individuella medvetande som vi kallar "sinne". Det blir i stället det obegränsade verkliga medvetandet "jag är", som det i verkligheten alltid har varit och alltid kommer att vara. Det som känner till vårt verkliga medvetande "jag är" är alltså inte vårt sinne utan enbart detta medvetande självt.

På senare år har ett förnyat intresse för medvetandet uppstått bland en fortfarande ganska liten grupp forskare och akademiska filosofer. "Medvetandevetenskapen", som den ibland kallas, är nu en erkänd om än fortfarande ganska liten gren av modern vetenskap. Den kallas dock oftare "medvetandestudier", eftersom den anses vara ett tvärvetenskapligt studieområde med bidrag från filosofi, psykologi, neurovetenskap och andra relaterade områden.

Dessa moderna "medvetandestudier" beskriver ibland sig själva som "vetenskapen om medvetandet". Åtminstone säger de att de är ett försök att gå mot en "vetenskap om medvetandet". De bör inte förväxlas med den sanna vetenskap om medvetandet som vi diskuterar här. Deras förståelse av medvetandet liksom deras forskningsmetoder är fundamentalt annorlunda än den tydliga förståelse och enkla forskningsmetod som Sri Ramana och andra visa har lärt ut. Den radikala skillnaden mellan dessa två synsätt ligger i det faktum att dessa "medvetandestudier" försöker studera medvetandet objektivt, som om det vore ett objektivt fenomen. Men de visa lär oss att medvetandet aldrig kan vara ett objekt för kunskap, utan bara i sanning kan bli känt som den grundläggande verkligheten bakom vårt sinne, det subjekt som känner till alla objekt.

Ett grundläggande krav som ställs på alla moderna objektiva vetenskaper är att forskare bör söka skaffa sig "objektiv kunskap" (som kan demonstreras och verifieras objektivt) om de områden de forskar inom. I enlighet med det försöker de moderna "medvetandestudierna" inta ett objektfokuserat tillvägagångssätt i studiet av medvetandet. Eftersom vårt medvetande enligt vårt kroppsbundna sinne verkar vara centrerat i vår hjärna lägger "medvetandestudierna" stor vikt vid den moderna vetenskapens ansträngningar att förstå sambandet mellan den elektrokemiska aktiviteten i vår hjärna och medvetandet, som de föreställer sig är resultatet av denna aktivitet. I allmänhet anser vi att medvetande är medvetenhet om något. Därför ägnar "medvetandestudierna" också sig i stor utsträckning åt att förstå kognition och vår subjektiva upplevelse av de sensoriska stimuli som vi tycks ta emot från omvärlden.

Med andra ord är det grundläggande antagandet bland de filosofer och vetenskapsmän som är involverade i dessa moderna "medvetandestudier" att vi kan förstå medvetandet genom att försöka studera det som ett objektivt fenomen. Men allt som är känt som ett objektivt fenomen är ett objekt för medvetandet. Det är inte själva medvetandet. Medvetandet är det subjekt som känner till alla objektiva fenomen och därför kan det aldrig självt bli ett objekt för kunskap.

Medvetandet kan bara vara känt eller upplevt direkt av sig självt, och inte av något annat. Om vi försöker studera medvetandet som ett objektivt fenomen, kommer vi bara att kunna studera något som inte är medvetandet självt, utan en skenbar effekt av medvetandet. Om vi verkligen vill studera medvetandet och förstå vad det är, måste vi studera det inom oss själv, som oss själv, eftersom vi själv är medvetande. Allt annat än vi själv är inte medvetande utan bara objekt som vi känner till.

Så länge som vi upplever någon form av dualistisk kunskap, kunskap som innebär en åtskillnad mellan subjekt och objekt, är medvetandet alltid det vetande subjektet och aldrig ett objekt som är känt. Sedan urminnes tider har därför en av *advaita vēdāntas* grundläggande principer alltid varit att vi, för att kunna känna medvetandet som det verkligen är, måste skilja på det som vet och det som är känt.

Denna process, som på sanskrit ofta är känd som *drg dr̥śya vivēka* eller "särskiljande mellan den som ser och det sedda", är en grundläggande förutsättning för att kunna utöva effektiv självundersökande. Vi kommer vi inte att kunna fokusera vår uppmärksamhet fullkomligt och uteslutande på vårt grundläggande medvetande förrän vi förstår denna grundläggande skillnad mellan medvetandet och det mest subtila objekt som det känner till. Vi kommer inte att kunna uppleva det som det verkligen är, som vårt rena och oförfalskade medvetande om vårt eget varande, utan minsta spår av dualitet eller annanhet.

Om inte moderna forskare är villiga att acceptera denna grundläggande men mycket enkla princip, kommer alla deras ansträngningar att förstå medvetandet att vara missriktade. Alla forskare som tror att de kan förstå medvetandet genom att studera vår fysiska hjärna, dess elektrokemiska aktivitet eller dess kognitiva funktion, har misslyckats med att förstå att allt dessa saker är objekt som medvetandet känner till som något annat än sig självt.

Vår kropp, dess hjärna, alla biokemiska och elektrokemiska processer som sker i den, och hur dess kognitiva processer fungerar, alla är de tankar eller mentala bilder som uppstår i vårt sinne på grund av vår föreställningsförmåga, liksom illusionen att vårt medvetande har sitt centrum i vår hjärna. I den faktiska erfarenhet hos var och en är vårt medvetande alltid närvarande. Vi känner det tydligt som "jag är" även när vi inte är medvetna om vår nuvarande eller någon annan kropp. Även om vårt sinnes uppkomst och funktion bara är ett övergående fenomen, kan inget annat fenomen, som en kropp eller hjärna, någonsin framträda såvida inte vårt sinne uppstår för att känna till det. När vi än vi upplever vår fysiska kropp eller något annat i denna materiella värld upplever vi vårt sinne. Därför har vi inget giltigt skäl att tro eller ens anta att denna världs existens föregick vårt sinnes existens, eller att vårt sinne är ett fenomen som uppstår på grund av vår hjärnas funktion.

Vi upplever vårt sinne även när vi inte upplever vår nuvarande kropp, som i drömmen, och när vi inte har någon aning om hjärnan i den här kroppen. Därför är vårt sinne tydligt skilt från både vår kropp och vår hjärna. Vi upplever vårt medvetande i sömnen när vi inte upplever vårt sinne, vår nuvarande kropp eller någon annan kropp. Därför är vårt medvetande

tydligt skilt från både vårt sinne och vår kropp, och följaktligen även från hjärnan i denna kropp.

Allt vi vet om vår hjärna är en samling tankar som uppstår i vårt sinne. Därför kan vi aldrig upptäcka den sanna naturen hos vare sig sinnet eller det grundläggande medvetandet genom att studera hur vår hjärna fungerar. Genom att tänka på hjärnan eller något annat objektivet fenomen, avleder vi uppmärksamheten från oss själv, från medvetandet som vi försöker få kunskap om.

Även om vi inte kände till något om vår hjärna skulle vi ändå veta att "jag är". För att få kunskap om det grundläggande medvetandets sanna natur, som vi upplever som "jag är", behöver vi inte försöka skaffa oss någon kunskap om hjärnan. Allt vi behöver göra är att vända vår uppmärksamhet bort från allt som vi känner till som annat än vårt grundläggande medvetande, och i stället enbart rikta den mot medvetandet som känner till alla dessa andra ting.

Vi upplever oss som ett medvetande som känner till annat än vi själv. Om vi vänder vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv kommer vi att upptäcka att vårt verkliga jag eller essentiella medvetande i verkligheten inte är ett medvetande som känner till något annat. Det är bara det rena medvetandet om varandet, som inte vet något annat än sig självt. Detta rena icke-duala medvetande om vårt eget varande är det verkliga och grundläggande medvetandet. Det ligger till grund för och stöder det illusoriska framträdandet av vårt sinne, medvetandet som känner till annat. På samma sätt är repet verkligheten som ligger till grund för och understöder ormens illusoriska uppenbarelse.

Den objekt-vetande form i vilken vi nu upplever vårt medvetande är inte dess sanna form. Ändå måste vi undersöka den noggrant för att upptäcka det sanna medvetande som ligger till grund för den. Vi måste betrakta ormen mycket noga för att se repet som det verkligen är. På samma sätt måste vi för att känna vårt sanna medvetande som det verkligen är, mycket noggrant inspektera det objekt-vetande medvetande som det tycks vara.

Om vi i stället för att titta noga på den till synes ormen skulle titta hur noga som helst på något annat, skulle vi inte kunna se repet som det verkligen är. Om vi i stället för att noggrant inspektera vårt nuvarande medvetande, som verkar känna till andra saker än sig självt, noga undersöker något annat som det verkar känna till, kommer vi inte att kunna uppleva och känna vårt sanna medvetande som det verkligen är.

Som vi såg i början av detta kapitel är all vetenskap ett försök av det mänskliga sinnet att förvärva sann och giltig kunskap. Därför är den viktigaste forskning som en vetenskapsman kan utföra att testa sanningen och giltigheten i sitt eget sinne, eftersom det är det medvetande genom vilket han eller hon känner till allt annat.

Om vi inte kan verifiera vårt eget vetande medvetandes verklighet, det vi kallar vårt "sinne", kommer vi aldrig att kunna verifiera verkligheten i något annat, eftersom allt annat är känt bara av vårt sinne. Därför bör varje sann vetenskapsman först utforska sitt eget medvetande innan han eller hon överväger någon annan forskning.

Om vi inte känner till färgen på våra glasögon kan vi inte bedöma färgen på de föremål vi ser. Om vi inte känner till vårt eget sinnes verklighet, det medium genom vilket vi känner till allt annat, kommer vi inte heller att kunna göra en korrekt bedömning av verkligheten hos någon av de andra saker som vi nu verkar känna till.

Som vi genom hela denna bok har observerat, är vårt sinne eller vetande medvetande en förvirrad och opålitlig form av medvetande. Som ett begränsat objekt-vetande medvetande är vårt sinne i princip en föreställningsförmåga. Förutom vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är", är allt som vi känner till genom sinnet en produkt av vår föreställningsförmåga. Även om vi väljer att tro att världen som vi tycks uppfatta genom våra fem sinnen verkligen existerar utanför oss och att den därför är skild från oss, en tro som i själva verket är helt ogrundad, kan vi inte förneka det faktum att världen som vi upplever den i vårt eget sinne inte är något annat än en serie tankar eller mentala bilder som vi formar genom vår föreställningsförmåga.

Vi finner dessutom vid en noggrann analys inte bara att allt det vi känner till genom vårt sinne bara är produkter av vår föreställningsförmåga. Vi finner också att själva vårt sinne är en produkt av vår föreställningsförmåga. Vårt sinne existerar inte i sömnen, men det uppstår som en bild i vårt medvetande så snart vi börjar uppleva ett tillstånd av vakenhet eller dröm. När det uppstår på detta sätt upplever vi vårt sinne som att det är vi själv. Genom vår föreställningsförmåga tycks vi bli vårt sinne, ett vetande medvetande, ett medvetande som tycks känna till andra saker än sig självt.

Vårt sinne är inte bara ett övergående fenomen utan också en ren produkt av vår föreställningsförmåga. Därför är allt vad vi kan veta genom det också ett övergående fenomen och en produkt av vår föreställningsförmåga. All kunskap som vi kan förvärva genom att forska om något som vårt sinne känner till är därför inbillning. Den är inte mer verklig än den kunskap som vi kan förvärva genom att forska om något som vi upplever i en dröm. Den kunskap som vi förvärvar genom objektiv forskning i vårt nuvarande vakna tillstånd kan tyckas vara helt giltig och sann så länge vi upplever detta vakna tillstånd. Men i själva verket är den inget annat än en produkt av vår föreställningsförmåga. Den kan därför inte hjälpa oss att känna och uppleva den absoluta verkligheten som ligger till grund för och överskrider alla föreställningar.

För att uppleva denna absoluta verklighet måste vi tränga in under vårt sinne och alla dess fantasifulla skapelser genom att försöka lära känna det sanna medvetande som ligger till grund för det. Vi är det medvetande i vilket vårt sinne och alla dess fantasier framträder och försvinner. Därför är vi det som ligger till grund för det och överskrider det. För att tränga in under vårt sinne måste vi lära känna oss själv, vårt verkliga jag eller grundläggande medvetande, som vi alltid upplever som "jag är". Det kan vi bara göra genom att rikta vår uppmärksamhet fullkomligt och uteslutande på oss själv, och dra bort den från alla produkter av vår föreställningsförmåga.

Endast när vi på detta sätt känner vårt grundläggande medvetande "jag är", som är den absoluta verkligheten bakom vårt sinnes förgängliga framträdande, kan vi korrekt bedöma verkligheten i allt annat som vi känner till. Fram till dess bör vi inte slösa vår tid på att forska om något annat, utan koncentrera alla våra ansträngningar på att forska om vårt essentiella medvetande genom att ihärdigt försöka rikta hela vår uppmärksamhet mot det.

En invändning som filosofer och vetenskapsmän ofta gör mot denna sanna vetenskap om medvetandet är att dess resultat inte kan demonstreras objektivt och därför inte kan verifieras oberoende. Men även om det är sant att vi aldrig kan bevisa medvetandets absoluta verklighet objektivt, är det inte sant att säga att det inte kan verifieras oberoende. Eftersom medvetandet är vars och ens grundläggande och essentiella erfarenhet kan vi alla oberoende verifiera dess verklighet för oss själv.

De flesta människor, inklusive många filosofer, vetenskapsmän och människor med enastående lysande sinnen, tenderar att skygga för denna vetenskap om medvetandet eller sann självkänedom, och även i de flesta fall för hela den enkla och rationella filosofi som ligger till grund för den. Den verkliga anledningen till detta är att de är alltför starkt fästa vid sin egen individualitet och vid allt som de tycker om att uppleva genom sitt sinne. Andra filosofier och vetenskaper tillåter oss att behålla vårt individuella jag och alla våra personliga intressen, önskningar, bindningar, gillanden och ogillanden. Till skillnad från dem kräver denna filosofi och vetenskap att vi avstår från allt, inklusive vårt eget sinne eller individuella jag.

Så länge vi inte är redo att ge upp vårt individuella jag och allt som hör till det, kommer vi inte att kunna känna och förbli det oändliga och icke-duala medvetandet som är vårt eget verkliga jag. Vi kan inte både äta kakan och ha den kvar. Vi måste välja mellan att behålla den eller äta upp den. På samma sätt måste vi välja att antingen behålla vårt sinne eller individuella medvetande och allt det upplever, eller att utplåna det genom att ge upp det i den sanna självkännedomens allt förtärande eld.

När det gäller kakan har vi åtminstone ett tredje alternativ, nämligen att äta en del av den och behålla resten. Men när det gäller självkänedom finns inget mellanliggande alternativ. Vi måste välja mellan att föreställa oss att vi är detta ändliga medvetande som vi kallar "sinnet", eller att uppleva oss själv som det oändliga medvetande som vi verkligen är.

Vissa filosofer är fascinerade av djupet och kraften i denna enkla filosofi om absolut icke-dualitet, men är ändå inte villiga att göra den personliga uppoffring som krävs för att uppleva den icke-duala verklighet som den beskriver. De tycker om att hålla föredrag och skriva böcker om den, men undviker att faktiskt utöva sant självundersökande, den empiriska metod genom vilken sann icke-dual självkänedom uppnås. Sådana filosofer är som en person som njuter av att titta på en kaka och läsa om hur god och njutbar den är, men som aldrig vågar smaka på den.

Deras misslyckande med att i praktiken omsätta det de tror sig ha förstått visar klart att de inte riktigt förstår den filosofi som de försöker förklara för andra. Om vi verkligen förstår denna filosofi, kommer vi med säkerhet att göra vårt yttersta för att omsätta den i praktiken, eftersom vi förstår att det bara är genom att utöva som vi kan uppnå sann och beständig lycka.

Vi kan alla oberoende verifiera vårt grundläggande medvetandes absoluta verklighet, "jag är". För att göra det måste vi betala det nödvändiga priset, vilket de flesta av oss tyvärr ännu inte är villiga att göra. Anledningen till att vi inte är villiga att göra det är att vi är alltför starkt knutna till vår individualitet. Därför är vi inte redo att ge upp den ens i utbyte mot den sanna självkännedomens fullkomliga lycka.

Att hålla fast vid vår individualitet på detta sätt är höjden av dårskap. Individualiteten som vi håller fast vid med så stor hängivenhet är i själva verket orsaken till all vår olycklighet och det enda som hindrar oss från att njuta av den fullkomliga lycka som är vår egen sanna natur. Sri Ramana brukade säga att vår ovilja att ge upp vårt ändliga individuella medvetande tillsammans med alla de små njutningar och smärtor som det ständigt upplever, när vi i stället kan bli det sanna oändliga medvetandet, den fullkomliga lyckan, är som att vara ovillig byta ett kopparmynt mot ett guldmynt.

Men även om vi ännu inte är helt villiga att ge upp vår individualitet här och nu, om vi åtminstone har förstått att detta är något som vi måste göra för att kunna uppleva sann

självkännedom, den högsta och absoluta lyckans tillstånd, bör vi inte bli modfälda utan fortsätta i våra försök att koncentrera vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande medvetande om varandet.

Vårt medvetande om varandet är det ultimata "ljuset", det ljus genom vilket alla andra ljus är lysas upp eller blir kända. Det är källan till fullkomlig klarhet. Ju mer vi fokuserar vår uppmärksamhet på det, desto mer kommer det att väcka en djup inre klarhet i vårt sinne. Denna självmedvetandets klarhet kommer att göra det möjligt för oss att särskilja och verkligen förstå att sann lycka bara kan upplevas i tillståndet där vi "bara är", det vill säga, det tillstånd där vi förblir som den enkla icke-duala essensen eller "jag är"-heten som vi alltid verkligen är.

När vi med djup klarhet i självmedvetandet urskiljer och förstår denna sanning, kommer vi att förtäras av absolut kärlek till att känna och vara den verklighet som vi alltid är. Därigenom kommer vi att utan ansträngning ge upp vårt falska individuella jag och för alltid förenas med det oändliga medvetandet som är vårt eget verkliga jag.

Innehåll

KAPITEL 9

Självundersökande och överlämnande

Sri Ramana sade ofta att det bara finns två sätt för oss att uppnå upplevelsen av sann självkänedom genom, nämligen självundersökande och självöverlämnande. Han sade också att dessa två metoder eller "andliga vägar" i själva verket är en och den samma. I praktiken är de identiska även om de beskrivs med olika ord. Vad exakt är dessa två metoder eller vägar, på vilket sätt är de ett till sin natur, vad är denna deras natur, och varför beskrev han den på två olika sätt?

Enligt *vēdāntas* urgamla filosofi leder fyra vägar till andlig frigörelse. De är "[den begärsfria] handlingens väg" eller *karma mārga*, "hängivenhetens väg" eller *bhakti mārga*, "föreningens väg" eller *yōga mārga* och "kunskapens väg" eller *jñāna mārga*. Den andra och den fjärde är de viktigaste av dessa fyra vägar, medan den första och den tredje är underordnade aspekter av dessa två huvudsakliga metoder. De olika typerna av andlig praktik eller "vägar" kan i huvudsak reduceras till dessa två huvudvägar, "kunskapens väg" och "hängivenhetens väg". En praktik som inte innehåller element av någon eller båda dessa vägar, kan inte leda till den andliga frigörelsens tillstånd, det tillstånd där vi är befriade från den ändliga existensens trädöm.

Ett enklare sätt att uttrycka samma sanning är att kan vi uppnå andlig frigörelse eller "frälsning" bara genom sann självkänedom. Det vill säga genom att veta att vi endast är den verkliga och oändliga anden eller medvetandet "jag är", och inte den överkliga begränsade individ som vi föreställer oss att vi är. För att känna oss själv som den absoluta verkligheten måste vi förtäras av intensiv kärlek till vårt grundläggande varande. Om vi inte förtärs av en sådan kärlek kommer vi inte att vara villiga att avstå från vårt falska individuella jag, som vi håller mera kärt än något annat.

För att uppnå andlig frigörelse måste vi känna vårt grundläggande varande. För att känna vårt grundläggande varande måste vi älska det. "Vetande" och "kärlek" eller hängivenhet är således de två grundläggande medel genom vilka vi kan frigöra oss från vår nuvarande illusion av att vara en begränsad individ.

Ju mer vi älskar vårt grundläggande varande, desto mer kommer vi att vända vår uppmärksamhet mot det. Ju mer vi uppmärksammar det, desto klarare kommer vi att känna det. Omvänt, ju klarare vi känner vårt grundläggande varande, desto mer kommer vi att älska det, eftersom det är den sanna källan till all lycka. Kärlek och vetande går hand i hand, det ena en ger näring åt det andra. Vi kan inte ha kunskap utan att älska, och vi kan inte älska utan att ha kunskap. Därför är "kunskapens väg" och "kärlekens väg" eller hängivenhet inte två alternativa metoder, utan två aspekter av det enda sättet för oss att återfå vårt naturliga tillstånd av absolut varande.

De två sätt för att uppnå sann självkänedom som Sri Ramana lärde ut motsvarar dessa två vägar av "kunskap" och "hängivenhet". Praktiken för självundersökande själv är den sanna "kunskapens väg", och praktiken för självöverlämnande är den sanna "hängivenhetens väg". Att undersöka sig själv och att överlämna sig själv är inte skilda vägar, utan två aspekter av samma väg, det enda sätt på vilket vi kan uppleva den absoluta verkligheten, vårt eget sanna och grundläggande varande.

Sri Ramana undervisade om den praktik som leder till sann självkänedom på två olika sätt. Även om han beskrev den antingen i termer av att undersöka sig själv eller i termer av att överlämna sig själv, undervisade han oftast i termer av det första. Låt oss därför först betrakta självundersökandets väg. Vad exakt är denna praktik som Sri Ramana beskrev som att undersöka, utforska, granska, eller vara uppmärksam på sig själv?

Även om han använde olika ord på tamil för att beskriva denna praktiken, var en av de viktigaste termerna sanskrittermen *ātma-vicāra*, eller enklare bara *vicāra*. Ordet *ātmā* betyder själv, ande eller väsen, och används ofta som ett singulart reflexivt pronomen som är tillämpligt på alla de tre personerna och alla genus. I detta sammanhang är det tillämpligt bara på den första personen, vilket betyder mig själv, oss själv eller sig själv. Ordet *vicāra*, som vi såg i inledningen, betyder undersökande eller granskande. Det kan också betyda begrundande eller övervägande, i betydelsen att tänka på eller betrakta något med noggrannhet och uppmärksamhet. Således är *ātma-vicāra* den enkla praktiken att undersöka, utforska, inspektera, granska eller vara noggrant uppmärksamma på oss själv, vårt eget essentiella självmedvetna varande, som vi alltid upplever som vårt grundläggande medvetande "jag är".

På engelska översätts termen *ātma-vicāra* ofta som "self-enquiry" ("själv-utfrågande"). Det har fått många människor att missförstå det som en process där vi frågar oss "vem är jag?". En sådan frågeställning är bara en mental aktivitet, och uppenbarligen inte vad Sri Ramana avsåg. När han sade att vi skulle undersöka "vem är jag?" menade han inte att vi skulle ställa oss denna fråga mentalt, utan att vi noggrant ska granska vårt grundläggande medvetande "jag är" för att få veta exakt vad det är. Om vi väljer att använda termen "self-enquiry" på engelska, så bör vi förstå att den inte bokstavligen betyder "att fråga sig själv" utan "att undersöka" eller "att granska" sig själv.

Vissa människor missförstod hans lära att vi bör undersöka "vem är jag?" eller "varifrån kommer jag?", och tagit den för att betyda att vi bör ställa oss sådana frågor till oss själv. De tillbringade sin tid i meditation med att upprepat ställa sig dessa frågor. Därför skrev Sri Ramana mot slutet av sin kroppsliga livstid, i vers 2 i den korta dikten *Ēkāṭma Pañcakam*:

En berusad person som säger: "vem är jag? vilken plats är jag på?", kan jämföras med en person som frågar sig själv "vem är jag?" [eller] "vilken plats är jag på?" trots att man själv [alltid] är som sig själv [det vill säga trots att vi i själva verket alltid är enbart vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, som tydligt känner sig själv som "jag är"].

Även om Sri Ramana ibland beskrev självundersökandet i termer av frågor som "vem är jag?" eller "varifrån kommer jag?", gjorde han det för att illustrera hur vi bör rikta vår uppmärksamhet bort från alla tankar mot vårt eget grundläggande självmedvetna varande. Det som är vad vi alltid verkligen är, källan ur vilken vi till synes uppstår som vårt sinne eller individuella känsla av "jag". När han sa att vi bör undersöka "vem är jag?", menade han att vi bör vända vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande medvetande "jag" för att granska det och veta vad det verkligen är. Han menade inte att vi skulle låta vårt sinne uppehålla sig vid frågan "vem är jag?", eftersom en fråga är en tanke som är något annat än vi själv och därför främmande för vårt grundläggande varande.

Vi kan känna vårt eget verkliga jag med fullkomlig klarhet endast genom att fokusera hela vår uppmärksamhet på vårt eget grundläggande självmedvetna varande och utesluta alla tankar. Genom att på detta sätt fokusera vår uppmärksamhet drar vi tillbaka vårt sinne från all

aktivitet. På så sätt kommer det att sjunka djupt in i vårt klara, tankefria och ständigt orörliga medvetande om vårt eget rena varande.

Om vi i stället för att tränga djupt in i vårt eget grundläggande varande låter vår uppmärksamhet dröja vid tankar som "vem är jag?" eller "ur vilken källa har jag uppstått?", kommer vi att fortsätta att flyta på sinnes yta, ständigt upprörda av tankar som uppstår och sjunker tillbaka som vågor på havets yta. Vi kommer därigenom hindra oss själv från att uppnå det tankefria självmedvetandets sanna klarhet, som alltid finns i vår innersta kärna eller i djupet av vårt varande.

Genom att jämföra en person som mediterar på tankar som "vem är jag?" eller "vilken plats är jag på?", och som därigenom förväntar sig att nå sann självkänedom, med en berusad person som rabblar sådana frågor på grund av sin förvirring och brist på klarhet, hävdar Sri Ramana med eftertryck att om vi mediterar på det viset är vi lika förvirrade om oss själv som en berusad person. Då missförstår vi fullkomligt den praktik att uppmärksamma oss själv och det tankefria varandet som han avsåg att lära oss. Att upprepat fråga sig "vem är jag?" är motsatsen till *ātma-vicāras* praktik eller självundersökandet som han lärde ut. Han brukade ofta säga att självundersökande inte är att "göra" utan bara att "vara".

Att undersöka sig själv är inte en handling eller aktivitet av vårt sinne. Det är praktiken att ständigt hålla vårt sinne nedsänkt i vårt verkliga jag, i vårt eget grundläggande och ständigt klart om sig själv medvetna varande. Sri Ramana klargör detta i det sextonde stycket i *Nāṇ Yār?*, där han definierar den sanna innebörden av termen *ātma-vicāra* eller "att undersöka sig själv" genom att säga:

[...] Namnet "*ātma-vicāra*" [är i sanning tillämpligt] endast för [utövandet av] att alltid vara [förbli eller kvarstå] efter att ha satt [placerat, behållit, satt, deponerat, kvarhållit, fixerat eller etablerat vårt] sinne i *ātmā* [vårt eget verkliga jag] [...]

På sanskrit såväl som på tamil är ordet *ātmā*, som bokstavligen betyder "själv", en filosofisk term som betecknar vårt eget sanna, grundläggande och fullkomligt icke-duala självmedvetna varande, "jag är". Det tillstånd som Sri Ramana i denna mening beskriver som *sadākālamum maṇattai ātmāvil vaittiruppadu* är alltså "det rena varandets" tillstånd, där vi håller vårt sinne fast vid eller förankrat i och som *ātmā*, vårt eget grundläggande icke-duala självmedvetna varande.

Det sammansatta ordet *sadā-kālamum* betyder "alltid" eller "vid alla tidpunkter", *maṇattai* är ackusativformen av *maṇam*, som betyder "sinne", *ātmāvil* är lokativformen av *ātmā* och betyder därför "i sig själv", och *vaittiruppadu* är en sammansättning av två ord, *vaittu*, som är ett verbalt particip som betyder "sätta", "placera", "behålla", "sitta", "fixera" eller "etablera", och *iruppadu*, som är ett gerundium bildat av verbalroten *iru*, som betyder "vara". När det används ensamt betyder detta gerundium *iruppadu* "vara", men när det läggs till ett verbbparticip för att bilda ett sammansatt gerundium fungerar det som ett verbalt hjälpnamn som anger en kontinuitet av den handling eller det tillstånd som indikeras av verbbparticipen. Det sammansatta ordet *vaittiruppadu* kan därför tolkas antingen bokstavligen som "att ha blivit placerad" eller idiomatiskt som ett kontinuerligt tillstånd av "placering", "sittande", "fixering" eller "hållande". Det finns faktiskt ingen avgörande skillnad mellan dessa två tolkningar, eftersom tillståndet där vi håller vårt sinne kontinuerligt placerat, sittande, fixerat eller etablerat i *ātmā* eller "oss själv" inte är ett tillstånd av aktivitet eller "görande", utan bara ett tillstånd av att "vara" som vi verkligen är.

I denna mening definierar Sri Ramana således tydligt den exakta innebörden av termen *ātma-vicāra*. Han säger att den endast betecknar tillståndet att bara "vara", den andliga praktiken att hålla sinnet fast förankrat i och som *ātmā*, vårt eget verkliga "själv" eller grundläggande om sig själv medvetna varande, "jag är". Med andra ord är *ātma-vicāra* eller att undersöka "vem är jag?" bara övningen att vara som vi verkligen är, att bara vara i vårt sanna och naturliga tillstånd, där vårt sinne fridfullt har försjunkit i och som vårt eget grundläggande jag, vårt tankefria och därför absolut överksamma självmedvetna varande.

Utifrån denna extremt klara, enkla och entydiga definition av *ātma-vicāra* som Sri Ramana har gett i *Nāṇ Yār?*, liksom från många andra samstämmiga sanningar som han uttrycker på andra ställen i sina egna skrifter, finns det absolut inget utrymme att tvivla på det faktum att självundersökandets väsentliga praktik inte innefattar någon som helst aktivitet i sinne, tal eller kropp. Det är helt enkelt det icke-duala tillståndet utan något sinne och därför fullkomligt inaktivt självmedvetet varande.

Vårt verkliga jag är ett absolut icke-dualt om sig själv medvetet varande. Därför kan vi inte känna det genom att göra något, utan enbart genom att vara som det är, genom att bara vara oss själv, vårt eget fullkomligt tankefria självmedvetna varande. Sann självkänedom är därför en absolut tankefri, icke-dual och icke-objektiv upplevelse av klart, obefläckat självmedvetet varande. I vers 26 av *Upadēśa Undiyār* definierar Sri Ramana den sanna självkännedomens icke-duala tillstånd genom att säga:

Att vara [vårt verkliga] jag är verkligen att känna [vårt verkliga] jag, eftersom [vårt verkliga] jag är det som saknar två. Detta är *tanmaya-niṣṭha* [tillståndet att vara fast etablerad i och som *tat* eller "det", den absoluta verklighet som kallas *brahman*].

Vårt mål är det självmedvetna varandets icke-duala tillstånd. Därför kan vägen till detta mål inte vara något annat än självmedvetet varande. Om vägens natur på ett avgörande sätt skiljer sig från målets natur, kan vägen aldrig göra det möjligt för oss att nå vårt mål. Vårt mål är ett tillstånd som är oändligt, utan någon annanhet, uppdelning, separation eller dualitet. Det enda sättet genom vilket vi kan "nå" eller "uppnå" ett sådant mål är enbart att vara ett med det genom att smälta samman med det, genom att fullkomligt förlora oss själv, vårt till synes separata ändliga sinne, i det.

Med andra ord, kan vi inte bli fast etablerade som vårt eget verkliga icke-duala självmedvetna varande genom att göra eller känna till någonting annat än oss själv. Inget "görande" kan göra det möjligt för oss att helt uppgå i det verkliga tillståndet av att bara "vara". För att kunna känna och vara vårt eget verkliga jag kan vi därför inte ägna oss åt något annat än oss själv, vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

Att vara uppmärksam på något annat än oss själv är en handling, en rörelse i vårt sinne eller vår uppmärksamhet i riktning bort från oss själv. Att vara uppmärksam på sig själv är däremot ingen handling eller rörelse, utan ett handlingslöst tillstånd av självmedvetenhet, vilket vi alltid i verkligheten är. Därför är *ātma-vicāra* eller "självundersökande" enbart övningen att vara självmedveten, övningen att inte vara medveten om något annat än vårt eget jag, "jag är". Endast genom denna enkla övning av tankefri självmedvetenhet eller uppmärksamhet på oss själv kan vi veta vem eller vad vi verkligen är.

Ātma-vicāra eller "självundersökande" är i sanning inte någon mental aktivitet, som att fråga sig själv "vem är jag?" eller någon annan fråga. Det är endast övningen att stilla vara i vårt

fullkomligt tankefria självmedvetna varande. Ändå finner vi ibland i vissa böcker att Sri Ramana tillskrivs uttalanden som är formulerade så att det verkar som att han ibland rådde människor att utöva självundersökande genom fråga sig själv "vem är jag?". För att förstå varför sådana potentiellt förvirrande formuleringar förekommer i några av de böcker där Sri Ramanas talade ord har nedtecknats på engelska, måste vi ta hänsyn till olika fakta.

Sri Ramana svarade vanligtvis på tamil, telugu eller malayalam när han fick en fråga om andlig filosofi eller praktik. Även om han förstod och kunde tala engelska ganska flytande, talade han sällan engelska när han diskuterade filosofi eller praktik, utom om han gjorde ett enkelt uttalande. När han fick frågor på engelska svarade han vanligtvis på tamil, och svaren översattes direkt till engelska av någon närvarande person som talade båda språken. Ibland korrigerade han översättningen om det han sade på tamil blev allvarligt felöversatt, men i de flesta fall lade han inte sig i tolkens arbete.

Trots att han sällan uttryckte sig på engelska, var många av de böcker där hans muntliga undervisning nedtecknades under hans livstid skrivna på engelska. Utifrån uppteckningarna kan vi därför inte med säkerhet veta exakt vilka ord på tamil han använde vid olika tillfällen. Vi vet vilka ord han brukade använda på tamil för att uttrycka sin lära genom hans egna originalskrifter, och genom den uppteckning av många av hans muntliga uttalanden som Sri Muruganar bevarade för oss i *Guru Vācaka Kōvai*.

När vi läser de böcker där hans läror finns nedtecknade på engelska måste vi försöka utläsa vilka ord han faktiskt kan ha använt på tamil. Exempelvis finner vi uttalanden som tillskrivs honom som översatts som "fråga dig själv "vem är jag?". För att förstå den korrekta betydelse i vilken han använde det tamilska verb som har översatts med "fråga" måste vi försöka härleda vilket detta verb kan ha varit.

Det tamilska verb som oftast används i situationer där vi skulle använda verben "ask" eller "question" på engelska är *kēḷ*. Förutom att fråga, ifrågasätta eller utfråga, betyder *kēḷ* också att höra, lyssna till, undersöka, lära sig eller få veta. Om Sri Ramana använde detta verb vid något av de tillfällen som i böcker på engelska återges som att han sa "fråga dig själv "vem är jag?" eller "ifrågasätt dig själv "vem är jag?", skulle den inre meningen som han antydde med dessa ord ha varit "fråga "vem är jag?", "undersök "vem är jag?" eller "ta reda på "vem är jag?".

Ett annat tamilskt verb som ofta används i betydelsen "fråga" eller "undersöka", och som Sri Ramana ibland använde när han beskrev *ātma-vicāra* eller självundersökande, är *viṇavu*. *Viṇavu* betyder förutom att fråga eller förhöra, också att undersöka, granska, lyssna till, uppmärksamma, ha i åtanke eller tänka på.

Ett exempel på hur Sri Ramana använde verbet *vinavutal* finns i vers 16 i *Upadēśa Taṇippākkaḷ*, som vi diskuterade i kapitel sex. De ord i denna vers som jag översatte med "[...] genom subtilt undersökande [eller minutiös granskning], som är [bruket att] ständigt granska sig själv [...]" är *enḍrum taṇṇai viṇavum usāvāl*. Ordet *enḍrum* är ett adverb som betyder alltid, ständigt eller hela tiden, *taṇṇai* är ackusativformen av pronomenet *tāṇ*, som betyder själv, sig själv, oss själv, dig själv och så vidare, och *usāvāl* är instrumentalformen av substantivet *usā*, som betyder subtilt, nära eller noggrant undersökande eller granskande. Tillsammans med sitt adverb *enḍrum* och sitt objekt *taṇṇai* fungerar verbet *viṇavum* som en relativsats, som beskriver naturen hos *usā* eller "subtil undersökning" och som betyder "som är [bruket att] ständigt granska sig själv".

Viṇavu är en relativ participform så i detta sammanhang betyder *viṇavum* "som undersöker", "som granskar" eller "som är uppmärksam på". *Viṇavum* skulle också kunna översättas med "som ifrågasätter". Det skulle därmed antyda att det *usā* eller "subtila undersökande" som Sri Ramana hänvisar till här enbart är praktiken att ständigt ifrågasätta oss själv. Men eftersom den centrala tanken i den första halvan av denna vers är att "i vaket tillstånd kommer sömnen att uppstå genom subtilt undersökande", måste detta "subtila undersökande" vara en praktik som är mycket djupare än bara den mentala handlingen att ifrågasätta sig själv. Därför kan vi inte göra rättvisa åt den sanning som Sri Ramana uttrycker i denna vers om vi inte tolkar *tannai viṇavum* som "undersöker oss själv" snarare än "som ifrågasätter oss själv".

Liksom *kēḷ* och *viṇavu* kan de flesta andra tamilska verb som kan översättas med "fråga", "ifrågasätta" eller "utfråga" också översättas med "undersöka", "utforska", "granska" eller "ta hand om". Ibland finner vi i vissa engelska böcker uttalanden som tillskrivs Sri Ramana såsom "fråga dig själv "vem är jag?"" eller "ifrågasätt "vem är jag?"". Men vi bör inte tolka dessa ord som att han menade att vi bokstavligen skulle fråga oss "vem är jag?", eller att den faktiska praktiken av *ātmavicāra* eller självundersökande är att ifrågasätta sig själv.

På vissa ställen där det har noterats att Sri Ramana sade "fråga dig själv "vem är jag?"" eller "ifrågasätt "vem är jag?"", kan det verb som han använde på tamil ha varit *vicāri*, verbformen av substantivet *vicāra*, eftersom han då verkar hänvisa mer eller mindre direkt till följande passage från sjätte stycket i *Nān Yār*?

[...] Om andra tankar uppstår, måste [vi], utan att försöka fullfölja dem, undersöka för vem de framträder. Hur många tankar som än dyker upp, vad [spelar det för roll]? Om [vi] så snart en tanke dyker upp, vaksamt undersöker för vem den framträder, kommer "för mig" att vara tydligt [det vill säga, vi kommer att bli tydligt påminda om oss själv, som alla tankar framträder för]. Om [vi således] undersöker "vem är jag?" [det vill säga om vi vänder vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv och håller den stadig, angelägen och vaksam på vårt eget grundläggande självmedvetna varande för att upptäcka vad detta "jag" egentligen är], kommer [vårt] sinne att återvända till platsen för sin uppkomst [vårt varandes innersta kärna, källan ur vilken det uppstod]; [och eftersom vi därigenom avstår från att uppmärksamma den] kommer också tanken som framträdde att sjunka tillbaka. När [vi] övar och övar på detta sätt, kommer [vårt] sinnes kraft att vara fast förankrat vid platsen för sin uppkomst att öka. [...]

I detta avsnitt förekommer det tamilska verb som jag har översatt med "undersöka" *vicāri*, en gång i formen *vicārikka vēṇḍum*, som betyder "det är nödvändigt att undersöka" eller "[vi] måste undersöka", och två gånger i den villkorliga formen *vicārittāl*, som betyder "om [vi] undersöker".

Vicāri är en tamilska form av sanskrit verbet *vicar*. Dess huvudsakliga innebörd är att undersöka, granska, skärskåda, fastställa, överväga eller fundera. Men i tamil används det också med den innebörden att "fråga" i sammanhang som att fråga om en persons välbefinnande. Denna sekundära betydelse på tamil ger oss ett visst utrymme att i detta sammanhang tolka betydelsen av *vicāri* som "utfråga", "fråga" eller "ifrågasätta". Men även om vi väljer att tolka det på detta ganska långsökta sätt bör vi förstå att Sri Ramana inte menar att vi bokstavligen skall ifrågasätta eller fråga oss själva "vem är jag?". Han menar att vi i en bildlig mening skall fråga eller ifrågasätta oss själv på detta sätt.

Om några ord som Sri Ramana använder kan tolkas som att vi bör ställa oss själv en fråga som "vem är jag?", bör vi förstå den verkliga innebörden av dessa ord som att vi i en bildlig mening bör fråga oss själva "vem är jag?". Vi bör noggrant granska oss själv för att genom vår egen omedelbara icke-duala erfarenhet klart veta vad vårt grundläggande självmedvetande "jag är", vår verkliga natur, faktiskt är.

Det enda verkliga svaret på frågan "vem är jag?" är den absolut icke-duala och fullständigt klara upplevelsen av vårt eget sanna tankefria självmedvetna varande. Därför är det enda sätt som vi effektivt kan "utfråga" eller "fråga" oss själv "vem är jag?", det enda sätt på vilket vi kan "fråga" på ett sådant sätt att vi därigenom faktiskt kommer att finna vem eller vad vi verkligen är, att helt dra tillbaka uppmärksamheten från alla tankar eller objekt och att starkt och uteslutande fokusera på vårt eget grundläggande icke-duala självmedvetande, "jag är".

I sin undervisning använde Sri Ramana ofta vanliga ord i en bildlig mening, eftersom den absoluta verklighet som han talade eller skrev om är icke-objektiv och icke-dual. Den är därför bortom tankar och ord. Den enda odelade och oändliga verkligheten kan aldrig objektivt vara känd av vårt sinne. Den kan bara upplevas subjektivt av och som vårt eget essentiella icke-duala självmedvetande. Därför kan inga ord beskriva den på ett tillfredsställande sätt. Dess sanna natur kan ofta uttryckas tydligare genom att i metaforer eller liknelser använda enkla ord, snarare än genom en bokstavlig användning av den skolastiska filosofins mer abstrakta tekniska termer.

Den enda absoluta verklighetens sanna natur inte kan vara känd av vårt sinne eller beskrivas med ord (som är verktyg som vårt sinne har skapat för att uttrycka dess kunskap eller erfarenhet av objektiva fenomen). Det enda sätt på vilket vi kan smälta samman i och som den icke-duala och ensamt existerande absoluta verkligheten är också bortom tankarnas och ordens räckvidd. Sri Ramana använde ofta enkla ord i bildlig betydelse, inte bara när han uttryckte den enda absoluta verklighetens natur, utan också när han talade om de medel genom vilka vi kan uppnå vårt sanna och naturliga tillstånd av odelbar enhet med denna oändliga verklighet.

Vi bör vi inte alltid ta betydelsen av varje ord eller kombination av ord som han använder för vad de är när vi läser Sri Ramanas andliga läror. Vi bör förstå den inre mening som han avser att förmedla genom orden. Hans lära är inte svår att förstå, den innehåller heller inga dolda betydelser. Han uttryckte sin lära på ett extremt öppet, tydligt och enkelt sätt. Den är därför mycket lätt att förstå. Men för att förstå dem på ett korrekt sätt behöver vi ställa in vårt sinne och vårt hjärta på den sanning som han uttryckte och på det sätt som han uttryckte den.

En stor styrka i hans undervisning, och en av anledningarna till att den är så kraftfull och övertygande, är den enkelhet och klarhet med vilken han uttryckte även de mest subtila och djupa sanningar. Men själva enkelheten i undervisningen kan ibland vara bedräglig. Trots att han använde mycket enkla ord bör vi inte förbise det faktum att han genom dessa enkla ord uttryckte en extremt subtil sanning, som helt kan förstås endast av en lika subtil klarhet i sinne och hjärta.

Vi behöver en ytterst subtil inre klarhet för att fullständigt kunna förstå sanningen i allt som Sri Ramana uttryckte i sin undervisning. En sådan klarhet kan uppstå först när vårt sinne har renats eller rensats från alla de begär och bindningar som grumlar det. Vi kommer att kunna förstå hans lära även om vi inte besitter en sådan fullkomligt ogrumlad inre klarhet, i den mån vårt sinne är renat. Om vi med uppriktighet försöker utöva det vi har förstått kommer vårt sinne sakta men säkert att ytterligare renas och klarna.

Om vi uppriktigt önskar förstå hans undervisning, bör vi försöka omsätta vår ofullständiga förståelse i praktiken, även om vi inledningsvis inte kan förvänta oss att kunna förstå dem helt. Vi bör också fortsätta att upprepat studera hans undervisning noggrant. Allteftersom som vårt utövande av självundersökande och självuppgivande fortskrider och utvecklas kommer klarheten i vår förståelse att öka. Därför sägs det att *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana*, studier, reflektion och praktik bör fortsätta i den andlig aspirantens liv tills det slutliga målet med sann icke-dual självkänedom är uppnått.

För att förstå Sri Ramanas undervisning så klart och fullkomligt som vi kan, bör vi inte försöka att isolerat förstå enskilda ord, skrifter eller uttalanden. Vi bör söka en övergripande förståelse av dem i ljuset av hela hans undervisning. Om vi inte har en övergripande förståelse av hela hans undervisning, kommer vi inte att kunna förstå enskildheterna i sina rätta perspektiv. Bara om vi odlar en verkligt övergripande förståelse av hans lära, kommer vi att kunna känna igen och förstå den sanna betydelsen i de enkla ord han använder, och vi kommer att undvika misstaget att tolka hans bildliga sätt att uttrycka sig alltför bokstavligt.

Vi kan läsa att Sri Ramana sade: "Ställ dig frågan "vem är jag?", eller något liknande. Vi bör då, för att förstå vad han verkligen menade, noga överväga hans ord i ljuset av hela hans undervisning, och då framför allt vad han uttryckte i sina egna skrifter. När vi gör det bör vi först överväga om den bokstavliga betydelsen av ett uttalande är förenlig med de grundläggande principerna i hans undervisning. Vi bör acceptera den bokstavliga betydelsen som giltig endast om den är klart förenlig med dessa principer. Om den inte är det, bör vi överväga om uttalandets verkliga betydelse kanske är djupare och mera bildlig än dess uppenbara bokstavliga mening.

Om något uttalande som tillskrivs Sri Ramana verkar vara oförenligt med de centrala principerna i hans lära, kan det finnas flera rimliga förklaringar till detta. För det första kan det vara en felaktig uppteckning eller översättning av vad han faktiskt sade. För det andra kan det vara ett av de många fall där han uttryckte sin lära på ett modifierat eller urvattnat sätt för att passa en viss frågeställares begränsade förståelse eller mognad. För det tredje, om hans faktiska ord är korrekt återgivna och det inte är ett tydligt fall där han har tunnats ut sin formulering av sanningen för att passa den aktuella frågeställarens individuella behov, kan den verkliga betydelsen av hans ord vara bildlig snarare än bokstavlig.

Även om Sri Ramana ofta uttryckte sanningen på ett urvattnat sätt för att passa de faktiska behoven hos den han talade med, gjorde han det för det mesta med avseende på mer allmänna aspekter av andlig filosofi eller praktik, men inte när det gällde självundersökandets faktiska praktik, som är kärnan i hans lära. Närhelst han rådde eller uppmanade någon att utöva självundersökande, beskrev han det mycket tydligt. Om han någonsin använde ord som bokstavligen betyder "fråga dig själv "vem är jag?", så var det ett bildligt sätt snarare än ett uttunnat sätt att beskriva självundersökandets praktik.

Vårt verkliga och grundläggande jag, är formlös, oändlig, odelad och icke-dual ande eller medvetande. Detta medvetande känner inte till något annat än sig självt, eftersom det inte finns något som verkligen är annat än det självt. Sri Ramana beskrev ofta det bildligt som en *iḍam*, *sthana* eller "plats", eller ibland mer specifikt som "födelseplatsen" eller "ursprungsplatsen" för vårt sinne, vårt falska ändliga objektmedvetna medvetande. Precis som han också ofta bildligt beskrev det som ett "ljus", så kan han också bildligt ha beskrivit den tankefria, handlingslösa och icke-duala praktiken av självundersökande som ett tillstånd av att "fråga sig själv", "fråga [om eller i] sig själv" eller helt enkelt "fråga vem är jag?". Trots att han använde ord som bokstavligen betyder "plats" eller "ljus" för att beteckna vårt verkliga

jag, bör vi inte misstolka hans bildliga användning av sådana ord som att vårt väsentliga jag faktiskt är en plats begränsad inom de objektiva dimensionerna av rum och tid, eller att det faktiskt är ett ljus som vi kan se objektivt antingen med våra fysiska ögon eller med vårt sinne. Att han ibland på samma sätt använde ord som bokstavligt skulle kunna tas för att betyda "fråga dig själv", "fråga [till eller om] dig själv" eller "fråga dig själv vem är jag?", bör vi inte misstolka hans bildliga användning av sådana ord som att den ultimata andliga praktiken som kallas självundersökande bara skulle vara en mental handling där vi ställer oss själva frågor som "vem är jag?".

I andlig filosofi måste man ofta göra en viktig distinktion mellan *vācyārtha*, ett ords eller en ordgrupps bokstavliga betydelse, och *lakṣyārtha*, dess avsedda betydelse. *Vācyārtha*, den "talade" eller "angivna meningen", är den mening som ytligt sett uttrycks av ett visst ord eller en viss grupp av ord. *Lakṣyārtha* är den "angivna" eller "målmeningen", den underförstådda mening som verkligen avses med den, den verkliga inre mening som den är tänkt att förmedla.

När Sri Ramana i många sammanhang talar om frågan "vem är jag?" är den *vācyārtha* eller ytliga mening som orden antyder är en verbaliserad tanke. Den *lakṣyārtha* eller den verkliga inre mening som han avsåg att de skulle förmedla är det tillstånd där vi skarpt iakttar oss själva för att se vem eller vad detta "jag" verkligen är. Om han säger något som ytligt sett tycks betyda att vi bör ställa oss frågan "vem är jag?", bör vi förstå att *lakṣyārtha* för sådana ord är att vi bör rikta hela vår uppmärksamhet mot vårt medvetande "jag är" för att veta exakt vad det är.

När vi ser hans ord översatta som "vem är jag?" är de ord som han använde på tamil i de flesta fall "*nāṇ yār?*" eller "*nāṇ ār?*", som bokstavligt betyder "jag [är] vem?". Genom att placera *nāṇ* före *yār* eller *ār*, det vill säga "jag" före "vem", gav han det största vikt och betonade det faktum att endast det är vår *lakṣya*, vårt verkliga mål eller syfte.

I orden "*nāṇ yār?*" eller "jag [är] vem?", är *vācyārtha* eller den ytliga betydelsen av "jag" vårt sinne eller ego. Men dess *lakṣyārtha* är vårt verkliga jag, vårt sanna från tillägg fria självmedvetna varande, "jag är", den enda verkligheten bakom detta illusoriska sken som vi kallar vårt sinne eller ego. På samma sätt är *vācyārtha* av "vem" bara en fråga som vi formulerar i vårt sinne som en tanke, men dess *lakṣyārtha* är den skarpt granskande uppmärksamhet som försöker uppleva detta "jag" som det verkligen är. Det vill säga som tankefri, oförfalskad, och därför absolut klarhet av sant självmedvetande.

Vi kan inte ta reda på vem eller vad vi verkligen är genom att bara ställa oss den verbaliserade frågan "vem är jag?", utan bara genom att noggrant uppmärksamma oss själv. Om Sri Ramana skulle säga: "Undersök vad som står i den här boken", skulle vi inte föreställa oss att vi kan upptäcka vad som står i den genom att bara fråga oss: "Vad står det i den här boken?". För att få veta vad som står i den måste vi öppna den och läsa den. På samma sätt ska vi inte tro att han menar att vi verkligen kan få veta vad vi är genom att ställa oss frågan "vem är jag?" när han säger: "Undersök "vem är jag?". För att få veta vem eller vad vi verkligen är, måste vi skåda in i oss själv för att se vad detta "jag", vårt grundläggande självmedvetande, verkligen är.

För att uppleva oss själv som vi verkligen är måste vi dra tillbaka vår uppmärksamhet från allt annat än vårt verkliga jag, vårt grundläggande om sig själv medvetna varande, "jag är". Den verbaliserade frågan "vem är jag?" är en tanke som kan uppstå först efter att vårt sinne har

uppstått och är aktivt. Därför upplever vi den som något annat än vi själv, och vi kan inte veta vad vi verkligen är så länge vi låter vårt sinne uppehålla sig vid den.

Även om vi kan använda denna verbaliserade fråga "vem är jag?" för att leda bort uppmärksamheten från alla andra tankar till vårt eget grundläggande självmedvetande "jag är", bör vi inte ständigt uppehålla oss vid den. Så snart vi har använt den för att avleda vår uppmärksamhet från alla andra tankar till medvetandet som vi upplever som "jag", bör vi glömma denna fråga och intensivt och uteslutande intressera oss för dess syfte eller *lakṣya*, "jag", vårt grundläggande tankefria om sig själv medvetna varande.

Detta att överge den verbaliserade frågan "vem är jag?" är en sekundär, men korrekt, betydelse av andra hälften av den första meningen i det sjätte stycket i *Nān Yār?* där Sri Ramana säger:

Endast genom undersökandet "vem är jag?" kommer [vårt] sinne att sjunka undan [eller upphöra att vara]; tanken "vem är jag?", som utplånar alla andra tankar, kommer själv slutligen att utplånas som en käpp som används vid likbränning [det vill säga som en käpp som används för att röra om i ett likbål för att se till att liket blir fullkomligt förbränt] [...]

Den primära betydelsen av "[...] tanken "vem är jag?", som utplånar alla andra tankar, kommer själv slutligen att utplånas [...]" är den som antyds när vi förstår begreppet "tanken "vem är jag?" som en bildlig beskrivning av den ansträngning som vårt sinne gör för att undersöka "vem är jag?". Det vill säga den ansträngning som det gör för att vända sin uppmärksamhet bort från alla andra tankar och mot sig själv. Denna ansträngning att undersöka "vem är jag?" är *lakṣyārtha* eller den inre betydelsen som avses med detta begrepp "tanken "vem är jag?".

Vårt sinne har en stark och djupt rotad förkärlek för tankar som verkar vara något annat än vi själv. Därför måste vi, om vi vill vända uppmärksamheten mot oss själv för att få veta "vem är jag?", anstränga oss för att dra tillbaka vår uppmärksamhet från alla de tankar som nu distraherar den från oss själv. Eftersom det är vårt sinne som gör denna ansträngning att undersöka "vem är jag?", beskriver Sri Ramana det bildligt som "tanken "vem är jag?".

Andra tankar kan överleva bara om vi ger dem uppmärksamhet. Ansträngningen att undersöka "vem är jag?" drar bort vår uppmärksamhet från alla andra tankar. Sri Ramana säger därför att denna ansträngning kommer att utplåna dem. Även om vårt sinne börjar undersöka sig självt genom att anstränga sig att uppmärksamma sig självt, kommer det som ett resultat av ansträngningen att sjunka undan, eftersom det kan uppstå och förbli aktivt endast genom att uppmärksamma tankar. Vårt sinne kommer att börja försvinna så snart det anstränger sig för att uppmärksamma sig självt. Genom att framhärda i denna ansträngning kommer det till slut att försvinna helt i det tankefria självmedvetandets perfekta klarhet. Därför kommer ansträngningen att uppmärksamma sig självt att upphöra tillsammans med det. Detta är den verkliga innebörd som Sri Ramana ville att förmedla när han sade: "[...] tanken "vem är jag?", som utplånar alla andra tankar, kommer till slut att själv utplånas som en käpp som används för att röra om i ett likbål".

Detta är den primära betydelsen, men en sekundär betydelse för termen "tanken "vem är jag?" är bokstavligt den verbaliserade tanken "vem är jag?". Denna verbaliserade tanke "vem är jag?" är *vācyārtha* eller begreppets? ytliga betydelse. Om vi tolkar detta uttalande emligt denna mera ytliga betydelse, bör vi förstå att den verbaliserade tanken "vem är jag?"

endast är ett hjälpmedel för att påminna oss om att rikta uppmärksamheten mot oss själv, och på så vis dra tillbaka den från alla tankar som distraherar den från oss själv.

Den verbaliserade tanken "vem är jag?" kommer att utplåna alla andra tankar först när vi låter den avleda uppmärksamheten från våra tankar till oss själv. Den kommer själv att utplånas först när vi låter den avleda vår uppmärksamhet från sig själv till sitt egentliga syfte eller mål, vårt grundläggande självmedvetna varande, "jag är". Käppen som används för att röra om i likbålet förtärs av samma eld som den rör om i för att fullständigt förbränna liket. På samma sätt kommer den uttalade tanken "vem är jag?", använd på rätt sätt, att utplånas av samma eld av klart icke-dualt självmedvetande, som den väcker och som utplånar alla andra tankar.

Om vi använder den uttalade tanken "vem är jag?" för att avleda vår uppmärksamhet från andra tankar till oss själv, kommer den att väcka en ny klarhet av självmedvetande inom oss. Denna klarhet av icke-dualt självmedvetande är den sanna kunskapens eld. Endast den kan förgöra inte bara varje enskild tanke som uppstår, utan också vårt sinne, som är vår första tanke och roten till alla våra andra tankar. Denna klarhet av tankefritt självmedvetande kommer att väckas när vi använder den verbaliserade tanken "vem är jag?" för att dra vår uppmärksamhet tillbaka till oss själv. Om vi sedan håller fast vår uppmärksamhet på oss själv, kommer den verbaliserade tanken "vem är jag?" att försvinna av sig själv tillsammans med alla andra tankar.

Som en verbaliserad tanke kan frågan "vem är jag?" vara till nytta för oss först när andra tankar har uppstått. Så snart den har hjälpt oss att avleda vår uppmärksamhet från andra tankar till oss själva, har den tjänat sitt syfte. Genom att ställa oss frågor som "vem tänker denna tanke?", "vem känner till denna tanke?" eller "vem är jag?" kan vi påminna oss själv om det "jag" som tänker. Därmed kan vi vända vår uppmärksamhet bort från alla andra tankar och mot oss själv. Att på detta sätt vända uppmärksamheten mot oss själv är den enda nyttan med sådana frågor.

Om vi väljer att använda en tanke som "vem är jag?" för att vända vår uppmärksamhet från andra tankar och mot oss själv, kommer tanken som riktas mot oss själv att fungera som en portal eller dörr. Genom den kan vi nå självuppmärksamhetens tillstånd, det klara självmedvetande som är vårt naturliga tillstånd av varande utan vårt sinne som Sri Ramana kallar *ātmavicāra* eller självundersökande. Ingen tanke, ord, mening eller fråga kan vara det verkliga tillståndet av icke-dualt självmedvetande. Alla tankar och ord är objektiva former av kunskap, som bara kan existera i ett tillstånd av dualitet. I vers 25 av *Upadēśa Tanippākaḷ* säger Sri Ramana:

Frågor och svar [kan uppstå] endast i *dvaitas* [dualitetens] språk; i [det sanna tillståndet av] *advaita* [icke-dualitet] existerar de inte.

En dörr är ett sätt för oss att komma in i vårt hus, utan att den är vårt hus i sig. På samma sätt kan en tanke som "vem är jag?" vara ett sätt för oss att komma in i vårt eget naturliga tillstånd av klart icke-dualt självmedvetande, utan att den är vårt självmedvetande i sig. Om vi vill gå in i vårt hus bör vi inte stanna vid dörren. Vi bör gå in genom den och lämna den bakom oss. På samma sätt bör vi inte hålla fast vid en tanke som "vem är jag?" om vi vill träda in i vårt verkliga tillstånd av icke-dualt självmedvetande. Vi bör använda sådana tankar för att passera och lämna dem bakom oss.

Om vi ständigt uppehåller oss vid tanken "vem är jag?", i stället för att gå genom och bortom den, kommer den inte att göra det möjligt för oss att träda in i vårt naturliga tillstånd av

tankefritt självmedvetet varande. När vi har vänt vår uppmärksamhet mot oss själv genom att fråga oss "vem är jag?", bör vi lugnt och utan minsta tanke sjunka in i vårt innersta djup, in i vårt eget sanna icke-duala om sig själv medvetna varandes absoluta avskildhet.

Vi kan använda en tanke som "vem är jag?" för att rikta vår uppmärksamhet mot oss själv som ett sätt att sjunka djupt ner i vårt verkliga tankefria självmedvetna varande. Men vi bör inte föreställa oss att tanken "vem är jag?" är det faktiska utövandet av *ātma-vicāra* eller självutforskande. Det verkliga utövandet av *ātma-vicāra* är det tillstånd där vi har lämnat alla tankar, även tanken "vem är jag?", bakom oss, och har sjunkit djupt in i vårt eget grundläggande och fullkomligt klara självmedvetna varande.

Har vi frågat oss "vem är jag?" behöver vi inte ställa samma fråga igen. Vi bör faktiskt inte ställa den igen. När vi har vänt vår uppmärksamhet mot oss själv, kommer den verbaliserade tanken "vem är jag?" att distrahera oss från vårt vaksamt uppmärksamma tillstånd av klart, tankefritt självmedvetande, precis som vilken annan tanke som helst skulle göra.

På frågan om vi skulle upprepa "vem är jag?" som ett mantra svarade Sri Ramana med eftertryck att det inte är ett mantra och inte bör upprepas som sådant. Han förklarade att vårt enda mål med *ātma-vicāra* bör vara att fokusera hela vårt sinne eller uppmärksamhetskraft i dess källa, vårt eget självmedvetna varande. Han uttryckte klart att om *vicāra* endast vore en mental aktivitet så skulle den inte vara till någon verklig nytta.

Han sade uttryckligen att vi inte bör upprepa frågan "vem är jag?" som om det vore ett mantra, och att utövandet av *ātma-vicāra* inte är en mental aktivitet av att ställa oss denna fråga. Men Sri Ramana sade faktiskt inte att vi aldrig bör ställa den, eller att den saknar värde i vårt faktiska utövande av *ātma-vicāra*. Han uppmanade oss för det första att undvika den meningslösa övningen att missbruka frågan genom att upprepa den som en papegoja. För det andra varnade han oss för den felaktiga uppfattningen att *ātma-vicāra* bara är en mental övning i att upprepat eller ibland ställa oss frågan.

Sri Ramanas läror uttrycks med stor tydlighet både i hans ursprungliga skrifter på tamil och i *Guru Vācaka Kōvai*. Den uttrycks med något mindre tydlighet i de olika böcker där de har nedtecknats på engelska. Om vi noggrant studerar dem noga borde vi mycket klart kunna förstå vad det verkliga utövandet av *ātma-vicāra* eller självundersökande är och vad den inte är. Många avsnitt i de olika böckerna på engelska tycks oklara eller förvirrande. Men om vi studerar dem med urskillning i ljuset av hans ursprungliga skrifter på tamil och *Guru Vācaka Kōvai*, bör vi kunna sälla och plocka ut korn av äkta visdom bland ofullständigt eller oriktigt nedtecknade idéer.

När det gäller utövandet av *ātma-vicāra* eller självundersökande, bör vi förstå två grundläggande sanningar genom att läsa de tillgängliga böckerna dessa: För det första är *ātma-vicāra* inte en mental övning där vi upprepat ställer oss frågor som "vem är jag?".

För det andra, att överhuvudtaget ställa sig en sådan fråga är faktiskt ingen väsentlig del av utövandet av *ātma-vicāra*.

I början när vi försöker öva oss i att vara uppmärksamma på oss själv kan det vara till hjälp att ställa oss sådana frågor för att avleda vår uppmärksamhet från andra tankar och mot oss själv. När vi har lite erfarenhet av denna enkla övning i att uppmärksamma oss själv, kommer vi att finna det är lätt att vända vår uppmärksamhet mot vårt naturliga och tydligt självklara medvetande "jag är" utan att behöva tänka "vem är jag?" eller någon annan liknande tanke.

Det har ingen betydelse huruvida vi väljer att använda en fråga som "vem är jag?" i vår strävan att rikta vår uppmärksamhet mot oss själv. Allt som faktiskt krävs är att vi riktar vår uppmärksamhet skarpt och uteslutande mot oss själv, mot vårt grundläggande om sig själv medvetna varande, "jag är". Att intensivt fokusera hela vår uppmärksamhet på oss själv är att utöva *ātma-vicāra*, eller självundersökande. Detta utövande av att vara intensivt och klart uppmärksamma eller medvetna om oss själv är överhuvudtaget ingen tanke eller handling. Det är bara ett absolut tyst och fridfullt tillstånd av att bara vara som vi verkligen är.

Förutom att använda sanskritordet *vicāra*, använde Sri Ramana många andra ord på tamil och sanskrit för att beskriva utövandet självundersökande. Han använde ofta, både i sina originalskrifter som *Uḷḷadu Nārpadu* och i sin muntliga undervisning, det tamilska verbet *nāḍu*. Det kan betyda att söka, efterspana, undersöka, utreda, veta, tänka eller önska. När det syftar på oss själv är det helt klart att det varken betyder söka eller förfölja, utan att undersöka, utreda eller veta.

Han använde ofta även ordet *nattam*, ett substantiv som härrör från verbet *nāḍu*, med flera närbesläktade betydelser som "undersökning", "besiktning", "granskning", "syn", "se", "mål", "avsikt", "strävan" eller "sökande". I betydelsen "granskning", "blick" eller "syn" betyder *nāṭṭam* tillståndet av att "titta", "se" eller "titta på", och det kan därför också översättas med "inspektion", "observation" eller "uppmärksamhet". Det är alltså ett ord som Sri Ramana använde på tamil för att förmedla samma innebörd som det engelska ordet "attention".

Atma-vicāra är en teknisk term från sanskrit. Sri Ramana använde ofta den mer vardagliga tamilska termen *taṇṇāṭṭam*. Det är en sammansättning av två ord, *taṇ*, som betyder "själv", och *nāṭṭam*, som i detta sammanhang betyder "granskning", "undersökning", "besiktning", "inspektion", "observation" eller "uppmärksamhet". I engelska böcker som återger eller diskuterar hans lära översätts termen *taṇṇāṭṭam* vanligtvis med att vara uppmärksam på, undersöka eller granska sig själv. Ibland översätts den också med "att söka efter jaget" eller "att leta efter jaget".

Verbet *nāḍu* kan betyda att söka, leta eller spana efter, och substantivet *nāṭṭam* kan på motsvarande sätt kan betyda sökande eller efterspanande. Men Sri Ramana menar med dessa ord inte att vi bokstavligen ska söka, leta efter, gå på jakt efter eller följa efter vårt eget jag som om det vore något avlägset eller okänt för oss. Vi ska helt enkelt undersöka, inspektera, utforska eller granska oss själv. Det vill säga att vi uppmärksamt ska ägna oss åt vårt eget grundläggande om sig själv medvetna varande, "jag är". Vi upplever alltid det tydligt, men vi misstar det för att vara vårt kroppsbundna sinne, eller vårt ego, vårt falska, ändliga objektkännande medvetande som känner att "jag är den här kroppen".

Ett annat verb som Sri Ramana använde i samma betydelse som *nāḍu* är *tēḍu*. Det betyder bokstavligen att söka, leta efter, spåra, speja efter eller undersöka. Bara för att han använde ord som bokstavligen betyder att "söka" eller "leta efter" bör vi dock inte föreställa oss att det "jag" han ber oss att "söka" är något annat än vi själv, något annat än det vi redan och alltid upplever som "jag"

Att utöva *ātma-vicāra*, *taṇṇāṭṭam* eller att utforska sig själv är inte en praktik där ett "jag" söker ett annat. Det är helt enkelt praktiken av att vårt enda "jag" känner och är sig självt. Med andra ord är det en absolut icke-dual praktik där vi känner och är oss själv.

Vi är i sanning alltid är medvetna om oss själv. Vi behöver därför inte bokstavligen "söka" oss själv för att känna oss som vi verkligen är. Vi behöver bara vara oss själv som vi verkligen är,

tankefritt icke-dualt självmedvetet varande. Den övning som Sri Ramana ibland bildligt beskrev som att "söka" sig själv är helt enkelt att medvetet vara bara sig själv.

Som vi tidigare diskuterat använde Sri Ramana ofta enkla ord i överförd bemärkelse. Hans användning av verbet *tēdu* är ett tydligt exempel på det. När han använder detta verb *tēdu* i samband med självundersökande bör vi förstå att han inte använder det bokstavligt för att mena att vi bör söka ett objekt som vi inte redan känner till. Han använder det bildligt för att mena att vi bör "söka" den sanna icke-duala självkännedomens fullkomliga klarhet genom att noggrant granska vårt eget ständigt självmedvetna varande, "jag är".

Andra ord som han använde för att beskriva denna ytterst enkla övning i självundersökande är de tamilska substantiven *ārāycci* och *usā*. Båda betyder en noggrann och subtilt undersökande eller granskande. Deras verbformer *ārāy* och *usāvu* betyder att undersöka, granska eller nagelfara. Den tamilska termen *summā iruppadu*, som betyder "bara vara". Sanskrittermen *ātma-niṣṭha*, betyder att vara i sig själv eller att vara fast förankrad som sitt eget verkliga jag. *Ātma-cintana* betyder självkontemplation eller "att tänka på sig själv". *Svarūpa-dhyāna* betyder meditation eller uppmärksamhet på sig själv. *Svarūpa-smaraṇa* betyder att minnas sig själv. *Ahamukham* betyder att vända sig mot "jag", se mot "jag" eller uppmärksamma "jag". Och *ātmānusandhāna* betyder på sanskrit självundersökande eller noggrann inspektion av sig själv och används på tamil också i betydelsen självkontemplation. Dessa och andra ord som han använde betecknar samma enkla övning att rikta hela vår uppmärksamhet mot oss själv, mot vårt grundläggande självmedvetna varande, vårt essentiella medvetande "jag är", för att veta vem eller vad vi verkligen är.

Att utöva *ātma-vicāra* eller självundersökande är att lugnt och fridfullt fokusera hela vår uppmärksamhet på vårt varandes innersta kärna. Samma övning är i andra mystiska traditioner känd som kontemplation eller eftertanke. Det innebär inte att minnas, utan att koncentrera eller föra samman vår utspridda uppmärksamhet från alla andra saker genom att dra den tillbaka till dess naturliga centrum och källa, vårt eget innersta väsen, vårt sanna och om sig själv medvetna varande, "jag är".

Uppmärksamhet på något annat än oss själv är en aktivitet, en rörelse eller ett riktande av vår uppmärksamhet från oss själv mot något annat. Däremot är uppmärksamhet på oss själv är ingen aktivitet eller rörelse. Det är att utan rörelse hålla fast vår uppmärksamhet inom oss. Vi är medvetande, eller uppmärksamhet, så när vi håller vår uppmärksamhet centrerad på oss själv låter vi den vila i sin naturliga boning. Att vara uppmärksam på sig själv är ett tillstånd av rent varande, utan någon aktivitet. Det är ett tillstånd av fullkomlig vila, lugn, stillhet, ro och frid, ett tillstånd av högsta och obetingad lycka.

Utövandet av självundersökande är ett tillstånd av att bara vara, ett tillstånd där vår uppmärksamhet inte gör någonting utan helt enkelt förblir som den verkligen är, som vårt naturliga icke-duala självmedvetandes fullkomliga klarhet. Därför skulle vi snarare än att beskriva självundersökande som "uppmärksamhet på sig själv" mer korrekt kunna beskriva det som "vakenhet för sig själv". Det är i sanning inte ett tillstånd av aktiv närvaro eller "uppmärksamhet" på oss själv. Det är ett tillstånd av att vara passivt vaken eller medveten om vårt eget grundläggande varande.

I verkligheten är vi inte något annat än absolut och evigt klart självmedvetet varande. När vi utövar denna konst att endast vara uppmärksamma på eller medvetna om oss själv praktiserar vi därför bara att vara oss själv, att vara vårt verkliga jag, det vi verkligen är. Sri Ramana beskrev ofta det som att helt enkelt vara som vi är.

Låt oss nu betrakta självuppgivandets väg. Vad exakt betyder ordet "ge upp" i detta sammanhang", och vad är det själv som vi ska ge upp och hur kan vi ge upp det?

I andliga sammanhang betyder "ge upp" att ge efter, släppa taget, avstå från allt, ge upp alla former av bindningar, avstå från alla personliga önskningar, överge vår egen individuella vilja, överlämna oss till Guds vilja och fullkomligt underkasta oss honom. Roten till alla våra begär och bindningar är vårt ändliga jag, vår känsla av att vara en separat individuell person. Därför kan vi ge upp alla våra begär och bindningar fullständigt och effektivt endast genom att ge upp detta ändliga jag. Vi kan inte verkligen släppa taget om allt som vi anser vara "mitt" förrän vi har släppt taget om allt som vi anser vara "jag".

Det jag som vi ska ge upp är vårt falska ändliga jag, vårt sinne eller ego. Detta individuella jag är en ren illusion som uppstår genom att vi inbillar oss att vi är något som vi inte är. Därför kan vi ge upp det endast genom att känna vårt sanna jag som det verkligen är. Om vi tydligt vet vad vi verkligen är, kan vi inte föreställa oss att vi är något annat. Så snart så snart vi känner vårt sanna jag kommer vi automatiskt att ge upp eller överge alla de falska föreställningar som vi nu har om oss själv. Vi kan därför bara ge upp vårt falska inbillade jag genom att känna vårt verkliga jag.

Uppgivelse är ett tillstånd där vi inte fäster oss vid eller identifierar oss med något. Av alla våra bindningar är den mest grundläggande vår bindning vid vår kropp, eftersom vi misstar den för att vara vi själv. Vårt sinne eller vårt separata individuella medvetande kan uppstå bara genom att vi identifierar en viss kropp som "jag". Alla våra erfarenheter av dualitet eller mångfald har sin grund i vår identifikation med en kropp. Om vi inte först binder oss vid en kropp kan vi inte binda oss till något annat. För att ge upp all bundenhet måste vi ge upp vår bundenhet till vår kropp.

Vi är fästa vid vår kropp för att vi misstar den för att vara vi själv. Vi misstar den för att vara vi själv eftersom vi saknar klar kunskap om vad vi verkligen är. Vi skulle inte kunna missta oss för att vara något som vi inte är om vi visste vad vi verkligen är. Omvänt kommer vi inte att kunna befria oss från alla de felaktiga föreställningar som vi nu har om oss själv förrän vi vet vad vi verkligen är. Så länge vi saknar klar och korrekt kunskap om oss själv, kommer vi att fortsätta att missta oss själv för att vara vad vi inte är.

Vi kan därför inte ge upp oss själv helt utan att först känna vårt verkliga jag, utan att faktiskt uppleva vår verkliga natur eller vårt grundläggande varande. För att kunna ge upp vårt falska individuella jag måste vi rikta hela vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande varande för att veta vad vi verkligen är. Självundersökande är således det enda effektiva sättet för att ge upp oss själv fullständigt.

I det trettonde stycket av *Nāṇ Yār?* definierar Sri Ramana sant självuppgivelse genom att säga:

Att vara fullständigt absorberad i *ātma-niṣṭha* [att vistas i sig själv, tillståndet att bara vara som vi verkligen är], att inte ge ens det minsta utrymme för uppkomsten av någon annan tanke än *ātma-cintana* [tanken på vårt eget verkliga jag], är att ge sig själv till Gud. [...]

Termen *ātma-cintana* betyder bokstavligen "självtanke" eller "tanke på sig själv", men skulle kanske bättre kunna översättas med "kontemplation på sig själv". Ordet *cintana* eller "tanke" syftar i detta sammanhang inte på "tanke" som en mental aktivitet. Vårt sinne är aktivt endast

när vi ägnar oss åt något annat än oss själv. Hela dess aktivitet kommer att upphöra när vi försöker att "tänka" enbart på oss själv. "Självtanke" eller "kontemplation på sig själv" är egentligen inte en tankeaktivitet. Det är ett fullkomligt inaktivt tillstånd av tankefri uppmärksamhet på eller medvetenhet om oss själv.

När vi försöker "tänka" på oss själv, kommer vår uppmärksamhet att dras undan från alla andra tankar och förbli orörligt fokuserad på oss själv. Genom att uteslutande "tänka" på oss själv lämnar vi inget utrymme åt någon annan tanke. Därigenom förblir vi stilla absorberade i självförsjunkheten, det tankefria tillståndet av att bara vara vårt eget verkliga jag. I detta tillstånd av klar självuppmärksamhet eller fast självförsjunkheten uppstår vi inte som det separata tänkande medvetande som vi kallar vårt "sinne" eller vårt "individuella jag". Därför är detta den fullständiga självuppgivelsens tillstånd.

Alla handlingar eller "göranden", även den grundläggande handlingen att tänka eller att känna till tankar, är ett resultat av att vi inte lyckas överge vårt falska individuella jag. Vi känner att vi tänker och gör andra saker bara för att vi föreställer oss att vi är detta tänkande sinne och denna handlande kropp.

Så länge som vi identifierar oss med vår kropp, vårt tal eller vårt sinne, kommer vi att känna att det är vi som utför de handlingar som dessa instrument åstadkommer. Allt som vi upplever att vi gör, "jag går", "jag talar", "jag ser", "jag hör", "jag tänker", "jag känner", "jag vet" och så vidare, är en effekt av vår identifikation med vår kropp, tal, sinnen, känslor och sinne.

Alla våra handlingar och all vår dualistiska kunskap uppstår enbart för att vi identifierar oss med dessa instrument för handling och kunskap, hela detta kropp-och-sinne-komplex. Så länge vi känner att vi gör något eller vet något annat än vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är", har vi inte gett upp vår bundenhet vid detta kropp-och-sinne-komplex, eller vid vår individualitet som identifierar detta komplex som "jag".

Fullständigt och fullkomligt överlämnande är det tillstånd där vi helt har av sagt oss vårt individuella jag, och all förbindelse med dess kropp och sinne. Det är ett tillstånd utan någon aktivitet och utan någon kunskap om dualitet. Det som känns som "jag gör" eller "jag vet" är inte vårt verkliga jag, utan vårt falska individuella jag. Vårt verkliga jags grundläggande egenskap är att bara vara, inte att göra eller känna till något annat än sig självt. Om vi verkligen ger upp vårt begränsade individuella jag, förblir vi enbart varande. Vi kommer inte att känna att vi gör något eller känner till något annat än vårt eget självmedvetna varande. Tillståndet av sant överlämnande är ett tillstånd av rent varande, och inget tillstånd av att göra någonting.

Fullkomligt överlämnande är ett tillstånd av rent varande. Därför måste medlen för att uppnå detta tillstånd också vara rent varande. Att utöva att överlämna sig själv är att odla förmågan till att enbart vara, inte att vara det ena eller det andra. Hur kan vi odla denna färdighet? Självöverlämnandets väg bygger på principen att odla den genom att överlämna vår individuella vilja till Guds vilja, alltså genom att ge upp alla våra önskningar. Våra önskningar är den kraft som driver oss att handla och därmed hindrar oss från att enbart vara.

Genom att odla inställningen "Ske din vilja; inte min vilja, utan endast din", kommer vi gradvis att minska kraften i vår egen individuella vilja, våra gillanden och ogillanden, våra önskningar, vår bundenhet och våra aversioner. Därmed kommer vi att beröva vårt sinne den kraft eller makt som driver det att vara aktivt. Ju mer vi kan minska vår individuella viljas

kraft, desto mer kommer vårt sinne att avta, och vi kommer att närma oss tillståndet av att bara vara.

För att helt kunna ge oss hän måste vi ge upp alla våra begär. Men är det möjligt för oss att vara helt fria från dem? Är det inte naturligt för oss att alltid drivas av någon form av begär? Kan vi inte överlämna oss till Gud genom att helt enkelt ge upp alla själviska önskningar och ersätta dem med osjälviska?

Vi kan besvara den sista frågan bara om vi förstår vad vi menar med en osjälvisk önskan. En del människor tror att om de bryr sig endast om andras välbefinnande, och offerar hela sin egen personliga bekvämlighet all sin tid och alla sina pengar åt att hjälpa andra människor, så handlar de osjälviskt utan någon personlig önskan. Men även om vi kan agera på ett sådant "osjälviskt" sätt, vilket få om ens någon av oss faktiskt kan, vad är det då som driver oss att göra det?

Om vi är helt ärliga måste vi erkänna att vi agerar "osjälviskt" för vår egen tillfredsställelse. Vi mår bra av att agera "osjälviskt" och det får oss att känna lycka. Vårt yttersta och verkliga motiv för oss att agera "osjälviskt" är att vi vill känna lycka. Det finns i sanning inga absolut "osjälviska" önskningar, för även bakom den mest osjälviska önskan finns vår grundläggande önskan om att känna lycka.

Vi vill alla känna lycka. Vi har alla vår egen uppfattning om vad som ger oss lycka. Därför söker vi den på vårt eget sätt. Alla våra handlingar, oavsett om de är bra eller dåliga, moraliska eller omoraliska, dygdiga eller syndiga, heliga eller onda, motiveras enbart av vår önskan om lycka. Vad vi än gör, och hur mycket vi än anstränger oss, kan vi inte låta bli att önska oss lycka, eftersom denna önskan är inneboende i själva vårt väsen.

Är det omöjligt för oss att vara helt fria från alla begär? Ja, åtminstone i en viss mening. Om vi med ordet "begär" menar vår grundläggande önskan om lycka är det omöjligt för oss att någonsin bli fria från den. Men vår önskan om lycka finns i två former, den ena kallas "kärlek" och den andra "begär". Vad är skillnaden mellan vår kärlek till lyckan och vår önskan om lycka?

"Kärlek" är det enda ord vi kan använda för att beskriva den önskan om lycka som är inneboende i själva vårt väsen. Lyckan är i sanning inget främmande för oss, den är vår egen natur, vårt eget verkliga jag. Vår kärlek till lyckan är i grund och botten endast vår kärlek till vårt eget verkliga jag.

Vi älskar alla oss själv, men vi kan inte säga att vi åtrår oss själv. Begär gäller alltid något annat än vi själv. Vi åtrår saker som är annat än vi själv eftersom vi felaktigt föreställer oss att vi kan få lycka genom dem. därför kan Vi använda ordet "kärlek" för att beskriva vår längtan efter lycka när vi inte söker lyckan utanför oss själv. När vi söker lyckan utanför oss själv tar vår naturliga kärlek till lyckan begärens form.

Vi kan vara helt fria från begär endast när vår naturliga kärlek till lyckan inte riktas mot något annat än vårt eget grundläggande varande. Vi kommer aldrig att kunna befria oss från begärens slaveri förrän vi fullständigt ersätter vår önskan att få lycka från andra saker med en allt uppslukande kärlek till att endast uppleva lyckan inom oss. Alla våra ändliga begär kan förvandlas till ren och oändlig kärlek genom att styra vårt begär efter lycka från andra saker till vårt eget grundläggande varande.

Det som hindrar oss från att överlämna oss fullständigt är vårt begär efter lycka från något annat än vi själv. Men hur uppstår ett sådant begär? Om kärleken till att bara vara är vår verkliga natur, hur har vi då glömt denna kärlek och fallit offer för våra begär?

Vi kan inte uppleva något annat än oss själv så länge som vi förblir vårt oändliga medvetande om varandet, det vi verkligen alltid är. Det finns inget för oss att önska i ett sådant tillstånd, vi är fullkomligt fridfulla och lyckliga i oss själv. När vi uppstår som det begränsade kroppsbundna medvetande som vi kallar vårt "sinne" eller "individuella jag" separerar vi oss till synes från lyckan som vi verkligen är. Då upplever vi saker som verkar vara något annat än vi själv. Efter att ha separerat oss från vårt verkliga jag, som är oändlig lycka och som vi har en naturlig oändlig kärlek till, överväldigas vi av längtan efter att återfå denna lycka.

Vi har glömt vad vi verkligen är, och vi ser vårt eget jag som denna värld's otaliga objekt. Därför är vi förvirrade och föreställer oss att dessa objekt kan ge oss den lycka vi önskar oss. På grund av dualitetens eller annanhetens illusoriska sken upplever vi både vår naturliga lycka och vår naturliga kärlek till lyckan som två motsatspar, njutning och smärta, begär och motvilja. Vi föreställer oss att vissa saker ger oss njutning eller lycka, och att andra saker orsakar oss smärta eller lidande. Vi känner begär efter de saker som tycks ge oss lycka, och motvilja mot de saker som verkar göra oss olyckliga.

Vår glömska eller vår okunnighet om vårt verkliga jag är den grundläggande orsaken till alla våra begär. När vi ignorerar vårt sanna och oändliga varande föreställer vi oss att vi är en individ som är osann och begränsad. Därför upplever vi saker som verkar vara något annat än vi själv. Vi känner begär efter dem, i tron att de kan ge oss den lycka som vi verkar ha förlorat. Vår inbillade okunnighet om oss själv är ensamt grunden till alla våra önskningar. Därför kan vi befria oss från dem endast genom att återfå vårt naturliga tillstånd av sann självkänedom.

Vi kan inte vara fria från begär förrän vi återfår vår sanna självkänedom. Vi kan kanske ersätta våra "dåliga" önskningar med "goda", men vi kommer då bara att ersätta kedjor av järn med gyllene. Vi är bundna vare sig kedjorna som binder oss är av järn eller av guld. För att uppleva sann och fullkomlig frihet måste vi ge upp alla våra önskningar, låga som såväl som upphöjda. Det kan vi bara göra genom att känna oss själv som vi verkligen är.

Varför förknippas självöverlämnandets väg i allmänhet med dualistisk hängivenhet till Gud, fastän sant och fullständigt överlämnande kan uppnås endast genom att uppleva icke-dual självkänedom? Sri Ramana lärde oss att vi kan överlämna oss fullständigt endast genom att känna vårt verkliga jag. Ändå beskrev han ofta självöverlämnande i termer av dualistisk hängivenhet, vilket han hade mycket goda skäl till.

Som exempel definierar han sant självöverlämnande i det trettonde stycket i *Nāṇ Yār?* som ett tillstånd av bara vara i sig själv utan tankar. Han beskriver det som att "ge sig själv till Gud", och fortsätter med att förklara utövandet av självöverlämnande i termer av dualistisk hängivenhet till Gud:

Att vara helt absorberad av att vara i sig själv, att inte ge ens det minsta utrymme åt uppkomsten av någon annan tanke än självkontemplation, är att ge sig själv till Gud. Gud kommer att bära alla bördor vi lägger på honom. Eftersom *paramēśvara śakti* [Guds högsta makt] håller i gång alla aktiviteter [det vill säga, eftersom den orsakar och kontrollerar allt som händer i denna värld], varför ska vi då tänka, "det är nödvändigt [för mig] att agera så här; det

är nödvändigt [för mig] att agera så där", i stället för att vara [lugna, fridfulla och lyckliga] efter att ha överlämnat [oss tillsammans med all vår börda] till denna [högsta kontrollerande makt]? Om vi vet att tåget bär alla bördor, varför ska vi som reser i det lida genom att bära vårt lilla bagage på huvudet i stället för att sätta ner det [på tåget]?

Varför förklarar Sri Ramana överlämnandet i dualistiska termer? Nödvändigheten att ge upp sig själv uppstår när vi misstar oss för att vara en ändlig individ. I det tillståndet upplever vi all dualitet som verklig. Som vi såg i kapitel fyra existerar både världen och Gud som åtskilda enheter från oss så länge vi känner oss som en ändlig person eller ett individuellt medvetande. Gud som ett separat väsen är lika verklig som vår egen separata individualitet. Vi har begränsat oss som en ändlig individ och därför framstår den oändliga kärlek och kraft som är vårt eget verkliga jag som skild från oss och därför ger vi den namnet "Gud". Det är denna kraft i vårt eget verkliga jag som Sri Ramana här beskriver som den "enda *paramēśvara śakti*", den enda "högsta Gudskraften" eller "högsta styrande kraften".

Allt som händer i den här världen sker enbart genom "Guds vilja", genom kärleken hos denna enda högsta härskande makt. Eftersom Gud är allvetande kan ingenting hända utan att han vet det. Eftersom han är allsmäktig kan ingenting ske utan hans vilja. Eftersom han är alltigenom kärleksfull kan ingenting hända som inte är till sann nytta för alla inblandade (även om vårt begränsade mänskliga intellekt kanske inte kan förstå hur varje händelse verkligen är god och välgörande). Han är källan och totaliteten av all den kraft som vi ser manifesteras i detta universum Alla enskilda aktiviteter eller händelser initieras, drivs och kontrolleras av honom. Ett gammalt tamilskt ordspråk säger: "*avaṇ aruḷ andri ṛ anuvum asa iyādu*", som betyder "inte ens en atom rör sig utan hans nåd".

Eftersom Gud bär upp hela detta universum kan han mycket väl bära alla bördor vi kan lägga på honom. Men vad menar vi egentligen när vi talar om att lägga våra bördor på honom, och hur kan vi göra det? Vi känner alla att vissa saker kräver omsorg och ansvar av oss. Eftersom Gud har ansvar för allt, och tar perfekt hand om allt, är sanningen att vi inte behöver bekymra oss eller ta något ansvar på oss.

Vår enda skyldighet är att överlämna oss till honom, att ge upp vår individuella vilja till hans gudomliga. Det betyder helt enkelt att ge upp alla våra personliga önskningar, rädslor, gillande och ogillande, och lämna alla våra bekymmer och svårigheter i hans fullkomligt trygga händer. Om vi ger upp vår individuella vilja, kommer han att fulländat ta hand om oss och bära alla våra bördor.

Vårt överlämnande måste vara uppriktigt. Vi bör inte lura oss själv att tro att vi har överlämnat oss till honom, för att sedan hänge oss åt oansvarigt beteende. Om vi verkligen överlämnar vår individuella vilja till honom, kommer han att få vårt sinne, tal och kropp att handla på ett adekvat sätt i alla situationer. Så länge vi har slumrande önskningar, några gillanden eller ogillanden, måste vi ta ansvar för alla de handlingar som är önskningarnas följder. Så länge som vi uppriktigt strävar efter att överlämna oss till hans vilja och anstränger på alla sätt vi kan, kommer han att vägleda våra handlingar och skydda oss från att falla offer för villfarelsen "jag har överlämnat mig till Gud", även om vi ännu inte kunnat avstå från alla våra önskningar.

Om vi tänker "jag har överlämnat mig till Gud" har vi fortfarande kvar vårt individuella "jag". Då är vårt så kallade "överlämnande" ett självbedrägeri. När vi verkligen har överlämnat oss till honom, kommer vi inte att existera som en individ för att tänka. Vi kommer att ha förlorat

oss i den sanna självkännedomens allt förtärande eld. Vi kommer att finnas kvar endast som rent varande.

Fram till dess bör vi uppträda med fullkomlig ödmjukhet, både inåt och utåt, och vi bör aldrig inbilla oss att vi har uppnått några andliga framsteg. Vi gör fortfarande misstaget att se oss som en begränsad individ så länge vi är medvetna om något annat än vårt rena medvetande om vårt eget varande. Vi bör därför förstå att vi inte verkligen har överlämnat oss själv eller gjort några större andliga framsteg.

Att undvika stolthet eller självbedrägeri i alla former är en integrerad del av självöverlämnandet. Att i sanning ge upp sig själv är att fullkomligt förneka sig själv. Som individer är vi ingenting, och vi bör förstå oss själv som ingenting. Utan Guds hjälp saknar vi fullständigt förmåga att göra någonting, vi kan inte ens överlämna oss till honom. Om vi verkligen vill överlämna oss till honom bör vi be om hans hjälp och helt förlita oss på honom för att skydda oss från egots och stolthetens självbedrägliga uppkomst.

Även om vi vet hur maktlösa och värdelösa vi är bör vi inte känna oss nedslagna. Som ett ändligt, förvirrat och självbedrägligt sinne kan vi i sanning inte göra någonting för att uppnå sann självkännedom. Men varför inbillar vi oss ens att vi behöver göra någonting? Vårt ansvar är inte att göra någonting, utan att bara vara. För att vara måste vi förkasta vårt sinne tillsammans med dess känsla av att vara den som handlar, och helt enkelt överlämna oss själv till kärlekens högsta makt, som vi kallar "Gud". Om vi har ens den minsta önskan att överlämna oss på detta sätt, kommer han att ge oss all hjälp som behövs för att göra vårt överlämnande fullständigt.

I själva verket är till och med vår lilla vilja att överlämna oss som vi har fått av honom, och när han efter att ha gett oss denna lilla smak av sann kärlek till det oändliga väsen som han är, kommer han inte att vilseleda oss genom att inte vårda detta frö av kärlek som han har planterat i vårt hjärta. När han har planterat detta frö kommer han med visshet att vårda det och se till att det växer och bär frukt, tillståndet där vi är helt uppslukade av kärlek till det absoluta varandet.

I själva verket har vi fått till och med den jota av vilja att överlämna oss av honom. Han har gett oss denna lilla försmak av sann kärlek till det oändliga väsen som han är. Han kommer inte att bedra oss genom att inte vårda detta frö av kärlek som han har planterat i vårt hjärta. När han har sått detta frö kommer han utan tvivel att vårda det och se till att det bär frukt, tillståndet där vi fullkomligt uppslukas av vår kärlek till det absoluta varandet.

När vi känner oss nedslagna och vet hur svag vår kärlek till det rena varandet är, och hur halvhjärtade våra försök att överlämna oss är, kan vi finna tröst i att be till Gud så som Sri Ramana visade oss i vers 60 i *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai*:

Efter att ha visat mig, som saknar [sann] kärlek [till dig], [en smak av] åtrå [till dig], skänk din nåd utan att vilseleda [mig], O Arunachala.

Sri Ramana har skrivit många böner för att visa oss hur vi skall be Gud att hjälpa oss att uppnå det rena varandets tillstånd, bönen är en viktig del av överlämnandets process. Gud har naturligtvis inget behov av att vi berättar för honom att vi behöver hans hjälp, men det är inte börens verkliga syfte. Syftet med bönen är att i vårt hjärta väcka en känsla av totalt beroende av Gud. Vi kan inte överlämna oss och uppnå varandets tillstånd enbart genom våra egna

ansträngningar. Därför måste vi lära oss att vara helt beroende av Gud. Hen ensam kan göra det möjligt för oss att helt överlämna oss till honom.

Gud finns i vårt väsens kärna som det innersta i vårt varande, som vårt eget sanna jag. Därför behöver vi inte tänka på honom som något avlägset väsen i himlen när vi ber. Vi kan rikta våra böner direkt till honom inom oss. Vi kan göra bönen till ännu ett tillfälle att rikta vår uppmärksamhet mot vårt eget innersta väsen.

All hjälp som vi behöver för att uppnå det rena varandets tillstånd är tillgänglig för oss i vårt eget hjärta, i vårt varandes kärna, i den sanna boningen för Gud, den kärlekens högsta kraft. För att få all den gudomliga hjälp eller nåd som vi behöver, kan vi bara leta i vårt eget hjärta, vårt verkliga jag eller grundläggande varande. Alla våra ansträngningar, alla våra böner och all vår uppmärksamhet bör riktas inåt, mot vårt eget varande.

Denna sanning uttrycks tydligt av Sri Ramana i vers 8 av *Upadēśa Undiyār*:

Snarare än *anya-bhāva* är *ananya-bhāva* [med övertygelsen] ”han är jag”
verkligen den bästa av alla [former av meditation].

I detta sammanhang betyder *bhāva* "meditation". Det har också bibetydelsen "åsikt", "attityd" eller "synsätt". *Anyā* betyder "annan", medan *ananya* betyder "icke-annan". *Anyabhāvas* innebörd är således meditation över Gud som någon annan än en själv, medan *ananya-bhāvas* innebörd är meditation över Gud som ingen annan än en själv. Denna betydelse av *ananya-bhāva* betonas ytterligare av orden "han är jag".

Därför är det alltid bättre att betrakta Gud som vårt eget verkliga jag än att betrakta honom som något annat än vi själv, hur vi utövar vår hängivenhet till honom. Fördelen med att utveckla inställningen att Gud är vårt eget verkliga jag eller innersta varande, och att meditera över honom, dyrka honom eller be till honom i enlighet med detta, förklaras av Sri Ramana i vers 9 i *Upadēśa Undiyār*:

Att genom styrkan i [en sådan] meditation [eller attityd], vara [förbli eller kvarstå] i det tillstånd av varande, som överskrider [all] meditation, är ensamt den högsta hängivenhetens sanna tillstånd.

Så länge vi betraktar Gud som något annat än vi själv, riktas vår uppmärksamhet när vi tänker på honom utåt, bort från oss själv. När vi betraktar honom som vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, "jag är", riktas vår uppmärksamhet när vi tänker på honom inåt, mot den innersta kärnan i vårt varande. När vår uppmärksamhet riktas bort från oss själv är vårt sinne aktivt, men när vår uppmärksamhet vänder tillbaka mot kärnan i vårt varande blir vårt sinne orörligt och sjunker ner i det tillstånd av varande som överskrider all tanke eller meditation. Det tillstånd i vilket vi förblir försänkta i varandet är den högsta hängivenhetens sanna tillstånd. Där har vi överlämnat oss helt till Gud, vårt eget grundläggande varande.

Detta tillstånd av rent varande, där vårt sinne eller individuella jag fullständigt har försvunnit, är den sanna hängivenhetens eller kärlekens höjdpunkt. Det är också det yttersta målet och fullbordandet av de andra tre andliga vägarna, handlande utan begär, förening och kunskaper, som Sri Ramana bekräftar i vers 10 av *Upadēśa Undiyār*:

Att vara [fast etablerad som vårt verkliga jag] och ha sjunkit ner i platsen för [vår] uppkomst [kärnan i vårt varande, som är källan där vi uppstod som vårt sinne], det är *karma* och *bhakti*, det är *yōga* och *jñāna*.

Det är vårt sinne som företar sig att utöva någon av de fyra "vägarna" eller typerna av andlig strävan. De är *karma* eller handling utförd utan någon önskan om belöning, *bhakti* eller hängivenhet, *yōga* eller förening och *jñāna* eller kunskap. Ändå är vårt sinne det enda hindret för att vi ska nå dessa fyra vägars mål. Det slutliga målet för var och en av vägarna kan därför uppnås endast när vårt sinne, som kämpar för att praktisera dem, slutligen sjunker ner i varandets tillstånd, källan ur vilken det uppstod. Fullständigt överlämnande av sig själv är således det sanna målet för alla former av andlig praktik.

Även självundersökande, den sanna vägen till kunskap eller *jñāna*, är nödvändig endast för att vi inte har överlämnat oss fullständigt. Eftersom självundersökandets korrekta praktik är att inte göra någonting, utan att bara vara, kan vi inte praktisera den korrekt utan att överlämna oss själv, vårt "görande" jag eller tänkande sinne. Omvänt är överlämnandets korrekta praktik att noggrant undersöka oss själv och sjunka ner i det rena varandets tillstånd. Vi kan inte ge upp vårt falska ändliga jag utan att veta vad vi verkligen är. I praktiken är således undersökandet och överlämnandet av oss själv oskiljaktiga, som ett pappersarks båda sidor.

När vi försöker överlämna oss måste vi vara ytterst vaksamma och se till att vårt sinne eller individuella jag inte obemärkt uppstår för att tänka på något. Vårt sinne uppstår bara när vi tänker på eller ägnar oss åt något annat än vi själv. Därför kan vi hindra det från att uppstå bara genom att vaksamt vara uppmärksamma på den källan som det uppstår ur, vårt verkliga jag.

När vi är vaksamt uppmärksamma på vårt eget innersta väsen, kommer vi att kunna upptäcka vårt sinne i samma ögonblick som det uppstår. Därmed kommer vi omedelbart att kunna förhindra dess uppkomst. Om vi är vaksamt uppmärksamma på oss själv, kommer vårt sinne i själva verket inte att kunna uppstå överhuvudtaget. Det uppstår bara på grund av att vi slappnar av i vår uppmärksamhet på oss.

För att återvända till vår diskussion om det trettonde stycket i *Nān Yār?* frågar Sri Ramana i den tredje meningen:

"Då en *paramēśvara śakti* upprätthåller all aktivitet, varför ska vi alltid tänka, "det är nödvändigt [för mig] att agera på det här sättet; det är nödvändigt [för mig] att agera på det där sättet", i stället för att ge efter för det?"

Förutom det vi redan har diskuterat finns det två viktiga punkter till att notera i denna mening.

För det första, när han frågar oss varför vi ska tro att vi behöver göra det ena eller det andra, menar han inte bara att vi inte behöver göra någonting, utan också att vi inte behöver tänka någonting. Om vi verkligen tror att Gud gör allt och alltid tar hand om alla levande varelser, inklusive oss själv, kommer vi att ha förtroendet att lägga bördan att tänka åt oss på honom. Därmed kommer vi att vara befriade från bördan att tänka något för oss själv.

Om vi verkligen överlämnar oss helt till Gud kommer han att ta full kontroll över vårt sinne, vårt tal och vår kropp och få dem att handla på ett lämpligt sätt i alla situationer. Först när vi upphör att tänka någonting kommer vårt överlämnande till Gud att vara fullständigt.

För det andra är orden som jag har översatt med "i stället för att ge efter för det" mycket betydelsefulla. De är en adekvat beskrivning av vad verkligt självöverlämnande är. På originalspråket tamil använde Sri Ramana orden *adaṙku aḍaṅgi-y-irāmal*. Ordet *adaṙku* betyder "till det" eller "till den", det vill säga till den enda *paramēśvara śakti* eller "den högsta

härskande kraften". Ordet *aḍaṅgi* är ett verbalt particip som inte bara betyder "att ha gett efter", utan också att ha sjunkit, lagt sig, krympt, lagt sig ner, underkastat sig, blivit kuvad, blivit stilla, upphört eller försvunnit. Ordet *irāmal* betyder "utan att vara" eller "i stället för att vara". Innebörden av dessa ord är att sant överlämnande är ett tillstånd av rent varande, ett tillstånd i vilket vi förblir enbart varande, där vi har gett upp eller underkastat oss Gud. Därigenom har vi sjunkit undan, lagt oss till ro och blivit stilla. Vi har fullkomligt upphört att existera som en separat individ.

Som vi tidigare sett är Gud vårt eget verkliga jag. Han tycks vara skild från oss endast för att vi har begränsat oss som ett ändligt individuellt medvetande. Så snart vi vilseleder oss att tro att vi är en ändlig individ, manifesterar vårt eget verkliga jag sig som Gud. Den kraften vägleder och kontrollerar hela vårt liv som individ, och leder oss gradvis tillbaka till vårt naturliga tillstånd av sann självkänedom.

Men Gud är inte den enda form som vårt verkliga jag manifesterar sig i för att leda oss tillbaka till sig själv. Vid ett visst stadium i vår andliga utveckling manifesterar sig vårt verkliga jag också som *guru*. I denna form uppenbarar det, genom tal eller skrift, för oss sanningen att vi är oändligt varande, medvetande och lycka, och att vi för att uppleva oss själv bör undersöka oss själv och överge vårt falska individuella jag. När vi en gång har hört eller läst denna sanning, uppenbarad av vårt verkliga jag i form av *guru*, och blivit genuint attraherade av den, har vi verkligen kommit under *gurus* inflytande. Då är vi på god väg att nå vårt slutliga mål av sann självkänedom.

Tillståndet där vi har kommit under *gurus* inflytande beskriver Sri Ramana i det tolfte stycket i *Nāṇ Yār?* som att vara fångad eller insnärjd i "blicken från *gurus* nåd":

Gud och *guru* är i sanning inte olika. Precis som det [byte] som fångats i en tigers käftar inte kommer att komma loss, så kommer de som har fångats i blicken från *gurus* nåd med visshet att bli räddade av honom och kommer i stället aldrig att överges; inte desto mindre är det nödvändigt [för dem] att fortsätta [att uppföra sig eller handla] utan att göra några avsteg på vägen som *guru* har visat.

Utåt sett verkar den verkliga *gurun* vara en människa. I själva verket är han Gud i mänsklig gestalt, som har manifesterat sig för att ge oss den nödvändiga andliga undervisningen som krävs för att få oss att vända vårt sinne mot den källa ur vilken det uppstod, och för alltid sjunka ner och uppgå i den. Eller, för att förklara samma sanning på ett annat sätt: Den person som tidigare befann sig i den kropp som *guru* manifesteras i överlämnade sig helt till Gud och förbrändes i den sanna självkänedomens eld. Därför är det som finns kvar och fungerar genom den kroppen endast Gud själv. Det som talar, ser, hör och agerar genom den mänskliga form i vilken *guru* manifesteras är därför inte en ändlig individ. Det är den oändliga kärlekens och sanna kunskapens kraft, som vi kallar Gud.

Denna absoluta enhet mellan Gud, *guru* och vårt eget verkliga jag är den sanna innebörden i den kristna treenigheten, så som Sri Ramana förklarar den. Gud Fadern är Gud som den kraft som styr hela detta universum och livet för alla individer i det. Gud Sonen är *guru*, och Gud den Helige Ande är vårt eget verkliga jag. I vårt sinnes begränsade och förvrängda perspektiv förefaller vara tre olika enheter eller "personer". Men i själva verket är Gud, *gurun* och vårt verkliga jag ett enda oändligt och odelbart varande.

Ordet *guru* används i många olika sammanhang, och kan betyda en lärare i allmänhet inom konst, vetenskap eller kunskaper. I ett andligt sammanhang avser det endast *sadguru*, den "verkliga *gurun*" eller "varande-*gurun*". Det vill säga den *guru* som är *sat*, verkligheten, eller det sanna varandet i var och en av oss. Det finns många människor som påstår sig vara andliga *guruer*. Men en sann andlig *guru* är mycket sällsynt. Begreppet *guru* bör i andliga sammanhang tillämpas enbart på de sällsynta varelser som har ett tydligt gudomligt uppdrag att uppenbara vägen till sann självkänedom för oss, som Buddha, Sri Krishna, Kristus, Adi Sankara, Sri Ramakrishna och Sri Ramana. Ingen verklig *guru* skulle någonsin göra anspråk på att vara en *guru*, varken uttryckligt eller underförstått. Den verkliga *gurun* är helt utan ego, och känner sig själv enbart som "jag är" och inte som "jag är Gud" eller "jag är *guru*".

När vi väl har fångats upp av den verkliga *guruns* inflytande är vi som ett byte som fångats i en tigers käftar. Precis som tigern obevekligt kommer att sluka sitt byte, så kommer *gurun* obevekligt att förtära oss, utplåna vårt sinne eller individuella medvetande och fullständigt absorbera oss i sig själv, att göra oss till ett med vårt eget sanna och grundläggande varande, vilket är vad han verkligen är.

Dock lägger Sri Ramana till en varnande anmärkning och säger att även om *guru* med visshet kommer att rädda oss och aldrig kommer att överge oss, bör vi ändå utan att göra några avsteg följa vägen som han har visat oss. I satsen "det är nödvändigt att utan några avsteg fortsätta på vägen som *guru* har visat" är *naḍakka* det ursprungliga ord på tamil som jag har översatt med "att fortsätta". Det betyder att gå, fortsätta eller uppföra sig, och därför bör vi bete oss eller agera i enlighet med hans undervisning. Med andra ord, bör vi utan avsteg praktisera den dubbla väg av självundersökande och överlämnande som han har lärt oss.

Syftet med vårt att verkliga jag manifesterar sig i *gurus* mänskliga form är att lära oss medlen för att uppnå befrielse, den sanna självkännedomens tillstånd. Det manifesterade sig inte som *guru* för att vi skulle dyrka honom som Gud och förvänta oss att han skulle skänka oss någon begränsad välsignelse eller lycka, vare sig i denna värld eller i någon annan.

Guruns uppgift är Guds yttersta funktion, att för alltid förgöra vår illusion av individualitet, illusionen att vi är den kropp och det sinne som vi nu föreställer oss att vi är. Han utför denna uppgift genom att lära oss att vi bör vända vår uppmärksamhet inåt, mot vårt innersta varande, för att känna vårt verkliga jag och överge vårt falska individuella jag. Om vi verkligen vill bli räddade från vår egen självpåtaga villfarelse måste vi utan att avvika göra som *gurun* lär oss. Vi måste göra allt vi kan för att vara uppmärksamma på vårt grundläggande varande, "jag är", och överlämna vårt begränsade jag i detta varandes oändlighet eller "jag är"-het.

Guds eller *guruns* nåd ger oss alltid all den hjälp vi behöver för att följa denna andliga väg. Men vi måste dra full nytta av hjälpen genom att vända vårt sinne inåt och stanna kvar i vårt naturliga tillstånd av rent varande, självundersökandets och överlämnandets sanna tillstånd. Gud eller *guru* skänker alltid oss sin nåd genom att lysa inom oss som "jag är". Vi måste besvara denna nåd eller kärlek genom att ägna oss åt "jag är".

Anledningen till att vi ännu inte har nått befrielse är att vi fortsätter att ignorera nåden i den sanna form som alltid lyser inom oss som "jag är". Sri Ramana säger i vers 966 av *Guru Vācaka Kōvai*:

Eftersom *uḷḷadu* [den absoluta verkligheten, "varandet" eller "det som är"] ensam är [den sanna formen av] *tiruvaruḷ* [gudomlig nåd], som uppstår [klart och tydligt inom var och en av oss] som *uḷḷam* [vårt "hjärta", "kärna" eller

essentiella medvetande "är"], passar felet att ignorera [eller bortse från] "det som är" [att betraktas som en defekt som tillhör] endast individer, som inte oupphörligt tänker [minns eller uppmärksammar denna nåd, som lyser kärleksfullt som "jag"], inåt smältande [med kärlek till den]. Hur kan i stället felet att inte skänka den ljuva nåden vara [betraktas som en defekt som tillhör] [Gud eller guru, som är] "det som är"?

Att vara oförskämd, kärlekslös, ovänlig eller ohjälpsam kan bara skyllas på oss individer när vi ignorerar och bortser från den oändliga och absoluta verkligheten, *ulladu*, "varandet" eller "det som är", som strålar inom oss som "jag är". Det kan inte skyllas på Gud eller *guru*, som är den verkligheten. Gud eller *guru* försummar oss aldrig. Han lyser ständigt inom oss som vårt eget varande eller "jag"-het, och lockar oss kärleksfullt att vända oss inåt och smälta samman med honom. Trots att han alltid gör sig lätt tillgänglig för oss, väljer vi ständigt att inte bry oss om honom. I stället ägnar vi oss åt våra tankar om vårt futtiga liv som individ i denna fantasivärld.

För att uppnå befrielsen krävs endast två saker, Guds eller *guruns* nåd och vår vilja att underkasta oss denna nåd. Den första av dessa två oundgängliga faktorer är alltid tillgänglig i stort mått, bara den senare saknas. Gud eller *gurun* kommer aldrig att tvinga oss innan vi är helt villiga att ge upp och förlora vår individualitet. Han vårdar alltid fröet till en sådan villighet eller kärlek i vårt hjärta och hjälper det att växa tills det en dag uppslukar oss.

Guru kommer absolut att rädda oss och överger oss aldrig. Ändå är det viktigt att vi gör vår del, att villigt överlämna oss till hans nåd, den fullkomliga klarheten i vårt eget grundläggande självmedvetande, vårt absolut icke-duala medvetande om vårt eget varande, "jag är". Det enda sättet för oss att underkasta eller överlämna oss själv till hans nåd är att "tänka på" eller vara ständigt uppmärksamma vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är", och smälta inombords med en överväldigande kärlek. Att uppriktigt försöka överlämna sig på detta sätt är vad Sri Ramana menade när han sade: "Ändå är det nödvändigt att fortsätta utan att avvika enligt den väg som *guru* har visat".

För att känna vårt eget verkliga jag, som är absolut, oändligt, evigt och odelat varande-medvetande-lycka eller *sat-cit-ānanda*, måste vi vara villiga att ge upp eller avstå från vårt falska ändliga jag. Och för att kunna ge upp vårt falska jag måste vi vara helt uppslukade av en överväldigande kärlek till att känna och vara vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande.

Så länge vi är nöjda med vårt nuvarande tillstånd, där vi begränsar oss till detta begränsade sinne och denna begränsade kropp, kommer vi att sakna den intensiva motivation som vi måste ha för att vara villiga att ge upp vårt falska jag. Eftersom vi föreställer oss att vi är vårt sinne och vår kropp är vår bindning till dem mycket stark, och vi kommer inte att vara villiga att ge upp dem utan en mycket stark motivation.

Vår bindning till vårt sinne och vår kropp är så stark att vi förleder oss till ett bedrägligt tillstånd av självbelåtenhet, som får oss att känna att vårt tillstånd inte är så outhärdligt som det faktiskt är. Det djupa missnöje vi känner med vårt tillstånd som ett ändligt kroppsbundet individuellt medvetande är en oundviklig följd av vår skenbara separation från den oändliga lycka som är vår verkliga natur. Vi kan aldrig övervinna detta missnöje på något annat sätt än genom sann självkänedom, genom att uppleva oss själv som det från tillägg fria, oändliga, odelade och därför absolut icke-duala verkliga självmedvetandet "jag är". Därför fortsätter vi självbelåtet vårt liv som en kroppsbunden individ och föreställer oss att vi kan uppnå den

lycka vi söker genom att njuta av de torftiga och förgängliga nöjen som vi kan uppleva genom att tillfredsställa någon av våra otaliga världsliga önskningar.

Denna bedrägliga självbelåtenhet är ett allvarligt problem som alla sanna andliga aspiranter upplever. Om vi verkligen vill överlämna vårt falska begränsade jag och känna vår oändliga verklighet måste vi övervinna den. Eftersom denna djupt rotade självbelåtenhet är en oundviklig följd av att vi har gett efter för vår *māyā*-kraft eller vårt självbedrägeri. Denna kraft får oss att föreställa oss att vi är denna begränsade kropp och detta begränsade sinne. Vi kan i allmänhet inte övervinna den utan att uppleva en intensiv inre kris, som att plötsligt konfronteras med en djupt känd rädsla för döden.

Vid ett visst stadium av andlig mognad är det vanligt att nådens kraft får oss att uppleva en inre kris. När vi upplever den kommer vi att skakas ut ur vårt nuvarande självbelåtna känsloläge och vända vår uppmärksamhet mot oss själv med en intensiv kärlek för att veta vad vi verkligen är.

I Sri Ramanas liv inträffade en inre kris som följd av den plötsliga och intensiva rädsla för döden som han upplevde när han var en sexton år. Som vi såg i inledningen till denna bok fick denna intensiva rädsla honom att vända sin uppmärksamhet inåt för att utforska om han verkligen var denna kropp, som är underkastad döden. Han fokuserade sin uppmärksamhet så intensivt på sitt innersta väsen, sitt essentiella självmedvetande "jag", att han upplevde det med fullkomlig klarhet. Därmed kom han genom direkt erfarenhet till insikt om att han inte var den dödliga kroppen utan den odödliga, eviga och oändliga anden, som är absolut icke-dualt varande, medvetande och lycka.

Sri Ramana beskriver denna sin upplevelse i den andra av de två verserna i *maṅgalam* eller "den lyckobringande inledningen" till *Uḷḷadu Nārpadu*:

De mogna människor som har en intensiv rädsla för döden kommer att ta sin tillflykt till Guds fötter, som saknar död och födelse, [beroende av honom] som [sin skyddande] fästning. Genom sitt överlämnande upplever de döden [döden eller upplösningen av deras ändliga jag]. Kommer de som är utan död [som har dött för sitt dödliga jag och blivit ett med den odödliga anden] att [någonsin igen] närma sig dödstanken [eller tanken på döden]?

Det tamilska ordet *am* betyder bokstavligen antingen "de" eller "skönhet". Ändå har jag översatt det med "de mogna". Den skönhet som det betecknar i detta sammanhang är den andliga mognadens sanna skönhet, det i sanning önskvärda tillstånd där sinnet har renats från det mesta av sin orenhet, nämligen dess grövre former av begär, och är berett att överlämna helt sig till Gud.

Rädslan för döden är naturligt inneboende i alla levande varelser. Vanligtvis är den dock i vilande form eftersom vi tillbringar största delen av vår tid med att tänka på livet i denna värld, och sällan på döden. En yttre händelse eller en inre tanke kan påminna oss om att vi förr eller senare kommer att dö. Ändå är vår rädsla för döden sällan intensiv, eftersom tanken på döden får oss att tänka på de saker i vårt liv som vi är starkast fästa vid.

Även om den för det mesta är vilande, är vår rädsla för döden i själva verket den största, mest grundläggande och djupast rotade av alla våra rädsor. Vi fruktar döden eftersom den framstår som ett tillstånd av icke-existens, där vi upphör att existera, eller åtminstone upphör att existera så som vi nu känner oss själv. Vi älskar vårt varande eller existens mer än något annat

och därför fruktar vi att förlora vårt varande eller existens mer än vi fruktar något annat. Med andra ord är vår rädsla för döden rotad i vår kärlek till oss själv, vår grundläggande kärlek till vårt eget essentiella jag eller varande.

Vi älskar oss själv eller vårt varande därför är att vi är lycka. Det är naturligt för oss att älska lyckan eftersom den är vårt eget väsen. Den är i själva verket vårt eget varande. Därför kan vi inte låta bli att älska vårt eget varande eller vår egen existens, och vi kan inte undgå att frukta förlusten eller utplånandet av vårt varande eller vår existens. Så länge som vi upplever oss som en fysisk kropp, det vill säga så länge som vi förväxlar vår egen existens med en dödlig kropps existens kan vi inte undgå att ha en djupt rotad rädsla för döden.

Därför kommer rädslan för döden alltid att finnas i oss tills vi verkligen bestämmer oss för att befria oss från vår självskapade illusion att vi är en dödlig kropp. Eftersom vi föreställer oss att vi är den här kroppen är vi ofrånkomligt bundna vid den, och därför är vi rädda för att förlora den. Vi vet alla att vår kropp kommer att dö en dag, och att döden kan komma när som helst. Ändå invaggar vår förmåga till *māyā* eller självbedrägeri oss in i ett tillstånd av självbelåtenhet. Det får oss att föreställa oss att döden är långt borta, eller att vi egentligen inte fruktar den.

Även om vi föreställer oss att vi inte fruktar döden, kommer vi med säkerhet att reagera med intensiv fruktan om vårt liv plötsligt utsätts för fara. Men så snart den omedelbara faran är över kommer rädslan att avta, och vi kommer att fortsätta vårt liv i vårt vanliga tillstånd av bedräglig självbelåtenhet.

Även om vi upplever en intensiv rädsla för döden om livet i vår kropp är i extrem fara, är intensiteten i rädslan kortvarig. Den är inte varaktig, för när vi konfronteras med döden reagerar vi genom att tänka på våra nära och kära, vänner, materiella ägodelar, ställning i livet och andra yttre ting som vi är fästa vid och fruktar att förlora.

Även våra religiösa övertygelser kan vara ett sätt för oss att vara bekväma i vår självbelåtenhet. Om vi exempelvis tror att vi efter kroppens död kommer till en annan värld som kallas himlen, och att vi där kommer att återförenas med alla våra nära och kära, och tillsammans kommer att leva ett evigt liv fritt från allt lidande, kommer denna tro att hjälpa oss att avvärja vår rädsla för döden. Även en mindre optimistisk tro på livet efter döden kommer att hjälpa oss att känna oss nöjda med att döden är obeveklig om vår tro är tillräckligt trösterik, som de flesta sådana övertygelser är.

Rädslan för döden kommer att få vårt sinne att rusa utåt för att tänka på vårt liv i den här världen eller nästa så länge som vi saknar sann andlig mognad eller frihet från begär efter något utanför oss. Sådana tankar kommer att avleda vår uppmärksamhet från tanken på döden. Därmed kommer vår rädsla att förlora sin intensitet. Men när vi så uppnår sann andlig mognad kommer vi att reagera annorlunda vid tanken på döden.

Om är vi andligt mogna kommer intensiteten i vår längtan efter och bundenhet vid yttre ting, i den här världen eller i nästa, att avta kraftigt. När vi tänker på döden kommer vi inte att vara rädda för att förlora något utanför oss, utan för att förlora vår existens eller vårt varande. Eftersom de sista resterna av våra begär och vår bundenhet kommer att vara centrerade kring vår egen existens som en individ. Vi förväxlar vårt varande med existensen av den kropp vi för närvarande föreställer oss att vi är. När tanken på kroppens död uppstår inom oss kommer därför vårt sinne, att vända sig inåt för att hålla fast vid sin egen existens eller grundläggande varande.

Detta är vad som hände i Sri Ramanas fall. När tanken på döden plötsligt väcktes inom honom, var hans reaktion att vända uppmärksamheten inåt, mot sitt eget väsen. Detta för att undersöka om han själv skulle dö tillsammans med sin kropp. Eftersom hans uppmärksamhet var så starkt riktad mot hans eget grundläggande varande eller "jag"-het, upplevde han sig själv med klarhet utan något överlagrat tillägg, som sinne eller kropp. Han upptäckte att hans verkliga jag inte var en dödlig kropp eller ett förgängligt sinne, utan den oändliga, eviga, ofödda och odödliga anden, det enda sanna icke-duala medvetandet om varandet. Det som alltid vet att "jag är" och inget annat än "jag är".

I den andra *maṅgalam*-versens första mening i *Ulladu Nārpadu* säger Sri Ramana:

De mogna människor som har en intensiv fruktan för döden kommer att ta sin tillflykt till *mahēśaṇ* [den "store Herren"]fötter, som saknar död och födelse, och [förlita sig på honom] som [sin skyddande] fästning. [...]

Detta är ett poetiskt sätt att beskriva hans egen erfarenhet av självundersökande och överlämnande. Ordet *mahēśaṇ*, betyder bokstavligen "den store Herren". Det är ett namn som vanligtvis betecknar Herren Siva, en form i vilken många hinduer dyrkar Gud. Men i detta sammanhang använde Sri Ramana det inte för att beteckna någon särskild form av Gud, utan som en allegorisk beskrivning av den ofödda och odödliga anden. Den som alltid existerar i var och en av oss som vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är".

Inget av Guds namn och former är fullkomligt utan födelse eller död, framträdande eller försvinnande. Likt alla andra namn och former är de olika namnen och formerna i vilka hängivna tillber Gud förgängliga uppenbarelser. De kan endast framträda när vårt sinne har uppstått för att känna till dem, och de försvinner när vårt sinne sjunker undan. I detta sammanhang betyder därför orden "den store Herren, som är utan död och födelse" inte Guds *saguṇa* eller kvalificerade aspekt, Gud som han uppfattas av vårt ändliga sinne, utan inget annat än hans essentiella *nirguṇa* eller okvalificerade aspekt, det vill säga Gud som han verkligen är, den absoluta verkligheten utan namn och form, vårt eget sanna självmedvetna varande, som alltid känner sin egen existens utan att någonsin uppstå eller försvinna.

I detta sammanhang beskriver Sri Ramana inte någon form av *saguṇa upāsana* eller dyrkan av Gud med namn och form. Men anspelar han på det genom att använda ordet *mahēśaṇ*, som är ett personligt namn på Gud. Denna anspelning är avsiktlig, för om vi med sann och uppriktig hängivenhet tillber Gud med namn och form, kommer vårt sinne att gradvis renas från sina begär i grövre form. Till slut kommer det att nå den nödvändiga mognad som krävs för att kunna överlämna sig fullkomligt till honom.

Vi kan vi inte uppnå det slutliga målet för hängivenhetens väg oavsett hur mycket vi än dyrkar Gud med namn och form. Vi kan inte överlämna oss fullständigt förrän vi vänder vår uppmärksamhet inåt för att dyrka honom i vårt eget hjärtas djup i vårt varandes innersta kärna, vårt eget sanna och grundläggande varande. För att vi skall kunna uppnå det sanna målet med *saguṇa upāsana* eller att dyrka Gud med namn och form, måste denna dyrkan till slut blomma ut i *nirguṇa upāsana*, som är att i sanning dyrka Gud som den enda namn- och formlösa absoluta verkligheten. Den finns alltid inom oss som vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

För att uppleva Gud som han verkligen är behöver vi vända vårt sinne inåt, bort från alla namn och former. De är bara tankar som vi har format i sinnet genom vår föreställningsförmåga. Vi måste låta sinnet upplösas i det sanna och grundläggande

självmedvetna varandets absoluta klarhet, som är Guds sanna "form" eller natur. För att kunna vända vårt sinne inåt och helt lämna över det i Guds eget sanna väsens allt uppslukande ljus, måste vi ha en överväldigande kärlek till honom. Den kärleken odlas genom utövandet av *saguna upāsana* eller dualistisk dyrkan.

Den sanna kärlek som vi behöver för att vilja överlämna oss helt i det rena självmedvetna varandets absoluta klarhet, Guds såväl som vår egen verklighet, odlas gradvis genom utövande av dualistisk hängivenhet. Men det snabbaste och mest effektiva sättet att odla den är att utöva icke-dualistisk hängivenhet. Alltså genom att utöva uppmärksamhet på oss själv. Det är den sanna dyrkan av Gud som vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande.

Det spelar ingen roll om vi odlar den sanna kärleken eller viljan att helt överlämna oss till den absoluta verkligheten, varandets oändliga fullhet som vi kallar "Gud", genom dualistisk eller icke-dualistisk hängivenhet. När vi har förfinat den tillräckligt kommer varje inre kris, som intensiv dödsångest, att tvinga vårt sinne att vända sig inåt och att sjunka in i vårt varandes innersta djup för att helt överlämna sig till honom. Först när vårt sinne på detta sätt smälter samman med källan ur vilken det uppstod, vårt sanna och grundläggande självmedvetna varande, kommer dess överlämnande till Gud att bli fullständigt.

Detta fullständiga överlämnande av vårt sinne eller individuella jag i det innersta djupet av vårt eget väsen beskriver Sri Ramana med orden "kommer att ta sin tillflykt till *mahēsans* [den "store Herren"]fötter, som saknar död och födelse, och [förlita sig på honom] som [sin skyddande] fästning".

I hinduisk hängiven poesi och litteratur beskrivs tillbedjan av Gud ofta som att böja sig för hans fötter, falla för hans fötter, klamra sig fast vid hans fötter, ta sin tillflykt till eller vid hans fötter. Det betyder ödmjukhet, hängivenhet och underkastelse. Därför har ordet "fötter" i indiska språk kommit att bli synonymt med Gud som det yttersta objektet för dyrkan eller tillbedjan.

Sri Ramana förklarade ofta att termen "Guds fötter" är en allegorisk beskrivning av hans sanna tillstånd, det odelade självmedvetna varandets egolösa och fullkomligt icke-duala tillstånd. Det lyser alltid inom var och en av oss som "jag är". För att påminna oss om att vi bara kan uppleva Gud som han verkligen är i vårt eget varandes kärna, betonade han alltid sanningen att "Guds fötter" inte finns i det yttre utan inom oss. En hängiven kvinna böjde sig inför honom, tog tag i hans fötter och sade: "Jag klamrar mig fast vid min *gurus* fötter". Han såg vänligt på henne och sade: "Är detta *gurus* fötter? *Gurus* fötter är det som alltid lyser inom dig som "jag jag". Håll fast vid det".

Orden "dessa mogna människor kommer att ta sin tillflykt till Guds fötter" betyder därför att de kärleksfullt kommer att försjunka i sitt eget väsens innersta djup. Där upplever de Gud som sitt verkliga jag. Den enda sanna tillflykt eller fästning som kan skydda oss från dödsfruktan och olycklighet i alla andra former är vårt eget varandes innersta kärna. Där finns Guds verkliga boning. Eftersom det är den underliggande grund som stöder vårt sinne och allt som det känner till, beskrivs den bildligt beskrivs som hans "fötter".

I versens andra mening säger Sri Ramana: "Genom sitt överlämnande upplever de döden". Den död som de tidigare fruktade är kroppens död. Men när rädslan för den döden får dem att ta sin tillflykt till "Guds fötter", upplever de en död av ett helt annat slag. När de tar sin tillflykt till "Guds fötter" genom att sjunka ner i sitt eget väsens innersta djup, kommer de att

uppleva det oförfalskade självmedvetandets absoluta klarhet, som kommer att svälja deras sinne precis som ljuset sväljer mörkret.

Vårt sinne eller ändliga individuella jag är en föreställning, en falsk form av medvetande som upplever sig själv som en kropp, som är en av dess egna imaginära skapelser. Vi föreställer oss att vi är detta sinne bara för att vi ignorerar eller misslyckas med att uppmärksamma vårt sanna och grundläggande varande. Om vi visste vad vi verkligen är, skulle vi inte kunna missta oss för att vara något annat. Eftersom vårt sinne har kommit till på grund av vår inbillade okunnighet om oss själv, kommer den sanna självkännedom att utplåna det.

När vi sjunker ner i vårt "hjärta", vårt väsens innersta kärna, där vårt sanna självmedvetande lyser fritt från alla tillägg, tankar, föreställningar, dualitet och alla former av begränsning, kommer vårt sinne att försvinna i detta rena självmedvetandes absoluta klarhet, likt en inbillad orm som försvinner när vi tydligt ser att vi misstog ett rep för att vara en orm. Eftersom vårt sinne är en falsk kunskap om oss själv, en föreställning om att vi är en materiell kropp, kommer den sanna självkännedom att avslöja att det är överkligt.

Den död som vi kommer att uppleva när vi överger vårt falska individuella jag i den sanna självkännedomens absoluta klarhet, som alltid lyser i vårt varandes innersta kärna, är vårt eget sinnes död. Vår kroppsliga död är inte en verklig död, för när vår kropp dör kommer vårt sinne att skapa sig en annan kropp med hjälp av sin föreställningsförmåga. Så länge som vårt sinne överlever kommer det att fortsätta att skapa sig den ena kroppen efter den andra. Den enda sanna döden är därför vårt eget sinnes död.

Även om upplevelsen av sann självkännedom bildligt beskrivs som att vårt sinne dör eller utplånas, bör vi inte tro att detta innebär att vårt sinne någonsin har existerat. När solen går upp på morgonen kommer den inbillade ormen att försvinna, eftersom vi tydligt ser att den bara är ett rep. På samma sätt kommer vårt sinne att försvinna i den sanna självkännedomens klara ljus. Vi kommer tydligt att inse att det i verkligheten bara är vårt oändliga och icke-duala medvetande om vårt grundläggande varande.

Ormen dör inte eftersom den aldrig har existerat. På samma sätt kommer vårt sinne inte att verkligen dö, eftersom det aldrig har existerat. Dess död är verklig endast i förhållande till dess nuvarande skenbara existens. Upplevelsen av sann självkännedom kan bildligt beskrivas som döden för vårt överkliga jag och vårt verkliga jags födelse. Men i verkligheten vet vi i det tillståndet att endast vårt verkliga jag existerar, att det alltid har existerat, och att vårt sinne eller överkliga jag aldrig har existerat.

I den tredje och sista meningen i denna vers säger Sri Ramana: "Kommer de som är utan död att närma sig tanken på döden?". Ordet *sāvādavar*, som betyder "de som inte dör" eller "de som är utan död", betecknar här dem som helt har överlämnat sig till Gud. De har dött som sinnet eller sitt dödliga jag. Därmed har de blivit ett med den odödliga anden, det oändliga och eviga självmedvetandet "jag är", som är både Guds och vårt eget sanna och grundläggande varande.

Den retoriska frågan "kommer de att närma sig tanken på döden?" är ett idiomatiskt sätt att säga att de aldrig mer kommer att uppleva någon tanke på döden. Döden är bara en tanke, liksom dödsfruktan. Vi kan bara tänka på döden och uppleva fruktan för den när vi föreställer oss att vi är en dödlig kropp.

När vi föreställer oss att vi är denna kropp föreställer vi oss att vi föddes någon gång i det förflutna och att vi kommer att dö någon gång i framtiden. Vem eller vad är det som föreställer sig allt detta? Det är endast vårt sinne som föreställer sig dessa och alla andra tankar. Om vårt sinne är verkligt, är dessa tankar också verkliga. Men om vi noggrant granskar vårt sinne för att se om det är verkligt, kommer det att försvinna. Bara vårt grundläggande självmedvetna varande kommer att finnas kvar som den eviga och odödliga verkligheten.

Vårt sinne, som föreställer sig vår kropps existens, dess födelse och död, är själv bara en tanke eller föreställning. Det är en fantom som blir till bara genom att föreställa sig att det är en dödlig kropp. Det kommer att försvinna när denna kropp dör, precis som det försvinner varje dag i sömnen. Det kommer den att dyka upp igen genom att föreställa sig att det är en annan kropp, precis som det dyker upp igen i en dröm eller vid uppvaknandet ur sömnen. Först när vi överlämnar det i den sanna självkännedomens absoluta klarhet kommer det att dö eller försvinna för alltid.

Döden är en tanke, och även den som tänker på döden är en tanke. Det sanna tillståndet utan någon död, odödligheten, är endast det absolut klara självmedvetna varandets tankefria tillstånd, där vårt tänkande sinne har dött. Genom vårt fullständiga överlämnande förblir vi permanent utan ego i den sanna odödlighetens tankefria tillstånd. Vi kommer aldrig mer att kunna föreställa oss tanken på döden eller någon annan tanke.

I denna vers beskriver Sri Ramana både målet och medlen för att uppnå detta mål. Målet är odödlighetens tillstånd, där vårt tänkande, fruktande och begärande sinne har dött. Medlet för att uppnå detta mål är fullständigt självöverlämnande, som vi endast kan uppnå genom att sjunka in i oss själv och ta vår tillflykt till den absoluta verkligheten utan födelse och död. Det är vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är".

Som vi har sett i hela detta kapitel är kärnan i både självundersökande och överlämnande att bara vara. Så länge vi upplever att vi tänker eller gör något, är vår uppmärksamhet inte fullkomligt fokuserad på vårt eget varande. Därför har vi ännu inte överlämnat oss helt till Gud.

Kärnan i all andlig praktik kan sammanfattas med två ord: "bara vara". Dessa två ord är den mest exakt möjliga beskrivningen av det enda sättet för oss att uppnå upplevelsen av oändlig lycka i sann självkännedom. Ändå kan de flesta av oss inte förstå deras fulla innebörd, och därför undrar vi hur vi bara kan vara.

Vi är så vana vid att göra något, och vid att anse att vi inte kan uppnå något utan att göra något. Därför tenderar vi att tänka: "Vad måste jag göra för att bara vara?". Även om vi har förstått att vara inte är att göra någonting, och att vi inte kan göra någonting för att vara, undrar vi fortfarande hur vi kan avstå från att tänka eller göra någonting.

För att rädda oss från all sådan förvirring gav Sri Ramana oss en enkel ledtråd som gör det möjligt för oss att vara utan att göra någonting. Han lärde oss att allt vi behöver "göra", för att kunna vara utan att göra någonting, är att fokusera hela vår uppmärksamhet på oss själv, på vårt eget grundläggande varande "jag är". Denna praktik att rikta uppmärksamheten mot vårt varande kan tyckas vara ett "görande". Men det enda "görandet" som det faktiskt innebär är att dra tillbaka vår uppmärksamhet från allt annat. När vår uppmärksamhet på detta sätt dras tillbaka och får fästa sig vid sig själv, kommer allt "görande" att upphöra och bara "varande" återstår.

Detta bortdragande av uppmärksamheten från allt annat till vårt eget innersta varande kan tyckas vara ett "görande" eller en handling. Men det är faktiskt inte så, det är bara all aktivitets undansjunkande och upphörande. Vårt sinne uppstår och blir aktivt bara genom att uppmärksamma annat än sig självt. När det sjunker undan och all dess aktivitet eller "görande" upphör drar det tillbaka sin uppmärksamhet mot sig självt. Denna anvisning om uppmärksamhet på oss själv som Sri Ramana har gett oss är ett ofelbart medel genom vilket vi kan få vårt sinne att sjunka ner i vårt naturliga tillstånd av att bara vara.

Detta vårt sinnes försjunkande i vårt naturliga tillstånd av varande är också är känt som fullständigt överlämnande. Sant överlämnande är att medvetet och frivilligt upphöra med all mental aktivitet. När alla våra distraherande tankar på detta sätt har klingat av återstår det klara och stilla medvetandet om vårt eget sanna varande. Därför, precis som själv-uppmärksamhet automatiskt leder till självöverlämnande, så leder självöverlämnande automatiskt till självuppmärksamhet, som är självundersökandets sanna praktik.

Vi talar om självundersökande och överlämnande som två olika metoder. Men de är bara två till synes olika sätt att närma sig samma metod, nämligen att bara vara, att bara vara i full medvetenhet om vårt varande. Vad exakt menar vi när vi beskriver dem som olika tillvägagångssätt? Även om de är en och samma sak, skiljer de sig åt genom att vara olika sätt att begripliggöra och beskriva praktiken att bara vara.

Självundersökande är praktiken att bara vara uppfattad med mera strikt filosofiska termer. Överlämnande är samma praktik uppfattad mera i termer av hängivenhet. Men denna distinktion är inte huggen i sten. Korrekt förstådd ur ett djupare och bredare perspektiv är både självundersökande och överlämnande baserade på samma breda filosofi och båda motiveras av samma djupa kärlek och hängivenhet.

Denna skenbara skillnad finns bara bland människor med en ytlig och snäv förståelse av filosofi och hängivenhet och ser dem som fundamentalt olika synsätt. Om vi förstår att filosofi och djupt känd hängivenhet till den absoluta sanningen i grunden är samma sak, kommer vi att förstå att det inte finns någon egentlig skillnad mellan självundersökande och självöverlämnande.

Självundersökande och självöverlämnande är två namn som ges till samma utövande av självuppmärksam varande. Låt oss nu djupare betrakta denna praktik eller varandets konst.

Innehåll

KAPITEL 10

Att utöva varandets konst

Varandets konst är förmågan att vara fast förankrad i det fullkomligt klara självmedvetna varandets tillstånd, utan handlingar och tankar, det absoluta självöverlämnandets och den sanna självkännedomens tillstånd.

Likt alla andra förmågor utvecklas och förfinas varandets konst genom övning. Ju mer vi övar desto mer kommer vi att utveckla den styrka vi behöver för att förbli fast balanserade i vårt naturliga, tankefria medvetande om vårt eget grundläggande varande.

Hur mycket övning var och en av oss behöver för att fullända sin skicklighet i denna varandets konst är beroende av vår eller vårt sinnes relativa mognad. I Sri Ramanas fall behövdes bara ett enda ögonblick av övning eftersom hans sinne redan var fullkomligt moget och villigt att överlämna sig självt och förtäras i det oändligt klara självmedvetandets strålande ljus. De flesta av oss har dock inte ens en bråkdel av en sådan mognad, så vi behöver öva länge och uthålligt för att utveckla denna varandets konst.

Vad är det vi menar när vi talar om sinnets mognad? När vårt sinne är renat från alla begär, gillanden och ogillanden, bindningar, aversioner, rädslor, och så vidare, och när det så har utvecklat sin vilja och sanna kärlek till att överlämna sig helt och att fridfullt sjunka ner i sitt eget grundläggande självmedvetna varande eller "jag är"-het är det andligt moget. De hinder som gör oss ovilliga att överlämna oss till vårt oändliga varande är våra önskningar, som är upphovet till och formen för vår omogenhet för att känna oss själv.

Hur kan vi utveckla den andliga mognad som vi behöver för att överlämna oss fullkomligt i tillståndet av absolut varande? Även om det finns många sätt för oss att indirekt och gradvis börja odla en sådan mognad, kan vi ytterst fullända den enbart genom att utöva varandets konst. Andlig praktik i alla sina oräkneliga former, som osjälviskt tjänande, dualistisk hängivenhet, ritualistisk dyrkan, upprepning av Guds namn, bön, meditation, olika former av inre och yttre självbehärskning (inklusive den viktiga dygden *ahimsā* eller "icke skada", dvs, att med medkänsla undvika att orsaka skada eller lidande i någon form för levande varelser), *yōgas* "åttafaldiga lemmar", och så vidare, är indirekta medel som kan göra det möjligt för oss att gradvis rena vårt sinne och rensa ut önskningarnas grövre former och bringa det till mognad, dock bara till en viss nivå.

Det vill säga att eftersom alla andra andliga praktiker än varandets konst innebär att sinnet riktas utåt, att uppmärksamheten vänds bort från oss själv mot något annat, kan de i själva verket bara befria oss från begärens och bindningarnas grövre former, men inte från de mer subtila formerna. Utan att vi övar oss i varandets konst, att stadigt och uteslutande hålla uppmärksamheten på vårt eget grundläggande varande, som vårt eget grundläggande väsen, kan vi inte nå den inre klarhet och fokus som krävs för att upptäcka och förhindra sinnets uppkomst med sina önskningar vid själva startpunkten.

Hur kan vi då upptäcka och förhindra sinnets uppkomst genom att utöva varandets konst? När vi utövar denna konst fäster vi vår uppmärksamhet vid vårt grundläggande självmedvetna varande, källan ur vilken sinnet uppstår tillsammans med alla sina mest subtila önskningar, och så länge som vår uppmärksamhet vaksamt och fast är fäst vid, i, och som sin källa, kan vårt sinne inte uppstå.

Men om vi på grund av även den minsta avmattning i vår vaksamma uppmärksamhet på oss själv låter den svikta och avledas av en tanke, uppstår vi som vårt tänkande sinne. Genom att upprepat öva konsten att vara uppmärksamma på oss själv, kommer vi att utveckla förmågan att upptäcka varje avmattning i vår vaksamma uppmärksamhet på oss själv i samma ögonblick som den inträffar, och vi kommer omedelbart att uppmärksamma oss själv igen och förhindra att sinnets uppstår i samma ögonblick som det inträffar.

Ju mer vi övar oss i varandets konst desto mer skärpt, skarp och klar kommer uppmärksamheten på oss själv att bli, och vår skicklighet i konsten att undertrycka sinnets uppkomst vid dess källa kommer att öka stadigt. För varje gång som vi vaksamt lyckas förhindra att vårt sinne uppstår ens i minsta grad, kommer önskningarna som får det att uppstå att ständigt försvagas, och vår kärlek till att fridfullt förbli i vårt naturliga tillstånd av rent varande kommer att stärkas i motsvarande grad, till slut kommer den att fullständigt övervinna alla våra kvarvarande och mycket försvagade önskningar och göra det möjligt för oss att överlämna oss helt i den sanna självkännedomens oändliga klarhet.

Förutom denna övning i skarpt vaksamt och självuppmärksamt varande finns inget fungerande sätt att försvaga och förgöra alla våra önskningar, även de mest subtila och kraftfulla. Alla andra andliga metoder involverar någon form av sinnesaktivitet, och så länge som sinnet är aktivt kommer det effektivt att vakta och skydda alla sina innersta önskningar, inklusive dess grundläggande önskan att existera som ett separat individuellt medvetande. Genom att engagera sinnet i någon aktivitet kan vi inte förstöra dess grundläggande önskan att bevara sig självt, och så länge det har kvar denna grundläggande önskan, kommer det att fortsätta att stödja och ge näring åt den genom att utveckla andra önskningar.

Sinnets strävan att bevara sig självt, som uppfylls och understödsstöds av alla andra former av andlig praktik än den totala självförnekelsen i konsten att vara vaksamt uppmärksam på sig själv, kan inte stå för sig själv utan måste åtföljas av en önskan om något annat än sig självt. Detta behov tillfredsställs av alla andra former av andlig praktik, eftersom de alla ger sinnet något annat än sig självt att uppmärksamma, faktum är att de tvingar vårt sinne att uppmärksamma något annat. Ingen sådan övning kan öva vårt sinne i att avstå från alla sina önskningar, i synnerhet inte dess vilja att bevara sin egen separata existens.

En del andra andliga praktiker tvingar sinnet att avta, men ett sådant avtagande är bara tillfälligt, eftersom det inte åtföljs av en klar själv-uppmärksamhet.

Därför säger Sri Ramana i det åttonde stycket av *Nāṇ Yār?*:

För att få sinnet att avta [permanent] finns inga andra fungerande medel än *vicāra* [undersökande, det vill säga konsten att vara uppmärksam på sig själv]. Om sinnet hålls tillbaka genom andra medel, kommer det att förbli som om det har sjunkit undan, [men] det kommer att dyka upp igen. Även genom *prāṇāyāma* [kontroll av andningen] kommer sinnet att avta; men [även om] sinnet förblir stilla när andningen är stilla, kommer det också att uppstå när andningen kommer i gång [eller blir uppenbar] och irra omkring under inflytande av [sina] *vāsanās* [bøjelser, impulser eller önskningar]. Både sinnets och *prāṇas* [andningen eller livskraften] födelseplats är en. Tanken ensam är sinnets *svarūpa* ["egen form"]. Enbart tanken "jag" är sinnets första [eller grundläggande] tanke; enbart den är egot. Där egot uppstår, där uppstår också andningen. Därför, när sinnet försvinner [försvinner] också *prāṇa*, [och] när *prāṇa* försvinner, försvinner också sinnet. Men även om sinnet har avtagit i

sömnen avtar inte andningen. Det är ordnat så genom Guds bestämmelse för att skydda kroppen, så att andra människor inte tror att den är död. När sinnet sjunker undan i vaket tillstånd och i *samādhi* [någon av de olika typer av att vara mentalt uppslukad som är resultatet av *yōga* eller någon annan form av andlig övning], sjunker *prāṇa* undan. *Prāṇa* sägs vara sinnets grövre form. Fram till dödsögonblicket behåller sinnet *prāṇa* i kroppen, och i samma ögonblick som kroppen dör griper det [sinnet] tag i den och för bort den [*prāṇa*]. Därför är *prāṇāyāma* bara ett hjälpmedel för att hålla tillbaka sinnet, men det kommer inte att leda till *manōnāśa* [sinnets förintande].

Sri Ramana fortsätter att diskutera effektiviteten hos andra former av andlig övning, men först inleder han stycket med den viktiga sanningen "för att få sinnet att sjunka undan [permanent], finns det inga andra fungerande medel än *vicāra* [undersökande]".

Varför är det så?

Eftersom den sanna självkänndomen är det enda tillstånd där sinnet förblir permanent undansjunket, ett tillstånd av enbart varande, kan det inte uppnås genom handlande eller "görande", utan endast genom utövande av att bara vara. Eftersom *vicāra* eller undersökande, att helt enkelt är utöva uppmärksamhet på oss själv, inte innebär handlingar utan endast är ett tillstånd av självmedvetet varande, och eftersom alla andra former av andlig praktik innebär att handla i en eller annan form, är *vicāra* den enda övning som låter oss förbli i det eviga, oändliga och absoluta varandets tillstånd, den sanna självkänndomen.

Samma sanning uttrycks också tydligt av Sri Adi Sankara i vers 11 av *Vivēkacūḍāmaṇi*:

Handling [*karma*, som generellt innebär alla typer av handlingar, men i detta sammanhang specifikt betyder alla handlingar som utförs för andliga framsteg] är [endast föreskriven] för att [uppnå] *citta-śuddhi* [rening av sinnet] och inte för att [uppnå] *vastu-upalabdhi* [direkt kunskap eller erfarenhet av verkligheten, den sanna substansen eller essensen, som är det absolut varandet].

Att uppnå [denna erfarenhet av] verkligheten [kan endast åstadkommas] genom *vicāra* och aldrig genom [ens] tio miljoner handlingar.

Det vill säga att förutom *vastu-vicāra*, undersökande eller granskande av vårt grundläggande varande eller verklighet, är alla andliga praktiker handlingar, och som sådana kan de endast rena vårt sinne och ge det förutsättningar för att sjunka undan och permanent förbli i vårt eget väsentliga varande eller *vastu*. Men även om de i viss mån kan rena vårt sinne gör de inte det möjligt för oss att uppleva vårt eget sanna varande som det verkligen är. För att uppleva en absolut klar kunskap om vårt varande måste vi ge upp alla handlingar eller "göranden" och odla en fullkomligt ren kärlek till att bara vara, och det kan vi bara göra genom *vicāra*, att utöva självuppmärksamt varande.

När Sri Ramana i åttonde och nionde stycket av *Nāṇ Yār?* diskuterar effektiviteten av andra former av andlig övning, betonar han upprepade gånger att de alla är hjälpmedel som kan förbereda oss för att utöva *vicāra* eller självuppmärksamt varande, men att de inte av sig själv kan åstadkomma *manōnāśa*, sinnets fullständiga utplåning, den sanna självkänndomens eller det absoluta självmedvetna varandets tillstånd.

Eftersom Sri Ramanas syfte i det åttonde stycket är att förklara det begränsade värdet av *prāṇāyāma* eller andningskontroll, en central övning i *yōga*, förklarar han principen som ligger till grund för *prāṇāyāma* med *yōga*-filosofins termer. Det är utifrån *yōga*-filosofin som

han säger att andningen inte avtar i sömnen, att Gud har ordnat det så för att skydda kroppen, och att sinnet för bort *prāṇa* vid döden.

Men utifrån hans viktigaste läror bör vi förstå att detta bara är en relativ sanning som bygger på den felaktiga tro som de flesta av oss har, att kroppen och världen existerar oberoende av vårt sinne. Enligt den sanning som han har uppenbarat och förklarat vid otaliga tillfällen existerar vår kropp och världen endast i vårt eget sinnes föreställning, liksom kroppen och världen vi upplever i en dröm. När vårt sinne sjunker undan i sömnen eller i döden, sjunker därför inte bara vår andning eller livskraft undan tillsammans med det, utan även kroppen upphör att existera.

Detta styckes centrala innebörd är den sanning som uttrycks i de två första meningarna. Vårt sinne kommer att upphöra varaktigt endast genom att förbli stadigt fixerat i det självuppmärksamma varandets tillstånd. Enbart i det tillståndet kommer sanningen att vårt sinne verkligen aldrig existerat att avslöjas. Om vi, i stället för att öva oss i konsten att orubbligt förbli i det på sig själv uppmärksamma varandets tillstånd, försöker få sinnet att avta med hjälp av *prāṇāyāma* eller något annat, kommer det att sjunka undan under en kort stund, som i sömnen. Men det kommer att återuppstå och irra runt under inflytande av sina djupt rotade impulser eller begär, som inte försvagats det minsta av att ouppmärksamt sjunka undan, lika lite som de försvagas i sömnen.

Liksom *prāṇāyāma* är alla andra former av andliga övningar, utom konsten att vara uppmärksam på sig själv, hjälpmedel med vilka vi tillfälligt kan undertrycka sinnet, men de kan inte utplåna det. Vi kan utplåna sinnet endast genom att förbli i vårt naturliga tillstånd av fullkomligt klart självuppmärksam varande, och aldrig på något annat sätt.

Denna sanning, som Sri Ramana uttryckligt förklarade i de två första meningarna i det åttonde stycket i *Nāṇ Yār?*, betonas ytterligare med fler exempel i det nionde stycket:

Precis som *prāṇāyāma* är *mūrti-dhyāna* [meditation över en av Guds former], *mantra-japa* [upprepning av heliga ord som ett av Guds namn] och *āhāra-niyama* [begränsningar av kosten, särskilt att bara äta vegetarisk mat] [bara] är hjälpmedel för att dämpa sinnet [men som inte kommer att leda till dess utplåning]. Genom både *mūrti-dhyāna* och *mantra-japa* blir riktas [eller koncentreras] sinnet in på en enda sak. Precis som när [man] ger en elefant en kedja i snabeln som alltid rör sig [svänger omkring och försöker få tag på ett eller annat], så kommer elefanten att fortsätta att hålla fast vid den utan att [ta tag i och] hålla fast vid något annat, så kommer sinnet, som alltid rör sig [irrar omkring och tänker på ett eller annat], om det tränas i [praktiken att tänka på] ett [särskilt] namn eller en form [av Gud], att fortsätta hålla fast vid det [utan att tänka onödiga tankar om något annat]. Eftersom sinnet breder ut sig [sprider sin energi] i form av otaliga tankar, blir varje tanke extremt svag. För det sinne som har nått en punkt där tankarna avtar och avtar [det vill säga, som har uppnått en punkt på grund av tankarnas gradvisa avtagande] och som därigenom har uppnått styrka, kommer *ātma-vicāra* [självundersökande, konsten att vara uppmärksam på sig själv] lätt att kunna uppnås. Genom *mita sattvika āhāra-niyama* [restriktionen att endast äta måttliga mängder ren eller *sattvisk* mat], som är den bästa av alla restriktioner, kommer sinnets *sattva-guṇa* [lugn, klarhet eller ”varande-het”] att öka och [därigenom] kommer hjälp för självundersökande att uppkomma.

Mūrti-dhyāna och *mantra-japa* är övningar som hör till den dualistiska hängivenhetens väg, och är effektiva i den mån de utövas med sann kärlek till Gud. Om vi försöker praktisera utan sann kärlek, kommer sinnet ständigt att gå till andra tankar genom kraften i begären efter det som det råkar tänka på. Vi kommer därför inte att kunna koncentrera det helt på ett av Guds namn eller former. När Sri Ramana säger att vårt sinne genom att utöva antingen *mūrti-dhyāna* eller *mantra-japa* kommer att riktas in på en enda sak, menar han att vår kärlek till Gud kommer att bli fokuserad och koncentrerad. Genom att på detta sätt koncentrera vår kärlek och uppmärksamhet på ett av Guds namn eller former kommer vår vilja att tänka andra tankar att försvagas, och vår kärlek till att tänka på Gud kommer att vinna styrka. När vårt sinne har uppnått denna styrka av fokuserad kärlek till Gud, kan det med lätthet utöva konsten att vara uppmärksam på sig själv.

Eftersom vår kärlek till Gud inte är fullständig förrän vi överlämnar oss helt till honom, kommer alla hängivna som uppriktigt försöker att ständigt tänka på Gud på ett naturligt sätt utveckla en längtan efter att helt överlämna sig till honom. För att på detta sätt kunna överlämna oss måste vi förbli utan att göra eller tänka, genom att helt enkelt vara lugnt och fridfullt medvetna om Guds allomfattande närvaro.

Eftersom Gud är varandets oändliga totalitet eller fullhet, och eftersom han är närvarande inom var och en av oss som vårt eget grundläggande varande, "jag är", är vårt överlämnande till honom det samma som att fullständigt överlämna oss till varandet. Med andra ord är *ātma-vicāras*, eller "självundersökandets", sanna tillstånd att vara ödmjukt och fast etablerad i tillståndet av djup självuppmärksamhet och tankefritt varande. Att utöva denna konst av självuppmärksam varande är i sanning att "praktisera Guds närvaro", och varje sinne som har utvecklat kärlek till att ständigt och fokuserat tänka på Gud, kommer med lätthet på ett naturligt sätt att uppnå detta *ātma-vicāras*, eller det självuppmärksamma varandets, tillstånd.

Även om meditation över ett av Guds namn eller former är en mental aktivitet, och inte ett tillstånd där sinnet har försjunkit i varandet, kan sådan meditation i sann och innerlig kärlek vara till stor hjälp för att leda sinnet till ett tillstånd av andlig mognad, där det är genuint villigt att fullständigt överlämna sig självt i det fridfulla och allomfattande självuppmärksamma varandet.

Utövandet av *prāṇāyāma* eller andningskontroll gör det bara möjligt för oss att uppnå ett tillfälligt tillstånd av sinnets upphörande, kan utövandet av kärleksfull meditation över ett av Guds namn eller former leda oss till att uppnå ett tillstånd av överväldigande kärlek till Gud och därpå följande frihet från andra önsknings. Det är det sinnestillstånd som krävs för att vi ska kunna förbli fast etablerade i vårt naturliga tillstånd av självuppmärksam varande. Liksom den mentala aktiviteten att meditera över ett av Guds namn eller former, utövad med sann kärlek, kan bli ett hjälpmedel för att förbereda sinnet för att utöva självundersökande eller själv-uppmärksamhet, så kan också *prāṇāyāma* utövad med rätt inställning bli ett hjälpmedel för att förbereda sinnet för självundersökande.

Vad är rätt inställning för att utöva *prāṇāyāma*? Det är förståelsen att det inte är mödan värt att uppnå ett sömnlignande tillstånd där sinnet tillfälligt avtar, eftersom det inte låter oss försvaga våra begär, och att verklig andlig nytta kan uppnås genom *prāṇāyāma* endast om vi, innan vi låter sinnet försjunka i ett sömnlignande vilotillstånd, använder det lugn som *prāṇāyāma* ger oss till att vända uppmärksamheten från andningen och i stället rikta den mot vårt enkla självmedvetna varande.

Som ett sätt att lugna sinnet som för det mesta är upprört av många andra tankar, kan *prāṇāyāma* ge oss ett relativt tankefritt utrymme där vi kan öva oss i själv-uppmärksamhetens konsten med ett minimum av distraktion. Men den hjälp som *prāṇāyāma* potentiellt kan ge är egentligen onödig, eftersom vi kan förbli i det självuppmärksamma varandets tillstånd endast om vi har genuin kärlek till det, och om vi har genuin kärlek till det kommer vi att förbli i det utan någon ansträngning och utan behov av någon yttre hjälp som *prāṇāyāma* för att lugna vårt sinne. Det relativt tankefria utrymme som *prāṇāyāma* tillhandahåller skapas på konstgjord väg och inte genom att kraften i våra önskningar minskar. Om vi försöker utnyttja detta utrymme genom att dra uppmärksamheten från andningen och fästa den på vårt eget självmedvetna varande, kommer vi sannolikt att uppleva ett starkt behov av att tänka på annat när vi försöker vara uppmärksamma på vårt varande.

Om vi verkligen vill ägna oss åt något annat än självundersökande i hopp om att det så småningom skall hjälpa oss att utöva självundersökande, är det mycket säkrare och mera välgörande än *prāṇāyāma* att försöka meditera med kärlek över ett av Guds namn eller former. Om vi verkligen förstår att Gud alltid är närvarande inom oss som vårt eget grundläggande självmedvetna varande, varför ska vi anstränga oss med något annat i stället för att göra vårt bästa för att ständigt vara uppmärksamma på vårt eget varande?

Det andra hjälpmedlet för självundersökande som Sri Ramana nämner i det nionde stycket i *Nāṇ Yār?* är *mita sattvika āhāra-niyama*. Termen *āhāra-niyama* betyder "begränsning av mat", men etymologiskt betyder sanskritordet *āhāra* att anskaffa, hämta eller ta, så det gäller inte bara den mat som vi intar genom munnen, utan också den sensoriska mat som vi intar i sinnet genom de fem sinnen. För att hålla sinnet i ett gynnsamt tillstånd för våra ansträngningar att odla förmågan att vara uppmärksamma på oss själv, bör vi med alla rimliga medel sträva efter att försäkra oss om att både den fysiska mat som vi tar in i vår kropp och den sensoriska mat som vi tar in i vårt sinne är i lämplig mängd och kvalitet.

Kvantitet och kvalitet på den mat vi bör konsumera beskriver Sri Ramana som *mita* och *sattvika*. *Mita* syftar på mängden mat och betyder måttfull, begränsad, sparsam eller måttlig. *Sattvika* syftar på matens kvalitet, och betyder i princip ren och hälsosam eller mer exakt, med den kvalitet som kallas *sattva*. Den bokstavliga betydelsen av *sattva* är varande, "är"-het, essens eller verklighet, i förlängningen betyder det lugn, klarhet, renhet, visdom, godhet och dygd. Begränsningen eller *niyama* att endast äta *sattvisk* mat innebär att avstå från alla typer av icke-*sattvisk* mat, som inkluderar kött, fisk och ägg, alla berusningsmedel som alkohol och tobak, och alla andra ämnen som stimulerar starka känslor eller dämpar vårt sinnes klarhet.

Även om hinduer i allmänhet anser mjölkprodukter som *sattvika*, är det oftast inte längre fallet eftersom den moderna mejeriindustrin är baserad på metoder för fabriksuppfödning som är grymma och innebär ett hänsynslöst utnyttjande. Även mjölk som produceras på mindre brutala sätt, exempelvis i ekologiskt jordbruk, är inte helt obefläckad av grymhet, eftersom den kommer från kor som har avlats för att producera onaturliga och ohälsosamma mängder mjölk. Mjölkkornas och deras kalvars vanliga öde är att deras liv avslutas genom att de blir slaktade antingen för kött, skinn eller båda.

En viktig princip bakom vanan att bara äta *sattvisk* mat är *ahimsā*, den medkännande principen om att inte skada eller att undvika att orsaka lidande för någon levande varelse. Därför måste all mat där produktionen innebär eller förknippas med lidande för någon människa eller någon annan varelse betraktas som icke *sattvisk*. Under de omständigheter som råder idag är därför den enda mat som verkligen kan anses vara *sattvisk* ekologiskt producerad, rättvist handlad och, framför allt, vegansk.

Förutom *ahimsās* viktiga och moraliskt tvingande princip, är även matens extremt subtila effekt på vårt sinne en viktig anledning för oss att vara noga med den mat vi äter. Om maten framställs genom att åsamka lidande för någon levande varelse påverkas vårt sinne av detta lidandes subtila inflytande på maten. Om vår mat har hanterats, bearbetats eller tillagats av en person med olyckliga eller negativa tankar i sitt sinne, kommer tankarnas subtila inflytande att finnas i maten. Därför är en generell rekommendation att en andlig aspirant i så hög utsträckning som möjligt äter mat som är rå eller har tillagats av råa eller minimalt bearbetade ingredienser av en person på gott humör med vänliga, omtänksamma och kärleksfulla tankar i sitt sinne. Vänlighet och kärlek är de viktigaste *sattviska* ingredienser som kan tillföras maten.

När det gäller den "föda" som vi tar in i sinnet genom våra fem sinnen bör vi så långt som möjligt undvika att ge uppmärksamhet åt sinnesföremål som väcker häftiga känslor, girighet, lust, ilska, avund eller andra oönskade tankar och känslor. Även om vi inte alltid kan undvika oönskade synintryck och ljud, bör vi försöka hålla exponeringen för dem till ett minimum. Vi bör inte bara försöka se och höra endast *sattviska* synintryck och ljud, vi bör också begränsa mängden sinnesförmimmelser till *mita* eller en måttlig nivå. Med andra ord bör vi undvika att ständigt bombardera sinnen med onödig stimulans, som genom den moderna tekniken är tillgänglig i övermått.

Vad har allt detta att göra med utövandet av konsten att vara självuppmärksam? För att vi ska kunna förbli stadigt balanserade i det självuppmärksamma varandets extremt subtila tillstånd, är det av vikt att vi håller tillbaka våra önskningar och passioner, att vi minskar våra tankars mängd och styrka, och att vi odlar en förnöjd, lugn och fridfull sinnesstämning. Begärslöshet, förnöjsamhet, lugn och frid är egenskaper som beskrivs som *sattva-guṇa* eller kvaliteten "att vara" på sanskrit, den ursprungliga och naturliga egenskapen hos vårt essentiella medvetande "jag är".

Även om denna kvalitet av *sattva* eller "vara-het" är den grundläggande kvalitet som alltid ligger till grund för det begränsade medvetande som vi kallar "sinnet", tenderar vår mentala aktivitet att skymma och fördunkla den. Förutom den grundläggande kvaliteten *sattva* finns det alltid två kvaliteter till som fungerar och konkurrerar i sinnet. De är *rajōguṇa*, den skingrande kvaliteten *rajas*, passioner, känslor, rastlöshet, upprördhet och aktivitet, och *tamōguṇa*, den fördunklande kvaliteten *tamas*, mörker, slöhet, illusion, okunnighet, okänslighet, hjärtlöshet, grymhet, elakhet, själviskhet, stolthet och lägre känslor såsom ilska, girighet och lusta. *Sattva* är vårt grundläggande varandes naturliga egenskap eller *sat*. *Rajas* och *tamas* är egenskaper i de grundläggande aspekterna av vår förmåga till självbedrägeri eller *māyā*, *rajas* är kvaliteten i vår förmåga att sprida ut eller *vikṣēpa śakti*⁷, och *tamas* kvaliteten i vår förmåga att förmörka eller *āvaraṇa śakti*.

Sinnet består av en blandning av dessa tre kvaliteter i ständigt varierande proportioner. Så länge som det finns kommer de alltid att vara närvarande i större eller mindre utsträckning, under våra vaken- och drömtillstånd konkurrerar de om att dominera. Vid varje given tidpunkt domineraren eller flera av dem, och deras relativa dominans påverkar vår förmåga till vaksam uppmärksamhet på vårt grundläggande varande, vårt medvetande "jag är".

För att vi skall kunna förbli lugna och uppmärksamma på vårt sanna men ytterst subtila självmedvetna varande, måste *sattvas* kvalitet eller "varande" dominera sinnet och övervinna och undertrycka de två andra kvaliteterna. Så länge någon eller båda av de andra kvaliteterna

⁷ vikṣēpa śakti kraften att projicera, sprida, skingra

dominerar, kommer vårt sinne att sakna den klarhet och det lugn som krävs för att vi skall kunna förbli skarpt uppmärksamma på oss själv.

Sri Ramana brukade illustrera detta med hjälp av två liknelser. Precis som vi inte kan separera de extremt fina fibrerna i en silkesduk med hjälp av en tjock och tung järnstång, så kan vi inte urskilja vårt extremt subtila varande så länge vårt sinne är under inflytande av *tamas*, mörkrets, okänslighetens och stolthetens täta och tunga kvalitet. På samma sätt, precis som vi inte kan hitta ett extremt litet föremål i mörkret med hjälp av ett ljus som fladdrar i den starka vinden, så kan vi inte urskilja vårt extremt subtila och orörliga varande så länge sinnet styrs av *rajas*, passionens och den rastlösa aktivitetens skingrande och distraherande egenskaper. För att vara fast och stadigt etablerad i vårt naturliga tillstånd av klart och orubbligt självuppmärksamt varande, bör vi göra allt vi kan för att odla och upprätthålla *sattvas* dominans i vårt sinne.

Eftersom sinnets egenskaper påverkas starkt av kvaliteten på maten vi äter, säger Sri Ramana att om vi konsumerar enbart måttliga mängder *sattvisk* föda kommer vårt sinnes *sattviska* egenskaper att öka, och det kommer att hjälpa oss i vårt praktik av självundersökande. För att odla *sattviska* egenskaper bör vi inte bara konsumera enbart *sattvisk* mat, vi bör även äta måttliga mängder. Om vi äter för mycket av även den mest *sattviska* föda så har den en avtrubbande effekt på vårt sinne.

Medan vi kan avstå från de flesta andra hjälpmedel, som *prāṇāyāma*, *mūrti-dhyāna* och *mantra-japa*, är begränsandet av mängd och kvalitet på maten vi äter en hjälp som vi i möjligaste mån aldrig bör avstå från, för medan andra hjälpmedel distraherar sinnet från vårt centrala mål att utöva konsten att vara uppmärksam på sig själv, är begränsandet av matens egenskaper och mängd ingen distraktion och kan bara hjälpa oss i vårt utövande.

Om konsten att vara uppmärksam på oss själv verkligen vore svår, skulle vi kanske behöva hjälpmedel som *prāṇāyāma*, *mūrti-dhyāna* och *mantra-japa* för att hjälpa oss att utöva den, i själva verket är den inte alls svår. Det är faktiskt det enklaste som finns, för medan alla andra ansträngningar är onaturliga för oss, är uppmärksamhet på oss själv vårt naturliga tillstånd och kräver ingen ansträngning. Ansträngningar verkar vara nödvändiga bara för att vi har en större dragning åt att ägna oss åt annat än att uppmärksamt förbli i vårt eget varande.

Våra begär efter och bundenhet vid annat än oss själv gör oss ovilliga att släppa allt och förbli lugna, obundna och orubbliga i vårt tankefria naturliga tillstånd av självuppmärksamt varande, och vår ovilja gör att det verkar svårt. Men i sig självt är det inte svårt att förbli i detta sanna tillstånd av självuppmärksamt varande. Sri Ramana sjunger därför i *Āṇma-Viddai*:

Vilket under, *ātma-vidyā* [självkännedomens vetenskap och konst] är [så] oerhört lätt! Vilket under, [så] oerhört lätt! [Vårt sanna] jag är [så] mycket verkligt även för vanliga [olärda] människor, att en *āmalaka*-frukt [i jämförelse] i [vår] handflata slutar [bleknar till obetydlighet] som överklig.

Grundbetydelsen av sanskritordet *vidyā* är "kunskap", men i faktisk användning har det ett brett spektrum av betydelser, inklusive filosofi, vetenskap, konst, lärande eller praktisk färdighet. Det sammansatta ordet *ātma-vidyā*, som i allmänhet modifieras till *Āṇma-Viddai* på tamil, betyder således den praktiska vetenskapen om och konsten att känna vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande.

Vårt medvetande om vårt varande, "jag är", vårt sanna jag, är vår första och mest grundläggande kunskap, som alltid är tydlig och verklig för oss, även innan vi lär oss eller förstår något annat. "Lika verklig som en *āmalaka*-frukt i handen" är ett idiomatiskt sätt att säga att något är fullständigt klart och uppenbart, men i jämförelse med vårt absolut klara och verkliga medvetande "jag är" förbleknar till och med klarheten och verkligheten av en frukt som vi håller i vår hand till fullständig obetydlighet. När vårt sanna jag eller grundläggande varande "jag är" är så synnerligen verkligt för var och en av oss, är vetenskapen och konsten att känna och att vara oss själv extremt lätt, mycket lättare än något annat vi kan föreställa oss.

För att känna vårt eget verkliga jag behöver vi inte göra någonting. Eftersom vi själv är den verklighet som vi kallar vårt "jag" eller *ātman*, kan vi inte känna oss själv som ett objekt. Vi känner till objekt genom en kunskapshandling, det vill säga genom att uppmärksamma dem. Denna aktivitet av uppmärksamma ett objekt är en förflyttning av vår uppmärksamhet bort från oss själv mot detta objekt som vi föreställer oss som något annat än vi själv. Eftersom denna process att känna till något annat än oss själv innefattar denna förflyttning i vår uppmärksamhet, som sätter den i rörelse från dess naturliga tillstånd av vila som vårt enkla icke-tudelade medvetande om varandet, och rikta den utåt mot något som verkar vara något annat än vi själv, är det en handling eller ett "görande".

Dock kan vi inte känna oss själv på samma sätt, eftersom uppmärksamhetens alla rörelser eller handlingar leder den bort från oss själv. Vi kan därför inte känna oss själv genom en kunskapshandling eller någon annan typ av "görande".

Eftersom vårt verkliga jag är ett fullständigt klart självmedvetet varande, kan vi känna det enbart genom att vara det, och inte genom att "göra" något. Genom att enbart vara uppmärksamma på oss själv förblir vi naturligt som vårt eget självmedvetna varande, utan att göra någonting. Eftersom konsten att vara uppmärksamma på oss själv inte inbegriper ens den minsta handling i tanke, ord eller handling, är det därför det enklaste sättet, och i själva verket det enda verkligt adekvata sättet, för oss att uppleva den sanna självkännedomens oändliga lycka.

Därför sjunger Sri Ramana i vers 4 av *Āṅma-Viddai*:

Att lösa de band som börjar med karma [det vill säga bundenheten vid handlingar och allt som är deras resultat], [och] att höja sig över [eller återuppstå från] den förödelse som börjar med födelsen [det vill säga att överskrida och bli fri från den förkroppsligade tillvarons elände, som börjar med födelsen och slutar med döden, för att sedan börja om igen med födelse i en ny kropp som sinnet skapat], [snarare] än någon [annan] väg, är denna väg [av enkelt självuppmärksamt varande] oerhört lätt. När [vi] bara är, har lagt oss till ro [lugnt och fridfullt i perfekt vila som vårt enkla självmedvetna varande] utan ens den minsta karma [handling] i sinne, tal eller kropp, ah, i [vårt] hjärta [den innersta kärnan i vår varande] kommer jagets ljus [att lysa klart fram som vårt icke-tudelade medvetande om varandet, "jag är jag"]. [Efter att ha drunknat och förlorat vårt individuella jag i detta den sanna självkännedomens fullkomligt fridfulla och oändligt klara tillstånd, kommer vi att upptäcka att det är vår] erfarenhet för evigt. Rädsla kommer inte att existera. Endast [den oändliga] salighetens hav [kommer att finnas kvar].

För att uppnå denna eviga erfarenhet av oändlig lycka behöver vi inte göra någonting i tanke, ord eller handling, utan behöver bara sjunka undan och stilla etablera oss i vårt naturliga tillstånd av fullkomligt klart självmedvetet varande.

Orden som Sri Ramana här använder för att beskriva detta tillstånd av rent varande är *summā amarndu irukka*. Ordet *irukka* är verbrotten *irus* infinitivform som betyder "vara", och används idiomatiskt i betydelsen "när [vi] är". Ordet *amarndu* är presens eller preteritum particip av verbet *amar*, som betyder att stanna, förbli, sitta, bli stilla, bli lugn, bli rofylld, vila, slå sig till ro eller slockna. Och adverbet *summā* betyder enbart, bara, lugnt, tyst, stilla, lugnt, orörligt, inaktivt, utan att göra något, eller i perfekt lugn och ro. Eftersom *summā* kan anses kvalificera både *amarndu* och *irukka*, betyder satsen *summā amarndu irukka* "när [vi] bara är, efter att tyst, lugnt och fridfullt slagit oss till ro i fullständig vila".

Innebörden i dessa tre ord, särskilt ordet *summā*, understryks ytterligare av de föregående orden som betyder "utan ens den minsta aktivitet i sinne, tal eller kropp". Utövandet av *ātma-vidyā*, vetenskapen och konsten att känna vårt eget verkliga jag, är därför att bara vara, utan ens den minsta aktivitet i tanke, ord eller handling, när vårt sinne har sjunkit undan och fridfullt lagt sig till rätta i och som vårt enkla självmedvetna varande.

Sri Ramana förklarar tydligt denna praktik att "bara vara" eller *summā iruppadu* i sjätte stycket i *Nāṇ Yār?*, där han definierar den som att "få [vårt] sinne att sjunka undan [lägga sig, smälta, upplösas, försvinna, absorberas eller förgås] i *ātma-svarūpa* [vårt eget essentiella jag]". Eftersom detta utövande av *ātma-vidyā* bara är att vara vårt eget ständigt självmedvetna varande, och eftersom det inte innebär någon aktivitet i våra tankar, ord eller handlingar, är det verkligen "utomordentligt lätt", mycket lättare än någon annan "väg" eller form av andligt utövande.

På grund av att vår självpåtaga illusion eller *māyā* är så svår att se igenom, och på grund av styrkan i våra begär som är följden av den, verkar det vara svårt för vårt sinne att känna och vara vårt verkliga jag. Det vill säga att även om det absolut klara självmedvetna varandets tillstånd i sanning är vårt naturliga tillstånd, och även om det alltid upplevs av oss som "jag är", verkar dess naturliga klarhet för vårt sinne vara grumlad och fördunklad av tankar, som drivs av våra djupt rotade önskningar, och det verkar därför vara svårt för sinnet att tydligt urskilja den bland alla dessa tankar.

Denna skenbara svårighet kommer att bestå så länge som vårt sinne är underkastat *māyā* och dess *guṇas* eller "egenskaper", *tamas* och *rajas*. Som vi tidigare sett, är försöken att rikta vår uppmärksamhet mot vårt grundläggande medvetande om varandet när sinnet behärskas av *tamōguṇa*, mörkrets och okänslighetens skymmande kvalitet, som att försöka skilja ut de fina trådarna i en silkesduk med den trubbiga änden på en tung järnstång. Att försöka göra det när vårt sinne behärskas av *rajōguṇa*, rastlöshetens och upphetsningens skingrande egenskap, är som att försöka hitta ett litet föremål i mörkret med hjälp av det fladdrande skenet från en lykta i stark vind. För dem av oss vars självbedrägeri och begär är starka, och i vars sinne dessa två *guṇas* dominerar, förefaller det inte enkelt att fridfullt uppmärksamma och förbli i vårt eget grundläggande medvetande om varandet.

Men precis som vi bara kan lära oss att tala genom att tala, lära oss att gå genom att gå, och lära oss att läsa är genom att läsa, kan vi bara lära oss konsten att uppmärksamma och förbli som vårt eget rena självmedvetna varande genom att praktisera denna konst. Hur mycket vi än misslyckas, bör vi vara uthålliga och försöka om och om igen. Gör vi det kommer vi sakta

men säker att nå den skicklighet som krävs för att ständigt förbli som vårt eget verkliga jag, vårt sanna och essentiella medvetande om varandet, "jag är".

Självförsjunkheten, konsten att vara uppmärksam på sig själv, är ingen omöjlighet för någon. Allt som behövs är uthålligt arbete. Varje ögonblick som vi uppmärksammar vårt naturliga medvetande om vårt eget väsen, "jag är", oavsett om det är klumpigt och ofullkomligt, renar det klara ljuset från det relativt oförfalskade självmedvetandet vårt sinne. Det skingrar *tamōguṇas* mörker och lugnar *rajōguṇas* oro, och låter *sattva-guṇas* eller "varande-hetens" naturliga klarhet uppenbara sig.

För att uttrycka samma sanning med andra ord, om vi utövar konsten att vara självuppmärksamma, fungerar klarheten i vår uppmärksamhet på oss själv som solens heta strålar som torkar ut begärens alla frön i vårt hjärta och gör dem ofruktbara. Även om det yttersta målet och syftet med alla former av andliga övningar är att utplåna fröna till våra önskningar, kan de förstöras, brännas och göras ofruktbara bara genom vår självuppmärksamma "varande-hets klarhet", det finns inget annat sätt.

Fröna till våra önskningar kallas *vāsanās* i *vēdāntas* filosofi, ett ord som vanligtvis översätts med latent mentala "tendenser" eller "böjelser", men vars verkliga innebörd kan översättas bättre med "latenta mentala impulser" eller "drivkrafter", träder fram och uppenbarar sig i vårt sinne som tankar. Klarheten i vår självförsjunkhet eller självuppmärksamma varande hotar deras existens, så de gör uppror och visar sig i vårt sinne som oräkneliga tankar av olika slag när vi försöker öva oss i att förbli i detta tillstånd av självuppmärksamt varande.

När de gör uppror mot vårt självuppmärksamma varande på detta sätt, kan de bara besegras om vi ignorerar dem och håller vår uppmärksamhet stadigt fäst vid vårt eget grundläggande varande, som Sri Ramana förklarar i följande passage från sjätte stycket i *Nāṇ Yār?*.

[...] Om andra tankar dyker upp, [måste vi] undersöka för vem de uppstår utan att försöka fullborda dem. Hur många tankar som än dyker upp, vad [spelar det för roll]? Så snart en tanke dyker upp, om [vi] vaksamt undersöker för vem den har uppstått, kommer "för mig" att vara tydligt [det vill säga, vi kommer att bli tydligt påmind om oss själv, som alla tankar framträder för]. Om [vi sålunda] undersöker "vem är jag?" [det vill säga om vi vänder vår uppmärksamhet tillbaka mot oss själv och håller den fast och vaksamt riktad mot vårt eget grundläggande självmedvetna varande för att upptäcka vad detta "jag" egentligen är], kommer [vårt] sinne att återvända till sin födelseplats [vårt varandes innersta kärna, källan ur vilken det uppstod]; [och eftersom vi därigenom avstår från att uppmärksamma den] kommer också den tanke som dök upp att klinga av. När [vi] övar och övar på detta sätt, kommer [vårt] sinnes kraft att vara fast förankrat på sin födelseplats att öka. [...]

Ingen tanke kan uppstå om vi inte tänker den. Det enkla sättet för oss att avleda uppmärksamheten från alla tankar när och om de uppstår är att komma ihåg att den har uppstått för oss. I stället för att låta oss distraheras av alla tankar som uppstår, fortsätter vi vaksamt att påminna oss om oss själv, kommer våra tankar att förgås så snart de försöker uppstå, eftersom de inte kan överleva utan vår uppmärksamhet.

Om vi blir tillfälligt distraherade av en tanke, bör vi omedelbart vända uppmärksamheten från den till oss själv genom att komma ihåg att den visar sig "för mig". Så snart vi minns detta

"jag" som tanken visar sig för, återvänder vår uppmärksamhet att till sin källa, vårt medvetande om att vi är, "jag är".

Processen att vända uppmärksamheten mot vårt eget självmedvetna varande genom att noggrant granska oss själv i ett försök att upptäcka "vem är jag för som dessa tankar visar sig för?" beskriver Sri Ramana när han säger: "Om [vi] undersöker "vem är jag?", kommer [vårt] sinne att återvända till sin födelseplats". Vårt sinne är vår förmåga till uppmärksamhet, som blir riktas utåt när vi tänker på något annat än oss själv, och dess födelseplats eller källa är vårt eget varande, vårt grundläggande och essentiella självmedvetande "jag är". När vi leder sinnet bort från alla tankar och uteslutande fokuserar det på vårt varande, återför vi det helt enkelt till dess egen födelseplats, källan som det uppstod ur.

Vårt sinne uppstår genom att det föreställer sig andra saker än sig självt, och dessa föreställda saker är dess tankar. När vi vänder sinnet eller vår uppmärksamhet mot vårt eget grundläggande varande, avleder vi det från alla sina föreställda tankar, och det sjunker tillbaka i sin källa och förblir vårt rena självmedvetna varande. När vi förblir varande i stället för att uppstå som vårt tänkande sinne, får tankarna ingen uppmärksamhet, och eftersom ingen tanke kan existera om vi inte uppmärksammar den, tillägger Sri Ramana att när vårt sinne sjunker tillbaka till sin födelseplats eller sin källa, "kommer tanken som uppstod också att sjunka tillbaka".

Han avslutar med att säga: "När [vi] övar och övar på detta sätt, kommer [vårt] sinnes förmåga att stå stadigt förankrat på sin födelseplats att öka". Det vill säga att när vi upprepat övar oss i denna konst att utan omvägar vända uppmärksamheten åter mot dess källa, närhelst den blir aldrig så lite distraherad av uppkomsten av någon tanke, kommer sinnets förmåga att förbli fast och självuppmärksamt förankrat som rent varande att öka.

Upprepat och ihärdigt utövande av denna konst av självuppmärksamt varande är det enda sättet på vilket vi kan utveckla vår förmåga och styrka att förbli oberörda av tankarna. Därigenom kan vi försvaga och slutligen utplåna alla våra *vāsanās*, önskningsarnas frön, som är deras upphov.

Processen att stegvis fästa sinnet eller uppmärksamheten allt fastare i vårt grundläggande självmedvetna varande genom att upprepat och ihärdigt vända det bort från alla tankar på annat än oss själv beskrivs tydligt av Sri Krishna i två ytterst viktiga verser i *Bhagavad Gītā*, verserna 25 och 26 i kapitel 6. Sri Ramana har översatt dem till tamil som verserna 27 och 28 i *Bhagavad Gītā Sāram*, ett urval av fyrtyotvå verser från *Bhagavad Gītā* som uttrycker dess *sāra* eller essens:

Med [ett] intellekt [urskillningsförmåga eller omdöme] genomsyrat av fasthet [ståndaktighet, beslutsamhet, uthållighet eller mod] bör man försiktigt och gradvis dra tillbaka [sitt sinne] från [all] aktivitet. Efter att ha gjort fast [sitt] sinne i *ātman* [sitt eget verkliga jag eller grundläggande varande], bör man inte tänka [ens lite] på något annat. Vart det [ständigt] vacklande och ostadiga sinnet än går, genom att hålla tillbaka [eller dra tillbaka] det därifrån bör man bemästra det [genom att alltid hålla det fast förankrat] enbart i *ātman* [ens eget verkliga jag].

Nyckelorden här är *ātma-samsthāṁ manaḥ kṛtvā*, som bokstavligen betyder "att ha fått sinnet att stå fast [eller stilla] i sig själv", den tydliga innebörden är att de bör tillämpas på var och en av de tre meningarna i dessa verser. Försiktigt och gradvis bör vi dra tillbaka vårt sinne från

all aktivitet eller allt tänkande genom att förankra det fast och orörligt i vårt essentiella jag. När vi har förankrat det i vårt essentiella jag bör vi avstå från att tänka på något över huvud taget. Om sinnet på grund av vår bristande vaksamhet åter irrar i väg mot något annat bör vi åter förankra det i vårt essentiella jag och hindra dess irrande och dra bort det från vad det tänker på, dämpa det och få det att sjunka undan i vårt essentiella jag.

Exakt vad menar Sri Krishna när han säger att vi bör få vårt sinne att stå fast i jaget eller *ātman*? Ordet *saṁstha* är ordet *stha*, som bokstavligen betyder "stående", kvalificerat av prefixet *saṁ*, som bokstavligen betyder "med" eller "tillsammans med", men som används för att uttrycka inte bara förbindelse eller förening, utan också intensitet, fullständighet eller grundlighet. Således betyder *saṁstha* att stå med, att stå förenad med, att stå fast, att stå stilla, att stå fast, eller helt enkelt att stå kvar, att förbli eller att vara. Därför betecknar orden *ātma-saṁstham manah* tillståndet där vårt sinne är fast och orörligt förankrat i vårt grundläggande varande, som vårt grundläggande varande. Det har medvetet sjunkit undan och smält samman, förenats med och blivit ett med varandet. Sri Krishna antyder tydligt med dessa ord att vi bör hålla hela vårt sinne eller uppmärksamhet fast fixerad eller starkt fokuserad på vårt verkliga jag eller grundläggande varande. Därigenom bör vi orubbligt förbli i det klara självuppmärksamma varandets tillstånd.

Men innan våra *vāsanās* eller latent begär är kraftigt försvagade kommer sinnet att fortsätta vara vacklande och ostadigt, och det kommer upprepade gånger att rusa ut mot andra saker än oss själv. När sinnet är i ett sådant tillstånd kan vi inte tvinga det mot dess vilja att lugnt och fridfullt förbli i vårt naturliga tillstånd av självuppmärksamt varande. Därför måste vi försiktigt och stegvis träna det genom att upprepat praktisera konsten att vara stadigt självuppmärksamma och utveckla viljan att dra sig tillbaka från sin vanliga aktivitet att tänka på annat än oss själv.

Orden i vers 25 som jag har översatt med "försiktigt och stegvis" är *śanaiḥ śanair*. Upprepningen av ordet *śanais*, som är ett adverb som betyder "stilla", "lugnt", "mjukt", "försiktigt" eller "gradvis", innebär att denna praktik att dra sig tillbaka från all aktivitet genom att fast förankra sinnet i vårt varande inte bara ske med försiktighet och utan våld eller tvång, men upprepat och uthålligt.

Samma innebörd förmedlas även i den följande versen. Det vill säga att närhelst och varthelst sinne irrar, bör vi öva oss i att tygla det och dra det tillbaka från objekten det tänker på och kontrollera det genom att fast förankra det i vårt eget grundläggande varande.

När vi lyckas i våra ansträngningar att förankra sinnet i vårt verkliga jag eller *ātman*, bör vi förbli fast förankrade i tillståndet av självuppmärksamt varande utan att tänka ens det minsta på något annat. Genom att utöva denna konst att upprepat dra tillbaka sinnet eller uppmärksamheten från tankarna och mot oss själv, kommer vi att gradvis att försvaga och slutligen utplåna alla våra djupt rotade *vāsanās* eller önskningsar.

Denna process att utplåna våra *vāsanās* så snart de uppstår i form av tankar beskriver Sri Ramana i detalj i det tionde och elfte stycket i *Nāṇ Yār*? I det tionde stycket säger han:

Även om *viśaya-vāsanās* [våra latent impulser eller önskan att ägna oss åt annat än oss själv], som kommer från urminnes tider, uppstår [som tankar] i oräkneligt antal som havsvågor, kommer alla att förintas när *svarūpa-dhyāna* [själv-uppmärksamhet] ökar och ökar. Utan att lämna något utrymme åt den tvivlande tanken, "Är det möjligt att upplösa så många *vāsanās* och bara vara

[eller förbli] som jaget?", bör [vi] ihärdigt klamra oss fast vid uppmärksamhet på oss själv. Hur stor syndare en människa än må vara, om han i stället för att han beklagar sig och gråter: ”Jag är en syndare! Hur skall jag kunna bli frälst?”, [han] fullständigt förkastar tanken på att han är en syndare och är nitisk [eller orubblig] i sin uppmärksamhet på sig själv, kommer han förvisso att bli omvandlad [eller förvandlad till det tankefria självmedvetna varandets sanna "form"].

Våra *vāsanās* eller latent begär, de drivkrafter som får oss att tänka, och våra tankar, som är deras manifesta former, har ingen egen kraft. De får sin kraft enbart från oss. Så länge vi uppmärksammar dem ger vi dem näring med vår uppmärksamhets kraft.

Sri Sadhu Om brukade säga att vår uppmärksamhet är den gudomliga nådens kraft, eftersom den i grunden är den högsta *cit-śakti* eller medvetandets kraft, vårt grundläggande varande och den absoluta verkligheten. Vår uppmärksamhet eller vårt medvetande är den kraft som ligger till grund för, stöder och ger liv åt vår föreställningsförmåga, och som sådan är det den kraften som skapar hela denna värld av dualitet och mångfald.

Allt vi ägnar oss åt får därför näring och blir till synes verkligt. Våra önsknings och våra tankar ser ut att vara verkliga bara för att vi ägnar oss åt dem, och kraften de tycks ha kommer bara från vår uppmärksamhet. Liksom vår upplevelse av drömmen verkar vara verklig och ha makt över oss endast så länge som vi uppmärksammar den, så verkar alla våra önsknings och tankar vara verkliga och ha makt över oss bara så länge som vi ger dem uppmärksamhet.

Om vi helt och uteslutande riktar vår uppmärksamhet mot vårt eget grundläggande varande och ignorerar alla tankar som våra *vāsanās* eller latent begär driver att framträda, drar vi undan den kraft som dessa latent begär behöver för att överleva, och som de endast kan få genom vår uppmärksamhet. Ju mer vi berövar dem av den uppmärksamhet de söker, desto svagare blir de, och vi får allt större kraft att stå emot den attraktionskraft som de hittills har dominerat oss med.

Detta är anledningen till att Sri Ramana i sjätte stycket av *NāṇYār?* säger:

"När [vi] övar och övar på detta sätt, kommer [vårt] sinnes kraft att vara fast förankrat på sin födelseplats att öka.

Det vill säga att ju mer vi övar oss i denna konst att vara vaksamt uppmärksamma på oss själv och ståndaktigt ignorera alla impulser eller önsknings att tänka på något annat, desto mer kommer vi att vinna styrkan att förbli fast förankrade i vårt eget naturliga och alltid klart självmedvetna varande.

När vår styrka eller förmåga att förbli fast förankrade i vårt självmedvetna varande ökar på detta vis kommer alla våra latent begär eller *vāsanās* att gradvis försvagas och till slut förlora sin den kraft de nu har att distrahera oss från vårt naturliga tillstånd av att bara vara. Detta är anledningen till att Sri Ramana säger att "de kommer alla att förstöras när *svarūpa-dhyāna* [självuppmärksamhet] ökar och ökar", och att han säger att vi därför inte bör ge utrymme för någon typ av tankar att uppstå. I stället bör vi "orubbligt hålla fast vid uppmärksamheten på oss själv".

Vilka tankar vi än känner oss manade att tänka, kan vi genom att orubbligt hålla fast vid vår uppmärksamhet på oss själv där och då försvaga inte bara en särskild impuls eller *vāsanā*,

utan alla våra latentia impulser till att tänka överhuvudtaget, och med fortsatt uthållighet kan vi till slut fullständigt utplåna alla våra latentia impulser eller önskningsar. Om vi verkligen vill utplåna alla latentia begär och uppnå vårt naturliga tillstånd av sann självkänedom, måste vi vara extremt ihärdiga och uthålliga i vårt utövande av uppmärksamhet på oss själv, varandets sanna konst.

Vad menar Sri Ramana i praktiken med orden "utan att ge utrymme för tanken" när han säger: "Utan att ge utrymme för den tvivlande tanken om det är möjligt att upplösa så många *vāsanās* och bara vara som sig själv, bör vi orubbligt hålla fast vid *svārūpa-dhyāna* [uppmärksamhet på oss själv]", och när han i det trettonde stycket säger: "Att inte ge ens det minsta utrymme för någon annan tanke än *ātma-cintana* [tanken på jaget] att uppstå, är att vara fullständigt absorberad i *ātma-niṣṭha* [självförsjunkhet] är att ge oss själva till Gud"? Att inte ge utrymme för några andra tankar att uppstå innebär att ignorera dem fullständigt, att inte ge dem ens det minsta utrymme i vårt fält av uppmärksamhet eller medvetande. Men hur kan det i praktiken vara möjligt för oss att utestänga alla tankar från vårt medvetande? Det är möjligt att göra det endast genom att fylla vår uppmärksamhet eller vårt medvetande helt och uteslutande med "tanken på jaget", *svārūpa-dhyāna* eller *ātma-cintana*, det vill säga med klar, skarp och vaksam uppmärksamhet på oss själv.

Även om Sri Ramana ibland refererade till själv-uppmärksamhet som "tanken på sig själv", och använde ord som antyder tänkande som *dhyāna* eller *cintana*, klargjorde han ofta att det är ett tillstånd av rent varande, och inte ett tillstånd av "tänkande" eller mental aktivitet. Eftersom uppmärksamhet på något annat än oss själv är "tänkande", och eftersom uppmärksamhet uteslutande på oss själv inte är ett tillstånd av "tänkande" utan av att bara "vara", är själv-uppmärksamhet det enda praktiska och effektiva sättet för oss att stänga ute alla tankar från vårt medvetande.

I sista meningen i detta stycke försäkrar Sri Ramana oss att om vi är hängivna eller orubbliga i vår själv-uppmärksamhet, kommer vi med säkerhet att bli "reformerade" eller "förvandlade". Det ord som jag har översatt med hängiven eller orubblig, *ārūkkam-uḷḷavaṇ*, betyder en person som har *ūkkam*, impuls, glöd, iver, styrka, fast övertygelse och uppriktighet. I detta sammanhang innebär ordet *ūkkam* samma glödande ihärdighet och envishet som betonas i orden *vidāpīḍiyāy piḍikka vēṇḍum*, som förekommer tidigare i detta stycke och som jag översatte med "bör hålla fast vid". Att hålla fast vid själv-uppmärksamhet med sådan glödande envishet, iver, ståndaktighet och uthållighet är nödvändigt om vi verkligen vill lyckas i våra ansträngningar att uppnå absolut lycka, som bara kan upplevas i den sanna självkännedomens fridfulla och tankefria tillstånd.

Det sista ordet i detta stycke är *uruppaḍuvāṇ*, som etymologiskt betyder "kommer att bli form", men som vanligtvis används i en idiomatisk mening för att betyda "kommer att upphöjas" eller förbättras i kropp, sinne eller moral, och därför har jag översatt det som "kommer att reformeras" eller "kommer att förvandlas". Men eftersom ordet *uru* eller "form" också kan beteckna *svārūpa*, vår "egen form" eller vårt essentiella jag, är innebörden i *uruppaḍuvāṇ* i detta sammanhang inte bara att vi "kommer att bli moraliskt reformerade" eller "kommer att förvandlas till en bättre person", utan att vi förvandlas till vår egen sanna och eviga "form", som är tankefritt, oändligt, allomfattande, absolut och fullständigt klart självmedvetet varande.

I det *Nāṇ Yārs?* elfte stycke fortsätter Sri Ramana att förklara hur utövande av själv-uppmärksamhet varande gör det möjligt för oss att utplåna alla våra *vāsanās* eller latentia önskningsar att uppleva annat än oss själv:

Så länge *viśaya-vāsanās* [latenta impulser eller önskningsar att ägna oss åt något annat än oss själv] finns i [vårt] sinne, lika länge är undersökandet "vem är jag?" nödvändigt. När tankar uppstår, är det då och där nödvändigt [för oss] att utplåna dem alla genom undersökande [skarp och vaksam själv-uppmärksamhet] på själva den plats där de uppstår. Att vara [förbli eller kvarstå] utan att uppmärksamma [något] annat [än oss själv] är *vairāgya* [jämnmot] *ornirāsā* [begärslöshet]; att vara [förbli eller kvarstå] utan att lämna [skilja sig från eller släppa taget om vårt verkliga] själv är *jñāna* [kunskap]. I sanning är [dessa] två [frihet från begär och sann kunskap] ett. Likt en pärldykare, som binder en sten vid midjan och dyker, tar upp en pärla ur havet, så kan varje person, som dyker ner [under sinnesaktiviteternas yta] och sjunker [djupt] inom sig själv med *vairāgya* [frihet från begär eller passion för något annat än att vara], uppnå jagets pärla. Om man håller fast vid oavbruten *svārūpa-smaraṇa* [självmedvetenhet] tills *svārūpa* [sitt eget essentiella jag] uppnås, kommer det [att vara] tillräckligt. Så länge det finns fiender inom fortet kommer de att komma ut från det. Om [vi] förgör [eller hugga ner] dem när de kommer, kommer fortet [så småningom] att komma i [vår] ägo.

Undersökandet, eller *vicāra*, "vem är jag?" som Sri Ramana hänvisar till här är samma övning i själv-uppmärksamhet som han i föregående stycke hänvisar till som *svārūpa-dhyāna* eller "meditation över sin egen väsentliga form". Eftersom denna övning i själv-uppmärksamhet varande är det enda sättet för att effektivt försvaga och till slut utplåna alla våra *vāsanās* eller latenta begär, är det nödvändigt för oss att fortsätta öva uthålligt tills alla är utrotade i grund. Eftersom våra latenta begär är de drivkrafter som får oss att tänka, bör vi så länge som en tanke, ett spår av att känna till något annat än vårt rena självmedvetna varande, "jag är", visar sig i vårt medvetande, fortsätta uthålligt med att hålla fast vid en skarp och vaksam själv-uppmärksamhet.

Så länge vi fortsätter att vaksamt vara själv-uppmärksamma, kommer vi att effektivt förinta alla tankar som försöker att visa sig. Eftersom vår skarpa själv-uppmärksamhet inte ger utrymme för tankar att uppstå, kommer alla latenta önskningsar som försöker visa sig i form av tankar att förintas omedelbart, i samma ögonblick och på samma plats som de försöker uppstå.

Den "plats" eller källa där alla våra tankar uppstår är vårt eget grundläggande varande eller medvetande, "jag är". Genom själv-uppmärksamhet förblir vi i och som vårt självmedvetna varande, och vi stoppar alla tankar där och då så snart de börjar uppstå.

Om vår själv-uppmärksamhet mattas av det allra minsta, lämnar vi utrymme åt tankar att uppstå, och de kommer att välla fram i stort antal och försöka leda vår uppmärksamhet längre från vårt varande. Om vi lockas av tankarna och misslyckas med att omedelbart återta uppmärksamheten på oss själv, kommer de att fortsätta uppstå med stor kraft, övermanna oss och på nytt utsätta oss för dualitetens illusion.

Denna själv-okunnighet, själv-glömska eller slapphet i vår naturliga själv-uppmärksamhet kallas *pramāda* i *vēdānta*-filosofin. Eftersom den möjliggör *māyās* eller självbedrägeriets kraft att övermanna oss med vår föreställningsförmågas mångfaldiga produkter. De börjar med vår skenbara individualitet och omfattar alla våra önskningsar, tankar och objekt i den här världen. De visa har sedan urminnes tider ofta bekräftat sanningen att själv-glömska eller *pramāda* är döden. Det vill säga att när vi på grund av vår själv-glömska faller ner från vårt fasta själv-uppmärksamma tillstånd av varande, förvandlas vi skenbart till det ändliga och

överkliga individuella medvetande som vi kallar "sinnet", och vi dör därmed i själva verket för vårt verkliga oändliga jag.

När vi lyckas i våra försök att uthålligt hålla fast vid själv-uppmärksamhet, kommer vi att undvika att uppmärksamma något annat, eller med andra ord, vi kommer att undvika att föreställa oss eller att tänka på något annat än oss själv. Eftersom våra latenta önskningar är de krafter som driver oss att föreställa oss och att känna till annat än oss själv, kommer vi att kunna avstå från att uppmärksamma något annat enbart när vi kan undvika det allvarliga felet att ge efter för de bedrägliga lockelserna från de inbillade föremålen för våra önskningar. När vi förblir utan att uppmärksamma något annat än oss själv, förblir vi fria från alla våra begär, och därför säger Sri Ramana: "Att vara utan att uppmärksamma [något] annat [än oss själv] är *vairāgya* [lidelsefrihet] eller *nirāsā* [frihet från begär]".

I detta tillstånd av själv-uppmärksam varande, där all vår inbillade kännedom om annat är fullkomligt utesluten, känner vi bara till vårt eget icke-tudelade medvetande om varandet, "jag är". Eftersom (som vi har sett i tidigare kapitel) detta icke-tudelade självmedvetande "jag är" är den enda sanna kunskapen, och eftersom det är den enda kunskap som inte är begränsad eller relativ, säger Sri Ramana: "Att vara utan att lämna [vårt verkliga] jag [vårt eget essentiella självmedvetna varande, "jag är"] är *jñāna* [kunskap]". Det vill säga att i det ögonblick vi är utan att lämna vårt fasta och uppmärksamma tag om vårt klara, naturliga och eviga självmedvetna varande, "jag är", upplever vi enbart den enda sanna, oändliga och absoluta kunskapen.

Att inte uppmärksamma något annat än sig själv och att inte lämna sig själv är två sätt att beskriva vårt naturliga tillstånd av tankefritt själv-uppmärksam varande. Efter att ha definierat frihet från begär som "att vara utan att vara uppmärksam på [något] annat [än sig själv]" och sann kunskap som "att vara utan att lämna sig själv", avslutar Sri Ramana med att säga: "I sanning är [dessa] två bara en". Det vill säga att verklig frihet från begär är den sanna självkännedomens tillstånd. Eftersom detta tillstånd inte är främmande för oss utan är vårt eget naturliga och eviga tillstånd, kan vi redan nu börja uppleva det genom att helt enkelt förbli vaksamt och stadigt i vårt rena själv-uppmärksamma varande.

Eftersom vi alltid vet att "jag är", är vårt medvetande om vårt eget varande alltid närvarande. Men på grund av vår önskan att uppmärksammat tankarna och objekten, som vi har skapat genom vår självbedrägliga föreställningsförmåga, tenderar vi att ignorera eller förbise detta grundläggande självmedvetande.

Ju starkare våra begär driver vårt sinne eller uppmärksamhet mot föremålen för vår föreställningsförmåga, desto mer tenderar vi att förbise vårt eget grundläggande självmedvetna varande. Med andra ord, ju starkare våra begär är, desto tätare kommer vår okunnighet om oss själv att växa. Omvänt gäller att ju svagare våra begär är, desto ljusare och klarare kommer vårt naturliga självmedvetande eller vår självkännedom att skina. Med andra ord är graden av klarhet i vårt självmedvetande omvänt proportionellt mot styrkan i våra begär och den därav följande tätheten i våra tankar eller mentala aktiviteter.

Självmedvetenheten, eller själv-uppmärksamheten, som vi kallar det som en andlig övning, är därför inte svart eller vit. Det är inget som kan vara antingen närvarande eller frånvarande, det är alltid närvarande, dock i mycket varierande grad av klarhet eller intensitet.

Detta är naturligtvis sant endast ur sinnets perspektiv, sinnet som är en utåtriktad form av uppmärksamhet eller medvetande, som aldrig upplever sitt eget grundläggande medvetande

om varandet med fullkomlig och absolut klarhet. Ur vårt sanna jags perspektiv, som är vårt varande-medvetandes absoluta klarhet, finns det inga relativa grader av självmedvetande, eftersom dess naturliga och oändliga medvetande om sitt eget varande är det enda som verkligen existerar.

Men även om den absoluta sanningen är att enbart vårt självmedvetande verkligen existerar, och att det därför inte finns något annat som över huvud taget kan skymma eller förminska dess intensiva och fullkomliga klarhet. Ur vårt sinnes relativa och dualistiska perspektiv tycks medvetandet om oss själv vara något som vi upplever med varierande grader av klarhet och intensitet. När det gäller vårt andliga utövande bör vårt mål alltid vara att uppleva vårt självmedvetande själv-uppmärksamhet med största möjliga klarhet.

Därför bör vi försöka rikta vår uppmärksamhet så starkt mot vårt eget självmedvetna varande att all medvetenhet eller kännedom om något annat är fullständigt utesluten. Ju mer vi genom en så skarp själv-uppmärksamhet kan eliminera all annan kunskap eller tankar, desto klarare och intensivare kommer vi att bli medvetna om oss själv som vi verkligen är.

Som en illustration av denna process genom vilken vi kan få vårt självmedvetande att bli allt klarare och intensivare, ger Sri Ramana oss en liknelse med en pärlfiskare som dyker djupt i havet för att hämta en pärla. Våra tankar, den imaginära kunskap som vi har om annat än oss själv, är som de ständigt rastlösa vågorna på havets yta. Ju närmare vi befinner oss sinnets yta av, desto mer kommer vi att kastas runt av våra tankars rörelser. Men om vi sjunker, dyker eller tränger djupt in i vårt varande, i stället för att flyta omkring nära ytan, kommer vi alltmer att närma oss vårt varandes absoluta kärna och essens som är helt fri från all rörelse. Ju djupare vi sjunker in i vårt varande, desto mindre påverkas vi av tankarnas rörelse.

Att sjunka eller dyka djupt in i oss själv innebär att tränga djupt in under sinnets ytliga aktivitet genom att rikta uppmärksamheten allt skarpare, riktat, uteslutande och bestämt på vår "jag"-het, vårt grundläggande medvetande om vårt eget grundläggande varande, som vi alltid upplever som "jag är". När vår uppmärksamhet på tränger in i själva kärnan i vårt varande, kommer vårt sinne att sjunka in i det rena varandets tillstånd, och hela dess aktivitet eller tänkande kommer att upphöra av sig själv och utan ansträngning.

Endast genom att om och om igen tränga in i vår egen "jag"-hets djup, vårt grundläggande självmedvetna varande, kommer vi till slut att kunna nå dess innersta djup eller absoluta kärna, "jagets pärla", det fullkomnade tillståndet av sann och oändligt klar självkännedom, som vi försöker uppnå.

Sri Ramana använde ofta analogin att dyka eller sjunka i vatten för att illustrera hur djupt och intensivt vår uppmärksamhet bör tränga in i vårt varandes innersta kärna eller essens. Exempelvis säger han i vers 28 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

Likt att sjunka [sänka eller dyka] för att hitta ett föremål som har fallit i vattnet, att dyka [sjunka, sänka, genomborra eller penetrera] inom [oss själva] och begränsa [vårt] tal och andetag med [hjälp av ett] skarpt intellekt [en skarp, intensiv, akut och genomträngande urskillningsförmåga eller uppmärksamhet] bör vi känna till platsen [eller källan] där [vårt] uppstigande ego uppstår. Känn [detta].

Versens nyckelord är *kūrnda matiyāl*, som betyder ett skarpt, spetsigt, skarpt, intensivt, akut och genomträngande sinne, intellekt eller urskilningsförmåga, kognition eller

uppmärksamhet. De är i denna vers placerade så att de implicit gäller för alla de verb som kommer efter dem. Det vill säga att vi bör hålla tillbaka vårt tal och vår andedräkt genom ett skarpt fokuserat och genomträngande intellekt, vi bör dyka eller sjunka inom oss själva genom ett skarpt fokuserat och genomträngande intellekt, och vi bör veta källan från vilken vårt ego stiger upp genom ett skarpt fokuserat och genomträngande intellekt.

Men vad menar Sri Ramana i detta sammanhang exakt med orden *kūrnda mati*, ett skarpt, vasst, starkt fokuserat och genomträngande sinne eller intellekt? Ledtråden han ger oss för att besvara frågan ligger i de två sista verben som de kvalificerar. Det vill säga, eftersom detta skarpa och genomträngande intellekt är det medel eller instrument med vilket vi kan dyka, sjunka, fördjupa oss eller tränga djupt in i oss själva, och med vilket vi kan få kännedom om källan ur vilken vårt ego uppstår, måste det vara ett intellekt, en urskilningsförmåga eller uppmärksamhet, som är vänt inåt och skarpt, vasst och genomträngande fokuserat på vårt verkliga jag eller grundläggande varande, som är källan eller "platsen" från vilken vårt ego eller individuella känsla av "jag" uppstår. Därför är *kūrnda mati* ett intellekt som är livligt, skarpt, intensivt och genomträngande uppmärksamt på sig själv.

I detta sammanhang är det viktigt att notera att även om sanskritorden *buddhi* och *mati* vanligtvis översätts till engelska med "intellect", så betyder de inte bara "intellekt" i den ytliga mening som ordet vanligtvis används i på engelska. På engelska betyder ordet "intellect" normalt bara vår ytliga förmåga att resonera eller tänka rationellt, medan orden *buddhi* och *mati* på sanskrit, tamil och andra indiska språk förmedlar en mycket djupare mening.

Dessa ords verkliga betydelse, särskilt hur Sri Ramana använder ordet *mati* i denna vers, är "intellekt" i sin ursprungliga betydelse, vilket härrör från de latinska orden *inter legere*, som betyder "att välja mellan", och som därför betecknar vår förmåga eller fakultet att urskilja eller särskilja. *Mati* betecknar i denna vers vår djupa inre urskilningsförmåga eller förmåga att särskilja och tydligt känna igen det som är verkligt, en förmåga som inte bara härrör från intellektuellt resonemang eller rationellt tänkande, utan snarare från det rena självmedvetandets djupa naturliga klarhet som alltid finns inom oss, men som vanligtvis skymms av våra önsknings och bindningars och de åtföljande tankarnas täthet och intensitet.

Även om orden *manas* eller "sinnet" och *buddhi* eller "intellektet" i *advaita vēdāntas* filosofi ofta används på ett sådant sätt att de verkar beteckna olika enheter, klargjorde Sri Ramana att de är olika aspekter eller funktioner av samma enhet, vårt ändliga individuella medvetande, som vi vanligtvis refererar till som vårt "sinne". Om en skillnad läggs i dessa ords innebörd betecknar *manas* eller "sinnet" vårt sinne i dess mer ytliga och dynamiska funktion som vår förmåga att tänka, känna och uppfatta, medan ordet *buddhi* eller "intellekt" betecknar sinnet i dess djupare och mer statiska funktion som en stilla kraft av inre klarhet, urskiljning, särskiljande eller verklig insikt.

Därför betyder ordet *mati*, här använt som en motsvarighet till *buddhi*, vårt sinne, men snarare än sinnet i en vag eller allmän betydelse betecknar det mer specifikt vårt sinne som en kraft av inre klarhet och urskiljning, en uppmärksamhetskraft som kan vända sig bort från alla företeelser och skarpt och tydligt fokusera på den enda underliggande verkligheten, vårt eget grundläggande medvetande om oss själv "jag är".

Eftersom vårt sinne är ett separat individuellt medvetande som bara kan kallas "sinne" så länge som det uppmärksammar annat än vårt eget grundläggande varande. Eftersom det försvinner och blir ett med varandet när det i sanning, helt och uteslutande uppmärksammar det, upphör det skarpa själv-uppmärksamma "sinnet" som betecknas med orden *kūrnda mati*

att vara ett individuellt sinne eller ego när det verkligen blir uppmärksam på sig själv och därmed avtar och sjunker tillbaka i varandets djup. Därmed förvandlas det genom uppmärksamheten på sig själv till vårt sanna jag, fullt medvetet om det. Med andra ord är ett verkligt *kūrnda* eller skarpt själv-uppmärksam sinne i verkligheten inget annat än vårt naturliga och eviga självmedvetna varande.

Även om Sri Ramana nämner att "kontrollera [vårt] tal och andning" i samband med att "dyka [sjunka, fördjupa eller genomborra] inåt", behöver vi inte göra några särskilda ansträngningar för att kontrollera vare sig talet eller vår andning, för precis som tankarna eller våra mentala aktiviteter utan ansträngning avtar av sig själv när vi blir skarpt själv-uppmärksamma, så kommer också talet och andningen att göra det. Om vi från början gör denna enkla och omedelbara övning i att vara uppmärksamma på oss själv, kommer det aldrig att finnas något behov för oss att praktisera *prāṇāyāma* eller andningskontrollens konstlade övningar, eftersom vi genom vår blotta uppmärksamhet på oss själv på ett naturligt sätt begränsar och fullständigt upphöra med all aktivitet i vårt sinne, tal, andning och kropp.

Eftersom dessa aktiviteter bara är föreställningar som uppstår när vi låter vår uppmärksamhet vändas mot annat än oss själv, kommer de att upphöra och bli icke-existerande så snart vi drar tillbaka vår uppmärksamhet till vårt varandes innersta djup eller kärna, källan där det uppstår och strömmar ut som sinnet, intellektet eller egot.

Även om ordet *mati* på tamil används i betydelsen sinne, intellekt, förståelse, urskiljning eller omdöme, är det ursprungligen ett sanskritord, det kan dessutom på sanskrit också betyda avsikt, beslut, vilja, önskan eller hängivenhet. Om vi förstår orden *kūrnda matiyāl* i den senare betydelsen, betyder de "genom intensiv hängivenhet eller kärlek". Även om detta inte är dessa ords huvudsakliga betydelse i detta sammanhang, är det en passande sekundär innebörd, eftersom vi kommer att kunna sjunka eller tränga djupt in i oss själv bara om vi har stor kärlek till det blotta varandets tillstånd, Guds sanna form.

Utan verkligt intensiv kärlek till varandet kommer vi inte att vilja överlämna oss till det, och därför kommer vårt sinne tillsammans med alla sina *vāsanās* eller latent begär att fortsätta att göra uppror när vi försöker hålla fast vid vår uppmärksamhet på oss själv och sjunka djupt in i vårt innersta varande. Hängivenhet och frihet från begär, det vill säga sann kärlek till varandet och frihet från begär efter något annat, är som ett pappersarks oskiljaktiga sidor, och det ena ökar i direkt proportion till det andra. Sri Ramana jämför *vairāgya* eller frihet från begär med en sten som en pärldykare binder vid midjan och säger att vi kan nå "jagets pärla" genom att sjunka ner under sinnets ytliga aktivitet och försänka oss djupt inom oss själv genom *vairāgya*. Han antyder att vi inte bara behöver *vairāgya* utan även stor kärlek eller *bhakti* för att försjunka till vårt varandes innersta djup.

Hängivenhet och frihet från begär, eller *bhakti* och *vairāgya* på sanskrit och andra indiska språk, är inte bara oskiljaktiga utan olika sätt för att beskriva samma sinnestillstånd. De brukar dock beskrivas som åtskilda egenskaper eftersom de var för sig utgör en särskild aspekt av detta sinnestillstånd. Eftersom båda är oundgängliga egenskaper som vi behöver för att kunna uppnå sann självkänedom, beskrivs de ibland som två vingar med vilka vi måste lära oss att flyga till det absoluta varandets transcendent tillstånd.

Hängivenhet och frihet från begär uppstår båda genom en annan väsentlig egenskap, *vivēka*, ett sanskritord som betyder urskiljning, omdöme eller vår förmåga att skilja det verkliga från det överkliga, det eviga från det förgängliga, substansen från formen, eller den faktiska sanningen från det som bara ser ut att vara sant. Verklig *vivēka* är inte en enbart intellektuell

förståelse av sanningen, utan en djup inre klarhet som naturligt finns i vårt varandes kärna och som stiger fram i vårt sinne när det renats eller rensats från begärens grövre former. En intellektuell förståelse av sanningen är användbar som en utgångspunkt från vilken vi kan inleda vårt inre sökande efter den faktiska upplevelsen av den sanna kunskapen. Den kommer att blomma ut som verklig urskiljning eller *vivēka* endast om vi tillämpar den i praktiken genom att verkligen vända vårt sinne inåt för att upptäcka den sanna naturen i vårt grundläggande varande.

I samma utsträckning som vårt sinne är renat från sina begär kommer det sanna särskiljandets eller *vivēkas* klarhet att framträda inom det. Och omvänt, ju tydligare vi kan urskilja, förstå och vara verkligt övertygade om att lyckan bara finns inom oss själv och inte i något annat, desto starkare kommer vår hängivenhet och vår frihet från begär att bli. Verklig förmåga till urskillning eller *vivēka* väcker verklig hängivenhet eller *bhakti* och verklig frihet från begär eller *vairāgya* i sinnet, och verklig hängivenhet och frihet från begär gör sinnet klart och ökar vår förmåga till urskillning.

Det mest kraftfulla och effektiva sättet för att väcka den verkliga urskillningens klarhet i vårt sinne är genom att vara ständigt och djupt uppmärksamma på oss själv. När vi är uppmärksamma på oss själv fokuserar vi vår uppmärksamheten på vårt medvetande om varandet. Det är inte bara det ljus som lyser upp vårt sinne, utan även oändlig fullhet och källan till all klarhet, kunskap eller förståelse. För att förklara samma sak på ett annat sätt: När vi är uppmärksamma på oss själv avvärjer vi alla tankar som skymmer och fördunklar varandets oändliga klarhet som alltid lyser i vårt hjärta eller innersta kärna. Genom att vara uppmärksamma på oss själv öppnar vi vårt hjärta för Guds sanna nåd, vår naturliga klarhet i det fullkomliga medvetandet om oss själv, som genom sitt rena ljus gör det möjligt för oss att urskilja, förstå och bli verkligt och djupt förvissade om sanningen.

Ger vår förståelse och urskillningsförmåga inte oss tillräcklig styrka i vår övertygelse så att vi lätt kan dra tillbaka vårt sinne från allt annat än oss själv och intensivt fokusera på vårt grundläggande varande, måste det bara vara en ytlig och grumlad form av urskillning eller *vivēka*. När vår urskillningsförmåga djupnar och blir klar och intensiv, det vill säga när den verkligen blir *kūrnda mati* eller skarp och genomträngande, kommer den att lysa inom oss i form av en orubbligt stark förvissning. Vi kommer att uppleva den som djup *bhakti* eller kärlek till vårt rena varandes naturliga tillstånd och som stark *vairāgya* eller frihet från begär efter något annat än varandet. Därmed kommer den att göra det möjligt för oss att överge vårt begränsade individuella jag, vårt sinne eller ego, och att utan ansträngning försjunka i vårt grundläggande varandes innersta djup.

Precis som vikt av en sten gör att pärldykaren kan sjunka djupt ner i havet så kommer intensiteten i vår *bhakti* och *vairāgya* att göra det möjligt för oss att försjunka djupt i vårt varandes innersta kärna. Men innan vi har utvecklat intensiv *bhakti* och *vairāgya* kommer vi inte att sjunka särskilt djupt när vi vaksamt försöker vända vår uppmärksamhet mot oss själv. Vi kommer att fortsätta flyta precis under sinnets yta där våra tankar kommer att fortsätta att störa oss.

Vår uppmärksamhet på oss själv kommer inte att vara djup och klar, den kommer att fortsätta att vara ytlig och grumlad av tankar som vi ständigt tycker om att tänka grund av vår brist på verklig *vairāgya* eller frihet från begär.

Vår förkärlek till att tänka på annat än oss själv är det enda som hindrar oss att sjunka djupt ner i vårt verkliga självmedvetna varande. Denna förkärlek orsakas av vår brist på verklig urskillningsförmåga eller *vivēka*. Om vi verkligen var förvissade om att lyckan bara finns

inom oss själv och inte i något annat, skulle vi tveklöst ha kärlek till att försjunka i vårt självmedvetna varandes fridfulla och tankefria djup, och vi skulle förlora vår önskan att tänka på något annat. Men även om vi behöver denna fasta förvisning, som är resultatet av en klar urskillningsförmåga, för att förbli fast och djupt uppmärksamma på oss själv, kan den bara utvecklas genom övning i att vara uppmärksamma på oss själv.

Genom att upprepat och uthålligt öva oss i konsten att vara uppmärksamma på oss själv så mycket vi kan, kommer vi stegvis att väcka erforderlig klarhet i sann urskillning eller *vivēka* i vårt sinne. Vi kommer vi att utveckla en ständigt växande styrka av sann kärlek eller *bhakti* och verklig frihet från begär eller *vairāgya*, som i sin tur gör att vi kan sjunka djupare in i vårt naturligt ständigt självmedvetna varande.

De oskiljaktiga egenskaperna *vivēka*, *bhakti* och *vairāgya*, som Sri Ramana kollektivt beskriver som *kūrnda mati* eller en skarpt inträngande urskillningsförmåga och kärlek, kommer att driva vårt sinne djupare in i vårt naturliga tillstånd av självmedvetet eller självuppmärksam varande. Genom att sjunka djupt in i detta tillstånd kommer vi att utveckla och öka dessa egenskaper. Hur svag eller stark vår nuvarande *vivēka*, *bhakti* och *vairāgya* än må vara, är enda sättet för oss att göra framsteg från nuvarande position mot vårt mål att uppnå den sanna självkännedomens oändligt lyckliga upplevelse att upprepat och uthålligt sträva efter att vara ständigt uppmärksamma på oss själv.

Efter att ha sagt att vi för att uppnå självkännedomens pärla bör sjunka djupt inom oss själv med orubblig frihet från begär, fortsätter Sri Ramana: "Om man håller fast vid oavbruten *svarūpa-smaraṇa* [självmedvetenhet] tills man uppnår *svarūpa* [ens eget grundläggande varande eller verkliga jag], kommer det [att vara] tillräckligt". Varför använder han här termen *svarūpa-smaraṇa* eller "att minnas sig själv"?

Vi glömmer egentligen aldrig oss själv, eftersom vi alltid vet att "jag är". Men även om vi alltid är medvetna om vår egen existens som "jag är", tenderar vi att ignorera eller förbise den eftersom vi är så intresserade av att ägna oss åt annat än vi själv, som är produkter av vår föreställningsförmåga. När vårt sinne ständigt är upptaget av att tänka på annat än sig självt, glömmer det i själva verket sig själv, sitt grundläggande varande, som är utan tanke, som bara är. Eftersom alla våra tankar eller föreställningar ständigt avleder uppmärksamheten från vårt naturliga medvetande om att bara vara, kan vi bara få deras distraherande inflytande att upphöra genom att oavbrutet försöka minnas vårt varande.

Att minnas sig själv är motgiftet mot vår fascination av att tänka på annat än oss själv. Men eftersom vår önskan att tänka på annat är stark kommer sinnet att göra uppror när vi försöker hålla fast vid att minnas oss själv och resa sig i form av otaliga tankar för att avbryta vår ansträngning att bara minnas oss själv.

När vår övning att minnas oss själv avbryts av andra tankar, bör vi på nytt minnas vårt varande och dra vår uppmärksamhet bort från dem. Ju mer vi övar oss i att minnas oss själv, desto mer kommer vi att få kraft och förmåga att uteslutande och oavbrutet hålla fast vid minnet av vårt eget enkla självmedvetna varande.

Övningen att minnas sig själv är inte ett försök att få tillbaka minnet av något som vi har glömt, som när vi exempelvis försöker minnas var vi har förlagt något och försöker hitta det. Vårt eget jag eller grundläggande varande alltid är närvarande och känt av oss, och är därför något som vi aldrig verkligen kan tappa bort eller glömma. Det är snarare ett försök att bevara minnet av något som vi inte vill glömma, som exempelvis när vi försöker att hela tiden

komma ihåg en person eller sak som gör oss glada. Att minnas sig själv är helt enkelt ett annat namn för att vara uppmärksam på sig själv, att hela tiden vara uppmärksam, medveten eller vaksam på vår egen rena existens eller "jag är"-het.

Termerna *svarūpa-smaraṇa* eller "att komma ihåg sig själv" som Sri Ramana använder i det elfte stycket, *svarūpa-dhyāna* eller "meditation över sig själv" som han använde i det föregående stycket, *ātma-cintana*, "tanke på sig själv", "själv-tänkande", "självbetraktelse" eller "självkontemplation" som han använder i det trettonde stycket, och *ātma-vicāra*, "utforskande av sig själv", "självgranskande" eller "undersökande av sig själv", betecknar därför alla samma enkla övning i själv-uppmärksamt varande. Som Sri Ramana säger i det sextonde stycket i Nāṇ Yār?;

[...] Namnet "*ātma-vicāra*" [är verkligen tillämpligt] endast på [övningen att] alltid vara [förbli eller kvarstå] efter att ha satt [placerat, behållit, satt, deponerat, kvarhållit, fixerat eller etablerat vårt] sinne i *ātmā* [vårt eget verkliga jag] [...]

Precis vad menar Sri Ramana när han talar om att sätta, placera, behålla eller hålla kvar sinnet i *ātmā* eller vårt eget verkliga jag? Vårt verkliga jag eller grundläggande varande är den enda verkligheten som ligger till grund för sinnets uppkomst, dess källa och naturliga hemvist. Så länge som vi inte känner till något annat än vårt eget varande förblir sinnet naturligt i och som vårt eget oändliga, odelade och icke-tudelade verkliga jag. När vi börjar föreställa oss och känna till något annat än vårt varande, tycks sinnet komma ut ur vårt verkliga jag, som ett separat och begränsat individuellt medvetande. Dess natur tycks vara att tänka, det vill säga att ständigt ägna sig åt de andra ting som det har skapat genom sin föreställningsförmåga. Att sätta, placera, behålla eller hålla kvar sinnet i vårt verkliga jag innebär därför att hindra det från att uppstå och komma ut som ett separat, tänkande eller objektkännande medvetande.

Eftersom sinnet kommer ut från vårt verkliga jag bara genom att uppmärksamma andra saker än sig självt, och eftersom det förblir i vårt verkliga jag när det enbart uppmärksammar och känner till vårt eget varande, betyder att sätta, placera, behålla eller hålla kvar sinnet i vårt verkliga jag att fixera eller behålla uppmärksamheten fullkomligt och uteslutande på vårt eget grundläggande självmedvetna varande, utan att låta det komma ut för att känna eller uppleva något annat.

Denna enkla definition som Sri Ramana gav, som fulländat uttrycker själva kärnan i den övning som kallas *ātma-vicāra* eller undersökandet av sig själv, kan formuleras om genom att säga att *ātma-vicāra* är ett namn som är tillämpligt endast på övningen att alltid vara stadigt uppmärksam på sig själv eller enbart medveten om vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Att minnas sig själv eller att vara uppmärksam på sig själv är en övning som vi kan träna oss i även när vi ägnar oss åt andra aktiviteter. Vad vi än gör i tanke, ord eller handling är vi alltid medvetna om att vi gör det, så kan vi genom ihärdigt övande utveckla förmågan att upprätthålla en svag ström av uppmärksamhet på oss själv i alla andra aktiviteter. Om vi odlar denna färdighet att alltid vara svagt medvetna om vårt underliggande självmedvetande under våra vaken- och drömtillstånd, kommer vi att bli klarare medvetna om vårt oavbrutna självmedvetande även i sömnen.

Genom att ihärdigt öva oss i att vara uppmärksamma på oss själv eller minnas oss själv när vårt sinne är fritt från andra uppgifter, kommer vi att stegvis bli så bekanta med vårt naturliga och grundläggande självmedvetande att vi kommer att fortsätta att vara svagt medvetna om det även när sinnet är upptaget av aktivitet, liksom när det har sjunkit undan i sömnen. Även

om vi inte kan vara fullkomligt eller djupt uppmärksamma på vårt varande när sinnet är upptaget av aktivitet, kan vi vara svagt uppmärksamma på det hela tiden. Detta är det tillstånd som Sri Ramana beskriver som att "klamra sig fast vid oavbruten *svarūpa-smaraṇa* eller att minnas sig själv", och "att alltid vara eller förbli med sinnet fäst i *ātmā* eller vårt eget verkliga jag", och han säger "enbart att öva detta är tillräckligt".

Varför säger han att "det räcker med att hålla fast vid oavbruten *svarūpa-smaraṇa* eller att minnas oss själv tills vi uppnår vårt eget verkliga jag"? Även om övningen att minnas oss själv i början ofta avbryts av tankar och påföljande sinnesaktivitet, och även om det i de mer avancerade stadierna inte avbryts helt, men ändå minskar kraftigt på grund av den aktivitet som sinnet är engagerat i, så kommer våra *vāsanās* eller våra latent begär att tänka på annat än oss själv att försvagas på grund av vår ihärdighet, och vi kommer att nå den *vairāgya* eller frihet från begär som krävs för att vi skall kunna sjunka in i vår tillvaros innersta djup, där vi kan erhålla den sanna självkännedomens pärla.

Så länge vi missuppfattar oss själv som denna fysiska kropp kommer vi att känna oss tvingade att ägna oss åt fysiska, talade och mentala aktiviteter, om inte alltid så åtminstone vid vissa tidpunkter, eftersom det är nödvändigt med aktivitet för att upprätthålla livet i den här kroppen. Därför kan vi inte förbli helt oberörda av tankarnas uppkomst förrän vi når bortom illusionen att vi är den här kroppen. Vi kan inte oavbrutet ägna oss åt att öva på att försjunka eller dyka djupt inom oss själv vid alla tidpunkter.

Men även om vi inte oavbrutet och alltid kan vara djupt, skarpt, intensivt och klart uppmärksamma på oss själv förrän vi faktiskt uppnår den sanna och absoluta självkännedomens fulländande erfarenhet, kan vi även under övningsstadiet sträva efter att vara oavbrutet uppmärksamma på oss själv, åtminstone i mindre omfattning. Genom att hela tiden försöka upprätthålla åtminstone en ringa grad av uppmärksamhet på oss själv, kan vi stadigt försvaga våra latent begär och göra det lättare för oss att sjunka djupt in i vårt varande vid vissa tidpunkter. Genom att då och då försjunka djupt i vårt varande kan vi nå ökad klarhet i vårt självmedvetande. Det gör det lättare för oss att upprätthålla en svag men oavbruten ström av uppmärksamhet på oss själv även under olika aktiviteter.

Även om vår strävan att på detta sätt oavbrutet upprätthålla en svag ström av uppmärksamhet på oss själv utgör en viktig del av vår andliga praktik, kan vi inte nå den absoluta självkännedomens sanna erfarenhet utan *vivēka*, *bhakti* och *vairāgya* i tillräcklig styrka för att försjunka i vår tillvaros innersta djup, där det fullkomligt klara och absolut icke-tudelade självmedvetandets strålande och oändliga ljus evigt lyser som "jag är".

I de två avslutande meningarna i detta elfte stycke ger Sri Ramana en annan analogi för att illustrera vad han sade i de två första meningarna:

Så länge som *viśaya-vāsanās* [latent begär efter annat än oss själv] existerar i [vårt] sinne, lika länge är undersökandet av "vem är jag?" nödvändigt. Allteftersom och när tankar uppstår, är det då och där nödvändigt [för oss] att utplåna dem alla genom *vicāra* [att undersöka eller uppmärksamma oss själv] på själva den plats där de uppstår [...]

Han ger en analogi för att illustrera processen att utplåna alla tankar så snart de uppstår:

[...] Så länge som fiender finns i fortet kommer de att fortsätta att komma ut från det. Om [vi] fortsätter att förgöra [eller hugga ner] alla när de kommer ut, kommer fortet [till slut] i [vår] besittning.

I denna liknelse är fortet vårt eget verkliga jag, kärnan i vår tillvaro som är vårt sinnes källa. Fienderna som uppehåller sig i det är våra *vāsanās* eller latenta begär efter annat än vårt eget varande. För att ta fortet i besittning måste vi belägra det, och när vi gör det kommer fienderna inte att fredligt och undergivet stanna där inne. För sin överlevnad måste de komma ut i och försöka bryta belägringen och fylla på sina förråd av livsmedel.

Födan som våra latenta begär behöver för att bli tillfredsställda och överleva är kunskapen om annat än vårt eget varande. Så länge vi matar vårt sinne med kunskap om annanhet eller dualitet kommer det att överleva och blomstra, men om vi berövar det den kunskapen kommer det att försvagas eftersom dess separata identitet eller individualitet kommer att upplösas utan den. För sin egen överlevnads skull kommer vårt sinne att göra uppror så snart vi försöker bevara det i vårt rena varande. Det kommer att göra uppror genom att ständigt försöka tänka på annat än vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

Eftersom tankar bara kan uppstå när vi uppmärksammar dem, kan de förstöras på samma plats och i samma ögonblick som de uppstår om vi ihärdigt håller fast vid vår uppmärksamhet på oss själv. Om vi är orubbliga i vår uppmärksamhet på oss själv eller vår medvetenhet om oss själv, kommer alla tankar som sinnet försöker tänka att upphöra eftersom vi lämnar dem utan avseende.

Detta ignorering av alla tankar genom vårt att vi ihärdigt håller fast uppmärksamheten på oss själv beskriver Sri Ramana som att hugga ner alla fiender när de kommer ut ur fortet. Om vi framhärdar tillräckligt länge i vårt övande av uppmärksamhet på oss själv, kommer alla våra *vāsanās* eller våra latent önsknings att tänka att så småningom förstöras, och vårt sinne kommer att sjunka tillbaka till källan ur vilken det uppstod.

Att vårt sinne eller vår uppmärksamhet så småningom sjunker tillbaka till vår källa eller vårt grundläggande varande beskriver Sri Ramana som att "[så småningom] kommer fortet i [vår] besittning". Det är inte nödvändigt att fortsätta kämpa i evighet för att motstå attraktionen från andra ting än vi själv och därigenom förbli i vårt rena varande, eftersom vi genom att kämpa för det under en tid kommer att fullkomligt kunna utplåna våra begär, som får dessa andra ting att tyckas vara så attraktiva.

Andra saker lockar oss eftersom vi felaktigt tror att vi kan få lycka från dem. Vi tror detta på grund av vår brist på *vivēka* eller verklig urskiljning. Men genom att ständigt vara uppmärksamma på oss själv kommer vi att mata vårt sinne med *vivēkas* naturliga klarhet som finns inom oss som det klara ljuset i vårt alltid självlysande medvetande om vårt eget varande. Därigenom kommer vi att stadigt få en allt starkare övertygelse om att lyckan bara finns inom oss själv och inte i något annat. Ju starkare denna övertygelse blir, desto mer växer vår *bhakti* eller kärlek till vårt eget varande och vår *vairāgya* eller frihet från begär efter något annat än vårt varande, och desto lättare blir det för oss att motstå den falska och bedrägliga lockelsen att känna till något annat än varandet.

Därför är det nödvändigt att öva uppmärksamhet på oss själv bara till dess att alla våra *vāsanās* eller latent begär utplånas av den sanna självkännedomens gryning. Vi kommer då att upptäcka att uppmärksamheten på oss själv eller självmedvetandet är vårt varandes egen natur. Därför krävs inga ansträngningar eller övningar.

När vårt sinne och alla dess *vāsanās* på detta sätt utplånas av vår erfarenhet av sann självkänedom löses vår falska och inbillade individualitet upp. Vi kommer utan ansträngning och för alltid att förbli det oändliga och absoluta medvetandet om det rena varandet, "jag är".

I detta tillstånd av *manōnāśa* eller fullständig utplåning av sinnet, som också är känt som *nirvāṇa* eller fullkomlig utplåning av illusionen om vårt individuella jag, finns inget mer för oss att göra och inget annat för oss att känna till än vårt eget varande.

Detta är Sri Ramanas och alla andra vises sanna erfarenhet, och han uttrycker den tydligt i vers 15 av *Upadēśa Undiyār* och vers 31 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

När [hans] sinnes form är förintad, för den store *yōgi* som [därigenom] är förankrad som verkligheten finns inte en enda handling [eller "görande"], [eftersom] han har uppnått sin [egen sanna] natur [som är handlingslöst varande].

För den som är [fullständigt nedsänkt i och därför ett med] *tanmayānanda* [salighet som endast består av *tat*, "det" eller den oändliga och absoluta verkligheten], som uppstod [som sann självkänedom, "jag är jag"] efter att ha förintat [sitt ändliga individuella] jag, vilken enda sak finns det att göra [eller handling]? Han känner inte till något annat än enbart [sitt eget verkliga] jag. [Därför] hur kan man tänka [eller vem kan tänka] att hans tillstånd är så eller så?

Den sanna självkänedomens tillstånd, oändlig och absolut lycka, är det rena varandets tillstånd, det tillstånd där vi har upptäckt att det ändliga tänkande medvetandet som vi kallade vårt "sinne" var en ren illusion. Den fanns bara i sitt eget begränsade och förvrängda perspektiv, och är därför i verkligheten fullständigt icke-existerande. Eftersom vårt sinne är ursprunglig orsak, källa och grund för all aktivitet, är detta sinnesfria tillstånd av rent varande fullkomligt utan aktivitet, handling, *karma* eller "görande".

Eftersom detta tillstånd av sann självkänedom är fullständigt fritt från vårt "tänkande", "handlande" och "vetande" sinne, är det också fritt från all kunskap om annanhet eller dualitet. Eftersom det är ett tillstånd som fullständigt överskrider alla tankar och alla ord, frågar Sri Ramana hur någon överhuvudtaget skulle kunna föreställa sig det eller tänka på det som det verkligen är.

Alla föreställningar som vi kan göra oss om detta tillstånd av sann självkänedom är felaktiga, eftersom de är ett försök att fatta det ofattbara. På samma sätt är alla ord som vi kan använda för att beskriva det otillräckliga, eftersom de är ett försök att definiera det odefinierbara.

Den sanna självkänedomens tillstånd kan aldrig bli känt av vårt begränsade sinne. Vi kan endast uppleva det när det tänkande sinnet utplånats. För att uppleva det måste vi vända sinnet inåt och dränka det i sin egen källa, vårt sanna och grundläggande varande. Därför kan vi aldrig få sann kunskap från bara ord, eller genom att vända vår uppmärksamhet utåt och läsa böcker fulla av ord, utan endast genom att vända vår uppmärksamhet inåt för att läsa den tysta boken i vårt eget hjärta.

Ord och böcker är användbara endast i den mån de visar vårt sinne i rätt riktning där det måste fokusera sin uppmärksamhet för att kunna uppleva sann kunskap. Men även de få böcker som uppmanar oss att vända vårt sinne mot oss själv är oss till verklig nytta bara om vi följer deras

anvisningar och med sann kärlek och orubblig frihet från begär försöker få sinnet att försjunka i vårt eget varandes innersta kärna.

Vi bör koncentrera våra ansträngningar på att gång på gång studera de få böcker som verkligen får oss att inse och komma ihåg behovet av att vända vårt sinne inåt, och att uppriktigt och uthålligt utöva praktisera konsten att vara uppmärksamma på oss själv. Om vi fortsätter att läsa mycket för att samla på oss ovidkommande kunskap slösar vi bort vår värdefulla tid och avleder sinnet från vårt sanna syfte, som är att ge upp all annan kunskap och försjunka i den enda sanna kunskapen, den enkla icke-tudelade kunskapen eller medvetandet om vårt eget varande, "Jag är".

Därför säger Sri Ramana i det sextonde stycket av *Nāṇ Yār?*:

Eftersom det i varje [sant andlig] avhandling sägs att för att uppnå *mukti* [andlig frigörelse, befrielse eller frälsning] är det nödvändigt [för oss] att kontrollera [vårt] sinne, efter att vi vet att *manōnigraha* [hålla ned, hålla inom, behärska, underkasta, undertrycka eller utplåna vårt sinne] är det yttersta ändamålet [eller syftet] med [sådana] avhandlingar, är det inte till någon nytta att utan gräns studera [ett otal] avhandlingar. För att kontrollera [vårt] sinne är det nödvändigt [för oss] att undersöka oss själv [för att veta] vilka [vi verkligen är], [men] i stället [för att göra det] hur [kan vi känna oss själv genom att] utforska avhandlingar? Det är nödvändigt [för oss] att känna oss själv endast genom vårt eget *jñāna*-öga [sann kunskap, det vill säga genom vårt eget mot sig självt vända medvetande]. Behöver [en person som heter] Raman en spegel för att känna sig själv som Raman? [Vårt] "jag" finns inom *pañcakōśas* [de "fem höljen" med vilka vi tycks ha täckt och dolt vårt sanna väsen, nämligen vår fysiska kropp, vår *prāṇa* eller livskraft, vårt sinne, vårt intellekt och sömnens skenbara mörker eller okunnighet], medan avhandlingarna finns utanför dem. Därför är det meningslöst [eller lönlöst] att utforska avhandlingar [i hopp om att därigenom kunna lära känna] oss själv, som vi bör undersöka [med uppmärksamheten vänd inåt] efter att ha undanröjt [satt åt sidan, övergivit eller separerat] alla *pañcakōśas*. Att känna till vår *yathārtha svarūpa* [vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande] och ha undersökt vem som är [vårt falska individuella] jag, vem som är fjättrad [bunden inom vårt sinnes imaginära gränser], är *mukti* [frigörelse]. Namnet "*ātma-vicāra*" [är verkligen tillämpligt] endast på [utövandet av] att alltid vara [förbli eller kvarstå] och ha satt [placerat, hållit, satt, deponerat, kvarhållit, fixerat eller etablerat] vårt sinne i *ātmā* [vårt eget verkliga jag], medan *dhyāna* [meditation] är att föreställa sig att vi är *sat-cit-ānanda brahman* [den absoluta verkligheten, som är vara-medvetandelycksalighet]. Någon gång kommer det att bli nödvändigt [för oss] att glömma allt som [vi] har lärt oss.

För att uppnå frigörelse eller frälsning från de bojor som föreställningen att vi är en ändlig individ utgör, måste vi känna oss själv som vi verkligen är, det vill säga som det icke-tudelade, oändliga och absoluta medvetandet om vårt eget grundläggande varande. Men var ska vi söka för att känna oss själv på detta sätt? Kan vi lära känna oss enbart genom att söka i böcker eller heliga texter? Det kan vi naturligtvis inte. För att verkligen, korrekt och fullkomligt känna oss själv och finna vårt varandes sanna natur måste vi söka inom oss själv.

Det vill säga att vi själv är det "jag" som vi vill få kunskap om. Vi kan bara känna oss själv genom att undersöka eller granska vårt innersta varande med en skarpt fokuserad och

inåtblickande uppmärksamhet. Vår förmåga till uppmärksamhet, dvs. vår förmåga att rikta och fokusera vårt medvetande på något, är ett grundläggande och nödvändigt instrument för att få kunskap om någonting. Vi kan inte känna till något ge det uppmärksamhet. Vi kan inte på ett sant och riktigt sätt känna oss själv som vi verkligen utan att uppmärksamma oss själv med engagemang och omsorg.

Sann självkänedom är inte någon teoretisk kunskap som vi kan förstå med vårt intellekt, det är en klar och omedelbar icke-tudelad kunskap som vi bara kan förvärva genom att faktiskt uppleva oss själv. Böcker som ger en begreppsmässig information om vårt verkliga jag. Genom dem får vi kunskap om deras begreppsmässiga information, men vi får ingen verklig kunskap om känna själv. Begreppsmässig information eller teoretisk kunskap om oss själv kommer utifrån och är något annat än vi själv. Att lära sig i teorin hur choklad smakar är något helt annat än att faktiskt uppleva dess smak. På samma sätt är det en helt annan sak att lära sig teorier om vårt eget verkliga jag än att faktiskt uppleva oss själv som vi verkligen är.

Vi kan aldrig få kunskap om oss själv genom att söka utanför oss, utan bara genom att skåda inåt. I själva verket är det vår vana att söka utanför oss själv, och vår intensiva lust att göra det, som faktiskt hindrar oss från att känna oss själv som vi verkligen är.

Vi behöver ingen annan kunskap för att känna oss själv, eftersom vi alltid vet att "jag är". Allt vi behöver "göra" för att känna oss själv är att avlägsna all utifrån kommande kunskap som vi har överlagrat på vår grundläggande kunskap om oss själv som "jag är".

Den utifrån kommande kunskap som vi har överlagrat på oss själv finns i många olika former, men det som är gemensamt för alla dessa former av kunskap är att vi upplever dem som "jag vet detta". Det som är verkligt i upplevelsen är bara "jag är" och inte "vet detta", det är bara ett övergående sken. För att känna det verkliga "jag är" som det är, behöver vi bara uppleva det utan att denna flyktiga uppenbarelse eller tillägget "vet detta" överlagras.

Av alla de flyktiga och imaginära tillägg som vi överlagrar på vår grundläggande kunskap "jag är", är vår kropp och de andra objekt som vi misstar för att vara vi själv de mest grundläggande. Eftersom vi föreställer oss att vissa objekt, som vår kropp, är vi själv, föreställer vi oss att andra objekt som finns utanför kroppen är något annat än vi själv. Därmed skapar vi en illusion av åtskillnad mellan oss själv och andra ting, och en parallell illusion av "inuti" och "utanför".

I *vēdāntas* filosofi beskrivs objekten som vi föreställer oss att vi är som *pañca-kōśas*, de "fem höljen" eller "fem täckena". De omsluter eller täcker vårt verkliga jag och fördunklar dess sanna och oändliga natur. Dessa "fem höljen" som *vēdānta* klassificerar är vår fysiska kropp, vår *prāṇa* eller livskraften i kroppen, vårt tänkande sinne, vårt särskiljande intellekt, och lyckan som vi i sömnen upplever som ett skenbart mörker eller okunnighet.

Eftersom skillnaden mellan vissa av dessa "höljen" är ganska godtycklig, förenklar man ofta denna klassificering genom att säga att vårt verkliga jag till synes är inneslutet i tre kroppar. Vår "grova kropp" innebär vår fysiska kropp, vår "subtila kropp" är vårt sinne, och sägs vanligtvis omfatta både vår *prāṇa* och vårt intellekt, och vår "kausala kropp", som är det till synes mörka men ändå lyckliga som vi upplever i sömnen.

Det är inte viktigt hur vi väljer att klassificera dessa fenomen som vi föreställer oss att vi är, eftersom ingen av dem är det verkliga "jag" som vi söker kunskap om.

Sri Ramana nämner *pañca-kōśas* eller "fem höljen" i detta sammanhang endast för att understryka att vi upplever oss som om vi finns inuti dessa "höljen" eller yttre tillägg, medan

vi upplever böcker som om de finns utanför dem. Även om böcker verkar finnas utanför oss själv, kan vi känna till dem och förstå dem bara genom minst tre av dessa höljen, nämligen den fysiska kroppens sinnen, vårt sinne och vårt intellekt. För att känna vårt verkliga jag måste vi lägga dessa fem höljen åt sidan eller ignorera dem, eftersom de inte är vårt verkliga jag. Vi måste koncentrera hela vår uppmärksamhet på vårt essentiella medvetande om oss själv, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Eftersom vi inte kan studera en bok om vi inte missuppfattar oss som att vi är den här kroppen och detta sinne, och eftersom vi inte kan känna vårt verkliga jag utan att ge upp denna felaktiga identifikation, kan vi aldrig känna oss själv enbart genom att studera böcker. Alla heliga texters och andra verkligt användbara böckers yttersta innebörd är att vi bör lära känna oss själv för att uppleva sann och fullkomlig lycka. Därför måste vi så småningom glömma allt vi har lärt oss i böckerna genom att vända uppmärksamheten inåt med en överväldigande kärlek till att känna enbart vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande.

Allt vi lär oss från böcker eller någon annan källa utanför oss själv är en utifrån kommande kunskap. Den har kommit till oss vid en tidpunkt måste lämna oss vid en annan. Den enda kunskap som finns kvar hos oss för evigt är vår grundläggande kunskap "jag är", vårt medvetande om vårt eget grundläggande varande.

Men även om den alltid är närvarande och känd av oss som vårt eget självmedvetna varande, verkar denna eviga kunskaps sanna natur vara grumlad och fördunklad av all annan kunskaps tillfälliga överlagring. Eftersom kunskap som kommer och går inte kan ge oss beständig lycka, är den enda kunskap vi bör söka fullkomligt klar och exakt kunskap om vårt eget varande, det vill säga kunskap om oss själv som är fri från överlagring av andra former av kunskap.

Den enda verkligt användbara och nyttiga kunskap som vi kan få från böcker eller andra externa källor, även de heligaste och mest vördade böcker, är den som påverkar oss och övertygar oss om behovet av att vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att uppleva och direkt erfara vårt eget grundläggande varande. Så länge vårt sinne känner sig drivet av sina önskningar att vara aktivt, är studiet av några få utvalda böcker som ständigt, upprepat och övertygande betonar sanningen att vi måste känna vårt eget verkliga jag för att uppleva evig och obegränsad lycka, och att ofta fundera över den sanning som uppenbaras i böckerna, till stor hjälp för att ge drivkraft åt vår kärlek och våra ansträngningar att öva oss i uppmärksamhet på oss själv.

Denna trefaldiga process av upprepat läsande av sådana böcker, begrundande av deras innebörd och att försöka omsätta det vi lär oss i praktiken är inom *vedānta* känd som *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana*. Sri Ramana och andra vise rekommenderar dessa som en process för att gradvis tillägna oss färdigheten att orubbligt förbli i det självuppmärksamma varandets tillstånd.

Men även om *śravaṇa* eller läsning av den rätta sortens böcker rekommenderas av Sri Ramana, betyder det inte att vi ska läsa oändligt många.

Det är fullt tillräckligt med några få verkligt relevanta böcker för att få stöd i våra ansträngningar att öva uppmärksamhet på oss själv.

Djupa studier av ett fåtal verkligt relevanta böcker kan vara till stor hjälp i vårt övande att vara uppmärksamma på oss själv. Men att läsa stora mängder kan bli ett allvarligt hinder.

I vers 34 av *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham* säger Sri Ramana:

För människor med låg intelligens bildar hustru, barn och andra [andra släktingar] [bara] en familj.
[Men] vet att i sinnet hos människor med stor lärdom finns det inte [bara] en [utan] många familjer [i form] av böcker [som står] som hinder för *yōga* [andlig övning].

En stark bundenhet vid vår familj kan vara ett hinder för vår andliga praktik, eftersom den kan dra sinnet utåt och göra det svårt för oss att förbli fria från tankar i det självuppmärksamma varandets tillstånd. En stark bundenhet vid all den kunskap som vi har skaffat oss genom att studera många böcker är ett ännu större hinder, eftersom den fyller vårt sinne med många tankar.

Om vi är fast beslutna att uppleva *yōgas* sanna mål, som är fullständigt klar självkänedom, kommer vi inte att känna oss benägna att läsa stora mängder heliga texter eller andra filosofiska böcker. Vi kommer att vara ivriga att i praktiken omsätta vad vi har lärt oss från några få verkligt relevanta böcker som förklarar att enkel uppmärksamhet på oss själv är det enda sättet för oss att uppleva detta mål. Om vi känner entusiasm bara för att studera en stor mängd böcker kommer vi bara att fylla vårt sinne med otaliga tankar, som drar vår uppmärksamhet bort från vårt essentiella medvetande om vårt eget varande. Att fylla sinnet med kunskap från många böcker är ett stort hinder för vårt övande av självuppmärksamt varande.

Överdrivet läsande kommer inte bara att fylla sinnet med otaliga tankar som skymmer vårt naturliga inre självmedvetandes klarhet. Det fyller det också med stolthet över lärdom och får oss att visa upp vår stora kunskap för andra och förvänta oss uppskattning och beröm.

I vers 36 av *Uḷladu Nārpadu Anubandham* säger Sri Ramana:

Snarare än de människor, som trots att de är lärda, inte har sänkt sig [kapitulerat eller blivit undergivna, ödmjuka eller stilla], räddas de olärda.
De räddas från högmodets fantom som [de lärda] är besatta av.
De räddas från de många virvlande tankarnas sjukdom.
De räddas från att jaga efter berömmelse [rykte, respekt, aktning eller ära].
Vet att de räddas från inte [bara] en [ondska].

Av alla hinder som kan uppstå på vägen i sökandet efter sann självkänedom är begäret efter beröm, uppskattning, respekt, högaktning, ryktbarhet eller berömmelse ett av de mest bedrägliga och farliga, och de lärda är särskilt mottagliga.

Därför säger Sri Ramana i vers 37 av *Uḷladu Nārpadu Anubandham*:

Även om [de betraktar] alla världar [som] hö, och även om alla heliga texter finns i [deras] hand, [för] människor som kommer under inflytande av den onda sköka som är *puharcci* [beröm, applåder, uppskattning, respekt, högaktning, ryktbarhet eller berömmelse], ah, är det sällsynt [eller mycket svårt] att undkomma [deras] slaveri [under henne].

Den första satsen i denna vers, "fastän alla världar är hö", antyder att de av oss som har studerat mycket filosofi kan blicka ner på de vanliga vardagliga nöjena i denna värld, i himlen och i alla andra världar som en struntsak, och kan föreställa oss att vi har av sagt oss all längtan efter dem. Den andra satsen, "fastän alla heliga texter är inom räckhåll", antyder att vi kan ha behärskat ett brett spektrum av akademisk kunskap om olika filosofiska system,

religiös tro och liknande ämnen. Men trots vår omfattande lärdom och vår skenbara försakelse, faller vi offer för begäret efter det ytterst bedrägliga nöjet att vara föremål för beröm, uppskattning, beundran, respekt, högaktning, hyllning eller berömmelse, är det i sanning mycket svårt att frigöra sig från ett sådant begär.

Önskan om uppskattning och respekt är mycket subtil och därför kraftfull med potential att vilseleda oss. Det är ett begär även människor som i övrigt är fullkomligt goda lätt kan falla offer för, särskilt om de engagerar sig i en verksamhet som verkar gynna andra, som att lära ut religiösa principer, filosofi eller moraliskt handlande genom tal eller skrift. Denna önskan är särskilt farlig för en andlig aspirant, eftersom glädjen vi känner när vi blir uppskattade och respekterade har sitt ursprung i vår bundenhet vid vårt ego eller vår individuella personlighet, vår vilseledande känsla av att vara en uppskattad och respekterad person. Om vi är uppriktiga i vår längtan efter sann självkänedom bör vi vara extremt vaksamma för att inte ge plats i vårt sinne för denna önskans uppkomst.

Innan vi uppnår den sanna självkänedomens icke-tudelade erfarenhet, kommer vi inte att kunna förbli helt opåverkade av vare sig erkännande, respekt, uppskattning eller beröm eller av någon av deras motsatser som förakt, respektlöshet, nedvärdering eller kritik.

Först när vi uppnår sann självkänedom och upptäcker att vi inte är den enskilda person som blir erkänd, uppskattad eller berömd, eller ignorerad, föraktad, nedvärderad eller kritiserad, kan vi vara helt opåverkade av dem.

Därför säger Sri Ramana i vers 38 av *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham*:

När vi alltid orubbligt förblir i vårt eget [sanna] tillstånd [av icke-tudelad självkänedom], utan att känna [den illusoriska skillnaden mellan] "mig själv" [och] "andra", vem finns det då förutom vi själv?

Vad [spelar det för roll] vem som säger vad om oss?

[Eftersom vi i detta tillstånd vet att ingen annan än vårt eget grundläggande varande existerar, skulle det vara som att vi berömmar eller nedvärderar oss själv endast inför oss själv].

Vad [spelar det för roll] om vi [för oss själv] berömmar eller nedvärderar oss själv?

Så länge vi upplever att det finns någon annan person än vi själv, eller att det finns något annat än vårt enda, odelade och icke-tudelade medvetande om vår egen existens, "jag är", bör vi inte inbilla oss att vi har uppnått sann självkänedom, eller att vi är immuna mot uppskattning och nedvärdering i alla former. Framför allt bör vi aldrig bedra oss själv genom att inbilla oss att vi kan vara en sann andlig guru för andra människor, eller uppträda som en sådan. Den sanna andliga gurun är en "person" som har upphört att existera som en separat individ, som har smält samman och upplösts i den absoluta verkligheten och blivit ett med den. Därför vet gurun att endast den absoluta verkligheten, vårt eget grundläggande varande, existerar och att det i sanning inte finns någon person som är något annat än den.

Så länge vi känner oss som en separat individ, bör vi alltid vara på vår vakt mot stolthetens villfarelse som lätt kan uppstå inom oss. Även om vi exempelvis skulle skriva en bok som den jag nu skriver, där vi utforskar och diskuterar lärorna från en sann andlig guru som Sri Ramanas, bör vi aldrig tillåta oss att falla offer för stolthetens eller egoismens subtila och kraftfulla illusion och inbilla oss att vi kan ta åt oss äran för någon klarhet eller visdom som kan finnas i det vi skriver.

Om vi kan uttrycka en klar förståelse om den absoluta verklighetens natur, eller om de medel med vilka vi kan uppnå den, bör vi förstå att denna klarhet inte är vår egen. Den tillhör endast källan där den har uppstått, den enda absoluta verkligheten som finns inom var och en av oss som vårt eget grundläggande självmedvetna varande, och som, för att visa sanningen att vi är denna verklighet, manifesterar sig i det yttre i form av den sanna gurun. För att känna den måste vi vända vår uppmärksamhet mot oss själv för att uppleva och drunkna i vårt eget grundläggande varande. Om vi verkligen har förstått läran från någon uppenbarelse av den enda sanna gurun, som Sri Ramana, kommer vi att förstå att vi som en enskild person verkligen inte är någonting. Vårt sinne eller vår individuella personlighet är en ren illusion och inte värd några lovord eller andra former av uppskattning.

Den största faran med överdrivet studium av heliga texter och andra filosofiska böcker är självbedräglig stolthet. Det verkliga syftet med att studera sådana böcker, och den enda verkliga nytta vi kan få av att göra det, är tvåfaldigt. Det första är att förstå medlen för att förintna vårt ego, vår känsla av separat individualitet, och uppleva den enda sanna och absoluta kunskapen vårt icke-tudelade medvetande om vårt eget grundläggande varande. Det andra, och ännu viktigare, är att odla en överväldigande kärlek till att praktisera dessa medel och drunkna i det sanna icke-tudelade självmedvetandets oändliga lycka och frid.

Därför säger Sri Ramana i vers 35 av *Ulladu Nārapadu Anubandham*:

Vad [är det för nytta med] människor som inte har för avsikt att utplåna skriften [ödet], som granskar var de som känner till skriften [orden skrivna i böcker] föddes, med kunskap om [den] skriften?

O Sonagiri den vise, säg, vad annat [är de] än människor som har förvärvat lärdom [eller natur] som en bandspelare?

"Skriften" är ett idiomatiskt sätt att hänvisa till ödet, "vad som är skrivet i ödet", och till de ord som är skrivna i böcker, "skrifternas bokstav", i motsats till deras anda eller verkliga innebörd. Syftet eller andemeningen med de ord som är skrivna i heliga texter är att lära oss hur vi kan "sudda ut ödets bokstäver" genom att förintna vårt ego eller sinne, som föreställer sig att det utför handlingar eller karma och upplever det öde eller levnadslott som är handlingarnas följder.

Om vi studerar orden i de heliga texterna och andra filosofiska böcker utan att anstränga oss för att omsätta det vi lär oss i praktiken genom att vända vårt sinne inåt för att uppleva vårt eget grundläggande varande, källan där vi "föddes" eller uppstod som vårt ego. Om vi inte på så vis utplånar detta ego, som upplever det som står skrivet i ödet är alla våra studier och all vår lärdom till ingen som helst nytta.

När Sri Ramana poetiskt tilltalar Gud som "Sonagiri den vise", drar han slutsatsen att om vi vinner stor lärdom genom att studera böcker som lär oss att vi kan uppnå sann och varaktig lycka endast genom att förintna vårt ego eller sinne, men ändå inte tänker utöva självgranskande, det enda sättet för att förintna det, vinner vi lärdom bara på samma sätt som en bandspelare, det vill säga att vi kan upprepa ord eller begrepp som vi har registrerat i vårt sinne som ett resultat av våra studier.

Vår önskan att veta sanningen motiverar oss till en början att läsa böcker om filosofi eller religion, men den sanna kunskap som vi söker kan inte rymmas i en bok eller i några ord. Endast den absoluta kunskap som finns bortom alla tankar och ord är sann.

De ord och begrepp som uttrycks i filosofiska skrifter kan bara visa på medlen för att nå den sanna kunskap vi söker, den som alltid finns inom oss som vårt grundläggande icke-tudelade medvetande om vårt eget grundläggande varande, "jag är". För att uppnå sann kunskap måste vi vända vår uppmärksamhet bort från böckerna och koncentrera den på vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

Sann *jñāna-vicāra*, att undersöka eller granska kunskapen, är inget studium av några filosofiska begrepp, det är ett skarpt och vaksamt granskande av vårt eget grundläggande självmedvetande. Därför säger Sri Ramana i vers 19 av *Upadēśa Undiyār*:

När [vi] inom [oss själva] granskar vad platsen där det [vårt sinne] reser sig som jag är?" kommer [detta falska] "jag" att dö.
[Endast] detta är *jñāna-vicāra*.

Det ord som jag här har översatt med "kommer att dö" är det sammansatta verbet *talai-sāyandiḍum*, som bokstavligen betyder "blir huvudböjd", alltså böjer huvudet i skam, blygsamhet eller vördnad, men som vanligen används i en idiomatisk mening för att betyda "dör". Egot, vår falska individuella känsla av "jag" är vårt grundläggande medvetande "jag är" blandat med olika tillägg eller *upādhis* som vi föreställer oss som vi själv. Så länge som egot förefaller existera, kan vi inte uppleva den sanna från tillägg fria naturen i vårt verkliga självmedvetande "jag är", det vill säga vårt okvalificerade, odelade, icke-tudelade och absoluta medvetande om vårt eget grundläggande varande.

Sinnet, vårt falska "jag" eller ego, uppstår endast genom att känna till saker som ser ut att vara något annat än det självt. Det ser ut att finnas bara så länge vi tillåter det att fortsätta dröja vid annat. För att utplåna det måste vi vända det bort från alla dess tankar och begrepp, bort från alla former av kunskap som är främmande för vårt grundläggande självmedvetna varande, källan ur vilken det har uppstått för att känna till alla dessa andra former av kunskap. Hur många böcker vi än läser kan vi inte uppnå sann kunskap förrän och om vi glömmer allt vi har lärt oss från dem genom att koncentrera hela vår uppmärksamhet på enbart vårt eget sanna icke-tudelade självmedvetna varande.

Om vi känner entusiasm för att studera många böcker och komma ihåg alla begrepp som vi lär oss från dem, kommer vi sannolikt att glömma böckernas och studiernas verkliga syfte. I stället för att läsa många böcker är det klokt att välja några få som på ett tydligt och gång på gång betonar behovet av vända sinnet inåt och dränka det i den källa ur vilken det har uppstått, och som tänder och upprätthåller vår hängivenhet till att utöva det vaksamt självuppmärksamma och därför tankefria varandets konst.

De viktigaste böckerna för oss att studera är de som innehåller vår egen gurus undervisning. Även om alla vise lär ut samma sanning så uttrycker de den i olika termer och med olika grad av tydlighet med hänsyn till omständigheterna och förståelsen hos dem de vänder sig till. Även om vårt eget verkliga jag vid olika tillfällen manifesterar sig i form av olika visa, har det manifesterat sig för oss i form av vår egen speciella guru för att lära oss sanningen på det sätt som är det bäst lämpade för våra egna speciella behov.

Det spelar ingen roll om vi aldrig har sett vår guru i fysisk form. De flesta av oss har aldrig sett Sri Ramana. Men han alltid är uppenbar och tillgänglig för oss i form av sina läror. Även om vi bör ha respekt för alla visas läror, är vår egen gurus läror tillräckliga för oss och ger oss all hjälp och vägledning som vi behöver för att kunna vända vårt sinne inåt och orubbligt praktisera konsten att vara uppmärksamma på oss själv.

Vilka böcker vi än läser, bör vi alltid komma ihåg att den enda verkliga nytta vi kan ha av att läsa är en förstärkt impuls eller lust att vända vårt sinne inåt och förbli fast uppmärksamma på oss själv. Det finns verkligen ingen nytta med att läsa en bok som inte väcker en klar förståelse och stark övertygelse i sinnet att det enda sättet för oss att uppnå sann lycka är att ihärdigt utöva konsten att vara uppmärksamma på oss själv, inte heller om den inte förstärker vår befintliga förståelse och övertygelse om denna sanning.

För att utveckla den förmåga som vi behöver för att hålla fast vid vår uppmärksamhet på oss själv, det vill säga för att vi skall kunna utveckla den behövliga *bhakti*, eller kärlek till vårt eget varande och *vairāgya* eller frihet från begär efter något annat än vårt varande, måste vi målmedvetet vara intresserade av och fokuserade på detta enda mål. Vi bör så långt som möjligt undvika allt som avleder oss eller som skingrar vår koncentration. Det finns många böcker som mer eller mindre direkt betonar att vi bör begränsa vårt sinne i gå utåt och i stället vända det inåt för att uppmärksamma vårt rena varande. Vi gör ändå klokt i att undvika att läsa mer än några få sådana böcker. Samma sanning kan uttryckas på många olika sätt med varierande grad av tydlighet och intensitet, och om vårt sinne läser för mycket kommer det att bli splittrat och förlora sin koncentrerade och skarpt fokuserade drivkraft att hålla fast den enkla uppmärksamheten på sig själv.

Även om en upprepad läsning av några väl valda böcker kan bidra till att göra vår förståelse klarare och stärka vår övertygelse, bör vi alltid komma ihåg att den sanning som vi söker inte finns i böckerna utan bara inom oss själv. Sanningen eller verkligheten övergår alla tankar och alla ord och kan aldrig uttryckas på ett riktigt sätt i en bok, hur helig vi må anse den vara.

Orden i de heliga böckerna kan aldrig uttrycka sanningen som den verkligen är, de kan bara rikta vårt sinne mot sanningen i vårt varandes innersta djup. Den nytta vi kan ha av att läsa är mycket begränsad. Sri Adi Sankara skrev i vers 364 av *Vivēkacūḍāmaṇi*: Hundra gånger större än nyttan av *śravaṇa* eller läsning är nyttan av *manana*, att begrunda eller reflektera över den sanning som vi har läst, och hundra tusen gånger större än nyttan av *manana* är nyttan av *nididhyāsana* eller skarp uppmärksamhet på oss själv, den rätta tillämpningen av den sanning som vi har lärt oss genom *śravaṇa* och förstått genom *manana*.

I den första meningen i detta sextonde stycke säger Sri Ramana att alla heliga texter eller avhandlingar lär oss att vi bör kontrollera vårt sinne för att uppnå frigörelse eller frälsning, och att undervisning i att kontrollera sinnet är alla sådana texters yttersta mål eller avsikt.

Även om alla heliga texter är eniga i att vi bör kontrollera vårt sinne, förklarar olika texter "kontrollera sinnet" på olika sätt.

Vissa betonar bara de mindre subtila aspekterna av sinneskontroll, som att tygla de grövre formerna av våra begär. Även om vi kan tygla många eller till och med de flesta av våra begär, kan vi inte helt och fullkomligt begränsa vårt sinne om vi inte kan hindra det från att överhuvudtaget uppstå och känna till även det minsta som är något annat än vi själv.

Eftersom vi kan förhindra eller begränsa sinnets uppkomst endast genom att vara vaksamt uppmärksamma på oss själv, klargör Sri Ramana i den andra meningen termen sinneskontroll eller *manōnigrahas* verkliga innebörd genom att säga:

"För att begränsa [vårt] sinne är det nödvändigt [för oss] att undersöka oss själv [för att veta] vilka [vi verkligen är]".

Han avslöjar vad som händer när vi verkligen undersöker oss själv i vers 25 i *Uḷḷadu Nārpaḍu* och vers 17 i *Upadēśa Undiyār*:

Genom att gripa tag i en form [en kropp] blir det [vårt sinne eller ego] till.
Genom att gripa tag i en form [den kroppen] består det.
Genom att gripa tag i och livnära sig på former [tankar eller föremål] frodas det i övermått.
När det lämnar en form [en kropp eller en tanke] griper det tag i en form [en annan kropp eller en annan tanke]. [Men] om [vi] undersöker [det], tar [denna] formlösa fantom, egot, till flykten. Vet [det vill säga, känn till denna sanning, eller upplev egots försvinnande genom att undersöka det].

När [vi] granskar [vårt] sinnes form utan att glömma, [kommer vi att upptäcka att] det inte finns något sådant som "sinne" [skilt från eller annat än vårt verkliga och grundläggande jag].
Detta är den direkta vägen [till sann självkänedom] för alla.

Ju mer vi utforskar, granskar eller undersöker oss själv, som vi nu känner som detta begränsade individuella medvetande som vi kallar vårt "ego" eller "sinne", desto mer kommer detta "sinne" att försvinna och upplösas i vårt varande. Eftersom det inte har någon egen verklig existens eller form kan det inte stå emot vår själv-uppmärksamhets klara och intensiva blick.

När vi genom upprepat övande får förmågan att upprätthålla vår självgranskande uppmärksamhet utan att glömma, kommer vårt sinne så småningom att sjunka in i vårt varandes innersta djup eller kärna. Där kommer vi att uppleva den sanna självkänedomens oändliga klarhet, som fullkomligt upplöser vårt sinne genom att avslöja sanningen att något sådant i verkligheten aldrig har existerat.

Det vill säga att vi i den sanna självkänedomens klara ljus kommer att upptäcka att vi aldrig var sinnet som vi föreställde oss att vi var. Vi är alltid det verkliga, oändliga och absoluta medvetandet om rent varande. I det klara dagsljuset kan se att repet som vi i nattens mörker trodde var en orm aldrig var någon orm, det var hela tiden bara ett rep. Likt ormen är vårt sinne bara en produkt av vår föreställningsförmåga, och likt repet är vårt oändliga medvetande den enda verkligheten bakom sinnets illusoriska framträdande. Precis som vi faktiskt såg ett rep även när vi föreställde oss en orm, så upplever vi faktiskt bara vårt eget oändliga och absolut icke-tudelade självmedvetande när vi föreställer oss att det är detta medvetande om dualitet som vi kallar vårt "sinne".

Vårt sinne är bara en illusion, en substanslös, undflyende och ständigt föränderlig fantom skapad av vår egen föreställningsförmåga. Vi kan endast kontrollera det om vi vet att vi i verkligheten inte är vad vi nu föreställer oss. Vi är fullt och oändligt varande, medvetande och lycka. Till dess att vi känner denna sanning som vår faktiska erfarenhet av oss själv, kommer vi att fortsätta att vilseledas av detta inbillade sinne, och vi kommer aldrig att helt kunna kontrollera det. Eftersom vi kan känna oss själv som vi verkligen är endast genom att noggrant och uppmärksamt undersöka vårt varande, är denna övning att granska, uppmärksamma eller undersöka oss själv det enda sättet för oss att grundligt och effektivt kontrollera vårt sinne.

Efter att ha sagt att vi måste kontrollera vårt sinne för att uppnå *mukti* eller frigörelse, och att vi måste undersöka oss själv för att veta vem eller vad vi verkligen är, fortsätter Sri Ramana med att definiera sann frigörelse genom att säga:

[...] Att känna till vårt *yathārtha svarūpa* [vårt eget verkliga jag eller varande] efter att ha undersökt vem som är [vårt falska individuella] jag, vem som är bunden, är *mukti* [emancipation eller befrielse]. [...]

Vad menar han exakt med att säga att vi är bundna? Den "bundenhet" vi nu befinner oss i är inte bara vår inbillade fångenskap inom den fysiska kroppens gränser, utan mer fundamentalt vår inbillade fångenskap inom det ändliga medvetandets, vårt "sinnes", gränser. Vi är i verkligheten det oändliga icke-tudelade medvetandet som inte känner till något annat än sitt eget varande, som är absolut frid och fullkomlig lycka. Genom att föreställa oss att vi är detta ändliga sinne, som uppstår genom att känna till dualitet eller annanhet, verkar vi begränsa vårt fullkomligt lyckliga och oändliga varande inom den dualistiska kunskapens begränsade sfär, där vi upplever en blandning av relativ lycka och olycklighet.

Om vi vill vara evigt fria från all olycklighet måste vi befria oss från illusionen att vi är detta begränsade sinne. För att befria oss från denna illusion måste vi känna oss själv som vi verkligen är, som oändligt varande, medvetande och lycka. Eftersom sann självkänedom är vårt verkliga absolut icke-tudelade tillstånd, är det ett tillstånd av oändlig frihet. När vi upplever det kommer vi att veta att enbart vi existerar. Då inget annat än vi själv existerar kan inget begränsa vår frihet.

Den bundenhet som vi nu upplever är en illusion, en produkt av vår föreställningsförmåga. I verkligheten är vårt oändliga varande aldrig begränsat eller på något sätt bundet. När vi upplever sann självkänedom kommer vi att veta sanningen att vi alltid har varit fullständigt fria. Bundenhet är ett tillstånd som vårt överkliga sinne, och inte vårt verkliga jag, upplever. Bundenheten existerar endast i vårt sinnes begränsade och förvrängda perspektiv, och inte i vårt sanna jags obegränsade och klara perspektiv. Begreppet befrielse eller emancipation är endast sant i förhållande till vårt av bundenhet snärjda sinne. Därför säger Sri Ramana i vers 39 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

Bara så länge [vi föreställer oss] ”jag är en person i bundenhet, [kommer] tankar om bundenhet och befrielse [att uppstå].
När [vi] ser [vårt verkliga] jag [genom att undersöka] ”vem är [denna] person i bundenhet?”, kommer [vårt verkliga] jag, [som är] evigt befriat, att förbli [ensamt upplevande sig själv] som det som [alltid] är uppnått.
När [vårt verkliga jag] fortsätter att uppleva sig självt på detta sätt], eftersom tanken på bundenhet inte kan finnas kvar, kan [enbart] tanken på befrielse finnas kvar framför [en sådan klar självkänedom].

Befrielse eller sann självkänedom är egentligen inget tillstånd som vi kan uppnå som något nytt, eftersom vi i sanning alltid är varandets icke-tudelade medvetande som aldrig upphör att känna sig självt och som därför är evigt fritt. Men eftersom vi föreställer oss nu att vi är detta snärjda sinne, är det utifrån denna imaginära upplevelse nödvändigt för oss att befria oss från denna illusion av okunnighet om oss själv och av bundenhet. Så länge vi upplever oss själv som detta sinne är våra föreställningar om bundenhet och befrielse helt sanna och fullständigt giltiga. Det vill säga att så länge vi upplever oss själv som bundna av begränsningar, är vår önskan att uppnå sann självkänedom och bli befriade från bundenheten både giltig och nödvändig.

Men även om det nu är nödvändigt för oss att göra allt vi kan för att uppnå sann självkänedom genom att undersöka verkligheten i vårt sinne, som är i bundenhet, så kommer vi när vi verkligen upplever den självkänedom som vi söker, att upptäcka att vi inte är detta

bundna sinne, utan bara vårt evigt fria verkliga jag. När vi så upptäcker att vår bundenhet är fullkomligt överklig, att den bara är en produkt av vår föreställningsförmåga, kommer vår befrielse eller frigörelse från denna bundenhet också att vara överklig. Det vill säga att vi kommer att upptäcka att vi är evigt och oändligt fria, och därför kommer vi inte att känna att vi någonsin har blivit fria eller befriade.

Efter att ha definierat *mukti* eller befrielse, och påvisat vi endast kan uppnå det genom att undersöka eller granska oss själv, fortsätter Sri Ramana med att definiera *ātma-vicāra* eller "självundersökande", och då han gör detta ställer han det i motsats till utövande av *dhyāna* eller "meditation", och säger:

[...] Namnet "*ātma-vicāra*" [är tillämpligt] endast på [utövandet av] att alltid vara [eller förbli] genom att ha [placerat, hållit, satt, deponerat, kvarhållit, fixerat eller förankrat vårt] sinne i *ātmā* [vårt eget verkliga jag], medan *dhyāna* [meditation] är att föreställa oss att vi är *sat-cit-ānanda brahman* [den absoluta verkligheten, som är vara-medvetande-lycksalighet]. [...]

Eftersom självundersökande eller *ātma-vicāra* är övningen att förbli med sinnet fäst i vårt verkliga jag, som är oändligt och absolut varande, är det en övning i att bara vara utan någon mental aktivitet. Däremot anses Termen meditation eller *dhyāna* allmänt beteckna en övning i att tänka eller föreställa sig som Gud eller *brahman*, den oändliga och absoluta verkligheten, vars natur är *sat-cit-ānanda* eller vara -medvetande-sällhet, och som sådan är meditation enbart en mental aktivitet.

Denna radikala skillnad mellan utövandet av sant självundersökande eller *ātma-vicāra* och utövandet av meditationen "jag är *brahman*" betonades ofta av Sri Ramana, som till exempel i vers 29 i *Uḷḷadu Nārpadu*, där han säger:

Utan att säga "jag" med munnen, att med [vårt] inåt sjunkande [dykande eller genomträngande] sinne undersöka "var uppstår det [detta sinne] som jag?" är ensamt vägen till *jñāna* [övningen som leder till sann kunskap]. I stället [för att praktisera en sådan djup tankefri självundersökande] är tanken "[jag är] inte detta [kropp eller sinne], jag är det [*brahman* eller den absoluta verkligheten]" [bara] ett hjälpmedel, [men] kan det vara *vicāra* [självundersökande eller självgranskande]?

Verklig *vicāra* eller självundersökande är övningen att sjunka eller tränga inåt med hela sinnet eller uppmärksamheten riktad mot vår källa eller vårt sanna väsen, vårt grundläggande medvetande "jag är". Att meditera eller dröja vid tanken att vi inte är denna kropp eller detta sinne utan den oändliga och absoluta verkligheten kan vara ett hjälpmedel för att övertyga oss om vårt behov av att vända oss inåt för att lära känna oss själv. Men det kan inte i sig vara självundersökandets faktiska process, eftersom det är en utåtriktad aktivitet i vårt sinne.

När de visa och de heliga böckerna talar om för oss att vi inte är denna begränsade kropp eller detta begränsade sinne, utan att vi är den oändliga och absoluta verkligheten, syftar de till att få oss att vända vår uppmärksamhet inåt och granska oss själv för att upptäcka vad vi verkligen är. Om vi endast tänker "jag är inte detta, jag är det" i stället för att vända oss och sjunka inåt, har vi klart missförstått syftet med deras undervisning. Därför säger Sri Ramana i vers 32 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

När *Vēda* [eller andra heliga texter] förkunnar att "det [den absoluta verkligheten] är du", beror tanken "jag är det [den absoluta verkligheten], [och] inte det här [kroppen eller sinnet]" [och] inte [bara] [den absoluta verkligheten genom att] undersöka oss själv [för att ta reda på] "vad [är jag]?" på bristande mental styrka [eller urskillningsförmåga], eftersom den [absoluta verkligheten] alltid finns som vi själv.

När vi får höra "det är du" bör vi undersöka och veta "vad är jag?". Om vi i stället mediterar på "jag är det", säger Sri Ramana att detta beror på brist på *uran* eller mental styrka. Ordet *uran* betyder bokstavligen viljestyrka, självkontroll eller kunskap, men i detta sammanhang står det mer specifikt för kraft i övertygelse. Om vi verkligen är övertygade om att vi är det, kommer vi inte att känna något behov eller någon önskan att meditera på "jag är det", vi kommer i stället bara att känna en stark längtan och kärlek till att undersöka oss själv för att upptäcka "jag är vad?".

Eftersom denna absoluta och oändliga verklighet alltid existerar som vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, kan vi inte känna den utan att känna oss själv. Om vi verkligen älskar varandets oändliga fullhet som vi kallar "Gud", bör vi meditera över oss själv, och inte över någon tanke på Gud, eller ens tanken "jag är Gud".

Alla tankar som vi bildar i vårt sinne är föreställningar som vi upplever som något annat än vi själv, så ingen tanke kan vara Gud. Hur vi än uppfattar Gud, så är den uppfattningen inte Gud och kommer inte ens i närheten av att definiera honom. Han är den oändliga verkligheten som överskrider alla tankar och alla mentala föreställningar.

Vi har nytta av tanken på Gud så länge som vi föreställer oss att vi är en begränsad individ som känner att "jag är den här kroppen". Om vi gör oss av med denna föreställning genom att känna oss själv som vi verkligen är, behövs ingen tanke på Gud, eftersom vi upplever honom direkt som vårt eget verkliga jag. Tills vi upplever honom på detta sätt är det värdefullt att tänka på honom. Det är mer värdefullt att tänka på honom som vårt verkliga jag snarare än att tänka på honom som något annat än vi själv.

Därför säger Sri Ramana i vers 8 av *Upadēśa Undiyār*:

I stället för *anya-bhāva* [att betrakta Gud som *anya* eller något annat än vi själv] är *ananya-bhāva* [att betrakta honom som *ananya* eller som inget annat än vi själv], "han är jag", verkligen det bästa av alla [sätt att tänka på Gud].

Men eftersom Gud är vårt eget verkliga jag, är det mest fulländade sättet att meditera över honom att lägga alla tankar på Gud åt sidan och bara meditera på oss själv eller vårt grundläggande varande, snarare än att meditera över "han är jag" eller tänka på honom som inget annat än vi själv. Om vi verkligen är övertygade om att "han är jag", varför ska vi då fortsätta att gång på gång tänka att "han är jag" i stället för att bara vara intensivt uppmärksamma på oss själv för att uppleva oss som det rena och oändliga varande som vi verkligen är?

Därför frågar Sri Ramana i vers 36 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

Om vi tror att vi är [denna] kropp, är den [meditation] som [i stället] tänker att "nej [vi är inte denna kropp], vi är det" en god hjälp [för att övertyga och påminna oss om behovet] av att förbli [i tillståndet av sant icke-tudelat självmedvetande, där vi upplever oss själv] som "vi är det" [den absoluta verkligheten]. [Men] eftersom vi [i sanning alltid] förblir som det, varför [ska vi

då] alltid tänka att vi är det? [Behöver vi] tänka ”jag är en människa” [för att veta att vi är människor]?

Att tänka att vi är Gud eller den absoluta verkligheten är bara värdefullt i den mån det kan hjälpa oss att övertyga och påminna oss om att vi inte bör uppstå som detta tänkande sinne. I stället bör vi förbli som vårt eget verkliga jag, den absoluta verkligheten, vars natur är att bara vara och att inte göra eller tänka någonting. Men precis som vi inte känner något behov av att tänka "jag är en människa", eftersom vi alltid upplever oss själv som en sådan, så finns det inget behov för oss att upprepat tänka att "jag är det", eftersom vi alltid är det, oavsett om vi tänker på det eller inte.

Eftersom vi i sanning alltid bara är den absoluta verkligheten, bör vårt mål vara att uppleva oss själv som den. För att kunna uppleva oss själv så måste vi försjunka i vårt varande och förbli utan att uppstå för att tänka någonting.

Sri Ramana säger därför i vers 27 av *Uḷḷadu Nārpadu*:

Tillståndet av att [bara] vara, i vilket ”jag” [detta sinne] inte uppstår [som en till synes separat enhet], är tillståndet där vi är det.

Utän att undersöka platsen [boningen eller källan] där ”jag” uppstår, hur [är det möjligt för oss] att nå bortfallet av [vårt individuella] jag, [det egolösa tillståndet] där ”jag” inte uppstår?

Utän att nå [detta tillstånd av egolöshet eller utplånande av vår individualitet], säg, hur [kan vi förbli] varaktigt i tillståndet av [vårt eget verkliga] jag, där [vi upplever oss själv som] ”jag själv är det”?

Vi kan uppleva oss själv som Gud, den oändliga och absoluta verkligheten, endast i vårt naturliga tillstånd av fullständig egolöshet, där vi inte uppstår som ett separat individuellt "jag" eller sinne. För att förbli utan att uppstå som detta sinne, måste vi noggrant granska vårt innersta varande, källan ur vilken vi har uppstått. När vi noggrant, vaksamt och orubbligt granskar vårt innersta varande, kommer vi att försjunka och smälta in i det, bli ett med det, och i det egolösa icke-tudelade självmedvetandets tillstånd som följer kommer vi att uppleva sanningen att vi är den absoluta verklighet som vi nu kallar "Gud" eller *brahman*.

Detta utövande av intensivt, vaksamt och orubbligt undersökande av eller uppmärksamhet på oss själv är att "ha placerat [vårt] sinne i [vårt verkliga] jag". Sri Ramana beskrev det när han sade: "Namnet "*ātma-vicāra*" [är verkligen tillämpligt] endast på [övningen att] alltid vara [förbli eller kvarstå] ha satt [placerat eller fixerat] sinnet i *ātmā* [vårt eget verkliga jag]", det är det enda sätt på vilket vi effektivt kan begränsa eller förhindra sinnets uppkomst. I motsats till denna enkla övning i självuppmärksamt varande, fullständigt utan mental aktivitet, är övningen att meditera "jag är den absoluta verkligheten" en mental aktivitet, och upprätthåller därför i realiteten sinnes uppgång och förhindrar att det avtar.

Den meditation eller *dhyāna* som Sri Ramana beskrev när han sade: "[...] medan *dhyāna* är att föreställa sig som *sat-cit-ānanda brahman* [den absoluta verkligheten, varande-medvetandesalighet]", är i praktiken bara en process där vi kommer ihåg viss information som vi har lärt oss från de heliga böckerna eller de visa, att vi i själva verket är den absoluta verkligheten, som är oändligt varande, medvetande och salighet, och försöker föreställa oss som sådan. Så länge vi utövar sådan *bhāvana* eller föreställande meditation känner vi uppenbarligen inte vårt verkliga jag. Om vi gjorde det skulle vi inte känna något behov av en sådan övning. Eftersom vi inte känner vårt verkliga jag, känner vi uppenbarligen inte heller *brahman* eller den absoluta verkligheten. Vi känner inte heller den sanna upplevelsen av att vara oändligt

varande-medvetande-salighet. För vårt sinne, som är okunnigt om sig själv, är termer som Gud, *brahman*, den absoluta verkligheten och *sat-cit-ānanda* eller vara-medvetande-salighet bara mentala föreställningar, och inte verklig erfarenhet.

Sri Ramana avslutar detta sextonde stycke med att säga: "En gång kommer det att bli nödvändigt [för oss] att glömma allt som [vi] har lärt oss", eftersom all information vi har lärt oss, inklusive allt som vi har lärt oss från de heliga böckerna om Gud eller den absoluta verkligheten, bara är en samling tankar eller mentala föreställningar. Verkligheten överskrider inte bara alla tankar och begrepp utan även sinnet som tänker och känner tankarna och begreppen. För att känna oss själv som den absoluta verkligheten eller *brahman* måste vi glömma alla sådana tankar liksom sinnet som tänker dem. I stället måste vi förbli uppmärksamma på oss själv som vårt eget rena varande, som är fritt från alla tankar och all mental aktivitet.

När Sri Ramana definierar *dhyāna* eller "meditation" som övningen att "föreställa oss att vi är *sat-cit-ānanda brahman*", bör vi inte förväxla hur han använder ordet *dhyāna* i detta sammanhang med hur han tidigare använt termen *svarūpa-dhyāna* eller "meditation på sig själv" i det tionde stycket. Sanskritordet *dhyāna* härstammar från verbroten *dhyai*, som betyder att tänka på, föreställa sig, meditera över, fundera över, reflektera över, överväga eller erinra sig, och betyder bokstavligen meditation, tanke eller reflektion. Som sådan är *dhyāna* definitivt en mental aktivitet, en process av att föreställa sig eller tänka på något.

När ordet *dhyāna* används om oss själv, som i *svarūpa-dhyāna*, betyder det inte bokstavligen att meditera eller tänka, eftersom vårt verkliga jag eller varande inte är ett objekt som vi tänker på. Om vi försöker tänka på eller meditera över oss själv kommer vårt tänkande sinne att börja avta, eftersom det bara kan uppstå och vara aktivt genom att tänka på eller ägna sig åt andra saker än sig självt. Därför skiljer sig *svarūpa-dhyāna* eller "meditation på sig själv" från alla andra former av meditation, eftersom det inte är en mental aktivitet eller någon form av "görande" eller "tänkande", utan ett tillstånd av självuppmärksamt varande.

Sri Ramana förklarar på ett vackert sätt den verkliga innebörden i att "meditera" över varat, verkligheten eller "det som är" i den första av de två *maṅgalam*-verser eller "lyckobringande introduktion" till *Uḷḷadu Nārpadu*. Han komponerade ursprungligen dem som en tvåradig vers i versmåttet *kuṛaḷ venbā* och säger:

Hur [eller vem kan] meditera över [vår] varande-essens?
Att vara i [vårt] hjärta som [vi verkligen] är, är ensamt att meditera [över vårt varande].
Vet [detta].

För att anpassa till versmåttet i alla de andra verserna i *Uḷḷadu Nārpadu* och för att i detalj förklara den subtila sanning som han uttryckte så kortfattat i denna *kuṛaḷ* vers, lade han senare till två inledande rader och omvandlade den till sin nuvarande form, som är en fyrradig vers i versmåttet *venbā*, där han säger:

Förutom *uḷḷadu* ["det som är" eller varande], finns medvetandet om varandet? Eftersom [denna] varande-essens [denna existerande substans eller verklighet som är] är i [vårt] hjärta utan [all] tanke, hur ska [eller vem kan] tänka på [eller meditera över denna] varande-essens, som kallas "hjärtat"?
Enbart att vara i [vårt] hjärta som [vi verkligen] är [det vill säga som vårt tankefria icke-tudelade medvetande om varandet, "jag är"] är meditation [över

vårt varande].

Känn [denna sanning genom att uppleva den].

Det tamilska originalet till denna vers är en vacker komposition rik på alliterationer och med djup betydelse. Av dess femton metriskas fötter börjar de första fjorton med stavelsen *uḷ*, ett rotord som har två olika men nära besläktade betydelser. *Uḷ* är basen till ett tempusfritt verb som betyder "att vara" eller "att ha" som också är ett separat men närbesläktat ord som betyder "inom", "inuti" eller "inre".

Av de fjorton ord i denna vers som börjar med denna stavelse *uḷ* är åtta olika ord som härrör från den första betydelsen av *uḷ* som bas för ett tempusfritt verb i detta sammanhang betyder "att vara", medan de övriga sex är ord som härrör från den senare betydelsen av *uḷ* som ett ord som betyder "inom", "inuti" eller "interiör". Av dessa sex ord är tre former av *uḷḷam*, som betyder "hjärta", "kärna", "sinne", "medvetande" eller "själv", och de övriga tre är *uḷḷal*, som betyder "tanke", "tänkande" eller "mediterande".

Den första meningen i denna vers är en enkel fråga med en mycket djup och bred betydelse: "*uḷḷadu aladu uḷḷa-v-uṇarvu uḷḷadō?* Substantivet *uḷḷadu*, som används i tamilsk filosofisk litteratur för att beteckna verkligheten, sanningen eller anden, är både ett sammansatt substantiv som betyder "det (*adu*) som är (*uḷḷa*)" och ett gerundium som betyder "att vara". Dessa två betydelser är i grunden identiska, eftersom "det som är" inte är något annat än eller på något sätt skilt från sitt eget naturliga tillstånd av att vara, och därför är de båda adekvata i detta sammanhang. Ordet *aladu* kan vara en adversativ konjunktion som betyder "eller", "om inte" eller "annars", eller det kan betyda "utom som", "annat än" eller "förutom". Det sammansatta ordet *uḷḷa-v uṇarvu* betyder "medvetande som är", "existerande medvetande", "varande medvetande" eller "medvetande om att vara", och *uḷḷadō* är en interrogativ form av tredje person singular verbet *uḷḷadu* och betyder därför "finns det?" eller "existerar [det]?".

Denna första mening innehåller olika nyanser av betydelse som: "Om varandet inte fanns, skulle det då kunna finnas ett medvetande om varandet?", "Förutom som [annat än eller vid sidan av] det som är, finns det [något] medvetande om varandet?" eller "Kan [vårt] medvetande om varandet [”jag är”] vara något annat än [vårt] varande?". Även om dessa nyanser i betydelse är nära besläktade, parallella och förenliga med varandra, är var och en ett alternativt och användbart sätt att förstå samma grundläggande sanning.

En viktig nyans av de betydelser som denna första mening antyder kommer från det faktum att *uḷḷadu* betyder "det som är". därför betecknar det bokstavligen endast som verkligheten är, och inte något som bara ser ut att vara. Det betyder att det inte betecknar någon relativ, ändlig, partiell eller kvalificerad form av varande, utan enbart den absoluta, oändliga, odelbara och okvalificerade formen av varandet, det varande som verkligheten är. Därför är en viktig innebörd i denna mening: Om det inte funnes ett absolut varande, skulle vi då kunna vara medvetna om varandet?

Det vill säga att vi är medvetna om att vi finns enbart för att det finns något som verkligen existerar, något som är absolut, ovillkorligt, oändligt, evigt och oföränderligt verkligt. Den här meningen är ett kraftfullt argument som slår fast sanningen att vårt blotta medvetande om att vi är till tydligt visar att det finns en absolut verklighet, en okvalificerad form av varande, en grundläggande "det är"-het eller "jag är"-het som är grunden för all form av kunskap.

Detta grundläggande och absoluta varande är vårt eget varande, "jag är". "Jag är" är det grundläggande varande som vi alltid upplever och som är grunden för vår kunskap om alla

andra former av varande. Eftersom vårt grundläggande varande eller "jag är"-het ligger till grund för och understöder all vår kunskap, inklusive vår kunskap om tid, rum och alla andra begränsande dimensioner, måste det självt överskrida alla begränsningar. Det måste därför vara evigt, oföränderligt, oändligt och absolut verkligt.

Även om ordet *uḷḷadu* eller "det som är" ytligt sett kan tyckas beteckna ett varande som existerar som "det", ett objekt annat än vi själv, så är det inte i den meningen Sri Ramana vill att vi ska förstå det. Det som verkligen existerar, det som vi alltid vet att det existerar, är enbart vårt eget varande, det som vi upplever som "jag är".

Vår kunskap eller vår medvetenhet om alla andra tings varande eller existens framträder och försvinner. Den är därför bara en flyktig företeelse. Dessutom är vårt sinne det "medvetande" som vet att andra ting finns eller existera. Alla de "andra" ting som det känner till är bara tankar eller mentala bilder som det formar inom sig genom sin föreställningsförmåga. Eftersom både vårt sinne och alla de "andra" ting som det känner till dyker upp och försvinner, är deras skenbara verklighet ändlig, relativ och villkorad. De kan därför inte vara den absoluta verklighet som avses med ordet *uḷḷadu* eller "det som [verkligen] är".

I det sammanhang där Sri Ramana använder ordet *uḷḷadu* betecknar det inte en skenbar verklighet som sinnet upplever som något annat än sig självt. Det avser endast den absoluta verklighet som ligger till grund för och understöder sinnets framträdande. Det vill säga att det betecknar enbart vårt eget varande, i första person som "jag är", och ingen annan form av varande, som andra eller tredje person, exempelvis "det är". Sri Ramana gör detta ännu tydligare i versens andra mening. Där säger han att *uḷḷaporuḷ*, "substansen som är" eller "verkligheten som är", finns i vårt hjärta och är utan tanke. Han säger att det i själva verket är det som vi kallar "hjärtat" eller kärnan i vårt varande. Därför betecknar orden *uḷḷadu* och *uḷḷaporuḷ* enbart den tankefria verklighet som existerar inom oss som vårt eget grundläggande varande.

De flesta heliga texter och andra filosofiska skrifter som försöker fastställa Guds eller den absoluta verklighetens existens, gör det genom att hävda att det måste finnas en absolut orsak, källa eller grund för världens uppkomst. Sri Ramana visar i *Uḷḷadu Nārapadus* första mening att den absoluta verkligheten existerar, genom att kort och gott påpeka att vi inte skulle kunna vara medvetna om vårt eget varande eller existens om vi inte vore det som verkligen är. Det vill säga att om vi inte verkligen existerade skulle vi inte kunna veta att "jag är". Därför är vårt eget grundläggande självmedvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är", absolut verkligt.

Eftersom allt alla andra ting är beroende av vår kunskap om dem för sin skenbara existens eller varande, är de alla bara relativt verkliga. De är inte absolut verkliga. Det enda som vi känner som absolut verklighet är vårt eget grundläggande varande eller "jag är"-het. Alla andra tings varande eller "det är"-het, inklusive världen och en Gud som vi uppfattar som åtskild från vårt eget varande, är bara relativa former av verklighet.

I denna enkla mening, "Om varandet inte fanns, skulle det då kunna finnas ett medvetande om varande?", visar Sri Ramana att vårt enkla medvetande om vårt eget varande är det enda bevis vi behöver för att belägga den absoluta verkligheten existens, "det som verkligen är". Vår kunskap om allt annat är avhängig av vår kunskap om vårt eget varande, "jag är". Därför antyder han att alla argument vi kan lägga fram för att slå fast den absoluta verklighetens existens som är baserade på annanhetens skenbara existens, i stället för på vår grundläggande kunskap om vårt eget varande, i sig själv är bristfälliga.

Därför kan alla de vanliga diskussionerna om Guds existens eller icke-existens aldrig lösas om vi inte först beaktar verkligheten i vår egen existens. Vi kan aldrig slå fast den absoluta verklighetens eller "Guds" existens på grundval av världens skenbara existens. Det kan vi bara göra på grundval av vår egen obestridliga existens.

Eftersom vi känner till världen vet vi att vi verkligen existerar. Världens existens kan vara skenbar eller en föreställning, som den skenbara existensen av den värld som vi känner i drömmen. Men vår egen existens är utan tvivel verklig, för om vi inte verkligen existerar, kan vi inte känna till vare sig vår egen existens eller något annat tings skenbara existens. Därför inleder Sri Ramana *Uḷḷadu Nārpadus* huvudtext med att säga i vers 1:

Eftersom vi ser [eller uppfattar] världen är det sannerligen oundvikligt att acceptera [existensen av] en *mudal* [första princip, ursprung, källa, bas, grundläggande verklighet eller urämne] som har en mångfaldig kraft [eller mångskiftande, det vill säga, förmåga att framstå som om den vore många olika saker].

Bilden av namn och former [hela denna världs utseende], den som ser [vårt sinne som uppfattar det], den underliggande [eller existerande] skärmen [på vilken det visas] och det skinande ljuset [medvetandet genom vilket vi uppfattar det], allt detta är han [denna enda primära substans], som är [vårt eget verkliga] jag.

Den enda *mudal*, den enda grundläggande verkligheten, grundessensen eller urämnet, som Sri Ramana hänvisar till i denna vers, och som han säger är vårt eget verkliga jag, är samma absoluta verklighet som han beskriver som *uḷḷadu* eller "det som är" i den första *maṅgalam*-versen. Eftersom vi vet att "jag är" vet vi att denna enda ursprungliga, grundläggande och absoluta verklighet, som är vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande, verkligen existerar. När vi uppstår som vårt sinne, upplever vi till synes många andra saker än vårt eget varande inom det. Därför vet vi att vårt enda självmedvetna varande har förmågan att framstå som om det vore många olika saker.

Hela världens framträdande som uppstår i vårt sinne som en serie mentala bilder är som en film som projiceras på en duk. Vårt sinne upplever denna bild. Den underliggande "duken" är grundvalen av varande från, i och på vilken både vårt sinne och hela bilden av ständigt föränderliga mentala bilder visas. Medvetandets klara ljus tillåter oss att uppleva hela denna drömföreställning. Allt detta är i huvudsak blott den enda primära substansen eller den grundläggande icke-tudelade verkligheten, som är vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande. All denna mångfald uppstår i oss som en dröm och försvinner när vårt sinne försjunkar i sömnen. Den substans ur vilken den har bildats är bara vårt eget icke-tudelade självmedvetna varande, den enda grundläggande och absoluta verkligheten.

Även om Sri Ramana i denna vers verkar bekräfta den enda icke-tudelade absoluta verklighetens existens på grundval av vår upplevelse av världens framträdande, inleder han denna vers med ordet *nām*, som betyder "vi". Han lägger därmed inte tonvikten på världen i sig utan enbart på oss själv som tycks uppfatta denna värld. Han upprepar denna betoning än starkare i versen sista ord, *tāṇ ām avaṇ*, som betyder "han som är själv". Detta visar tydligt vad han faktiskt menar med termen "en *mudal*", nämligen att "han", den "enda *mudalen*" eller Gud, den enda grundläggande verkligheten eller primära substansen som ligger till grund för och framträder som all denna mångfald, bara är vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande. I denna vers etablerar Sri Ramana alltså den absoluta verklighetens existens, inte

baserad på världens skenbara existens, utan enbart på den obestridliga existensen hos oss själv som tycks känna till den.

I denna första vers i Uḷḷadu Nārpadus huvudtext indirekt fastställer den absoluta verklighetens existens sätt baserat på vårt förgängliga medvetande om denna värld. I den första meningen i den första versen i *maṅgalam* eller "den lyckobringande introduktionen" till *Uḷḷadu Nārpadu* fastställer han den på ett direkt sätt baserat på vårt permanenta medvetande om vår eget enkla varande. Det vill säga att oavsett om vi uppfattar världen eller ej, upplever vi alltid den absoluta verkligheten, "det som är", eftersom vi alltid är medvetna om vårt eget grundläggande varande, "jag är".

Eftersom vi alltid tydligt vet om vårt eget varande eller "jag"-het, är det i sanning "det som verkligen är". Vi behöver därför inga andra bevis för att övertyga oss om den obestridliga existensen av "det som är". Vi, som är det självmedvetna varande som vi alltid upplever som "jag är", är själv det som verkligen är, det som definitivt är, det som villkorlöst och oberoende existerar, och som därför är absolut verkligt.

En annan nyans av den innebörd som förmedlas i denna första mening är baserad på det sammansatta ordet *uḷḷa-v-uṇarvu*. Eftersom *uḷḷa-v-uṇarvume* betyder "varande-medvetande" eller "medvetande om varat". Den första och grundläggande form där vi är medvetna om varandet är vårt medvetande eller kunskap om vårt eget varande, som vi upplever som "jag är". *Uḷḷa-v-uṇarvu* syftar på detta grundläggande medvetande "jag är", som är vårt första persons medvetande om vårt eget varande. Eftersom "är" är ett predikat måste det ha ett subjekt, och subjektet kan bara vara "jag", som är det verkliga varande som här betecknas med ordet *uḷḷadu*. Den underförstådda innebörden av denna första mening är: "Om det grundläggande varandet "jag" inte existerade, skulle vi då kunna uppleva detta medvetande "jag är"?"

Eftersom *aladu* inte bara betyder "utan att" eller "om inte" utan också "annan än" eller "förutom", förmedlas en annan, parallell men något annorlunda, nyans av innebörd i denna mening: "Kan vårt medvetande "(jag) är" vara annat än vårt grundläggande väsen "jag"?"

Det vill säga att vårt medvetande om vårt varande, som betecknas med ordet "(jag) är", inte är något annat än vårt varande, som betecknas med ordet "jag".

När vi tolkar *aladu* som "annan än", står samma grundbetydelse fast även utan att vi involverar de härledda orden "jag" och "är". En betydelse som tydligt förmedlas i denna första mening är: "Förutom det som är, finns det [något] medvetande som är [att känna till det som är]?", eller enklare, "Förutom varandet, finns det [något] medvetande om varandet?"

Med andra ord är medvetandet i sig självt varandet, om det vore något annat än varandet skulle medvetandet inte vara och inte kunna känna till varandet.

Detta är samma avgörande viktiga sanning som Sri Ramana uttrycker med liknande ord i vers 23 av *Upadēśa Undiyār*:

På grund av icke-existensen av [något] annat *uṇarvu* [medvetande] [än *uḷḷadu*] för att känna till *uḷḷadu* ["det som är" eller varande], är *uḷḷadu uṇarvu*.
[Detta] *uṇarvu* självt existerar som "vi" [vårt essentiella varande eller sanna jag].

Den centrala sanning som explicit uttrycks i denna vers av *Upadēśa Undiyār*, och som tydligt antyds i denna första mening av *Uḷḷadu Nārpadu*, överensstämmer fullkomligt med vad vi alla

upplever. Den grundläggande form i vilken vi alla upplever vårt medvetande är som vår egen medvetenhet om oss själv eller vårt eget varande. Vårt medvetande är medvetet om sitt eget varande därför att, eftersom det är medvetande, dess varande i grund och botten är självmedvetet. För att uttrycka samma sanning mer direkt, vi är medvetna om vårt eget varande därför att vårt varande i grunden är självmedvetet eftersom vi är medvetande, och vårt medvetande och vårt varande är följaktligen oskiljaktiga. Det vill säga att vi är inte enbart varande eller *uḷḷadu*, "det som är", vi är också medvetna om varandet eller *uḷḷa-v-uṇarvu*, "det som är medvetet om det som är".

Ytterligare en nyans av innebörden, som är viktig i samband med resten av denna vers, kan härledas från det faktum att *uḷḷa* inte bara är infinitiv, relativ- particip- och adjektivform av verbet *uḷ*, och betyder "att vara", "som är", "existerande", "vara", "sann" eller "verklig", utan även infinitiv av verbet *uḷḷu*, och alltså betyder "att tänka". I ljuset av denna senare innebörd skulle den första meningen betyda: "Förutom det som är, finns det något medvetande att tänka [på det]?" Det vill säga att eftersom vi inte är åtskilda från den absoluta verklighet som vi vill meditera över, kan vi bara meditera över den på riktigt genom att uppleva den som oss själv. Eftersom den saknar all tanke, kan vi bara uppleva den som oss själv genom att uppleva oss själv utan någon tanke, som vårt eget enkla självmedvetna varande.

Den andra meningen i denna vers är en längre men ändå ganska enkel fråga: "*uḷḷa-poruḷ uḷḷal ara uḷḷattē uḷḷadāl, uḷḷam eṇum uḷḷa-poruḷ uḷḷal evaṇ?*" Det sammansatta ordet *uḷḷa-poruḷ*, som betecknar samma verkliga och absoluta varande som betecknas med ordet *uḷḷadu* i den första meningen, betyder bokstavligen den sak, enhet, verklighet, substans eller essens som är, eller med andra ord, den existerande verkligheten eller varandets essens. Ordet *uḷḷal* betyder "tanke" eller "tänkande", och *ara* betyder "utan". Ordet *uḷḷattē* är en lokativ form av *uḷḷam* och betyder därför "i [vårt] hjärta", det vill säga i kärnan eller det innersta djupet av vårt varande, och *uḷḷadāl* betyder "eftersom [det] är". Orden *uḷḷam eṇum uḷḷa-poruḷ* betyder "den varande-essens som kallas hjärta", *uḷḷal* betyder här "tänkande" eller "mediterande", och *evaṇ* betyder "hur" eller "vem".

Således betyder denna mening: "Eftersom [denna] varande-essens finns i [vårt] hjärta utan [all] tanke [eller allt tänkande], hur kan man [eller vem kan] meditera [över denna] varande-essens, som kallas [vårt] hjärta?". Det vill säga att eftersom vårt sanna och grundläggande varande överskrider och saknar all tanke, hur kan någon tänka på det, föreställa sig det eller meditera över det?

I denna mening är användningen av ordet *uḷḷam* eller "hjärta" mycket betydelsefullt, eftersom Sri Ramana inte bara säger att vårt grundläggande varande existerar i vårt hjärta eller innersta kärna, utan även säger att det kallas vårt hjärta. Med andra ord är *uḷḷam* eller "hjärta" bara ett annat namn för vårt grundläggande varande, som är den oändliga och absoluta verkligheten. Eftersom vårt "hjärta" eller innersta kärna är vårt eget verkliga jag, är vi själv den absoluta verklighet eller varandet som finns i vårt hjärta som vårt hjärta.

I litterär tamil kan *uḷḷam* dessutom användas som en alternativ form *avuḷḷōm*, första person plural av verbet *uḷ*, som betyder "är" som i "vi är". I detta sammanhang är dock *uḷḷam* inte avsett att betyda "är" som ett första persons verb i plural, utan snarare "är" som en inkluderande form av verbet "(jag) är" i första persons singular, vi kan därför helt enkelt översätta det som "(jag) är". Tolkat på detta sätt betyder *uḷḷam eṇum uḷḷa-poruḷ* "varande-essensen, som kallas "(jag) är"".

Genom att använda ordet *uḷlam* i detta sammanhang visade Sri Ramana att den verkliga betydelsen av "hjärta" eller "kärna" i ett andligt sammanhang endast är vårt grundläggande självmedvetna varande, "(jag) är", och att ett passande namn för den absoluta verkligheten, essensen eller substansen som bara är, inte bara är "hjärta" eller "kärna" utan också "(jag) är". Eftersom ordet "(jag) är" nödvändigtvis implicerar ordet "jag", och vice versa, antingen tillsammans eller separat, är "jag" och "är" de mest passande av alla namn vi kan använda för att beteckna den absoluta verkligheten eller "Gud", eftersom var och en av oss alltid oförmedlat upplever den absoluta verkligheten som "jag är".

I den tredje meningen definierar Sri Ramana vad sann "meditation" över verkligheten är, och säger "*uḷlattē uḷlapaḍi uḷladē uḷlal*". Som vi har sett betyder *uḷlattē* "i [vårt] hjärta", eller antydningvis "i mig", och *uḷlal* betyder här "meditation" eller "mediterande". Ordet *uḷladē* är gerundiet *uḷladu* som betyder "vara" med det intensifierande suffixet *ē*, som betyder "ensam", "själv", "förvisso" eller "verklig". Dessa tre ord *uḷlattē uḷladē uḷlalmean* betyder alltså "varandet i [vårt] hjärta [eller "jag"-het] mediterar ensamt", eller med andra ord, varandet i vårt verkliga jag eller grundläggande självmedvetna varande, "jag är", "mediterar" i sanning över det.

Det viktigaste ordet i denna mening är dock *uḷlapaḍi*, eftersom det förklarar exakt vad som menas med orden *uḷlattē uḷladē* eller "bara vara i [vårt] hjärta". Exakt hur vi ska vara i vårt hjärta eller sanna väsen är *uḷlapaḍi*, vilket betyder "som [det] är" eller "som [vi] är". Vad menar Sri Ramana i detta sammanhang med uttrycket "som [det] är" eller "som [vi] är"? Den innebörd han antyder är "utan tanke" eller "utan tänkande", eftersom han i den föregående meningen avslöjade vårt grundläggande varandes sanna natur och sade att den finns inom oss "utan [all] tanke" eller "utan [allt] tänkande".

Dessutom, eftersom han i den första meningen antydde att vårt sanna väsen är vårt medvetande om varandet, med andra ord att vårt sanna varande är medvetet om sig själv. Därför är vi det fullkomligt icke- tudelade medvetandet om vårt eget varande, "jag är". Han använder här termen *uḷlapaḍi* inte bara för att antyda "utan tänkande" utan också för att antyda "som vårt icke- tudelade medvetande om att vara" eller "som vårt icke- tudelade medvetande om oss själv". Därför betyder hela meningen "*uḷlattē uḷlapaḍi uḷladē uḷlal*" följande:

"Enbart att vara i [vårt] hjärta som [vi verkligen] är [det vill säga, som vårt tankefria icke-tudelade om sig själv medvetna varande, "jag är"] att meditera [på vårt varande, som är den absoluta verkligheten]".

Sri Ramana avslutar denna vers med ordet *uṇar*, ett imperativ som betyder "veta" eller "vara medveten om". I detta sammanhang innebär det antingen "förstå denna sanning" eller "upplev ditt verkliga varande genom att vara som du verkligen är".

Slutsatsen som Sri Ramana leder oss till i denna vers är att vi aldrig kan föreställa oss eller tänka oss den absoluta verkligheten, som är både vårt varande och vårt medvetande om vårt varande, eftersom den överskrider allt tänkande och aldrig kan nås eller omfattas av någon tanke. Det enda sättet som vi kan "meditera" över den eller känna den är genom att bara vara den som den är, dvs. som vårt enkla tankefria och icke-tudelade medvetande om vårt eget varande, "jag är".

Sri Muruganar skriver i den första versen av sitt förord eller *pāyiram* till *Uḷladu Nārpadu* att Sri Ramana med glädje komponerade denna klara och auktoritativa text som svar på hans

begäran:

"För vår räddning [nådigt] uppenbara för oss verklighetens natur och medlen att uppnå [förena, nå, uppleva eller vara förenad med] den".

I denna första *maṅgalam*vers uppenbarar Sri Ramana både verklighetens väsen för oss liksom medlen för att uppleva den, vilket är möjlig enbart genom att vi är ett med den.

I versens två första meningar avslöjar Sri Ramana flera avgörande sanningar om naturen hos den enda absoluta verkligheten, som är *uḷḷadu* eller "det som är". För det första förklarar han att den inte enbart är varande utan även medvetande, eftersom det förutan "det som är" inte kan finnas något medvetande som kan känna till "det som är". Därför är "det som [verkligen] är" medvetet om sig själv, det vill säga att det är absolut icke-tudelat självmedvetet varande.

För det andra säger han att den i sanning existerande verkligheten eller "varande-essensen" existerar utan tankar, eller utan tänkande. Det är inte bara en tanke eller en mental föreställning, det är den grundläggande verklighet som ligger till grund för och stöder vårt tänkande sinnes och alla tankars skenbara existens. Men även om det stöder tankarnas skenbara framträdande, saknar det i verkligheten tankar, och saknar således det tänkande medvetande som vi kallar "sinnet". Både detta tänkande sinne och dess tankar är överkliga. I den enda självmedvetna verklighetens klara syn existerar inga tankar, eftersom de ser ut att existera enbart i vårt sinnes förvrängda syn, sinnet som självt är en bland de tankar som det föreställer sig och känner till.

För det tredje säger han att den existerar "i hjärtat", det vill säga i vårt varandes innersta kärna. Med andra ord är det inte något som finns utanför oss eller skilt från oss, utan det är det som finns inom oss som vår egen grundläggande verklighet. Han tillägger att det kallas "hjärta", vilket indikerar att ordet "hjärta" inte bara betecknar platsen där verkligheten existerar, utan sannare betecknar verkligheten själv. Eftersom ordet *uḷḷam* inte bara betyder "hjärta" utan också "jag", avslöjar Sri Ramana, genom att kalla den verkligt existerande verkligheten eller "varande-essensen" *uḷḷam*, att den inte existerar som ett objekt utan är vårt eget jag, vårt grundläggande varande eller "(jag) är"-het.

Med andra ord finns den absoluta verkligheten inte bara i oss utan också som oss. Den är det verkliga "hjärtat" eller kärnan i vårt väsen. Det vill säga, den är vår egen essens, substans eller verklighet. Den är vad vi verkligen är. Vi existerar i sanning inte förutom som den enda absoluta verkligheten.

Eftersom vi misstar oss för att vara detta tänkande sinne eller objektkännande medvetande, sägs den enda grundläggande verkligheten finnas inom oss. Men detta är bara en relativ sanning, en sanning som bara är sann i förhållande till det förvrängda perspektivet i vårt sinne, som innehåller tvåfaldigheter som subjekt och objekt, "själv" och "annan", "inuti" och "utanför", och så vidare. Eftersom den enda grundläggande verkligheten överskrider all tvåfaldighet, är den absoluta sanningen om dess natur inte bara att den existerar inom oss, utan att den existerar som oss själv.

Genom att slutligen fråga "*uḷḷa-poruḷ uḷḷal evaṅ?*", som betyder "hur [eller vem kan] meditera [över denna] varande-essens?", betonar Sri Ramana sanningen att den absoluta verkligheten transcenderar tanken. Därför kan den inte uppfattas av sinnet eller nås av tanken. Eftersom det är dess natur, med vilka medel kan vi då "nå" den, "uppnå" den eller uppleva den som den verkligen är?

Den är inte bara fullkomligt utan tanke, den är också till sitt väsen är medveten om sig själv. Eftersom det är vårt eget "hjärta" eller grundläggande varande kan vi enbart uppleva det genom att bara vara det. Med andra ord är det enda sättet för oss att "uppnå" denna enda icke-tudelade absoluta verklighet att helt enkelt förbli som vi alltid i sanning är, som vårt eget sanna, grundläggande, tankefria, om sig själv medvetna varande. Därför säger Sri Ramana i versens tredje mening:

"Att meditera [över denna verkligt existerande verklighet, som kallas "hjärta"] är enbart att vara i [vårt] hjärta som det är ". Han förklarar med eftertryck att denna övning att "vara som vi är" är enda sättet genom vilket vi kan uppleva den absoluta verkligheten som den är.

I denna första *maṅgalam*-vers avslöjar Sri Ramana således kortfattat både verklighetens väsentliga natur och de medel genom vilka vi kan "nå", "uppnå" eller uppleva den som den verkligen är. Denna vers uttrycker i ett nötskal *Uḷḷadu Nārpadu* innersta väsen. De övriga fyrtioen verserna i denna djupa text är en rikt utarbetad förklaring av de grundläggande sanningar som uttrycks så kortfattat men ändå så tydligt och kraftfullt i denna den första versen.

Eftersom den så tydligt avslöjar inte bara den enda absoluta verklighetens natur utan också det enda sätt på vilket vi faktiskt kan uppleva den, sammanfattar denna vers inte bara kärnan i *Uḷḷadu Nārpadu* utan i Sri Ramanas hela lära. Den är verkligen *cūḍāmaṇi* eller kronjuvelen i hans lära. Om vi kan förstå dess fulla innebörd korrekt, heltäckande och klart har vi i sanning förstått hans läras innersta väsen.

Liksom i hela sin lära förklarar Sri Ramana i denna vers verklighetens natur med ett enda syfte, att rikta vårt sinne mot den enda praktik som gör det möjligt för oss att uppleva verklighetens sanna natur. Utan förståelse för målets sanna natur kan vi inte förstå varför den enda vägen för att "nå" detta mål är att öva oss i att bara vara det som vi alltid verkligen är.

Om målet vore något annat än vi själv skulle det finnas ett visst avstånd för oss att färdas för att nå det. Men eftersom vi själv är målet vi söker finns det absolut inget avstånd mellan oss och det. Följaktligen kan den väg vi kan ta för att nå det inte vara väsentligt annorlunda än det. Det vill säga att mellan oss och vårt mål, som är vårt eget verkliga jag, finns det i sanning inget utrymme för en väg som är något annat än vårt mål. Därför måste vår väg och vårt mål till sin grundläggande natur vara ett. Eftersom vårt mål enbart är det från tankar fria, om sig själv medvetna, varandet, måste vår väg också vara det från tankar fria, om sig själv medvetna, varandet. Detta är den grundläggande sanning som Sri Ramana så tydligt uppenbarar i denna vers, och som han utvecklar på många olika sätt i resten av sin undervisning.

I vårt naturliga tillstånd av absolut icke-tudelad självkänedom, som är vårt mål, är vår upplevelse av vårt tankefria självmedvetna varande utan ansträngning, eftersom det är vad vi alltid verkligen är. I vårt nuvarande tillstånd, där vi föreställer oss att vi är detta tänkande sinne verkar vi inte vara fria från tankar, vilket vi i själva verket är. Vi känner därför att vi måste anstränga oss för att uppleva vårt tankefria självmedvetna varande. Den enda skillnaden mellan vår väg och vårt mål är alltså ansträngningen som verkar vara nödvändig för att vi ska kunna förbli i vårt naturliga tillstånd av tankefritt självmedvetet varande.

Ansträngningen som vi måste göra på denna väg är egentligen ingen ansträngning för att vara, eftersom vi alltid är utan att anstränga oss. Det är en ansträngning för att undvika att missta oss för att vara detta tänkande sinne. Så länge vi föreställer oss att vi är detta sinne upplever vi inte oss själv som det sanna, tankefria självmedvetande som är vår verkliga natur. För att

undvika att vi misstar oss för att vara detta tänkande sinne måste vi därför anstränga oss och fokusera hela vår uppmärksamhet på vårt grundläggande självmedvetna varande, "jag är", och på så sätt dra det bort från alla tankar.

Detta tillstånd där vi fokuserar hela vår uppmärksamhet på vårt eget självmedvetna varande, och stänger ute alla tankar, är det sanna tillstånd av "meditation", som Sri Ramana i denna vers beskriver som *uḷḷattē uḷḷapaḍi uḷḷadē* eller "att bara vara i hjärtat som det är [eller som vi är]". Vårt innersta jags eller "hjärtas" sanna natur är enbart tankefritt självmedvetet varande. "Att vara i hjärtat som det är" är tillståndet av att lugnt och fridfullt förbli i vårt eget innersta jag, som vårt innersta jag, det vill säga fritt från alla tankar, som vårt eget sanna icke-tudelade, om sig själv medvetna, varande, "jag är".

Den enda vägen för oss att "nä" eller "uppnå" vårt eget grundläggande jag, den enda absoluta verkligheten, är alltså denna enkla övning i starkt uppmärksamt självmedvetande, ett medvetande om oss själv som är så intensivt att det inte lämnar något som helst utrymme för någon tanke att uppstå. Eftersom inga tankar kan uppstå utan att vi uppmärksammar dem, utesluter vi automatiskt möjligheten att några tankar uppstår när vi riktar hela vår uppmärksamhet mot vårt eget grundläggande medvetande om oss själv, "jag är".

Det vill säga att tankar uppstår för att vi tänker dem. Detta tänkande innebär en skenbar avledning av vår uppmärksamhet bort från vårt grundläggande självmedvetande, "jag är". Det enda effektiva sättet för oss att förbli fullkomligt fria från alla tankar och därmed fullkomligt fria från vårt sinne, som endast kan uppstå och verka existera genom att det tänker, är därför att bara vara uppmärksam, skarpt och vaksamt medvetna om oss själv.

Detta tillstånd av enbart självmedvetet varande, utan tankar och utan sinnet, beskriver Sri Ramana som "att vara som vi är". Det är inte bara vår väg utan också vårt mål. När vi anstränger oss och utövar denna vaksamma uppmärksamhet på vårt medvetande om oss själv och stänger ute våra tankar är det vår väg. När vi utan att anstränga oss upplever det som vårt oundvikliga naturliga tillstånd är det vårt mål, den sanna självkännedomens absoluta icke-tudelade tillstånd.

Sri Ramana beskriver tydligt upplevelsen av sann självkännedom, som vi uppnår genom att utöva denna konst att vara som vi verkligen är utan att tänka på något annat, i den femte och sista versen av *Āṇma-Viddai*:

I *uḷḷam* [hjärta, sinne eller medvetande] som undersöker [sig] inom [sig], [genom att bara vara] som det är [som klart självmedveten varande] utan att tänka på [något] annat [än sig], *ātmā* [vårt verkliga jag], som kallas *Annamalai* [och som är] den enda *poruḷ* [absoluta verkligheten eller grundläggande varandet] som lyser som ögat till [vårt] sinnes-öga, som är ögat till [våra fem fysiska] sinnen som börjar med [våra] ögon, som upplyser [eller gör det möjligt] för oss att känna till den materiella världen, som består av de fem elementen] som börjar med rymden, [och] som rymden till [vår] sinnesrymd, kommer verkligen att ses.
[För att vi ska kunna förbli så som vi verkligen är] är också nåden nödvändig.
[För att vara en lämplig behållare för att ta emot nåden, bör vi] vara besjälade av kärlek [till att bara vara som vi är].
[Oändlig] lycka kommer [då] att framträda [eller upplevas].

Ordet *Annamalai* är ett namn som Sri Ramana ofta använde när han syftade på Gud, den absoluta verkligheten, som är *paramātmān*, den transcendenta anden "jag är", det enda sanna jaget i alla levande varelser. Genom att använda ordet *kaṇ* eller "öga" som en metafor för medvetandet, beskriver han denna absoluta verklighet som "ögat för [vårt] sinnes-öga, vilket är ögat för [våra fem fysiska] sinnen som börjar med [våra] ögon, som lyser upp [eller gör det möjligt för oss att känna den materiella världen, som består av de fem elementen] med rygmen som början".

Den absoluta verkligheten är vårt essentiella självmedvetande, vårt grundläggande medvetande om vårt eget varande, "jag är". Medvetandets sanna ljus lyser upp vårt sinne och gör det möjligt för det att känna både sig självt och allt annat, som endast är tankar som det formar inom sig genom sin föreställningsförmåga, en förvrängd funktion av medvetandet. Det finns verkligen inget "öga", "ljus" eller medvetande annat än vårt grundläggande icke-tudelade medvetande om vår egen existens. Men när vi föreställer oss att detta medvetande är vårt sinne, reflekteras det till synes i de tillägg, eller *upādhis*, som vi föreställer oss vara vi själv. Därigenom verkar det känna till andra saker än sig själv.

Det begränsade medvetande som vi kallar "sinnet", och som Sri Ramana här kallar vårt "sinnes-öga", är alltså en reflekterad och därmed förvrängd form av medvetande. Det är ett sken vars enda underliggande verklighet är vårt verkliga icke-tudelade medvetande om varandet. Därför beskriver han vårt verkliga medvetande som "[vårt] sinnes-ögas öga", inte för att det faktiskt vet något genom sinnet, utan för att det är den enda verkligheten, som vi misstar som vårt sinne. Eftersom sinnet inte kan veta någonting om inte ljuset från vårt sanna medvetande lyser inom det som "jag är", är detta "ljus" det "öga" som lyser upp sinnet.

Vårt sinne är i sin tur våra fem sinnens "öga", eftersom det är medvetandet som ser genom våra ögon, hör genom våra öron, och så vidare. Våra fem sinnen fungerar som objektiv genom vilka vi riktar vårt sinne i form av vår uppmärksamhet för att uppfatta det som verkar vara en yttre värld. Den anses bestå av fem "element" eller grundläggande egenskaper, rymd, luft, eld, vatten och jord (som i ungefärliga termer kan beskrivas som egenskaperna omslutande(?), rörlighet eller icke sammanhängande fluiditet, omvandling, sammanhängande fluiditet och soliditet). När vi riktar vår uppmärksamhet genom sinnena kan vi känna till denna imaginära värld. Sri Ramana beskriver det bildligt som att våra sinnen "lyser upp [den materiella världen, som består av de fem elementen] med början i rygmen".

Förutom att beskriva den absoluta verkligheten, vårt eget verkliga jag, vårt grundläggande och grundläggande medvetande om att vara, som "[vårt] sinnes-ögas öga", beskriver han den också som "[vårt] sinnes-rymds rymd". Den fysiska rygmen eller *bhūtākāśa* där alla objekt i detta universum finns är i sin tur innesluten i vårt sinnes rymd eller *cittākāśa*, som i sin tur är innesluten i vår medvetandes rymd eller *cidākāśa*.

Precis som världen vi upplever i våra drömmar är hela detta universum och den fysiska rymd som det ingår i bara tankar eller mentala bilder som vi skapar i sinnet genom vår föreställningsförmåga. Följaktligen är vårt eget sinne den "rymd" som denna fysiska rymd ingår i. Eftersom vårt sinne uppstår och sjunker undan inom oss, är på samma sätt det "rum" i vilket detta "sinnes-rum" finns vårt eget grundläggande medvetande om vår existens.,

För att vi skall kunna "se" eller inom oss uppleva denna absoluta verklighet, som är *ātman*, vårt eget sanna jag eller ande, "[vårt] sinnes-ögas öga" och "[vårt] sinnes-rums rum", säger Sri Ramana att vi bara behöver "undersöka vårt inre som det är utan att tänka på [något] annat". Det vill säga, vi måste undersöka eller granska oss själv inom oss själv, genom att

bara vara som vi verkligen är, det vill säga, som vårt klara självmedvetna varande, utan att tänka på något annat än oss själv. Enbart genom att utöva denna det enkla självuppmärksamma varandets konst kan vi uppleva den absoluta verkligheten som vårt eget jag eller grundläggande varande.

Efter att ha sagt detta lägger Sri Ramana till ett viktigt förbehåll, "*aruḷum vēṇumē*", som betyder "förvisso är även nåd nödvändigt". Vad är exakt den "nåd" som han syftar på, och varför betonar han behovet av den i detta sammanhang?

Nåden är en kraft, den högsta och enda verkligen existerande kraften. Den är kraften som finns inneboende i vårt verkliga jag. Den är sannerligen inte åtskild från vårt verkliga jag, eftersom vårt verkliga jag är absolut, oändligt och fullkomligt icke-tudelade varande, medvetande, lycka och kärlek. Nåden är kärlekens kraft, den kärlek som vårt verkliga jag har till sig själv, den kärlek det har till att bara vara som det är, fullkomligt självmedvetet och oändligt lyckligt varande.

Nåden är därför inte en kraft som är finns utanför eller är främmande för oss. Den är vår egen kraft, vår kärlekkraft till oss själv, till vårt eget grundläggande självmedvetna och lyckliga varande.

Vår nådekraft är den sanna och ursprungliga naturen hos alla andra former av kraft. Den första form av kraft som till synes uppstår ur nåden, som är den enda verkliga kraften, är vår *māyā*-kraft eller vår vanföreställning om oss själv. Vår *māyā*-kraft uppstår eftersom vi till synes väljer att glömma eller ignorera vårt sanna, oändliga, odelade och icke-tudelade självmedvetna varande. Vi föreställer oss att vi är ett begränsat medvetande som upplever att det finns dualitet eller annanhet. Denna självpåtaga glömska eller okunnighet om oss själv är inte verklig. Den är enbart en föreställning, det är inte vårt verkliga jag utan enbart vårt sinne som upplever den. Sinnet självt är en del av den föreställning som det upplever.

Förutom vårt sinne eller vår föreställningsförmåga, som är en förvrängd och illusorisk funktion av vårt enkla icke-tudelade medvetande om varandet, finns det inget sådant som *māyā* eller själv-förvillelse. Vår *māyā*-kraft tar form som vårt sinne, den och dess effekter ser ut att existera bara så länge som vi föreställer oss att vi är detta sinne. Så länge som vi förbiser vårt verkliga icke-tudelade om sig själv medvetna varande försummar vi att undersöka eller granska sinnets verkliga, grundläggande och essentiella natur. Om vi noggrant granskar vårt sinne, som vi upplever som vårt till synes begränsade individuella medvetande "jag", för att upptäcka vad det verkligen är, kommer det att upplösas och smälta samman i vårt sanna icke-tudelade självmedvetna varande, eftersom det inte har någon annan verklighet än det.

Sri Ramana säger att nåden är nödvändig för att vi på ett verkkningsfullt sätt ska kunna undersöka eller granska vårt sinne. Varför är det så? När vi ägnar oss åt att undersöka eller vara uppmärksamma på oss själv känner vi att vi är detta sinne, som är *māyā*-kraften eller självförvillelsen. Om vi tror att vi kan uppnå vårt naturliga tillstånd av sann självkänedom genom våra egna ansträngningar, det vill säga genom kraften i vårt sinne, kommer vi med säkerhet att misslyckas. Vårt sinne är självförvillens kraft, och det kommer att lura oss på oändligt många olika sätt för att försäkra sig om sin egen överlevnad. För att uppnå sann självkänedom måste vi ge upp vårt sinne, vi måste fullständigt och utan tvekan skilja oss från det. Så länge vi fortsätter att klamra oss fast vid illusionen att vi är detta sinne, kommer det att fortsätta att vilseleda oss.

Eftersom vi inte kan förlita oss på att sinnets kraft för att kunna uppleva oss själv som vi verkligen är, vilken kraft kan vi då i stället förlita oss på? Enbart på nådens kraft, källan ur vilken vårt sinne hämtar sin begränsade kraft. Vi kan uppnå absolut sann kunskap enbart genom nådens oändliga kraft. Det är inte möjligt genom sinnets ändliga kraft, eftersom ingen ändlig kraft kan producera ett oändligt eller absolut resultat.

Så länge vi fortsätter att uppleva oss som detta ändliga medvetande som vi kallar vårt "sinne", vilket vi kommer att fortsätta att göra tills har upplösts fullkomligt i den sanna självkännedomens klarhet, måste vi helt förlita oss på nådens kraft för att motivera och driva oss i våra ansträngningar att utöva den tankefria och därför från sinnet fria konsten att vara uppmärksamma på oss själv.

Hur kan vi i praktiken förlita oss helt på nådens kraft? Med andra ord, hur kan vi undvika att ens på minsta sätt förlita oss på sinnets självbedrägliga kraft?

Sri Ramana ger svaret i nästa mening, "*aṅbu pūṇumē*", där *aṅbu* betyder "kärlek" och *pūṇumē* bokstavligen betyder "ta på sig", "bära", "åta sig", "anta", "vara besatt av", "vara ålagd med", "vara fångad av", "vara insnärjd av", "vara intrasslad i" eller "vara bunden med". Således betyder "*aṅbu pūṇumē*" i princip att "vara besatt av kärlek", eller helt enkelt att "ha kärlek".

Endast genom en sann, helhjärtad och allt uppslukande kärlek till vårt naturliga tillstånd att bara vara, kan vi i sanning bli ett kärllämpat för att ta emot, uppta och smälta samman med nåden. I vers 966 av *Guru Vācaka Kōvai* som, som vi diskuterade i föregående kapitel förklarar Sri Ramana, att nåden alltid är tillgänglig för oss och finns i vårt varandes kärna som vårt eget absoluta självmedvetandes klara ljus, "jag är". För att ta emot, uppta och smälta samman med den behöver vi bara vända all vår uppmärksamhet mot den. För att kunna rikta och hålla uppmärksamheten stadigt fixerad i nådens klara ljus, vårt eget grundläggande medvetande om varandet, utan den minsta orenhet i form av tänkande eller vetskap om annanhet, måste vi ha en överväldigande kärlek till varandet.

Det som hindrar och fördunklar nådens klara ljus är enbart vårt sinne med sin rastlösa tankeverksamhet och den följande kunskapen om tudelning eller annanhet. Vi kan därför uppleva och tillgodogöra oss nåden endast i den utsträckning som sinnet sjunker undan, eller med andra ord, endast i den utsträckning som vi överlämnar oss till varandet.

Vanligtvis är vårt sinne inte villigt att fullkomligt överlämna sig genom att själv-uppmärksamhet försjunka i vårt grundläggande varande. När vi försöker rikta vår uppmärksamhet mot oss själv gör det därför uppror och försöker tänka på något annat än vårt enkla varande. Först när vi lyckas odla överväldigande *bhakti* eller kärlek till det rena varandet, och som en följd orubblig *vairāgya* eller frihet från ens den minsta önskan att tänka på något annat än varandet som, kommer vårt sinne villigt att underkasta sig sin egen utplåning.

Den överväldigande och allt uppslukande kärlek till det absoluta varandet som vi behöver för att kunna överlämna oss fullkomligt till det oändliga varandets helhet som vi kallar "Gud" odlas inom oss både av nådens magnetiskt tilldragande kraft, som alltid lyser i vårt väsens innersta kärna som oändlig frid, lycka och kärlek och av vår respons på den genom att villigt vända vår uppmärksamhet mot den och därigenom försöka förbli vårt eget naturligt självmedvetna varande.

Allt vi kan "göra" för att i vårt hjärta odla den kärlek som krävs är att ge efter för nådens dragningskraft genom att ihärdigt framhärda i vårt utövande av det själv-uppmärksamma

varandets konst. Om vi uppriktigt och upprepat bemödar oss att fästa hela vår uppmärksamhet vid vårt blotta varande, kommer nåden att skänka oss all hjälp vi kan behöva, både i det inre och det yttre och befrämja den sanna kärlek som vi behöver inom oss.

Den kraft som motiverar oss och gör det möjligt för oss att vända sinnet inåt och stadigt förbli som vårt enkla om sig själv medvetna varande är inte sinnets kraft. Det är den sanna kärlekens eller nådens kraft, kraften i vårt eget verkliga jag. Vårt sinnes kraft är en kraft av utåtriktning, självbedrägeri och egocentriskt begär. Den kan aldrig göra det möjligt för oss att vända oss inåt eller stadigt förbli i det egolösa och tankefria tillståndet av att bara vara. Det är den kraft som genom själva sin natur driver vår uppmärksamhet utåt och hindrar oss från att förbli som varandet.

Vi bör därför aldrig inbilla oss att vi genom vår egen egocentriska kraft kan uppnå den sanna självkännedomens icke-tudelade upplevelse. Utan nådens kraft kan vi aldrig odla den fullkomligt undergivna kärlek som får hjärtat att smälta, som vi behöver för att för evigt förbli den oändliga och från sinnet fria verkligheten.

Om vi inbillar oss att vi kan uppnå det högsta och egolösa tillståndet av absolut enhet med den oändliga verkligheten genom vårt sinnes ändliga kraft och våra sinnesdrivna ansträngningar, tillåter vi bara sinnet att lura oss att tro att dess kraft är verklig. Vårt sinnes skenbara kraft är inte bara trivial i jämförelse med nådens oändliga kraft, den är i sanning fullkomligt överklig. Den är i själva verket bara en självbedräglig illusion. Om vi granskar den noggrant för att upptäcka verkligheten bakom den kommer den att upplösas och försvinna i det rena självmedvetna varandets klara ljus.

Om vi föreställer oss att vi kan uppnå det högsta och från egot fria tillståndet av absolut enhet med den oändliga verkligheten genom sinnes begränsade kraft och våra av sinnet drivna ansträngningar, låter vi bara sinnet lura oss att tro att dess kraft är verklig. Sinnets skenbara kraft är inte bara obetydlig i jämförelse med nådens oändliga kraft, utan faktiskt fullkomligt överklig. Den är i själva verket bara en självbedräglig illusion, och om vi granskar den noga för att upptäcka verkligheten bakom den kommer den att upplösas och försvinna i det rena självmedvetna varandets klara ljus.

Så länge vårt sinne försöker hävda sin egen kraft i ett försök att vända sin uppmärksamhet bort från alla tankar mot sig själv, kämpar det bara med sig själv och ger verklighet åt sin egen skenbara existens. Det kommer därför inte att verkligen kunna försvinna fullständigt. Det kan bara försvinna helt genom att i kärlek överlämna sig själv och hela sin självhävdande kraft till nådens sanna kraft. Nåd är den naturligt attraktiva kraften i den fullkomliga friden och lyckan som vi bara kan uppleva i det tankefria självmedvetna varandets tillstånd. Vi kommer därför att kunna ge upp vårt sinne fullständigt först när vi, genom nådens alltigenom kärleksfulla kraft och vår ömsesidiga kärlek och ansträngning att bara vara, oavbrutet ökar den inre klarhet som är nödvändig för att vi fullt ut skall kunna uppleva den överväldigande dragningskraften i det rena varandets oändligt saliga tillstånd.

När vi uppriktigt, kärleksfullt och ödmjukt fortsätter att utöva varandets konst efter bästa förmåga, kommer nådens kraft, som är den oändliga lyckan i det absoluta självmedvetna varandet, att stadigt dra vårt sinne till sig allt starkare. Därmed dras det naturligt och försiktigt inåt, till vårt varandes innersta djup, där det kommer att förtäras det i den sanna icke-tudelade självkännedomens fullkomliga klarhet.

Vad vi då kommer att uppleva uttrycker Sri Ramana i den sista meningen i denna vers, "*inbu tōnumē*", som helt enkelt betyder "lyckan kommer sannerligen att framträda" eller "lyckan kommer sannerligen att lysa fram". Det vill säga att när vi genom nådens kraft och villigt försjunker i samklang med den i vårt naturliga tillstånd av självmedvetet varande och slutligen överväldigas totalt av vår kärlek till att bara vara, kommer skenet av vårt överkliga sinne eller ego att försvinna. I dess ställe kommer vi att uppleva oss själv som oändlig och evig lycka.

För att kunna överlämna oss fullkomligt till nådens kraft och bara vara som vi verkligen är, måste vi vara ytterst vaksamma så att vi inte ger ens det minsta utrymme för vårt tänkande sinne att uppstå. Eftersom vi låter vårt sinne uppstå enbart genom att föreställa oss något annat än vårt eget varande, måste vi för att undvika att det uppstår, stadigt fästa vår uppmärksamhet vid vårt rena varande. Med andra ord måste vi vara vaksamt uppmärksamma på oss själv för att vara som vi verkligen är.

Sri Ramana har därför lärt oss att ett vaksamt, orubbligt och ihärdigt utövande av denna konst att vara uppmärksamma på oss själv är det enda sättet på vilket vi kan ge upp vårt sinne eller falska individuella jag och uppleva vårt verkliga jag eller oändliga varande. För att med framgång utöva denna konst måste vi ha en sann och djup kärlek till varandet. Det vill säga att vi måste ha uppriktig och helhjärtad kärlek till att bara vara, och inte till att vara "det här" eller "det där" eller något annat.

Så länge vi har ens den minsta förkärlek eller önskan om något annat än varandet, kommer vi att drivas av denna önskan att uppstå som vårt sinne för att uppleva det vi önskar. Vi måste därför befria oss från all längtan efter något annat än vårt grundläggande varande. Som vi tidigare sett är det enda sättet att effektivt och fullständigt göra det att hålla fast vid vår övning i uppmärksamhet på oss själv eller *svarūpa-dhyāna*.

Att vara uppmärksamma på oss själv är både medel och ändamål, vår väg och vårt mål. Vårt sanna jags natur eller vår absoluta verklighet är evigt varande, varande som alltid är klart medvetet endast om sig själv och ingenting annat. Vi kan bara uppleva den genom att vara som den är, som tankefritt självmedvetet varande. Den enda skillnaden mellan vår väg, som är vår övning i självmedvetet varande, och vårt mål, som är vårt naturliga och ansträngningslösa tillstånd av självmedvetet varande, ligger i ansträngningen som vi tycks behöva för att förbli som vårt självmedvetna varande.

Den ansträngning som vi nu behöver göra för att förbli vårt naturliga och evigt självmedvetna eller självuppmärksamma varande är den vi behöver göra för att motstå våra egna begärs drivkraft. Våra önskningar driver oss att uppstå som detta ändliga objektmedvetna medvetande som vi kallar "sinnet", att föreställa oss andra saker än vi själv och att uppmärksamma eller tänka på dessa "andra" saker. Så länge ens den minsta önskan finns kvar i vårt hjärta, måste vi oförtröttligt anstränga oss för att vaksamt förbli som vårt självmedvetna varande.

Att anstränga sig är att använda kraft. För att stå emot begärens drivkraft och stadigt och orörligt förbli stilla som varandet, måste vi använda en lika stor motsatt kraft. Den motsatta kraften är kraften i vår kärlek till att vara. Om kraften i vår kärlek till att vara inte är lika stor som eller större än kraften i våra begär att tänka, kommer de att övermanna oss och vi kommer att börja tänka på föremålen för våra begär. Utövandet av konsten att vara är därför utövandet av att kultivera kraften i vår kärlek till att vara och tillämpa den för att motstå den illusoriska kraften i våra begär efter andra saker.

Genom upprepat och ihärdigt utöva denna konst av självuppmärksamt varande kommer vi stadigt att vinna den kärlek vi behöver för att utan ansträngning förbli som varandet. Först när vår kärlek växer genom våra uppriktiga och ihärdiga ansträngningar att vara ständigt uppmärksamma på oss själv, och när den därigenom till slut överväldigar oss fullkomligt, kommer vi att uppnå förmågan att utan ansträngning förbli i vårt naturliga tillstånd av rent varande, vårt tankefria och fullständigt klara självmedvetande, "jag är".

Den kärlek vi har till att bara vara är den renaste och mest fulländade formen av kärlek. Eftersom vårt naturliga tillstånd av att bara vara är Guds sanna form, är det enda sättet för oss att verkligen uttrycka vår kärlek till Gud att uppmärksamma och förbli som vårt grundläggande varande.

I vers 9 av *Upadēśa Undiyār* och vers 15 av *Upadēśa Tanippākkaḷ* säger Sri Ramana:

Genom styrkan i [en sådan *ananya*] *bhāva* [inställningen eller övertygelsen att Gud inte är någon annan än vi själv], att vara [förbli eller kvarstå] i *sat-bhāva* [vårt naturliga tillstånd av varande], som överskrider [all] *bhāvana* [fantasi, tänkande eller meditation], är ensamt *para-bhakti tattva* [det sanna tillståndet av högsta hängivenhet].

Eftersom Gud existerar som *ātmā* [vårt eget verkliga jag eller grundläggande varande], är *ātmānusandhāna* [kontemplation eller uppmärksamhet på sig själv] *paramēśa-bhakti* [högsta hängivenhet till Gud].

När vi uppstår som vårt sinne, eller ändliga individuella jag, separerar vi till synes oss själv från Gud, som är vårt eget sanna varande. Vi begår därmed "arvsynden" att föreställa oss att det oändliga och odelbara väsen som är Gud är uppdelat. Genom att föreställa oss att vi är åtskilda från Gud besudlar vi hans oändlighet och reducerar honom i våra ögon till något mindre än den oändliga fullhet av varande som han i verkligheten är. Om vi därför vill återlämna till Gud vad vi orättmätigt har tillskansat oss från honom, måste vi återlämna vårt ändliga jag till hans oändliga varande. Vi kan bara göra detta genom att förbli i det absolut icke-tudelade självmedvetandets egolösa tillstånd, vårt naturliga tillstånd av oändligt, odelat och därför tankefritt varande.

För att på detta sätt helt kunna ge oss själv till Gud, måste vi överväldigas av en förbehållslös och allt uppslukande kärlek till honom. Så länge vi behåller ens den minsta kärlek till vår existens som en separat individ, kommer vi att motstå att ge oss själv helt till honom. Ju mer vi övar oss i att förbli vårt fullständigt tankefria och klart självmedvetna varande, desto mer kommer vi att uppleva en försmak av den oändliga frid och lycka som är vårt varandes verkliga natur. Vår kärlek till varandet kommer stadigt att öka, tills den slutligen förtär vårt sinne och för alltid dränker det i oceanen av oändligt varande, medvetande, lycka, frid och kärlek.

Att förbli i detta tillstånd av absolut salighet är det sanna sättet att tjäna Gud så som han vill att vi skall tjäna honom.

Sri Ramana konstaterar denna viktiga sanning om det enda sätt som vi kan tjäna Gud på av i vers 29 av *Upadēśa Undiyār*:

Att varaktigt förbli i detta tillstånd av *para-sukha* [högsta eller transcendent lycka], som är utan [både] bundenhet och befrielse, är att förbli i Guds tjänst.

När vi föreställer oss att vi är en ändlig individ, gör vi Gud en stor otjänst, eftersom vi därigenom gör det nödvändigt för honom att dra oss tillbaka till sig själv. Så länge vi föreställer oss att vi är åtskilda från honom är ingenting av det vi gör att verkligen tjäna honom. Den enda tjänst han kräver av oss är att vi överlämnar oss helt åt hans vilja, som är att vi skall förbli lyckliga som ett med honom. Att ge upp vårt ändliga jag genom att förbli i vårt essentiella icke-tudelade självmedvetna varande, som är både den högsta lyckans tankefria tillstånd och den absoluta verklighet som vi kallar "Gud", är i sanning att förbli i hans tjänst.

Eftersom vårt naturliga tillstånd av högsta lycka är ett tillstånd av enbart varande, är det helt fritt från allt görande eller tänkande. Därför är det fritt från alla tankar, inklusive tankarna om bundenhet och befrielse. Bundenhet och befrielse är ett motsatspar och existerar bara i tudelningens överkliga tillstånd. I den sanna självkännedomens icke-tudelade tillstånd, i den absoluta enheten med Gud, försvinner alla tankar om bundenhet och befrielse tillsammans med vårt tänkande sinne och all dess inbillade dualitet.

När vi först lär oss om konsten av själv-uppmärksamhet varande och förstår vikten av att praktisera den till vår yttersta förmåga, undrar många hur vi kan praktisera den mitt i alla våra dagliga aktiviteter. Vårt vardagsliv i denna värld och den absoluta sanning som Sri Ramana och andra vise lär ut tycks vara två helt olika tillstånd. De verkar åtskilda av en så stor avgrund att det är svårt för oss att föreställa oss hur vi i praktiken ens kan börja förena dem. Hur kan vi utöva denna konst att vara när vårt sinne ständigt dras hit och dit av de yttre kraven från livet i denna värld och av våra önskningar och bindningars inre tryck?

Oavsett omständigheterna i vårt liv, och hur stort det yttre och inre trycket på oss än må vara, vet vi alltid att "jag är". Den avgrund som vi föreställer oss finns mellan oss själv och den absoluta verkligheten är överklig. Den absoluta verkligheten är vårt enkla självmedvetna varande, som vi alltid upplever som "jag är". Det är det som är oss närmast och kärast. Det finns ingenting som är oss så nära eller så kärt som den absoluta verkligheten, eftersom den är vårt eget verkliga jag.

Eftersom vi alltid upplever den som "jag är", är det alltid möjligt för oss att ägna oss åt den. Ingenting kan verkligen hindra oss från att vara uppmärksamma på oss själv när vi än vill. Den inbillade avgrund eller klyfta som tycks skilja oss från varandets, medvetandets och lyckans oändliga fullhet är i själva verket enbart våra egna önskningar.

Men våra önskningar äger ingen egen verklighet eller kraft. De tycks vara verkliga och kraftfulla endast för att vi skänker dem verklighet och kraft genom att ge dem uppmärksamhet. Om vi orubbligt ignorerar dem genom att ihärdigt klamra oss fast vid vårt på sig själv uppmärksamma varande, kan de inte distrahera oss från vårt naturliga tillstånd av varande.

I praktiken upplever de flesta av oss svårigheter med att hålla fast vid vår uppmärksamhet på oss själv, eftersom vår önskan att tänka på annat är större än vår kärlek till att förbli vårt naturligt tankefria och självmedvetna varande. Men oavsett hur mycket svårigheter vi än upplever, om framhärdat vi i våra ansträngningar att vända vår uppmärksamhet tillbaka till vårt eget varande när vi märker att den har glidit i väg för att tänka på annat, kommer vi gradvis att få förmågan, kärleken och friheten från begär som vi behöver för att helt enkelt förbli som vårt självmedvetna varande.

Sri Sadhu Om brukade säga:

"Där det finns en vilja finns det en väg, men där det inte finns någon vilja finns det en kulle".

(Where there's a will there's a way, but where there's no will there's a hill".)

Det vill säga att om vi verkligen vill praktisera uppmärksamhet på oss själv kommer vi att finna det möjligt att göra det, även om det bara är ostadigt och periodvis. Om vi saknar en verklig önskan att praktisera kommer vi att känna att det är för svårt för oss.

När all kommer omkring finns alla svårigheter i vårt sinne, eftersom det aldrig kan vara svårt för oss att vara uppmärksamma på oss själv, om än bara tillfälligt.

Känner vi att det är för svårt för oss att vara uppmärksamma på oss själv, är det för att vår vilja inte är tillräckligt stark för att ens försöka, eller efter att ha försökt, att hålla fast vid våra försök.

Även om vi bara kan vara uppmärksamma på oss själv under en kort stund, så är räcker det till att börja med. Men för att få en verklig nytta av en tillfällig uppmärksamhet på oss själv måste vi fortsätta att försöka att fånga sådana ögonblick så ofta som möjligt, och att hålla fast vid alla så länge som möjligt. Ju oftare vi kommer ihåg att rikta vår uppmärksamhet mot oss själv, och ju längre vi lyckas behålla den när vi fångar den, desto snabbare kommer vi att utveckla den kärlek som vi behöver för att vara stadigt uppmärksamma på oss själv.

En vanlig fråga är om det är nödvändigt att sitta med slutna ögon för att öva upp vår uppmärksamhet på oss själv. Det enkla svaret är att det inte är nödvändigt, eftersom vi kan vara självuppmärksamma oavsett vad vår kropp gör och oavsett om våra ögon är öppna eller slutna.

Själv-uppmärksamhet har ingenting att göra med vare sig kroppens hållning eller våra slutna ögon, det är bara en fråga om vår uppmärksamhet. Ögonen kan vara öppna men uppmärksamheten kan ändå vara riktad mot vårt varande. Omvänt kan våra ögon vara slutna men vår uppmärksamhet kan ändå vara riktad mot tankar på annat än oss själv.

Även om det inte är nödvändigt för oss att sitta i "meditation" med slutna ögon för att öva upp vår självuppmärksamhet, kan det ibland vara till hjälp för oss. För att sjunka in i ett tillstånd av djup och intensiv själv-uppmärksamhet kan det vara bra att avstå från mental såväl som från fysisk aktivitet.

Att avstå från fysisk aktivitet innebär inte nödvändigtvis att sitta med slutna ögon. Vår kropp kan sitta eller ligga eller inta någon annan ställning så länge vår uppmärksamhet inte riktas mot den utan mot vårt grundläggande självmedvetna varande. På samma sätt kan våra ögon vara öppna eller stängda så länge vår uppmärksamhet inte riktas utåt för att se eller tänka på något objekt i yttervärlden.

Sri Ramana uttrycker vilken inställning vi bör ha till vår kropp när vi försöker uppleva klar och intensiv uppmärksamhet på oss själv med orden *piṇam pōl tīrṇdu uḍalam*- De betyder "lämna kroppen som ett lik", som var de ord han lade till mellan vers 28 och 29 när han utvidgade de fyrtiotvå verserna i *Uḷḷadu Nārpaḍu* till en enda vers i versmättet *kalivenbā*. Även om han lade till dessa ord till den sista raden i vers 28, utgör de genom sin innebörd en del av den första meningen i vers 29, som med dessa tillägg betyder:

Att lämna [sin] kropp som ett lik, och utan att säga "jag" med munnen, undersöka med [sitt] sinne sjunkande [dykande eller genomborrande] inåt "var uppstår [detta sinne] som jag?" är ensamt vägen till *jñāna* [den övning som leder till sann kunskap]. [...]

"Att lämna [sin] kropp som ett lik" kan detta sammanhang antingen syfta på den attityd med vilken vi bör dra bort vår uppmärksamhet från den, eller på den ställning i vilken vi lämnar den. När Sri Ramana som sextonåring överväldigades av en plötslig och intensiv dödsångest, lade han sig ner som ett lik och vände hela sin uppmärksamhet mot sitt grundläggande varande för att ta reda på om hans varande eller "jag" skulle överleva den fysiska kroppens död. Eftersom han fullständigt drog tillbaka sin uppmärksamhet från kroppen, sinnet och allt annat, och fullkomligt och uteslutande riktade den mot medvetandet om sitt eget varande, upplevde han omedelbart verklig självkänedom, och hans sinne upplöstes för alltid i den oändliga och absoluta verkligheten.

Sri Ramana drog alltså inte bara tillbaka sin uppmärksamhet från kroppen som om den vore ett lik. Han lade också ner den som om den vore ett lik som lagts ut för att förberedas för kremering. Detta betyder inte att vi nödvändigtvis bör lägga oss ned när vi övar oss i uppmärksamhet på oss själv. Vi kan förvisso öva oss i själv-uppmärksamhet medan vi ligger ner, men i praktiken är det ofta bättre att sitta än att ligga, eftersom vi ofta har lättare för att hålla oss vakna när vi sitter upprätt och undviker att somna eller drömma.

Men kroppsställningen spelar egentligen ingen roll, eftersom det enda som är viktigt under vår intensiva övning i att bara vara är att vår uppmärksamhet helt dras bort från kroppen och alla andra föremål eller tankar och fokuseras skarpt och vaksamt på vårt rena medvetande om att vara.

När Sri Ramana sade "lämna [sin] kropp som ett lik", menade han därför inte bara att vi fysiskt skulle lägga den ner som ett lik, utan att vi mentalt skulle dra tillbaka vår uppmärksamhet från den som om den vore ett lik som vi inte längre har någon förbindelse med. Eftersom vårt enda mål under stunder av intensiv övning är att tränga djupt in i vårt varande, måste vi helt bortse från kroppen och vi bör inte bry oss det minsta om dess hållning eller någon annan sådan trivialitet.

Så länge vår uppmärksamhet är fäst bara på oss själv och ingenting annat, spelar kroppens ställning ingen roll, inte heller om den är aktiv eller inaktiv. Sri Ramana brukade säga att den enda *āsana* (hållning) som krävs är *nididhyāsana* (djup kontemplation eller uppmärksamhet, vilket i hans lära betyder stark uppmärksamhet på oss själv). Faktum är att det ofta kan vara lättare att vara uppmärksamma på oss själv när vår kropp är upptagen med någon vanemässig aktivitet som inte kräver någon större uppmärksamhet, som att gå, än när vi sitter eller ligger ner med slutna ögon. Så snart vi sluter våra ögon för att meditera över vårt varande tenderar vårt sinne att kämpa emot en sådan meditation eller uppmärksamhet på oss själv. Vi kan glömma varför vi har slutit ögonen och i stället börja tänka på något annat än vårt eget varande.

Om vi uppriktigt försöker praktisera uppmärksamhet på oss själv närhelst vårt sinne inte är upptaget av något annat, kommer vi snart att upptäcka vad som passar oss bäst i fråga om kroppsställning eller aktivitet. Vare sig vi sitter, ligger, går eller ägnar oss åt någon annan fysisk aktivitet, bör vi så ofta och intensivt som omständigheterna tillåter försöka att rikta vår uppmärksamhet mot vårt varande, eller åtminstone upprätthålla en viss grad av självuppmärksamhet. Alla frågor om kroppens hållning missar därför hela poängen med konsten att vara självuppmärksam, nämligen att vi bör koncentrera hela vår uppmärksamhet på vårt varande och inte bry oss om vår kropp eller allt annat.

En annan fråga som ofta ställs är om vi bör avsätta tid varje dag för att öva oss i uppmärksamhet på oss själv. Svaret är återigen att det inte är nödvändigt för oss att göra det, men det kan vara till hjälp.

Allt är en fråga om personliga preferenser och livsstil. Så länge vi tycker att det är till hjälp bör vi dagligen avsätta tid för att utöva uppmärksamhet på oss själv, men om vi upptäcker att våra bestämda perioder av "meditation" bara blir en mekanisk rutin och att vi egentligen inte ägnar dessa perioder åt klar och stadig självuppmärksamhet, bör vi hitta ett bättre sätt att se till att vi dagligen ägnar en del tid åt att uppmärksamma oss själv.

Att uppleva vårt sanna och grundläggande varande i fullkomlig klarhet kräver i själva verket inte någon tid. Om vi har en överväldigande och allt uppslukande kärlek till att känna oss själv, kan vi uppnå sann och evig självkänedom genom ett enda ögonblick av total uppmärksamhet på oss själv, som Sri Ramana själv gjorde.

Liksom som döden sker på ett ögonblick som vi aldrig någonsin kan uppleva delvis, "sker" upplevelsen av sann självkänedom på ett ögonblick, och kan aldrig upplevas delvis. Antingen föreställer vi oss att vi är en ändlig individ, som vi gör så länge vi fortfarande känner att vår uppmärksamhet på eller medvetenhet om oss själv är en övning och inte något naturligt och oundvikligt, eller så är vi helt uppslukade av den sanna självkännedomens absoluta klarhet, i vilket fall vi vet att vi alltid har varit enbart oändligt och fullständigt klart självmedvetet varande.

Målet med vår övning är att uppleva detta enda ögonblick av absolut, okvalificerad uppmärksamhet på oss själv. Långa perioder av "meditation" är inte nödvändiga. Det kan ibland vara till hjälp att sitta tyst en stund och försöka att helt och uteslutande fokusera vår uppmärksamhet på vårt varande. Men om vårt sinne gör allt för starkt motstånd bör vi koppla av en stund och försöka igen senare med ett uppfriskat och lugnare sinne. Om vi under alltför långa perioder kämpar emot begärens kraft att tänka, kommer sinnet att bli upprört och slutar att vara ett användbart redskap för vår övning i att vara uppmärksamma på oss själv. Om vi slappnar av en stund och låter sinnet bli relativt lugnt igen kommer vi att kunna öva självuppmärksamhet med förnyad kraft.

I praktiken behöver vi inte sitta långa stunder i en hopplös kamp för att upprätthålla kontinuerlig uppmärksamhet på oss själv. Snarare behöver vi många korta perioder då och då varje dag när vi med ny kraft och intensiv entusiasm försöker uppleva vårt naturligt ständigt självmedvetna varande. Under vanliga dagliga aktiviteter finns många tillfällen då vårt sinne inte är upptaget med något särskilt arbete. Vid sådana tillfällen låter vi normalt vårt sinne ströva omkring och tänka på många ovidkommande och onödiga saker. Alla sådana stunder är värdefulla tillfällen för oss att vara uppmärksamma på oss själv.

De flesta tankar vi tänker under en dag är inte brådskande, de är ofta bara ett sätt för sinnet att sysselsätta sig självt. Om vi har en sann kärlek till att vara uppmärksamma på oss själv kan vi, i stället för att slösa bort större delen av vår dag med tankar utan något syfte, lätt ägna många stunder då och då åt att försöka vara uppmärksamma på oss själv. Att vi på detta sätt frekvent får sinnet att återvända till oss själv kallade Sri Ramana ibland för "påminnelse om oss själv".

Sri Sadhu Om brukade säga att vi inte behöver långa perioder av "meditation", som ofta bara visar sig vara en meningslös kamp för att försöka stå emot kraften i vår önskan att tänka, utan snarare många upprepade försök att vara uppmärksamma på oss själv. Om vi kommer ihåg att

återkommande försöka ofta i vardagen varar kanske varje enskilt försök bara en kort stund. Men alla dessa korta försök kommer tillsammans att utgöra en avsevärd mängd tid i det självuppmärksamma varandets tillstånd.

Genom att öva uppmärksamhet på oss själv på detta sätt med jämna mellanrum kommer vi att göra varje försök att göras med förnyad kraft och större klarhet. I stället för långa perioder av vacklande och oklar uppmärksamhet på oss själv, är kortare perioder av mer förtätad, klarare och mer exakt uppmärksamhet på oss själv att vara till större nytta.

En annan fråga som ibland ställs är om det inte skulle vara till nytta för oss att avstå från världsliga aktiviteter och åtaganden och ägna oss enbart åt ett liv i kontemplation. För vissa människor kan en livsstil i yttre försakelse vara till nytta, men för de flesta av oss är en sådan livsstil inte bara onödig utan också *föga funktionell*. Det är inte den yttre försakelsen som är viktig utan endast den inre.

Oavsett hur vår yttre livsstil ser ut är vi alltid inom oss fria att avstå från våra begär och bindningar. Om vi lyckas åtminstone delvis med en inre avsägelse är vår yttre livsstil inget hinder för att utöva konsten att vara uppmärksamma på oss själv. Misslyckas vi däremot med att inom oss avstå från våra begär, kommer ingen yttre avsägelse att vara till någon nytta. Det enda hindret för att utöva självuppmärksamhet är våra egna önskningar, och inte något i yttervärlden.

Vår förmåga att vara klart och stadigt uppmärksamma på oss själv står i proportion till vår kärlek till varandet och vår motsvarande frihet från begär efter något annat. Den har ingenting med vår yttre livsstil att göra. Oavsett hur vår yttre livsstil ser ut, om vi har en lite kärlek till att lära känna oss själv och att vara fria från begär, kommer vi i motsvarande grad att kunna utöva konsten att vara uppmärksamma på oss själv.

Men även om vår yttre livsstil inte omedelbart påverkar vår förmåga att vara uppmärksamma på oss själv, så kan vårt utövande av själv-uppmärksamhet påverka vår livsstil till viss del. Eftersom vårt utövande gradvis försvagar och urholkar våra begär, kommer vi på ett naturligt sätt att förlora intresset för många av de skenbara nöjen som vi tidigare eftertraktat. Vi kommer att vara nöjda med en enklare, mindre utåriktad och mindre hektisk livsstil.

Men vi behöver inte bekymra oss om vårt yttre liv eftersom det formas av vårt öde, och vårt öde bestäms av Gud så att det kommer att vara det mest fördelaktiga för vårt andliga framåtskridande. Vad vi än upplever i vårt yttre liv är det i enlighet med Guds vilja och är det mest gynnsamma för vårt utövande av självuppmärksamt varande.

Genom de skenbara svårigheter och hinder som uppstår i vårt liv är det Guds avsikt skapa ett tillstånd av *vairāgya* eller frihet från begär i vårt sinne. Detta tillstånd har ibland kallats jämnmod eller "helig likgiltighet". Endast om vi lär oss att i vårt inre stå fria från livet i denna värld kommer vi att få den styrka vi behöver för att vända sinnet inåt och dränkas i den sanna självkännedomens fullkomliga klarhet.

För de flesta av oss kan denna andliga väg, att ihärdigt försöka praktisera konsten att vara uppmärksam på sig själv, se ut att vara allt annat än en smidig, fridfull och problemlös väg. Vårt självbedrägliga och av begär styrda sinne kommer med säkerhet att försöka lägga många hinder i vägen för oss. Oavsett vilka hinder vårt sinne än kan skapa så kan vi övervinna dem genom en orubblig uthållighet. Förutom genom att ihärdigt hålla fast vid vår övning i

självuppmärksamhet finns det inget sätt för oss att faktiskt övervinna alla de skenbara hinder som vi som vårt sinne skapar för oss.

Ett av de många självbedrägliga tricks som vi som sinne tenderar att spela oss är att vi förväntar oss och letar efter märkbara resultat av vårt utövande. Vi kan vi känna oss nedslagna om vi inte upplever de resultat som vi hoppas på. Men på denna väg är alla märkbara resultat bedrägliga eftersom det är vårt sinne som upplever dem. Sinnets natur är att vilseleda sig själv med illusioner och att förvränga och förvrida proportionerna av vad det än råkar uppleva. Ingenting som vårt sinne upplever är en sann indikator på några andliga framsteg.

Sri Ramana brukade säga att det enda sanna tecknet på framsteg är vår uthållighet. Det vill säga att om vi är uthålliga i vårt utövande är det ett tydligt bevis på vår kärlek till varandet. Så länge vi har en sådan kärlek gör vi framsteg. Om vi å andra sidan inte lyckas hålla ut tyder det på att vi saknar tillräcklig kärlek för att göra snabba framsteg. Men gör vi ens en liten ansträngning att vara självuppmärksamma, eller åtminstone har en vilja att försöka, så har vi en kärlek till varandet. Vi behöver inte känna oss nedslagna på grund av vår otillräckliga uthållighet. I stället ska vi fortsätta att framhärda i våra försök så mycket vi kan. Även en mindre men uppriktig ansträngning räcker långt för att odla den sanna kärlek i vårt hjärta som vi behöver för att nå vårt yttersta mål, den absoluta självkännedom.

När vi märker att vår entusiasm och uthållighet vacklar, bör vi åter läsa Sri Ramanas läror, eller böcker som utforskar och diskuterar deras betydelse och innebörd. Vi bör tänka djupt på deras innebörd. Upprepad *śravaṇa* (läsning) och *manana* (begrundande) kommer att ge ny kraft åt vår entusiasm att fortsätta i *nididhyāsana*, att utöva uppmärksamhet på oss själv. Vi kan inte tvinga vårt sinne att förbli lugnt och fridfullt uppmärksamt på sig själv, men genom upprepad *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana* kan vi försiktigt locka det att om och om igen återvända till vårt naturliga tillstånd av fridfullt självuppmärksamt varande.

Vårt sinne är som en skenande häst, och vårt naturliga tillstånd av lugnt självmedvetet varande är dess stall. Vi kan inte använda fysisk styrka för att fånga och dra tillbaka en skenande häst till stallet. I stället kan vi locka den att frivilligt komma tillbaka genom att försiktigt och tålmodigt hålla en handfull gräs för den. På samma sätt bör vi inte göra lönlösa försök att övervinna våra begär och vårt sinnes självbedrägliga aktivitet genom konfrontation och kamp. Vi bör försiktigt och omärkligt locka sinnet att villigt återvända till vårt naturliga tillstånd av fridfull självmedvetenhet, dess källa och naturliga hemvist.

Fram till dess att vårt sinne har upplösts fullständigt i den sanna självkännedomens oändliga ljus och klarhet kommer vi att fortsätta att uppleva oss som en begränsad individ. Vi kommer att känna oss som en bland många levande varelser i denna värld. Vi måste därför ständigt interagera med andra människor. När vi interagerar med andra människor har våra djupt rotade *vāsanās* eller mentala impulser en tendens att stiga upp till sinnets yta i form av subtila, och således starka, gillanden och ogillanden, bindningar och aversioner, habegär, själviskhet, girighet, lust, ilska, avundsjuka, stolthet, egoism och andra oönskade känslor och sinnesrörelser.

Vårt samspel med andra människor ger oss en god möjlighet bli varse våra dåliga egenskaper, och att stå emot det inflytande de har på oss genom att tillämpa *vairāgya* eller den "heliga likgiltighet" som vi stegvis odlar genom att utöva självuppmärksamt varande. I de två sista styckena av *Nāṇ Yār?* ger Sri Ramana oss värdefulla tips om den inre attityd med vilken vi bör interagera med andra människor och uppföra oss i denna värld.

I det nittonde stycket säger han:

Det finns inte två [typer av] sinnen, nämligen en god [typ av] sinne och en dålig [typ av] sinne.

Sinnet är bara ett.

Endast *vāsanās* [impulser eller latent begär] är av två slag, nämligen *śubha* [bra eller behagliga] och *aśubha* [dåliga eller obehagliga].

När [en persons] sinne behärskas av *śubha vāsanās* [behagliga impulser] sägs det vara ett gott sinne, och när det behärskas av *aśubha vāsanās* [obehagliga impulser] ett dåligt sinne.

Hur dåliga andra människor än kan tyckas vara, är det inte lämpligt [eller passande] att ogilla dem.

Vi kan ägna oss åt [såväl som avstå från] att gilla eller ogilla.

Det är inte tillrådligt [för oss] att låta [vårt] sinne [dröja] mycket vid världsliga frågor.

Det är inte tillrådligt [för oss] att lägga oss i andra människors angelägenheter [ett idiomatiskt sätt att säga att vi bör sköta våra egna affärer och inte lägga oss i andra människors angelägenheter].

Allt som man ger andra ger man enbart sig själv.

Om [alla] kände till denna sanning, skulle någon då avstå från att ge?

Det enda vi verkligen bör ogilla är våra egna sympatier och antipatier. De rör upp sinnet och stör vår naturliga frid och vårt jämnmod. Vi ogillar vissa människor för att de är orsakar till den irritation och obehag när vi interagerar med dem eller tänker på dem. Men de verkliga orsakerna till är irritationen och obehaget är i själva verket enbart våra egna gillanden och ogillanden. Om vi vore helt fria från gillande och ogillande skulle ingen annan kunna få oss att känna aversion eller någon annan negativ känsla.

Vad som i realiteten stör oss när vi interagerar med någon som vi ogillar är faktiskt inte den personens *aśubha vāsanās* eller obehagliga impulser. Det är våra egna *aśubha vāsanās*, som manifesteras som våra gillanden och ogillanden. Våra preferenser och aversioner är former av begär, och som alla former av begär driver de sinnet utåt, bort från den oändliga frid och lycka som finns i kärnan av vårt väsen. Om vi verkligen vill vända vårt sinne inåt och lösa upp det i vårt fullständigt klara medvetande om varandet, måste vi förkasta alla våra preferenser och aversioner och i deras ställe utveckla kärlek enbart till varandet.

Alla våra själviska attityder, känslor, sinnesrörelser, reaktioner och beteenden, som habegär, girighet, lust, ilska, avundsjuka, stolthet och egoism, har sina rötter i våra preferenser och aversioner. I samma utsträckning som vi kan frigöra oss från våra sympatier och antipatier kommer vi att frigöra oss från alla former av själviskhet och de obehagliga känslor som de väcker i oss. Eftersom vårt samspel med andra människor tenderar att föra upp alla våra djupt rotade sympatier och antipatier till vårt sinnes yta, är de gudagivna tillfällen för oss att inte bara identifiera våra sympatier och antipatier utan också att tygla dem.

Genom att öva oss i konsten att vara uppmärksamma på oss själv utvecklar vi vår förmåga att inte bara till att kontrollera våra sympatier och antipatier utan också även rot, vårt sinne. Därför kommer vårt övande i uppmärksamhet på oss själv att göra det lättare för oss att känna igen och stävja de preferenser och aversioner som uppstår i vårt sinne när vi interagerar med andra. Omvänt, genom att begränsa våra preferenser och aversioner när vi interagerar med andra, utvecklar vi *vairāgya* eller frihet från begär, och detta hjälper oss i sin tur i vårt övande av självuppmärksamhet.

När Sri Ramana säger att det inte är tillrådligt att i stor utsträckning låta vårt sinne dröja vid världsliga frågor, eller att blanda oss i andras angelägenheter, menar han inte att vi ska vara likgiltiga inför andra människors eller varelsers lidanden. Det är rätt av oss att känna medkänsla när vi ser, eller får kännedom om, någon annan människas eller varelses lidande. Medkänsla är en väsentlig egenskap som uppstår naturligt i vårt sinne under inflytande av *sattva-guna* eller "varande-het", godhet och renhet. Det är rätt av oss att göra vad vi rimligen kan för att lindra lidande.

Men lidandet är ett oundvikligt faktum i den förkroppsligade tillvaron, och det är inte mycket som vi, med våra begränsade krafter, kan göra för att lindra lidandet i de otaliga former som finns och alltid kommer att finnas i den här världen. Om vi ständigt låter sinnet uppehålla sig vid världens lidande och orättvisor kommer vi bara att förlora vår sinnesfrid, till liten eller ingen nytta.

I stället för att tro att vi verkligen kan lindra lidandet i den här världen är det till större nytta om vi helt enkelt ser till att undvika att bidra till det. Exempelvis utsätts hundratals miljoner djur för onödigt och oförsvarligt lidande på grund av fabriksuppfödningens grymma metoder. Varje dag slaktas miljoner av dem grymt för att tillfredsställa det onaturliga och omänskliga begär som människor har för att äta deras kött. Detta är ett sorgligt faktum och en mycket sorglig återspeglning av den moderna människans så kallade civilisation och humanitet. Men det är lite vi faktiskt kan göra lite för att förhindra att all denna grymhet. Men även om vi inte kan förhindra den kan vi undvika att bidra till den genom att avstå från att äta kött, fisk, ägg eller andra animaliska produkter.

Många omotiverade krig utkämpas i världen som ett resultat av mänsklig girighet, och varje år dör mer än hundra miljoner barn och vuxna av svält och andra fattigdomsrelaterade orsaker, trots det överflöd på mat och andra materiella resurser som en stor del av mänskligheten åtnjuter. Många faktorer bidrar till detta lidande, men roten till dem alla är människans själviskhet och girighet. I den moderna världens komplexa ekonomi, som vi alla i viss utsträckning oundvikligen är inblandade i, är det svårt att veta exakt vilka effekter vårt sätt att tjäna våra pengar och våra konsumtionsvanor och annat beteende har för dem som är mindre lyckligt lottade än vi själv. Vi bör vi så långt som möjligt försöka undvika att genom våra handlingar bidra till lidandet som denna orättvisa ekonomi orsakar. Vi kan göra det genom att förenkla vår livsstil och minimera vårt beroende av materiella tillgångar och andra medel för sinnesnjutning.

Viktigast av allt är dock att även om vi inte kan känna till alla effekter som alla våra handlingar kan ha på människor och andra varelser vet vi att mycket av lidandet i världen i grunden orsakas av själviskhet och girighet i sinnet hos människor som vi själv. För att undvika att bidra till andras lidande är det viktigaste vi måste göra att utrota all själviskhet och girighet ur vårt eget sinne. Vi kan bara göra detta effektivt genom att vända vårt sinne inåt och dränka det i vårt självmedvetande, källan ur vilken det uppstår tillsammans med all sin själviskhet och girighet.

Så länge vårt sinne är vänt utåt och uppehåller sig vid världsliga frågor eller försöker lägga sig i andra människors angelägenheter kommer vi att försumma defekterna i det. Innan vi försöker rätta till den här världens eller andra människors brister bör vi först rätta till våra egna. Det vi effektivt kan göra endast genom att dra tillbaka vår uppmärksamhet helt från världen och andra människors angelägenheter, och vaksamt fokusera på vårt eget självmedvetna varande för att stävja och förhindra sinnets uppkomst, roten till alla våra

brister. Detta är skälet till att Sri Ramana säger att vi inte i någon större utsträckning bör låta vårt sinne uppehålla sig vid världsliga frågor, eller blanda oss i andras angelägenheter.

Dessutom är denna värld och allt lidande som vi ser i den ytterst skapade av vår egen föreställningsförmåga och existerar bara i vårt sinne, liksom den värld och det lidande som vi ser i en dröm. Om vi har medkänsla för människor och djur som vi ser lida i en dröm och vill avhjälpa lidandet behöver vi bara vakna upp ur drömmen. På samma sätt måste vi, om vi verkligen vill sätta stopp för allt lidande som vi ser i världen, sträva efter att vakna upp ur denna dröm, som vi misstar för att vara vårt vakna liv, till det sant vakna tillståndet av fullkomlig icke-tudelad självkänedom, genom att ihärdigt praktisera konsten att vara självuppmärksam.

Men även om livet i denna värld i själva verket bara är en dröm, bör vi så länge vi upplever denna dröm inte avfärda andras lidanden som överkliga och utan betydelse. Vi som upplever denna imaginära dröm är själva en del av den, och därför är allt som vi upplever eller bevittnar i den precis lika verkligt som vi själv.

Så länge som vi känner att vi är en person, ett kroppsbundet sinne som upplever denna dröm, kan vi inte annat än känna att glädjeämnen och lidanden som vi genomgår är fullkomligt verkliga. Så länge som vi känner att vår glädje och vårt lidande är verkliga, kan vi inte förneka att andra människors och varelsers glädjeämnen och lidanden är lika verkliga och lika betydelsefulla. Eftersom vi alla av naturen vill undvika att drabbas av lidande i någon form, bör vi känna en lika stark vilja undvika att något lidande drabbar någon annan levande varelse.

När Sri Ramana råder oss att undvika att blanda oss i andras angelägenheter eller att låta sinnet uppehålla sig mycket vid världsliga angelägenheter, menar han inte att vi skall undvika dem med kropp, tal eller sinne med hjärtlös likgiltighet, utan att vi skall göra det med heligt jämnmod, medkännande jämnmod, verkligt kärleksfullt och omtänksamt jämnmod.

Sri Ramana uppmanade aldrig någon att vara hjärtlöst likgiltig, okänsligt och ovänligt likgiltig inför andras lidande.

Tvärtom var han genom sina handlingar en tydlig förebild av hur medkännande, ömsinta och omtänksamma vi alla borde vara, och hur strikt vi bör undvika att orsaka någon levande varelse ens den minsta *himsā* eller skada.

Även om Sri Ramana sällan uttryckligen lärde ut vikten av medkänsla i ord, så lärde han mycket tydligt ut det genom sitt eget liv, genom alla sina handlingar och förhållningssätt. I alla situationer visade hans hållning och hans svar i tal eller handling med tydlighet hans gränslösa kärlek, medkänsla, ömhet, vänlighet, hänsyn och *ahimsā*, inkännande och noggrant undvikande av att skada någon levande varelse.

Alla Sri Ramanas handlingar utstrålade medkänsla, vänlighet och kärlek eftersom det är vad han var. Hans själva väsen var total kärlek, oändlig och allomfattande kärlek.

Hans skenbara individualitet hade sammansmält med och uppslukats av den sanna självkännedomens oändliga ljus. Han var i sanning ett med den absoluta verkligheten, vars natur är perfekt icke-tudelad och odelbart varande, medvetande, lycka och kärlek.

Därför älskade han oss alla, varenda levande varelse, som sig själv eftersom han upplevde sig själv som den enda oändliga verkligheten. Ingen av oss kan vara något annat än den. Han var och är verkligen det verkliga och essentiella jaget i var och en av oss. Därför kan ingen av oss

undantas från hans oändliga kärlek, hans allomfattande kärlek till sig själv, hans eget grundläggande varande.

Den skenbara "personen" Sri Ramana var ett fullkomnat förkroppsligande av *parama karuṇā*, högsta medkänsla, nåd, vänlighet och kärlek. Hans vänlighet och kärlek var den samma för alla. Syndare och helgon var alla lika för honom. Han visade samma enkla omsorg, vänlighet, ömhet, kärlek och medkänsla mot människor som vi anser vara dåliga som han gjorde mot människor som vi anser vara goda.

Hans kärlek och vänlighet var helt opartisk. Han visade inte större kärlek, vänlighet eller omsorg för sina mest uppriktiga anhängare, de som verkligen förstod och omsatte hans läror i praktiken, än han visade människor som ignorerade, nedvärderade eller till och med misshandlade honom, eller de anhängare som inte brydde sig om hans läror, missförstod dem, eller till och med försökte förvränga, misstolka eller förtala dem.

Om han någonsin tycktes vara partisk var det inte mot dem som uppriktigt älskade honom mest, utan mot dem som hade minst eller ingen kärlek alls till honom. De hängivna som älskade honom mest, och som uppriktigt försökte följa hans läror genom att vända sitt sinne inåt och överlämna det till honom i kärnan av sitt väsen, kände ibland att han utåt tycktes ignorera dem och ge sin uppmärksamhet åt andra som var mindre uppriktiga hängivna. Men om de förstod honom rätt, visste de att han utåt gav sin uppmärksamhet till dem som mest behövde den. Om han utåt ignorerade oss var det bara för att uppmuntra oss att vända oss inåt och söka hans kärlek i sin sanna form. Kärleken som alltid lycksaligt lyser i vårt hjärta som vårt icke-tudelade självmedvetna varande, "jag är" och som genom sin magnetiska attraktionskraft väntar på att dra oss inåt.

Anledningen till att han visade varje person lika stor kärlek och vänlighet, oavsett om någon var den värsta av syndare eller det största av helgon, var att det i hans perspektiv inte finns någon avgörande skillnad mellan en syndare och ett helgon, mellan en ateist och en hängiven, eller mellan en grym och en vänlig människa. Han visste att alla personer i sitt innersta är samma enda icke-tudelade jag, som han upplevde att han själv var. Om det överhuvudtaget ser ut att finnas något sådant som en separat person, är det bara på grund av hans eller hennes inbillade okunnighet om det enda verkliga icke-tudelade jagets sanna natur som vi alla alltid upplever som vårt eget grundläggande medvetande om oss själv, "jag är".

Inte bara är vi alla i grunden samma enda icke-tudelade jag, som människor är vi alla lika okunniga om vår egen sanna natur. Den teoretiska kunskapen om vår egen sanna natur gör oss inte mindre okunniga än någon annan som inte har någon teoretisk kunskap. Denna kunskap finns bara i vårt eget sinne, som uppstår bara på grund av vår grundläggande okunnighet om oss själv eller för att vi glömt oss själv.

I vårt perspektiv av okunnighet om oss själv framstår Sri Ramana som en person som är som vi. Även vår uppriktiga tro och övertygelse att han i verkligheten inte är en person utan vårt eget oändliga verkliga jag, är något som bara existerar i vårt sinne som en tro. Så länge vi upplever oss som en person, och inte som det enda oändliga och odelade verkliga jaget, kan vi inte uppleva Sri Ramana som vårt eget grundläggande jag. Vi kan bara känna honom som en person, om än en person som är gränslöst mera upphöjd än vi själv.

I vår självförhållande uppfattning såg Sri Ramana ut att vara en person som verkade se var och en av oss som en separat person. Även om han tycktes se var och en av oss som en person såg han ingen väsentlig skillnad mellan oss. Han såg att vi alla är lika i vår okunnighet om

vårt verkliga jag. Ur hans perspektiv fanns det ingen som var mer eller mindre okunnig än någon annan. Antingen känner vi oss själv som vi verkligen är, eller så ignorerar vi vår verkliga natur och upplever oss som en person, ett ändligt kroppsbundet sinne.

Eftersom vi enligt hans uppfattning alla är lika okunniga, behöver vi alla hans *kāraṇam illāda karuṇai*, hans nåd utan motiv, barmhärtighet, medkänsla, vänlighet och kärlek lika mycket. Vi kan inte göra något för att förtjäna hans nåd lika lite som vi kan göra något som för att inte förtjäna den. Likt regnet som faller över både goda och onda, är hans gudomliga nåd och kärlek lika tillgänglig för alla varelser, de största helgonen och de värsta syndarna, de mest lysande intellektuella och de dummaste dårarna, de rikaste och de fattigaste, kungar och tiggare, människor och alla så kallade lägre djur.

Hans nåd eller kärlek har ingen orsak eftersom den är hans grundläggande natur. Som det enda oändliga sanna jaget kan han inte annat än älska oss alla som sig själv, eftersom han upplever oss alla som sig själv. Eftersom hans nåd är oändlig och oberoende av någon annan orsak än sig själv, kan den aldrig vare sig öka eller minska. Den är i sanning den enda verkligheten, den absoluta verkligheten, evig, oföränderlig och självlysande.

Sri Ramana är i sanning den enda oändliga verklighet som vi kallar "Gud", som alltid gör sin nåd tillgänglig för var och en av oss genom att för evigt lysa i vårt hjärtas innersta djup som vår närmaste och käraste, vårt eget sanna självmedvetna varande, "jag är". Han uppenbarade sig i mänsklig form för att lära oss att vi kan uppleva den fullkomliga och evigt oförminskade lycka som vi alla söker, genom att vända vårt sinne mot oss själv och överlämna det i vårt eget icke-tudelade självmedvetna varandes absoluta klarhet, som är hans nåds eller kärleks sanna form.

Hans mänskliga gestalt var ett förkroppsligande av *parama karuṇā* eller högsta medkänsla, nåd, barmhärtighet, ömhet, vänlighet, omsorg och kärlek. Som sådan kan ingen varelse någonsin uteslutas från hans oändliga vänlighet och kärlek. Även om hans mänskliga gestalt gick bort 1950, innan de flesta av oss ens var födda, är hans nåd, kärlek och inre vägledning alltid tillgängliga för oss, eftersom de är den enda eviga verklighet som alltid lyser inom oss som "jag är", vårt eget mest älskade jag. Dessutom förblir han alltid inte bara vårt eget grundläggande jag, han fortsätter också att uppenbara sig i det yttre i form av sina dyrbara läror. De är fortfarande tillgängliga för att ständigt påminna oss om vårt behov av att vända oss inåt för att uppleva den sanna självkännedomens oändliga lycka.

För att kunna ta del av hans kärlek eller nåd i all sin oändliga fullhet, behöver vi bara vända oss inåt och dricka ur dess källa. Även om hans nåd alltid hjälper oss så ignorerar vi den så länge vi ägnar oss åt annat än vårt eget grundläggande jag. Genom att göra det stänger vi i praktiken dörrarna till vårt hjärta och hindrar den från att strömma ut och uppsluka oss i sin oändliga klarhet.

Hans mänskliga gestalt var ett förkroppsligande av *parama karuṇā* eller högsta medkänsla, nåd, barmhärtighet, ömhet, vänlighet, omsorg och kärlek. Som sådan kan ingen varelse någonsin uteslutas från hans oändliga vänlighet och kärlek. Även om hans mänskliga gestalt gick bort 1950, innan de flesta av oss ens var födda, är hans nåd, kärlek och inre vägledning alltid tillgängliga för oss, eftersom de är den enda eviga verklighet som alltid lyser inom oss som "jag är", vårt eget mest älskade jag. Dessutom förblir han alltid inte bara vårt eget grundläggande jag, han fortsätter också att uppenbara sig i det yttre i form av sina dyrbara läror. De är fortfarande tillgängliga för att ständigt påminna oss om vårt behov av att vända oss inåt för att uppleva den sanna självkännedomens oändliga lycka.

För att kunna ta del av hans kärlek eller nåd i all sin oändliga fullhet, behöver vi bara vända oss inåt och dricka ur dess källa. Även om hans nåd alltid hjälper oss så ignorerar vi den så länge vi ägnar oss åt annat än vårt eget grundläggande jag. Genom att göra det stänger vi i praktiken dörrarna till vårt hjärta och hindrar den från att strömma ut och uppsluka oss i sin oändliga klarhet.

Hans nåd är medvetandets ljus som lyser inom oss och gör det möjligt för oss att känna både oss själv och alla de imaginära objekt som vi har skapat i vårt sinne. Endast hans nåd lyser upp både subjekt och objekt, utan den som deras essentiella substans och verklighet skulle de inte ens se ut att existera.

Så länge vi ägnar oss åt objekt i någon form, vare sig dem som vi blir varse som tankar i vårt sinne, eller dem som vi föreställer oss som existerande i en värld utanför sinnet, lika länge missbrukar vi ljuset i hans nåd. Vi förvränger hans oändliga icke-tudelade själv-kärlek och upplever den som åtrå till vissa objekt och avsky för andra. I stället för att missbruka hans nåd på detta sätt för att uppleva objekt, eller förvänta oss att den ska uppfylla någon av våra futtiga önskningar, bör vi dra verklig nytta av den genom att använda den för att lära känna oss själv.

Det vill säga att vårt sinne, det förvrängda ljus av medvetande som vi nu använder för att uppleva objekt, är en reflekterad form av vårt självmedvetandes ursprungliga ljus, hans nåd. Om vi vänder vårt sinne mot källan till dess ljus, bort från alla objekt, kommer det att smälta samman med denna källa som en solstråle som reflekteras från en spegel tillbaka mot solen. Genom att på detta sätt vända sinnets reflekterade ljus tillbaka mot oss själv, överlämnar vi oss till vårt ursprungliga ljus av nåd, vårt grundläggande självmedvetande, "jag är", som är kärlekens sanna form, som vi kallar "Sri Ramana".

När Sri Ramana uppenbarade sig i mänsklig form var medkänslan, ömheten, vänligheten och kärleken som han visade alla personer han mötte ett yttre uttryck för den oändliga, eviga, odelade och icke-tudelade kärlek som han upplevde som sitt eget jag, och som alltid lyser inom var och en av oss som vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är". Opartiskheten i hans yttre vänlighet och kärlek visade tydligt den absoluta opartiskheten i hans sanna inre nåd, som alltid strömmar in i varje kännande varelses hjärta.

Samma kärlek som han visade alla människor visade han alla andra varelser. Han ansåg inte att något djur förtjänade hans vänlighet, kärlek och medkänsla mindre än någon människa. Djuren reagerade också naturligt på den kärlek de kände hos honom, och de närmade sig honom utan rädsla. Många berättelser och händelser i hans liv som på ett vackert sätt illustrerar hans extraordinära förhållande till både vilda och tama djur har nedtecknats. De beskriver den ömhet, vänlighet, omsorg och kärlek som han visade dem, och deras ömsesidiga tillgivenhet för och tillit till honom.

Han var inte bara vänlig och omtänksam mot enskilda djur av alla arter, han visade också sitt starka ogillande när någon behandlade ett djur ovänligt eller orsakade det skada. Han tolererade inte eller tillät att någon dödade ens giftiga djur som ormar och skorpioner. Han påpekade att vår rädsla för dem bara beror på vår bindning till vår egen kropp. Han sade att precis som vi värnar om vårt liv i vår nuvarande kropp, så värnar alla andra varelser om sitt liv i sin nuvarande kropp, och vi har därför ingen rätt att beröva någon varelse dess dyrbara liv, eller att orsaka skada eller lidande av något slag.

En mycket tydlig illustration av hans gränslösa och absolut opartiska medkänsla och kärlek var en händelse som inträffade när han var ung. En dag råkade hans lår nudda vid ett getingbo när han gick genom ett buskage. Det störde dess många invånare som genast flög ut i raseri och började sticka honom i låret som orsakat skadan. Han förstod deras naturliga reaktion och kände sig ledsen över att han oavsiktligt hade stört dem. Han stod helt stilla och trots den intensiva smärta som de tillfogade honom lät han dem tålmodigt sticka honom i låret tills de var nöjda och återvände till sitt bo. När Sri Muruganar många år senare skrev en vers (vers 815 i *Guru Vācaka Kōvai*) och frågade honom varför han kände sig skuldmedveten och lät getingarna sticka honom i låret trots att störningen inte var avsiktlig, svarade han med att skriva vers 7 i *Upadēśa Tanippākkal*, där han sade:

Även om de svärmande getingarna stack mitt ben så att det blev inflammerat och svullet när det rörde vid och skadade deras bo, som var utspritt [och dolt] mitt bland gröna blad, och även om det [handlingen att störa deras bo] var ett felsteg som skedde av misstag, om man inte åtminstone kände medlidande [medkänsla för getingarna och ånger för det besvär som orsakats dem], hur skulle då ens sinne vara beskaffat [dvs hur grundligt hårdhärtat och okänsligt det skulle vara]?

Genom sitt liv och exempel lärde Sri Ramana oss inte bara vänlighetens, kärlekens, ömsinhetens, hänsynens, medkänslans och *ahimsās* stora betydelse, utan också betydelsen av ödmjukhet, osjälviskhet, begärslöshet, icke-habegär, icke-besittande, icke-slöseri, generositet, förnöjsamhet, självbehärskning, självförnekelse och livsstilens yttersta enkelhet. Han odlade eller praktiserade ingen av dessa egenskaper med någon ansträngning, de var helt utan ansträngning naturliga effekter av hans absoluta egolöshet.

Eftersom han inte upplevde sig själv som något ego, ett ändligt och separat individuellt medvetande, upplevde han ingen person, djur, växt eller livlöst föremål som något annat än sig själv. Därför fanns det en oändlig fullhet i hans kärlek, hans absolut icke-tudelade självkärlek, inget utrymme för ens det minsta spår av själviskhet, girighet, begär, bundenhet, besatthet, ovänlighet, okänslighet eller någon annan av de brister som tenderar att uppstå när vi misstar oss för att vara ett ändligt kroppsbundet ego eller sinne. Han levde som han lärde, och lärde bara ut vad han själv levde.

Hans handlingar, hans bemötande och svar till alla personer, till alla djur och till alla yttre situationer och händelser var lärdomar som inte var mindre kraftfulla eller betydelsefulla än hans talade och skrivna ord. Han exemplifierade i sitt liv samma tillstånd av absolut egolöshet som han lärde oss är det enda mål som är värt att eftersträva. Även om vi inte kan efterlikna hans perfekt egolösa liv så länge vi misstar oss för att vara en person, ett kroppsbundet sinne eller egomedvetande, kan vi lära oss mycket av det. Om vi verkligen har en önskan att förlora vårt falska individuella jag i vårt eget naturliga tillstånd av absolut egolöst självmedvetet varande, bör vi ödmjukt och uppriktigt försöka att tillämpa vad vi kan lära av hans yttre liv i vårt eget yttre liv.

Det vill säga att om vi verkligen önskar bli absolut egolösa, måste vi redan nu börja praktisera de osjälviska egenskaper och dygder som är egolöshetens natur. Om vi inte älskar och värnar om sådana egenskaper, älskar vi inte i sanning den fullkomliga egolöshetens tillstånd.

Den konsekvent osjälviska enkelheten i Sri Ramanas livsstil var legendarisk och bevittnades av tusentals människor. Trots att hans anhängare byggde en *āśrama*, en gemensam bostad och religiös institution, runt honom, gjorde han aldrig anspråk på någonting som sitt eget. Och

även om det fanns rika människor som erbjöd honom och uppriktigt önskade ge honom allt han kunde tänkas vilja ha, så tog han inte emot något annat än det minimum av mat, kläder och skydd som var nödvändigt för att hans kropp skulle överleva.

Från det att han lämnade hemmet vid sexton års ålder till slutet av sin kroppsliga livstid levde han en *sādhus* enkla liv, som, en religiös tiggare. Hans enda klädsel var en *kaupīna*, ett enkelt ländkläde. Fram tills hans anhängare byggde en enkel bostad åt honom bodde han i grottor eller i *mandapams*, öppna tempelkorridorer. Även under de senare åren av sitt liv, när han bodde i en liten sal som hans hängivna hade byggt åt honom, var dörrarna öppna dygnet runt för besökare. Han delade salen fritt med andra permanenta eller tillfälliga invånare, som bodde och sov där med honom. Han hade inget privatliv eller tid för sig själv, men var alltid tillgänglig för alla som behövde honom.

Han föredrog att äta den enklaste tänkbara mat, och om han erbjöds något av särskilt, vare sig det var en söt eller salt godsak, en omsorgsfullt tillagad festmåltid, eller till och med någon medicin, åt han den bara om den delades lika med alla närvarande. Precis som han delade taket över huvudet, sin tid och hela sitt liv med alla i sin omgivning, så delade han allt med dem, oavsett om det rörde sig om mat eller materiella ting.

Den enda mat som han noga undvek och som han rådde andra att undvika, var icke-vegetarisk mat i alla former, som kött, fisk eller ägg. På detta och många andra sätt visade han med eftertryck att vi alltid bör undvika handlingar som kan orsaka någon levande varelse den allra minsta skada eller lidande.

Genom sina ord såväl som genom sitt exempel lärde han oss värdet av fullkomlig *ahimsā* eller att i medkänsla undvika av att skada eller orsaka lidande för någon kännande varelse.

Genom sitt liv och sin lära visade han tydligt att han såg *ahimsā* eller "icke-skada" som en större dygd än aktiva försök att "göra gott". *Ahimsā* är ett passivt tillstånd av att avstå från att göra något som direkt eller indirekt kan orsaka skada eller lidande för någon person eller varelse. "Att göra gott" är ett aktivt ingripande i yttre händelseförlopp och i andra människors angelägenheter. Även om vi ingriper med goda avsikter har våra handlingar ofta skadliga återverkningar.

När vi försöker göra saker som vi tror kommer att leda till "gott", slutar det ofta med att vi skadar antingen oss själv eller andra, eller båda. Faran för oss själv när vi försöker göra "gott" mot andra ligger främst i den effekt som sådana handlingar kan ha på vårt ego. Om vi ägnar oss åt att försöka göra "gott" utåt, kan vi lätt bli förbise bristerna i vårt eget sinne. Vi märker då inte den subtila stolthet, egoism och självrättfärdighet som tenderar att uppstå i vårt sinne när vi koncentrerar oss på att korrigera brister i den yttre världen i stället för att rätta till våra egna inre brister.

Vidare är det vi anser vara "gott" ofta något helt annat än vad andra människor kan anse som "gott". Om vi inte är mycket försiktiga kan det "goda" som vi försöker göra mot andra i själva verket vara oönskat. Även om vi känner starkt att vår uppfattning om "gott" är rätt och att vissa andra människors uppfattning är fel, bör vi vara försiktiga så att vi inte försöker tvinga på dem vår uppfattning om "gott". Om vi gör det kommer våra ansträngningar bara att skapa bitterhet och konflikt, som ofta leder till att vi orsakar mer skada än något faktiskt gott.

De flesta handlingar har flera följder och återverkningarna av våra handlingar är ofta inte vad vi har oss. Ju mer "gott" vi försöker göra, desto större skada kan det leda till. Sedan början av mänsklighetens historia har många sociala, politiska och religiösa reformatorer kommit och

gått, men inget av deras reformförsök har någonsin resulterat i något oblandat gott. Varje handling eller serie av handlingar med en betydande inverkan på denna värld får en blandning av gott och ont, nytta och skada som oundvikligt resultat.

Många av världens största illdåd och orättvisor är resultat av förment välmenande sociala, politiska, ekonomiska eller religiösa reformer. Otaliga konflikter har uppstått även i Guds namn, som ibland till och med har lett till grymma förföljelser, krig och terrorism. Av detta bör vi förstå att våra försök att göra gott kan leda till stor skada, och att vår främsta moraliska plikt är att undvika att göra skada snarare än att försöka göra gott.

Vi kan i många situationer åstadkomma mycket mer gott genom att avstå från att göra något än genom att göra något. Nyttan som kan bli följden av en handling kompenserar inte för den skada som också kan bli dess resultat. Med andra ord kan vår passivitet, att vi bara är utan att göra något, ofta vara till bättre nytta än någon handling eller något "görande" skulle kunna vara.

Som en allmän regel gäller att om det är sannolikt att en handling kommer att skada någon kännande varelse, bör vi avstå från den, även om den samtidigt kan leda till något gott. Oavsett vilken handling vi beslutar oss för att antingen genomföra eller avstå från i en viss situation, bör vi alltid komma ihåg att det yttersta goda, som är den sanna självkännedomens oändliga lycka, aldrig kan uppnås genom några handlingar eller "görande". Vi kan endast uppnå det genom att bara "vara", det vill säga genom att vi fridfullt förblir i vårt eget naturliga tillstånd, som är det egolösa, tankefria och absolut handlingslösa tillståndet av fullständigt klart självmedvetet varande.

Det innebär dock inte att vi inte bör göra något för att hjälpa andra människor eller varelser när ett omedelbart behov uppstår. Vi bör bara inte vara alltför ambitiösa i vår önskan att göra gott. Vi bör reagera adekvat på alla situationer vi befinner oss i, men vi behöver inte aktivt söka situationer där vi föreställer oss att vår hjälp behövs. Även i en situation där vår hjälp ser ut att behövas, bör vi se till att utföra bara den hjälp eller det "goda" som verkligen är adekvat. Vi bör vara mycket vaksamma på att inte orsaka någon skada i våra försök att göra gott.

Av Sri Ramanas exempel bör vi förstå att det är bra för oss att alltid vara ödmjuka, osjälviska, vänliga, omtänksamma, hänsynsfulla, milda, medkännande, generösa och beredda att dela med oss. Alla våra yttre handlingar och reaktioner, som i många fall kan inbegripa att det bästa är avstå från vissa handlingar eller att överhuvudtaget agera, bör alltid vägledas av dessa inre kvaliteter i vårt sinne och vårt hjärta. Sri Ramana betonade med tydlighet betydelsen av en sådan sann generositet med dess vänlighet och omsorg när han avslutade det nittonde stycket av Nāṇ Yār? med att säga:

[...] Allt man ger till andra ger man bara sig själv.
Om [alla] visste denna sanning, vem skulle då avstå från att ge?

Allt som vi ger till andra (särskilt den ömsinta kärlek, vänlighet, medkänsla, sympati, tillgivenhet, omsorg och hänsyn vi ger) ger vi bara oss själv eftersom ingen, ingen person, inget djur, växt eller något annat i sanning är något annat än vi själv, vårt grundläggande självmedvetna varande eller "jag är"-het.

Detta är den verkliga innebörden i Kristi lära: "Du skall älska Herren din Gud av hela ditt hjärta, av hela din själ och av hela ditt förstånd [...] Du skall älska din nästa som dig själv" (Matteus 22.37, 39, och Markus 12.30-31). Vi kan inte älska vare sig Gud eller vår nästa, som

är varje kännande varelse, som oss själv om vi inte faktiskt upplever dem som oss själv. Om vi inte älskar dem som oss själv kan vi inte älska dem av hela vårt hjärta, själ och sinne.

Kärlek till något annat än oss själv kan aldrig vara en fullständig kärlek. Det är bara en delad och ofullständig kärlek, eftersom vi alltid älskar oss själv mer än vi någonsin kan älska någon annan, person eller sak. Om vi verkligen fullständigt vill älska antingen Gud eller vår nästa med hela vårt hjärta, själ och sinne, måste vi uppleva dem som oss själv. För det måste vi uppleva oss själv som vi verkligen är, som den enda, oändliga och odelbara absoluta verkligheten, den verkliga essensen eller sanna substansen i allt som är. Vi kan inte uppleva oss själv som den enda oändliga, odelade, icke-tudelade och allomfattande helheten så länge vi uppmärksammar något som tycks vara något annat än vi själv. Därför måste vi, för att uppleva och älska Gud och vår nästa som oss själv, fullständigt dra vårt sinne bort från deras imaginära yttre former och skarpt och uteslutande fokusera på vårt eget grundläggande självmedvetna varande, "jag är", som ensamt är deras verkliga och grundläggande form.

Därför kommer vår kärlek till Gud och till vår nästa att vara ofullständig och bristfällig tills vi fullkomligt smälter samman och förlorar oss i vårt naturliga tillstånd av absolut icke-tudelad självmedvetet varande, den sanna självkännedomens tillstånd. I praktiken kanske vi ännu inte upplever och älskar alla kännande varelser som oss själv. Men om vi, åtminstone teoretiskt, verkligen förstår att de i sanning inte är andra än vi själv, kommer vi naturligt att ha medkänsla och empati för allt deras lidande. Om vi har medkänsla och empati för alla kännande varelser, avstår vi på ett naturligt sätt att i möjligaste mån orsaka dem ens den minsta skada eller lidande.

Vår kärlek, medkänsla och omtanke om andra människor och djur får inte leda oss till att tro att vi kan göra något stort och gott i denna värld, eller att världen behöver oss för att reformera den. När någon berättade för Sri Ramana om ambitioner att reformera världen på något sätt eller att göra något annat sådant "gott", brukade han säga: "Han som har skapat denna värld vet hur han skall ta hand om den. Om du tror på Gud, lita på att han gör allt som är nödvändigt för världen". Sri Ramana klargjorde vid många tillfällen och på många sätt att det inte är vår plikt att reformera världen, utan bara att reformera oss själv.

Till människor utan en subtil förståelse sa han att eftersom världen är skapad av Gud, så vet han hur man tar hand om den. Med det indikerar han att världen är precis sådan som Gud avser att den skall vara, för allas sant bästa. Till människor med en mer subtil förståelse sa han att världen är vårt sinnes skapelse. Den existerar i vårt sinne på samma sätt som en dröm, och alla defekter vi ser i världen är avspeglningar av vårt sinnes defekter. I stället för att försöka förbättra spegelbilden bör vi försöka förändra dess källa, vårt eget sinne. Om vi förändrar vårt sinne genom att återställa det till vårt naturliga tillstånd av rent varande, smälter även avspeglingen samman och blir ett med vårt sanna varande, den oblandade lyckans och kärlekens oändliga fullhet.

Även om världens alla mångskiftande problem effektivt kan lösas genom att vi vänder vårt sinne inåt och dränker det i dess källa, vårt eget absoluta icke-tudelade självmedvetna varande, så kommer vi, så länge som vårt sinne är vänt utåt, att fortsätta att missuppfatta oss som kroppsbunden person, bland de otaliga kroppsbundna varelser som lever i den materiella världen. När vi misstar oss för att vara en ändlig person, blir vi oundvikligen involverade i kroppens, talets och sinnets aktiviteter, och våra handlingar har oundvikligen en effekt på andra människor och varelser.

I detta tudelade tillstånd av aktivitet är vi ansvariga för våra handlingars följder. Vi måste se till att vi inte skadar någon av våra förkroppsligade medvarelser. Fördelen med att noggrant praktisera *ahimsā* eller "icke-skada" är dubbel. Vi undviker så långt som möjligt att orsaka någon skada eller lidande för andra kännande varelser. Vi utvecklar också den ömhet i sinnet som krävs för att vi ska kunna vända oss inåt och smälta samman i vårt naturliga tillstånd av att bara vara.

Om vi är hjärtlöst likgiltiga för andras lidande, kommer vi inte att lyckas med ansträngningarna för att vända oss inåt. En sådan hjärtlöshet orsakas av vårt egos tyngd, vår starka bindning till och identifikation med vårt individuella jag. Först när vår bindning till vårt ego kraftigt försvagas kommer vi att ha den *vairāgya*, frihet från begär, eller den distans som krävs för att vi skall kunna avstå från alla tankar eller uppmärksamhet på något annat än vårt eget grundläggande självmedvetna varande. En oundviklig följd av att egot försvagas kommer sann vänlighet, kärlek och medkänsla som får hjärtat att smälta att naturligt uppstå inom oss.

Bara i den utsträckning som vårt ego och alla dess önskningar och bindningar verkligen försvagas kommer verklig kärlek till att bara vara att uppstå i vårt hjärta. När denna sanna kärlek till att bara vara uppstår inom oss, får den oss att upprepat försöka dra vårt sinne bort från alla objekt och vila i vårt eget grundläggande självmedvetna varande. Men tills vi uppslukas fullkomligt av vår kärlek till att bara vara kommer vårt sinne om och om igen att glida ner från vårt naturliga tillstånd av självmedveten vila. När vi upplever denna till synes yttre värld kommer vårt hjärtas kärlek till att bara vara att manifesteras som en ömsint medkänsla, vänlighet, kärlek och hänsyn till alla andra kännande varelser, som i grunden inte är något annat än vårt eget självmedvetna varande.

Sri Ramana brukade säga att *bhakti* är *jñāna-mātā*, hängivenhet eller kärlek är den sanna självkännedomens moder. I detta sammanhang betyder *bhakti* hjärtats sanna kärlek till att bara vara, kärlek till vårt eget oändliga självmedvetna varande. Eftersom vårt sanna självmedvetna varande är oändligt känner det ingen annan. Om vi verkligen älskar vårt eget varande kommer vi inte att känna att något, i synnerhet inte någon kännande varelse, är utestängt från det eller från vår kärlek.

Så länge vi upplever ens den minsta dualitet eller olikhet, upplever vi vår sanna kärlek till vårt eget varande som en ömsint och allomfattande kärlek och medkänsla för kännande varelser. Om vi odlar vår sanna kärlek till det rena varandet, genom vårt uthålliga övande av uppmärksamhet på oss själv, behöver vi inte göra några särskilda ansträngningar för att odla andra egenskaper som medkänsla, ömhet eller vänlighet mot andra kännande varelser, eftersom de egenskaperna automatiskt följer av vår kärlek till det sanna varandet.

Men även om vi inte behöver göra några särskilda ansträngningar för att odla egenskaper som medkänsla eller lyhördhet för andras känslor, kan vi genom att vårda sådana egenskaper indirekt få vår kärlek till det rena varandet att växa. Kärleken till det rena varandet är det enda som kan göra det möjligt för oss att uppleva den sanna självkännedomens egolösa tillstånd. Bara ett utomordentligt ömt sinne kan överväldigas av en så stor kärlek till att bara vara att det är villigt att överlämna sig fullkomligt och vända hela sin uppmärksamhet mot sin egen självmedvetna kärna eller varande, sjunka undan, smälta ihop med och förlora sig i den i sanna icke-tudelade självkännedomens absoluta klarhet.

Precis som medkänsla är en naturlig effekt av sann kärlek till det rena varandet, så är *ahimsā* eller "icke-skada" en naturlig effekt av medkänslan. Om vi har verklig medkänsla och ömhet för andras känslor, kommer vi automatiskt att vara noga med att inte förorsaka någon skada

eller något lidande. Den viktigaste egenskap som vi bör anstränga oss för att odla är den sanna kärleken till att sjunka ner och vila i vårt naturliga tillstånd av självmedvetet varande. Om vi odlar denna enda grundläggande egenskap, kommer alla andra egenskaper utan ansträngning naturligt att blomstra i vårt hjärta.

Absolut *ahimsā* är endast möjligt i den sanna självkännedomens icke-tudelade tillstånd. Den ursprungliga *himsā* eller "skada", det vill säga, den första handling som förorsakar skada, och lidande både för oss själv och för alla "andra", är vårt eget sinnes tillblivelse. Om sinnet inte uppstår förblir allt fridfullt förenat i det icke-tudelade självmedvetna varandets sanna tillstånd som är oändlig lycka. Vårt sinnes imaginära tillblivelse är inte bara *himsās* ursprungliga form, det är också orsak och ursprung till *himsā* i alla andra former.

Så länge vi föreställer oss att vi är detta kroppsbundna sinne eller ego kan vi inte uppleva absolut *ahimsā*, och vi kan inte helt undvika *himsā* i någon form. Om vi verkligen vill undvika att vara till någon som helst skada, bör vi inte bara försöka att noggrant reglera alla våra handlingar i tanke, ord eller handling i enlighet med *ahimsās* moraliskt tvingande princip. Vi bör också försöka utplåna grundorsaken till alla former av *himsā*, vårt eget sinne eller ego. Det enda sättet att utplåna grundorsaken till allt lidande är genom att vända sinnet från all annanhet eller dualitet och försänka det i vårt eget självmedvetna varandes oändliga klarhet. Därför säger Sri Ramana i det nittonde stycket av Nāṇ Yār?:

:[...] Det är inte lämpligt [för oss] att låta [vårt] sinne [dröja] mycket vid världsliga angelägenheter.

I den mån det är möjligt är det inte lämpligt [för oss] att lägga oss i [eller blanda oss i] andra människors angelägenheter [...].

Det faktum att det enda sättet som vi verkligen kan göra gott för världen är genom att dra oss tillbaka från den, och inom oss själv söka den verkliga orsaken till allt lidande belyses träffande och vackert av Herren Buddhas medkänsla. Likt Bhagavan Ramana förkroppsligade Bhagavan Buddha *parama karuṇā* eller den högsta medkänslan, vänligheten och kärleken. När han som ung fick kännedom om den förkroppsligade tillvarons oundvikliga lidanden, som sjukdom, ålderdom och död, överväldigades han av en intensiv önskan att upptäcka lidandets grundläggande orsak tillsammans med medlen för att förstöra den. Även om han hyste stor kärlek till sin hustru, son, far, faster och andra släktingar och vänner, lämnade han dem och levde som en kringvandrande tiggarmunk, i ett innerligt sökande efter sann kunskap för att få allt lidande att upphöra.

Tidigt i sitt sökande hoppades han kunna nå den kunskapen genom sträng kroppslig avhållsamhet, men så småningom förstod han att inga yttre medel skulle göra det möjligt för honom att nå den sanning han sökte. Han förstod att den bara kan nås genom ett fridfullt inre sökande. Genom att vända sinnet från kroppen och världen upplevde han *nirvāṇas* sanna tillstånd, det absoluta utplånandet av sinnet eller det falska ändliga jaget.

Skälet till att Buddha lämnade sin älskade hustru, sina barn och andra släktingar var inte att han inte brydde sig om dem. Han lämnade dem för att hans kärlek till dem var så stor att han inte kunde uthärda tanken att han var oförmögen att rädda dem från de oundvikliga lidanden som den förkroppsligade tillvaron medför, och han var fast besluten att finna medlen för det.

Hans kärlek och medkänsla var så stor att han tvingades att dra sig tillbaka från dem han älskade mest för att finna den verkliga lösningen på alla förkroppsligade varelsers lidande. Han kunde då uppnå den sanna kunskap som gjorde det möjligt för honom att lära oss hur vi

kan uppnå *nirvāṇa*, det rena varandets sanna tillstånd, där allt lidande utplånas tillsammans med sin orsak, sinnet eller vår illusoriska känsla av ändlig individualitet.

För att uppnå sann självkänedom, det absoluta icke-tudelade självmedvetna varandets tillstånd och utplåna roten till allt lidande, behöver vi inte avstå från vare sig vår familj eller hela världen, som Buddha gjorde. Vi måste i vårt inre avstå från alla tankar på vårt falska ändliga jag och på allt annat än vårt eget grundläggande självmedvetna varande. Ännu viktigare är att vi, för att vara tillräckligt motiverade så att vi kan ge upp eller släppa taget om vårt falska ändliga jag, måste drivas av samma intensitet av ömsint kärlek som drev Buddha och alla andra sanna vise att smälta inom sig och ge upp sig själv i den sanna självkännedomens allt förtärande eld.

Allt lidande som vi ser i världen är bara en dröm som uppstår på grund av vårt eget sinnes tillblivelse.

Om vi är verkligt bekymrade över andras lidande bör vi på allvar försöka vakna upp ur denna dröm genom att överlämna vårt självbedrägliga sinne till vårt eget grundläggande självmedvetna varandes klarhet.

Men även om sann kärlek till vårt eget grundläggande varande, som också är alla andra människors och varelsers grundläggande varande, är vårt enda sätt att vakna ur denna dröm om tudelning eller annanhet, kommer vår nuvarande ändliga kärlek att blomma ut som oändlig kärlek i absolut fullhet först när vi verkligen har utplånat denna illusoriska dröm om dualitet i den sanna icke-tudelade självkännedomens fullkomliga klarhet.

Denna värld och allt som vi upplever i den, inklusive vår kropp och vår egen individuella personlighet med alla preferenser och aversioner verkar existera bara för att vi har uppstått som detta ändliga objektmedvetna medvetande som vi kallar vårt sinne. Om vårt sinne sjunker undan och upphör att existera som ett separat individuellt medvetande, kommer allt annat också att sjunka undan och upphöra att existera.

Sri Ramana avslutar det sista stycket av *Nāṇ Yār?* med att säga:

Om [vårt individuella] jag uppstår, uppstår allting; om [vårt individuella] jag sjunker [eller upphör], sjunker allting [eller upphör].

I den utsträckning vi uppträder ödmjukt, i den utsträckningen finns det godhet [eller dygd].

Om [vi] håller tillbaka [begränsar, dämpar, kondenserar, drar ihop eller reducerar vårt] sinne, var [vi] än må vara [kan] vi vara [eller var vi än må vara låt oss vara].

Nyckelordet i detta styckes andra mening är *taṛndu*, som jag har översatt med "ödmjukt", men som egentligen är förfluten eller perfekt particip av *taṛ*, ett verb med många betydelser som att buga, tillbe, falla lågt, vara låg, bli nedböjd, bli underkastad, bli upphängd, vara djup, vara uppslukad av något, falla ner, minska, sjunka, minska, stanna, vila, stoppa, böja, droppa eller hänga ner. I detta sammanhang innebär att handla eller bete sig *taṛndu* att uppträda ödmjukt i denna värld, att underkasta sig Guds vilja, med vårt sinne försjunket, dämpat, nedsänkt eller fridfullt vilande i vårt eget grundläggande självmedvetna varande.

I den utsträckning vi lever vårt liv på detta sätt, säger Sri Ramana, finns det *naṇmai*, godhet, rättfärdighet, nytta, välgörenhet, dygd eller moral. Det vill säga att alla våra handlingars relativa godhet i allmänhet bestäms endast av i vilken utsträckning vi verkligen är ödmjuka, behärskade, begärlösa, lugna, likmodiga och uppgivna inför Guds vilja.

I den sista meningen säger Sri Ramana att om vi kan vara på detta sätt, alltid hålla tillbaka, tygla, underkasta oss eller reducera vårt sinne, "varhelst [vi] kan vara [kan vi] vara" eller "varhelst [vi] kan vara låt [oss] vara". Dessa avslutande ord, *eṅgē-y-irundālum irukkalām*, innebär att det alltid är möjligt för oss att bara vara, oavsett var eller under vilka omständigheter vi befinner oss i livet. Om vi alltid håller vårt sinne nedsänkt i vårt sanna och naturliga tillstånd av självmedvetet varande, kan inga yttre omständigheter hindra oss från att förbli så.

Eftersom vi inte har någon annan plikt eller annat ansvar än att bara vara i vårt eget självmedvetna och lyckliga varande, och eftersom det inte finns någon högre lycka än att bara vara, *summā irukkalām*, låt oss bara vara.

Innehåll

Litteraturförteckning

Citat från Sri Ramanas skrifter på tamil och andra nedtecknade läror är mina egna översättningar. Många av dem bygger till stor del på Sri Sadhu Oms förklaringar och återgivning på tamilsk prosa. Nedan följer några detaljer om de verk som jag har citerat:

Filosofiska dikter av Sri Ramana

Upadēśa Undiyār (உபதேச வந்தியார்)

En dikt på tamil i trettio verser. Sri Ramana komponerade dem 1927 på Sri Muruganars begäran. Senare komponerade han dem också på sanskrit, telugu och malayalam under titeln *Upadēśa Sāram*, "Den andliga lärans innersta väsen" (Essence of Instruction).

Uḷḷadu Nārpadu (உள்ளது நாற்பது)

"Fyrtio [verser] om det som är", ett poem på tamil som Sri Ramana skrev 1928 när Sri Muruganar bad honom undervisa om verklighetens natur och medlen för att uppnå den.

Uḷḷadu Nārpadu Anubandham (உள்ளது நாற்பது - அனுபந்தம்)

"Tillägg till Fyrtio [verser] om det som är", fyrtioen verser på tamil som Sri Ramana komponerade vid olika tillfällen under 1920- och 1930-talen.

Ēkāṇma Pañcakam (ஏகாண்ம பஞ்சகம்)

Även känd som *Ēkāṭma Pañcakam* - "Fem [verser] om jagets (självets) enhet", en dikt som Sri Ramana skrev 1947, först på telugu, sedan på tamil och malayalam.

Āṇma-Viddai (ஆன்ம வித்தே)

Även känd som *Ātma-Vidyā Kīrtanam*

"Sången om vetenskapen om självet (jaget)", en sång på tamil som Sri Ramana komponerade 1927 på begäran av Sri Muruganar.

Upadēśa Tanippākkaḷ (உபதேசத் தனிப்பாக்கள்)

"Enstaka verser om den andliga läran", tjugosju verser på tamils som Sri Ramana komponerade vid olika tillfällen.

Hängivna dikter av Sri Ramana

Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai (ஸ்ரீ அருணாசல அக்ஷர மணமாதல)

"Bröllopsgörlangen av bokstäver" eller "Görlangen från den oförgängliga föreningen", en 108 verser lång hymn på tamil riktad till Gud i form av det heliga berget *Arunachala*. Sri Ramana komponerade den spontant en dag 1914 eller 1915

Śrī Aruṇācala Aṣṭakam (ஸ்ரீ அருணாசல அஷ்டகம்)

"Åtta [verser] till *Sri Arunachala*", ännu en hymn på tamil som Sri Ramana komponerade vid ungefär samma tidpunkt.

Prosaverk av Sri Ramana

Nāṇ Yār? (நான் யார்?, även känd som *Nāṇ Ār?* நானார்?)

"Vem är jag?", en avhandling i tjugo avdelningar som Sri Ramana skrev i slutet av 1920-talet. Allt utom det första stycket är en redigerad version av svar på frågor som ställts av Sri Sivaprakasam Pillai under åren 1901 till 1902.

Vivēkacūdāmaṇi Avatārikai (விதவகசூடாமணி அவோரிதக)

En introduktion som Sri Ramana skrev 1903 eller 1904, till sin prosaöversättning av Sri Adi Sankaras stora filosofiska dikt, *Vivēkacūdāmaṇi*.

Forntida text översatt av Sri Ramana

Bhagavad Gītā Sāram "*Bhagavad Gītās* innersta väsen", Ett poem på tamil bestående av fyrtiotvå översatta verser från *Bhagavad Gītā*.

Muntlig undervisning av Sri Ramana nedtecknad av Sri Muruganar

Guru Vācaka Kōvai (குருவாசகக் தகாதவ)

"En svit av *Gurus* uttalanden", den mest omfattande och tillförlitliga samlingen av Sri Ramanas yttranden, nedtecknade i 1255 tamilska verser komponerade av Sri Muruganar, med ytterligare 42 verser komponerade av Sri Ramana (av vilka 27 ingår i *Upadēśa Taṇippākkaḷ*, 12 i *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham*, 2 i *Ēkāṭma Pañcakam* och 1 i *Uḷḷadu Nārpadu*).

De flesta av verken finns tillgängliga i flera böcker på tamil, ofta med grundläggande förklaringar eller detaljerade kommentarer. Det finns många översättningar på olika språk. Den huvudsakliga källan till dem alla, förutom *Upadēśa Taṇippākkaḷ* och *Guru Vācaka Kōvai*, är dock *Śrī Ramaṇa Nūṭrirai* (ஸ்ரீ ரமண நூற்றிரட்டு), "Collected Works of Sri Ramana", utgiven av Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, Tamil Nadu, Indien (<http://www.sriramanamaharshi.org/>).

Den huvudsakliga källan till *Upadēśa Taṇippākkaḷ* är *Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai - Viḷakkavurai* (ஸ்ரீ ரமணாபதேச நூன்மாதல - விளக்கவுதர), en kommentar på tamil av Sri Sadhu Om till alla Sri Ramanas filosofiska dikter, utgiven av Sri Arunachalaramana Nilayam, Tiruvannamalai, Indien (<https://arunachalaramanabooktrust.org/>)

Originaltexten till *Guru Vācaka Kōvai* på tamil och en prosaversion av Sri Sadhu Om har publicerats som två separata volymer av Sri Ramanasramam. En fullständig engelsk översättning av Sri Sadhu Om och mig själv, tillsammans med kommentarer av både Sri Muruganar och Sri Sadhu Om har publicerats separat av Sri Arunachalaramana Nilayam.

Innehåll

Translitteration och uttal

Jag använder ett translitterationssystem som bygger på flera närbesläktade system: International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST), det system som används i *Tamil Lexicon*, National Library at Kolkatas latiniseringssystem, American Library Association and the Library of Congress (ALA-LC) translitterationssystem och den nyare internationella standarden "ISO 15919 Transliteration of Devanagari and related Indic scripts into Latin characters" (translitteration av Devanagari och relaterade indiska skrivtecken till latinska tecken).

Tabellen nedan sammanfattar detta translitterationssystem. I den första kolumnen anges alla diakritiska och icke-diakritiska latinska tecken som jag använder för att translitterera tamil- och sanskritalfabetet. I den andra kolumnen anges den tamilbokstav som varje sådant tecken representerar (i förekommande fall följt inom hakparentes av den grantha-bokstav som eventuellt används i tamil för att ange det representerade ljudet mer exakt). I den tredje kolumnen anges den devanagari-bokstav som det representerar, och i den sista kolumnen ges en indikation på dess uttal eller artikulation.

I tamil- och devanagari-kolumnerna anger ett streck (-) att det inte finns någon exakt motsvarighet i den andra skriften för den berörda bokstaven. I tamilkolumnen anger runda parenteser som omsluter en bokstav att den uttalas och translittereras som sådan endast i ord som lånats från sanskrit eller något annat språk. I devanagari-kolumnen innebär runda parenteser att bokstaven inte ingår i alfabetet för klassisk sanskrit, men att den förekommer antingen i vedisk sanskrit eller i vissa andra indiska språk som skrivs på devanagari.

Vokaler

a अ आ Kort "a", uttalas som "u" i eng. cut

ā आ आ Långt "a", uttalas som "a" i eng. father

i इ इ Kort "i", uttalas som "e" i engelska

ī ई ई Långt "i", uttalas som "ee" i eng. see

u उ उ Kort "u", uttalas som "u" i eng. put

ū ऊ ऊ Långt "u", uttalas som "oo" i eng. food

r - ऋ Kort vokalt "r", uttalas som "ri" i eng. merrily

r̄ - ॠ Långt vokalt "r

l - ल Kort vokalt "l", uttalas som "lry" i eng. revelry (inte att förväxla med den tamilska konsonanten ள, som också translittereras som l)

l̄ - ॡ Långt vokalt "l

e ए (ऐ) Kort "e", uttalas som "e" i eng. else

ē ए (ए) Långt "e", uttalas som "ai" i eng. aid

ai ऐ ऐ Diftong "ai", uttalas som "ai" i eng. aisle

o ओ (औ) Kort "o", uttalas som "o" i eng. cot

ō ओ (औ) Långt "o", uttalas som "o" i eng. dote

au औ औ Diftong "au", uttalas som "ou" i eng. sound

Diakritiska tecken för konsonanter:

ḷ - Tamil *āyram*, indikerar gutturalisering av den föregående vokalen, uttalas som "ch" i eng. loch

ṁ - Sanskrit *anusvāra*, indikerar nasalisering av den föregående vokalen, uttalas som "m" eller (när det följs av vissa konsonanter) "ñ", "ṅ", "ṇ" eller "n"

ḥ - Sanskrit *visarga*, som anger frikation (eller förlängd aspiration) av den föregående vokalen, uttalas som "h" följt av ett svagt eko av den föregående vokalen

Konsonanter

k क् Velar plosiv, utan röst och utan aspiration

kh (क) ख् Velar plosiv, utan röst men med aspiration

g ग् Velar plosiv, röstlös men oaspirerad

gh (ग) घ् Velar plosiv, röst och aspiration

ṅ ङ् Velar nasal

c च् Palatal plosiv, röstlös och oaspirerad (uttalas som "c" i eng. cello eller "ch" i eng. chutney)

ch (च) छ् Palatal plosiv, utan röst men med aspiration

j ञ् [ञ] ज् Palatal plosiv, uttalad men oaspirerad

jh (ज) झ् Palatal plosiv, uttalad och aspirerad

ñ ण् ज् Palatal nasal

ṭ Ṭ Retroflex plosiv, utan röst och utan aspiration

ṭh (Ṭ) Ṭh Retroflex plosiv, utan röst men med aspiration

ḍ Ḍ Retroflex plosiv, röstlös men oaspirerad

ḍh (Ḍ) Ḍh Retroflex plosiv, uttalad och aspirerad

ṇ ण् Retroflex nasal

t त् Dental plosiv, utan röst och utan aspiration

th (த) த் Dental plosiv, röstlös men aspirerad

d த் Dental plosiv, röst men ej aspirerad

dh (த) த் Dental plosiv, röst och aspiration

n ன் Dental nasal

p ப் Labial plosiv, oartikulerad och oaspirerad

ph (ப) ப் Labial plosiv, utan röst men aspirerad

b ப் Labial plosiv, röstlös men oaspirerad

bh (ப) ப் Labial plosiv, uttalad och aspirerad

m ம் Labial nasal

y ய் Palatal semivokal

r ர் Dental tap (i tamilsk fonologi) eller retroflex trill (i Sanskrit fonologi)

l ல் Dental lateral approximant

v வ் Labial semivokal

ɻ ள் - Retroflex central approximant (translittereras som l i *Tamil Lexicon*, och transkriberas vanligtvis som zh)

ɻ ள் - Retroflex lateral approximant

ɻ ள் - Alveolär plosiv, oemotsagd (uttal av ள் endast när det är stumt, dvs. inte följs av en vokal)

ɻ ள் - Alveolär plosiv, uttalad (uttalet av ள் endast när det följer efter ள்)

ɻ ள் - Alveolär trill (uttal av ள் när det följer och föregår en vokal)

ɻ ள் - Alveolär nasal

ś (ச) [ʃ] ஶ் Palatal aspirerad sibilant, uttalas ungefär som "s" i eng. sure (eller "sh" i eng. she)

ʃ (ச)

[श्]

ष् Retroflex aspirerad sibilant, uttalas ungefär som "s" i eng. sure (eller "sh" i eng. she), men med tungan rullad längre bakåt

s ङ् [ँ] ङ् Dental aspirerad sibilant, uttalas som "s" i eng. see

h क् [ँ] ह् Vokal glottal frikativ

För en mer detaljerad förklaring av detta translitterationssystem och en fylligare förklaring om uttalet av varje bokstav hänvisas till dokumentet "Transliteration, Transcription and Pronunciation " på min webbplats (<http://www.happinessofbeing.com/Transliteration.pdf>).

Innehåll

Ordlista

I ordlistan anger {T} efter ett ord att det är tamil, {TS} att det är en tamilsk form av ett sanskritord, {Ts} att det är ett tamilskt ord eller uttryck som delvis härrör från sanskrit, och {S} att det är sanskrit (även om de flesta sanskritord som anges här också används ofta i tamilsk andlig litteratur, antingen i samma eller i en eufoniskt modifierad form). *a* {T} det där, de där (ett demonstrativt prefix)

A

ā {T} bli till, bli, vara, hända, inträffa, göras, vara färdig, vara passande, vara lämplig, vara korrekt - se *ādal*, *ām*, *āy*, etc.

abhēda {S} inte olika, odelade, identiska

ādal {T} vara, bli (verbalsubstantiv bildat av *ā*)

aḍaṅgi {T} ge efter, underkasta sig, ge vika (tempuslöst verbalt particip av *aḍaṅgu*)

aḍaṅgu {T} ge efter, underkasta sig, sänka sig, krympa, bli underkuvad, vara stilla, slå sig till ro, upphöra, försvinna - se *aḍaṅgi*

adaṅku {T} till det

adaṅku aḍaṅgi-y-irāmal {T} ”i stället för att vara ha gett efter för det”

ādihāra {S} stöd, substrat, grund, behållare

adhiṣṭhāna {S} ståplats, bas, substrat, mark, boning

ādi {S} början

ādi-guru {S} ursprunglig *guru*

a-dvi-tā {S} ingen-tvåhet

advaita {S} icke-dualitet

advaita vēdānta {S} icke-dualistisk *vēdānta*

aḥam {S} ”jag”

aḥam {T} insida, hjärta, hem, boning, utrymme

aḥam brahmāsmi {S} ”jag är brahman”

aḥamukham {Ts} inåtvänd, introspektion, introversion, ”jag-vänd”, uppmärksamhet på sig själv

aḥandai {TS} (*aḥantā* {S}) ego

aḥantā (aḥantā) {S} ”jag-het”, ego - se *aḥandai*

āhāra {S} mat

āhāra-niyama {S} begränsning av födointang

ahimsā {S} icke-skadande, icke-våld

ajñāna {S} okunnighet, brist på självkänedom - se *ajñāni*

ajñāni {S} en person som saknar självkänedom

ākāśa {S} utrymme - se *bhūtākāśa*; *cidākāśa*; *cittākāśaakhaṇḍa* {S} obruten, ofragmenterad, odelad, odelbar, hel, fullständig

akṣara {S} oförgänglig, bokstav [i alfabetet], stavelse - se *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai*

akṣaramaṇamālai (akṣara-maṇa-mālai) {Ts} bröllopgirland av bokstäver, doftande girland, girland av oförgänglig förening - se *Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai*

allāh {arabiska} Gud

am {T} skönhet (eller före ett ord som börjar med ”m”, *am* kan också vara det demonstrativa prefixet *a* [som betyder ”att” eller ”de”] med ett extra ”m” tillagt för en eufonisk (välljudande) konjunktion)

ām {T} [det] är, [de] är (singular eller plural framtida eller vanlig tredje persons form av *ā*); vilken är, vilka är, som är, (framtida eller habituellt relativ participform av *ā*)

āmalaka {S} en druvstor frukt
amar {T} stanna, förbli, sitta, bli stilla, vila, lägga sig, bosätta sig
amarndu {T} slå sig till ro, ha slagit sig till ro (tempuslöst verbalt particip av *amar*)
anādi {S} utan början
ānanda {S} lycka, glädje, salighet (se även *sat-cit-ānanda*)
ānandamaya kōśa {S} "hölje" bestående av lycka (den okunnighet om sig själv som kvarstår i sömnen, även om sinnet har sjunkit undan)
ananta {S} oändlig
ananya {S} icke-annan, inte annan, utan annan, utan annanhet
ananya bhāva {S} meditation på [Gud som] inte någon annan [än vi själv]
anātmā {S} icke-själv, inte själv
anattā {Pāli} (*anātmā* {S}) icke-själv, inte själv, utan själv, inget själv
aṅbu {T} kärlek
aṅbu pūṇumē {T} vara besatt av kärlek
aṅdri {T} utom, förutom, utan
āṅmā {TS} (*ātmā* {S}) själv *āṅma-viddai* {TS} (*ātmā-vidyā* {S}) vetenskap om anden (självet) (se även *Āṅma-Viddai*; *ātmavidyā*)
Āṅma-Viddai {TS} "[Sången om] vetenskapen om självet"
annamaya kōśa {S} "hölje" bestående av föda (den fysiska kroppen)
anta {S} slut
antar {S} inom, inuti
antarmukham {TS} inåtvänd, introspektion, inåtvändhet, uppmärksamhet på sig själv
anubandham {TS} bihang, appendix, tillägg - se *Uḷḷadu Nārpadu Anubandham*
anugraha {S} nåd, vänlighet
anusandhāna (*anusandhāna*) {S} undersökning, noggrann inspektion, kontemplation
aṅu {S} atom
aṅuvum (*aṅu-v-um*) {Ts} även en atom
anya {S} annan, en annan
anya bhāva {S} meditation på [Gud som] annan [än oss själv]
ār {T} vem (interrogativt personligt pronomen) - se *Nāṅ-Ār?*, *yār*
ār {T} bli fylld, breda ut sig, stanna kvar, vara, kombinera med, äta, uppleva, få, (används även i poesi som ett relativt particip med betydelsen "som är", "som kombineras med", "som är bunden av")
ārāy {T} undersöka, granska, undersöka, inspektera, utforska
ārāycci {T} undersökning, granskning, inspektion, utforskning, forskning etc.
aṅivē (*aṅivu-ē*) {T} enbart medvetande, säkert medvetande
aṅivē nāṅ {T} medvetande enbart [eller förvisso] är "jag"
aṅivu {T} kunskap, medvetande (substantiv bildat av *aṅi*)
aṅiyādē (*aṅiyādu-ē*) {T} endast inte vetande
aṅiyādē muyalum {T} "som [vi] utövar endast [på grund av] att vi inte vet"
aṅiyādu {T} att inte veta (negativt tempuslöst verbalt particip av *aṅi*)
artha {S} mål, syfte, mening, substans, rikedom, egendom, objekt, sak
aruḷ {T} nåd, välvilja
aruḷum vēṅumē {T} nåd är också förvisso nödvändigt
aruṅācala {TS} *Arunachala* (namnet på det heliga berg vid vars fot Sri Ramana levde. Han dyrkade det som en fysisk manifestation av Gud och *guru*, vårt eget verkliga jag)
Aruṅācala Akṣaramaṅamālai {Ts} - se *Śrī Aruṅācala Akṣaramaṅamālai*
Aruṅācala Aṣṭakam {TS} - se *Śrī Aruṅācala Aṣṭakam*
āsā {S} önskan - se *nirāśā*
asaiyādu {T} [den] rör sig inte

āsana {S} sittande, uppehållande, hållning
asat {S} överklig, icke-existerande
asher {hebreiska} det, vilket, vad, vem (en "relativisator", ett ord som anger en relativ sats, som ett relativt pronomen på engelska)
asi {S} [du] är - se *tat tvam asi asmi* {S} [jag] är
aṣṭakam {TS} samling av åtta delar (särskilt en dikt med åtta verser) - se *Śrī Aruṇācala Aṣṭakam*
āśrama {S} "ashram", eremitage, en askets boning, religiös institution bildad kring en sådan boning, hemvist för ett religiöst samfund
aṣṭan (*aṣṭa* i sammansättning) {S} åtta
asti {S} [det] är, [det] existerar, det finns, existens, närvaro, vara
asti-bhāti-priya {S} varande – upplysning (medvetande) - kärlek
aśubha {S} ful, obehaglig, obehaglig, olycksbådande, dålig, ond
aśubha vāsanā {S} obehaglig benägenhet
atiśaya śakti {S} extraordinär kraft, underbar kraft
aṭītam {TS} det som går bortom, det som transcenderar
ātmā {S} jag, ande (nominativ singular form av ātman, som i tamil fungerar både som dess nominativ och dess böjningsbas)
ātmānusandhāna (*ātmā-anusandhāna*) {S} undersökande av sig själv, självkontemplation
ātmā-cintana {S} självkontemplation
ātmā-jñāna {S} självkänedom
ātmā-jñāni {S} vis, den som känner sig själv
ātman (*ātmā* i sammansättning, *ātmā* i nominativ) {S} själv, ande, själ, liv, väsen (fungerar även som reflexivt pronomen för alla personer och kön: sig själv, mig själv, själv, sig själv, oss själva, etc.)
ātmā-niṣṭha {S} självbeständighet, att vara förankrad i sig själv
ātmā-saṁsthāṁ manaḥ kṛtvā {S} "att ha gjort sinnet fast i sig själv
ātmā-siddhi {S} självuppfyllelse
ātmā-sukha {S} själv-lycka
ātmā-svarūpa {S} vårt essentiella jag, den "egna formen" av oss själv
ātmā-vicāra {S} självundersökande, självgranskning, självuppmärksamhet, självvrannsakan
ātmā-vidyā {S} vetenskap om självet (anden)
Ātmā-Vidyā Kīrtanam {TS} "Sången om vetenskapen om självet"
ātmāvil (*ātmā-v-il*) {TS} i sig själv (lokativ singularform av *ātmā*)
a-t-taṇmai {T} den första personen
āttumā {TS} (*ātmā* {S}) själv
avaṇ {T} han
avaṇ aruḥ aṇḍri ṛ aṇuvum asaīyādu {T} "utan hans nåd rör sig inte ens en atom
āvaraṇa {S} täckande, slöjande, döljande, fördöljande, fördunklande
āvaraṇa śakti {S} kraft att dölja, dölja, fördunkla
avasthā {S} tillstånd, betingelse
avatārikai {TS} (*avatārikā* {S}) introduktion
āy {T} har blivit, varande, as (tempuslöst verbalt particip av *ā*; används ofta som ett adverbialt suffix, som "-ly" på engelska)
ayaṁ {S} detta
ayaṁ ātmā brahma {S} "detta jag (själv) är brahman"

B

bahirmukham {TS} utåtriktad, extroversion
Bhagavad Gītā {S} ”Den gudomliga sången”, Herrens sång”
Bhagavad Gītā Sāram {TS} Det innersta väsendet i Herrens sång”
Bhagavān {S} Herren, Gud
Bhāgavatam {S} ”[Bok] om Gud” - se *Śrīmad Bhāgavatam*
bhakti {S} hängivenhet, kärlek
bhakti-mārga {S} hängivenhetens väg
bhāti {S} sken, ljus, upplysning, kunskap, medvetande
bhāva {S} varelse, tillstånd, tillstånd av varande, sätt att tänka, attityd, idé, koncept, åsikt, övertygelse, kontemplation, meditation
bhāvanā {S} formande i sinnet, fantasi, tanke, meditation
bhramaṇa {S} vacklan, förvirring, förvirring
bhūtākāśa (*bhūta-ākāśa*) {S} fysiskt utrymme
brahman (*brahma* i sammansättning och i nominativ neutrum [ej att förväxla med nominativt maskulint, *brahmā*, som är ett namn på Gud som skaparen]) {S} Gud (som rent opersonligt varande), den absoluta verkligheten, den oändliga anden, det enda icke-duala varande-medvetandet, "jag är", vårt innersta väsen eller verkliga jag, källan, alltings grund och substans
brahma-ṛṣi {S} vis som upplever sig själv som *brahman*
Brahma Sūtra {S} "Aforismer om *Brahman*
buddhi {S} intellekt, sinne, förmåga att urskilja, diskriminering, förnuft, förståelse (se även *dēhātma buddhi*)

C

cakra {S} hjul, cirkel, mystiskt center i kroppen
cāvādavar {T} - se *sāvādavar*
cāyndidum {T} - se *sāyndidum*
cidākāśa (*cit-ākāśa*) {S} medvetanderymd
cintana {S} tänkande, tanke, meditation - se *ātma-cintana*
cit {S} förmåga att veta eller uppleva, det som vet, upplever eller är medveten, medvetande (särskilt rent icke-objektivt medvetande), medvetenhet (även ett verb som betyder att veta, uppleva, känna igen, uppfatta, observera, vara uppmärksam, vara medveten); (liksom andra tamilska och sanskritord som översätts med "medvetande" eller "medvetenhet", såsom *aṛivu*, *uṇarvu*, *jñāna* och *prajñāna*, i Sri Ramanas lära betyder *cit* inte bara tillståndet att vara medveten utan mer specifikt det som är medvetet, nämligen vi själva)
cit-jaḍa-granthi {S} knuten som binder medvetandet till det icke-medvetna [kroppen]
cit-śakti {S} medvetandets kraft
citta {S} sinne, vilja, viljekraft
cittākāśa (*citta-ākāśa*) {S} sinnes-rymd
citta-bhramaṇa {S} mental vacklan, förvirring, tankemässig oreda
citta-śuddhi {S} rening av sinnet
cittattiṅ {TS} av sinne (en oblik kasusform av *cittam*, som ofta fungerar som en genitiv form)
cittattiṅ śānti {TS} sinnesfrid
cogito ergo sum {Latin} ”[jag] tänker därför [är jag]”
col {T} - se *sol*
coṭporuḷ {T} - se *soṭporuḷ*
cūḍāmaṇi (*cūḍā-maṇi*) {S} kronjuvel
cummā {T} - se *summā*
cummā-v-iru {T} - se *summā iru*

D

darśana {S} seende, betraktande, uppfattning, urskiljning, vision, erfarenhet

daśamaṅ {TS} tionde man (ett personligt substantiv bildat av *daśama*, tionde)

dēha {S} kropp

dēhātma buddhi {S} uppfattningen att ”kroppen [är] jag själv”, känslan att ”jag är kroppen”

dēva {S} gud, gedom, gudomlig varelse

dharma {S} det som upprätthåller, stöder, vidmakthåller, bevarar, upprätthåller, begränsar, håller på plats eller reglerar; natur, funktion, plikt, skyldighet, rättfärdighet, grundläggande korrekthet, ordning, hur något bör vara eller agera, morallag, rättvisa, religion [som ett ordnat och korrekt sätt att leva, snarare än som en särskild uppsättning trosuppfattningar eller doktriner], lag [om människans natur och andlig utveckling] ("*dharma* är ett mycket viktigt och djupt meningsfullt begrepp i alla filosofier och religioner av indiskt ursprung, vilka kollektivt beskrivs som "dharmiska religioner"; ordet härrör från den verbala roten *dhr̥*, som betyder hålla, upprätthålla, bära, stödja, upprätthålla, bevara, underhålla, hålla ihop, hålla tillbaka, begränsa, hålla på plats, kontrollera eller reglera; allt - även ett okänt objekt, ett element som eld eller vatten, eller någon abstrakt kvalitet - har sin egen *dharma*, det som håller det samman, gör det till vad det är, hindrar det från att vara något annat, dess grundläggande natur, dess särskilda egenskaper eller kvalitet, dess funktion, dess "plikt", dess ordning, hur det bör vara eller handla, lagen för dess varande och handlande; eftersom vi är kännande, rationella och sociala varelser, med en känsla för rätt och fel, och som strävar efter över begränsningarna i vår nuvarande ändlighet, inkluderar vår *dharma* vår moraliska vår moraliska *dharma*, vår sociala *dharma*, vår religiösa *dharma*, vår andliga *dharma*, våra naturliga plikter och skyldigheter inom varje område av våra liv, vilka alla tillsammans utgör vår *svadharma* eller "egen *dharma*"; likaså varje samhälle eller del av samhälle, varje yrke eller bransch, varje social roll, varje familjerelation, varje levnadssätt eller livsskede, har sin egen särskilda *dharma*)

dhātu {S} skikt, element, beståndsdel, ingrediens

dhyai {S} kontempera, meditera över, tänka på, föreställa sig, minnas, ha i åtanke

dhyāna {S} kontemplation, meditation, medvetenhet, uppmärksamhet

dīrgha {S} långvarig

dr̥g {S} - se *dr̥ś*

dr̥g-dr̥śya-vivēka {S} särskiljande mellan den som ser och det som blir sett

dr̥ś (*dr̥k* eller *dr̥g* i sammansättning) {S} se, titta på, veta, urskilja, syn, öga, det som ser, det som vet (medvetande, subjektet, den seende eller vetande)

dr̥śya {S} synligt objekt, det som är sett, det som är känt (objektet, sett eller känd)

dr̥ṣṭi {S} se, syn

dvaita {S} dualitet

dvandva (*dvaṁdva*) {S} par [av motsatser] - se *irāt̥tai*

E

-ē {T} ett förstärkningsord, ett suffix som används för att betona (med betydelsen ”endast”, ”ensam”, ”själv”, ”förvisso”, ”verkligen”)

edu {T} vad

edu nāṅ? {T} "vad [är] jag?"

ego {grekiska} jag

ego eimi {grekiska} jag är

ehyeh {hebreiska} [jag] är

ehyeh asher ehyeh {hebreiska} "[jag] är den [jag] är"

eimi {grekiska} [jag] är
ēka {S} en, den ende
ēkāṇmā (*ēkāṇma* i sammansättning) {TS} - se *ēkātman*
Ēkāṇma Pañcakam {TS} - se *Ēkātma Pañcakam*
ēkātman (*ēka-ātman*; *ēkātma* i sammansättning) {S} ett jag, ”jag, den enda [verkligheten]” (se även *Ēkātma Pañcakam*)
Ēkātma Pañcakam (*Ēkāṇma Pañcakam*) {TS} "Fem [verser] om jaget, det enda", "Fem [verser] om Självetts enhet
ēkātma vastu {S} den enda själv-substansen
eṇḍrum {T} alltid, för alltid, ständigt
eṇḍrum taṇṇai viṇavum usāvāl {T} ”genom subtilt undersökande, som ständigt granskar sig själv
eṅgē {T} där verkligen, var som helst (frågepronomenet *eṅgu*, som betyder ”var”, med intensifierande suffix *ē*)
eṅgē-y-irundālum irukkalām {T} ”varhelst [man] än kan vara [man] kan vara”, ”varhelst [man] kan vara låt [den] vara
eṇṇa {T} när [vi] tänker, överväger, mediterar över, granskar
eṇṇa naṛuvum {T} ”när [vi] granskar, kommer det att försvinna”
eṇṇum {T} vem säger, vilken säger, vilken kallas (ett citerande relativt particip [som *iti* på sanskrit], som ofta fungerar som omvända kommatecken som omsluter det föregående ordet eller satsen)
eṇum {T} som säger, vilken säger, som kallas (en poetisk förkortning av *eṇṇum*)
eppōdum {T} alltid, vid alla tidpunkter
ergo {Latin} därför
ēttiṇum {T} även om man dyrkar
evaiyum {T} allt
evaiyum kāṇum {T} som ser allt

G

garbha {S} livmoder, embryo
gati {S} väg, stig, medel, tillflykt, befrielse
gītā {S} sång - se *Bhagavad Gītā*
granthi {S} knut
guṇa {S} [ändlig] kvalitet, egenskap, attribut
guru {S} [andlig] lärare, guide
Guru Vācaka Kōvai {Ts} En Sträng av Gurus Ord

H

himsā {S} skada
hṛdaya {S} hjärta, kärna, essens

I

icchā {S} önskan, begär, tycke, böjelse
iḍam {T} plats, läge, position, station, plats, situation, tillstånd, rum, utrymme, bostad, hem, mark (se även *muviḍam*)
iladāl {T} eftersom [det] inte är, eftersom [det] saknar
iṅbu {T} lycka

iṅbu tōṅumē {T} ”lyckan kommer säkert att infinna sig”
iṅṅāṅ {T} den och den, en sådan person
irāmal {T} att inte vara, utan att vara, istället för att vara (tempuslöst verbalt negativt particip av *iru*)
iraṭṭai {T} par [av motsatser], *dvandva*
iraṭṭaiḡal {T} par [av motsatser] (pluralform av *iraṭṭai*)
iru {T} vara, existera, förbli
irudi {T} slut, gräns, upphörande, död
irudi tannai-y-uṅarndu tāṅ-ādal {T} ”slutligen känna sig själv [och] vara sig själv”
irukka {T} att vara, när [man] är, när [vi] är
irukkalām {T} låt [oss] vara, låt [en] vara, [en] kan vara
irukkirēṅ {T} [jag] är
irundālum {T} även om [man] är, även om [man] är”
iruppadu {T} vara, existera, förbli (verbalsubstantiv bildat av *iru*, vara, existera, förbli)
iruḷ {T} mörker (av okunnighet om sig själv), andlig okunnighet
īsaṅ {TS} Gud
īsaṅ sannidhāna {TS} (*īśa-sannidhāna* {S}) Guds närvaro

J

jaḡa {S} icke-medveten, känsellös, materiell, livlös materia
jāgrat {S} vaket [tillstånd], vakenhet
jāgrat-susupti {S} vaken sömn
jāla {S} nät, snara, väv, bedrägeri, samling, mängd
japa {S} viskning, upprepning [av ett gudsnamn, en bön eller ett mantra], åkallan
jīva {S} liv, levande varelse, själ
jīvātmā {S} personligt jag, själ
jñā {S} veta, vara medveten om, känna till, konstatera, uppleva
jñāna {S} kunskap, medvetande (ofta använt för att betyda *ātma-jñāna*, självkänedom)
jñāna-drṣṭi {S} kunskapens perspektiv
jñāna-mārga {S} kunskapens väg
jñāna-mātā {S} kunskapens moder
jñāna-vicāra {S} undersökande av kunskapen
jñānēndriya {S} sinnesorgan
jñāni {S} en kännare, vis man, en som känner [sig själv]

K

kaḡa {T} passera igenom, gå över, överskrida, överträffa, transcendera, fly från) – se *kaḡandu*
kaḡandu {T} transcendera (tempuslöst verbalt particip av *kaḡa*)
kaḡandu-uḷḷavaṅ {T} han som existerar transcendent
kaḡavuḷ {T} Gud
kālam {TS} tid
kalaṅgārē (*kalaṅgār-ē*) {T} de kommer sannerligen inte att vilseledas
kaliveṅbā {T} en utökad version av versmåttet *veṅbā*
kalpanā {S} mental skapelse, fantasi, fabricering, mental bild - se *kaṭpanaikāṅ* {T} öga

kāṇ {T} se, uppfatta, upptäcka, veta, uppleva (används även i poesi som ett verbalt substantiv med betydelsen ”se”, etc.)
kaṇḍavarē (*kaṇḍavar-ē*) {T} endast de som har sett
kāṇum {T} som ser, uppfattar, vet (relativ particip av *kāṇ*)
kāraṇa {S} orsak
kāraṇa śarīra {S} kausal kropp
kāraṇam illāda karuṇai {Ts} orsakslös nåd
karma {S} handling, aktivitet
karma-mārga {S} handlingens väg
karma-vāsanā {S} benägenhet eller önskan som driver en att utföra en handling
karmēndriya {S} organ för handling
karṭṛtva {S} ”görandeskap” (doership)
karu {T} (*garbha* {S}) embryo, ägg, effektiv orsak
karuṇā {S} medkänsla, nåd
karuṇai {T} - se *karuṇā*
karuvām ahandai (*karu-v-ām ahandai*) {Ts} ”ego, som är embryo”
kāṭci {T} det som ses, syn, vision, framträdande
kaṭpaṇai {Ts} (*kalpanā* {S}) mental skapelse, föreställning, påhitt, uppfinning, mental bild, illusion, illusorisk överlagring
kaṭpaṇaiḡaḷ {Ts} föreställningar, illusioner, mentala bilder (pluralform av *kaṭpaṇai*)
kaupīna {T} ländkläde
kēḷ {T} höra, lyssna, lära, fråga, ifrågasätta, undersöka
khaṇḍa {S} trasig, fragmenterad, delad, uppdelning, brott, del, fragment
kīrtanam {TS} sång, lovprisning
kōśa {S} ”mantel”, täckande
kōvai {T} sträng, serie, succession, arrangemang - se *Guru Vācaka Kōvai*
kṛ {S} handla, göra, orsak, verkan - se *kṛtvā*, *kṛtya*
kṛtvā {S} har gjort, gjort (förflutet particip av *kṛ*)
kṛtya {S} handling, funktion - se *pañcakṛtya*
kṣaṇika {S} tillfällig
kuṛaḷ veṇbā {T} en tvåradars version av versmåttet *veṇbā*
kūr {T} vara riklig, intensiv, skarp, angelägen, akut, genomträngande - se *kūrnda*
kūrnda {T} skärpt, spetsig, vass, skarp, akut (förfluten relativ particip av *kūr*)
kūrnda mati {Ts} skarpt, genomträngande, akut, skarpt, koncentrerat, subtilt, urskiljande sinne

L

lakṣya {S} syfte, mål, målsättning
lakṣyārtha (*lakṣya-artha*) {S} målinriktad betydelse, avsedd betydelse
laya {S} liggande, tillfällig nedgång, uppskov

M

mā {S} inte
mahākartā (*mahā-kartā*) {S} "den store göraren" (Gud)
mahāraṇya (*mahā-araṇya*) {S} stor skog, öken, vildmark
mahaṛṣi (*maha-ṛṣi*) {S} stor ”siare”, vis

mahāvākya (*mahā-vākya*) {S} stor utsaga
mahēśaṅ (*mahā-īśaṅ*) {TS} stor Herre, Gud
mai {T} mörker, okunnighet
-mai {T} suffix som betecknar ett abstrakt tillstånd eller kvalitet (liknande suffixet "-ness" i engelska) (se även *naṁmai*; *taṅmai*; *uṅmai*; *viṅmai*)
mālai {TS} (*mālā* {S}) girland, krans - se *akṣaramaṅamālai* och *nūṅmālai*
manaḥ {S} sinne (nominativ, ackusativ eller vokativ singularform av *manas*)
maṅam {TS} (*manas* {S}) sinne
maṅam (*maṅa* i sammansättning) {T} äktenskap, förening, doft - se *Śrī Aruṅācala Akṣaramaṅamālai*
manana {T} tänkande, övervägande, begrundande, grubblande, eftertanke, reflektion
manas {S} sinne (se även *maṅam*)
maṅattai {TS} sinne (ackusativ singularform av *maṅam*)
maṅḍapam {TS} tempelhall
maṅgalam {TS} lyckobringande, vers komponerad som en lyckobringande inledning
maṅidaṅ {TS} (*manu-ja* {S}) man, manlig person
māṅidaṅ {TS} (*mānuṣa* {S}) man, mänsklig varelse
māṅidaṅāy (*māṅidaṅ-āy*) {Ts} att ha blivit människa, att vara människa, som människa, som [en] man
māṅidaṅāy irukkīrēṅ {Ts} ”[jag] existerar som [en] man”, ”[jag] är [en] man”
maṅṅu {T} vara permanent, uthärda, förbli länge, stanna, hålla ut, vara stadig, överflödigt - se *maṅṅum*
maṅṅum {T} som håller ut (relativt particip av *maṅṅu*)
manō- (för *manas* i sammansättning) {S} sinne, av sinne
manōlaya {S} sinnets frånvaro
manōmaya kōśa {S} ”hölje” bestående av sinnet
manōmayam {TS} (*manōmaya* {S}) består [endast] av sinnet
manōmayam-ām kāṭci {Ts} ”syn som består av sinnet”, skapad av sinnet framträdande
manōnāśa {S} förintande av sinnet
manōnigraha {S} sinnets behärskning
mantra {S} helig stavelse, ord, fras (t.ex. ett gudsnamn eller en bön)
mantra-japa {S} upprepning av ett *mantra*
mārga {S} väg, sätt, medel (se även *bhakti mārga*; *jñāna mārga*; *karma mārga*; *yōga mārga*; *varī*)
mātā {S} moder
mati {S} sinne, intellekt, urskiljningsförmåga (se även *buddhi*; *kūrnda mati*; *nuṅ mati*)
matiyāl (*mati-y-āl*) {TS} genom sinnet (instrumentell form av *mati*)
mati-y-iladāl {Ts} ”eftersom den saknar medvetande
mātra {S} enbart, endast, ingenting annat än
mauna {S} tystnad
-maya {S} suffix som betyder ”gjord av”, ”sammansatt av”, ”endast bestående av” – se *ānandamaya*, *annamaya*, *manōmaya*, *prāṅamaya*, *tanmaya*, *vijñanamaya*
māyā {S} det som inte är (se *yā mā*), illusion, villfarelse, självbedrägeri
mey {T} verklighet, sanning

meyp̄poruḷ (*meyp-p-poruḷ*) {T} verklig substans, sant väsen, verklighet, Gud
meyp̄poruḷ-viḷakkam {T} ljus av den verkliga substansen (medvetande om att vara, ”jag är”)
mita {S} måttlig, måttfull
mudal {T} ursprung, orsak, rot, bas
muḍiyum {T} [det] kommer att ta slut, upphöra, vara möjligt
mukti {S} befrielse, frigörelse
muṇṇilai (*muṇ-nilai*) {T} ”det som står framför”, den andra personen
muppuḍi {Ts} (*tripuṭi* {S}) triad, tre faktorer [för objektiv kunskap] (den som vet, vetandet och det kända)
muppuḍigaḷ {Ts} triader (pluralform av *muppuḍi*)
mūrti-dhyāna {S} meditation över en form [av Gud]
muttoril (*mu-t-toril*) {T} trefaldig funktion [av Gud]
mūviḍam (*mū-v-iḍam*) {T} ”tre platser”, tre personer (i grammatiken) (se även *muṇṇilai*; *paḍarkkai*; *taṇmai*)
muyal {T} börja, åta sig, försöka, öva, anstränga sig, anstränga sig, hålla ut – se *muyalum*
muyalum {T} som [vi] åtar oss, praktiserar (relativt particip av *muyal*)

N

na-iti {S} ”inte [detta]” (se även *nēti nēti*)
naḍakka {T} att gå, fortsätta, bete sig
nāḍu {T} söka, förfölja, inspektera, undersöka, utreda, utforska, veta
nām {T} vi (inklusive den som tilltalas)
nāma-rūpa {S} namn-form
nāṇ {T} ”jag”
Nāṇ- Ār? {T} ”jag [är] vem?”, ”vem är jag?”
nāṇ ār iḍam edu {T} ”vem är jag? vad är det för plats [som jag uppstod från]?”, ”vad är det för plats där jag vistas?”
nāṇ eṇum sol-poruḷ {T} ”innehörden av ordet jag”
nāṇ iṇṇāṇ {T} ”jag [är] så och så”
nāṇ maṇiḍaṇ {Ts} ”jag [är] man”, ”jag [är] en manlig person”
nāṇ māṇiḍaṇ {Ts} ”jag [är] man”, ”jag [är] människa”
nāṇ māṇiḍaṇāy irukkirēṇ {Ts} ”jag existerar som [en] man”, ”jag är [en] man”
nāṇ nāṇ {T} ”jag [är] jag”
nāṇ yār? {T} ”jag [är] vem?”, ”vem är jag?”
Nāṇ Yār? {T} ”jag [är] vem?”, ”vem är jag?”
naṇavu {T} vaket [tillstånd], vakenhet
naṇavu-tuyil {T} vaken sömn
naṇmai (*nal-mai*) {T} godhet, rättfärdighet, fördel, dygd, moral
nārpadu {T} fyrtio - se *Uḷḷadu Nārpadu*
naruvum {T} ”[det] kommer att försvinna”
nāśa {S} förintelse, förstörelse - se *manōnāśa*
nāṭṭam {T} utredning, undersökande, granskning, inspektion, observation, uppmärksamhet,
nēti nēti (*na-iti, na-iti*) {S} ”inte [detta], inte [detta]” (underförstått ”[jag är] inte [detta]

tillägg], inte heller [detta tillägg]”, ordet *iti* är en citatindikator som motsvarar användningen av inverterade kommatecken på engelska)

nididhyāsana {S} djup kontemplation, meditation, uppmärksamhet, observation, granskning (härlett från verbet *nidhyai*, där prefixet *ni* betyder ner, djupt, tillbaka, i eller inom, och *dhyai* betyder att betrakta eller meditera över, från vilket *dhyāna* är härlett)

niharvīnai {T} nutid

niharvu (ofta translittererat som *nihavvu* och löst transkriberat som *nihazhvu*) {T} nutid

niṇaivu {T} tanke, sinne

ninḍra {T} som står, existerar, består, förblir, uthärdar, fortsätter, är permanent (även om det egentligen är det förflutna relativa participet av verbet *niḥ*, indikerar det och innebär därmed kontinuitet från det förflutna till framtiden)

nirāsā (*nir-āsā*) {S} utan begär, begärslöshet

nirguṇa (*nir-guṇa*) {S} utan kvaliteter, utan [ändliga] egenskaper, okvalificerad

nirguṇa brahman {S} ”*brahman* utan [ändliga] egenskaper”, den okvalificerade verkligheten, Gud (som rent varande, ”jag är”, den opersonliga grunden, essentiella substansen eller oändliga helheten)

nirguṇa upāsana {S} dyrkan utan attribut, dyrkan av den okvalificerade verkligheten (Gud som rent varande)

nirvāṇa {S} utblåst, utsläckt, utplåning, förintelse

niṣṭha (eller *niṣṭhā*) {S} stående i, fixerad i, grundad i, vara i, vistas i, avsikt på, hängiven, knuten till, stadga, fasthet, förblivande, anknytning, hängivenhet, tillämpning, skicklighet, förtrogenhet med, viss kunskap om, position, tillstånd, status

nitamum maṇṇum {T} ”som alltid består”

nitya {S} medfödd, fast, evig, evig

niyama {S} återhållsamhet, återhållsamhet, begränsning

nūl {T} tråd, avhandling, vetenskaplig text, andlig text, skrift - se *nūṇmālai* och *nūṭriraṭṭu*

nuṇ {T} subtil, förfinad, precis, akut, skarp, urskiljande

nūṇmālai (*nūl-mālai*) {Ts} krans av texter - se *Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai*

nuṇ mati {Ts} urskiljande sinne

nūṭriraṭṭu (*nūl-tiraṭṭu*) {T} samling av texter, sammanställning av texter - se *Śrī Ramaṇa Nūṭriraṭṭu*

O

oḍukkiḍavē {T} när det är underkuvat, reducerat, förtätat, upplöst, sammansmält, förintas

oḷi {T} ljus

oḷirum {T} [det] skiner

oḷiyāl (*oḷi-y-āl*) {T} av ljus (instrumentell form av *oḷi*)

oṇḍru {T} en

ōr {T} en, en

ōr {T} betrakta uppmärksam, utreda, undersöka, veta (används även som en poetisk form av det relativa participet *ōrum*)

ōr varī {T} ”en väg”, ”undersökande väg”, ”vetande väg”, ”väg för undersökande [eller vetande]

oru {T} en, ett

ōrum {T} som undersöker, som vet, undersökande, vetande (relativ particip av *ōr*)

P

paḍarkkai {T} det som har spritts ut [och blivit avlägset], tredje person

pāḅka! {T} verser (pluralform av *pā*) - se *taṅippāḅka!*

pañcakam {TS} samling av fem delar (särskilt en dikt med fem verser) – se *Ēkātma Pañcakam*

pañca-kōśa {S} fem ”höljen” eller överdrag

pañcakṛtya (*pañca-kṛtya*) {S} fem funktioner (av Gud)

pañcan (*pañca* i sammansättning) {S} fem

pañca vāyu {S} fem ”vital luft” (vital energi)

para-bhakti {S} högsta hängivenhet

parama-īśa-bhakti {S} - se *paramēśa-bhakti*

parama karuṅā {S} högsta medkänsla

paramārtha () {S} högsta mål, principiell mening, yttersta substans, sann essens, högsta sanning, hela sanningen, yttersta verklighet

pāramārthika {S} relaterad till den yttersta verkligheten, sannaste, mest väsentliga (adjektivform av *paramārtha*)

pāramārthika satya {S} väsentlig sanning, yttersta verklighet, absolut verklighet

paramātman {S} högsta jag (själv, ande)

paramēśa-bhakti (*parama-īśa-bhakti*) {S} högsta hängivenhet till Gud

paramēśvara śakti (*parama-īśvara-śakti*) {S} Guds högsta makt

para-sukha {S} högsta lycka

parā-vāk {S} högsta ord

pati {S} herre, mästare, Gud

pāyiram {T} förord, inledning (särskilt en vers eller grupp av verser som förklarar tillkomsten av ett verk eller ger en sammanfattning av dess innehåll)

pēr {T} namn

pēr-uruvil {T} ”i namn och form”, ”namnlös och formlös”

piḅikka {T} att klamra sig fast vid (infinitiv av *piḅi*, fånga, gripa, hålla, klamra sig fast vid)

piṅam {T} lik

piṅam pōl tīrndu uḅalam {T} ”lämnar kroppen som ett lik”

pōl {T} som

poṅ {T} guld

pōṅdra {T} som liknar

pori {T} sinnesorgan, sinne

poru! {T} substans, väsen, verklighet

poy {T} falskhet, överklighet, illusion, bedrägligt utseende (används även som adjektiv för att betyda "falsk", "överklig", "illusorisk")

poy mai-y-ār niṅaivu aṅuvum uyyādu oḅukkiḅavē {T} ”när tanken, som är överkligt mörker, förintas utan att återupplivas ens en jota

pōy {T} går, har gått

prajñāna {S} rent medvetande (adjektivfritt självmedvetande, "jag är")
prajñānam brahma {S} "rent medvetande är *brahman*"
pramāda {S} berusning, försumlighet, slarv, ouppmärksamhet (i ett andligt sammanhang, specifikt självförsummelse eller brist på självuppmärksamhet)
prāṇa {S} andedräkt, liv, livskraft, vitalitet
prāṇamaya kōśa {S} "hölje" bestående av andedräkt
prāṇāyāma {S} andningshämmande
prārabdha {S} handling (karma) som har börjat ge frukt, öde, ödesbestämmelse
prasthāna {S} källa, ursprung, utgångspunkt
prasthāna-traya {S} trefaldig källa
pratibhāsa {S} framträdande, sken, illusion
prātibhāsika {S} verkar, existerar endast som ett sken
prātibhāsika satya {S} skenbar verklighet
pravṛtti {S} utåtriktad ansträngning, extrovert aktivitet
priya {S} kärlek, vänlighet, kärleksfull, älskad, gillade, tilltalande
puhārcci {T} beröm, applåder, uppskattning, beundran, lovprisning, berömmelse, ryktbarhet, ära, kändisskap
pūṇumē {T} ta på sig, bära, vara prydd med, vara besatt av, vara kopplad till, vara insnärjd i
pūjā {S} dyrkan (särskilt rituell dyrkan), tillbedjan, vördnad
pūrṇa {S} fylld, full, fullständig, hel, hel, fullhet, fullständighet, fullständighet
puruṣa {S} man, människa, person, ursprunglig "person", högsta varelse, ande (som alltings ursprungliga källa och substans)

R

rajas {S} passion, känsla, rastlös aktivitet
rajō- (för *rajas* i sammansättning) {S} passion, känsla, rastlös aktivitet
rajōguṇa {S} egenskapen passion (*rajas*)
ram {S} slå sig till ro, bli lugn, vila, uppleva glädje, ge glädje, förtjusa, behaga
ramaṇa {S} glädje, njutning, det som ger glädje, älskad, älskare, make
Ramaṇa Nūtriraṭṭu {Ts} - se *Śrī Ramaṇa Nūtriraṭṭu*
ramaṇōpadēśa (ramaṇa-upadēśa) {Ts} Sri Ramanas läror - se *Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai*
Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai {Ts} - se *Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai*
rṣi {S} (vanligen transkriberat som *rishi*) "siare", visdom
rūpa {S} form, yttre utseende, natur (se även *nāma-rūpa*; *svarūpa*)

S

śabda {S} ljud, buller, ord
śabda jālam mahāraṇyam {S} "stor skog med snaror av ord"
saccidananda (sat-cit-ānanda) {S} varande-medvetande-sällhet (se även *sat-citānanda*)
sadā {S} alltid, alltid, kontinuerligt, evigt
sadākālam (sadā-kālam) {TS} alltid, vid alla tidpunkter
sadākālamum maṇattai ātmāvil vaittiruppadu {Ts} "alltid vara med sinnet fixerad vid sig själv"

sadguru (sat-guru) {S} verklig *guru*, varande-*guru*, sann andlig lärare
sādhakatti {TS} i andlig praktik (lokativ singularform av *sādhakam*)
sādhu {S} god person, mild person, helgonlik person, tiggarmunk
saguṇa (sa-guṇa) {S} med kvaliteter, med [ändliga] egenskaper, kvalificerad
saguṇa brahman {S} ”*brahman* med [ändliga] egenskaper”, den kvalificerade verkligheten, Gud (som en ”person” eller separat varelse)
saguṇa upāsana {S} dyrkan med attribut, dyrkan av den kvalificerade verkligheten (Gud som en person)
sahitar {TS} person som är förenad med, förbunden med, associerad med, besatt av
śakti {S} kraft
samādhi {S} tillstånd av mental stillhet, försjunkenhet, absorption, lugn, intensiv meditation, orubblig kontemplation
samhāra {S} hopdragnig, slutning, sammandragnig, upplösning, förstörelse [av universum]
saṃsāra {S} flyter samman, går omkring, vandrar, sprider sig bland, blir spridd, rör sig grundligt, rastlös aktivitet [i sinnet]
saṃstha {S} står tillsammans, står stadigt, stannar kvar, vilar i, är som
śanaiḥ śanair (śanais śanais) {S} försiktigt, lugnt och gradvis
śanais {S} lugnt, stilla, mjukt, försiktigt, gradvis
sanātana {S} uråldrig, ursprunglig, evig, evig, konstant, evig
sanātana dharma {S} det som för evigt upprätthåller, stödjer, upprätthåller, underhåller, håller samman, håller på plats eller reglerar; evig lag [om människans natur och andliga utveckling], evig "religion" (religion som ett ordnat och korrekt sätt att leva, snarare än som någon särskild uppsättning av trosföreställningar eller doktriner)
sankalpa (saṃkalpa) {S} vilja, avsikt, önskan, vilja, begär
sankalpa sahitā {TS} person som besitter vilja
sannidhāna (saṃnidhāna) {S} närhet, närvaro
śānti {S} frid, stillhet, lugn
sapta {S} sju
sapta dhātu {S} sju beståndsdelar [av den fysiska kroppen] (nämligen lymfa, blod, kött, fett, ben, mjärg och sädesvätska)
sāra {S} väsen, substans, kärna, mjärg (se även *sāram*)
sāram {TS} innersta väsen
śarīra {S} kropp
sarva {S} alla, hela, totala, varje
sarvakartā (sarva-kartā) {S} allgörare, en som gör allt (Gud)
śāstra {S} regel, föreskrift, lära, instruktion, bok, vetenskaplig avhandling, religiös avhandling, skrift, helig bok
sat {S} vara, existera, existens, det som är, verklighet, sanning, väsen, verkligt, sant, rätt, god, ärlig, vis
sat-bhāva {S} verkligt varande, tillstånd av varande
sat-cit {S} medvetande om varande
sat-cit-ānanda {S} varande-medvetande-lycksalighet
sattva {S} varande-het, verklighet, lugn, klarhet, renhet (sinnets sanna natur eller innersta väsen och alla dess skapelser)

sattva-guṇa {S} kvalitet av varande, lugn, klarhet, renhet
sāttvika {S} ren, oförstörd, begåvad med *sattva*
satya {S} sann, verklig, sanning, verklighet
sāvādavar {T} de som inte dör, odödliga
sāyandiḍum {T} [den] hänger ner, böjer sig ner, ligger ner, bryts (som en gren under tryck)
siddha {S} fullbordad, uppfylld, verkställd, uppnådd, uppnått, förvärvad, person
 som har uppnått [antingen ett andligt eller icke-andligt mål]
siddhi {S} prestation, [andlig eller övernaturlig] uppnåelse, mirakulös kraft
śiva-svarūpa {S} Gud som vår "egen form" eller verkliga jag, den absoluta verkligheten
smaraṇa {S} minnas, komma ihåg, hågkomst, sinnesnärvaro, uppmärksamhet, meditation
sol {T} ord, term, ordspråk (även ett verb som betyder att säga, tala)
sol-poruḷ {T} - se *soṭporuḷ*
soṭporuḷ (*sol-poruḷ*) {T} ord-substans (substansen, innebörden eller betydelsen av ett ord)
sorūpam {TS} (*svarūpa* {S}) "egen form", grundläggande jag
śravaṇa {S} "höra", lära sig, studera, läsa
śrī {S} ljus, lyster, utstrålning, prakt (används ofta som ett hedersprefix [betyder "helig"] före
 namn på gudar, heliga personer, platser eller föremål)
Śrī Aruṇācala Akṣaramaṇamālai {Ts} Bröllopsgirlanden av bokstäver till *Sri Arunachala*",
 "Den doftande girlanden av bokstäver till *Sri Arunachala*", "Girlanden av oförgänglig
 förening med *Sri Arunachala*"
Śrī Aruṇācala Aṣṭakam {TS} "Åtta [verser] till *Sri Arunachala*"
Śrīmad Bhāgavatam {S} "Helig [bok] om Gud"
Śrī Ramaṇa Nūṭrirattu {Ts} "Sammanställning av Sri Ramanas texter", "Sri Ramanas
 samlade verk"
Śrī Ramaṇōpadēśa Nūṅmālai - Viḷakkavurai {Ts} "Kommentar till Sri Ramanas *Upadēśa*
Nūṅmālai (girlang av undervisande texter)"
sṛṣṭi {S} släppa taget, föra fram, urladdning, utsläpp, projektion, skapande [av universum]
sthāna {S} stående, tillstånd, situation, plats, lokalitet, boning
sthiti {S} stå, stanna, fortsätta, uthärda, underhåll, upprätthållande [av universum], tillstånd,
 situation, tillstånd
sthūla {S} massiv, grov, materiell, fysisk
sthūla dēha {S} fysisk kropp
sthūla śarīra {S} fysisk kropp
śubha {S} ljus, vacker, behaglig, behaglig, lyckobringande, god, rättfärdig, dygdig, ren
śubha vāsanā {S} god böjelse, behaglig benägenhet
śuddhi {S} rengöring, rening, renhet, klarhet
sukha {S} lätt, angenämt, behagligt, lätthet, komfort, lycka
sūkṣma {S} subtil, fin, liten, energisk, akut, skarp
sūkṣma śarīra {S} subtil kropp (sinnet, egot eller själen)
sum {Latin} "[jag] är"
summā {T} lätt, lugnt, inaktivt, vilande, tillfreds, fridfullt, lyckligt, stilla, tyst, knappt, endast,
 bara (kanske härlett från *sukhamā*, en tamilsk adverbialform av sanskritordet *sukha*)
summā amarndu irukka (*summā-v-amarndirukka*) {T} "när [man] bara är, efter att ha kommit
 till ro"

summā iru (*summā-v-iru*) {T} bara vara, vara stilla, vara utan aktivitet [i sinne, tal eller kropp]
summā irukkalām (*summā-v-irukkalām*) {T} "låt oss bara vara
summā iruppadu (*summā-v-iruppadu*) {T} bara vara
śūnya {S} tom, tomrum
susupti {S} sömn (drömlös djup sömn)
sūtra {S} tråd, sladd, sträng, kort ordföljd, aforism, kortfattad instruktion, text som består av en rad aforismer (särskilt aforistiska instruktioner)
sva {S} egen (med hänvisning till någon av de tre personerna eller tre talen [singular, dual eller plural]), ens egen, sig själv (fungerar också [som *ātman*] som ett reflexivt pronomen)
svarūpa {S} egen form, egen natur, grundläggande jag
svarūpa-darśana {S} se sig själv, självkänedom, självupplevelse
svarūpa-dhyāna {S} uppmärksamhet på sig själv, kontemplation över sig själv, meditation på sig själv
svarūpa-smaraṇa {S} medvetenhet om sig själv, uppmärksamhet på sig själv
sva-svarūpa-anusandhāna {S} självundersökande, självgranskande, självkontemplation, självuppmärksamhet

T

talai {T} huvud (bokstavligt eller bildligt)
talai-sāyandiḍum {T} [det] böjer huvudet, blir böjt, hänger [sitt] huvud [av skam eller blygsamhet], dör
tamas {S} mörker, villfarelse
tamō- (för *tamas* i sammansättning) {S} mörker, illusion
tamōguṇa {S} mörk egenskap (*tamas*)
taṅ {T} själv (inflexionell bas av *tāṅ*, och dess oblika kasusform, används ofta som en genitiv [av själv, hans, hennes, dess, ens egen])
tāṅ {T} själv (används även som pronomen i tredje person [han, hon eller den], som obestämt pronomen [en eller någon], reflexivt pronomen för alla personer och kön [sig själv, mig själv, själv, sig själv, oss själv, etc.], och ett intensifierande suffix [verkligen, endast eller ensam])
tāṅ-ādal {T} att bli sig själv, att vara sig själv
tāṅ ām avaṅ {T} "den som är sig själv"
taṅadu {T} själv, hans, hennes, dess, ens egen (en genitivform av *tāṅ*)
taṅadu oḷiyāl eppōdum uḷḷadu {T} "det som alltid existerar genom sitt eget ljus"
tāṅē (tāṅ-ē) {T} självet (jaget) själv, själv ensam, själv förvisso
tāṅē tāṅē tattuvam {T} "enbart jaget självt är sannerligen verkligheten"
taṅi {T} ensamhet, avskildhet, oberoende, unikhet, renhet (används även som adjektiv) - se *taṅippākkaḷ*
taṅippākkaḷ (taṅi-p-pākkaḷ) {T} enstaka verser - se *Upadēśa Taṅippākkaḷ*
taṅmai (taṅ-mai) {T} "självhet", den första personen
taṅmaiṅ (taṅmai-y-iṅ) {T} i första person (en oblik kasusform av *taṅmai*, används som genitiv)
taṅmaiṅ uṅmai {T} sanningen om den första personen

tanmātra (*tat-mātra*) {S} ”bara det”, enbart det, grundelement, essens
tanmayānanda (*tat-maya-ānanda*) {S} salighet som endast består av *tat* (”det”, den absoluta verkligheten)
tanmaya-niṣṭha (*tat-maya-niṣṭha*) {S} förblivande som *tat* (”det”, den absoluta verkligheten)
taṇṇai {T} mig (själv) (ackusativ singularform av *tāṇ*)
taṇṇai-y-uṇarndu {T} att känna sig själv
taṇṇāṭṭam (*taṇ-nāṭṭam*) {T} självundersökande, själviakttagelse, självgranskning, självuppmärksamhet
taṇṇu! (*taṇ-ṇ-u!*) {T} inom sig själv, i sig själv
tār {T} falla lågt, falla ner, falla, sjunka, sjunka ner, stanna, stanna, vila, böja ner, buga ned, vara undergiven
tārndu {T} falla lågt, sjunka, böja sig, vara kuvad, vara ödmjuk (tempuslöst verbalt particip av *tār*)
tat {S} det, detta, det där (tredje personens neutrumpronomen, som används i filosofin för att beteckna *brahman*, den enda icke-duala absoluta verkligheten)
tat tvam asi {S} ”det du är”, ”du är det”
tattuvam {TS} verklighet - se *tattva*
tattva (*tat-tva*) {S} det-het, verklighet, sanning, princip (används för att beteckna både en absolut verklighet, och någon av de olika förtecknade ontologiska principerna)
tēḍu {T} söka, söka efter, förhöra sig om, undersöka, utreda
Tipiṭaka {Pāli} (*Tripitaka* {S}) ”Tre korgar” (den äldsta skriftliga samlingen av Buddhas läror, populärt känd som ”Pāli-kanon”)
tiraṭṭu {T} insamling, samling, sammanställning - se *nūṭtiriraṭṭu*
tirōbhāva {S} - se *tirōdhāna*
tirōdhāna {S} döljande, fördunkling, slöja
tīr {T} sluta, löpa ut, försvinna, separera, lämna, upphöra, dö, förgås - se *tīrndu*
tīrndu {T} upphörande, avskiljande, lämnande (tempuslöst verbalt particip av *tīr*)
tiru {T} ljusstyrka, briljans, lyster, prakt, eminens, utmärkelse, förmögenhet välsignelse, helighet, helgad, gudomlighet (används som *śrī* som ett hedersprefix [med betydelsen ”helig”] före namn på gudar, heliga personer, platser eller föremål) - se *tiruvaru!*
tiruvaru! (*tiru-v-aru!*) {T} gudomlig nåd
tōṇḍrum {T} [det] kommer att framträda, uppstå, bli synligt, komma i åtanke, bli känt, bli tydligt
tōṇumē {T} [det] kommer säkert att framträda, bli känt
traya {S} trippel, trefaldig, bestående av tre
tripuṭi {S} triad, tre faktorer [för objektiv kunskap] (den som vet, vetandet och det kända)
turiya {TS} (*turya* {S}) fjärde (det ”fjärde” tillståndet, tillståndet av klart, tankefritt självmedvetande, även känt som ”vaken sömn”)
turīya {S} fjärde (det ”fjärde” tillståndet)
turīya (eller *turya*) *avasthā* {S} det fjärde tillståndet
turīyāṭīta (*turīya-aṭīta*) {S} fjärde-transcenderande, det som transcenderar det fjärde (ett alternativt namn på *turīya*, så kallad för att den överskrider de tre falska medvetandetillstånden, vakenhet, dröm och sömn, och därför egentligen inte är det ”fjärde utan det enda verkliga tillståndet)

turiya-v-atīta {TS} (*turīyātīta* {S}) fjärde-transcenderande, som transcenderar det fjärde tillståndet
turya {S} fjärde (det "fjärde" tillståndet)
tuyil {T} sömn

U

uḍal {T} kropp
uḍal nāṇ {T} "[denna] kropp [är] jag", "jag [är denna] kropp"
uḍal nāṇ eṇṇum a-t-taṇmai {T} den första personen, som kallas "jag [är denna] kropp"
uḍalam {T} kropp
Udāna {S/Pāli} "Glädjefylld upphöjelse"
ūkkam {T} impuls, iver, iver, ansträngning, ansträngning, fast övertygelse
ūkkam-uḷḷavaṇ {T} den som har iver, den som gör [allvarliga] ansträngningar
uḷ {T} vara, existera, ha (ett tempuslöst verb, från vilket de flesta av följande ord som börjar med uḷ är härledda från)
uḷ {T} inom, inuti, inre, hjärta, sinne
uḷ-mai {T} "varande"-het, "är"-het
uḷḷa {T} att vara, som är, vilken är, vara (som adjektiv), existerande, verklig, sann, faktisk (infinitiv, relativ particip och adjektivform av *uḷ*)
uḷḷa {T} att tänka (infinitiv av *uḷḷu*, tänka, begrunda, meditera)
uḷḷa-poruḷ {T} substans som är, verklig substans, varande-essens, existerande verklighet
uḷḷa-v-uṇarvu {T} medvetande som är, existerande medvetande, varande medvetande, verkligt medvetande
uḷḷadē (uḷḷadu-ē) {T} endast varande
uḷḷadu {T} vara (verbalsubstantiv bildat av *uḷ*, vara), det som är (*uḷḷa-adu*), det som [verkliga] existerar
Uḷḷadu Nārpadu {T} "Fyrtio [verser] om att vara", "Fyrtio [verser] om det som är"
Uḷḷadu Nārpadu Anubandham {Ts} "Tillägg till *Uḷḷadu Nārpadu*"
uḷḷal {T} tänkande, tanke, meditation (verbalsubstantiv bildat av *uḷḷu*)
uḷḷam {T} sinne, hjärta, andlig kärna (även en poetisk form av *uḷḷōm*, som betyder "[vi] är", och som därmed är ett inkluderande sätt att uttrycka vårt singulära medvetande om att vara, "[jag] är")
uḷḷattē (uḷḷattu-ē) {T} i hjärtat, bara i hjärtat, i själva hjärtat
uḷḷavaṇ (uḷḷa-avaṇ) {T} den som är, den som existerar, den som har
uḷḷu {T} tänka, minnas, begrunda, meditera, undersöka
ūṇ {T} det som äts, mat
ūṇ {T} kött, kropp
ūṇ ādal kāṇ {T} "att bli mat [är] att se"
ūṇ ār karu ahandai {Ts} ego, [som är] det kroppsbundna embryot
uṇar {T} vara medveten om, veta, uppleva, känna, förstå, undersöka, granska, tänka
uṇara {T} att veta (infinitiv av *uṇar*, veta, vara medveten om)
uṇara niṇdra poruḷ {T} "den verklighet som står [existerar, uthärdar eller fortsätter] att vet", "den verklighet som existerar och vet"

uṅarndu {T} vetande, att ha vetat (tempuslöst verbalt particip av *uṅar*)
uṅarvu {T} medvetande, kunskap, klar urskiljning, uppfattning, känsla, förnimmelse, uppvaknande (substantiv bildat av *uṅar*, veta, vara medveten om)
undiyār {T} en särskild poetisk stil - se *Upadēśa Undiyār*
uṅmai (*uḷ-mai*) {T} ”varande-het”, existens, varande natur, väsen, verklighet, sanning
upadēśa {S} pekar mot, indikerar, instruerar, specificerar, instruktion, undervisning
Upadēśa Nūṅmālai {Ts} ”Girland av undervisande texter” - se *Śrī Ramanōpadēśa Nūṅmālai*
Upadēśa Sāram {S} ”Instruktionernas innersta väsen”, ”Essensen av lärdomar”
Upadēśa Tanippākkaḷ {Ts} ”Enstaka verser av lärdom”
Upadēśa Undiyār {Ts} ”Läror i [den poetiska stil som kallas] *Undiyār*”
upādḥā (eller *upadhā*) {S} placera på, överlagra, ta upp, lägga beslag på
upādhi {S} tillägg, överlagring, förklädning, ersättning, det som sätts i stället av något annat, det som misstas för att vara något annat
upādhi-uṅarvu {Ts} adjungerat medvetande, adjungerad kunskap, adjungerat förnuft
upalabdhi {S} förvärv, uppnående, varseblivning, kunskap
upanīṣad {S} någon av en grupp filosofiska texter i *Vēdas* (se även Index av texter)
upāsana {S} väntan, tjänande, närvaro, vördnad, tillbedjan, dyrkan, meditation, kontemplation, att vara upptagen av
upāya {S} komma nära, närma sig, väg, medel, det genom vilket ett mål nås eller uppnås
upēya {S} syfte, mål, det som skall närmas, nås eller uppnås
upēyamum tāṅē upāyamum tāṅē {Ts} ”målet är endast jaget (själv), och medlen är endast jaget (själv)”
urai {T} tala, säga, berätta, förklaring, tolkning, utläggning, kommentar - se *viḷakkavurai*
uraṅ {T} mental styrka
uru {T} form
uruvil (*uru-v-il*) {T} i form (lokativform av *uru*), formlös (privativform av *uru*)
uruppaḍuvāṅ (*uru-p-paḍuvāṅ*) {T} [han] kommer att bli formad, reformerad
usā {T} subtil undersökning, noggrann granskning, skarp granskning
usāvāl (*usā-v-āl*) {T} genom subtil undersökning (instrumentell form av *usā*)
usāvu (eller *usavu*) {T} begrundar, överväger, undersöker noggrant
uy {T} leva, bestå, återuppstå, undkomma, bli räddad - se *uyyādu*
uyarvu {T} höjd, förhöjning, upphöjdhed, eminens, storhet (används även som adjektiv för att betyda "hög", "framstående", "överlägsen")
uyir {T} liv, själ, levande varelse
uyyādu {T} inte levande, inte undflyende, inte återupplivande, utan återupplivande (tempuslöst verbalt negativt particip av *uy*)

V

vācaka {S} talar, berättar, säger, ord - se *Guru Vācaka Kōvai*
vācyā {S} talat, berättat, sagt, uttryckt - se *vācyārtha*
vācyārtha (*vācyā-artha*) {S} talad betydelse, uttryckt betydelse, bokstavlig betydelse
vai {T} sätta, placera, sitta, behålla, hålla, underhålla, fixera - se *vaittu*
vairāgya {S} lidelsefrihet, frihet från begär, begärslöshet, likgiltighet (från *virāga*, utan

passion, begär, tycke, intresse)

vaittu {T} placera, behålla, hålla, fixera (tempuslöst verbalt particip av *vai*)

vaittiruppadu (*vaittu-iruppadu*) {T} hålla fixerad, vara att hålla, vara att ha höll

(verbalsubstantiv bildat av *vaittiru*, ett sammansatt verb där *iru* [vara] fungerar som ett hjälpverb till *vaittu* [hålla])

vāk {S} ord

vari (ofta translittererat som *vali* och löst transkriberat som *vazhi*) {T} stig, väg, medel

vāsanā {S} disposition, benägenhet, tendens, lutning, drivkraft, önskan (härledd från *vāsa*, som betyder förblivande eller kvarstående, eftersom en *vāsanā* är en läggning som finns kvar i sinnet som ett resultat av tidigare handlingar eller erfarenheter)

vastu {S} substans, väsen, verklighet

vastu-upalabdhi {S} direkt kunskap om verkligheten eller det sanna väsendet

vastu-vicāra {S} granskning av vår grundläggande verklighet

vattu {TS} (*vastu* {S}) substans

vattuvām (*vattu-v-ām*) {T} som är substansen

vēda {S} kunskap (härledd från vid, att veta), "*Vēdas*" (alla eller någon av de fyra grupperna av uråldriga skrifter, *Rg-Vēda*, *Yajur-Vēda*, *Sāma-Vēda* och *Atharva-Vēda*)

vēdānta (*vēda-anta*) {S} "Slutet" eller den yttersta slutsatsen av *Vēda* (den andliga filosofi och vetenskap som förklaras i *Upaniṣaderna*, *Brahma-Sūtra* och *Bhagavad Gītā*, förklarad av många vise inklusive Sri Ramana)

vēdāntic {engelskt adjektiv bildat av *vēdānta*}

veṅbā {T} ett tamilskt poetiskt versmått på fyra rader (se även *kalivenbā*; *kuṛaḷ veṅbā*)

vēṅḍum {T} [det] är önskat, önskvärt, nödvändigt, nödvändigt, oumbärligt (används ofta med en infinitiv som ett optativt hjälpverb för att betyda att man bör eller måste göra en viss handling eller vara i ett visst tillstånd)

vēṅum {T} [det] behövs, är nödvändigt, oumbärligt (som *vēṅḍum*)

vēṅumē {T} [det] behövs verkligen

vicar {S} utreda, undersöka, granska, fastställa

vicāra {S} utredning, undersökning, granskning

vicāri {TS} (*vicar* {S}) utreda, undersöka, granska, inspektera, utforska

vicārikka {TS} att undersöka

vicārikka vēṅḍum {TS} [det] är nödvändigt att undersöka, [man] bör undersöka

viḍāppidiyāy (*viḍā-p-piḍi-y-āy*) {T} fast, ihärdigt, oupphörligt (bokstavligen, oavlåtligt-grabbigt)

viḍāppidiyāy-p piḍikka vēṅḍum {T} [det] är nödvändigt att hålla fast ihärdigt, [man] bör hålla fast ihärdigt

viddai {TS} (*vidyā* {S}) kunskap, vetenskap

vidyā {S} kunskap, filosofi, vetenskap, praktisk konst, lärande

vijñānamaya kōśa {S} "hölje" bestående av särskiljande kunskap

vikṣēpa {S} kasta ut, projicera [tankar som formar världens utseende], kasta omkring, spridning, upplösning, distraktion, förvirring, agitation

vikṣēpa śakti {S} kraft att projicera, sprida, skingra

viḷakkam {T} ljus, lampa, klarhet, upplysning, förklaring

viḷakkavurai (*viḷakka-v-urai*) {T} förklaring, tolkning, utläggning, kommentar - se *Śrī*

Ramaṇōpadēśa Nūṇmālai - Viḷakkavurai

viṇavu {T} fråga, förhöra, utreda, undersöka, granska, lyssna, uppmärksamma på, ha i åtanke, höra

viṇavum {T} som granskar, som granskar (relativt particip av *viṇavu*)

viṇmai (*viṇ-mai*) {T} himmelskhet (illusorisk som himmelens blåhet)

viṇai {T} handling (*karma*),

viṇai-mudal {T} utförare (bokstavligen, ursprung eller orsak) av handling, subjekt (som upphovsman till någon handling)

viśēṣa {S} distinktion, skillnad, egenart, specialitet, särskild kvalitet, förträfflighet

viśaya {S} utsträckning, område, region, domän, sfär, verksamhetsområde, [världslig] angelägenhet, sinne ”region”, sinnesförmimelse, sinnesobjekt, sinnesnjutning, begärsobjekt

viśaya-vāsanā {S} begär som driver en att ägna sig åt sinnesförmimelser och världsliga saker, och att söka njutning i sådana saker

viśiṣṭādvaita (*viśiṣṭa-advaita*) {S} differentierad icke-dualitet, kvalificerad icke-dualitet (en antik filosofi som skiljer sig från den absoluta icke-dualiteten i advaita, eftersom den hävdar att skillnader är verkliga och inte bara falska sken)

vittu {T} frö

vittu-p-pōṇḍra {T} ”som liknar ett frö”, fröliknande

vivēka {S} diskriminering, urskiljningsförmåga, förmåga att skilja det verkliga från det överkligt

Vivēkacūḍāmaṇi (*vivēka-cūḍā-maṇi*) {S} ”Särskiljandets kronjuvel”

vyavahāra {S} görande, aktivitet, uppförande, angelägenhet, sysselsättning, transaktion, affär, handel, dispyt, rättstvist, vardaglig fråga

vyāvahārika {S} transaktionell, relaterad till världsliga angelägenheter, vardaglig, vanlig, relativ (adjektivisk form av *vyavahāra*)

vyāvahārika satya {S} transaktionell verklighet, vardaglig verklighet, relativ verklighet

Y

yā {S} hon som (feminin form av *ya* eller *yad*, vem, vilket eller vad)

yā mā {S} hon som inte är, det som inte är, det som inte är (se *māyā*)

yār {T} vem (personligt pronomen i interrogativ form)

artha {S} mål, syfte, mening, substans, rikedom, egendom, objekt, sak

yathārtha (*yathā-artha*) {S} enligt betydelsen, äkta, faktisk, verklig, sann

yathārtha svarūpa {S} verkligt själv

yatna {S} ansträngning, ansträngning, energi, iver, strävan

yōga {S} sammankoppling, förenande, förening, medel [för att uppnå förening]

yōga-mārga {S} föreningens väg

yōgi {S} en som söker förening, en som har uppnått förening

yōgic {engelskt adjektiv bildat av *yōga*} som hör till *yōga*

Innehåll