

# KDO SEM JAZ?

NAUK BHAGAVANA SRI RAMANE MAHARŠIJA

SRI RAMANASRAMAM  
Tiruvannamalai  
2016

Naslov angleške izdaje: Who Am I?  
© Sri Ramanasramam Tiruvannamalai

Prevedel: Erik Majaron

Izdajatelj: V. S. Ramanan,  
predsednik,  
Sri Ramanasramam  
Tiruvannamalai 606 603  
Tamil Nadu, India

tel: 91-9244-937292 ali 91-4175-237200  
email: [ashram@sriramanamaharshi.org](mailto:ashram@sriramanamaharshi.org)  
website: [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

## Uvod

*Kdo sem jaz* je naslov niza vprašanj in odgovorov na temo samospraševanja oziroma poizvedovanja o Sebstvu. Okoli leta 1902 je Sri M. Sivaprakasam Pillai zastavil ta vprašanja bhagavanu Sri Ramani Maharšiju. Sri Pillai, diplomirani filozof, je bil tedaj zaposlen na finančnem oddelku carine v nekdanji pokrajini Južni Arcot. Med službenim obiskom Tiruvannamalaija, leta 1902, se je povzpел do votline Virupakša na hribu z imenom Arunačala, kjer je srečal Maharšija. Prosil ga je za duhovno vodstvo in poskušal od njega dobiti odgovore na vprašanja, povezana s samospraševanjem. Bhagavan takrat ni govoril, a ne zaradi kake zaobljube, ampak ker mu ni bilo do govorjenja. Zato je odgovoril na vprašanja v pisni obliki. Po spominu in zapisih Sri Sivaprakasama Pillaija je bhagavan odgovoril na trinajst zastavljenih vprašanj. Sri Pillai je leta 1923 prvič objavil te zapise v tamilskem jeziku, skupaj z nekaj lastnimi pesmimi, v katerih pove, kako je bhagavanova milost delovala v njegovem primeru, s tem ko je bhagavan razpršil njegove dvome in mu razrešil življenjsko krizo.

Knjižica *Kdo sem jaz*\* je bila potem večkrat ponatisnjena. V nekaterih izdajah je trinajst vprašanj in odgovorov, v drugih pa osemindvajset. Obstaja tudi izdaja, v kateri vprašanja sploh niso podana, temveč so nauki predstavljeni v obliki kratkega spisa. Pričujoča izdaja temelji na različici z osemindvajsetimi vprašanji in odgovori.

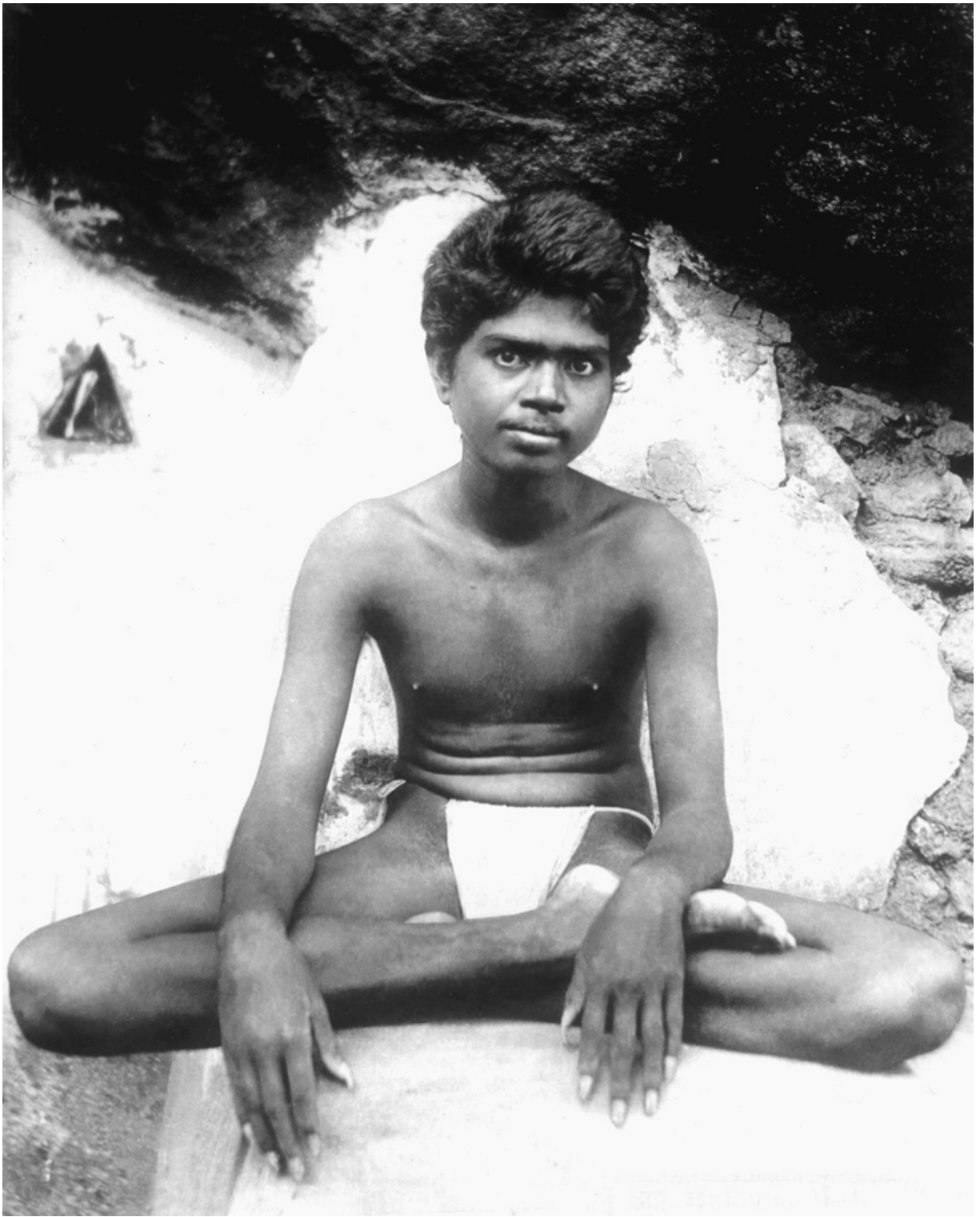
Besedilo *Kdo sem jaz* (Nan jar), skupaj s sestavkom *Samospraševanje* (Vičarasangraham) tvori prvi niz navodil, podanih z Učiteljevimi lastnimi besedami. To sta edini dve prozni besedili med bhagavanovimi deli. Jasno predstavita osrednji nauk, da je samospraševanje direktna pot do osvoboditve. V pričujočem besedilu je zelo razumljivo opisan način izvajanja samospraševanja. Um sestoji iz misli. V umu se najprej pojavi misel 'jaz'. Ko vztrajno poizveduješ *Kdo sem jaz*, se vse druge misli razblinijo in nazadnje izgine tudi misel 'jaz'. Ostane le najvišje, nedvojno Sebstvo. Tako se konča zmotno istovetenje Sebstva s pojavi ne-sebstva, kot sta telo in um, in tu je razsvetljenje, *sakšatkara*. Proces poizvedovanja seveda ni lahek. Ko poizveduješ *Kdo sem jaz*, se pojavijo druge misli; a ko se pojavijo, se jim ne smeš prepustiti, s tem, da bi jim sledil. Nasprotno, moraš se spraševati: »Komu se pojavijo?« Da bi ti to uspelo, moraš biti izjemno čuječ. Z nenehnim poizvedovanjem moraš pripraviti um do tega, da ostane v svojem viru. Ne dovoliš mu blodenja naokrog in izgubljanja v miselnih labirintih, ki jih sam ustvari. Vse druge discipline, denimo obvladovanje diha ali meditiranje o pojavnih oblikah Boga, je treba pojmovati kot pomožne metode. Koristne so le, kolikor pomagajo, da um postane tih in povsem osredotočen. Za um, izurjen v osredotočanju, je samospraševanje razmeroma lahko. Prav z neprekinjenim poizvedovanjem uničimo misli in spoznamo Sebstvo – popolno Resničnost, v kateri sploh ni misli 'jaz'. Temu izkustvu pravijo 'Tišina'.

To je bistvo naukov bhagavana Sri Ramane Maharšija v knjižici *Kdo sem jaz*.

T. M. P. Mahadevan  
Univerza v Madrasu  
30. junija 1982

---

\* Pravilno slovensko bi bilo sicer 'Kdo sem', vendar je prav končni 'jaz' bistvenega pomena pri samospraševanju. (op. prev.)



Bhagavan Sri Ramana Maharši pri starosti 21 let

Kdo sem jaz?

*Vsa živa bitja si želijo biti vedno srečna, brez kakršnihkoli nadlog. Pri vsakomer lahko opazimo izjemno ljubezen do sebe. In sreča je edini povod za ljubezen. Zato moramo spoznati samega sebe, da bi našli tisto srečo, ki je naša prava narava in jo izkušamo v stanju globokega sna, ko ni uma. Najpomembnejša metoda samospoznavanja je Pot znanja, poizvedovanje v obliki vprašanja 'Kdo sem jaz'.*

1. Kdo sem jaz?

Nisem gosto snovno telo, sestavljeno iz sedmih temeljnih prvin (*dhatu*). Nisem pet čutov – sluh, tip, vid, okus, voh –, ki izkušajo sebi ustrezne zaznave: zvok, dotik, barvo, okus in vonj. Nisem pet kognitivnih čutil – organ govora, gibanja, umevanja, izločanja in razmnoževanja –, z njim ustreznimi funkcijami: govor, premikanje, umevanje, izločanje in uživanje. Nisem pet vitalnih življenjskih sil, kot je prana, ki opravljajo sebi ustrezne funkcije, kot je dihanje. Nisem niti um, ki misli, pa tudi ne nevednost, ki omogoča zgolj preostale vtise o objektih, in v kateri ni ne objektov ne zmožnosti delovanja.

2. Kaj sem torej, če nisem nič od tega?

Po zanikanju vsega naštetega kot 'ne to ne to', ostane samo Zavedanje. To sem jaz.

3. Kakšna je narava Zavedanja?

Narava zavedanja je Bivanje-Zavest-Blaženost.

4. Kdaj bo doseženo spoznanje Sebstva?

Ko bo odstranjen svet (kar je videno), bo nastopilo spoznanje Sebstva, ki je videči.

5. Ali ne bo spoznanja Sebstva že medtem, ko je svet tukaj (in ga imam za resničnega)?

Ne bo ga.

6. Zakaj ne?

Videni objekt in videči sta kakor kača in vrv. Tako kot ni prepoznanja vrvi, ki je podstat, dokler ni odpravljena zmotna predstava o navidezni kači, tudi ni spoznanja Sebstva, ki je podstat, dokler ni odpravljeno prepričanje, da je svet resničen.

7. Kdaj bo odstranjen svet, ki je videni objekt?

Svet bo izginil, ko bo utihnil um, ki je vir vsakršnega dojetanja in vseh dejanj.

8. Kakšen je um po naravi?

To, kar se imenuje 'um', je čudovita sila, ki obstaja v Sebstvu. Povzroča pojav vseh misli. Z izjemo misli ni ničesar, čemur bi lahko rekli um. Torej, misel je narava uma. Z izjemo

misli ni nobene neodvisne bitnosti, imenovane svet. V globokem snu ni ne misli ne sveta. V budnosti in v sanjah so misli in navzoč je tudi svet. Tako kot pajek izloča nit za mrežo iz sebe in jo potem potegne vase, tudi um projicira svet iz sebe in ga potem razkroji v sebi. Ko se um dvigne iz Sebstva, se pojavi svet. Zatorej, ko je (navidezno resnični) svet viden, Sebstvo ni vidno; in ko je Sebstvo vidno, svet ni viden. Ko vztrajno poizveduješ o naravi uma, ta izgine in ostane samo Sebstvo. To, čemur pravijo Sebstvo, je *Atman*. Um vedno obstaja zgolj v odvisnosti od nečesa oprijemljivega; sam po sebi ne more obstati. Umu pravijo subtilno telo ali tudi duša (*dživa*).

9. *Kako naj se lotim poizvedovanja, da bom dojel naravo uma?*

Prav um se pojavi kot 'jaz' v tvojem telesu. Ko raziščeš, kje v telesu se najprej pojavi misel 'jaz', ugotoviš, da se najprej pojavi v srcu. Srce je vir uma. Tudi če nenehno misliš 'jaz, jaz', te bo vodilo v srce. Od vseh misli, ki se pojavijo v umu, se prva pojavi misel 'jaz'. Šele potem se pojavijo druge misli. Po pojavu osebnega zaimka v prvi osebi se pojavijo zaimki v drugi in tretji osebi. Brez osebnega zaimka v prvi osebi ni tistih v drugi ali tretji.

10. *Kako naj utišam um?*

S poizvedovanjem *Kdo sem jaz?* Misel *Kdo sem jaz* bo uničila vse druge misli in bo nazadnje tudi sama uničena, tako kot palica, s katero drezajo v ogenj grmade za sežig mrliča. Tedaj bo nastopilo spoznanje Sebstva.

11. *Kako naj dosežem, da se bom nenehno oklepal misli Kdo sem jaz?*

Ko se pojavijo druge misli, jim ne smeš slediti. Poizveduj: »Komu se pojavljajo?« Ni pomembno, koliko misli se pojavi. Ob vsakem pojavu misli prizadevno poizveduj: »Komu se je pojavila ta misel?« Prišel bo odgovor: »Meni.« Če potem vprašaš *Kdo sem jaz*, se bo um vrnil v svoj vir; in misel, ki se je prej pojavila, se bo polegla. Ko boš tako vadil spet in spet, se bo um naučil ostati v svojem viru. Ko se um, ki je subtilne narave, poda navzven skozi možgane in čutila, se pojavijo izoblikovana imena in oblike; ko ostane v srcu, imena in oblike izginejo. 'Usmerjenost navznoter' (*antarmukha*) pomeni, da ne dovolimo umu iti ven, temveč ga zadržujemo v Srcu. Dopuščanje, da gre um iz Srca, poznamo pod izrazom 'povnanjanje' (*bahirmukha*). Ko torej um ostane v Srcu, 'jaz' kot vir vseh misli izgine in takrat zablesti Sebstvo, ki vedno obstaja. Karkoli počneš, bi moral početi brez egoizma 'jaza'. Če boš deloval tako, se ti bo vse kazalo kot Šivova (Božja) narava.

12. *Ali ni drugega načina za utišanje uma?*

Razen poizvedovanja ni drugega ustreznega načina. Če želiš obvladati um na druge načine, bo navidezno obvladan, a se bo spet usmeril navzven. Tudi z nadzorovanjem dihanja bo um potihnil; vendar bo tih le dokler bo dihanje pod nadzorom. Ko boš začel normalno dihati, se bo tudi um znova začel gibati in bo blodil naokrog, kamor ga bodo silili preostali vtisi. Um in dihanje imata isti vir. Mišljenje je dejansko v naravi uma. Misel 'jaz' je prva misel v umu – in to je egoizem. Od koder izvira egoizem, izvira tudi dihanje. Zatorej, ko se um umiri, dihanje postane obvladano; in ko je dihanje obvladano, se um umiri. A v globokem snu se dihanje ne ustavi, čeprav se um umiri. Tako je po Božji volji, da se telo ohrani in da drugi ljudje ne bi mislili, da je mrtvo. Ko se um umiri v budnosti ali v *samadhiju*, dihanje postane obvladano.

Dih je groba oblika uma. Um ohranja dih v telesu vse do trenutka smrti; in ko telo umre, um vzame dih s seboj. Zato je vadba obvladovanja diha le sredstvo za umiritev uma (*manonigraha*), ne more pa ga uničiti (*manonasa*).

Tako kot vadba obvladovanja diha, so tudi meditacija o pojavnih oblikah Boga, ponavljanje manter ali prehranske omejitve zgolj pripomočki za umirjanje uma.

Z meditacijo o pojavnih oblikah Boga ali s ponavljanjem manter um postane osredotočen. Um vedno tava. Ko dajo slonu verigo, da bi jo nosil z rilcem, bo slon med hojo grabil samo tisto verigo, ničesar drugega. Tako tudi um, zaposlen z imenom in obliko, grabi le po tem. Ko se um razširi v obliki nešteti misli, vsaka posamična misel oslabi; ko pa se misli razblinijo, um postane osredotočen in močan. Za takšen um je samospraševanje nekaj lahkega. Od vseh omejujočih pravil je najbolje upoštevati pravilo o uživanju *satvične* hrane v zmernih količinah. Z upoštevanjem tega pravila se bo okrepila *satvična* lastnost uma, to pa bo v pomoč pri samospraševanju.

*13. Zdi se, da so preostali vtisi (misli) o objektih neskončni kakor valovi oceana. Kdaj bodo vsi uničeni?*

Ko boš vztrajno, vedno znova meditiral o Sebstvu, bodo misli uničene.

*14. Ali je sploh mogoče, da bi se razkrojili preostali vtisi o objektih, izvirajoči tako rekoč iz časa brez začetka, in bi se ohranil jaz kot čisto Sebstvo?*

Ne vdajaj se dvomu, ali je to mogoče ali ne, temveč vztrajno meditiraj o Sebstvu. Četudi je kdo velik grešnik, naj ga ne skrbi in naj ne tarna: »O, grešnik sem, kako bi se mogel rešiti?« Raje naj povsem opusti misel 'grešnik sem' in naj se zavzeto osredotoča na meditiranje o Sebstvu, pa bo zagotovo doživel uspeh. Ni dveh umov – eden dober in drugi hudoben; um je en sam. Obstajata pa dve vrsti preostalih vtisov: dobredejni in škodljivi. Če je um pod vplivom dobrejnih vtisov, pravimo, da je dober; in če je pod vtisom škodljivih vtisov, pravimo, da je hudoben.

Ne bi smeli dovoliti umu, da bega k posvetnim rečem in zadevam drugih ljudi. Nikogar ne smeš sovražiti, naj bo še tako slab. Treba se je ogibati tako željam kot sovraštvu. Vse, kar daješ drugim, daješ sebi. Kdo ne bi hotel dajati drugim, če dojame to resnico? Ko se pojavi osebni jaz, se pojavi vse; ko se osebni jaz poleže, se poleže vse. Bolj ko se boš ponižno obnašal, boljših rezultatov boš deležen. Če umiriš um, lahko živiš kjerkoli.

*15. Koliko časa naj poizvedujem?*

Poizvedovanje *Kdo sem jaz* je potrebno, dokler so v umu vtisi objektov. Ko se pojavi misel, jo moraš s poizvedovanjem pri priči uničiti pri njenem izvoru. Potrebno je le, da se toliko časa neprestano zatekaš h kontempliranju o Sebstvu, da dosežeš Sebstvo. Dokler bodo sovražniki v trdnjavi, bodo napadali; če pa jih uničiš takoj, ko se pojavijo, bo trdnjava padla v tvoje roke.

*16. Kakšno je Sebstvo po naravi?*

Kar v resnici obstaja, je Sebstvo samo. Svet, posamična duša in Bog se navidezno pojavijo v njem, kakor navidezno srebro v školjki bisernici. To troje se istočasno pojavi in istočasno izgine.

Sebstvo je to, v čemer ni prav nobene misli 'jaz'. Temu pravimo Tišina. Sebstvo samo je svet, Sebstvo samo je 'jaz', Sebstvo samo je Bog. Vse je Šiva, Sebstvo.

### *17. Ali ni vse Božje delo?*

Sonce vzide brez želje, odločitve ali napora; že njegova navzočnost zadošča, da sončev kamen\* žari kakor ogenj, da lotos cveti in voda izhlapeva, ljudje pa se posvečajo raznim opravilom in potem počivajo. Tako kot se igla premakne v navzočnosti magneta, tudi duše, ki jim vladajo tri vesoljne funkcije\*\* oziroma petero božanskih dejavnosti,\*\*\* zgolj po zaslugi Božje navzočnosti delujejo in potem počivajo v skladu s svojo individualno *karmo*. Bog ne odloča o ničemer, nobena *karma* se ne navezuje nanj. To lahko primerjamo s posvetnim delovanjem, ki ne vpliva na sonce, ali z zaslugami in pregreški drugih štirih elementov, ki ne vplivajo na vseprežemajoči prostor.

### *18. Kdo je največji med oboževalci?*

Kdor se izroči Sebstvu, ki je Bog, je najodličnejši oboževalec. Izročiti se Bogu pomeni nenehno bivati v Sebstvu, ne da bi dopustili vznik katerekoli misli, z izjemo misli na Sebstvo.

Bog nosi prav vsa bremena, ki jih preložimo nanj. Vrhovna sila Boga poganja vse stvari. Zakaj se ji torej ne bi podvrgli, namesto da se nenehno vznemirjamo ob mislih, kaj bi morali storiti in kako, česa ne bi smeli storiti in kako naj se temu izognemo? Vemo, da vlak nosi ves tovor. Zakaj bi si torej med vožnjo povzročali nevšečnosti s tem, da bi imeli svojo neznatno prtljago na kolenih, namesto da bi jo odložili in bi vam bilo udobno?

### *19. Kaj je nenavezanost?*

Nenavezanost pomeni takoj in povsem uničiti misli pri njihovem izvoru, tako da nič ne ostane od njih. Tako kot si lovec na bisere obesi kamen okoli pasu, se potopi na dno morja in tam nabere bisere, bi se moral vsakdo ob pomoči nenavezanosti potopiti vase in najti biser Sebstva.

### *20. Ali ni mogoče, da bi Bog in Guru osvobodila dušo?*

Bog in Guru ne povedeta duše k osvoboditvi, ampak ji samo pokažeta pot do nje.

V resnici se Bog in Guru ne razlikujeta med seboj. Tako kot plen, ki se znajde v tigrovih čeljustih, nikakor ne more pobegniti, tudi Guru reši tiste, ki so prišli v doseg njegovega milostnega pogleda, zato ne bodo izgubljeni. Vendar mora vsakdo z lastnimi naporimi slediti poti, ki mu jo je pokazal Bog ali Guru, in doseči osvoboditev. Sebe lahko spoznaš samo z lastnim očesom spoznanja in nikakor ne z očesom koga drugega. Ali si mora Rama pomagati z ogledalom, da bi vedel, da je Rama?

### *21. Ali mora nekdo, ki hrepeni po osvoboditvi, nujno raziskovati naravo temeljnih kategorij (tattva)?*

---

\* vrsta poldragega kamna (op. prev.)

\*\* stvarjenje, ohranitev, uničenje (op. prev.)

\*\*\* stvarjenje, ohranitev, uničenje, izginotje, milost (op. prev.)



Tako kot nekomu, ki želi odvreči smeti, ni treba analizirati ali ogledovati vsebine, tudi nekomu, ki želi spoznati Sebstvo, ni treba upoštevati števila temeljnih kategorij ali poizvedovati o njihovih značilnostih. Mora le povsem zavreči kategorije, ki zakrivajo Sebstvo, svet pa mora dojemati kot sanje.

#### *22. Ali ni razlike med budnostjo in sanjami?*

Budnost je dolga, sanje so kratke; druge razlike ni. Tako kot se ti dogodki v budnosti zdijo resnični, ko si buden, se ti dogodki v sanjah zdijo resnični, ko sanjaš. Um v sanjah privzame drugo telo. Tako v budnosti kot v sanjah se hkratio pojavljajo misli, imena in oblike.

#### *23. Ali branje knjig kakorkoli koristi tistim, ki hrepenijo po osvoboditvi?*

Vsa besedila pravijo, da je za dosego osvoboditve treba utišati um. Torej je njihov sklepni nauk, da je treba utišati um. Ko to dojameš, ni potrebe po neskončnem branju. Da bi utišal um, moraš samo poizvedovati v sebi, kaj je tvoje Sebstvo. Kako bi mogel opraviti takšno raziskovanje v knjigah? Svoje Sebstvo moraš videti z lastnim očesom spoznanja. Sebstvo je znotraj petih ovojev,\* knjige pa so zunaj njih. O Sebstvu poizveduješ tako, da zavržeš pet ovojev, zato ga je brezpudno iskati v knjigah. Prišel bo čas, ko boš moral pozabiti vse, kar si se naučil.

#### *24. Kaj je sreča?*

Sreča je prava narava Sebstva. Ni razlike med srečo in Sebstvom. Noben človek, nobena stvar in noben kraj ti ne more dati sreče. V svoji nevednosti si domišljaš, da te osrečujejo ljudje, stvari in kraji. A brž ko se um usmeri navzven, izkuša bridkost. V resnici je sreča rezultat tega, da se um ob izpolnitvi želje povrne v notranjost in uživa v zadovoljstvu Sebstva. Podobno je v spanju, *samadhiju*, omedlevici in takrat, ko pridobiš zeleno reč ali se znebiš neželene. V teh primerih se um usmeri navznoter in uživa v čisti sreči Sebstva. Tako se um brez počitka izmenično giblje iz Sebstva in nazaj vanj. V senci drevesa je prijetno, vsenaokrog pa žge huda vročina. Kdor je hodil po pripeki, se prijetno ohladi, ko dospe do sence. Nespameten je, kdor nenehno hodi iz sence na pripeko in nazaj. Moder človek ves čas ostaja v senci. Podobno tudi um nekoga, ki pozna resnico, ne zapuša Brahmana. Povsem drugače je z umom nevedneža, ki roji po svetu, doživlja bridkost in se za kratek čas vrača k Brahmanu, da bi občutil srečo. V resnici je to, čemur pravimo svet, zgolj misel. Ko svet izgine, se pravi, ko ni misli, um doživlja srečo; in ko se svet pojavi, doživlja bridkost.

#### *25. Kaj je vpogled v pravo znanje (džnana drišti)?*

Vpogled v pravo znanje dobiš, kot ostaneš tih. Ostati tih pomeni raztopiti um v Sebstvu. Telepatija, jasnovidnost in poznavanje preteklih, sedanjih ter prihodnjih dogodkov niso vpogled v pravo znanje.

#### *26. Kakšen je odnos med brezželjnostjo in modrostjo?*

---

\* ovoj hrane, ovoj energije, ovoj uma, ovoj modrosti, ovoj blaženosti (op. prev.)

Brezželjnost je modrost. Ne razlikujeta se med seboj, pomenita isto. Brezželjnost pomeni, da se vzdržiš usmerjanja uma h kateremukoli objektu. Modrost pomeni, da se noben objekt ne pojavi. Drugače povedano, če ne iščeš drugega kot Sebstvo, je to nenavezanost oziroma brezželjnost. Modrost je, če Sebstva ne zapustiš.

*27. V čem je razlika med poizvedovanjem in meditacijo?*

Poizvedovanje je zadrževanje uma v Sebstvu. Meditacija je mišljenje, da je tvoje Sebstvo Brahman, Bivanje-Zavest-Blaženost.

*28. Kaj je osvoboditev?*

Osvoboditev je poizvedovanje o naravi tvojega sebstva in njegovi ujetosti ter spoznanje, da je svoboda tvoja prava narava.