

Sva živa bića žele da budu uvek srećna, da izbegnu patnju i osećaju bezgraničnu ljubav prema sebi. Isto tako i čovek želi da bude srećan, jer je sreća, sama po sebi, uzrok ljubavi. Da bi ostvario tu sreću, koja je njegova prava priroda i koju on doživljava u stanju dubokog sna, u kome nema uma, potrebno je da spozna sebe. Osnovno sredstvo do toga je put znanja u obliku ispitivanja „ko sam ja?“.

1. Ko sam ja?

Ovo grubo fizičko telo sačinjeno od sedam komponenta², ja nisam. Pet čulnih organa – čulo sluha, dodira, vida, ukusa i mirisa, kroz koje se primaju odgovarajuće čulne senzacije: zvuk, dodir, boja, ukus i miris – ja nisam. Pet motornih organa, odnosno govor, kretanje, hvatanje, izlučivanje i reprodukcija, ja nisam. Pet vitalnih tokova, prana itd.,³ koji obavljaju pet odgovarajućih funkcija, udisanje i dr. – ja nisam. Čak ni um koji misli – ja nisam. Ni neznanje⁴, koje se sastoji od preostalih utisaka o objektima, i u kojem zapravo nema nikakvih objekata ni funkcija, ja nisam.

2. Ako nisam ništa od svega nabrojanog, ko sam onda ja?

Nakon negiranja svega pomenutog, kroz postupak „ne to, ne to“, Svest koja jedino preostaje – to sam Ja.

3. Šta je priroda Svesti?

Priroda Svesti je postojanje-svest-blaženstvo.

4. Kada će realizacija Sopstva biti postignuta?

Kada svet, odnosno ono što se posmatra bude otklonjen, biće postignuta realizacija Sopstva, koje je posmatrač.

5. Da li je moguće realizovati Sopstvo dok se svet čini stvarnim?

Nije moguće.

6. Zašto?

Posmatrač i objekat posmatranja su kao konopac i zmija. Kao što se pravo znanje o konopcu, koji je nalik zmiji, neće pojaviti sve dok lažno znanje o prividnoj zmiji ne nestane, isto tako se realizacija Sopstva, koje je suština sveta, neće postići dok se verovanje da je svet stvaran ne otkloni.

7. Kada će svet, koji je objekat posmatranja, biti otklonjen?

Nestaće onda kada um, koji je uzrok svakog saznanja i delovanja, postane miran.

8. Kakva je priroda uma?

Ono što nazivamo „um” je čudesna sila koja prebiva u Sopstvu. Ona je uzrok svih misli koje se javljaju. Izvan misli ne postoji tako nešto kao što je um. Stoga, misao je priroda uma. Izvan misli ne postoji nezavisan entitet po imenu svet. U dubokom snu nema misli i nema sveta. U budnom stanju i sanjanju postoje misli, pa samim tim i svet. Kao što pauk ispreda paučinu iz sebe i ponovo je uvlači u sebe, tako i um projektuje svet iz sebe i ponovo ga rastvara u sebi. Kada um izađe iz Sopstva, svet se pojavljuje. Prema tome, kada se svet učini stvarnim, Sopstvo ostaje skriveno; a kada Sopstvo isijava, svet se ne pojavljuje. Ako se priroda uma uporno ispituje, on će iščeznuti ostavljajući sâmo Sopstvo. Ono što se podrazumeva pod Sopstvom je Atman. Um postoji samo kada je povezan s nečim grubim i ne može egzistirati samostalno. Upravo je um ono što nazivamo suptilnim telom ili dušom (*divom*).

9. Na koji način treba ispitivati da bi se razumela priroda uma?

Um je ono što se pojavljuje u telu kao „ja”. Ukoliko ispitamo gde se prvo u telu javlja misao „ja”⁵, otkrićemo da je to u srcu. To je mesto odakle um izvire. Ako bi čovek neprekidno mislio „ja”, „ja”, došao bi do tog mesta. Od svih misli koje se javljaju u umu, misao „ja” je prva. Tek kada se ona pojavi, ostale misli mogu da se pojave. Samo posle prve lične zamenice, pojavljuju se druga i

treća lična zamenica; bez „mene” ne bi bilo ni „tebe” ni „njega”.

10. Na koji način možemo umiriti um?

Ispitivanjem „ko sam ja?”. Misao „ko sam ja?” će uništiti sve ostale misli, i kao štap koji služi za raspirivanje pogrebne vatre, na kraju će i sama biti uništena. Tada će se pojaviti samorealizacija.

11. Kako se neprekidno držati misli „Ko sam ja?”

Kada se pojave druge misli, ne treba ih slediti, već se treba upitati: „Kome se one javljaju?” Nije važno koliko se misli pojavljuje. Kako se koja misao pojavi, treba se ozbiljno upitati: „Kome se javlja ta misao?”⁶. Odgovor koji će uslediti biće: „Meni.” Ako se nakon toga upitamo: „Ko sam ja?”, um će se vratiti na svoj izvor, i misao koja se pojavila će utihnuti. Ponavljanjem vežbe na ovaj način, um će razviti sposobnost da ostaje na svom izvoru. Kada um, koji je suptilan, izađe kroz mozak i čulne organe, pojavljuju se gruba imena i oblici; kada ostane u srcu, imena i oblici nestaju. Ne dozvoljavati umu da izlazi napolje, već ga zadržavati u srcu, naziva se „introvertnost” (*antar-mukha*). Dozvoljavati umu da izlazi iz srca je „ekstrovertnost” (*bahir-mukha*). Dakle, ako um ostaje u srcu, „ja”, koje je koren svih misli, neumitno će nestati, a uvek postojeće Sopstvo će zasijati. Šta god čovek radio, trebalo bi da to čini bez egoističnog „ja”. Kada bi tako delao, sve bi poprimilo božansku prirodu.

12. Ima li još nekih načina da se um umiri?

Osim samoispitivanja, nema drugog sredstva. Ukoliko pomoću drugih metoda pokušamo da kontrolišemo um, učiniće nam se da je to moguće, međutim, on će ipak ponovo izroniti. Kontrolom daha um takođe postaje miran, ali biće miran samo dok se dah kontroliše, a kada se disanje vrati u uobičajeni ritam, on će ponovo početi da se kreće i luta pod uticajem preostalih impresija. Um i dah imaju isti izvor. Misao je uistinu priroda uma, a „ja” je njegova prva misao koja predstavlja egoizam. Upravo tamo gde se rađa egoizam, tu izvire i dah. Stoga, kada um postane miran, dah je kontrolisan, i obrnuto, kada je dah kontrolisan, um postaje miran. Međutim, u dubokom snu, disanje se ne zaustavlja. Ono se odvija Božjom voljom – da bi se telo održalo živim i da drugi ljudi ne bi pomislili da je mrtvo. U budnom stanju i samadiju, kada je um miran, dah je kontrolisan. Dah je gruba forma uma. Sve do trenutka smrti um zadržava dah u telu, a kad telo umre, um povlači dah sa sobom. Dakle, vežba kontrole daha samo je pomoćno sredstvo za smirenje uma (*manonigraha*); ona ne može da uništi um (*manonasa*). Isto tako, meditacija na Božje forme, ponavljanje mantri, ograničenja u ishrani, itd., samo pomažu u smirivanju uma. Meditacijom na Božje forme i ponavljanjem mantri, um postaje usredsređen. Um je večna lutalica. Kao što se slon, kome je lanac zakačen za surlu, neprekidno drži tog lanca, tako se i um, kada se veže za ime i oblik, drži samo njih. Kada se um rasprši na mnogobrojne misli, svaka od njih postaje slaba, ali nakon rastvaranja misli, um postaje jednousmeren i jak. Takvom umu će samoispitivanje biti

lako. Od svih pravila, najbolje je držati se onog koje se odnosi na uzimanje satvične hrane⁷ u umerenim količinama. Kada se to pravilo sledi, razvija se satvični kvalitet uma⁸, što je korisno za samoispitivanje.

13. Preostale impresije (misli) o objektima čine se beskonačnim, kao talasi u okeanu. Kada će sve one biti uništene?

Što je meditacija na Sopstvo dublja, to će biti sve manje misli.

14. Da li je moguće uništiti preostale impresije o objektima koje dolaze iz beskrajnog vremena i ostati čisto Sopstvo?

Ne prepuštajući se sumnjama „da li je to moguće ili ne?“, treba se istrajno posvetiti meditaciji na Sopstvo. Čak i najveći grešnik ne treba da brine i jadikuje: „O, ja sam grešnik, kako mogu biti spasen?!“, već u potpunosti treba da odbaci misao „ja sam grešnik“, i pažljivo se usredsredi na meditaciju na Sopstvo, pa će sigurno doživeti uspeh. Ne postoje dva uma – jedan dobar, a drugi loš; um je samo jedan. Međutim, postoje dve vrste preostalih utisaka – povoljni i nepovoljni. Kada je um pod uticajem povoljnih utisaka, to nazivamo dobro, a kad je pod uticajem negativnih – zlo.

Umu ne treba dozvoliti da luta, da se vezuje za svetovne objekte niti da se bavi drugim ljudima. Ma koliko drugi ljudi bili loši, prema njima ne treba ispoljavati mrž-