



# **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 förbehållna.  
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.

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

Besök gärna  
[www.amazon.com/author/michaeljames](http://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  
Nāṇ 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.

## Inledning

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

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

Lyckan är ett tillstånd av varande, ett tillstånd där sinnets vanemässiga rastlöshet stillas. Sinnets aktivitet avleder uppmärksamheten från dess stilla tillstånd av enbart varande 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 återgå till sitt naturliga tillstånd av inaktivt varande, som det gör varje natt i den djupa sömnen.

För att bemästra konsten att vara lyckliga måste vi således bemästra det enkla varandets konst och vetenskap. Vi måste finna tillvarons 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 upprätthåller sinnets ytliga aktiviteter: tänkande, känslor och förmågelser, minnen och glömska och så vidare.

Konsten att bara vara, att vara 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, utan 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 utan också medvetandets och självkännedomens konst och vetenskap.

Vetenskapen om varandet är otroligt enkel och tydlig. Den kan verka vara 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 så komplicerad ansamling av tankar och känslor, önskingar, rädslor, bekymmer, fasthållande, långvariga trosuppfattningar och förutfattade meningar, att det tenderar att fördunkla varandets rena enkelhet och klarhet och får det uppenbara att verka dunkelt.

Likt alla andra vetenskaper börjar varandets vetenskap med observation och analys av något som vi redan känner till utan att helt och hållet förstå, och fortsätter genom slutledning med att formulera en rimlig hypotes som kan förklara det observerade, slutligen testas hypotesen med noggrannhet genom grundliga undersökande experiment. Till skillnad från alla andra vetenskaper studerar denna vetenskap inga kunskapsobjekt, den studerar själva förmågan till kunskap, medvetandets kraft, som är sinnets grund, den kraft genom vilken alla objekt är kända.

Den sanning som kan utforskas genom denna vetenskap kan inte påvisas eller bevisas objektivt av en person för en annan. Den kan dock upplevas direkt som klar kunskap i den innersta kärnan i alla som minutiöst fullföljer en nödvändig

experimentell process tills 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 göra något. Det är inte en görandets konst utan en icke-görandets konst, konsten att bara vara.

Tillståndet av att bara vara är ett tillstånd där sinnet inte uppstår för att handla, tänka eller veta någonting, ändå är det ett tillstånd av fullt medvetande, medvetandet om inget annat än enbart varandet. Den färdighet som behöver läras i denna konst är inte bara förmågan att vara, eftersom vi alltid är och 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 medvetandet om vår egen existens eller vår essentiella ”jag är”-het. Bara i detta ursprungliga tillstånd av klart, icke-tudelad (non-dual), 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 varandet är vår egen existens. Först av allt vet vi vet att vi existerar, det är bara efter det som vi kan känna till andra sakers existens. Men medan vår egen existens är självmedveten är existensen hos allt annat beroende av oss för att bli känd.

Vi vet om vår egen existens eftersom vi är medvetande. Vårt väsen är ett medvetande som känner sig självt. Det känner sig självt eftersom det till sitt väsen är självmedvetet. Det är det rimligt att anta att medvetandet är en ursprunglig och essentiell 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 i den enkla frasen ”jag är”. Detta varande-medvetande, ”jag är”, är vår mest grundläggande upplevelse och alla förnimmade varelsers mest grundläggande upplevelse. ”Jag är” är det enda grundläggande medvetandet, det essentiella icke-tudelade (non-dual) självmedvetandet, utan vilket ingenting skulle vara känt. ”Jag är” är därför källan till och grunden för all kunskap.

Vad är det 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 själva, vi som vill veta sanningen om världen och Gud.

Vi är varande-medvetandet ”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. Identifikationen är resultatet av en förvirrad och oklar kunskap om medvetandets verkliga natur.

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

Sinnet förväxlar "jaget" med den här kroppen. Vårt sinne uppstår genom att det föreställer sig att det är en kropp. I den djupa sömnen är vi omedvetna både om sinnet och om kroppen. När vi vaknar uppstår sinnet och känner att "jag är den här kroppen, jag är den och den", och efter att ha identifierat sig som en viss kropp uppfattar det yttervärlden genom den 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 yttervärld som förefaller vara verklig. När vi vaknar upp ur en dröm 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 utanför oss som den värld vi uppfattar nu i vårt vakna tillstånd.

När vi vet att sinnet har denna förunderliga förmåga att skapa och att vilseleda sig själv, 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 biografduk, så kan vi säga att det drama vi ser i vaket tillstånd är av bättre kvalitet och är mer imponerande än det vi ser i drömmen, men båda är produktioner, inte av någon yttre kraft utan av sinnet som iakttar 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", och genom kroppens sinnen ser det en värld som är bunden till tidens och rummets begränsningar, fylld med otaliga människor och andra objekt, både förnimmade och icke förnimmade, och vars verklighet det är övertygat om. Hur kan vi bevisa för oss själva att det vi upplever i det vakna tillståndet över huvud taget existerar utanför våra egna föreställningar, lika lite som att en dröm existerar utanför vår fantasi?

Om vi med omsorg analyserar vår upplevelse av de tre tillstånden 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 var omedvetna om i sömnen var sinnet, kroppen och världen, men inte om vår existens eller vårt varande. I sömnen upplevde vi inte att vi upphörde att finnas till, utan att vi upphörde att vara medvetna om alla de tankar och sinnesintryck som vi är vana vid i det vakna tillståndet 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 det vakna tillståndet och i drömmen, och därför betraktar vi sömnen som ett tillstånd av medvetlöshet. Dock bör vi noggrant undersöka sömnens så kallade omedvetenhet. Det medvetande som känner till våra tankar och sinnesintryck är vårt sinne, som uppstår och är aktivt i det vakna tillståndet och i drömmen, men som upphör i sömnen. Men detta uppstigande och försvinnande 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, i vilket sinnet har avstannat i 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 varandet”, som existerar i alla våra tre tillstånd, är vårt verkliga medvetande och är det som i verkligheten avses när vi säger ”jag är”. Vårt sinne, det ”uppstigande medvetandet”, som framträder i vaket tillstånd och i drömmen och som försvinner i sömnen, är en falsk form av medvetande som när det stiger upp misstar 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 alltså förstå, att även om vi nu felaktigt ser oss själva som en kropp som är begränsad i tid och rum, är vi i själva verket medvetandet som ligger till grund för dessa tre tillstånd, och bara 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, eftersom den inte kan utplåna vår djupt rotade känsla av identifikation med kroppen, som är roten till all okunnighet och allt lidandes orsak.

Det är sinnet eller intellektet som i teorin förstår denna sanning och sinnet kan inte fungera utan att först identifiera sig med en kropp. Eftersom sinnet eller intellektet är en förvirrad kunskap, vars existens har sin grund i okunnigheten om vilka eller vad vi verkligen är, kan ingen intellektuell förståelse någonsin ge oss sann självkänedom. Självkänedom kan bara uppnås genom den direkta upplevelsen av det rena obegränsade medvetandet som är vårt verkliga jag, och

det är det enda som kan utplåna vår okunnighet om att vi är någonting annat än medvetandet.

En teoretisk förståelse av sanningen kan bara vara till verklig nytta för oss om den får oss att undersöka vårt essentiella medvetande om varandet, vårt naturliga medvetande om oss själva, ”jag är”, och därigenom 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 ursprungliga okunnighet, 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 sinnet som föreställer sig att det är en kropp, och att alla former av lidande som vi upplever bara är orsakade av vår felaktiga identifikation med en kropp, så kommer vi att sträva efter att utplåna denna felaktiga identifikation genom ett praktiskt utforskande av vilka eller vad vi verkligen är. För att veta vilka vi verkligen är måste vi sluta lägga vår uppmärksamhet på andra saker och i stället vända vår uppmärksamhet mot oss själva, medvetandet som känner till dessa andra saker.

När vi vänder vår uppmärksamhet mot annat än ”jag” är vår uppmärksamhet en ”tanke”, eller en aktivitet i sinnet. Men när vi vänder uppmärksamheten mot det essentiella medvetandet ”jag” upphör vår uppmärksamhet att vara en aktivitet eller ”tanke” och blir i stället enbart varande. Vi känner till andra saker genom en vetande-aktivitet, men oss själva känner vi inte genom något vetande utan genom att bara vara oss själva. När vi vänder vår uppmärksamhet mot den innersta kärnan i vår tillvaro, det vill säga mot vårt väsentliga och verkliga jag, som är enkelt och tankefritt, icke-tudelat och självmedvetet varande, slutar vi att uppstå som det ständigt aktiva sinnet och förblir i stället bara det naturligt stilla medvetandet om vårt varande. Uppmärksamheten på oss själva är därför det samma som att befinna sig i självet, det tillstånd där vi helt enkelt är det vi verkligen är.

Så länge som vi har vår uppmärksamhet på annat än oss själva är sinnet aktivt, och aktiviteten fördunklar och grumlar självmedvetandets naturliga klarhet. När vi försöker vända uppmärksamheten mot oss själva avtar sinnets aktivitet, och på så vis börjar den slöja som skymmer vårt naturliga självmedvetande att lösas upp. Ju mer hängivet och intensivt vi fokuserar vår uppmärksamhet på vårt grundläggande medvetande ”jag”, desto mer kommer sinnet att avta, tills det slutligen försvinner i den sanna självkännedomens klara ljus.

I den här boken kommer jag därför att försöka förklara teorin och praktiken i konsten att ha kunskap om och om att vara vårt verkliga jag. Teorin om självkännedomens vetenskap och konst är nödvändig och användbar i den mån den ger oss möjlighet att uppfylla inte bara vårt oavvisliga behov av att känna verkligheten, utan även de praktiska metoderna för att uppnå denna kunskap.

All olycklighet, brist på tillfredsställelse och lidande som vi upplever i våra liv orsakas enbart av vår okunskap eller förvirring om vilka eller vad vi verkligen är. Så länge som vi begränsar oss själva genom att identifiera ”jaget” med en kropp kommer vi att känna begär efter allt som vi tror att vi behöver för att överleva i den kroppen, och efter allt som vi tror kommer att göra vårt liv i den bekvämare och behagligare. På samma sätt känner vi rädsla för och motvilja mot allt som vi tror hotar vår överlevnad i den kroppen, och mot allt som vi tror kommer att göra



vårt liv i den kroppen 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 alltså begärens och rädslans, eller gillandets och ogillandets, oundvikliga följder. Begär och rädsla, gillande och ogillande är det oundvikliga resultatet av att identifiera en kropp som ”jag”. Att identifiera en kropp som ”jag” är resultatet av vår brist på klar kunskap om vår verkliga natur, vårt väsentliga självmedvetna varande. Om vi vill bli fria från alla former av elände och olycklighet måste vi därför 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 självkänedom är genom att vända uppmärksamheten bort från kroppen, sinnet och alla andra saker och fokusera på vårt eget grundläggande självmedvetande, det grundläggande medvetandet om vår egen existens, ”jag är”.

Teorin som ligger till grund för självkännedomens vetenskap och konst gör det möjligt för oss att förstå att allt vi behöver göra för att uppleva fullkomlig och obegränsad lycka är att uppnå sann kunskap om oss själva, och att det enda sättet att uppnå sann kunskap om oss själva är att praktisera en skarpt granskande självuppmärksamhet. Om vi inte känner oss själva som vi verkligen är kan vi aldrig uppleva sann och fullkomlig lycka, obefläckad av minsta sorg eller otillfredsställelse, och om vi inte vänder vår uppmärksamhet mot det essentiella medvetandet om vår existens, vårt enkla icke-tudelade självmedvetande, ”jag är”, kan vi aldrig få kunskap om oss själva som vi verkligen är.

För de flesta andliga sökare kan vägen till självkänedom, precis som inom all 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 allt klarare och att med ökande fasthet låta den göra avtryck i vårt sinne. *Nididhyāsana* betyder skarp iakttagelse, granskning, 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 väsentliga självmedvetna varande, ”jag är”.

I den seriösa andliga sökarens liv bör denna trefaldiga process av *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana* ständigt pågå till dess att sann självkänedom uppnås. I det dagliga livet möter vårt sinne otaliga intryck genom de fem sinnen och vi tänker oräkneliga tankar om dessa, och intrycket av en sak ersätts snabbt av intrycket av något annat. Även om vi en gång har lärt oss om den andliga sanningen, att vi inte är en begränsad kropp utan att vi är den obegränsade anden eller medvetandet, så kommer intrycket av sanningen snabbt att förblekna om vi inte ständigt studerar böcker som påminner oss om detta 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 om att vända uppmärksamheten mot det rena medvetandet om varandet, ”jag är”, så snart vi märker att den avleds till andra tankar. 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 är upprepad *śravaṇa*, *manana* och *nididhyāsana* inte nödvändigt, eftersom de så snart de hör sanningen för första gången genast förstår dess innebörd och betydelse och vänder uppmärksamheten mot sig själva, 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 den, då vi är alltför starkt bundna till vår tillvaro som individer, och till allt som är förknippat med våra liv som en person.

Genom upprepad *nididhyāsana*, eller kontemplation över självet, understödd av upprepad *śravaṇa* och *manana* kommer vårt medvetande om vårt eget essentiella varande och motsvarande förståelse av sanningen att bli allt tydligare, och genom denna ökande klarhet kommer vår kärlek till att lära känna oss själva sådana som vi verkligen är stadigt att växa, liksom ökad frigörelse från vår individualitet och allt som är förknippat med den. Tills vi uppnår en sådan sann andlig mognad, vilja och kärlek att förlora vårt individuella jag i upplevelsen av sann icke-tudelad självkänedom, måste vi därför fortsätta den process 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 människor 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 sådan extremt sällsynt varelse som upplevde sanningen spontant, utan att någonsin ha hört eller läst något om den. Han uppnådde spontant den sanna självkänedomens erfarenhet en dag i juli 1896, när han bara var en skolpojke på 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 detta lade han sig ner som ett lik, stel och utan att andas, och vände sinnet 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 i och med att denna kropp utplånas, kommer jag också att förintas då? 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 allting 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 han beskrev sin dödsupplevelse med många ord, så förklarade han att sanningen gick upp för honom på ett ögonblick, inte som ett resonemang eller tankar klädda i ord, utan som en direkt upplevelse, utan någon som helst aktivitet i sinnet. Hans rädsla och den därpå följande 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 essentiella oförfalskade och icke-tudelade självmedvetandet ”jag är”. Eftersom hans uppmärksamhet var intensivt inriktad på medvetandet om varandet, uppenbarade sig den sanna naturen hos detta varande-medvetande som en blixtnedslag av omedelbar och säker kunskap, en visshet som var så omedelbar och fast att den aldrig kunde ifrågasättas.

På så sätt upptäckte Sri Ramana att han var det rena transpersonella medvetandet ”jag är”, den enda obegränsade och icke-tudelade 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, känslan av att vara en individ, en särskild medveten enhet begränsad till en viss tid och plats.

Samtidigt som denna icke-tudelade självkänedom gick upp för honom, blev sanningen om allt annat tydlig för honom. Genom att veta sig vara oändlig ande, det grundläggande medvetandet ”jag är”, i och genom vilket allt annat är känt, visste han genom omedelbar erfarenhet hur dessa andra ting framträder och försvinner i det essentiella medvetandet. På så sätt visste han, utan minsta tvivel, att den skenbara existensen hos allt som framträder och försvinner är beroende av detta grundläggande medvetande som han kände som sitt 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 att han verkligen upplevde den fysiska döden. Eftersom han så starkt och intensivt fäste hela uppmärksamheten på sitt icke-tudelade 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.

Fastän livet återvände till den fysiska kroppen var den person som tidigare hade sett kroppen som sitt ”jag” död, eftersom den för alltid hade förintats av den sanna självkänedomens klara ljus. Men även om den individuella personen hade dött så hade han därigenom blivit pånyttfödd som den oändliga anden, det fundamentala och obegränsade medvetandet om varandet, det icke-tudelade självmedvetandet ”jag är”.

Även om han till det yttre verkade uppföra sig som en individuell person var hans personlighet i verkligheten ett sken som enbart existerade i andra människors ögon, 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. Således var den medvetna varelse som andra såg agera genom hans kropp i verkligheten inte en individuell person, utan den allenastående anden, den oändliga och absoluta verklighet som vi vanligtvis kallar ”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 han levde 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 felaktigt antog honom vara, slutade han också att identifiera sig med det namn som hade givits till den kroppen. Från den tidpunkt då han lämnade sitt hem slutade han att använda sitt pojknamn Venkataraman, och han undertecknade sitt avskedsbrev med ett streck.

När han kom till Tiruvannamalai kände ingen till hans namn, så han kallades vid olika namn som de som mötte honom själva valde. Mer än tio senare meddelade en av hans hängivna, som var en sanskritpoet och vedisk lärdd, att han skulle kallas "Bhagavan Sri Ramana Maharshi" och han blev på något vis allmänt känd under det namnet.

Men ända till slutet av sitt liv sa Sri Ramana aldrig att detta eller något annat namn var hans, och han vägrade att skriva under med en signatur, även om han blev ombedd att göra det. När han en gång blev tillfrågad om varför han aldrig skrev sitt namn svarade han: "Vid vilket namn ska jag vara känd? Det vet jag inte själv. Olika människor har kallat mig vid olika namn vid olika tidpunkter." Eftersom han inte upplevde sig själv som en individuell person, utan visste att han var den verklighet som är källan och substansen i alla namn och former men som själv varken har namn eller 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 *ramana* ur roten *ram* som betyder att stanna, att sätta i vila, att göra något stabilt eller stilla, att glädja eller att göra lycklig och är ett substantiv som betyder "glädje" eller det som ger glädje, det som är tilltalande, charmerande eller behagfullt, och i utvidgad betydelse används det som en kärleksfull term i betydelsen en älskad person, älskare, man eller hustru, en hjärtans kär.

Ordet "*bhagavān*" är en hederstitel och kärleksfull benämning som betyder den strålände, dyrkansvärda och gudomlige Herren, och är allmänt använt i betydelsen "Gud", och mer specifikt som en vördnadsfull titel för 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, och läggs vanligtvis till som ett hedersprefix till namnen på heliga personer, 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 "*maharsi*", (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 är nära honom 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 som 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 "*maharsi* (maha-rsi). De få *ṛṣier*, som Vasishta eller Vishwamitra, som uppnådde sann kunskap om *brahman*, den absoluta verkligheten eller Gud, kallades inte bara *maha-rsier* utan *brahma-rsier*, ett begrepp som betecknar en *rsi* av den högsta ordningen. Därför känner många att det inte är särskilt adekvat att använda titeln "Maharsi" för Sri Ramana, som hade uppnått sann kunskap om *brahman*, och att det därför är korrekt att beskriva som inget mindre än en *brahma-rsi*.

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. Så 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 vad jag eller någon annan än kallar honom, för alla dem som har följt hans undervisning och nått fram till självkännedomens lyckosaliga tillstånd är han "Ramana", den älskade givaren av glädje, och "Bhagavan", Gud förkroppsligad genom nåden, den högsta verklighet som han fann vara sitt eget själv, och som han uppmanade och vägledde oss alla att också upptäcka som vårt eget sanna själv. 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 själv, och som sådan lever han alltid inom var och en av oss som vårt rena och essentiella medvetande om varandet, vilket vi alla upplever som "jag är".

Bhagavan Sri Ramana sökte aldrig självmant att undervisa någon om den sanning som han hade lärt känna, eftersom han upplevde att sanningen, medvetandet "jag är", är det enda som existerar, och följaktligen 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 sinnebilden 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 därför älskade han bokstavligen alla levande varelser som sig själv. När människor frågade honom om verkligheten och hur man kan uppnå den svarade han tålmodigt, och han avslöjade gradvis och utan egen vilja en rik skatt av andliga läror.

Många av de svar han gav nedtecknades, mer eller mindre exakt, av hans hängivna och lärjungar, men den mest exakta och autentiska uppteckningen av hans undervisning finns i den poesi som han själv skrev, främst på tamil, men också på sanskrit, telugu och malayalam.

Det mesta av hans poetiska verk var svar på önskemål från hans lärjungar, men några komponerade han spontant. Hans poesi delas in i två 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 svaren 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 undervisning. En mycket tydlig, sammanhängande och konsekvent redogörelse för hans centrala lära finns däremot i hans poesi och andra skrivna verk, och om vi läser uppteckningarna av hans samtal i ljuset av dessa centrala läror kan vi klart förstå att han hade ett mycket bestämt budskap till alla som var beredda att lyssna.

Innan Sri Ramana upplevde den sanna självkänndomen hade han varken hört eller läst något som förberedde honom för en sådan upplevelse. Han hade vuxit upp i en vanlig sydindisk brahmanfamilj och kände till den hinduistiska religionens yttre former, liksom några få texter om gudshängivenhet, och eftersom han hade gått i en kristen missionskola var han bekant med kristendomens yttre former och med Bibeln. Dessutom hade han barndomsvänner från muslimska familjer, så han var också bekant med Islams yttre former. Men även om han hade en allmän uppfattning om att dessa religioner enbart var olika sätt för att tillbe samma Gud, hade han inte haft tillfälle att lära sig något om den verkliga essensen bakom alla religioners yttre former.

Hans undervisning under sina senare år hade helt och hållet sitt ursprung i hans egen inre erfarenhet, och härrörde inte från några läror i hans omvärld. 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. Eftersom den kulturella och religiösa miljö där han levde var övervägande hinduisk, och eftersom de flesta som sökte hans andliga vägledning antingen var födda hinduer eller var bekanta med traditionell hinduisk filosofi, tillhörde de texter som han ombads att förklara oftast den hinduiska filosofiska tradition som kallas *advaita vēdānta*. Därför har Sri Ramanas lära ofta identifierats 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 uttrycktes senare 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*) och 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 prasthāna-traya*, och därför är det allmänt erkänt som *vēdānta* i sin renaste och sannaste form.

*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 utgör inte *advaita*-filosofins kärna eller grund. *Advaita vēdāntas* liv och hjärta finns i ett antal avgörande texter med nedtecknade ord och skrifter från upplysta vise, som liksom Sri Ramana har uppnått sann självkänedom, och vilkas ord därför återspeglar deras egen omedelbara upplevelse av verkligheten. *Advaita vēdānta* är således inte ett system för andlig filosofi som bygger på rena resonemang eller intellektuella spekulationer, utan på erfarenheterna hos visa människor som har uppnått direkt kunskap om den odelade verklighet som ligger bakom all mångfald.

Ordet *advaita* betyder bokstavligen "ingen tudelning" eller "icke-dualitet", och betecknar den sanning som de vise upplever, sanningen att verkligheten är en enda odelad helhet, helt utan tudelning eller mångfald. Enligt de vise som har uppnått sann självkänedom är mångfalden endast ett sken, en förvrängd bild av den enda verkligheten, som en illusorisk orm sedd i dunkelt ljus. På samma sätt som den verklighet som ligger bakom den illusoriska ormens framträdande är ett rep som ligger på marken, så består verkligheten bakom mångfaldens illusoriska uppenbarelse av det icke-tudelade medvetandet om varandet, som vi alla upplever som "jag är".

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

för det första för att han upplevde och undervisade om samma icke-tudelade verklighet som de vise 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, och det var därför lättare för dem att förstå den terminologin och de begreppen. Men när 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 sin undervisning lånade en del terminologi, begrepp och analogier som ofta används i den klassiska *advaita vēdānta*-litteraturen består hans

undervisning inte av upprepning av gamla välkända läror. Eftersom han lärde ut den sanning som han hade blivit medveten om genom sin direkta 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 vādāntas* innersta väsen.

I sin undervisning har han tydligt och enkelt uppenbarat *advaita vādāntas* 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 lära har bidragit till att reda ut den förvirring som uppstått hos många människor som har studerat den klassiska *advaita vādānta*-litteraturen, och blivit vilseledda av väletablerade feltolkningar av lärda utan egen direkt erfarenhet av sanningen. Hans lära har framför allt rätt ut många missförstånd som funnits länge när det gäller *advaita vādāntas* praktik, och han har tydligt förklarat hur vi kan uppnå sann självkänedom.

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

Han har inte bara mycket tydligt förklarat den praktiska metoden, han har också exakt förklarat hur den ofelbart leder oss till självkänedom, och varför det är den enda metod som kan göra det. Till skillnad från många av de äldre texterna i *advaita vādānta* är Sri Ramanas lära helt och hållet inriktad på hur vi praktiskt kan uppnå självkänedom, och 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 är ett handlande eller ett tillstånd av "att göra" och inte heller inbegriper någon form av objektiv uppmärksamhet. Eftersom praktiken är ett tillstånd bortom all mental aktivitet, ett tillstånd av icke-görande och icke-objektiv uppmärksamhet, kan inga ord uttrycka den helt korrekt. För att vi ska kunna förstå och utöva den har Sri Ramana uttryckt och beskrivit den på flera olika sätt, som ger oss värdefulla ledtrådar till att känna och vara det rena medvetandet, vårt eget sanna jag.

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 familjen, 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 självkänedom 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 självkänedom är ”self-attention” (“uppmärksamhet på sig själv”) och ”self-abidance” (“att befinna sig i sig själv”). Termen ”self-attention” avser (med)vetande-aspekten av praktiken, medan termen ”self-abidance” avser varandet.

Eftersom vårt verkliga jag, som är icke-tudelat självmedvetande, känner sig självt, inte genom att veta, utan genom att bara vara sig självt är kunskapen om vårt verkliga jag bara tillståndet av att vara vårt verkliga jag. Att uppmärksamma medvetandet om sig själv och att befinna sig i medvetandet om sig 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 ”self-attention” eller ”self-abidance” verkligen är.

Några av de termer som han använde för att beskriva praktiken att ”att uppmärksamma sig själv” eller ”att befinna sig i sig själv” är i själva verket termer som redan användes i några av *advaita vādāntas* klassiska texter. Även om texterna använder några av de termer som Sri Ramana använde för att förklara praktiken har de sällan klart och otvetydigt förklarat deras verkliga innebörd. Trots att de har studerat den klassiska *advaita vādāntalitteraturen* grundligt lämnas således många människor med en vag förståelse för hur de kan uppnå självkänedom. Ett resultat är att många missuppfattningar om utövandet av *advaita vādānta* har uppstått, vissa missuppfattningar har sedan urminnes tider varit rådande bland de som studerar eller är lärda i *advaita vādānta*.

En av de termer som förekommer i den klassiska *advaita vādānta*-litteraturen och som Sri Ramana ofta använde för att beteckna utövandet av ”self-attention” 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 vādānta*. Enligt Monier-Williams ordbok i sanskrit-engelska har termen *vicāra* olika betydelser, bland annat ”begrundande, överläggning, övervägande, eftertanke, undersökning, utredning”, och det är i dessa betydelser som samma ord används på tamil, vilket framgår av The Tamil Lexicon, som 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 praktiken genom vilken vi kan uppnå självkänedom ”undersökande av sig själv” eller ”granskande av sig själv” och betecknar att undersöka, inspektera eller granska vårt grundläggande och innersta medvetande ”jag är” med en skarp och koncentrerad uppmärksamhet.

Även om *ātma-vicāra* bäst kan översättas 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 den i de flesta engelska översättningar av Sri Ramanas undervisning översatts som ”self-enquiry” (att fråga efter sig själv). Detta val av det engelska ordet enquiry (”förfrågan”) för att översätta *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 där man bara ifrågasätter eller frågar 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 icke-tudelade erfarenheten av sann självkänedom genom att enbart ställa oss frågan "vem är jag?". *Vicāra* i form av "vem är jag?" är ett utforskande, undersökande eller granskande av det grundläggande medvetande "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 att använda 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 självkänedom " beskrev Sri Ramana den också med ord som betyder "att överlämna sig själv" (self-surrender) eller "att förneka sig själv"(self-denial). Genom att använda de sistnämnda termerna bekräftade han att det yttersta målet för alla former av dualistisk hängivenhet, hängivenheten till en Gud som uppfattas som någon annan än den hängivne, i själva verket är den sanna självkänedomens icke-tudelade tillstånd. För att kunna känna vårt sanna jag måste vi ge upp vår identifikation med det falska individuella jag som vi nu felaktigt antar vara "jag". Det är därför nödvändigt att ge upp eller förneka vårt personliga jag, sinnet som är vårt förvirrade och förvrängda medvetande "jag är den här kroppen, en person som heter det och det", för att vi ska få kunskap om det sanna oförfalskade medvetandet "jag är", som är vårt verkliga jag.

Vårt individuella jag, det begränsade och förvrängda medvetande som vi kallar "sinnet" eller "ego", och som i teologiska termer kallas 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 några tankar på annat än "jag" kan sinnet inte bestå. När vi försöker vända vår uppmärksamhet från alla objekt och mot det grundläggande medvetandet "jag", så ger vi upp eller förnekar vårt individuella jag, dvs. vårt sinne eller ego. Uppmärksamheten på sig själv (self-attention) eller att befinna sig i sig själv (self-abidance) är således en fulländad metod för att uppnå tillståndet av "att överlämna sig själv" (self-surrender) eller "att förneka sig själv" (self-denial).

Därför definierar Sri Adi Sankara i vers 31 i *Vivēkacūdāmani bhakti* eller "hängivenhet" som *sva-svarūpa-anusandhāna* eller "uppmärksamhet på sig själv" (self-attention), undersökandet eller det noggranna granskandet av vår egen sanna form eller väsentliga natur som är vårt grundläggande medvetande om oss själva, det icke-tudelade medvetandet 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 *ātma-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 *ātma-nistha* [upplevelsen av sig själv (self-abidance), tillståndet av att bara vara så som vi verkligen är], och inte ge minsta utrymme för uppkomsten av någon annan tanke än *ātma-cintana* [tanken på vårt eget verkliga jag], är att ge sig själv till Gud. [...]

Människor som praktiserar dualistisk hängivenhet tror att den högsta formen av hängivenhet till Gud, den renaste formen av kärlek, är 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", och i synnerhet genom att avstå från sin egen individuella vilja. Därför är den ultimata bönen för varje sant hängiven person: "Ske Din vilja, inte min vilja, utan bara Din."

Men så länge som sinnet existerar kommer det ofrånkomligt att ha en egen vilja. Begär och fasthållande (attachment) tillhör sinnets natur, och utgör själva väven 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 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 hugga av roten. Om vi inte hugger av roten kommer grenarna och bladen att fortsätta att växa om och om igen. På samma sätt kommer alla våra ansträngningar för att ge upp våra önskningar och vårt fasthållande att misslyckas tills och om vi ger upp vårt ego, roten till alla våra önskningar och allt fasthållande, eftersom de kommer att fortsätta att gro om och om igen i en eller annan subtil form. Därför kan överlämnandet av oss själva, (self-surrender) bli fullständigt och slutgiltigt först när vi fullkomligt 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. Även om vi i verkligheten bara är det rena, obegränsade och icke-personliga medvetandet "jag är", som är Guds ande eller sanna form, känner vi att vi är åtskilda från honom eftersom vi misstar oss själva för att vara ett begränsat individuellt medvetande som har identifierat sig med vissa kroppar.

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. Om vi inte ger 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 alltså att ge upp den falska föreställningen 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".

Även om det medvetande som vi nu upplever som "jag" bara är ett falskt medvetande, en begränsad och förvrängd form av det verkliga medvetandet som är Gud, så kan vi genom att betrakta det noggrant få kunskap om det verkliga medvetande som finns bakom det. Att vända uppmärksamheten mot denna falska form av medvetande är som att noga betrakta en orm som vi tycker oss se på marken i skymningens dunkla ljus. När vi noga iakttar ormen ser vi att den i själva verket är ett rep. Om vi på samma sätt vänder vår noggranna 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 ormens illusoriska uppenbarelse löses upp och försvinner när vi ser repet, så kommer den illusoriska känslan av att vi är ett separat individuellt medvetande instängt in en kropp att lösas upp och försvinna så snart vi upplever det rena icke-tudelade medvetandet, som är vår egen såväl som Guds verklighet.

Vi kan alltså uppnå fullständigt och fullkomligt uppgivande av oss själva endast genom att veta att vi är det verkliga medvetandet i vilket ingen som helst tudelning och avskiljande 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 oskiljbart, som två sidor 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-tudelade medvetandetillstånd där ingen individualitet existerar.

Eftersom sann självkänedom är det tillstånd där vårt individuella medvetande, vårt sinne eller ego, är känt som ett falskt sken som aldrig existerat utom i sin egen fantasi, beskrev Sri Ramana ofta det som "egolöshet", "individualitetens bortfall" eller "utplånande av sinnet". En annan term som ofta används både i buddhismen och i *advaita vēdānta* för att beskriva detta tillstånd av förintelse eller utplånande av vår personliga identitet är *nirvāna*, som bokstavligen betyder "utblåst" eller "släckt". Detta är samma tillstånd som de flesta religioner kallar "befrielse" eller "frälsning" eftersom det är endast i detta tillstånd av sann kunskap om oss själva som vi är fria eller räddade från det slaveri som består av att vi misstar oss själva 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 avgränsande 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 som 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" källan och ursprunget till all kunskap, den enda grunden för allt som förefaller existera.

Vårt essentiella medvetande "jag är" är således 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 vårt sinne, en osann och illusorisk form av medvetande. Eftersom vi på detta sätt identifierar oss med attributen, skiljer vi oss till synes från det rena medvetandet "jag är" som inte har några attribut, och som är Gud. Genom att vi på så sätt föreställer oss att vi är en individ skild från Gud vanhelgar vi hans obegränsade helhet och odelade enhet.

Det yttersta målet för alla religioner och andliga traditioner 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 exempelvis i kristendomen för "arvsynen", grundorsaken till allt elände och all olycka. Eftersom vi kan bara bli fria från "arvsynen" 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, det "jag är" som 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 själva som det obegränsade och odelade rena medvetandet "jag är". För att känna sanningen och därmed bli fria från den illusion som kallas "arvsynen" måste vi därför dö och födas på nytt, vi måste dö till 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).

Det vill säga, 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 själva 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 själva och ta upp vårt kors. Att förneka oss själva 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 eftersom korset på Kristi tid var 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 anden.

Att uppoffra 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 den rena anden, det oändliga medvetandet "jag är", för att bli fria från "arvsyndnen", identifikationen med köttet, och därmed komma in i "Guds rike".

"Guds rike" som vi kan se och träda in i endast genom att födas på nytt i anden är inte en plats som vi kan finna utanför oss själva 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 inte på ett sådant sätt att man kan se det med sina ögon. Ingen kan säga: Här är det, eller: Där är det. Nej, Guds rike är inom er." (Lukas 17.20 - 21).

(”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.” (1917 års översättning.))

Guds rike kan inte bli funnet genom observation, det vill säga genom objektiv uppmärksamhet, genom sökande här eller där i yttrevärlden. Det kan inte bli funnet utanför oss själva, varken här i denna värld eller i himlen, och inte heller är det 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, som vi observerar med hjälp av det begränsade kroppsbundna medvetande som vi kallar vårt "sinne", och mot det sanna medvetandet "jag är", som är den underliggande grunden och verkligheten för det observerande medvetandet "jag är det och det".

Uppmaningen "ty se" som Kristus använde i ovanstående passage är mycket viktig. Han berättade inte bara för oss att Guds rike finns inom oss, han uppmanade oss också att söka och se att det finns inom oss. Det vill säga, han berättade inte bara om sanningen som han såg, han uppmanade oss alla att själva 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' som "[...] 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 vise lär oss. Vi bör sluta med att lägga vår uppmärksamhet på allt som är utanför oss själva, och i stället vända den inåt för att se den verklighet som finns 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 själva 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 alltså ett nytt ljus över Bibelns andliga läror. På samma sätt sprider den också ett 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 *advaita vādāntas* inre essens, utan också alla andra andliga traditioners essens. Den sanning han lärde ut är inte relativ, begränsad till en särskild religion eller kultur, det är den absoluta sanningen som utgör grunden för all mänsklig erfarenhet, ursprunget och grunden till de andliga lärorna i alla religioner. 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 är 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, var den än kommer till uttryck, hur dunkla ord den än uttalas med.

Alla ord kan tolkas och misstolkas. Detta gäller särskilt ord som talar om anden, verkligheten bortom den fysiska materiens begränsningar, som inte kan uppfattas av de fem sinnen 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.

De flesta människor, vare sig de har religiösa övertygelser eller omfattar en materialistisk livsåskådning, föredrar att ha en dualistisk syn på verkligheten eftersom den försäkrar dem om att deras egen individualitet och den värld som de uppfattar genom sina sinnen är verkliga, och även Gud som en separat existerande entitet (om de väljer att tro på Gud). Därför är den enda grunden för en dualistisk syn på verkligheten det fasthållande (attachment) som människor har vid sin egen individualitet, vid den värld som de tror ska ge dem lycka, och vid sin föreställning om en Gud som de tror kommer att ge dem det som gör dem lyckliga.

Det finns inget sätt att bevisa att en dualistisk verklighetsuppfattning är korrekt och giltig. All vår kunskap om tudelningen inhämtas av sinnet och existerar bara i sinnet. Om sinnet är verkligt kan tudelningen vara verklig. Men det kan ifrågasättas och betvivlas om sinnet är verkligt.

Om vi inte fäster oss alltför mycket vid vår tillvaro som en separat individ kan vi ifrågasätta och tvivla på sinnets verklighet. 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 väsentliga beskaffenhet är att det alltid är självmedvetet, det känner alltid till sin existens eller sitt varande, medvetandet om vår existens är det som vi upplever som "jag är". Förutom att känna till sin egen existens förefaller vårt medvetande ibland även känna till andra saker. När medvetandet verkar känna till andra saker än sig själv kallar vi det för "sinnet".

Exakt vad är detta "sinne", detta medvetande som känner till "det andra" och tudelning? Är det vårt medvetandes sanna form, eller är det bara en falsk



överlagring på vårt verkliga själv-medvetande "jag är"? Är det verkligt, eller är det bara ett falskt sken?

När sinnet 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 vårt sinne inte uppstå. När det väl har uppstått och identifierat sig med en viss kropp, uppfattar det världen genom 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 saker med varandra. Det förväxlar medvetandet, som inte är fysisk materia, med den fysiska formen hos kroppen, som inte är medvetande. Därför är vårt sinne en förvirrad och falsk form av medvetande, en fantom som varken är vårt verkliga medvetande "jag är" eller kroppens fysiska form, utan blandar ihop dem och känner att "jag är den här kroppen".

Även om sinnet 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 vårt sinne 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 drömmen ser vi en annan kropp som "jag". Eftersom sinnet identifierar sig med olika kroppar vid olika tidpunkter kan det i verkligheten inte vara någon av dessa kroppar.

Genom att identifiera sig med en kropp vilseleder sinnet sig självt till att uppleva medvetandet "jag är" som instängt i en kropp, och till att uppleva en kropp som består av omedveten materia som något med medvetande. Om sinnet inte vilseledde sig själv på detta sätt, skulle det inte existera som en separat enhet som kallas "sinne", det skulle förbli rent medvetande, obefläckat av varje form av begränsning. Eftersom det är sinnets natur att vilseleda sig själv till att uppleva att det är något som det inte är, sa Sri Ramana att vårt sinne självt är māyā, den ursprungliga kraften i vanföreställningar, illusioner eller självbedrägeri, den kraft som får det verkliga att verka överkligt, och som får det överkliga att framstå som verkligt.

I drömmarna projicerar sinnet 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 ändå sig själv till att tro att det är verkligt. Så länge som sinnet upplever sig självt 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 upplevelsen av drömmar och den kontrasterande upplevelsen när vi vaknar, kan vi tydligt förstå att sinnet med sin föreställningsförmåga kan skapa en

värld av tudelning och övertyga sig om att den är verklig. När vi vet att sinnet har förmåga att skapa och bedra sig självt, måste vi fråga oss om all den tudelning som det nu upplever i det vakna tillståndet är något annat än en produkt av dess egen självbedrägliga fantasikraft.

Det enda vars verklighet vi inte kan ifrågasätta är medvetandet om vår egen existens, vårt icke-tudelade självmedvetande, "jag är". Förutom detta icke-tudelade och grundläggande medvetande "jag är", kan allt som vi upplever ifrågasättas. Därför kan vi rimligen inte undgå att ifrågasätta verkligheten i all tudelning, och anta att det enda som är verkligt i själva verket är det icke-tudelade medvetandet om vår egen existens, "jag är".

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, ovillkorlig och oavhängig, 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 kom till, och kommer inte att vara verkligt efter att det har upphört att existera, och även om det kan förefalla verkligt under en viss tidsperiod, 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 ovillkorligt verkligt måste vara verkligt vid alla tidpunkter och kan inte begränsas i förhållande till något annat.

Om något dessutom förändras under tidens lopp, är det en sak vid en tidpunkt men blir något annat vid en annan tidpunkt, och existerar därför inte för evigt. Det som förändras är inte verkligt eftersom det är obeständigt.

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 ovillkorligt 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 medvetandet som känner till det. Eftersom det inte vet att det är verkligt, är det över huvud taget inte verkligt, utan förefaller bara vara att vara verkligt så länge det är känt av medvetandet som känner till det.

Med denna måttstock är det grundläggande medvetandet "jag är" den enda existerande verkligheten, eftersom det av allt som vi upplever eller känner till är det enda som är bestående, det enda som aldrig genomgår någon förändring, och det enda som känner till sin egen existens utan hjälp av någonting annat.

Till skillnad från medvetandet "jag är" är sinnet obeständigt, eftersom det framträder i det vakna tillståndet och i drömmen och försvinner i den djupa sömnen. Även när det verkar existera genomgår sinnet ständiga förändringar, och tänker ena ögonblicket på en sak och i nästa på något annat. Även om sinnet verkar känna sig självt genom sin egen medvetandekraft, är det medvetande genom vilket det känner sig självt och allt annat i själva verket endast det

grundläggande medvetandet "jag är", som är oberoende av sinnet, trots att sinnet verkar tillskansa sig det som sitt eget.

Vårt sinne skiljer sig från det essentiella medvetandet "jag är", genom vars ljus det till synes känner till sin egen och andra sakers existens, eftersom medvetandet "jag är" kan existera i sinnets frånvaro, som i sömnen. Vårt medvetande "jag är" är bestående medan vårt sinne är obeständigt. Medan vårt medvetande "jag är" är ett ständigt och oföränderligt varande som alltid förblir som det är, är sinnet ett ständigt föränderligt flöde av tankar. Och medan vårt medvetande "jag är" alltid är medvetet om sin egen existens, är sinnet ibland medvetet om sig självt och annat och ibland är det varken medvetet om sig självt eller något annat. Därför är vårt medvetande "jag är" verkligt, medan sinnet bara är ett överkligt sken.

Om den grundläggande naturen hos något är medvetande, så måste det alltid vara medvetet, eftersom ingenting någonsin kan skiljas från sin grundläggande natur. Eftersom medvetande är den grundläggande naturen hos medvetandet "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 också är varande eller existens.

Eftersom sinnet 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 bara existerar i det vakna tillståndet och i drömmen, men upphör att existera i sömnen.

Faktum är att ingenting kan påvisas som sinnets grundläggande natur, eftersom det inte är varaktigt som någonting. Kroppen kan inte vara dess grundläggande natur, för även om det identifierar sig med en viss kropp i vaket tillstånd, så identifierar det sig med en annan kropp i drömmen, och i sömnen identifierar det sig inte med någon kropp alls. På samma sätt kan sinnets grundläggande natur inte vara en tanke eller tänkandet, eftersom de tankar som det tänker under vaken- och drömtillstånden ständigt förändras och i sömnen upphör det med att tänka över huvud taget. Trots att sinnet i själva verket inte har någon egen grundläggande natur förefaller medvetande vara dess grundläggande natur i vaken- och drömtillstånden. Men eftersom det upphör att vara medvetet i sömnen är det medvetande som verkar vara dess grundläggande natur i vaket tillstånd och i drömmen i själva verket lånat från det verkliga medvetandet "jag är".

Eftersom sinnet inte har någon egen grundläggande natur, kan vi med säkerhet sluta oss till att det inte har någon egen verklighet, utan lånar sin skenbara verklighet från det essentiella medvetande "jag är". Sinnet är en överklig fantom, som i själva verket varken är 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", som alltid är som det är och som bara känner till sin egen existens, opåverkat av allt annat. Eftersom det verkliga medvetandet "jag är" alltid är rent medvetande, obefläckat av vetskap om något annat än sig självt, kan inget som framträder eller försvinner någonsin påverka det över huvud taget. Det vill säga att oavsett vad som än framträder eller försvinner så vet vi alltid att "jag är".

Naturen hos vårt verkliga medvetande "jag är" är enbart självmedvetande, medvetande om vår egen existens eller varande, inte medvetande om något annat än oss själva. Eftersom medvetandet om allt annat uppstår och försvinner kan det inte vara den väsentliga naturen hos vårt verkliga grundläggande medvetande "jag är". Vårt medvetande "jag är" är till sin verkliga och väsentliga natur alltid oföränderligt och opåverkat av alla förändringar som verkar inträffa. Oavsett vilken annan kunskap som än uppstår eller försvinner, så kan den inte påverka det grundläggande medvetandet om vårt eget varande, "jag är", som 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 egen verklig existens. Eftersom all tudelning och mångfald är känd endast av sinnet, är den för sin skenbara existens beroende av det, denna imaginära, förvirrade, självbedrägliga och överkliga form av medvetande. Därför är sinnet den grundläggande orsaken till att tudelningen uppträder. Om det inte finns ett sinne som ser den kan tudelningen inte existera. Därför är tudelningen bara 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 all tudelning också ett överkligt sken.

En rimlig slutsats är därför att det rena medvetandet "jag är" är den enda existerande verkligheten, och sinnet och all tudelning eller mångfald som det ser är bara ett överkligt sken, ett sken som är överkligt eftersom det är obeständigt, i ständig förändring och vars skenbara existens är avhängig av det enda verkliga medvetandet "jag är".

Om vi har modet och den intellektuella ärligheten att på allvar betvivla och ifrågasätta sinnets verklighet och opartiskt analysera dess natur, kommer vi oundvikligt att ledas till en icke-dualistisk syn på verkligheten, till slutsatsen att den enda existerande verkligheten är vårt fundamentala medvetande om vårt eget essentiella varande, vårt rena, icke-tudelade självmedvetande "jag är", och att allt annat bara är en illusion eller ett falskt sken, en inbillning som skapats och bara är känd av vårt överkliga sinne.

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

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 delvist sann och inte hela sanningen, en relativ sanning och inte den absoluta sanningen. För att vara helt och absolut sann måste sanningen vara allomfattande, den måste vara den helhet som innefattar allt i sig själv.

Den enda hela sanning som omfattar allt inom sig själv är den oändliga anden, det enda medvetande 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 är överkliga, så är medvetandet som de framträder i den enda verkliga substansen i allting. Därför är den sanning som alla religioner talar om den enda, allomfattande och icke-tudelade helheten, den ande eller medvetandet där allt framträder och försvinner.

De flesta av de olika religionernas anhängare tolkar de andliga läroarna dualistiskt, och tenderar därför att tro att den egna religionen på något sätt har monopol eller

ensamrätt på sanningen, och därför är den enda vägen till frälsning. Till exempel har de flesta vanliga kristna under hela kristendomens historia trott att sann frälsning endast kan uppnås genom Jesus Kristus, och att ateister, agnostiker och anhängare av andra religioner bara kan 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 den dualistiska förståelsen av hans andliga lära tolkar de orden "jag är" och "mig" som att de bara betecknar den individuella personen Jesus Kristus, som föddes vid en viss tidpunkt på en viss plats som heter Betlehem.

Men Kristus gjorde inte det felaktiga antagandet att han bara var en individuell person vars liv var begränsat till en viss tid och 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)

(Jag Är – innan Abraham fanns, Johannes 8.58, Svenska Folkbibeln 2015).

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

Den tidlösa 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 bara 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". Sann frälsning kan 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 vi också 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, 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-tudelning är således det centrala målet i Jesus Kristus andliga lära.

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, vilket begränsar deras syn och hindrar dem från att se det som alla religioner har gemensamt, nämligen den underliggande sanningen om icke-tudelning. 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-tudelning som ligger till grund för dem alla.

Om vi accepterar och verkligen förstår sanningen om icke-tudelning har vi ingen anledning att kämbla eller bekämpa någon. Vi kommer i stället att vara nöjda med att låta alla tro vad de vill tro, för om en person är så fäst vid sin individualitet att den är ovillig att tvivla på dess verklighet kommer inga resonemang eller argument att övertyga den om sanningen om icke-tudelning. Därför kommer ingen som verkligen förstår denna sanning någonsin att försöka övertyga de ovilliga. Den som försöker påtvinga sanningen om icke-tudelning på någon som är ovillig att acceptera den visar bara sin egen brist på verklig förståelse av denna sanning.

Icke-tudelning är ingen religion som behöver några evangelister för att sprida den eller konvertiter 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 att det är en hädelse eller ett helgerån att säga att vi är ett med Gud, eftersom 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 absurt, utan att vi är en individ som inte är avskild från Gud. Genom att förneka att vår existens eller verklighet är avskild 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 avskilda från Gud, som de flesta religiösa människor tror, är det en hädelse eller ett helgerån eftersom det innebär att Gud inte är den enda verkligheten. Om vi skulle ha en egen verklighet skild från Gud, skulle han inte vara hela sanningen utan bara en del eller en underavdelning av en större sanning.

Om vi tror att verkligheten 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 separat från honom. Han är den ende som verkligen existerar, och 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-tudelning som Guds sanna härlighet, helhet och fullhet uppenbaras. Så länge vi upplever ett tillstånd av skenbar tudelning genom att anta att vi är individer som är skilda från Gud degraderar och förnedrar vi honom, 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-tudelningens sanning återfinns denna sanning ofta dunkelt uttryckt i deras skrifter, och kan 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. Det är skälet till att Kristus sade: "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). Även om de flesta av oss kanske inte kan bära och acceptera icke-tudelningens obearbetade och nakna sanning idag kommer vi alla att så småningom få 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.

Livet i den här världen är en dröm som uppstår i självförglömmelsens långa sömn, i glömskan eller okunskapen om vårt sanna tillstånd av rent icke-tudelat självmedvetande. Till dess att vi vaknar upp ur denna självförglömmelsens 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 själva med denna kropp som vi genom vår förunderliga fantasikraft har projicerat som "jag", och genom vilken vi ser världen, kommer vi tillfälligt att försvinna in i självförglömmelsens sömn, men vi kommer förr eller senare att uppstå igen för att projicera en annan drömkropp som oss själva, och genom den se en ännu en drömvärld. Denna process att gå från en dröm till en annan under självförglömmelsens långa sömn är det som kallas "återfödelse" (reinkarnation).

När vi passerar genom det ena drömda livet efter det andra genomgår vi många erfarenheter som gradvis skapar en klarhet i vår andliga urskilningsförmåga, så att vi förstår 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 bara genom att verkligen lära känna oss själva, och därigenom omintetgöra illusionen som får oss att uppfatta oss själva som en separat individ. Sanningen om icke-tudelning är således den yttersta sanningen, som var och en av oss så småningom kommer att förstå och acceptera.

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

Vi kan aldrig uppleva icke-tudelningens sanning genom att enbart studera skrifter och andliga böcker, hur väl vi än förstår och tolkar dem. Vi kan bara upptäcka och uppleva 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 bara om de får oss att förstå att vi bara kan uppleva sann kunskap om vi vänder uppmärksamheten bort från föremålets 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-tudelade erfarenhet som Sri Ramana uppnådde, den sanna självkännedomens erfarenhet. I den här boken kommer jag att referera till sådana människor som "visa" (sages), en term som jag kommer att använda inte bara i den vanliga allmänna betydelsen av en "person med stor visdom", utan i den mer specifika betydelsen "en person med självkännedom". 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 självkännedom".

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 självkännedom. Sant visa är gräddan av alla religioners och tiders helgon, profeter, siare, *ṛṣier* och mystiker, och 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 vissa visa uttryckt sanningen i tal eller skrift och de har efterlämnat ett stort arv av andlig litteratur som vittnar om den icke-tudelade erfarenhet de uppnådde.

Även om alla visa har upplevt samma sanning är ofta orden de har använt för att uttrycka den mycket olika, ibland verkar de till och med motsäga varandra. Orsaken till detta är att inga ord på ett adekvat sätt kan uttrycka sanningen om icke-tudelningen eftersom den ligger utanför det tudelade medvetandets, "sinnets", räckvidd. Ord är verktyg som sinnet använder för att förmedla känslor, idéer, uppfattningar med mera, och de har alla sitt ursprung i sinnets upplevelse av tudelning. Eftersom sinnet är en medvetandeform som upplever sig själv som avskild från det som det upplever känner det bara till tudelning, och kan aldrig ha kunskap om den icke-tudelade verklighet som är dess egen grund.

De ord som de visa använder för att uttrycka sanningen är som pekare som riktar vår uppmärksamhet mot det som ligger bortom sinnet, och som finns djupt inom oss och i som sig själv innehåller allting. Den verkliga innebörden av deras ord kan inte förstås av den vanliga världsliga intelligens som vi använder för att förstå andra saker, men den kan förstås av den inre klarhet som lyser naturligt i vårt sinne när den ytliga upprördhet som orsakas av begärens och fasthållandenas storm lugnas åtminstone delvis. Om vi försöker uppleva den sanning som deras ord pekar mot genom att granska det grundläggande medvetandet "jag är", och därigenom odlar 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 av deras ord.



Eftersom inga ord kan uttrycka sanningen på ett adekvat sätt har alla visa förklarat att den är omöjlig att beskriva, och många av dem har därför valt att använda ett allegoriskt språk för att uttrycka det som inte kan sägas.

Den mystiska kärlekens språk är den allegori som visa oftast har använt för att beskriva den resa som vi måste göra för att smälta samman med den källa där vi har vårt ursprung.

I allegorin beskrivs den individuella själen som söker förening med Gud som en ung flicka som söker förening med sin älskade. En stor del av den finaste andliga litteraturen i världen är poesi som skrivits av visa på detta den mystiska kärlekens språk, exempel på sådan diktning kan återfinnas i många olika kulturer. Om vi läser den med insikt om icke-tudelningens verklighet kan vi finna ett omisskännligt uttryck för denna sanning.

I allegorin är sanningen underförstådd snarare än uttalad, och förblir dold för läsare utan förståelse för den. Därför har vissa visa lämnat det allegoriska språket när de har blivit tilltalade av uppriktigt sanningssökande människor och använt filosofins språk för större klarhet och tydlighet. Men inte ens filosofins språk kan uttrycka sanningen, utan kan bara indirekt visa på 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 verkar den ofta motsägelsefull. Till exempel har många visa använt termer som "Gud" för att hänvisa till den absoluta verkligheten, medan 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, både av 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 verkligheten som de talade om är densamma. Verkligheten kan bli känd endast genom direkt icke-tudelad erfarenhet och 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, eftersom 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 fallet, 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*" och 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* den relativa formen av Gud som det mänskliga sinnet tänker sig, med egenskaper och

attribut, medan *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*, medan Guds verklighet, som överskrider all mänsklig föreställning, är *nirguṇa brahman*. Således är *nirguṇa brahman* den substans eller absoluta verklighet som ligger till grund för *saguṇa brahman*, Gud i våra begränsade föreställningar.

Även om Gud som *saguṇa brahman* inte är den yttersta eller absoluta verkligheten, är han och alla de gudomliga egenskaper som vi tillskriver honom lika verkliga som vår egen individualitet. Så länge som vi betraktar oss själva som en separat individ är därför Gud och alla hans gudomliga egenskaper verkliga för alla praktiska ändamål. Men när vi uppnår den av 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 essentiella varande, den absoluta verkligheten eller *nirguṇa brahman* som överskrider alla mänskliga föreställningar.

Eftersom Buddhas och Mahaviras mål var att lära oss hur vi kan nå den absoluta verkligheten som finns bortom alla *guṇas*, egenskaper eller attribut, ansåg de 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 alltså ingen grundläggande skillnad mellan lärorna från de vise som har använt begreppet "Gud" och de som inte har använt detta begrepp. Båda talar om samma absoluta verklighet, men har helt enkelt valt att uttrycka den med 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)*:

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 mycket djup innebörd i Buddhas ord är inte detta rätt plats för att undersöka det 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 ytlig 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 (self)", medan de visa inom *advaita vēdānta*-traditionen lär ut att *ātmā* eller "självet (self)" är den enda verkligheten som existerar. Vissa hävdar att detta är en grundläggande motsättning mellan deras respektive undervisning medan det i själva verket bara handlar om en ytlig skillnad i terminologi.

När Buddha sade att det inte finns något "själv" eller *ātmā*, syftade han på vårt begränsade individuella jag eller *jīvātmā*, som även alla vise inom *advaita vēdānta*-traditionen säger är överkligt. När dessa visa lär ut att "självet" eller *ātmā* är den enda existerande verkligheten syftar de inte på vårt falska individuella själv, utan på vårt verkliga själv, vårt sanna väsen eller essentiella "jag är"-het, vårt rena, obegränsade, odelade, okvalificerade och absoluta icke-tudelade medvetande om vårt eget väsen, som ensamt står kvar i det tillstånd som kallas *nirvāṇa*, där vårt individuella objektsmedvetna medvetandes falska sken är helt utplånat. Det finns ingen motsättning alls mellan den sanning som Buddha undervisade om, "inget själv" eller *anattā*, och *advaita vēdāntas* undervisning om sanningen, att "självet" 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, som aldrig helt kan 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 de människor som de undervisade var.

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

De dokument som har bevarats om många visas läror är inte skrivna av dem själva utan av deras anhängare, ofta långt efter deras livstid. I många fall återspeglar uppteckningarna därför inte deras undervisning, utan vilken förståelse några 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, och 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-tudelningens enkla sanning som de visa har undervisat om.

Trots all förvirrande komplexitet 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. Eftersom samma grundläggande sanning om icke-tudelning har uttryckts i de nedtecknade orden från visa i många olika kulturer genom tiderna, kallar moderna filosofistudenter den ofta för "den eviga filosofin", en term som motsvarar det gamla sanskrituttrycket *sanātana dharma*, som bokstavligen betyder "det som alltid upprätthåller" eller "det som alltid är etablerat", och underförstått betyder "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 dokumenterad under hans livstid av många av hans anhängare, av vilka några förstod den mycket tydligt, han skrev själv dikter 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, och 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, om vi tar del av någon annan sant vises lära, lätt inse att det är samma sanning som uttrycks. Dessutom fungerar hans lära också som 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, särskilt när det gäller de praktiska metoderna för att uppnå verklig erfarenhet av den icke-tudelade självkänndomen.

Sri Ramanas undervisning är enkel men mycket djup, och uppenbarar den fundamentala och absoluta verklighet som är grunden för all mångfald och variation, och 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 deras egen religions eller andliga traditions sanna innebörd, och efter att ha studerat hans lära har de förstått att de inte behöver studera några andra andliga texter.

Även om vi kan finna samma enkla sanning om icke-tudelning uttryckt i andlig litteratur över hela världen om vi söker efter den med tillräcklig energi, så är det 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 undangömd i en tät massa av ovidkommande föreställningar. Därför uppmanade Sri Adi Sankara i vers 60 i *Vivēkacūdāmaṇi* alla seriösa andliga aspiranter att undvika ett överdrivet studium av skrifterna eller *śāstras*, som han beskrev som en "djungel av vilseledande snaror bestående av högljudda ord" (*śabda jālam mahāraṇyam*) och en "orsak till obalans", förvillelser och sinnesförvirring" (*citta-bhramaṇa kāraṇam*), och gav oss i stället rådet att låta oss vägledas av en vis som känner sanningen, och att utforska och försöka finna sanningen om oss själva genom direkt erfarenhet.

För att uppnå en omedelbar icke-tudelad upplevelse av vårt verkliga själv finner vi med största tydlighet och enkelhet all nödvändig vägledning i Sri Ramanas undervisning. Om vi läser och förstår hans undervisning behöver vi inte studera några andra heliga skrifter eller andlig litteratur, eftersom vi kommer att förstå att sanningen inte finns utanför oss i några böcker utan bara inom oss, i vårt innersta

väsens kärna, och att det enda sättet att uppleva den är genom att vända uppmärksamheten mot oss själva för att få kunskap om verkligheten, medvetandet genom vilket vi känner allt annat.

Även om Sri Ramana skrev och talade relativt lite och 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 som är så tydlig, enkel, djupgående och allomfattande att den innehåller fröet eller grunden till en hel filosofi och vetenskap om oss själva, och om varje väsentlig aspekt av våra liv som en individ i denna värld av tudelning och mångfald.

I den här boken försöker jag utveckla detta frö och bygga vidare på denna grund genom att i det klara ljuset av hans andliga undervisning presentera en detaljerad analys av vår upplevelse av oss själva i våra tre vanliga medvetandetillstånd, det vakna tillståndet, drömmen och den djupa sömnen, av vår upplevelse av världen som vi uppfattar omkring oss, och av våra föreställningar och trosuppfattningar, inte bara om oss själva och världen, utan också om Gud och många andra viktiga aspekter av våra liv som en individ i denna värld av omtumlande mångfald och komplexitet. Även om min ursprungliga avsikt var att utforska hans undervisning från ett brett och övergripande perspektiv, fann jag dock när jag försökte täcka alla olika aspekter av hans undervisning på ett tillräckligt detaljerat och djupgående sätt, att det jag hade skrivit och det jag fortfarande hade kvar att skriva var mycket mer än vad som ryms i en enda volym. Därför bestämde jag mig för att begränsa mig till att på djupet utforska de mest väsentliga aspekterna av hans lära, och att täcka mer perifera aspekter i några senare 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 lärde mig personligen från 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), som var ett klarsynt och djupgående språkrör för hans lära, och i vars närhet jag hade turen att leva under mer än åtta år, och under vars ledning jag studerade *Guru Vācaka Kōvai* och alla Sri Ramanas originalskrifter, i detalj och på djupet. Till största delen består den av min egen förståelse av Sri Ramanas läror, en förståelse som jag har fått genom att på djupet studera hans undervisning på tamil, originalspråket, som han skrev och talade, och 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 sättet för oss att uppleva den sanna självkänedom.

Även om de idéer som jag framför i den här boken är en blandning av idéer som jag har lärt mig direkt från Sri Ramanas skrifter eller nedtecknade uttalanden, och idéer som jag har lärt mig genom de djupgående förklaringar av hans undervisning som jag lyssnat till från Sri Sadhu Om, liksom idéer som jag har bildat mig genom mina egna reflektioner och egen förståelse av hans lära, så tror jag att den faktiska källan till alla dessa idéer är enbart Sri Ramana, utan vars inspiration och inre vägledning jag inte skulle ha kunnat förstå hans undervisning med klarhet, och därmed inte heller kunnat skriva den här boken.

Medan det jag skriver enbart är 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, så tror jag att hans ord utgår från hans omedelbara, fullkomliga och fullständiga erfarenhet av den icke-tudelade sanna kunskap som han beskriver. På samma sätt tror jag att orden från hans främsta lärjungar, som Sri Muruganar och Sri Sadhu Om är baserade på deras erfarenhet av sann självkänedom, som de uppnådde genom hans nåd och inre vägledning, och som drog deras uppmärksamhet inåt och löste upp deras separata individualitet i det icke-tudelade medvetandet om varandet "jag är", som är Sri Ramanas sanna form och vår verkliga och väsentliga natur.

Därför tror jag 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, utan är fakta som har verifierats av deras transcendentala erfarenhet och av många andra visas transcendentala erfarenhet. Som Sri Ramana själv betonade är dock inte en tro på vissa idéer någon sann kunskap, så vi måste alla betrakta våra trosuppfattningar som provisoriska och själva försöka verifiera dem genom att uppnå en sann erfarenhetsbaserad kunskap om den grundläggande och absoluta verkligheten genom empiriskt utforskande, det vill säga genom att i praktiken undersöka oss själva. Därför är det enda syftet med all den teori som diskuteras i den här boken att vägleda och uppmuntra oss i vårt praktiska sökande efter den direkta, omedelbara, icke-tudelade och absoluta erfarenheten av verklig självkänedom.

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

Det främsta hindret för att ägna tillräckligt med tid åt den värdefulla övningen att skriva ner mina funderingar, har varit att jag under många år varit tvungen att arbeta långa dagar, och att lägga 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 tjäna mitt levebröd, slösade bort för mycket av mitt liv på aktiviteter som dränerade min energi och avledde uppmärksamheten från livets verkliga syfte, som för var och en av oss är att vända uppmärksamheten inåt för att finna kunskap om vilka vi verkligen är.

Eftersom jag anser att jag har varit särskilt välsignad genom att ha fått möjlighet att studera Sri Ramanas läror på djupet under nära och klar ledning av Sri Sadhu Om, vars unika klarhet i förståelse uppstod i hans helhjärtade och målmedvetna hängivenhet till Sri Ramana och hans undervisning, och genom hans egen djupa andliga erfarenhet, resultatet av denna hängivenhet, började jag nyligen att känna att några människor kanske skulle vara intresserade av att läsa dem, och kanske dra nytta av dem om jag skulle dela med mig av mitt skrivande genom att göra en bok av dem. Jag kände att mitt skrivande särskilt skulle kunna vara till hjälp för

människor som var helt obekanta med Sri Ramanas lära och den filosofiska, andliga, religiösa och kulturella bakgrund där den kom till, eftersom jag inte bara har studerat den i original på tamil, utan också kan begrunda dem på engelska som är mitt eget modersmål, vilket gör att jag kan förstå dem både ur 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 jag att jag behövde skriva mycket mera för att få en sammanhängande och omfattande redogörelse för hans lära, och jag blev glatt överraskad av att finna att en mängd nya idéer 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. För det första, och viktigast av allt vill jag inte falla offer för den subtila och kraftfulla villfarelse som består av stolthet och egoism, som skulle kunna uppstå om mitt skrivande uppskattades av många människor. Och för det andra, eftersom Sri Ramanas andliga lära är mitt livs kärlek, och jag vördar den som det mest dyrbara objektet för min meditation, tillbedjan och inre dyrkan, kände jag mig inte helt bekväm med tanken på att utnyttja min kärlek till den för min försörjning.

Gradvis har jag dock 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 om vi skall följa den andliga vägen, och att vi inte kan övervinna dem genom att bara undvika yttre omständigheter som skulle kunna förstärka dem, utan genom att möta dem med ett ärligt erkännande av våra svagheter och brister, och en därav följande 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 och då kan jag lika gärna försöka göra det genom att skriva om det ämne som jag älskar, eftersom detta 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. Därför har jag efter mycket tvekan 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 väsentliga", och skulle till stor del handla om oss själva, både vårt sanna jag och vårt falska jag, medan den andra delen skulle kallas "Det perifera" och den skulle till stor del handla om saker som vi föreställer oss vara annat än oss själva, som världen och Gud. När idén utvecklats 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, som jag preliminärt har gett titeln The Truth of Otherness, och att låta den föreslagna bilagan 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 var och en, 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 den första volymen i serien, och eftersom den skulle utgöra grunden för de efterföljande volymerna, 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 i fler volymer.

Eftersom den här boken är skapad av samlat material som skrivits vid olika tidpunkter innehåller vissa kapitel material som inte är omedelbart relevant för kapitlets titel, men ändå har ett samband med kapitlets övriga material. Av samma anledning är det övergripande flödet av idéer i vissa kapitel inte helt och hållet följdriktigt, och 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 det övergripande värdet av idéerna rättfärdigar att de införlivas.

Vissa idéer upprepas i flera olika sammanhang. Jag har tillåtit sådana upprepningar eftersom en viss idé blir granskad ur en ny synvinkel varje gång den upprepas, och 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 både 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 förblir enbart vårt verkliga jag, och där vi inte känner till något annat än vårt eget essentiella väsen. 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", som inte bara är 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, och det är centrum och grund för all vår kunskap och erfarenhet. Som sådant måste det vara den huvudsakliga frågan i allt seriöst filosofiskt eller vetenskapligt undersökande. Om vi inte känner till naturen hos detta grundläggande medvetande, utan vilket vi inte kan 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", och ju oftare de återkommer, desto viktigare är de för vårt sökande efter sann självkännedom.



Repetitionen tjänar ett viktigt syfte, eftersom den gör det möjligt för oss att utforska grunderna för denna självkännedomens filosofi och vetenskap ur olika perspektiv, och därigenom 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 bara om vi känner vårt eget sanna väsen, och att det viktigaste och mest väsentliga i våra liv därför är att söka och uppnå sann självkännedom. Ju fastare denna övertygelse blir, desto starkare kommer vi att motiveras att dra tillbaka uppmärksamheten 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. Därför är den filosofi som presenteras här inte ett mål i sig själv, utan bara ett medel för att nå ett mycket större mål, nämligen upplevelsen av den sanna självkännedomens. Denna filosofi är inte bara teoretisk, utan även en praktisk vetenskap, och därför är det enda syftet med teorin att motivera och vägleda oss i praktiken, den empiriska metoden för undersökande av oss själva och i förlängningen uppgivandet av oss själva.

När vi börjar studera en vetenskap, oavsett om det handlar om kunskap om den objektiva världens olika aspekter, eller denna självkännedomens 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. När vi till exempel börjar studera fysik måste vi acceptera flera avancerade upptäckter, som relativitetsteorin, genom att lita på dem. Först när vi senare blir involverade i experimentell fysik kan vi testa sanningen i teorierna. Om vi från början vägrar att tro på de upptäckter som fysikerna har gjort tills vi själva har testat och verifierat dem hämmar det i onödan vår inlärningshastighet, 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 ifrågasättas och vad som ska ges en försiktig tilltro.

I denna självkännedomens vetenskap är tvivlet är viktigare än i andra vetenskaper, eftersom vi måste tvivla på alltings verklighet för att få kunskap om sanningen bakom alla fenomen, tvivel 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 självkännedom är en försiktig tilltro till vittnesmålen från de visa som redan har erfarit den till största hjälp.

Eftersom 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, som

vi så länge har värnat kan vi till en början ha svårt att lita på deras ord. Det är därför som Sri Ramana, i stället för att be oss att tro på något som vi inte redan vet, baserade sin undervisning på en analys av vår egen vardagserfarenhet. 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 själva. En sådan frigörelse kan bara uppnås genom att vi vänder vår uppmärksamhet från alla kunskapsobjekt och mot oss själva, medvetandet genom vilket allting är känt. Denna frigörelseprocess är den resa till upptäckandet av oss själva som alla vise uppmanar oss att göra.

Som förklarats ovan, presenterar denna bok en filosofisk analys av vår vardagliga upplevelse av oss själva, och syftet med denna analys är bara 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 att upptäcka oss själva kommer att vägledas av Sri Ramanas och andra visas uppenbarelser, kommer vi ändå i första hand att förlita oss på vår egen personliga erfarenhet av vårt varande eller medvetande, och på så sätt kommer vi i möjligaste mån att undvika behovet av att förlita oss på att tro på något som vi själva inte vet. Om vi gör denna resa och litar på vår egen upplevelse av oss själva som vår vägledare, kommer vi att kunna kontrollera sanningen i allt som uppenbaras genom orden från de vise som har gjort denna resa före oss.

Men medan vi fortsätter denna upptäcktsresa till 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", eftersom det är en tilltro som inte föds i intellektuell blindhet, utan i en djup inre klarhet som vinnas genom att återkommande uppehålla sig vid självmedvetandets sanna ljus, som alltid lyser i kärnan av vårt väsen, som *är* kärnan i vårt väsen men som vi hittills vanemässigt har ignorerat på grund av vår förälskelse i yttervärlden som formas av våra sinnesintryck.

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

Men även om vi inte kan verifiera sanningen i sådana förklaringar förrän vi uppnår den sanna självkännedomens erfarenhet, kan vi åtminstone förstå att de alla är logiska konsekvenser, eller 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 drar i denna bok från vår kritiska analys av vår vardagliga erfarenhet 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 vårt undersökande 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 det grundläggande självmedvetandet "jag är" för att stå kvar som enbart detta grundläggande medvetande om vårt eget varande. Men även om vi är ovilliga att lita på något som vi inte redan med säkerhet vet, kan vi ändå fortsätta denna upptäcktsresa till oss själva genom att leda våra tvivel till sin logiska slutsats, att tvivla på verkligheten hos vårt tvivlande sinne, och därför rikta uppmärksamheten mot medvetandet som ligger till grund för det, 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 själva, världen och Gud, och att uppmuntra till att påbörja upptäcktsresan till oss själva genom att undersöka medvetandet "jag är", som är den fundamentala grunden och centrum för all vår erfarenhet och kunskap. Låt oss nu ge oss in på denna upptäcktsresa till oss själva och själva bekräfta den sanning som avslöjas i Sri Ramanas och andra vises ord.