

Wie ben ik? (Nān Yār) ¹

Śrī Ramana Maharṣi

Iedereen verlangt ernaar om altijd gelukkig te zijn, zonder door lijden te worden gekweld, en iedereen houdt het meeste van zichzelf - vanwege de omstandigheid dat geluk ieders aangeboren aard is, en geluk alleen de oorzaak van liefde is. Vandaar dat het voor het verwezenlijken van dit inherente en onaangetaste geluk, dat iedereen iedere nacht ervaart als het denken in de diepe slaap is stilgelegd, essentieel is zichzelf te kennen. Voor dit kennen is onderzoek in de vorm 'Wie ben ik?' (ko 'ham?; in Tamil *Nān Yār?*) de beste weg (*sādhana*).

1. **Wie ben ik?**

Ik ben niet dit fysieke lichaam, niet de vijf zintuigen, niet de vijf instrumenten van handeling, en niet de vijf vitale krachten. Zelfs het denkvermogen ben ik niet, noch de onwetendheid van de diepe slaap, waarin slechts de subtiele, latente geneigdheden (*vasana's*) blijven bestaan, zonder dat zintuiglijke objecten worden waargenomen of enige handeling wordt verricht.

2. **Als ik geen van deze ben, wie ben ik dan?**

Na dit alles vanuit het besef 'dit ben ik niet, en dit ben ik niet' afgewezen te hebben, blijkt ik het Gewaarzijn (het Kennen, aanwezigheid) zelf te zijn dat dan als zodanig overblijft, *dit ben ik*.

3. **Wat is de aard van Gewaarzijn?**

De aard van dit Gewaarzijn is Zijn, Bewustzijn, Gelukzaligheid (*Sat-Chit-Ananda*).

4. **Wanneer zal de realisatie van het Zelf worden bereikt?**

Indien de waarneming van de objectieve wereld als iets echts niet eindigt, zal het 'inzien' van de ware aard van het Zelf dat de werkelijke basis vormt waarop geprojecteerd wordt, niet mogelijk zijn.

5. **Zal er geen realisatie van het Zelf mogelijk zijn terwijl de wereld als werkelijk wordt ervaren?**

Neen.

6. **Waarom?**

Tenzij de illusoire waarneming van de slang eindigt, die in de schemering geprojecteerd wordt op een stuk touw, zal het touw, dat de werkelijke basis vormt waarop geprojecteerd wordt, niet waargenomen worden.

¹ "Wie ben ik?" is de titel gegeven aan een reeks vragen en antwoorden betreffende zelfonderzoek. De vragen aan Śrī Ramana Maharṣi zijn gesteld door Śrī M. Sivaprakasam Pillai in het jaar 1902.

7. Wanneer zal de wereld, die het object van de waarneming is, verwijderd worden?

Als het denken, dat het instrument is van alle objectieve kennis en van alle handelingen, tot rust komt, houdt het waarnemen van de wereld der objecten als werkelijkheid op.

8. Wat is de aard van het denken (denkvermogen)?

Wat 'denkvermogen' wordt genoemd, is een wonderbaarlijk vermogen van het Zelf, dat gedachten projecteert. Als we alle gedachten stilleggen blijkt dat er niet zoiets als een 'denkvermogen' overblijft - de gedachten zelf vormen dus het denkvermogen.

Ook is er buiten het denken niet zoiets als een objectieve wereld. In de diepe droomloze slaap zijn er geen gedachten, en ook geen wereld. In de wakende en dromende toestand zijn de gedachten er wel, en dan is de wereld er ook. Zoals een spin de draden van zijn web uit zichzelf tevoorschijn brengt en deze later weer in zich terugtrekt, zo projecteert het denkvermogen de wereld vanuit zichzelf, en absorbeert die daarna weer in zichzelf. Wanneer het denken zich vanuit het Zelf ontplooit, verschijnt de wereld, en hierdoor raakt de identificatie met het Zelf versluierd. Vandaar dat als de wereld verschijnt, en werkelijk schijnt te zijn, het Zelf niet wordt ervaren, en als het Zelf wel wordt ervaren, stralend aanwezig, de wereld niet langer als werkelijk wordt ervaren. Door aanhoudend te vragen naar het wezen van het denkvermogen, verandert het denkvermogen in Dat waaruit het 'ik' opkomt, en dat is het Zelf, iemands ware natuur (Atman). Het denkvermogen kan alleen bestaan in voortdurende afhankelijkheid van iets tastbaars, iets uit de fysieke wereld - het kent geen onafhankelijk bestaan. Dit denkvermogen is datgene wat ook wel 'subtiel lichaam', of 'de ziel' (geest, jiva, ik) wordt genoemd.

9. Wat is de weg van zelfondervraging waardoor de aard van het denkvermogen kan worden begrepen?

Datgene wat in het fysieke lichaam opkomt als 'ik' is het denkvermogen. Als je onderzoekt waar in het lichaam de 'ik' -gedachte in eerste instantie verrijst, dan zul je ontdekken dat dat in het Hart is. Dat is de bron, de geboorteplaats van het denken en voelen. Als je onophoudelijk denkt 'ik, ik', met je aandacht geheel daarop gebundeld, zul je naar dezelfde plaats geleid worden.

Van alle gedachten die in ons opkomen is de 'ik' -gedachte de allereerste - de oergedachte. Pas wanneer deze geboren wordt, ontstaan alle andere opwellingen. Met andere woorden: pas wanneer de eerste persoon, 'ik', opgekomen is, verschijnen de tweede en derde persoon ('jij', 'hij', 'zij' enzovoort). Zonder de eerste persoon zullen de tweede en derde niet kunnen bestaan.

10. Op welke wijze zal het denken tot rust komen?

Aangezien een gedachte alleen maar kan opkomen na het opkomen van de 'ik'-gedachte, en het denkvermogen niets anders is dan een bundel gedachten, zal het denkvermogen alleen maar tot zwijgen worden gebracht door het onderzoek 'Wie ben ik?' De gedachte 'Wie ben ik?', die de andere gedachten doet oplossen, lost uiteindelijk zelf op, net zoals een stok die gebruikt wordt om een brandstapel op te poken uiteindelijk zelf verteerd wordt door het vuur.

11. Wat is de methode om zich constant aan de gedachte 'wie ben ik' te houden?

Als tijdens het onderzoek gedachten opkomen, wat je weer gericht doet zijn op objecten, volg dan deze gedachten niet verder, maar vraag je in plaats daarvan af: 'In wie kwam deze gedachte op?' Blijf waakzaam, hoe veel gedachten er ook maar opkomen, en onderzoek onmiddellijk na het opkomen van een gedachte in wie deze is opgekomen. Je zult merken dat het antwoord luidt: 'In mij'. Als je dan de vraag stelt: 'Wie ben ik?', zal het denkvermogen (oftewel aandacht zelf) terugkeren van het object naar zijn eigen oorsprong. Aangezien er dan niet meer iemand is die de gedachte aandacht schenkt, lost de gedachte op. Als je op deze manier meer en meer oefent, en volhardt in dit Zelf-onderzoek, zal het vermogen van het denken om in zijn eigen Bron te verblijven, toenemen. Als het denken, het subtiele lichaam, door de hersenen en de zintuigen naar buiten geprojecteerd wordt, verschijnt datgene wat aangeduid wordt met 'naam en vorm', de grofstoffelijke wereld. Als het denken in het Hart blijft, zijn eigen Bron, verdwijnen naam en vorm. Het gegrondvest blijven van het denken in het Hart, erdoor geabsorbeerd zodat het niet steeds weer naar buiten wordt gericht, wordt wel 'Zelfgerichtheid' of 'introversie' genoemd. En als het zich uit het Hart losmaakt en zich naar buiten richt, wordt dat 'objectgerichtheid' genoemd. Als het denken geabsorbeerd blijft door het Hart, dan zal langzamerhand de oergedachte 'ik' (die de wortel is van de hele menigte van gedachten) uitdoven, en wat dan overblijft is louter Bewustzijn, het Zelf, dat tijdens alle staten van het denken continu stralend aanwezig zijn. Wat je ook doet, doe het zonder ego-motief. Als je zo kunt handelen, zal alles wat zich aandient de aard hebben van de Allerhoogste (Shiva).

12. Zijner geen andere methoden om het denken tot rust te brengen?

Om het denken tot rust te brengen is er geen betere methode dan Zelf-onderzoek. Weliswaar kan het denken ook met andere methodes stilgelegd worden, maar het zal dan opnieuw opkomen. Bijvoorbeeld door het beheersen van de ademhaling, de techniek die *pranayama* wordt genoemd, kan het denken ook beheerst worden, maar het zal slechts stil blijven gedurende de tijd dat de adem en de vitale levenskracht tot rust gebracht zijn. Zodra de controle over de adem weer losgelaten wordt zal het denken eveneens losraken, en het zal weer alle kanten op zwerven, gedreven door de kracht van de erin aanwezige subtiele geneigdheden (*vasana's*). De bron van het denken en van de adem is één en

dezelfde. Het denken of denkvermogen (*manas*) is in feite niets anders dan de menigvuldigheid van gedachten. De gedachte 'ik' is de allereerste gedachte die opkomt in het denkvermogen; dit is het ego. En op de plaats waar de 'ik' - gedachte opkomt, komt ook de ademhaling op. Vandaar dat als het denken tot stilstand komt, de adem en levenskrachten ook tot stilstand komen, en als de adem tot stilstand komt, het denken ook stil wordt. Toch blijven in de toestand van diepe slaap de levenskrachten wel degelijk functioneren, ook al is het denken geheel stil. Dit is door de goddelijke wetten zo bepaald, om het lichaam te beschermen en om ieder mogelijk misverstand uit te sluiten over de vraag of een slapend persoon dood is of levend. De vitaliteit die in de ademhaling aanwezig is, wordt door het denken als een soort bewaker achtergelaten. Zonder zo'n beschermingsmaatregel van de natuur zouden slapende lichamen wel eens gecremeerd kunnen worden! Als daarentegen het denken stilvalt in de waaktoestand, bijvoorbeeld tijdens *samadhi*, valt de ademhaling wel stil. De adem en de levenskrachten worden wel aangeduid als de grove vorm of manifestatie van het denkvermogen. Tot het moment van sterven ondersteunt het denkvermogen de adem en de levenskrachten, en zorgt ervoor dat deze in het lichaam blijven zodra het lichaam sterft neemt het denkvermogen de levenskrachten met zich mee. Omdat het denkvermogen verfijnder en omvattender is dan de adem en de levenskrachten, is adembeheersing (*pranayama*) dus slechts een hulpmiddel om het denken te beheersen (*mano-laya*); het is niet in staat om het denken voorgoed uit te doven (*mano-nasha*). Op dezelfde manier zijn methodes als het mediteren op een van de gestalten van God, het herhalen van heilige woorden en namen en het volgen van een streng dieet alleen maar middelen om het denken tijdelijk tot rust te brengen. Door te mediteren op God of door mantra's te herhalen, wordt het denken eenpuntig gericht. Zoals de rusteloze slurf van een olifant rustig gehouden wordt door hem een ijzeren ketting te laten vasthouden (waardoor hij geen andere voorwerpen kan grijpen), zo zal ook het rusteloze denken dat getraind wordt om een naam of een gestalte van God vast te houden, uitsluitend aandacht hebben voor die naam of vorm. Zodra het denken uitwaaiert in talloze gedachten wordt elke gedachte op zich zwak en effectloos. Als het denken daarentegen tot rust gebracht wordt en tot eenpuntig gerichtheid en kracht komt, zal Zelf-onderzoek (*Atmavichara*) gemakkelijk worden. Van alle beperkende maatregelen is die wat dieet betreft het best. Door je eten te beperken tot sattvisch voedsel, in kleine hoeveelheden, zal de sattvische kwaliteit van je denkvermogen toenemen, wat een hulp zal zijn voor het Zelf-onderzoek.

13. Ontelbare geneigdheden (*vasana's*), die het denken gericht houden op objecten, komen in snelle opeenvolging op, als golven in de branding. Wanneer zullen deze geheel worden vernietigd?

Deze geneigdheden zullen door een geleidelijke intensivering van de meditatie op het Zelf stilvallen, en dan voorgoed uitdoven.

14. Is het mogelijk dat de geneigdheden, die als het ware gedurende onheugelijke tijden zijn ontstaan, geheel zullen oplossen en men als het zuivere Zelf zal zijn?

Zonder enige ruimte te geven aan gedachten van twijfel, zoals 'Is het mogelijk om al deze geneigdheden uit te doven, en als louter Zelf te vertoeven?', moet je standvastig zijn in je meditatie op het Zelf. Hoeveel vergissingen of zondes je ook hebt begaan, je moet niet blijven jammeren in de trant van 'Ach, wat ben ik een zondaar - hoe kan ik ooit verlost worden?', maar juist de gedachte dat je een zondaar bent volledig loslaten, en je geheel toewijden op de meditatie op het Zelf. Dan zul je beslist verlost worden. Het geheel van denken en voelen is op zich niet goed of slecht. Wel zijn de erin werkzame geneigdheden verschillend, namelijk die met een gunstige invloed en die met een ongunstige. Als het denken de invloed ondergaat van gunstige geneigdheden wordt het 'goed' genoemd, en 'slecht' als het door ongunstige wordt beïnvloed. Hoe slecht een bepaalde neiging ook lijkt te zijn, je moet deze niet haten of verachten, en zo moet je ook een andere die goed lijkt niet speciaal koesteren. Laat zowel voorkeur als afkeer los, iedere goedkeuring of afkeuring. Je moet je aandacht niet te veel richten op de verschijnselen en gebeurtenissen in de wereld, en je zo min mogelijk bemoeien met andermans zaken. Alles wat je aan anderen geeft, geef je eigenlijk aan jezelf als dit werkelijk tot je doordringt, zou je dan een ander nog iets kunnen weigeren? Als het ik opkomt, komt al het andere op; als het stilvalt, valt alles stil. Hoe groter de nederigheid is waarmee we ons opstellen, hoe beter het voor ons is. Als het denken is stilgevallen, maakt het dan nog wat uit waar je je bevindt?

15. Hoe lang zal zelfondervraging moet worden beoefend?

Zolang er nog geneigdheden (*vasana's*) in het denken zijn die het in de richting van objecten drijven, is het nodig door te gaan met het onderzoek, met de vraag 'Wie ben ik?'. Zodra gedachten opkomen moet je ze allemaal door middel van dit onderzoek vernietigen, en wel op hetzelfde moment, precies op die plaats, de plaats van hun oorsprong.

Alleen door je onafgebroken toe te leggen op het herinneren van je ware natuur de aandacht uitsluitend houdend bij 'ik', zul je de werkelijkheid ervan beleven, dat wil zeggen het Zelf verwerkelijken. Afleidende gedachten zijn als vijanden in een belegerd fort: zolang zij erin zijn zullen ze pogingen doen eruit te breken. Als je ze meteen vernietigt zodra ze naar buiten komen, zal het fort veroverd worden.

16. Wat is de aard van het Zelf?

Het enige dat werkelijkheid heeft is het Zelf. De wereld, het individu en God zijn projecties of illusoire verschijningen in het Zelf - vergelijkbaar met de schijn van zilver op parelmoer, Deze drie (de wereld, het individu en God) verschijnen tegelijk en verdwijnen tegelijk. In de grond is het dat essentiële wezen van het Zelf dat gezien wordt als wereld, ik en God: het Zelf is de wereld, het Zelf ben ik, en het Zelf is God. Deze 'staat', waarin zelfs niet het kleinste spoor van de 'ik'-gedachte meer te vinden is, is het aanschouwen van het werkelijk Eigene, het

'Wezenlijke in eigen wezen', En dit is wat Stille genoemd wordt. Alles wat bestaat is de manifestatie van het Allerhoogste Zelf.

17. *Is alles niet het werk van God?*

De zon gaat op zonder enig verlangen, intentie of inspanning. Louter door de aanwezigheid van de straling van de zon is het mogelijk dat een vergrootglas vuur maakt, dat de lotus bloeit, dat water verdampt en dat mensen dingen kunnen doen. In de buurt van een magneet gaat een kompasnaald bewegen. Precies zo is het louter dankzij de aanwezigheid van God dat de individuen, die onderworpen zijn aan de drievoud van ontstaan, onderhoud en ondergang, hun handelingen overeenkomstig hun karma verrichten, en na hun handelingen rusten. Maar God heeft zelf geen enkele intentie, en Zijn werkzaamheid is onaangetast door welk karma dan ook. Dit komt overeen met de zon die in het geheel niet aangetast wordt door de gebeurtenissen op de wereld, en met de allesomvattende ruimte die totaal niet geraakt wordt door goede of slechte eigenschappen van de overige elementen, aarde, water, lucht en vuur.

18. *Wie wordt als de grootste toegewijde beschouwd?*

Degene die zich helemaal overgeeft aan het Zelf, dat God is, is de ware toegewijde. Zichzelf overgeven aan God betekent onafgebroken als het Zelf vertoeven, zonder ook maar de minste ruimte te geven aan enige gedachte die afwijkt van de aandacht voor het Zelf. Geef je hele last aan God, want Hij draagt alles. In feite is de Kracht van de Allerhoogste datgene wat alle dingen doet gebeuren. Waarom zouden wij ons dan constant zorgen maken en ons afvragen: 'Moet ik dit nou doen of niet?', in plaats van ons volledig aan deze Kracht over te geven? Als we in de trein zitten en beseffen dat hij alle gewicht draagt, waarom zouden we onze bagage dan nog op onze schouders blijven dragen, in plaats van deze naast ons neer te leggen?

19. *Wat is onthechtheid?*

Onthechtheid (*vairagya*) is dus het volledig tenietdoen van gedachten zodra ze opkomen, op de plaats waar ze ontspringen. Zoals een parelduiker met stenen om zijn middel gebonden in zee duikt en de parel van de bodem pakt, zo moet iedereen vanuit onthechtheid diep in zichzelf duiken, en de parel van het Zelf verwerven.

20. *Is het mogelijk dat God of de Guru de bevrijding van een ziel kan bewerkstelligen?*

God en de Goeroe zullen de weg naar bevrijding slechts aanwijzen; zij zullen het individu niet uit zichzelf naar de staat van bevrijding voeren. God en de Goeroe zijn in werkelijkheid niet verschillend. Net zoals de prooi tussen de kaken van de tijger geen ontsnappen kent, zo zal degene die eenmaal binnen het Genadeblikveld van de Goeroe is gekomen, beslist bevrijd worden en nooit in de steek gelaten. Wel moet de leerling de weg die hem door de Goeroe wordt gewezen, zonder twijfel gaan.

Je kunt jezelf alleen maar kennen met je eigen 'oog van het Kennen' Of heb je soms een spiegel nodig om te beseffen dat je er bent?

21. Is het voor de naar bevrijding verlangende mens noodzakelijk de aard van de categorieën (tattvas) te onderzoeken?

Net zoals je er niets aan hebt om de vuilnis die je hebt verzameld, nog eens aan een analyserend onderzoek te onderwerpen, is het voor het kennen van jezelf van geen enkel nut om al de beginselen of categorieën (*tattva's*) te gaan tellen en hun kenmerken te onderzoeken. Deze beginselen zijn omhulsels die het Zelf versluieren, en ze moeten opzijgeschoven worden. Je moet de hele wereld die aan je verschijnt beschouwen als een droom.

22. Is er geen verschil tussen de wakende staat en de droomstaat?

Er is geen verschil tussen de toestand van de droom en die van het wakker-zijn, behalve dat de droomtoestand korter duurt. Alle gebeurtenissen in de droom lijken tijdens het dromen net zo echt te zijn als de gebeurtenissen in de waaktoestand echt lijken tijdens het wakker-zijn. Het is alleen zo dat in de droom het denkvermogen een ander 'lichaam', een andere vorm aanneemt. Gedachten aan de ene kant en dat wat 'naam en vorm' genoemd wordt, de wereld der verschijnselen, aan de andere kant, ontstaan gelijktijdig zowel tijdens het wakker-zijn als tijdens de droom.

23. Is het lezen van boeken van enige waarde voor hen die naar bevrijding verlangen?

Alle teksten zeggen dat je om tot bevrijding te komen het denken en voelen stil moet laten vallen. Als je eenmaal weet dat het tot rust brengen van het denken en voelen de uiteindelijke boodschap van de teksten is, zal het duidelijk zijn dat eindeloos doorgaan met het lezen van boeken niet nuttig is. Om het denken en voelen tot rust te brengen is het alleen maar nodig om jezelf te vragen: 'Wie ben ik?' hoe zou je dit met boeken kunnen doen? Wat je als 'jezelf ervaart ligt binnen de vijf omhulsels terwijl teksten daarbuiten zijn. Omdat het Zelf alleen gekend kan worden door alle omhulsels, dat wil zeggen alle lagen van de persoonlijkheid, te herkennen en eraan voorbij te gaan, is een zoeken naar jezelf in boeken nutteloos. Je zult op een gegeven moment alles wat je geleerd hebt helemaal moeten vergeten.

24. Wat is geluk?

Wat 'geluk' wordt genoemd is in feite de eigen aard van het Zelf en geluk en het Zelf zijn niet verschillend van elkaar. In geen enkele van de ontelbare dingen van de wereld is enig geluk te vinden. Uitsluitend door gebrekkig onderscheid denken we dat geluk voortkomt uit deze dingen. Wanneer het denken zich op objecten richt, is juist lijden het gevolg. Het is in feite zo dat zodra onze verlangens vervuld worden, ons denken terugkeert naar zijn bron en dan alleen maar het geluk van het Zelf ervaart. Hetzelfde ervaren we in de diepe slaap, tijdens *samadhi* en als we flauwvallen. Telkens wanneer iets dat we graag willen hebben verkregen is,

of iets dat in de weg zit weggenomen wordt, keert het denken zich naar binnen en ervaart louter het geluk van het Zelf. Zo slingert het denken eindeloos heen en weer - dan weer uit het Zelf naar buiten gaand, en dan weer erin terugkerend. In de brandende zon is het ondraaglijk heet, maar in de schaduw van een boom is het prettig vertoeven. Iemand die buiten in de zon heeft gelopen zoekt de schaduw op, en hij is blij als hij de koelte ervan ondervindt. Na een tijdje in de schaduw te hebben gezeten gaat hij weer weg, de zon in, maar dat wordt opnieuw ondraaglijk, en dus keert hij weer in de schaduw terug. Zo wordt hij onophoudelijk heen en weer geslingerd. Dit is het gedrag van iemand zonder onderscheidingsvermogen. Iemand die wel onderscheid kan maken zal de schaduw nooit verlaten. Op dezelfde manier zwerft de aandacht van degene die de waarheid kent nooit weg van het Absolute (Brahman). De onwetende daarentegen ervaart allerlei pijn en verdriet bij het naar buiten gaan in de wereld der verschijnselen, afgewisseld door een kort moment van geluk bij een tijdelijke terugkeer tot *Brahman*. Deze wereld der verschijnselen is in feite niets anders dan een beeld in het denken. Als de wereld verdwijnt, dat wil zeggen als je vrij bent van gedachten, ervaar je gelukzaligheid terwijl je, als de wereld verschijnt, angst en zorgen ervaart.

25. Wat is in-zien (*jnana-drishti*)

Het stil zijn, onafscheidelijk versmolten met het Wezenlijke wordt aangeduid met 'In-zien', oftewel het 'zien met het oog van Inzicht'. Dit stil zijn betekent dat het denken zwijgt en tot rust komt in het Zelf. Iets anders dan dit, bijvoorbeeld psychische vermogens kan nooit Inzicht zijn.

26. Wat is het verband tussen begeerteloosheid en wijsheid?

Begeerteloosheid is wijsheid (inzicht). Deze twee zijn niet verschillend; ze zijn hetzelfde. Geen aandacht geven aan 'al het andere' (dat wil zeggen aan elk willekeurig object, dat namelijk neerkomt op 'tweede persoon' of 'derde persoon') is onthechtheid of verlangenloosheid. Wijsheid betekent de niet-verschijning van objecten. Met andere woorden, niet zoeken naar wat anders is dan het Zelf.

27. Wat is het verschil tussen zelf-ondervraging en meditatie?

Zelf-ondervraging betekent dat de aandacht onafgebroken in het Zelf verblijft. Meditatie is beseffen dat je het Absolute bent, dat wil zeggen Zijn, Bewustzijn, Gelukzaligheid.

28. Wat is bevrijding?

Alleen door te onderzoeken *wie* die 'ik' is die zich gebonden voelt, en door je ware aard te realiseren, is er bevrijding.