

Шри Рамана Махарши

Кто Я?

Раманашрам, Тируваннамалай, Индия

(перевод на русский язык: Марина Туаева, Раманашрам, 2012г)

Все живые существа всегда желают быть счастливыми, незатронутыми печалью; и каждый чувствует огромную любовь к себе только благодаря тому, что счастье – его истинная природа. Следовательно: для того, чтобы осознать это присущее ему чистое счастье, которое на самом деле он переживает каждый день, когда ум погружён в глубокий сон, необходимо Познать Себя. Для обретения такого Знания наилучшим средством является исследование «Кто Я?» в поисках Атмана.

«Кто Я?» Я не это физическое тело и не пять органов¹ чувственного восприятия; я не пять органов внешней деятельности², и не пять жизненных сил³, и даже не мыслящий ум. Я и не то бессознательное состояние неведения, которое просто удерживает тонкие *васаны* (скрытые состояния ума), будучи свободным от деятельности органов чувств и ума, и не ведая о существовании объектов чувственного восприятия.

Следовательно, надо сразу отклонять вышеперечисленные составляющие физического тела и их функции, говоря «я не это, нет, я не это, и не это, и не это», и тогда то, что останется одно-единственное, это чистое Сознание и есть Я. Это Сознание по своей природе – *Sat-Chit-Ananda* (Бытие-Сознание-Блаженство).

Если ум, который является инструментом знания и является основой всей деятельности, утихнет, восприятие мира как объективной реальности прекратится. Пока иллюзорное восприятие змеи в верёвке не исчезнет, верёвка, которая

¹ Глаз, ухо, нос, язык и кожа и их соответствующие функции: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание.

² Голосовой аппарат, с помощью которого образуется речь и звук, руки и ноги, управляющие движениями физического тела, анус, выводящий отходы, и гениталии, приносящие удовольствие.

³ Которые управляют дыханием, пищеварением, циркуляцией крови, выделением пота и отходов жизнедеятельности.

послужила причиной иллюзии, не будет восприниматься как верёвка⁴. Подобным образом, пока иллюзорное восприятие мира как объективной реальности не прекратится, видение истинной природы Атмана, который является основой для этой иллюзии, не наступит.

Ум – это уникальная энергия (*sakti*) в Атмане, с помощью которой к человеку приходят мысли. При внимательном рассмотрении того, что остаётся после уничтожения всех мыслей, выяснится, что нет ума отдельно от мысли. То есть ум состоит только из мыслей.

Также не существует физического мира отдельного и независимого от мысли. В глубоком сне нет мыслей, нет и мира. В состоянии бодрствования и сна мысли присутствуют, и также присутствует мир. Как паук выпускает из себя нить паутины и вбирает её обратно, таким же образом ум создаёт из себя мир и поглощает его обратно.

Мир воспринимается как очевидная объективная реальность, когда ум направлен наружу, то есть покинул Атман. Если воспринимать мир таким образом, истинная природа Атмана не видна. И наоборот, когда Атман осознан, мир перестаёт казаться объективной реальностью.

Постоянным длительным исследованием сущности ума ум превращается в *То*, которое называют «Я»; а это в действительности и есть Атман. Чтобы существовать, ум непременно должен зависеть от чего-то грубого; он никогда не существует сам по себе. Именно этот ум иначе называют тонким телом, эго, *дживой* или душой.

То, что возникает в физическом теле как «я» – это ум. Если исследовать, откуда в теле впервые появляется я-мысль, обнаружится, что из *hrdayam*⁵ или Сердца. Это источник и основа ума. С другой стороны, если полностью сосредоточив ум, непрерывно повторять внутри себя «Я-Я», это приведёт к тому же источнику.

Первая из всех мыслей, возникающих в уме, - это изначальная я-мысль. Лишь после возникновения я-мысли появляются многочисленные другие мысли. Иными словами, лишь после появления местоимения первого лица «я» на ум приходят местоимения второго и третьего лица (ты, он и т.д.); и они не могут существовать без первого.

Поскольку каждая другая мысль приходит только после появления я-мысли и поскольку ум – это не что иное, как связка мыслей, только с помощью исследования «Кто Я?» ум успокоится. Более того, неотъемлемая я-мысль, присущая такому исследованию, уничтожив все другие мысли, сама, в конце концов, уничтожается или поглощается, как палка для перемешивания погребального костра сгорает в том же костре.

⁴ Это аналогия, основанная на классической истории о человеке, который в сумерках видит верёвку, принимает её за змею, и поэтому боится без всякой причины.

⁵ Слово “*hrdayam*” состоит из двух слогов: “*hrt*” и “*ayam*” (центр - это), которые обозначают «Я - Сердце».

Даже когда во время исследования появляются внешние мысли, не нужно стремиться завершить зарождающуюся мысль, но вместо этого надо глубоко исследовать внутри: «К кому пришла эта мысль?» Неважно, сколько мыслей появляется: если сразу выяснить, как только возникнет каждая отдельная мысль, к кому она пришла, то обнаружится, что «ко мне». Если затем спросить: «Кто я?», ум направится вовнутрь, а появившаяся мысль утихнет. Таким образом, если упорно продолжать практику Самоисследования, ум приобретает возрастающую силу и способность пребывать в своём Источнике.

Когда тонкий ум через деятельность интеллекта и органов чувств направляется наружу, именно тогда появляются грубые имена и формы, составляющие мир. Но когда ум непоколебимо пребывает в Сердце, они отступают и исчезают. Сдерживание стремящегося наружу ума и погружённость его в Сердце известно как направленность вовнутрь (*antarmukha-drishti*). Отпускание ума и выход его из Сердца известно как направленность наружу (*bahirmukha-drishti*).

Если таким образом ум погружён в Сердце, эго или «я», которое является основой всего множества мыслей, в конце концов, исчезает, и остаётся лишь чистое Сознание или Атман, который существует во всех состояниях ума. Именно это состояние, в котором нет ни малейшего следа я-мысли, и есть истинное Бытие. Это и называется Безмолвие или *Mouna* (Тишина).

Это состояние неотделимости от чистого Бытия известно как Мудрость. Такая неотделимость означает и подразумевает полное успокоение ума в Атмане. Ничто другое, и никакие психические силы ума, такие как чтение мыслей, телепатия и ясновидение, не могут быть Мудростью.

Атман один существует и реален. Триединая реальность: мир, индивидуальная душа и Бог, подобно иллюзорному блеску серебра в перламутре, – это воображаемое творение в Атмане. Они появляются и исчезают одновременно. Атман один есть мир, «я» и Бог. Всё, что существует, есть лишь проявление Высочайшего.

Для успокоения ума нет более действенного и подходящего средства, чем Самоисследование. Даже если ум успокоить с помощью других средств, это только кажущееся спокойствие; он снова заработает.

Например, ум успокоился под действием *пранаямы* (ограничение и контроль дыхания и жизненных сил); и всё же такое успокоение продлится лишь до тех пор, пока продолжается контроль дыхания и жизненных сил; когда контроля нет, ум тоже освободится и, устремившись наружу, незамедлительно начнёт блуждать под действием своих тонких стремлений.

Источник ума тот же, что источник дыхания и жизненных сил. В действительности ум состоит из множества мыслей; а я-мысль является основной мыслью ума. Эта мысль и есть эго. Но источник дыхания находится там же, откуда возникает эго. Поэтому, когда ум успокаивается, дыхание и жизненные силы тоже успокаиваются; и наоборот, когда успокаивается дыхание, ум тоже успокаивается.

Дыхание и жизненные силы также описываются как грубые проявления ума. До смертного часа ум поддерживает силы в физическом теле; а когда жизнь уходит, ум окутывает их и уносит с собой. Однако во время сна жизненные силы продолжают свою деятельность, хотя ум и не проявлен. Это в соответствии с божественным законом и с целью предохранить тело и избежать сомнений живо оно или умерло, пока человек спит. Не позаботься природа таким образом, спящие тела часто бы кремировали заживо. Жизненная сила, проявленная в дыхании, оставлена умом в качестве «сторожа». Однако если ум успокоен в состоянии бодрствования (*самадхи*), дыхание тоже успокаивается. По этой причине (поскольку ум поддерживает дыхание и жизненные силы и управляет ими, он находится вне их) практика контроля дыхания – лишь вспомогательное средство для успокоения ума, но не может привести к его окончательному уничтожению.

Как и контроль дыхания, медитация на форме, заклинания, молитвы, регулирование питания являются лишь вспомогательными средствами контроля ума. С помощью практики медитации или молитвы ум становится сосредоточенным. Как неугомонный хобот слона успокоится, если дать ему держать железную цепь, чтобы слон шёл своей дорогой и не тянулся за разными предметами, так же и вечно неугомонный ум, приученный с помощью медитации или молитвы к имени или форме, будет неуклонно держаться только этого.

Когда ум расщеплён и разбросан на бесчисленное множество мыслей, каждая отдельная мысль становится очень слабой и немощной. И наоборот, когда мысли всё более и более стихают до их полного уничтожения, ум становится сосредоточенным, обретает силу и выносливость и легко достигает совершенства в методе Самоисследования.

Регулирование питания, ограничение его *самтвической* пищей⁶ в умеренном количестве – это лучшее из всех правил поведения; и оно быстрее всего приведёт к развитию *самтвических* качеств ума⁷. А они, в свою очередь, помогают в практике *атма-вичары* или исследования в поисках Атмана.

Бесчисленные *vishaya-vasanas* (тонкие стремления ума по отношению к объектам удовлетворения чувств), набегающие одна за другой как волны океана, возбуждают ум. Тем не менее, они тоже успокаиваются и, в конце концов, уничтожаются при постоянной практике *атма дхьяны* или медитации на Атмане. Не допуская сомнений: можно ли пребывать просто как Атман сам по себе и могут ли быть уничтожены все *васаны*, надо решительно и непрерывно продолжать медитацию на Атмане.

Каким бы грешным ни был человек, если он перестанет безутешно причитать: «Увы! Я грешник, как я могу достичь Освобождения?», – и, отбросив даже самую мысль о том, что он грешник, будет усердно придерживаться медитации на Атмане, он, вне всякого сомнения, преобразится.

⁶ Т.е. простая и питательная пища, которая поддерживает, но не возбуждает физическое тело.

⁷ Чистосердечие, сдержанность, уравновешенность, доброта по отношению ко всем существам, стойкость и свобода от желаний, ненависти и высокомерия – замечательные достоинства *самтвического* ума.

До тех пор пока тонкие стремления присутствуют в уме, необходимо продолжать исследование «Кто Я?».

Как только возникают мысли, их необходимо сразу же в самом источнике их появления уничтожать все до одной с помощью метода Самоисследования.

Не желать ничего внешнего – это *vairagya* (бесстрастие) или *nirasa* (отсутствие желаний). Не прекращать придерживаться Атмана – это *jnana* (знание). Но на самом деле *vairagya* и *jnana* – это одно и то же. Как ловец жемчуга привязывает камень к поясу, ныряет в глубины и достаёт со дна жемчужину, так же и каждый искатель, вооружившись *vairagya*, может глубоко нырнуть внутрь себя и осознать драгоценный Атман. Если искренний искатель будет развивать в медитации способность всегда вспоминать (*smrti*) об истинной природе Атмана пока не осознает его – этого одного будет достаточно. Отвлекающие мысли похожи на врагов в крепости. Пока они владеют крепостью, они непременно будут совершать вылазки. Но если уничтожать их каждый раз, когда они выходят, то крепость, в конце концов, перейдёт в ваши руки.

В действительности Бог и Гуру не отличаются; они – одно и то же. Тот, кто заслужил милость Гуру, несомненно, будет спасён и никогда не будет покинут, как жертва, попавшая в пасть тигра, не сможет больше убежать. Но ученик, со своей стороны, должен непоколебимо следовать пути, указанному Мастером.

Настойчиво и неуклонно придерживаться Атмана, не давая ни малейшей возможности возникнуть любой другой мысли, кроме глубокой медитативной мысли об Атмане, является самоотдачей Высочайшему Господу. Пусть любое бремя будет возложено на Него, Он несёт всё. В действительности именно непостижимая сила Господа предопределяет, поддерживает и управляет всем, что происходит. Зачем же нам тогда волноваться и мучиться беспокойными мыслями: «Поступить так? Нет, по-другому», – вместо того, чтобы смиренно, но счастливо подчиниться этой Силе? Зная, что поезд везёт весь груз, зачем нам, пассажирам, держать маленький личный багаж на коленях к своему большому неудобству вместо того, чтобы положить его и сидеть совершенно свободно?

Блаженство – это истинная природа Атмана. Блаженство и Атман не различаются и не делимы, а являются одним и тем же. И лишь *Это* одно реально. Ни в одном из бесчисленных объектов мира нет того, что можно назвать счастьем. Только благодаря полному неведению и отсутствию мудрости мы воображаем, что получаем счастье от них. Напротив, когда ум направлен наружу, он испытывает боль и страдание. Истина в том, что каждый раз, когда наши желания исполняются, ум возвращается в свой источник и переживает счастье, присущее Атману. Подобным образом в глубоком сне, духовном трансе (*samadhi*), при потере сознания, когда получен объект желания или когда объект, считавшийся нежелательным, устранён, ум направляется вовнутрь и наслаждается этим Блаженством Атмана. Блуждать таким образом, сбиваясь с пути и покидая Атман, затем возвращаясь к нему снова и снова – такова вечная изнурительная участь ума.

В тени под деревом приятно, а снаружи на солнце обжигает жара. Человек, который трудился на солнце, ищет прохлады в тени дерева и счастлив там. Через некоторое время он снова выходит из тени, но не в состоянии переносить безжалостную жару, возвращается. Так он продолжает выходить из тени на солнце и возвращаться обратно.

Тот, кто так поступает – неразумный человек. Разумный человек никогда не покидает тени: таким же образом ум просветлённого мудреца (*jnani*) никогда не существует отдельно от Брамана, Абсолюта. С другой стороны, ум невежественного, вступая в мир явлений, испытывает боль и страдание; а затем, возвращаясь на короткое время к Браману, переживает счастье. Таков ум невежественного.

Однако мир – не что иное, как мысль. Когда мир исчезает из поля зрения человека – когда человек свободен от мысли – ум наслаждается Блаженством Атмана. И наоборот, когда мир появляется – когда появляется мысль – ум испытывает боль и страдание.

Не по желанию, решению или усилию со стороны восходящего солнца, а просто благодаря присутствию его лучей линза выделяет тепло, лотос цветёт, вода испаряется, а люди исполняют свои разнообразные жизненные обязанности. Вблизи магнита игла двигается. Подобным образом душа или *jiva*, подверженная триединой деятельности творения, сохранения и разрушения, которая происходит просто благодаря уникальному Присутствию Высочайшего Господа, выполняет действия в соответствии со своей кармой⁸ и отправляется на отдых после этой деятельности. Но Сам Господь не имеет намерения; никакое действие или событие не касается Его Существа. Это состояние безупречного равнодушия можно сравнить с состоянием солнца, которое не затрагивается деятельностью жизни, или с состоянием всепроникающего эфира, который не подвержен влиянию сложных взаимодействий качеств четырёх других элементов.

Все писания провозглашают, что для обретения Освобождения ум должен быть успокоен; и когда человек поймёт, что конечной целью является спокойствие ума, бесполезно продолжать изучать писания. То, что требуется для успокоения ума – это подлинное исследование себя, задаваясь вопросом: «Кто Я?» Как может это Самоисследование осуществляться изучением писаний?

Человек должен осознать Атман своим Оком Мудрости. Разве Раме нужно зеркало, чтобы узнать, что он – Рама? То, о чём говорят «Я», находится внутри пяти оболочек⁹, тогда как писания находятся вне их. Поэтому бесполезно искать Атман, изучая писания. Атман можно осознать, бесцеремонно отбрасывая всё, даже эти пять оболочек.

Исследовать «Кто я, который несвободен?» и узнать свою истинную природу – лишь это одно и есть Освобождение. Держать ум постоянно обращённым

⁸ Т.е. результаты прошлой деятельности, которые отрабатываются в этой жизни.

⁹ Это грубая, тонкая и ментальная оболочки, а также оболочки Знания-Опыта и Блаженного неведения.

вовнутрь и таким образом пребывать в Атмане – лишь это одно и есть *Atma-vichara* (Самоисследование), в то время как *dhyana* (медитация) состоит в ревностном размышлении об Атмане как *Sat-Chit-Ananda* (Бытие-Сознание-Блаженство). На самом деле наступит время, когда человеку придётся забыть всё, что он изучал.

Как бесполезно разглядывать мусор, который нужно просто выбросить, так же тому, кто ищет Атман, бесполезно приниматься перечислять *tattvas*¹⁰, окутывающие Атман, и изучать их вместо того, чтобы отбросить. Воспринимаемый мир надо рассматривать по отношению к себе просто как сон.

Кроме того, что бодрствование длительно, а сон короток, между ними нет никакой разницы. Всё, что происходит во сне, кажется таким же реальным, пока длится сон, как то, что происходит при бодрствовании – пока длится бодрствование. Во время сна ум принимает другую форму или телесную оболочку. Мысли с одной стороны, и имя и форма с другой, появляются одновременно и во сне, и в бодрствовании.

Нет двух умов: одного хорошего и другого – плохого. Именно *vasаны* или стремления ума бывают двух видов: хорошие или благоприятные и плохие или неблагоприятные. Когда ум связан с первыми, его называют хорошим; а когда он связан с последними, его называют плохим. Какими бы плохими ни казались вам другие люди, неправильно испытывать к ним ненависть или презрение. Приятия и неприятия, любви и ненависти надо одинаково избегать. Не следует позволять уму часто задерживаться на объектах или делах мирской жизни. Насколько это возможно, человек не должен вмешиваться в дела других. Всё, что предлагается другим, в действительности является подношением себе; и если бы только эта истина стала понятна, разве кто-нибудь отказал бы в чём-то другим?

Если появляется эго, появляется и всё остальное; если оно исчезает, всё остальное также исчезает. Чем больше в нас смирения, тем лучше для нас. Если ум успокоен, то какая разница, где мы находимся?

¹⁰ Tattvas – элементы классификации феноменального существования – от тонкого ума до грубой материи.