

Рамана Махарши

КТО Я?

О тексте

В первые годы своего пребывания в пещере Вирупакиша (1899—1904; он перебрался из Вирупакиши в Скандашрам в 1916 году) Бхагаван большую часть времени сохранял молчание, а потому давал краткие “письменные” ответы любым почитателям, которые задавали Ему вопросы — либо выводя пальцем буквы на песке, либо записывая их на кусках шифера. Так же получили свои ответы Шивапракашам Пиллай и Гамбирам Сешайя. Оба затем переписали их, а полученные поучения спустя много лет были опубликованы под заглавиями “Кто я?” и “Само-исследование”. Первоначально обе работы появились в вопросно-ответной форме.

В основе связной редакции “Кто я?” лежат вопросы, которые в 1902 году поставил Шивапракашам Пиллай, один из самых ранних учеников Махарши. Вопросно-ответная редакция, содержащая 28 вопросов-ответов, была издана в 1923 году.

В 1923—1928 годах Бхагаван сам решил переписать “Кто я?” в форме эссе. Был добавлен вступительный параграф, часть вопросов была опущена, часть изменена, но несмотря на эти правки большинство предложений даже не изменилось совсем. Бхагаван просто изменил порядок изложения основных идей, логически более тесно упорядочив их.

Кто я?

Каждое живое существо стремится всегда быть счастливым, не подверженным печали, и каждый имеет величайшую любовь к себе, вызванную единственно тем фактом, что счастье — его подлинная природа. Следовательно, чтобы осознать то присущее и незапятнанное счастье, которое действительно ежедневно переживается, когда ум успокоен в глубоком сне, необходимо познать самого себя. Для обретения такого знания **исследование** [джняна вичара] **“Кто я?” при поиске Себя, “Я семь”, одно является наилучшим средством**¹.

“Кто Я?” Это физическое тело не есть Я, и пять органов чувственного восприятия² не есть Я; пять органов внешней активности³ не есть Я, и пять жизненных сил⁴ не есть Я, и даже мыслящий ум не есть Я. То бессознательное состояние неведения, в котором сохраняются единственно только тонкие васаны (склонности ума), тогда как имеется свобода от функциональной активности органов чувств и ума и не сознаются объекты чувственного восприятия, также не есть Я.

Поэтому после суммарного отвержения всех вышеупомянутых телесных наложений и их действий: **“Я не это, нет, и это не Я, и это”** — то, которое остаётся отдельным и единственным, самим по себе, то чистое **Сознание и есть то Я. Это Сознание себя по самой своей природе — Бытие-Сознание-Блаженство** [Сат-Чит-Ананда].

Если ум, который суть инструмент познания и основа всей активности, успокаивается, то восприятие мира как объективной реальности прекращается. Пока иллюзорное восприятие змеи в верёвке не исчезнет, верёвка, на которой иллюзия сформировалась, не воспринимается как таковая⁵. Подобным образом, пока иллюзорная природа восприятия

мира как объективной реальности не исчезнет, видение своей истинной природы, “Я есмь”, на которой иллюзия образовалась, не будет достигнуто.

Ум — это уникальная в своём роде сила, шакти, в Атмане, в “Я есмь”, посредством которой мысли приходят к человеку. Если устранить все мысли и исследовать остаток, то обнаружится, что отдельно от мысли нет такой вещи, как ум. Поэтому мысли сами составляют ум.

Также нет и такой вещи, как физический мир, отдельной и независимой от мысли. В состояниях бодрствования и сновидений мысли присутствуют и также присутствует мир. Как паук выпускает паутину и снова втягивает её в себя, так и ум проецирует мир вне себя и снова растворяет его в себе.

Мир воспринимается как очевидная объективная реальность, когда ум обращен вовне, покидая таким образом свою тождественность с “Я есмь”. При таком видении мира истинная природа “Я есмь” не открывается; и наоборот, когда “Я есмь” осознано, мир перестаёт казаться объективной реальностью.

Неуклонным и непрерывным исследованием природы ума он преобразуется в ТО, к которому “Я” относится, и оно есть, в сущности, Я, “Я есмь” [*атма-сварупа*]. Для своего существования ум обязательно должен зависеть от чего-то грубого; он никогда не существует сам по себе. Именно этот ум иначе называют тонким телом, эго, душой, или дживой.

То, что возникает в физическом теле как “я”, есть ум. Если исследовать, откуда в теле “я”-мысль возникает прежде всего, то обнаружится, что из Сердца, или *хридаям*^б. Оно — Источник и Опора ума. Или, с другой стороны, **даже если просто непрерывно повторять про себя, внутренне, “Я — Я”, с цельным умом, остановленным на этом, такое повторение также ведёт к тому же Источнику.**

Первой и самой главной из всех мыслей, возникающих в уме, является первичная “я”-мысль. Только после подъёма, или начала, “я”-мысли возникают бесчисленные другие мысли. Иными словами, только после того как появилось местоимение первого лица, “я”, на ум приходят местоимения второго и третьего лица (“вы”, “он” и т. д.), и они не могут существовать без “я”.

Поскольку каждая очередная мысль может возникать только вслед за подъёмом “я”-мысли и так как ум есть не что иное, как связка мыслей, ум **успокаивается только исследованием “Кто я?”**. Более того, неотъемлемая “я”-мысль, подразумеваемая под “я” в таком исследовании, разрушив все остальные мысли, в конце концов уничтожится, или истребится, сама, подобно палке, используемой для перемешивания погребального костра.

Даже когда в течение такого исследования пускают ростки посторонние мысли, не пытайтесь завершить возникающую мысль, а, наоборот, глубоко вопрошайте внутри: “Для кого пришла эта мысль?” Безразлично, сколько мыслей при этом к вам придёт; если вы с высокой бдительностью при возникновении каждой мысли будете немедленно исследовать, для кого она пришла, то обнаружите, что “Для меня”. Если затем вы спросите: “Кто я?”, то ум обратится вовнутрь и возникшая мысль также успокоится. В этом методе, **когда вы всё более и более упорствуете в практике Само-исследования, ум приобретает большую силу и способность пребывать в своем Источнике.**

Только когда тонкий ум обращается вовне посредством активности интеллекта и органов чувств, появляются эти грубые имена и формы, составляющие мир. Но когда, с другой стороны, ум твердо пребывает в Сердце, они идут на убыль, исчезают. Сдерживание уходящего ума и его поглощение в Сердце известно как “обращённость вовнутрь”, *антар-мукха-дришти*. Отпускание ума и его выход из Сердца называется “обращённость вовне”, *бахир-мукха-дришти*.

Если такой практикой ум поглощается в Сердце, то эго, или “я”, которое является центром множества мыслей, окончательно исчезает и чистое Сознание, или “Я есмь”, живущее во всех состояниях ума, одно остаётся, сверкая. Это есть то состояние, где нет ни малейшего следа “я”-мысли, то есть Само истинное Бытие. Его называют Покой, или Тишина, *мауна*.

Это состояние простого пребывания в чистом Бытии известно как “видение глазом Мудрости” [*джняна-дришти*]. Оно означает и подразумевает полное успокоение ума в “Я есмь”. Что-либо иное, а также психические силы ума, такие как чтение мыслей, телепатия и ясновидение, не может быть Мудростью.

Только “Я есмь” [*атма-сварупа*] существует и является Реальностью. Тройственная действительность мира, индивидуальной души и Бога есть, подобно иллюзорному отливу серебра в перламутре, лишь воображаемое творение в Атмане. Эта триада появляется и исчезает одновременно. “Я есмь” одно есть мир, “я” и Бог. Всё, что существует, — не что иное, как проявление Высочайшего.

Для успокоения ума нет других более эффективных и соответствующих средств, чем Само-исследование [*атма-вичара*]. Пусть даже другими средствами ум и успокоен, но это лишь кажущееся успокоение: он поднимется снова.

Например, ум успокаивается практикой *пранаямы* (сдерживание и контроль дыхания и жизненных сил). Однако такое успокоение длится только пока сдерживание дыхания и жизненных сил продолжается; а когда они отпущены, ум также освобождается и немедленно, обратившись вовне, продолжает блуждать, повинувшись силе своих скрытых склонностей.

Источник ума тот же, что и дыхания и жизненных сил. Поистине, множество мыслей составляет ум, а “я”-мысль — первичная мысль ума, и она сама есть эго. Но дыхание также имеет источник в том же месте, откуда возникает эго. Поэтому, когда ум утихает, дыхание и жизненные силы тоже успокаиваются, и наоборот, когда последние успокоены, ум также утихает.

Дыхание и жизненные силы — грубые проявления ума. До самой смерти ум подкрепляет и поддерживает эти силы в физическом теле, а когда жизнь угасает, ум окутывает их и уносит с собой. В глубоком сне, однако, жизненные силы продолжают действовать, хотя ум и не проявлен. Это происходит согласно Божественному закону — для защиты тела и удаления возможных сомнений, живо оно или мертво, в то время когда человек крепко спит. Без такого природного механизма спящие тела часто бы кремировались живыми. Жизнеспособность, очевидная в дыхании, оставлена умом как “наблюдатель”. Но в бодрствующем состоянии и в *самадхи*, когда ум успокаивается, дыхание также успокаивается. По этой причине (поскольку ум способен поддерживать и контролировать дыхание и жизненные силы и, следовательно, лежит за ними) практика дыхательного контроля просто полезна в успокоении ума, но не может вызвать его окончательного угасания.

Подобно дыхательному контролю, медитация на формах Бога, повторение священных слогов [*мантра-джана*] и регуляция питания лишь помогают контролировать ум. Посредством практики медитации или повторения мантр ум становится однонаправленным. Так же как цепь, вставленная в постоянно ищущий что-либо хобот слона, лишает его возможности тянуться к другим предметам, так и вечно беспокойный ум, воспитанный и приученный к имени и форме (Бога) медитацией или повторением мантр, будет неизменно держаться только этого.

Когда ум разделён и рассеивается в неисчислимо меняющихся мыслях, каждая отдельная мысль становится крайне слабой и неэффективной. Когда, наоборот, такие мысли утихают все более и более, пока они в конце концов не сводятся к нулю, ум становится

однаправленным и, приобретая таким образом силу и выносливость, легко достигает совершенства в Само-исследовании [*Атма-вичара*].

Регулирование диеты, ограничение её *саттвической* пищей⁷, принимаемой в умеренном количестве, — наилучшее из всех правил поведения⁸, и оно в наибольшей степени способствует развитию саттвических качеств⁹ ума. Последние, в свою очередь, помогают в практике Атма-вичары.

Неисчислимы *вишайя-васаны* (тонкие склонности ума, касающиеся объектов чувственного удовольствия), быстрой чередой приходящие друг за другом, словно волны океана, возбуждают ум. Однако они тоже снижают и в конце концов разрушаются при постепенной постоянной практике *Атма-дхьяны*, или медитации на “Я есмь”. Не оставляя места для сомнений, возможно ли просто пребывать как Само “Я есмь” или уничтожить все васаны, следует твёрдо и безостановочно продолжать медитацию на “Я есмь”.

Каким бы грешным человек ни был, если он прекратит безутешные причитания: “Увы! Я — грешник, как же я теперь достигну Освобождения?” и, отбрасывая прочь даже мысль о своей греховности, будет усердно медитировать на “Я есмь”, то непременно будет спасён.

Пока в уме сохраняются васаны (тонкие склонности ума), необходимо продолжать исследование “Кто я?”. По мере возникновения мыслей их следует разрушать — здесь и сейчас — в самом источнике их появления методом Само-исследования.

Отсутствие желания чего-либо внешнего себе составляет *вайрагью* (бесстрастие), или *нирасу* (свободу от желаний). Неуклонное удержание “Я есмь” составляет *джняну* (Знание). Но в действительности вайрагья и джняна — одно и то же. Подобно ловцу жемчуга, прикрепляющему к поясу камень, чтобы опуститься на дно моря за жемчужиной, каждый устремлённый, вооружившись вайрагьей, может глубоко погрузиться в себя и осознать драгоценный Атман. Если серьёзный искатель будет культивировать только постоянное и глубокое созерцательное “памятование” [*смрити*] истинной природы “Я есмь”, до того как осознает Его, то одного этого будет достаточно. Отвлекающие мысли подобны врагам в крепости. Пока они владеют ею, они, безусловно, будут продолжать вылазки. Но если их истреблять по мере появления, то крепость в конце концов падёт.

Бог и Гуру в действительности не различаются, они — одно и то же. Тот, кто заслужит Милость Гуру, несомненно будет спасён и никогда не будет покинут, точно так же, как жертве, попавшей в пасть тигра, уже никогда из неё не вырваться. Но ученик, со своей стороны, должен непоколебимо следовать Пути, показанному Учителем.

Твёрдое и дисциплинированное пребывание в Атмане [*Атма-ништха*], не оставляющее места любой мысли, кроме глубокого созерцания “Я есмь”, составляет самоотдачу высочайшему Господу. Какие бы ноши ни опускались на Бога, Он несёт их. Это не поддающаяся определению Сила Бога предопределяет, поддерживает и контролирует всё происходящее. Почему же тогда мы должны беспокоиться, мучимые нескончаемыми мыслями, говоря: “Поступить ли мне так? Нет, этак”, вместо смиренного, но и счастливого подчинения этой Силе? Мы знаем, что поезд везет все грузы, так для чего после посадки держать свой багаж на коленях, когда можно положить его на полку и сидеть спокойно?

То, которое есть Счастье, есть также и “Я есмь”. Счастье и “Я есмь” не различаются, они — одно и то же. Это “Я есмь”-Счастье [*атма-сукхам*] только и является реальным. Ни в одном из бесчисленных объектов земного мира нет ничего, что можно было бы назвать Счастьем. Но из-за нашего полнейшего невежества и неблагоприятия мы воображаем, что получаем счастье от них. Наоборот, когда ум направляется наружу, он испытывает боль и страдание. Действительно, лишь когда наши желания исполнены, ум, возвращаясь к своему Источнику, переживает только Счастье, присущее “Я есмь”. Подобным образом в состояниях глубокого сна, при погружении в “Я есмь” [*самадхи*], при обмороке или когда желаемое достигнуто, а нежелаемое устранено, ум обращается вовнутрь и наслаждается тем

Счастьем “Я есмь”. Такое беспорядочное блуждание — то уход от “Я есмь”, то возвращение к Нему снова и снова — есть бесконечная и изнурительная участь ума.

Тень от дерева приятна, вне её — обжигает жара. Человек, много ходивший под солнцем, ощущает блаженство прохлады, когда достигает тени. Не разумен тот, кто постоянно уходит из тени на солнце, а затем возвращается обратно в тень. Мудрый неизменно остаётся в тени. Подобно этому ум просветлённого Мудреца [*джняни*] никогда не покидает *Брахмана*, Абсолют. Ум невежественного, с другой стороны, приходя в феноменальный мир, испытывает боль и страдание, а затем, поворачиваясь на короткое время к Брахману, переживает Счастье. Такова природа ума невежды.

Этот феноменальный мир, однако, есть не что иное, как мысль. Когда мир отступает из поля зрения, то есть при свободе от мысли, ум наслаждается Счастьем “Я есмь”. Наоборот, когда мир появляется, то есть когда мысль возникает, ум переживает боль и страдание.

Солнце всходит без собственного своего желания, принятия решения или усилия, однако только от одного его присутствия линза выделяет тепло, лотос расцветает, вода испаряется и люди выполняют свои разнообразные жизненные дела, а затем отдыхают. Как иголка движется в присутствии магнита, так и душа, *джива*, подверженная тройственной активности — творения, сохранения и разрушения, которая вызвана просто уникальным Присутствием высочайшего Господа, выполняет действия в соответствии со своей *кармой*, а затем приходит к покою. Но Сам Бог не имеет намерения; никакое действие или событие не затрагивает даже края Его Бытия. Это состояние чистой отчужденности подобно тому, как жизненные активности не влияют на солнце, а достоинства и недостатки низших четырёх элементов не влияют на всепроникающий Эфир¹⁰.

Все без исключения Писания свидетельствуют, что для достижения Спасения следует успокоить ум; а если уже известно, что сдерживание ума — конечная цель, то бесполезно вечно изучать их. Для такого сдерживания требуется подлинное исследование внутри себя самовопрошанием “Кто я?”. Как можно вести это исследование в поиске “Я семь”, просто изучая Писания?

Следует осознать Себя, “Я есмь”, собственным Глазом Мудрости [*джняна-кан*]. Разве Рама¹¹ потребует зеркало, чтобы узнать, что он действительно Рама? Представление о себе (“я”) пребывает внутри пяти оболочек¹², тогда как Писания находятся вне их. Поэтому тщетно посредством изучения Писаний искать “Я есмь”, которое должно быть осознано суммарным отвержением ровно пяти оболочек.

Исследование: “Кто я, находящийся в оковах?” и познание своей подлинной природы одно есть Освобождение. **Сохранять ум постоянно повёрнутым вовнутрь и пребывать таким образом в “Я есмь” только и есть *Атма-вичара* (Само-исследование)**, тогда как *дхьяна* (медитация) состоит в усердном созерцании “Я есмь” как *Сат-Чит-Ананды* (Бытия-Сознания-Блаженства). Действительно, придёт время, когда придётся забыть все свои знания.

Так же как бесполезно анализировать мусор, который нужно смести и выбросить, так и тому, кто стремится познать Себя, нет нужды подсчитывать *тамтвы*¹³, окутывающие “Я есмь”, и исследовать их вместо того, чтобы отбросить. Он должен рассматривать феноменальный мир по отношению к себе просто как сновидение.

За исключением того, что бодрствующее состояние длительно, а состояние сна — коротко, между ними различий нет. Как события бодрствования кажутся реальными лишь при бодрствовании, так и события сна — в период сна. Единственно, что в сновидениях ум принимает другую форму, или телесную оболочку. Ибо и в бодрствовании, и во сне мысли, с одной стороны, и имена и формы, с другой, возникают одновременно.

Нет двух умов — одного хорошего и другого дурного. Ум только один. Это лишь васаны, или склонности ума, бывают двух сортов, хорошие и благоприятные, дурные и неблагоприятные. Когда ум находится под влиянием благоприятных склонностей, его называют хорошим, а неблагоприятных — дурным. Какими бы злыми ни казались другие люди, неправильно ненавидеть или презирать их. Следует одинаково сторониться и симпатий и антипатий, и любви и ненависти. Также неправильно позволять уму часто останавливаться на объектах или делах мирской жизни. Насколько возможно, не следует вмешиваться в дела других. Всё, что предлагается другим, в действительности есть предложение себе; если только эта истина осознана, кто откажет в чём-либо другим?

Если эго возникает, всё остальное также возникает, если оно стихает, то и всё также стихает. Чем глубже наше смирение, тем лучше для нас. Если только ум успокаивается, то какая разница, где доведётся жить?

Перевод с английского О. М. Могилевера

¹ Выделение (полужирным шрифтом) здесь и далее соответствует выделению, которое сам Бхагаван сделал в её рукописном оригинале.

² Глаза, уши, нос, язык и кожа с их соответствующими функциями зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания.

³ Руки, ноги, речь, органы выделения и размножения.

⁴ Они управляют дыханием, пищеварением и усвоением, циркуляцией крови, потением и выделением.

⁵ Эта аналогия основана на традиционном сюжете: в сумерках человек видит веревку и ошибочно принимает ее за змею, а потому и пугается без причины.

⁶ Слово *хридаям* состоит из двух слогов, *хрит* и *аям* (центр — это), которые означают “Сердце есть Я”.

⁷ То есть простой и питательной (вегетарианской) пищей, которая поддерживает, но не возбуждает физическое тело.

⁸ Согласно Шри Рамане, саттвическая пища — хлеб, фрукты, овощи, молоко. Следует избегать холодной пищи, избытка соли, лука, вина и т.п. “Домашние коровы дают больше молока, чем необходимо для их телят, и им приятно освободиться от него... Но в яйцах присутствует потенциальная жизнь”. См.: *Talks with Sri Ramana Maharshi*, № 22, 24, 28.

⁹ Чистота сердца, самообладание, спокойный характер, чуткость ко всем существам, сила духа и свобода от желаний, ненависти и самонадеянности — типичные достоинства саттвического ума.

¹⁰ Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир — пять великих тонких элементов, лежащих в основе материального мира.

¹¹ Имя приводится в качестве иллюстрации.

¹² Пять оболочек, скрывающих Атман, “Я есмь”:

1) оболочка физического тела — аннамайя-коша;

2) эфирного тела — пранамайя-коша;

3) астрального тела — маномайя-коша;

4) каузального тела — виджнянамайя-коша;

5) оболочка первичного неведения или тело истинного блаженства — анандамайя-коша.

¹³ Элементы классификации всего диапазона феноменального существования — от тонкого ума до грубой материи.