

Шри Рамана Махарши

## Кто я?

Раманашрам, Тируваннамалаи, Индия

Перевод на русский язык: Марина Туаева.

Все живые существа желают всегда быть счастливыми, не затронутыми печалью. Каждый чувствует огромную любовь к себе, потому что счастье – его истинная природа. Следовательно, для того, чтобы осознать это присущее ему чистое счастье, которое на самом деле он испытывает каждый день, когда ум погружён в глубокий сон, необходимо познать себя. Для обретения такого знания наилучшим средством является исследование в форме поиска "Кто я?".

Я не это физическое тело и не пять органов чувственного восприятия, я также не пять органов внешней деятельности, не пять жизненных сил и даже не мыслящий ум. Я и не то бессознательное состояние неведения, в котором сохраняются лишь тонкие васаны (скрытые склонности ума), которое свободно от деятельности органов чувств и ума, где отсутствует осознание объектов чувственного восприятия.

Надо сразу отбросить все вышеуказанные физические составляющие с их функциями, говоря "я не это; нет, я не это и не это", и тогда то, что останется – одно единственное чистое сознание – и есть Я. Это чистое сознание по своей природе есть Сат-Чит-Ананда (Бытие-Сознание-Блаженство).

Если ум, который является инструментом познания и основой всякой деятельности, успокоится, то восприятие мира как объективной реальности прекратится. Пока иллюзорное восприятие змеи в верёвке не исчезнет, верёвка, которая послужила причиной иллюзии, не будет восприниматься как верёвка. Подобным образом, пока иллюзорное восприятие мира как объективной реальности не прекратится, видение истинной природы Атмана, который есть основа этой иллюзии, не наступит.

Ум – это уникальная сила в Атмане, с помощью которой к человеку приходят мысли. При внимательном рассмотрении того, что остаётся после уничтожения всех мыслей, выяснится, что ум отдельно от мыслей не существует. Иными словами, сами мысли и составляют ум.

Также отдельно и независимо от мыслей не существует и физический мир. В глубоком сне без сновидений нет мыслей, нет также и мира. В состоянии бодрствования и сна со сновидениями мысли присутствуют, присутствует также и мир. Как паук выпускает из себя нить паутины и вбирает её обратно, так же ум создаёт из себя мир и вбирает его обратно.

Когда ум покидает Атман, направляясь наружу, мир воспринимается как очевидная объективная реальность. Если мир воспринимается таким образом, то истинная природа Атмана не проявляет себя. И наоборот, когда происходит осознание Я, мир перестаёт казаться объективной реальностью.

При постоянном и непрерывном исследовании сущности ума ум трансформируется в то, что называют "Я". Это в действительности и есть Атман. Чтобы существовать, ум непременно должен отождествлять себя с чем-то более грубым, он никогда не существует сам по себе. Именно этот ум по-другому называют тонким телом, эго или душой.

То, что возникает в физическом теле как "я", и есть ум. Если исследовать, откуда в теле впервые появляется "я-мысль", обнаружится, что она появляется из Сердца. Это источник ума и место, где он находится. Если непрерывно повторять внутри себя "Я-Я", полностью сосредоточив на этом ум, это приведёт к тому же источнику.

Первая и главная из всех мыслей, возникающих в уме, – это изначальная мысль "я". Лишь после возникновения "я-мысли" появляются многочисленные другие мысли. Иными словами, лишь только после того, как появилось местоимение первого лица "я", на ум приходят местоимения второго и третьего лица ("ты", "он" и т.д.), и они не могут существовать без первого.

Поскольку любая мысль может появиться только после "я-мысли", и поскольку ум есть не что иное, как множество мыслей, то только при помощи исследования "Кто я?" ум успокоится. Более того, "я-мысль", уничтожающая все другие мысли в этом исследовании, сама в конце концов уничтожается, как палка для перемешивания погребального костра сгорает в том же костре.

Даже когда во время исследования появляются посторонние мысли, не стремитесь завершить их, но вместо этого следует спросить себя: «К кому пришла эта мысль?» Неважно, сколько мыслей появляется: если сразу же с предельной бдительностью, как только возникнет каждая отдельная мысль, выяснить, к кому она пришла, то обнаружится, что она пришла "ко мне". Если затем задать себе вопрос: "Кто я?", ум обратится внутрь и появившаяся мысль исчезнет. Если упорно продолжать практику Самоисследования таким образом, ум будет приобретать всё бóльшую и бóльшую силу и способность пребывать в своём Источнике.

Только тогда, когда тонкий ум выходит наружу вследствие деятельности интеллекта и органов чувств, появляются имена и формы, составляющие мир. Но когда ум неизменно пребывает в Сердце, они отступают и исчезают. Сдерживание стремящегося наружу ума и его погружённость в Сердце известно как направленность внутрь. Высвобождение ума и его выход из Сердца известно как направленность наружу.

Таким образом, если ум погружён в Сердце, то это или "я", которое является основой всех мыслей, в конце концов исчезает. Остаётся лишь чистое Сознание или Атман, который только один существует и сияет во всех состояниях ума. Именно это состояние, в котором нет ни малейшего следа "я-мысли", есть истинная природа "Я". Именно его называют "мауна", что означает "безмолвие".

Это состояние принадлежности чистому Бытию известно как истинное видение. Такая принадлежность означает и подразумевает полное успокоение ума в Атмане. Ничто другое, и никакие психические силы ума, такие как чтение мыслей, телепатия и ясновидение, не являются истинным знанием.

Только Атман существует и является реальностью. Триединство мир, душа и Бог подобно иллюзорной видимости серебра в перламутре – это воображаемое творение в Атмане. Все три появляются и исчезают одновременно. Атман один есть мир, «я» и Бог. Всё, что существует, есть лишь проявление Атмана.

Для успокоения ума нет более действенного и подходящего средства, чем Самоисследование. Даже если ум успокоится при помощи других средств, это только внешнее спокойствие. Он проявится снова.

Например, ум успокаивается с помощью контроля дыхания. Но такое спокойствие ума длится столько, сколько длится контроль дыхания. Когда дыхание освобождается от контроля, ум тоже освобождается, и, устремившись наружу, продолжает блуждать под действием своих тонких склонностей, которые называются "васаны".

Источник ума тот же, что и источник дыхания и жизненной силы. В действительности ум состоит из множества мыслей. "Я-мысль" является первичной мыслью ума. Эта мысль и есть эго. Но источник дыхания находится там же, откуда возникает эго. Поэтому, когда ум успокаивается, дыхание также успокаивается. И наоборот, когда успокаивается дыхание, успокаивается и ум. Дыхание и жизненные силы также описываются как грубые проявления ума. До смертного часа ум поддерживает эти силы в физическом теле, а когда жизнь уходит, ум покидает тело и уносит их с собой. Однако во время сна жизненные силы продолжают свою деятельность, хотя ум и не проявлен. Это происходит в соответствии с божественным законом, чтобы обезопасить тело и избежать сомнений в том, что оно живое и не умерло, пока человек спит. Не позаботься природа об этом, спящие тела могли бы кремировать заживо. Жизненная сила, проявленная в дыхании, оставлена умом в качестве "сторожа". Однако, когда ум успокоен в состоянии бодрствования или в состоянии самадхи, успокаивается также и дыхание. Поэтому практика контроля дыхания представляет собой лишь

вспомогательное средство для успокоения ума, которое не может привести к его окончательному уничтожению.

Как и контроль дыхания, медитация на формах Бога, повторение мантры, ограничения в питании являются лишь вспомогательными средствами контроля ума. Благодаря практике медитации или повторения мантры ум становится однонаправленным. 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 к определённому имени, будет неуклонно держаться только этого имени.

Когда ум разбросан на бесчисленное множество разных мыслей, каждая отдельная мысль становится очень слабой и немощной. И наоборот, когда мысли всё более и более стихают до их полного исчезновения, ум становится однонаправленным, обретает силу и стойкость и легко достигает совершенства в методе Самоисследования, поиска истинного Я.

Из всех правил поведения лучшим является регулирование питания, то есть ограничение его саттвической пищей в умеренном количестве. Это способствует развитию саттвических качеств ума, а они, в свою очередь, помогут в практике Самоисследования.

Бесчисленные тонкие устремления ума по отношению к объектам удовлетворения чувств, поднимающиеся одно за другим, как волны океана, возбуждают ум. Тем не менее, они также успокаиваются и в конце концов исчезают при постоянной практике медитации на Атмане. Надо решительно и непрерывно продолжать медитацию на Атмане, не допуская ни малейших сомнений в том, что можно уничтожить все васаны и просто пребывать как чистое Я.

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 продолжать медитацию на Атмане, он, вне всякого сомнения, преобразится.

До тех пор пока тонкие васаны присутствуют в уме, надо продолжать исследование "Кто я?". Как только возникают мысли, их необходимо сразу же все до одной уничтожать в самом источнике их появления с помощью Самоисследования.

Слово “вайрагья” означает “не желать ничего внешнего”, “джняна” означает “пребывать постоянно в Атмане”. Но на самом деле вайрагья и джняна – это одно и то же. Как ловец жемчуга, привязав камень к поясу, ныряет в глубины и достаёт со дна жемчужину, так же и каждый искатель истины, вооружившись вайрагьей, может глубоко нырнуть внутрь себя и осознать бесценный Атман. Если искренний искатель будет развивать в себе

способность всегда помнить об истинной природе Атмана до тех пор 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 наружу, то крепость в конце концов перейдет в ваши руки.

В действительности Бог и гуру не отличны друг от друга. Они по сути – одно и то же. Как нет сомнений в том, что попав в пасть тигра, невозможно вырваться, так же нет сомнений в том, что тот, кто заслужил Милость гуру, обретет освобождение и никогда не будет покинут. Но ученик, со своей стороны, должен неизменно следовать пути, указанному духовным наставником.

Быть полностью погруженным в Атман, не давая ни малейшей возможности появиться никакой другой мысли, кроме глубоко сосредоточенной на Атмане, есть предание себя Высочайшему Господу, и какое бы бремя ни возложили на него, он несет 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 или поступить иначе?» Вместо этого не следует ли нам смиренно и с радостью подчиниться этой силе? Зная, что поезд везет весь груз, зачем нам, пассажирам, едущим в нём, держать личный багаж на коленях к своему большому неудобству вместо того, чтобы положить его рядом и сидеть совершенно свободно?

То, что является Блаженством, также является Атманом. Блаженство и Атман неразделимы. Это одно и то же. И только это реально. Ни в одном из бесчисленных объектов мира нет того, что можно назвать счастьем. Нам кажется, что мы получаем счастье от этих объектов только из-за полного неведения и отсутствия мудрости. Более того, когда ум направлен наружу, он испытывает боль и страдание. Истина заключается 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, в обмороке, при получении желаемого или устранении чего-то нежелательного, ум направляется внутрь и наслаждается блаженством Атмана. Блуждать таким образом, покидая Атман, и возвращаясь к нему снова и снова, – такова вечная тягостная участь ума.

Во время палящего зноя приятно находиться в тени. Человек, который трудился на солнце, ищет прохлады в тени дерева и счастлив там. Затем он покидает тень, но, не в состоянии переносить безжалостную жару, возвращается обратно под дерево. Так он продолжает выходить на солнце и возвращаться в тень.

Так поступают неразумные люди. Разумный человек не станет покидать тень. Таким же образом ум просветлённого мудреца всегда пребывает в Брахмане и никогда не покидает Его. С другой стороны, ум невежественного человека, блуждая в мире явлений, продолжает испытывать боль и страдание, возвращаясь к Брахману на короткое время, чтобы испытать счастье. Таков ум человека, пребывающего в невежестве.

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

Не по желанию, решению или усилию со стороны восходящего солнца, а просто благодаря присутствию его лучей увеличительное стекло производит тепло, лотос цветёт, вода испаряется, а люди исполняют свои разнообразные жизненные обязанности. Вблизи магнита игла приходит в движение. Подобным образом душа, подверженная триединой деятельности творения, сохранения и разрушения, которая происходит лишь благодаря уникальному присутствию Бога, выполняет действия в соответствии со своей кармой и отправляется на отдых после этой деятельности. Но сам Бог не имеет намерения. Никакое действие или событие не затрагивает и малой частицы его существа. Это состояние безупречной отстраненности можно сравнить с состоянием солнца, которое не затрагивается никакой жизнедеятельностью, или с состоянием всепроникающего эфира, который не подвержен влиянию сложных взаимодействий качеств других четырёх элементов.

Во всех священных писаниях утверждается, что для достижения Освобождения ум должен быть успокоен. Когда человек поймёт, что конечной целью является спокойствие ума, продолжать изучать писания не имеет смысла. То, что требуется для успокоения ума – это глубоко исследовать себя, задаваясь вопросом: «Кто Я?». Как можно практиковать такое Самоисследование при помощи изучения писаний?

Человек должен постичь своё Истинное Я "оком мудрости". Разве Рамае нужно зеркало, чтобы знать, что он – Рама? То, на что указывает слово "Я", находится внутри пяти оболочек, тогда как все писания находятся вне их. Поэтому бесполезно искать Атман, изучая писания. Атман можно осознать, окончательно отбрасывая всё, – даже эти пять оболочек.

Исследовать "Кто я, который несвободен?" и осознать свою истинную природу – лишь это одно и есть Освобождение. Держать ум постоянно обращённым внутрь и пребывать в Атмане – только это и есть Самоисследование, в то время как медитация состоит в усердном размышлении об Атмане как Сат-Чит-Ананде (Бытие-Сознание-Блаженство).

В действительности наступит время, когда человеку придётся забыть всё, что он изучал.

Как бесполезно исследовать мусор, который нужно просто выбросить, так же тому, кто ищет Атман, бесполезно заниматься изучением свойств и качеств физического мира, скрывающих Атман, вместо того чтобы просто их отбросить. Он должен рассматривать мир, воспринимаемый органами чувств, всего лишь как сон.

Кроме того, что бодрствование более длительно по времени, а сон короток, между ними нет никакой разницы. Всё, что происходит во сне, кажется таким же реальным, пока длится сон, как и то, что происходит при бодрствовании - пока длится бодрствование. Но во сне ум принимает другую форму или телесную оболочку. Мысли, имена и формы появляются одновременно как при бодрствовании, так и во сне.

Не существует двух умов: одного – хорошего, а другого – плохого. Именно васаны, то есть скрытые склонности ума, бывают двух видов: благоприятные и неблагоприятные. Когда ум находится под влиянием первых, его называют хорошим, когда же он находится под влиянием вторых, его называют плохим. Какими бы неприятными 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. Также не следует вмешиваться в дела других, насколько это возможно. Всё, что мы даём кому-то, в действительности мы даём себе. Если бы эта истина была постигнута, кто бы мог отказать 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?

.....