

Хто я?

(Нан яр?)

Оскільки всі живі істоти жадають завжди бути щасливими, не зазнаючи жодних страждань, і оскільки найвищу любов (парама-према) всі відчують лише до самих себе, і тільки щастя (сукха) є причиною любові, то для того щоб досягти щастя, яке втілює споконвічну природу живих істот і в якому вони щодня перебувають під час глибокого сну, коли відсутній розум, необхідно пізнати своє Істинне Я. Головним засобом для цього є Самодослідження «Хто я?» (джняна-вічара).

1. Хто я?

Грубе фізичне тіло (стхула-деха) з семи складових (дгату)¹, не є я. П'ять органів чуття (джняна-індрії)² не є я. П'ять органів дії (карма-індрії)³ не є я. П'ять життєвих потоків (панча-вайю)⁴, разом із праною, також не є я. Навіть розум (манас), який мислить, не є я. Невідання (аджняна), позбавлене об'єктів чуттєвого сприйняття і дії, також не є я.

2. Якщо я ніщо з цього, то хто ж я?

Після відкидання всього вищезгаданого «ні те, ні те» (неті-неті)⁵, залишається лише чисте Усвідомлювання як таке, воно і є те я.

3. Яка природа (сварупа) чистого Усвідомлювання?

Природа чистого Усвідомлювання — це Буття-Свідомість-Блаженство (сат-чіт-ананда).

4. Коли настане усвідомлення природи Істинного Я (сварупа-даршана)?

Коли видимий світ як об'єкт сприйняття усунеться, — природа Істинного Я (яке є чистим споглядачем усіх явищ) буде усвідомлена.

5. Хіба не можна досягнути природу Істинного Я навіть тоді, коли світ існує (сприймається як реальний)?

Ні, не можна.

6. Чому?

Суб'єкт і об'єкт сприйняття подібні до мотузки та змії⁶.

Знання про мотузку як реальну основу не з'явиться, доки не зникне хибне знання ілюзорної змії, так само й усвідомлення природи Істинного Я (сварупа-даршана), яке є субстратом світу, не може бути досягнуте, допоки не буде усунута віра в те, що світ реальний.

7. Коли світ як об'єкт сприйняття буде усунуто?

Коли розум, який є причиною всього пізнання і всіх дій, стане нерухомо спокійним — світ зникне.

8. Яка природа (сварупа) розуму?

Те, що зветься розумом, — дивовижна сила (атішая-шакті), яка перебуває в Істинному Я. Вона є причиною виникнення всіх думок. Поза думками розуму не існує. Тому думка і є природою розуму. Окремо від думок не існує жодної незалежної сутності, що називалась би світом. У глибокому сні без сновидінь (сушупті) немає думок, тому немає і світу. У станах неспання (джаграт) і сну зі сновидіннями (свапна) присутні думки, так само як присутній і світ. Так само

як павук випускає із себе нитку, а потім знову втягує її в себе, так і розум проєктує із себе світ і знову поглинає його.

Коли розум виходить назовні зі свого Джерела — Істинного Я, тоді і світ здається реальним, а коли світ постає як реальний, Істинне Я не проглядається. Якщо ж сяє Істинне Я, то немає сприйняття світу. За умови наполегливого дослідження природи розуму він зрештою зникає, залишаючи тільки Істинне Я (як остачу). Те, що зветься Істинним Я, — насправді є *Атман*. Розум існує тільки тоді, коли є груба фізична форма, до якої він прикріплюється. Він не може існувати окремо, сам по собі. Розум як такий можна назвати тонким тілом (*сукшма-шаріра*) або душею (*джива*).

9. Як проводити Самодослідження (вічара), щоб зрозуміти природу розуму?

Те, що у фізичному тілі постає як «я», — це розум. Якщо прослідкувати, де в тілі виникає «я-думка», то виявиться, що вона зароджується в духовному Серці (*хрідайям*). Воно і є Джерелом розуму. Навіть якщо просто продовжувати мислити всередині себе «я, я», то прийдемо до того ж місця. З усіх думок, що виникають у розумі, «я-думка» є першою. І тільки після того як виникне ця початкова думка, з'являються інші. Після появи займенника першої особи (я) з'являються займенники другої і третьої особи (він, вона, воно). Без першої особи ані другої, ані третьої особи не існує.

10. Як розуму стати нерухомо спокійним?

За допомогою запитання «Хто я?»

Думка «Хто я?» знищить усі думки і, подібно до палиці, якою перемішують багаття під час кремації небіжчика, зрештою сама згорить у цьому вогні. Тоді й настане Самореалізація, усвідомлення природи Істинного Я.

11. Яким чином можна постійно триматися думки «Хто я?»

Коли виникають інші думки, потрібно не слідувати за ними, а запитати: «До кого вони приходять?» І немає значення, скільки з'являється думок.

Відстежуючи кожну, слід старанно запитувати: «До кого прийшла ця думка?» Буде з'являтися відповідь: «До мене». Далі слід запитати себе «Хто я?», тоді розум повернеться до свого Джерела й думка, що виникла, затихне. Якщо повторювати цю практику, розум розвине навичку буття у своєму Джерелі. Тільки коли розум, тобто тонка субстанція (*сукшма*), за допомогою мозку й органів чуття спрямовується назовні, виникають грубі (*стхула*) імена й форми фізичних об'єктів. Але коли він залишається в Серці, — імена й форми зникають. Не дозволяти розуму виходити назовні й утримувати його в Серці — це те, що називаємо *спрямованістю всередину (антар-мукха)*. Дозвіл розуму виходити з Серця відомий як *спрямованість назовні (бахір-мукха)*. Так, лише коли розум залишається утвердженням у Серці, «я», яке лежить в основі всіх думок, припинить своє існування й вічносуцце Істинне Я засяє як єдина Реальність. Чим би ти не займався, треба робити це без егоїстичного почуття «я». Якщо чинитимеш так, увесь світ постане перед тобою як прояв *Шиви* (Благого, Милостивого, одного з імен Абсолютної Реальності).

12. Чи немає інших засобів, щоб зробити розум нерухомо спокійним?

Крім Самодослідження (*вічари*), немає інших придатних засобів. Якщо намагатися приборкати розум інакше, то буде здаватися що ми його контролюємо, але він знову почне діяти. За допомогою контролю за диханням (*пранаями*) розум також заспокоюється, але він буде в стані спокою лише доти, доки дихання залишається контрольованим, а коли вільне дихання відновиться, розум знову почне рухатись і блукатиме під впливом прихованих тенденцій і залишкових вражень (*васан*). Розум і дихання (*прана*) мають одне джерело. Думка — це природа розуму. «Я-думка» є першою думкою розуму й вона є его (*ахамкара*). Там, де виникає его, починається і життєва сила (*прана*). Тому коли розум заспокоюється, тоді й дихання сповільнюється, а коли дихання сповільнюється, тоді й розум стає спокійним. Проте в глибокому сні, хоча розум зупиняє свою діяльність, дихання не зупиняється. Це відбувається з волі Бога, з метою захисту тіла, аби оточенню не здалося, що тіло мертве. У станах неспання і вищому стані свідомості *самадгі*, коли розум стає нерухомо спокійним, уповільнюється і рух *прани*.

Прана є грубою формою розуму. До моменту смерті розум зберігає дихання в тілі, але коли тіло вмирає, розум забирає дихання разом із собою.

Тому вправи з контролю за диханням (*пранаяма*) — лише допомога для стримування розуму (*маноніграха*), але вони не знищують механізм ототожнення з его (*манонаша*), двоїстим розумом.

Так само як і *пранаяма*, медитації на форми Бога, повторення *мантр* (сакральних звукових формул), обмеження в їжі (*ахара-ніяма*) тощо — це лише допоміжні засоби для заспокоєння розуму.

Завдяки медитаціям на форми Бога і повторенню *мантр* розум стає односпрямованим. Інакше розум схильний блукати. Як ланцюг, який вклали у хобот слона, щоб він його ніс, не дозволяє хоботу хапатись за щось, крім цього ланцюга, так і розум, зайнятий іменем або формою Бога, тримається тільки за них, не відволікаючись.

Зазвичай розум розсіяний і постає як безліч думок, тому кожна думка стає слабкою і немічною. Коли думок що відволікають стає дедалі менше, тоді розум набуває односпрямованості й сили. Такому розуму буде легко проводити Самодослідження (*атма-вічару*).

З усіх обмежувальних правил найкраще те, що стосується споживання благосної (*саттвічної*) їжі в помірних кількостях. Якщо дотримуватись цього правила, *саттвічні* якості розуму посиляться й такі зміни сприятимуть Самодослідженню.

13. Думки, викликані об'єктами відчуттів (вішайя-васанами), з'являються, наче хвилі океану. Коли всі вони будуть знищені?

Чим глибшою ставатиме медитація на Істинне Я (*сварупа-дг'яна*), тим більше думок знищуватиметься.

14. Чи можливо, щоб глибоко вкорінені схильності розуму (васани), які споконвіку існують, так би мовити, розчинилися й можна було б залишатися чистим Істинним Я?

Не піддаючи під сумнів можливість чи неможливість, слід наполегливо

медитувати на Істинне Я. Навіть великому грішнику не варто переживати і голосити: «На жаль, я — грішник, як же я можу бути врятованим?». Слід повністю облишити думку “Я — грішник” і старанно зосередитися на медитації на Істинне Я, тоді неодмінно досягнеш успіху.

Не існує двох розумів — одного хорошого, а іншого поганого. Розум лише один. Це *васани* бувають двох типів — сприятливі (*шубха*) і несприятливі (*ашубха*). Коли на розум впливають сприятливі *васани*, його називають хорошим, а коли переважає вплив несприятливих *васан*, його вважають поганим.

Не слід дозволяти розуму рухатись у бік мирських об'єктів і втручатися в чужі справи. Якими б поганими не були інші люди, не слід плекати до них ненависті. Слід уникати як бажань, так і ненависті. Усе, що людина дає іншим, вона дає собі. Хто, усвідомлюючи цю істину, відмовиться віддавати іншим? Коли з'являється «я», з'являється все навколо. Якщо «я» вщухає і стає нерухомим, то й усе навколо також вщухає. Що смиреннішими ми стаємо, то більше в нас благості. Якщо розум нерухомо спокійний, — жити можна де завгодно.

15. Як довго слід практикувати Самодослідження?

Допоки існують *васани*, доти потрібно практикувати Самодослідження і запитувати себе «Хто я?» Щойно виникають думки, їх необхідно відразу ж знищувати в самому джерелі появи за допомогою цього методу. Якщо перебувати в спогляданні Істинного Я доти, доки воно не буде реалізовано, то лише цього вже достатньо. Поки всередині фортеці є вороги, вони продовжуватимуть робити вилазки. Якщо їх знищувати одразу з появою, то фортеця впаде до наших ніг.

16. Яка природа Істинного Я?

Те, що існує насправді, — це лише Істинне Я. Світ, індивідуальна душа і Бог — видіння, що виникають у Істинному Я, як відлиск срібла в перламутрі. Усі три одночасно з'являються і зникають в Істинному Я. У ньому відсутня думка «я».

Це те, що зветься «Тишею» (*мауна*). Саме Істинне Я є світ, саме Істинне Я є душа, саме Істинне Я є Бог. Все є природою *Шиви* (*шива-сварупа*) — Істинним Я.

17. Хіба не все є діяння Бога?

Не за бажанням, рішенням чи завдяки зусиллю сходить сонце. Але просто завдяки його присутності лінза запалює вогонь, лотос розквітає, вода випаровується, люди виконують свої різноманітні життєві обов'язки, а потім відпочивають. Так само як у присутності магніту голка рухається, так і душі (*дживи*), керовані трьома (космічними) силами (Створення, Збереження та Руйнування) або п'ятикратними божественними діями (Створення, Збереження, Руйнування, Приховування, Благословення), виконують свої функції, а потім відпочивають відповідно до *карми* (причинно-наслідкового закону дії) та *васан* — усе через саму лише присутність Бога. Бог не має намірів, жодна *карма* не пристає до Нього. І це подібно до того, як земні дії не впливають на стан сонця або як складні взаємодії якостей інших чотирьох першоелементів⁸ (стихій) не впливають на стан всепроникного ефіру.

18. Хто з відданих Богу (*бгакт*) найвеличніший?

Той, хто повністю присвячує себе Істинному Я, тобто Богові, і є найкращий відданий (*бгакта*). Віддавати себе Богові означає постійно перебувати в Істинному Я, не залишаючи місця для жодної думки, окрім як про Істинне Я. Який би тягар не покладался на Бога, Він несе його. Оскільки за всіма діями у світі стоїть єдина божественна Сила, то чому, замість того щоб підкорити себе цій Силі, ми мусимо весь час міркувати, чи варто мені вчинити так, чи, можливо, інакше? Ми, пасажери, які вже їдуть у потязі, не повинні тримати в руках свій багаж, зазнаючи великих незручностей, бо натомість ми можемо покласти його поруч і долати шлях легко і радісно.

19. Що таке зречення, неприв'язаність (вайраг'я)?

Повністю знищувати думки в джерелі їхнього виникнення — це і є зречення. Подібно до того як ловець перлин кріпить камінь до пояса і, пірнаючи на глибину, дістає перлину з дна океану, так само кожен з нас, споряджений неприв'язаністю, зможе знайти дорогоцінну перлину Істинного Я, заглиблюючись всередину себе все більше й більше.

20. Хіба не може Бог або Гуру (духовний вчитель) дарувати Звільнення (мукті) душі?

Бог і Гуру лише вкажуть шлях, вони не зможуть самі привести душу до стану Звільнення. Щиро кажучи, Бог і Гуру нічим не відрізняються. Як здобич, що потрапила до пащі тигра, уже не втече, так і ті, на кого спрямовує милостивий погляд Гуру, будуть врятовані Ним і більше не заблукають. Але все одно щоб звільнитись, кожному слід докладати власних зусиль, непохитно йдучи шляхом, вказаним Богом або Гуру. Пізнати Себе (Істинне Я) можна тільки власним оком мудрості (джняна-чакшуша), не чиймось чужим. Хіба Рамі потрібне дзеркало, щоб знати, що він — Рама?

21. Чи має досліджувати природу першоелементів (таттв) той, хто прагне Звільнення?

Як той, хто збирається викинути сміття, не має потреби роздивлятися його й досліджувати, так і той, хто прагне пізнати Істинне Я, не має підраховувати кількість *таттв* чи вивчати їх. Все, що потрібно зробити, — це відкинути разом усе, що приховує Істинне Я. Світ слід розглядати як сон.

22. Чи немає різниці між станом неспання і сном?

Неспання — тривале, сон — короткий. Ось єдина відмінність між ними. Як події в стані неспання видаються реальними лише під час неспання, так і події в стані сну зі сновидіннями видаються справжніми під час сну. Уві сні розум

приймає інше тіло. Думки, імена і форми виникають одночасно і під час неспання, і під час сновидінь.

23. Чи є користь від вивчення священних писань (шастр) для тих, хто прагне Звільнення?

Усі священні писання говорять, що для досягнення Звільнення необхідно привести розум у стан нерухомого спокою. Тому суть подібних вчень полягає в необхідності стримати розум (*манонігра*). Щойно це стає зрозумілим, немає потреби в нескінченному читанні. Для стримання розуму людині необхідно лише досліджувати всередині себе те, що є її Істинним Я. Як цей пошук можна провести у книгах? Слід пізнати своє Істинне Я власним оком мудрості (*джняна-чакшу*). Марно намагатися відшукати Істинне Я в книгах, бо його маємо досліджувати шляхом відкидання п'яти оболонок (*панча-коша*)⁷, усередині яких воно перебуває, а книги завжди лише зовні оболонки. Настає час, коли необхідно забути все, що людина вивчила раніше.

24. Що таке щастя (сукха)?

Щастя — це сама природа Істинного Я (*атма-сварупа*). Щастя та Істинне Я не відмінні одне від одного. У жодному з незліченних об'єктів світу немає того, що можна назвати щастям. Тільки завдяки неосвіченості і відсутності мудрості ми уявляємо, що отримуємо щастя від об'єктів. Коли розум спрямований назовні, він відчуває біль і страждання (*дукха*). Істина полягає в тому, що щоразу, коли наші бажання здійснюються, розум повертається у своє Джерело й переживає тільки те щастя, яке притаманне Істинному Я (*атма-сукха*).

Так, у глибокому сні (*сушупті*), у стані *самадгі*, у стані непритомності (*мурчха*), коли отримуємо бажаний об'єкт або усуваємо небажаний об'єкт, який заподіює страждання, розум спрямовується всередину й насолоджується блаженством Істинного Я.

Отже, розум блукає, поперемінно то залишає Істинне Я, то повертається в

нього, не знаючи спокою. У тіні дерева приємно, поза тінню — палюча спека. Людина, яка потрапила в тінь після перебування на сонці, відчуває приємну прохолоду. Дурень той, хто продовжує виходити з тіні під безжальну спеку, щоб потім знов повертатися в тінь. Мудра людина постійно залишається в тіні. Подібно до цього розум того, хто пізнав Істину (*джняні*), уже не покине Абсолютну Реальність (*Брахман*). Розум невігласа (*аджняні*), навпаки, блукає у світі явищ, зазнає страждань і болю й лише ненадовго повертається в *Брахман*, щоб відчути щастя. Однак феноменальний світ є лише думкою. Коли світ зникає з поля зору людини, тобто коли людина вільна від думок, розум насолоджується блаженством Істинного Я. З появою думок з'являється світ — і розум переживає страждання.

25. Що таке істинне бачення (джняна-дрішті)?

Залишатися тихим у стані Чистого Буття — ось що зветься істинним баченням. Просто Бути — значить розчиняти розум в Істинному Я. Ані телепатія, ані знання минулих, теперішніх чи майбутніх подій, ані ясновидіння не є істинним баченням.

26. Як співвідносяться між собою відсутність бажань (ніраша) і мудрість (джняна)?

Відсутність бажань є мудрістю. Вони не відрізняються, вони — суть, одне й те саме. Відсутність бажань — це коли в розуму відсутнє прагнення до зовнішніх об'єктів як таких. Мудрість — це коли об'єкти як такі не виникають. Інакше кажучи, відсутність пошуку чогось, крім Істинного Я, є зречення, неприв'язаність (*вайраг'я*) або відсутність бажань. Не залишати Істинне Я — це мудрість.

27. Яка різниця між Самодослідженням (вічарою) і медитацією (дг'яною)?

Постійно тримати розум направленим всередину і так перебувати в Істинному Я — це і є Самодослідження (*атма-вічара*), тоді як медитація (*дг'яна*) полягає в

зосередженні на тому, що «я» є *Брахман*, Буття-Свідомість-Блаженство (*сат-чіт-ананда*).

28. Що таке Звільнення (мукті)?

Досліджувати природу власного обмеженого «я» і, зрештою, усвідомити свою істинну природу — це і є Звільнення.

Ом! Шрі Раманапранамасту!

Виноски

1

Дгату — «тканина тіла». Виділяють сім основних тканин, що підтримують тіло: *раса* (плазма), *ракта* (кров), *мамса* (м'язи), *меда* (жирова тканина), *астхі* (кістки), *маджджа* (кістковий мозок, нервова тканина), *шукра* (репродуктивні тканини).

2

Джняна-індрії — п'ять органів чуття, що сприймають інформацію із зовнішнього світу. До них належать: *шротра* (слух, вуха), *твак* (дотик, шкіра), *чакишу* (зір, очі), *джіхва* (смак, язик), *грана* (нюх, ніс).

3

Карма-індрії — п'ять органів дії, через які здійснюється активна взаємодія зі світом: мовленнєвий апарат, руки, ноги, органи відтворення та виділення. Вони є інструментами вияву *карми* через фізичну дію.

4

Панча-вайю — п'ять основних життєвих енергій (*вайю*), що відповідають за різні фізіологічні функції: *прана* (дихання), *апана* (виділення), *самана* (травлення, засвоєння), *удана* (висхідний потік, пов'язаний із мовленням і мисленням), *в'яна* (розподіл, циркуляція, кровообіг).

5

Неті-неті — це метод прогресивного заперечення всіх назв і форм, що застосовується у веданті для усунення об'єктів сприйняття, які не є Істинним Я. Через послідовне відкидання усього змінного й обумовленого, шукач наближається до усвідомлення незмінного пироди Атмана.

6

Знаменита притча, що використовується у *веданті*: людина в сутінках бачить мотузку, помилково сприймає її за змію й охоплена страхом тікає. Коли з'являється світло, вона усвідомлює, що це лише мотузка — і страх зникає разом із хибним сприйняттям. Ця історія ілюструє ілюзорність сприйняття світу під впливом *невідання*.

7

Першоеlementи (*панча-магабгута*) — п'ять основних складників всесвіту: земля (*прудхіві*), вода (*апас*), вогонь (*агні*), повітря (*ваю*), ефір (*акаша*). Згідно з філософією *веданти*, ці елементи лежать в основі всієї проявленої реальності.

8

Панча-коша — п'ять взаємопроникних оболонки, які огортають *Атман* (Істинне Я): *аннамая-коша* (фізичне тіло, що утворене їжею), *пранамая-коша* (життєва енергія), *маномая-коша* (ментальний рівень, емоції й думки), *віджнянамая-коша* (інтелектуальне розпізнавання), *анандамая-коша* (рівень блаженства).