

**Шри Рамана Махариши**

# ***Кто я?***

*Учение Шри Раманы Махариши*

Перевод на русский язык: М.Туаева



Раманашрам, Тируваннамалаи,  
Индия – 2017



— Шри Раманашрам —

Тируваннамалаи, Индия

**Бхагаван Шри Рамана Махариши. Кто я? (Нāн Я̄р?)**

Перевод с английского языка на русский: Марина Туаева  
Редакция и коррекция: Б.А.Загорулько, Н.Н.Самсонова

© 2017 Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, India

© 2017 Шри Раманашрам, Тируваннамалаи, Индия

## Предисловие редактора

Когда Шри Рамане Махариши был 21 год и он жил на горе Аруначала, его почитатель Шивапракашам Пиллаи задал ему ряд вопросов, касающихся философии и духовной практики. В то время Шри Рамана, известный тогда как Брахмана Свами, редко говорил. Свои ответы он писал на песке, грифельной доске или на клочках бумаги. В 1923 году как приложение к написанной в стихах биографии Шри Раманы Шивапракашам Пиллаи опубликовал часть вопросов и ответов, которые позднее были расширены в небольшую книжечку под названием «Кто я?», ставшую чрезвычайно популярной среди почитателей Бхагавана, так как в ней кратко, чётко и целостно излагалось всё учение Шри Раманы Махариши.

Позднее Шри Рамана Махариши сам переписал вопросно-ответный вариант в форме связанного текста – эссе, в ряде случаев изменив порядок обсуждаемых вопросов, отредактировав его и кое-что добавив.

Основная часть настоящего перевода «Who am I?» ("Кто я?") с английского языка на русский выполнена по изданию Раманапрама «Words of Grace» ("Изречённая Милость"). Однако в некоторых случаях, там, где перевод на английский язык был слишком свободным или кардинально отличался от тамильского текста, он правился по английскому переводу Майкла Джеймса, который буквально слово в слово следует тамильскому оригиналу. В учёт принимался и сам тамильский вариант текста, а также наиболее близкий к тамильскому оригиналу его санскритский перевод, который был собственноручно переписан Шри Раманой Махариши и, следовательно, им выверен.

Для лучшего понимания курсивом в русской транслитерации без диакритических знаков дополнительно были вставлены использованные Шри Раманой Махариши санскритские философские термины (которые за некоторым исключением в чистой или видоизменённой форме практически эквивалентны тамильским. Напр., тамиль. *‘сорупам’* как эквивалент санскр. *‘сварупам’*).

Сложные санскритские слова-термины использовались без учёта правил слияния звуков (*сандхи*), обычно в написании через дефис для лучшего понимания смысла составляющих (например, *‘сам-чит-ананда’*, а не *‘саччидананда’*). Сюда также относится и само имя *"Маха-риши"* (а не *Махарши*), означающее "великий риши". Используемый в английском переводе термин "I"-thought передаётся как поставленный в кавычки целостный термин – "я-мысль", аналогичный санскритскому *‘ахам-вритти’* (в тамильском тексте кавычки не используются).

Полужирным шрифтом выделен текст, который в варианте эссе был выделен самим Шри Раманой Махариши. Слово со строчной буквы "я" является эквивалентом индивидуального "я" (англ. "self") или *эго*, в то время как "Я" с прописной обозначает *"Истинное Я"* (англ. "Self").

Практика поиска «Кто я?» начинается с исследования эмпирического, индивидуального "я" посредством направленности внимания на некое спонтанно присущее нерасчленённое мышлещущение собственного существования, часто передаваемое английским логически и синтаксически расчленённым сочетанием "I am" ("я есмь"). Заканчивается практика полным растворением "я-мысли" в своём Вечном Источнике и Центре, где "я" трансформируется в *Истинное "Я"*, *Атмана*, в превосходящее субъектно-объектную двойственность и всякий опыт **НЕРАЗДЕЛЬНОЕ "Бытие-Осознавание"**, природа которого есть чистое **Счастье**.

*Канд. филол. наук Б.А. Загорулько*

# Шри Рамана Махариши Кто я?

Раманашрам, Тируваннамалаи, Индия

Перевод на русский язык: Марина Туаева – 2012 г.

Редакция: Б.А.Загоруйко, Н.Н.Самсонова – 2017 г.

---

Все живые существа желают всегда быть счастливыми – не затрагиваемыми никакими страданиями. Каждый ощущает огромную любовь к самому себе, и это происходит только в силу того, что счастье – это его истинная природа. Следовательно, для того чтобы осознать это исконно присущее ему и ничем не омрачаемое 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 (*джнана-вичара*) в форме поиска "Кто я?"**.

**Кто я?** – Я не это физическое тело и не пять органов<sup>1</sup> чувственного восприятия, я также не пять органов внешней деятельности<sup>2</sup>, не пять жизненных сил<sup>3</sup> и даже не мыслящий ум. Я и не

---

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

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

<sup>3</sup> Которые управляют дыханием, пищеварением, циркуляцией крови, выделением пота и отходов жизнедеятельности.

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.

Поэтому надо сразу отбросить все вышеуказанные физические составляющие и их функции, говоря "я не это; нет, я не это и не это", и тогда то, что останется, – одно единственное чистое **Осознание, и есть Я. Это Осознание по своей природе есть Сам-Чит-Ананда** (Бытие-Сознание-Блаженство).

Если ум, который является инструментом познания и составляет основу 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<sup>4</sup>. 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 (*шакти*) в *Атмане*, с помощью которой к человеку приходят мысли. При внимательном рассмотрении того, что остаётся после уничтожения всех мыслей, выяснится, что такой вещи как ум отдельно от мыслей не существует. Иными словами, сами мысли и составляют ум.

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

---

<sup>4</sup> Это аналогия, основанная на классической истории о человеке, который в сумерках видит верёвку, принимает её за змею и поэтому испытывает страх без всякой реальной причины.

Мир воспринимается как очевидная объективная реальность, когда ум направлен вовне и тем самым теряет свою тождественность с *Атманом*. Если мир воспринимается таким образом, то истинная природа *Атмана* не проявляет себя. И наоборот, когда происходит осознание *Я*, мир перестаёт казаться объективной реальностью.

Посредством постоянного и непрерывного исследования сущности ума последний трансформируется **сам в Себя**\*. То, что именуется как "Я", в действительности и есть истинная природа *Атмана* (*атма-сварупа*). 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*, *дживой* 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 (*хридайям*)<sup>5</sup>. Это источник и место возникновения ума. Опять-таки, если, полностью сконцентрировав ум, непрерывно повторять внутри себя "я, я", 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 каждая другая мысль может возникнуть только после появления "я-мысли" и поскольку ум есть не что иное, как множество мыслей, то только при помощи исследования

---

\* В данном случае в тамильском тексте употреблено возвратное местоимение 'тан' – "сам, себя". (Прим. ред.).

<sup>5</sup> Слово 'хридайям' состоит из двух слогов: 'хрид' ("сердце") и 'айям' ("это"), что означает "Я есть Сердце".

"Кто я?" ум успокоится. Более того, в скрытом виде присутствующая в таком исследовании "я-мысль", уничтожив все другие мысли, сама в конце концов уничтожается или поглощается, как палка для перемешивания погребального костра сгорает в том же костре.

Даже когда во время исследования появляются посторонние мысли, не нужно стремиться завершить приходящую мысль, но вместо этого следует, глубоко вникнув, 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, а появившаяся мысль исчезнет. Таким образом, если упорно продолжать практику Само-исследования, ум будет приобретать всё бóльшую и бóльшую силу и способность пребывать в своём Источнике.

Только тогда, когда тонкий ум через деятельность мозга и органов чувств выходит наружу, появляются грубые имена и формы, составляющие мир. Но напротив, когда ум неколебимо пребывает в Сердце, они отступают и исчезают. Сдерживание стремящегося наружу ума и его погружённость в Сердце известно как его обращённость внутрь (*антармукха-дришти*). Высвобождение ума и его выход из Сердца известно как направленность ума вовне (*бахирмукха-дришти*).

Если таким образом ум остаётся погружённым в Сердце, эго или "я", которое является основой всего множества 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" (*сварупа*). Именно оно именуется словом "безмолвие" (*мауна*).



Это состояние неотъемлемости от чистого Бытия известно как истинное видение (*джнана-дришти*). Такая нераздельность 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 истинным Знанием.

Существует и реален один лишь *Атман*. Триединство мира, индивидуальной души и Бога, подобно иллюзорной видимости серебра в перламутре, – это воображаемое творение в *Атмане*. Все три появляются и исчезают одновременно. Только *Атман* является миром, "я" и Богом. Всё, что существует, есть лишь проявление Божественной Реальности (*Шива-сварупа*).

Для успокоения ума нет более действенного и подходящего средства, чем Само-исследование. Даже если ум успокоится при помощи других средств, это только кажущееся спокойствие. Он проявится в действии снова.

Так, например, ум можно успокоить при помощи *пранаямы* (контроля дыхания и жизненной силы – *праны*). Тем не менее, такое успокоение продлится лишь до тех пор, пока осуществляется контроль дыхания и жизненной силы. Когда контроль прекратится, ум сразу же освободится и под действием тонких *васан* (глубинных тенденций ума) устремится наружу и продолжит свои блуждания.

Источник ума тот же, что и источник дыхания и жизненной силы (*праны*). В действительности ум состоит из множества мыслей. "Я-мысль" является исконной и первородной мыслью ума. Эта мысль и есть *эго*. Но источник дыхания находится там же, откуда возникает *эго*. Поэтому, когда ум успокаивается, дыхание и жизненная сила также успокаиваются. И наоборот, когда успокаивается дыхание, успокаивается и ум.

Дыхание и *прана* также описываются как грубые проявления ума. До смертного часа ум поддерживает эти силы в физичес-

ком теле, а когда жизнь уходит, ум охватывает их и уносит с собой. Однако во время сна жизненная сила продолжает свою деятельность, хотя ум и не проявлен. Это происходит в соответствии с божественным законом с целью предохранения тела во избежание сомнений, что оно живое и не умерло, пока человек спит. Не позаботься природа таким образом об этом, спящие тела часто были бы кремированы заживо. Жизненная сила, проявляющаяся в дыхании, оставлена умом в качестве "сторожа". Однако, когда ум успокаивается в состоянии бодрствования или в *самадхи*, успокаивается также и дыхание. По этой причине (поскольку ум поддерживает дыхание и жизненную силу и, следовательно, лежит в основе их обоих) практика контроля дыхания представляет собой лишь вспомогательное средство для успокоения ума, которое не может привести к его окончательному уничтожению (*mano-nasha*).

Как и контроль дыхания (*пранаяма*), медитация на божественной форме (*мурти-дхьяна*), повторение *мантры* (*джана*), умеренность в еде (*ахара-нияма*) являются лишь вспомогательными средствами контроля ума. С помощью практики медитации или *джаны* 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 *мантры* к форме или имени (Бога), будет неуклонно держаться только этого.

Когда ум рассредоточен на бесчисленное множество различных мыслей, каждая отдельная мысль становится очень слабой и немощной. И наоборот, когда мысли всё более и более стихают до их полного уничтожения, ум становится концентрированным, обретает силу и выносливость и легко достигает совершенства в методе Само-исследования, поиска *Истинного Я*.

Регулирование питания, ограничение его *самтвической* пищей<sup>6</sup> в умеренном количестве – это лучшее из всех ограничений для контроля ума; и оно быстрее приведёт к развитию его *самтвических* качеств<sup>7</sup>. А они в свою очередь помогут в практике *атма-вичары*, или Само-исследования.

Бесчисленные *вишайя-васаны* (тонкие устремления ума по отношению к объектам удовлетворения чувств), вздымающиеся одна за другой, как волны океана, возбуждают ум. Тем не менее, они также успокаиваются и в конце концов уничтожаются при постоянной практике *атма-дхьяны*, медитации на *Атмане*. Не допуская мысли даже в форме сомнения, можно ли пребывать просто как чистое *Я* (*Атман*) и могут ли быть уничтожены все *васаны*, нужно со всей решительностью непрерывно продолжать медитацию на *Я*.

Каким бы грешным ни был человек, если он перестанет безутешно причитать: «Увы! Я грешник, как я могу достичь Освобождения?» – и, отбросив даже саму мысль о том, что он грешник, будет усердно продолжать медитацию на *Атмане*, в нём, вне всякого сомнения, произойдут изменения.

До тех пор пока тонкие *васаны* присутствуют в уме, необходимо продолжать исследование "Кто я?".

Как только возникают мысли, их необходимо сразу же все до одной уничтожать в самом источнике их появления при помощи метода Само-исследования.

Не желать ничего внешнего – это *вайрагья* (бесстрастие) или *нираша* (отсутствие желаний). Пребывать постоянно в *Атмане*, не покидая его, есть *джнана* (Знание). Но на самом деле *вайрагья*

---

<sup>6</sup> Простая и питательная вегетарианская пища, которая поддерживает, но не возбуждает физическое тело.

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

и *джнана* – 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 бесценную сущность *Атмана*. Если искренний искатель будет развивать в медитации "само-памятование", способность постоянно помнить об истинной природе *Атмана* (*сварупа-смарана*), 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 будут покидать крепость, выходя наружу, то последняя в конце концов перейдёт в ваши руки.

В действительности Бог и *гуру* не отличны друг от друга. Они по сути – одно и то же. Тот, кто заслужил Милость *гуру*, несомненно, никогда не будет оставлен и будет спасён, подобно жертве, попавшей в пасть тигра и неспособной из неё вырваться. Но ученик, со своей стороны, должен неколебимо следовать по пути, указанному духовным учителем.

Быть полностью погружённым в *Атмана* (*атма-ништха*), не давая ни малейшей возможности возникнуть никакой иной мысли, кроме единственной мысли сосредоточенности на *Атмане* (*атма-чинтана*), есть предание себя Высшей Силе. Бог будет нести любое бремя, возложенное на Него. В действительности именно непостижимая сила Бога (*парамешвара-шакти*) всё предопределяет, всё поддерживает, и управляет всем, что происходит. Какой смысл нам тогда волноваться и мучиться беспокойными мыслями, говоря себе: «Следует ли мне поступить так или, может, по-другому?» Вместо этого не следует ли нам смиренно и с радостью подчиниться этой Силе? Зная, что поезд везёт 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?

Счастье (*сукха*) – это истинная природа *Атмана* (*атма-сварупа*). Счастье и *атма-сварупа* неразличны и нераздельны. Они одно и то же. Существует лишь счастье *Атмана* (*атма-сукха*), и только оно 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 заключается в том, что каждый раз, когда наши желания исполняются, ум возвращается в свой источник и переживает только то счастье, которое присуще *Атману*. Подобным образом в глубоком сне, духовном трансе (*самадхи*), в обмороке, при получении желаемого объекта или устранении причиняющего страдания нежелательного объекта ум направляется внутрь и наслаждается блаженством *Атмана*. Блуждать таким образом, сбившись с пути – покидая *Атмана*, затем возвращаясь к нему снова и снова, – такова вечная тягостная участь ума.

Приятно находиться в тени дерева во время палящего зноя. Человек, находящийся под обжигающими лучами солнца, ищет прохлады в тени дерева и испытывает радость, найдя её. Через некоторое время, покинув тень, он опять выходит на солнце, но, не в состоянии переносить безжалостную жару, вновь возвращается назад. Так он продолжает покидать тень, вновь и вновь выходя на солнце, но каждый раз возвращается обратно.

Тот, кто так поступает, – неразумный человек. Разумный человек никогда не покидает тени. Аналогичным образом ум просветлённого мудреца (*джнани*) всегда пребывает в *Брахмане* (Абсолюте) и никогда не покидает Его. С другой стороны, ум невежественного человека, пребывая и блуждая в мире явлений, продолжает испытывать боль и страдание, на короткое время возвращаясь к *Брахману*, чтобы испытать счастье. Таков ум человека, пребывающего в невежестве.

Однако феноменальный 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 напротив, 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, или *джива*, подверженная триединой деятельности творения, сохранения и разрушения, которая происходит просто благодаря уникальному присутствию Бога, выполняет действия в соответствии со своей *кармой*<sup>8</sup> 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 отстранённости 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.

Все священные писания провозглашают, что для достижения Освобождения (*мукти*) необходимо полное подчинение ума (*mano-nigraha*).

Когда человек поймёт, что конечной целью является подчинение ума, тогда изучение бесконечного числа писаний станет для него бесполезным. Что для этого требуется, так это подлинное исследование себя посредством практики "Кто я?". Как можно практиковать такое Само-исследование при помощи изучения писаний?

---

<sup>8</sup> Результаты прошлой деятельности, которые отрабатываются в этой жизни.

Человек должен постичь своё *Истинное Я* "оком мудрости" (*джнаны*). Разве Раме нужно зеркало, чтобы знать, что он – Рама? То, на что указывает слово "Я", находится внутри пяти оболочек (*панча-коша*)<sup>9</sup>, тогда как священные писания находятся вне их. Поэтому бесполезно искать *Атмана*, изучая писания. *Атмана* 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 таким образом пребывать в *Атмане* – только это и есть *Атма-вичара* (Самоисследование), в то время как *дхьяна* (медитация) состоит в усердном размышлении об *Атмане* как *Сат-Чит-Ананде* (Бытии-Сознании-Блаженстве). В действительности же в одно прекрасное время наступит момент, когда нам придётся забыть всё, что мы изучали.

Как бесполезно исследовать мусор, который нужно просто вынести и выбросить, так же тому, кто ищет *Атмана*, бесполезно заниматься перечислением *таттв*<sup>10</sup>, скрывающих *Атмана*, и изучать их, вместо того чтобы просто их отбросить. Чувственно воспринимаемый мир по отношению к себе нужно рассматривать всего лишь как сон.

Кроме того, что бодрствование является по времени длительным, а сон коротким, между ними нет никакой разницы. Всё, что происходит во сне, кажется таким же реальным, пока длится сон, как и то, что происходит в состоянии бодрствования, когда последнее имеет место. Только во время сна ум при-

---

<sup>9</sup> Это грубая, тонкая и ментальная оболочки, а также оболочки Мудрости и Блаженного неведения.

<sup>10</sup> *Таттвы* – элементы классификации феноменального существования от тонкого ума до грубой материи.

нимает другую форму или иную телесную оболочку. Мысли с одной стороны и имя и форма с другой появляются одновременно и во сне, и в бодрствовании.

Не существует двух умов: одного – хорошего, а другого – плохого. Именно *васаны*, то есть скрытые склонности ума, бывают двух видов: хорошие, или благоприятные (*шубха-васаны*) и плохие, или неблагоприятные (*ашубха-васаны*). Когда ум находится под влиянием первых, его называют хорошим, когда же он находится под влиянием вторых, 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 избегать в одинаковой мере. Не следует позволять уму часто задерживаться на объектах или делах мирской жизни. Насколько это возможно, человек не должен вмешиваться в дела других. Всё, что мы даём другим, в действительности мы даём самим себе. Если бы только эта истина была постигнута, разве кто-нибудь отказал бы в чём-то другим?

Когда появляется *эго*, появляется и всё остальное. Если оно исчезает, всё остальное также исчезает. Чем больше в нас смирения, тем лучше для нас. Если ум находится под контролем, то какая разница, где мы будем находиться?

*Ом Намо Бхагавате Шри Раманайя!*

*Ом Шат Сат!*

