



# ***Кто есть я?***

***(Нāн яр?)***

***நுபஹ் ஷபர்?***

***Учение Шри Раманы Махариши***

Перевод с английского с использованием  
тамилского оригинала и санскритского текста:  
Б.А.Загорулько и Н.Н.Самсонова



— Шри Раманашрам —

Тируваннамалаи, Индия

## **Кто есть я? (Нāн яр?): Учение Шри Раманы Махариши.**

Перевод с английского языка (с использованием тамильского оригинала и санскритского текста), общая и научная редакция: Б.А.Загорюлько и Н.Н.Самсонова, «Атма-Видья», Нью-Дели – Тируваннамалаи, 2017

В настоящей работе «*Кто есть я?*» в краткой форме, чётко и целостно излагается всё учение Бхагавана Шри Раманы Махариши, квинтэссенцией которого является практический метод постижения своего *Истинного Я* – *ātma-vicāra* как наиболее прямой метод достижения Самореализации.

Работа предназначена для всех интересующихся учением Шри Раманы Махариши, а также индийской философией и практикой достижения Самореализации в целом.

## **Языковые особенности русского перевода «Кто есть я?» («Нән яр?»)**

---

Известная работа *«Кто есть я?»* («Нән яр?»), в которой в сжатой и чёткой форме излагается целостное учение Бхагавана Шри Раманы Махариши, существует в двух вариантах: вопросно-ответном и в виде повествовательного текста – эссе.

### **История появления работы «Кто есть я?»**

История появления этой работы связана с одним из почитателей Шри Раманы по имени Шивапракашам Пиллаи, который ещё в бытность студентом философского факультета стал задумываться о жизни, своей истинной природе и способах её постижения. Оказавшись уже после окончания колледжа по долгу службы в Тируваннамалаи, он начал посещать необычного молодого Свами с сияющими глазами, жившего на склонах Аруначалы и пребывавшего в таком высоком состоянии духа, свойственном лишь постигшим Истину, что Шивапракашам Пиллаи, скромный и смиренный по натуре человек, проникся к нему доверием и начал задавать ему различные волнующие его вопросы, касающиеся философии и духовной практики. Рамане Махариши в то время был 21 год и его знали под именем Брахмана Свами. Большую часть времени в этот период он пребывал в безмолвии и редко говорил. Свои ответы он писал на песке, либо на клочках бумаги или грифельной доске, которые приносил с собой Шивапракашам Пиллаи. Многие из этих вопросов и ответов Шивапракашам Пиллаи скопировал в свою записную книжку, но в течение двадцати лет он их не публиковал. В 1923 году как приложение к написанной в стихах на тамильском языке биографии Шри Раманы он опубликовал часть во-

просов и ответов, которые позднее были расширены в небольшую книжечку под названием «Кто есть я?», ставшую чрезвычайно популярной среди почитателей Бхагавана.

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. Таким образом, этот тамильский текст эссе является аутентичным произведением Бхагавана.

Настоящий перевод на русский язык работы «Кто есть я?» (тамильск. «*Нāн Яр?*» – букв. "Я кто?") в вопросно-ответном варианте выполнен по стандартной версии, впервые опубликованной в 1932 г. и включающей 28 вопросов и ответов, отредактированных с учётом изменений, сделанных Раманой Махариши в его варианте эссе.

### Сила Слова и Безмолвия

Наиболее важным из всех изменений, сделанных Бхагаваном, является добавленный им первый параграф, служащий введением ко всему тексту и дающий фундаментальное обоснование практики Само-исследования "Кто я?" как главного средства постижения исконной природы человека, которая есть абсолютное счастье *Истинного Я*.

Эти новые слова Шри Раманы Махариши, подтверждающие универсальный характер его учения, уже обращены ко всем искренним искателям Истины, в то время как ответы, данные на Аруначале его почитателю Пиллаи, были адресованы лично ему. Более того, ответы Бхагавана на первые два вопроса были изначально краткие. Первый вопрос, который задал Шивапракашам Пиллаи, гласил: «Кто есть я?». Ответ Свами был также краток и звучал: *ந்பஸ் ஷ்பர்?* – «*Аривē нāн*», что на тамильском языке означает «**То чистое Осознание и есть Я**». На вопрос: «**Какова природа чистого Осознания?**» был дан ответ: *அறிவின் ஷெரூபம் ச்ச்சிதானந்தம்* – «*Аривин сорупам саччидāнандам*» – «**Природа чистого Осознания есть Сам-Чит-Ананда**».

В те далёкие благословенные дни, когда Шри Рамана большую часть времени пребывал в блаженстве Безмол-

вия, сама Сила его Безмолвия, по воспоминаниям первых учеников, пронизывая духовными волнами, несущими безмятежный покой, творила чудеса, спонтанно изменяя их умы и открывая их духовное Сердце.

“То, что Рамана Махариши говорил”, – пишет один из его учеников, Г.В.Суббарамая, – “было не мнением и не точкой зрения, но непосредственным излучением внутреннего света, который проявлялся в форме слов для того, чтобы рассеять темноту неведения. Единственной целью его ответа было заставить вас повернуться внутрь, увидеть свет Истины внутри самого Себя”.<sup>1</sup>

### **Специфика перевода**

Основной задачей переводчика при переводе философских текстов и особенно текстов, касающихся духовной практики, является максимально адекватная передача их содержания, учитывая практическую направленность подобного рода текстов: многие из тех, кто серьёзно занимается практикой, используют их непосредственно как прямое руководство. Это – сложная задача, требующая от переводчика знания не только самого предмета описания, языка оригинала и языка перевода, но также и широкого фонового знания, включающего, в первую очередь, информацию об авторе (его жизнь, мировоззрение, стиль и манера речи и иные, присущие ему особенности), знание языковой специфики текста, его адресата и многое другое.

Это вдвойне верно, если речь идёт о вторичном переводе, т.е. переводе не с текста оригинала, а с его перевода на другой язык. Следует заметить, что русские переводы индийских философских текстов выполнены за редким исключением с вторичных, в подавляющем большинстве английских переводов, что не могло не отразиться на их содержательной адекватности источникам-оригиналам.

Дилемма, стоящая перед переводчиками и редакторами такого рода текстов, как правило, всегда разрешается в пользу содержания иногда в ущерб красивой языковой форме, воздействующей прежде всего на чувства читателя, в то время как их первоочередная задача – направить ум читателя на внутреннее глубинное осмысление.

Исходя из этого, при переводе мы использовали, помимо достаточно свободного английского перевода Т.М.П. Махадэвана<sup>ii</sup>, в первую очередь английский перевод варианта эссе (фактически подстрочник) Майкла Джеймса<sup>iii</sup>, который буквально слово в слово следует тамильскому оригиналу. Использовался и сам тамильский вопросно-ответный текст, а также наиболее близкий к тамильскому оригиналу его санскритский перевод, который был собственноручно переписан Шри Раманой Махариши и, следовательно, им выверен.

### Трудности и языковые особенности перевода

Сложность перевода данной работы, прежде всего, заключается в употреблении в оригинале большого количества беспереводной лексики, в первую очередь, отсутствующих в словарях санскритских философских терминов, таких как, например, *джйāна-вичāра* или *сварūпа-даршана*. Тамильские термины в своём большинстве иногда в видоизменённой форме эквивалентны санскритским, например, тамил. 'сорūпам' – санскр. 'сварūпам', тамил. 'йянам' – санскр. 'джйāнам').

Другая трудность, с которой мы столкнулись в данной работе, – это понимание и дифференциация тонких семантических различий между синонимичными выражениями типа "Кто я?" и "Кто есть я?". Так, в вопросе "Кто я?" присутствует отождествление с личностью, т.е. реализуется первичное дейктическое значение личного местоимения "я", указывающее на субъекта речи. Конструкция "Кто есть я?" в силу присутствия связки "есть" указывает на экспликативное содержание философского понятия "я", где отсутствует момент личностного отождествления и реализуется функция экспозиции, или объяснения.

Аналогичным образом, одно из ключевых понятий текста – понятие "я" имеет несколько прочтений, и часто трудно понять, о каком из них идёт речь. "Я" может указывать на индивидуальное "я", или *эго (āхамкара, англ. self, тамил. нāн)*, *Истинное Я* (как синоним *Āтмана, англ. Self, тамил. тāн*), *чистое Я (Āхам)* или мысль "я" (*āхам-вритти,*

англ. 'I-thought, тамил. *нāн еннум нинайву* – букв. мысль, именуемая "я"). Указанные семантические различия мы маркировали графически (прописная, строчная буквы, кавычки, курсив и т.п.). Помощь в понимании этих различий, важных также для практики *вичāры*, оказал сам Шри Рамана, отвечая на вопрос о том, *кто* проводит исследование: «*Истинное Я* не занимается никаким Само-исследованием. Тот, кто проводит исследование, есть *эго*; "я", в отношении которого оно проводится, также есть *эго*. В результате Само-исследования *эго* прекращает существование и обнаруживается только бытие *Истинного Я*».<sup>iv</sup>

Наряду с лексико-семантическими трудностями в процессе выработки адекватной русской терминологии были при переводе и трудности синтаксического порядка. В работе встречаются очень длинные сложные предложения, части которых связаны между собой различными логическими отношениями (причинности, вывода и т.п.), а также многочисленные параллельные конструкции. Для того чтобы правильно уловить мысль Шри Раманы Махариши и чтобы не перебивать плавного течения его аргументированного изложения, мы намеренно (в ущерб красоте звучания) следовали тамильскому варианту, употребляя в переводе соответствующие длинные предложения и параллельные конструкции.

Характерной чертой санскритских философских текстов является частое употребление усилительных частиц типа 'эва', 'ху', 'мāтра' со значением "поистине", "в действительности", "только", "именно", что имеет место также и в анализируемом тамильском тексте. Так, на вопрос "Кто есть я?" Свами ответил: "*Аривē нāн*" – «То чистое Осознание (только оно) и есть *Я*», где усилительная энклитическая частица *-ē*, присоединяемая к слову *ариву*<sup>v</sup> (имеющему в данном случае значение "осознание"), передаёт значение "только", "именно", "действительно".

По возможности мы также старались передать манеру и стиль речи Шри Раманы. По наблюдению почитателей, его речь была ровной и даже, можно сказать, сухой, так как в ней отсутствовала какая бы то ни было эмоциональная коннотация. Она характеризовалась употреблением,

как правило, безличных предложений и практически отсутствием личных местоимений "я", "ты", что было обусловлено его естественным состоянием *джйāни*, у которого отсутствует *эго* и который не отождествляет себя с телом и личностью.

Шри Рамана Махариши обладал редкой способностью кратко и сущностно объяснять сложнейшие вопросы философии и духовной практики на интеллектуальном уровне. Вместе с тем наряду с простотой его язык отличался одновременно необыкновенным богатством определений, где одна и та же реалья описывалась с разных сторон и в разных аспектах. Так, помимо слова '*вичāра*' ("исследование") и его разновидностей *ātма-вичāра* ("Само-исследование"), *джйāна-вичāра* ("исследование, ведущее к обретению истинного Знания"), он использует такие обозначения как: '*ахам-мукхам*' ("само-внимание"), '*антар-мукхам*' ("внутренняя направленность"), '*сварūпа-дхьяна*', ("медитация на *Истинном Я*") или '*ātма-чинтана*' ("сосредоточенность на *Āтмане*"). Высшее состояние пребывания в единстве с *Āтманом* он описывает также разными словами: '*ātма-нищтха*' ("утверждённость в *Āтмане*"), '*джйāна-дришти*' ("истинное видение") или *சும்மஹ விருப்பது* – '*суммā-в-ируппаду*' ("просто <чистое> бытие").

Именно эта простота изложения высших истин на интеллектуальном уровне сделала его крайне популярным среди западных почитателей, притянув на Аруначалу целую плеяду высоких душ, ставших учениками Шри Бхагавана.

### Технические замечания

Что касается технической стороны оформления текста, то для лучшего понимания внутренней формы слова и, соответственно, смысла реалий, курсивом в русской транслитерации с диакритическими знаками дополнительно были вставлены использованные Шри Раманой Махариши санскритские, а в некоторых случаях и тамильские философские термины.



Сложные санскритские слова-термины использовались без учёта правил слияния звуков (*сандхи*), обычно в написании через дефис для лучшего понимания смысла составляющих (например, 'сат-чит-ананда', а не 'саччидананда'). Сюда также относится и само имя "Маха-риши" (а не *Махарши*)<sup>vi</sup>, означающее "великий риши". Полужирным шрифтом выделен текст, который в варианте эссе был выделен самим Шри Раманой Махариши. В угловых скобках "< >" вставлены подразумеваемые слова или пояснения переводчиков. В концевых сносках даны ссылки на источники, примечания и пояснения.

### **Благодарность**

Всё, что говорил и делал Шри Рамана Махариши, делалось из высшей любви и сострадания, за что мы должны быть ему бесконечно благодарны. Большую благодарность мы также хотим выразить и Раманашраму за идеальное сохранение и поддержание традиций великого риши Шри Раманы.

Сияющая звезда Аруначалы – Шри Рамана,  
растворившись в Вечности, оставил нам свой  
Голос (Слово)... и своё Безмолвие.

*Канд. филол. наук Б.А. Загорулько*  
*Канд. филол. наук Н.Н. Самсонова*

# ***Кто есть я?***

## ***(Нāн я́р?)***

---

Поскольку все живые существа желают всегда пребывать в счастье, не претерпевая никаких страданий, и поскольку высшую любовь (*парама-према*) все испытывают именно к самим себе и только счастье (*сукха*) является причиной любви, то для того, чтобы достичь этого счастья, которое представляет их истинную природу и в котором они каждодневно пребывают во время глубокого сна, когда отсутствует ум, необходимо познать своё Истинное Я. Главным средством для этого является только *джйāна-вичāра*, Само-исследование "Кто есть я?".

### ***1. Кто есть я?***

Плотное, физическое, тело (*стхūла-деха*) с семью составляющими (*дхāту*)<sup>1</sup> не есть я. Пять органов чувственного восприятия (*джйāна-индрии*)<sup>2</sup> не есть я. Пять органов действия (*карма-индрии*)<sup>3</sup> не есть я. Пять жизненных токов (*пайча-вайю*)<sup>4</sup>, начиная с *праṇы*, также не есть я. Ум (*манас*), который мыслит, также не есть я. Пустота неведения (*аджйāна*) глубокого сна, в которой присутствуют лишь остаточные впечатления и скрытые тенденции (*вāсаны*), после того как отсечены все объекты чувственного восприятия и действия, также не есть я.

### ***2. Если я не являюсь ничем этим, тогда кто же я?***

После того, как посредством *нетти*<sup>5</sup> было отвергнуто всё перечисленное выше как "не я, не я", **Осознание** (тамил. ариву), которое остаётся одно само по себе, **и есть Я**.

3. Какова природа (сварūпа) чистого Осознания?

**Природа (сварūпа) чистого Осознания есть сат-чит-āнанда** (Бытие-Сознание-Блаженство).

4. Когда будет постигнута природа Истинного Я (сварūпа-дарīшана)?

Когда видимый мир как объект восприятия будет устранён, природа *Истинного Я* будет постигнута.

5. Разве природа Истинного Я не будет постигнута, если воспринимать мир как реальный?

Нет, не будет.

6. Почему же?

Субъект и объект восприятия подобны верёвке и змее. Так же как знание верёвки как субстрата не появится, пока не исчезнет ложное знание иллюзорной змеи, так же и осознание *Истинного Я (сварūпа-дарīшана)*, которое является субстратом мира, не может быть достигнуто, пока не будет устранено восприятие мира как реального.

7. Когда мир как объект восприятия будет устранён?

Когда ум, который есть причина всякого познания и всякой деятельности, исчезнет, тогда исчезнет и мир.

8. Какова природа (сварūпа) ума?

То, что называется умом, есть удивительная сила (*атишайя-шакти*), пребывающая в *Истинном Я (Āтмане)*.

Она является причиной возникновения всех мыслей. Кроме мыслей, не существует такой вещи как ум. Поэтому мысль и является сущностью ума. Отдельно от мыслей не существует никакого независимого объекта, называемого мир. В глубоком сне без сновидений (*суцунти*) нет мыслей и нет мира. В состояниях бодрствования (*джайграт*) и сна со сновидениями (*сванна*) присутствуют мысли, также присутствует и мир. Подобно тому как паук выпускает из себя нить паутины, а затем вбирает её обратно, так же и ум проецирует из себя мир и снова поглощает его.

Когда ум выходит вовне из своего источника – *Истинного Я*, появляется мир. Поэтому, когда мир воспринимается как реальный объект, *Истинное Я* не выявляется. Когда же сияет *Истинное Я*, нет восприятия мира. Если с упорством и настойчивостью пытаться исследовать природу ума, то в конечном итоге мы обнаружим только **Себя** (тамил. *tāṇ*)<sup>6</sup>. То, что представляется как "я", есть не что иное, как *ātма-сварупа*, то есть наше *Истинное Я*. Ум существует, только когда есть грубая физическая форма, к которой он прикрепляется. Отдельно сам по себе ум не существует. Именно ум как таковой называется *сүкшма-шарйра* (тонкое тело) или *джйва* (душа).

### 9. Каков способ исследования ума (*вичйара*) для постижения его природы?

То, что появляется в этом теле как "я", есть ум. Если проследить, где изначально в теле появляется мысль "я", то обнаружится, что она появляется в Сердце (*хридайям*). Это и есть источник ума. Даже если просто продолжать мыслить внутри себя "я, я", это также приведёт к тому же самому месту. **Из всех мыслей, которые появляются в уме, мысль "я" возникает первой.** И только после того, как возникнет эта изначальная мысль, появляются остальные мысли. Только после появления местоимения первого лица "я" появляются местоимения второго и третьего лица. Без первого лица второго и третьего лица не существует.

### 10. Как ум должен быть устранён?

Ум прекратит существование только посредством исследования "Кто есть я?". Мысль "кто есть я?" уничтожит все другие мысли и сама в конце будет уничтожена, подобно палке для перемешивания погребального костра, которая в конце сгорает в том же костре.

### 11. Каким образом осуществлять практику постоянного удерживания мысли "кто есть я"?

Если появляются другие мысли, не пытайтесь их завершить, нужно исследовать, для кого они возникли. И не важно, сколько мыслей появляется. При появлении каждой мысли следует со всей бдительностью проследить, для кого эта мысль возникает. Ответом будет: "Для меня". Если дальше продолжить исследование, спрашивая себя: "Кто есть я?", ум возвратится к своему источнику, и возникшая мысль также исчезнет. Если постоянно следовать этой практике, то сила и способность ума оставаться утведившимся в своём источнике будут возрастать.

Когда ум, будучи тонкой субстанцией (*сукшма*), "выходит наружу" через мозг и органы чувств, появляются грубые (*стхула*) имена и формы физических объектов. Когда он остаётся в Сердце, имена и формы исчезают. Не позволять уму "выходить наружу", заставляя его оставаться в Сердце, это и есть то, что называется "направленность на я" (*ахам-мукха*) или "внутренняя направленность" (*антар-мукха*). Позволять уму "выходить наружу" из Сердца (*хридайям*) известно как "направленность вовне" (*бахир-мукха*).

Только когда ум остаётся утведившимся в Сердце, "я", которое лежит в основе всех мыслей, прекратит своё существование и тогда воссияет как чистое Я вечносуший *Атман*, единственная Реальность. Чтобы человек ни делал, он должен это делать без эгоистического чувства "я". И если он будет поступать таким образом, весь мир предстанет перед ним как проявление *Шивы* (Бога).

*12. Разве не существует никаких иных средств, позволяющих добиться устранения ума?*

Для того чтобы устранить ум, нет никаких других средств, кроме *вичāры*. При использовании других средств ум будет только казаться устранённым, однако он проявит себя вновь, выйдя из-под контроля. Даже *праñāйма* (сдерживание и контроль дыхания) может остановить деятельность ума. Однако ум будет находиться в состоянии покоя только до тех пор, пока держится под контролем дыхание. Как только дыхание возобновится, ум вновь начнёт своё движение и станет блуждать под действием *вāсан*. Источник ума и *праñы* (дыхания) один и тот же. Только мысль является сущностью ума. Только мысль "я" представляет первородную, исконную мысль ума. Только она и есть *эго* (*ахамкāра*). Оттуда, откуда появляется *эго*, появляется также и жизненная сила (*праñа*).

Именно поэтому, когда останавливается движение ума, останавливается и движение *праñы*. И наоборот, когда *праñа* прекращает движение, прекращает движение и ум. Но во время сна, когда ум останавливает свою деятельность, дыхание не исчезает. Это происходит по божественному установлению с целью защиты тела, чтобы другие люди не подумали, что человек мёртв. В состояниях бодрствования и *самадхи*, когда ум останавливается, прекращается и движение *праñы* (дыхания). *Праñа* есть грубая форма ума. До самой смерти ум удерживает *праñу* в теле. В момент смерти тела он захватывает *праñу* и уносит её с собой. Поэтому *праñāйма* есть лишь вспомогательное средство для контроля ума, но непосредственно к уничтожению ума (*mano-nāша*) она не приведёт.

Таковыми же, как *праñāйма*, вспомогательными средствами для контроля ума являются медитация на божественной форме (*мурти-дхьяна*), повторение *мантры* (*джана*), ограничение в пище (*ахāра-нияма*) и т.д.

Посредством обеих практик, медитации на божественной форме и повторения *мантры*, ум становится однонаправленным (*экагр̥та*). Как дают слону железную цепь, чтобы он, крепко держа её, спокойно шёл, не отвлекаясь по сторонам и не хватая своим неугомонным хоботом другие предметы, таким же образом и беспокойный, постоянно блуждающий ум, если будет занят именем или формой Бога, научится крепко удерживать только их, не отклоняясь ни на что другое. Поскольку ум рассеян в виде бесчисленного множества мыслей, каждая мысль становится чрезвычайно слабой. Уму, который достиг однонаправленности (когда отвлекающих мыслей становится всё меньше и меньше) и тем самым обрёл силу, будет легко заниматься *ātma-вичāрой*, практикой Само-исследования. Посредством ограничения в еде – употребления саттвической вегетарианской пищи в умеренных количествах – что является наилучшим из всех видов ограничения, увеличиваются саттвические качества ума, что также поможет в практике *вичāры*.

*13. Ментальные образы объектов (вишайя-вāсаны) кажутся нескончаемыми, как волны океана. Когда они все будут уничтожены?*

По мере того как медитация на *Истинном Я* (*сварūпа-дхьяна*) будет становиться всё глубже и глубже, мысли об объектах исчезнут.

*14. Возможно ли уничтожить вāсаны, направленные на внешние объекты, которые существуют, так сказать, с незапамятных времён, чтобы пребывать только в своей исконной форме?*

Оставив в стороне сомнения и не размышляя о том, возможно это или нет, следует с рвением и неколебимой настойчивостью сосредоточить всё своё внимание на *Истинном Я*. Как ни тяжки были бы грехи у человека, если, вместо того чтобы стенать и причитать: «Ах! Я такой грешник, как я могу спастись? », он полностью отвергнет

саму мысль, что он грешник, и будет упорно заниматься практикой медитации на *Истинном Я*, то, вне всякого сомнения, он изменит свою природу. Не существует двух умов – один ум хороший, а другой плохой. Ум только один. Это *вāsаны* бывают двух типов: благие (*śубха*) и неблагие (*aiśубха*). Когда ум находится под влиянием благих *вāsан*, он называется хорошим. Когда же он находится под влиянием неблагих *вāsан*, он считается плохим.

Какими бы плохими ни казались люди, относиться к ним с неприязнью и предубеждением неправильно. Все симпатии и антипатии в равной степени неприемлемы. Неправильно позволять уму слишком вовлекаться в мирские темы и при отсутствии явной необходимости вмешиваться в чужие дела. Всё, что отдаётся другим, на самом деле отдаётся самому себе. Если бы люди знали эту истину, то кто бы тогда отказался отдавать?

Когда появляется "я", то возникает и всё остальное. Если "я" исчезает, всё также исчезает. Сколько в нас скромности и смиренности, столько и благодати. Если мы держим ум под контролем, то какая разница, где находится.

### 15. Как долго нужно практиковать *вичāру* (Само-исследование)?

Практиковать *вичāру* "Кто есть я?" нужно до тех пор, пока в уме существуют *вāsаны*, направленные на внешние объекты. Как только возникают мысли, их все нужно тут же уничтожать посредством *вичāры* в том самом месте, откуда они появляются. Если неустанно следовать практике непрерывного памятования своего *Истинного Я* (*сварūпа-смарāна*), до тех пор пока не будет постигнута его истинная природа, то одного этого будет достаточно. Пока в крепости есть враги, они будут продолжать постоянно делать вылазки. Но если их уничтожить сразу же, как только они появляются, то в конечном итоге они все будут уничтожены и крепость окажется в наших руках.

### 16. Какова природа Истинного Я (*Āтмана*)?



Что действительно существует в реальности – это только *Истинное Я*. Мир, индивидуальная душа и Бог появляются в нём как ментальные построения или идеи подобно тому, как появляется воображаемое серебро в блеске перламутра. Все три возникают одновременно и одновременно исчезают. Состояние, в котором нет и следа мысли "я", есть исконная природа *Истинного Я* (*ātма-сварūпа*), и только это состояние именуется 'мауна' (безмолвие). Само *Истинное Я* и есть мир. Само *Истинное Я* и есть душа (индивидуальное "я"). Само *Истинное Я* и есть Бог. Всё есть *Шива-сварūпа, Истинное Я*.

### 17. Разве всё не есть деяние Бога?

Как просто благодаря присутствию солнца, которое возшло без всякого желания (*иччхā*), намерения (*сайкальпа*) и усилия (*праятна*), кристалл зажжёт огонь, лотос расцветёт, вода испарится и люди, населяющие мир, приступят к своим обязанностям, будут исполнять их, а потом отправятся на отдых, и как вблизи магнита придёт в движение иголка, так и души (*джйвы*), подверженные триединой или пятеричной космической деятельности<sup>7</sup>, которая происходит просто благодаря силе божественного Присутствия, и ничему иному, проявляют свою активность и прекращают её, отправляясь на покой, согласно соответствующей *карме* и *вāсанам*. Но у самого Бога нет никакого намерения, и никакое действие не затрагивает Его, подобно тому как вся жизнедеятельность, происходящая в мире, не затрагивает солнце или как качества остальных четырёх элементов<sup>8</sup> не затрагивают всепроникающего пространства.

### 18. Кто из бхакт (преданных Богу или гуру) является наиболее великим?

Тот, кто полностью отдаёт себя своему *Истинному Я* (*сварūпа*), которое есть Бог, является наилучшим *бхактой*.

Пребывать в состоянии полной утверждённости в *Āтмане* (*ātma-нищѣха*), не давая ни малейшей возможности появиться никакой иной мысли, кроме единственной мысли, сосредоточенной на *Истинном Я* (*ātma-чинтана*), только это и есть предание себя Богу. Какое бы по тяжести бремя мы ни возложили на Бога, Он будет его нести. Поскольку за всеми действиями в мире стоит единая божественная Сила, то почему, вместо того чтобы предать себя этой Силе, мы должны всё время размышлять: «Надо ли мне поступить так или, может быть, иначе?» Хотя мы знаем, что поезд везёт весь груз, почему мы, едущие в нём пассажиры, должны сами держать свой багаж, испытывая большие неудобства, вместо того чтобы положить его рядом и продолжать путь легко и радостно?

### 19. Что такое *вайрāгья* (бесстрастие)?

Полное уничтожение всех возникающих мыслей в момент их появления, в том самом месте, откуда они появляются, есть *вайрāгья*, или бесстрастие. Так же как ловец жемчуга, привязав к поясу камень и погружаясь в глубину, достаёт жемчужину, лежащую на дне океана, так и каждый искатель истины, погружаясь внутрь себя всё глубже и глубже с бесстрастием исследователя, сможет обрести драгоценную жемчужину Самореализации и Освобождения (*ātma-мукти*).

### 20. Разве не может Бог или гуру даровать Освобождение (мукти)?

Бог и гуру лишь укажут путь к Освобождению. В само состояние Освобождения они непосредственно не приведут. В действительности Бог и гуру не отличны друг от друга. Как то, что попало в пасть тигра, уже не избежит своей участи, так и те, на кого упал исполненный Милости взгляд гуру, будут, вне всякого сомнения, спасены и никогда не будут им оставлены. Но при этом необходимо твёрдо и неколебимо следовать по пути, указанному Учителем. Необходимо самому познать **Себя** (тамил. тāн) собст-

венным "оком истинного видения" (*джйāна-чакцу*). Разве Рамае нужно зеркало, чтобы знать, что он – Рама?

*21. Есть ли необходимость для тех, кто стремится к Освобождению, исследовать природу таттв<sup>9</sup> (первоэлементов)?*

Как для того, кому нужно просто вымести и выбросить весь мусор, нет никакой пользы в исследовании этого мусора, так и для того, кому нужно познать **Себя**, нет никакой пользы в том, чтобы исчислять *таттвы*, скрывающие *Истинное Я*, и анализировать их качества, вместо того чтобы полностью отбросить их. Мир нужно воспринимать, как сновидение.

*22. Разве между бодрствованием (*джāграт*) и сном со сновидениями (*свапна*) нет никакой разницы?*

Кроме того, что бодрствование занимает длительный промежуток времени, а сновидение – короткий, между ними никакой разницы нет. В той степени, в какой события, происходящие в бодрственном состоянии, воспринимаются как реальные, в той же степени всё, что происходит во сне, пока этот сон длится, также представляется реальным. Во время сновидения ум принимает другое тело. В обоих состояниях, бодрствования и сна со сновидениями, мысли и формы с именами, представляющие объекты (*нāма-рūпа*), присутствуют одновременно.

*23. Есть ли какая-нибудь польза в изучении священных писаний для тех, кто устремлён (*мумукшу*) к Освобождению?*

Поскольку в каждом духовном тексте говорится, что для достижения Освобождения необходимо остановить деятельность ума, то, осознав, что устранение ума (*манониграха*) есть высшая цель, на которую указывают все священные писания (*шāстры*), далее изучать их бесконечно не имеет смысла. Для того чтобы устранить ум, необходимо непосредственно исследовать себя с помощью прак-

тики "Кто есть я?". Как можно исследовать собственное "я" посредством изучения текстов? Осознание своего *Истинного Я* должно быть осуществлено только посредством собственного "ока истинного видения" (*джйана-чакцу*). *Истинное Я* пребывает внутри пяти внешних оболочек (*пайча-коща*)<sup>10</sup>, тогда как священные писания находятся вовне. Поэтому бесполезно искать в текстах своё *Истинное Я*, природу которого нужно осознать, отбросив все пять внешних оболочек. Однажды придёт время, когда необходимо будет забыть всё, что было изучено ранее.

#### 24. Что такое счастье (*сукха*)?

То, что называют счастьем, есть не что иное, как сама природа *Истинного Я* (*ātma-сварūпа*). Счастье и исконная природа *Истинного Я* не отличны друг от друга. В действительности существует лишь счастье *Истинного Я* (*ātma-сукха*), и только оно одно реально. Ни один из бесчисленных объектов мира счастья не приносит. Мы полагаем, что счастье обретается от внешних объектов, лишь в силу отсутствия у нас различения. На самом деле, когда ум выходит вовне, он испытывает страдания (*духкха*), но каждый раз, когда удовлетворяются наши желания, ум возвращается к своему исходному месту (источнику) и испытывает счастье, присущее *Истинному Я*. Точно так же в состоянии *самадхи*, во время глубокого сна (*сушупти*), обморока (*мūrчха*), а также когда обретается желаемый объект или устраняется объект нежелательный, ум обращается внутрь в свой источник, где испытывает счастье *Истинного Я*. Так без остановки движется ум, попеременно то покидая свой источник – *Истинное Я*, когда устремляется вовне, то снова возвращаясь внутрь.

Тень дерева дарует приятную прохладу. На открытом пространстве от палящего солнца нестерпимый зной. Человек после пребывания на жарком солнце испытывает приятную прохладу, оказавшись под сенью дерева. Покинув через некоторое время благодатную тень, он вновь

оказывается на жаре, которую невозможно переносить, и поэтому он снова возвращается в тень дерева. И таким образом он то покидает тень, оказываясь под палящими лучами солнца, то вновь возвращается к благодатной прохладе. У человека, который так поступает, отсутствует различие. Но тот, у кого есть различие (*вивека*), не будет покидать тень.

Подобным образом, ум *джйāни*, осознавшего природу *Истинного Я*, не покидает *Брахмана*. В то время как ум человека, пребывающего в невежестве относительно своей истинной природы (*аджйāни*), продолжает претерпевать страдания, беспорядочно блуждая в мире, и лишь на короткое время испытывает счастье при возвращении назад к *Брахману*. То, что называется миром, есть не что иное, как мысль. Когда мир исчезает, то есть когда исчезает мысль, ум испытывает блаженство. И наоборот, когда мир появляется, ум испытывает страдание.

### 25. Что такое *джйāна-дришти* (истинное видение)?

Только то безмолвное состояние *чистого бытия* (букв. с тамильского '*суммā ируппаду*' – "просто бытие") есть *джйāна-дришти* (истинное видение). "Просто быть" – это значит растворить ум в *Истинном Я*. Ничто другое, как то: телепатия, ясновидение и т.п., не может быть истинным видением.

### 26. В каком отношении находится *нирйāша* (отсутствие желаний) и *джйāна* (истинное Знание)?

*Нирйāша* (отсутствие желаний) – это *джйāна* (истинное знание). Между ними нет никакого различия. В действительности это одно и то же. Отсутствие желаний – это когда у ума отсутствует устремлённость к внешним объектам как таковым. Истинное знание – это когда объекты как таковые не возникают. Иными словами, пребывать без устремления к каким бы то ни было объектам есть *вайрāгья* (бесстрастие) и *нирйāша* (отсутствие желаний).

Пребывать, не оставляя *Истинного Я*, есть *джйāна* (истинное знание).

27. Какова разница между *вичāрой* (Само-исследованием) и *дхьяной* (медитацией)?

*Āтма-вичāра* – это практика постоянного удерживания ума обращённым к *Истинному Я* (*Āтману*). Медитация (*дхьяна*) – это воображаемое в уме отождествление себя с *Брахманом*, который есть *сат-чит-āнанда*.

28. Что такое Освобождение (*мукти*)?

Исследовать внутри себя, кто есть "я", для которого существует "связанность", и осознать свою истинную природу как она есть – только это есть Освобождение (*мукти*).

*Ом! Шри Раманапранамасту!*



## Ссылки, примечания и пояснения

---

- <sup>i</sup> *The Power of the Presence: Transforming Encounters with Sri Ramana Maharshi – Part III.* – ed. by David Godman. – 1<sup>st</sup> ed. – Boulder, USA: Avadhuta Foundation, 2002, pp.133-134.
- <sup>ii</sup> *Who am I? (Nan Yar): The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi.* – translated by T.M.P. Mahadevan. – Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, India.
- <sup>iii</sup> *Nān Yār? (Who am I?)* – Introduction and translation by Michael James [http://www.happinessofbeing.com/nan\\_yar.html](http://www.happinessofbeing.com/nan_yar.html)
- <sup>iv</sup> Devaraja Mudaliar. *Day by Day with Bhagavan.* – 5<sup>th</sup> repr. – Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 2002: 21-11-45, p.43.
- <sup>v</sup> Тамильское слово ‘ариву’ (произносится как "аривы", где конечный ‘у’ звучит приблизительно как русский звук ‘ы’) имеет значения: "знание, сознание, осознание, мудрость, разум" и т.п. Наиболее адекватным переводом в контексте данной работы является используемый Морисом Фридманом (в книге «*I am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*») английский термин "Awareness" с соответствующим русским эквивалентом "Осознание".
- <sup>vi</sup> Санскритское сложное слово "маха-риши" состоит из двух слов ‘махā’ – "великий" + ‘риши’ – "риши". Слово ‘риши’ в качестве первого звука имеет слоговой ‘р’, который произносится с огласовкой на ‘и’, то есть звучит как ‘ри’. Согласно санскритским правилам сочетания звуков (сандхи), ‘ā + р’ дают > ‘ār’ с простым (неслоговым) ‘р’, и поэтому данное слово произносится как "махариши". В русском языке это слово имеет два варианта транслитерации: "маха-риши" и "махариши". Первый вариант, в частности, использует один из ведущих российских индологов А.М. Дубянский (См. Словарь: *Индуизм, джайнизм, сикхизм.* – М: Республика, 1996). Мы также предпочитаем первый вариант, в силу того что он имеет прозрачную этимологию.

- 
- <sup>1</sup> Семь основных тканей человеческого тела (дхātu): плазма, кровь, мышечная ткань, жир, костная ткань, костный мозг, семя.
- <sup>2</sup> Пять органов чувств (джейāна-индрии): ухо (шротра), глаз (чакшу), нос (схрāна), язык (джихвā) и кожа (твак) и их соответствующие функции: слух (шабда), зрение (рūпа), обоняние (гандха), вкус (расанā) и осязание (спарша).
- <sup>3</sup> Пять органов действия (карма-индрии): речевой аппарат (вāk), ноги (пāда), руки (пāни), органы выделения (пāйю) и гениталии (упастха) и их соответствующие функции: говорение (вāk-таттва), передвижение (пāда-таттва), движение руками (пāни-таттва), выделение (пāйю-таттва) и наслаждение (упастха-таттва).

- <sup>4</sup> Пять жизненных токов, поддерживающих жизнь в человеческом теле: *прāṇа* (дыхание), *апāṇа* (энергия выделения), *вьяна* (энергия, пронизывающая всё тело и связывающая деятельность всех органов), *удāна* (восходящая энергия, активизирующая мышление), *самāна* (энергия пищеварения и усвоения).
- <sup>5</sup> Санскритское '*нети*' по правилам слияния звуков (*сандхи*) представляет собой соединение двух слов '*на + ити*', где '*на*' – отрицательная частица, а '*ити*' – частица, указывающая на то, что было упомянуто в предыдущей части предложения. Таким образом, '*нети*' означает "не это" или "не так". Упомянутая в *упанишадах* и используемая в *джнана-йоге* (практике *адвайта-веданты*) аналитическая медитация "*нети нети*" предполагает отбрасывание любых ментальных образов, так как превосходящий любые качества и определения Абсолют – *Ниргуна Брахман* выше всякого чувственного и ментального опыта и может быть постигнут только непосредственно через преодоление субъектно-объектной двойственности.
- <sup>6</sup> В данном случае в тамильском тексте употреблено возвратное местоимение '*тāṇ*' – "сам, себя".
- <sup>7</sup> Три основные силы Бога (*критья-трайя*): *сриццти* (творение), *самхāра* (сохранение) и *лайя* (разрушение). К пятеричной космической деятельности (*пайча-критья*), помимо трёх первых функций (*сриццти*, *самхāра* и *лайя*), относятся также *āвараṇа* (сокрытие) и *ануграха* (откровение или божественная Милость).
- <sup>8</sup> Пять грубых, или плотных (физических) элементов (*пайча-махāбхūта*): *притхвī* (земля), *āпас* (вода), *теджас*, или *агни* (огонь), *вāйю* (воздух) и *āкāша* (эфир).
- <sup>9</sup> *Таттвы* – исходные первоэлементы творения. Философия *санкхья* насчитывает 25 *таттв*: 1. *Пуруша* (дух); 2. *Пракрити* (материя); 3. *Махат* или *Буддхи* (разум); 4. *Ахамкара* (*эго*, или индивидуальное "я"); 5. *Манас* (ум); 6-10. Пять органов чувств (см. сн. 2); 11-15. Пять органов действия (см. сн. 3); 16-20; Пять тонких элементов (*пайча-танмāтра*): *шабда-танмāтрā* (звук), *спарша-танмāтрā* (осязание), *рūпа-танмāтрā* (цвет и форма), *раса-танмāтрā* (вкус), *гандха-танмāтрā* (запах).  
В *адвайта-веданте*, принимающей классификацию *санкхья*, *Пуруша* отождествляется с *Атманом*, который на индивидуальном уровне тождествен Высшей Реальности – *Брахману*.
- <sup>10</sup> Пять оболочек, или тел (*пайча-коща*): *аннамайя-коща* (физическое тело), *прāṇамайя-коща* (тонкоэнергетическое, или *праническое* тело), *маномайя-коща* (ментальное тело, или тело ума), *виджжāнамайя-коща* (тело духовного разума, или *буддхи*) и *āнандамайя-коща* (тело блаженства).