**"Кто я?" (вопросы, заданные Бхагавану Шри Рамане Махарши)**

Каждое живое существо хочет быть счастливым и никогда не страдать. Каждый больше всего любит себя самого. И единственная причина этой любви - счастье (которое она приносит). А для того, чтобы получить это счастье, которое в действительности является сутью любого существа и которое переживается в состоянии глубокого сна, когда нет мышления, этому существу нужно узнать самого себя. Главное средство для такого Пути Познания - это вопрошание «Кто же я?».

1. **Кто я?**

Я не являюсь грубым телом, состоящим из семи телесных жидкостей; я не являюсь пятью органами чувств, то есть слухом, зрением, осязанием, обонянием и чувством вкуса, которые соответственно ощущают звуки, прикосновения, цвета, вкусы и запахи; я не являюсь пятью органами познания, то есть органами речи, движения, захватывания, экскреции и деторождения, чьими функциями являются речь, передвижение, хватка, выделение и удовольствие; я не являюсь пятью жизненными эфирами, вроде праны и тому подобного, которые, соответственно, выполняют пять функций дыхания и так далее; более того, я - не разум, который думает; и даже неведение, в котором есть только остаточные впечатления об объектах, а не сами объекты или их функции, - я им не являюсь.

**2. Если я - ничто из этого, тогда кто же я?**

Я - то Сознавание, которое лишь одно остаётся после отрицания всего перечисленного выше.

**3. И в чём суть этого Сознавания?**

Суть Сознавания - Существование-Сознание-Блаженство

**4. Когда случится осознание Самого Себя?**

Осознание Себя (то есть того, кто смотрит) произойдёт, когда будет удалён мир (то, на что смотрят).

**5. А разве не может случиться осознание Себя, пока мир ещё здесь (то есть воспринимается как реальный)?**

Нет, не может.

**6. Почему?**

Тот, кто смотрит, и предмет, на который смотрят - это как змея и верёвка. Точно так же, как знание о верёвке (которая на самом деле лежит на дороге) не может появиться, пока не исчезнет ложное знание о змее (которая лишь обман зрения), так и осознание Себя (которое есть суть) не появится, пока не исчезла вера в реальность мира.

**7. Когда же исчезнет мир - наблюдаемые предметы?**

Мир исчезнет, когда станет спокойным разум, который является причиной всех восприятий и всех действий.

**8. Какова природа разума?**

То, что называют разумом, это чудесная сила, присущая Самости. Она вызывает все мысли. Без мыслей этой вещи, разума, не существует. Таким образом, природа разума - мышление. Без мыслей нет такой отдельной, независимой вещи, как мир. В глубоком сне (без сновидений) нет мыслей, и мира тоже нет. В бодрствовании и во сне (со сновидениями) есть мысли, и мир тоже есть. Как паук, который выпускает нить паутины из себя, а потом втягивает её обратно, точно так же разум проецирует мир вне себя, а потом рассеивает его, вбирая в себя. Мир появляется, когда разум выходит из Самости наружу. Таким образом, когда мир выглядит реальным, Самости не видно; а когда Самость сияет во всём своём блеске, мира не видно. Если настойчиво исследовать природу разума, то он скончается, оставив сияние Самости. Под Самостью тут разумеется Атман.

Ум существует, только соединяясь с чем-то грубым, он не может оставаться один. На самом деле тонкое тело или душа - это всё ум.

**9. Что это за путь исследования, который нужен для понимания природы ума?**

Ум - это то, что возникает как «я» внутри тела. Если исследовать, где именно в теле возникает мысль «я», то можно обнаружить, что она возникает в Сердце (духовном сердце). Это и есть место возникновения разума. Даже если постоянно думать «я, я», тебя приведёт в это место. «Я»-мысль - это самая первая мысль из всех, что появляются в уме. Только после неё появляются все остальные мысли. Второе и третье лицо в грамматике появляются только после первого лица; без первого лица нет второго и третьего.

**10. Как уму стать спокойным?**

С помощью расследования «Кто же я?». Мысль «Кто я?» уничтожит все остальные мысли, а потом и сама сгорит, как палка, которой помешивают угли в погребальном костре.

**11. Что представляет собой это удержание мысли «Кто я?»?**

Когда возникают мысли, следует не потакать им, а спрашивать: «К кому они пришли?». Неважно, сколько появляется мыслей. Про каждую мысль надо прилежно спрашивать: «Для кого возникла эта мысль?». Возможно, придёт ответ: «Для меня». Если в этот момент спросить «А кто я?», ум направится обратно к своему источнику, а появившаяся мысль стихнет. Если делать это постоянно, ум научится оставаться в своём источнике.

Когда ум выходит наружу через мозг и органы чувств, появляются грубые имена и формы, а когда он остаётся в Сердце, имена и формы исчезают. Не давать уму выходить наружу, но удерживать его в Сердце - это то, что называют «антармукха», обращение разума внутрь. Позволять уму покидать Сердце - это «бахирмукха», выход разума наружу. Таким образом, когда разум остаётся в Сердце, «я», которое является источником всех мыслей, исчезает, и начинает сиять Самость, которая существует вечно.

Что бы ни делалось, всё нужно выполнять без эгоизма. Если действовать в таком русле, то всё вокруг предстанет как Бог.

**12. Разве нет других способов заставить ум утихнуть?**

Других действенных способов, нежели само-исследование, нет. Когда контролируешь разум с помощью других методов, ум только выглядит успокоенным - потом он снова поднимет голову. Например, с помощью контроля дыхания разум будет спокойным до тех пор, пока выполняешь эту практику, - как только она заканчивается и дыхание возобновляется, ум тоже начинает блуждать в поисках впечатлений. И у разума, и у дыхания один источник.

На самом деле природа ума - это мысли. Мысль о «я», о себе - первая мысль в разуме; это и есть эго (личность, индивидуальность). Откуда берётся дыхание, оттуда же возникает и эго. Поэтому когда разум стихает, дыхание становится подконтрольным, и наоборот - когда дыхание контролируется, ум утихает. Но в глубоком сне, хотя разум и стихает, дыхание не прекращается. Это происходит по Воле Бога - Он делает так, что тело сохраняется и другие люди не могут подумать, что человек умер. Дыхание контролируется, когда ум становится тихим во время бодрствования или в самадхи. Дыхание - это грубая форма разума. Ум удерживает дыхание в теле до момента смерти; когда тело умирает, ум забирает дыхание с собой. Поэтому упражнения по контролю за дыханием помогают лишь успокоить ум («манониграха»); они не уничтожают ум («манонаша»).

Другие методы, вроде медитации на формах Бога, повторение мантр, ограничения в пище и так далее, действуют как контроль дыхания - то есть помогают лишь успокоить разум. Посредством медитации на формах Бога и повторения мантр ум становится однонаправленным. Ум всегда хочет блуждать. Но если ему дать форму Бога, чтобы он был занят ею одной, он перестанет блуждать, как вечно беспокойный хобот слона перестаёт хватать что попало, если ему дать цепь - он будет держаться только за неё.

Когда разум разрастается в виде бесчисленных мыслей, каждая из них по отдельности становится слабой. Но когда мысли рассеиваются, ум становится однонаправленным и сильным; для такого ума Само-исследование будет лёгким занятием.

Из всех ограничительных мер самая лучшая - это та, что касается употребления умеренного количества саттвической пищи; соблюдая это правило, саттвическое качество ума (спокойствие, благость) будет возрастать, что полезно для Само-исследования.

**13. Такое впечатление, что остаточные впечатления об объектах (то есть мысли) бесконечны, как** **волны в океане. Когда же они все исчезнут?**

С ростом вашей медитации на Себе мысли будут исчезать.

**14. Могут ли остаточные впечатления об объектах, которые начались с незапамятных времён, так сказать, полностью исчезнуть, чтобы человек остался как чистое Я?**

Не нужно поддаваться сомнениям «Могут они или не могут?»; вам следует постоянно держаться медитации на Себе. Даже если вы — великий грешник, не нужно переживать и причитать «О, я такой грешник, как же мне спастись?!». Нужно полностью отвергнуть мысль «Я — грешник» и усердно предаваться медитации на Самости; тогда вас точно ждёт успех.

Нет двух умов — одного хорошего и второго плохого; ум всего один. Это остаточные впечатления (то есть мысли) могут быть двух сортов — добрые и дурные. Когда разум находится под влиянием добрых впечатлений, его называют хорошим, а когда он под влиянием дурных впечатлений, его называют злым.

Не стоит позволять разуму блуждать среди объектов внешнего мира и того, что касается других людей. Как бы ни были плохи другие люди, не нужно вынашивать к ним ненависть. Нужно сторониться как вожделения, так и ненависти.

Всё, что человек даёт другим, он даёт самому себе. Если эта истина усвоена, кто не подаст другому?

Когда появляется «я» человека, появляется и всё остальное; когда «я» стихает, то и всё остальное стихает. Насколько смиренно мы себя ведём, настолько благим будет результат. Если ум человека стал тихим, он может жить где угодно.

**15. Как долго придётся практиковать само-исследование?**

Исследование «Кто же я?» нужно выполнять до тех пор, пока в разуме сохраняются впечатления об объектах. Как только появляются мысли, их надо сразу уничтожать с помощью исследования, здесь и сейчас, в самом их зародыше. Если непрерывно прибегать к созерцанию Себя, пока Самость не будет достигнута, то этого будет достаточно. Пока в крепости остаются её защитники, они будут совершать вылазки. Если же их убивать, как только они появляются, крепость падёт в наши руки.

**16. Какова природа Самости?**

На самом деле есть только Самость. Мир, человеческая личность и Бог — всё это Её проявления. Эта троица появляется одновременно и так же одновременно исчезает, как серебро в жемчужине. Самость там, где абсолютно нет мысли о "я", о себе. Это то, что называют "Тишиной". Это Самость — мир; это Самость — "я"; это Самость — Бог; всё есть Шива, Самость.

**17. Разве всё вокруг — не работа Бога?**

Солнце всходит безо всякого желания, решения или усилия со своей стороны; и лишь от одного его присутствия янтарь даёт огонь, лотос расцветает, вода испаряется, а люди занимаются своими многочисленными делами и затем отдыхают. Так же как иголка движется в присутствии магнита, от одного лишь присутствия Господа души, которые управляются тремя (космическими) функциями или пятеричной божественной деятельностью, работают и отдыхают в соответствии с тем, что велит им их карма. У Бога нет своих устремлений; никакая карма не цепляется к Нему. Это как дела мира не влияют на солнце, или как достоинства и недостатки четырёх элементов не затрагивают всепроникающее пространство.

**18. Кто самый великий из ваших последователей?**

Тот, кто отдал себя Самости, которая является Богом, является самым великим.

Отдача себя Богу – это значит, всё время оставаться в Самости, не давая возможности возникнуть ни одной мысли, кроме мысли о Самости.

Какая бы ноша ни взваливалась на Бога, Он вынесёт всё. Высшая сила Господа движет всеми делами, так почему же мы не сдаём себя ему, а вечно беспокоимся, что нам сделать и как или что нам не делать? Мы знаем, что поезд везёт весь груз, так зачем нам держать багаж на голове, когда мы сели в купе? Мы можем просто положить его и наслаждаться облегчением.

**19. Что такое непривязанность?**

Непривязанность – это уничтожение мыслей безо всякого остатка в том же месте и в тот же момент, где и когда они появляются. Мы должны, как ныряльщик, который вешает себе камень на пояс, чтобы добраться до морского дна и собрать там раковины с жемчугом, препоясаться непривязанностью, чтобы нырнуть вглубь себя и добраться до Жемчужины Самости.

**20. Разве Бог и Учитель не могут поспособствовать освобождению души?**

Бог и Учитель только покажут путь к освобождению; они не станут сами освобождать душу.  
На самом деле Бог и Учитель не различаются.

Так же как добыча, попавшая в зубы тигра, уже не вырвется, так и ученик, попавший в поле зрения милостивого взгляда Учителя, будет спасён Им и не пропадёт. И всё же каждый должен по мере своих сил следовать пути, предписанном Богом или Учителем и достигать освобождения. Ты должен узнать себя своим собственным Оком Знания, не чьим-то чужим.

Нужно ли человеку по имени Рама прибегать к помощи зеркала, чтобы понять, что он Рама?

**21. Надо ли тем, кто жаждет освобождения, исследовать природу категорий (таттв)?**

Так же как тому, кто собирается выкинуть мусор, нет нужды исследовать этот мусор, так и тому, кто хочет узнать Себя, нет нужды подсчитывать количество категорий и исследовать их характеристики; всё, что ему нужно, это избавиться скопом от всех категорий, которые закрывают Самость.  
Мир нужно рассматривать как сновидение.

**22. Разве нет разницы между бодрствованием и сновидением?**

Бодрствование длится долго, а сон коротко; кроме этого, разницы нет. То, что происходит в бодрствовании, кажется реальным, и точно так же то, что происходит в сновидениях, кажется реальным во сне. Во сне разум принимает другое тело. В обоих состояниях мысли, имена и формы возникают одновременно.

**23. Есть ли какой-либо смысл в чтении книг для тех, кто жаждет освобождения?**

Все книги говорят, что для достижения освобождения нужно успокоить разум. Таким образом, их конечное учение состоит в том, что разум должен быть успокоен. Когда человек понял эту идею, ему нет больше нужды в бесконечном чтении. Для успокоения ума ему нужно просто исследовать в себе, чем же является его «Я». Как можно провести это исследование в книгах? Человеку нужно узнать своё «Я» своим собственным Оком Мудрости. Самость внутри пяти оболочек, а книги вне их. Так как Самость должна быть найдена внутри путём отбрасывания пяти оболочек, бесполезно искать её в книгах.

Настанет время, когда человеку придётся забыть всё, что он выучил в книгах.

**24. Что такое счастье?**

Счастье – это сама природа Самости; счастье и Самость не отличаются друг от друга. Счастья нет ни в одном предмете этого мира. Из-за своего невежества нам кажется, что мы получаем счастье от предметов. Но когда ум выходит наружу, он испытывает страдания.

На самом деле, когда желания разума удовлетворены, он возвращается на положенное ему место и наслаждается счастьем, которое является Самостью.

Под деревом ты наслаждаешься прохладной тенью; выйдя из-под дерева, оказываешься в обжигающем зное. Когда человеку пришлось много пройти под солнцем и он достигает тени, ему становится хорошо. Тот, кто выходит из тени на солнце, а потом возвращается, просто глупец. Мудрый остаётся в прохладе. Точно так же ум того, кто постиг Истину, не покидает Брахмана. И напротив, ум невежественного уходит во внешний мир, переживает страдания и на короткое время возвращается в Брахман, чтобы ощутить счастье.

На самом деле то, что называют миром, это просто мысль. Когда мир исчезает, то есть когда нет мыслей, разум переживает счастье, а когда мир появляется, разум проходит через страдания.

**25. Что такое Озарение (джняна дришти)?**

Оставаться спокойным – вот что такое Озарение. Оставаться спокойным значит удерживать ум в Самости. Телепатия, знание прошлого, настоящего, будущего и ясновидение – всё это не относится к Озарению.

**26. Какая связь между отсутствием желаний и мудростью?**

Отсутствие желаний – это мудрость. Они не отличаются друг от друга; это одно и то же. Отсутствие желаний – это значит воздерживаться от того, чтобы разум обращался к каким-либо предметам. Мудрость – это когда не появляются никакие предметы (то есть созерцаешь одни лишь Самость). Другими словами, не искать ничего, что отличается от Самости – это непривязанность и отсутствие желаний; не покидать Самость – это мудрость.

**27. Есть ли разница между само-исследованием и медитацией?**

Исследование состоит в том, чтобы удерживать ум в Самости. Медитация состоит в том, что человек размышляет, что его «я» - это Брахман, Существование-Сознание-Блаженство.

**28. Что такое освобождение?**

Освобождение – это исследование природы того, кто находится в оковах, и понимание его истинной природы.

**ॐ**

© Переведено по тексту WHO AM I? THE TEACHINGS of BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

[http://www.sriramanamaharshi.org/downloadbooks/whoami\_all\_languages/Who\_Am\_I\_English.pdf](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.sriramanamaharshi.org%2Fdownloadbooks%2Fwhoami_all_languages%2FWho_Am_I_English.pdf&cc_key=" \o "http://www.sriramanamaharshi.org/downloadbooks/whoami_all_languages/Who_Am_I_English.pdf" \t "_blank)

Артём Кайда, 2018