



*К Стопам Учителя*

*To the Lotus Feet of our Master*

# *Be As You Are*

*The Teachings  
of  
Sri Ramana Maharshi*

Edited by David Godman

**ARKANA**

**БУДЬ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ!**

---

# **Наставления Шри Раманы Махарши**

---

**Составитель Дэвид Годман**

Перевод с английского и составление  
русского издания О.М. Могилевера  
Под редакцией Н. Сутары

*Второе издание, исправленное и дополненное*



Издатели:  
В.С. РАМАНАН  
Президент Совета попечителей  
ШРИ РАМАНАШРАМ  
Тируваннамалай, Индия  
совместно с



МОСКВА  
2002

УДК 891-5  
ББК 87.3(Инд)

**1-е издание** на русском языке  
1994, 7000 экз.  
(«Андреев и сыновья», Санкт Петербург)

**2-е издание** на русском языке, исправленное и дополненное  
2002, 1500 экз.  
(издательство Кравчука К.Г., Москва)

### **Будь тем, кто ты есть! Наставления Шри Раманы Махарши**

Сост. Д. Годман. Пер. с англ. и сост. рус. изд. О. М. Могилевера; Под ред. Н. Сутары. – 2-е изд., испр. и доп. – М. – Тируваннамалай. Из-во К.Г. Кравчука – Шри Раманашрам, 2002. – 351 с.

Учение Бхагавана Шри Раманы Махарши находит все возрастающую аудиторию в мире даже спустя более чем полвека после смерти Учителя, одного из наиболее почитаемых духовных Учителей Индии, пережившего Абсолют, Вечную Истину шестнадцатилетним юношей, самопроизвольно, без помощи внешнего наставника.

Составленное Дэвидом Годманом, видным деятелем Рамана-движения, публицистом, глубоко изучившим и много лет практиковавшим Наставления Шри Раманы, систематизированное собрание его диалогов с почитателями и учениками переведено на основные европейские языки. Оно приобрело мировую известность как ценное пособие, содержащее исчерпывающие ответы на актуальные вопросы этой простой, но очень тонкой духовной практики, и будет весьма полезно для русскоязычных искателей Истины.

УДК 891-5  
ББК 87.3(Инд)

- © Sri Ramanasramam, произведения Шри Раманы Махарши, архивные материалы (фото Шри Раманы на обложке и в тексте), 2002
- © David Godman, 1985
- © О.М. Могилевер, перевод, составление русского издания, предисловие, переработка глоссария, переработка указателя, 2002
- © Dev Gogoi, фотография Аруначалы на задней стороне обложки, 2002
- © Оформление изд-во К. Кравчука, 2002

ISBN 5-901518-06-3

# Содержание

---

ОТ ИЗДАТЕЛЯ .....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА И СОСТАВИТЕЛЯ РУССКОГО ИЗДАНИЯ .....	9
ВВЕДЕНИЕ .....	19
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. АТМАН</b> .....	29
1. Природа А т м а н а .....	31
2. Сознание Себя и неведение Себя .....	44
3. <i>Джняни</i> .....	63
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ И ОТДАЧА СЕБЯ</b> .....	75
4. Теория само-исследования .....	77
5. Практика само-исследования .....	89
6. Ошибочные представления о само-исследовании .....	107
7. Отдача себя .....	121
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГУРУ</b> .....	135
8. Гуру .....	137
9. Тишина и <i>сам-санг</i> .....	150
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. МЕДИТАЦИЯ И ЙОГА</b> .....	161
10. Медитация и концентрация .....	163
11. <i>Мантры</i> и <i>джана</i> .....	174
12. Жизнь в миру .....	184
13. Йога .....	196
<b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОПЫТ</b> .....	209
14. <i>Самадхи</i> .....	211
15. Видения и психические силы .....	221
16. Проблемы и переживания .....	229
<b>ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ТЕОРИЯ</b> .....	241
17. Теории творения и реальность мира .....	243
18. Перевоплощение .....	258

---

19. Природа Бога .....	267
20. Стрдание и этика .....	277
21. <i>Карма</i> , судьба и свободная воля .....	288
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. Артур Осборн. РАМАНА Садгуру, ИЛИ КАК ЖИТЬ НА ПУТИ РАМАНЫ .....</b>	<b>297</b>
ГЛОССАРИЙ .....	306
ПРИМЕЧАНИЯ И ССЫЛКИ .....	323
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	338
УКАЗАТЕЛЬ .....	340

## От издателя

---

Учение Бхагавана Шри Раманы Махарши открывает заинтересованным умам и сердцам все «тайны» их бытия в мире и показывает прямой путь к подлинному вечному Бытию, А т м а н у – истинной природе человека.

Центральный пункт духовной практики – самоисследование: спрашивай себя: «Кто я?», а не интересуйся тысячей других вещей. Все, что человек должен делать, – это БЫТЬ СОБОЙ, пребывать в своем вечном, естественном, всегда присущем ему состоянии Бытия-Сознания-Блаженства. Именно в этом Состоянии Бхагаван находился с того дня, когда в 16 лет самопроизвольно, без помощи внешнего Наставника постиг Себя, осознал А т м а н , бесконечность и вечность своего Я.

Наша первая книга на русском языке «Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе», изданная в Санкт-Петербурге (Ленинграде) в 1991 году, духовно означала приход Бхагавана в Россию, к русскоязычному читателю, и была посвящена общему знакомству с Ним и сутью Его Учения.

В новой книге, которую вы держите в руках, представлена сжатая, но очень содержательная, строго ориентированная на потребности духовной практики картина Учения Бхагавана в целом. От аналогичных собраний наставлений Шри Раманы ее отличает композиция, учитывающая уровень духовной зрелости читателя, и сам подбор наставлений, который наиболее адекватно передает Учение и опирается на большое число заслуживающих доверия первоисточников. Составитель книги Дэвид Годман вот уже 16 лет является постоянным членом Шри Раманашрама, активным духовным практиком. Он много сделал для интерпретации тонких вопросов Учения и распространения его в мировом масштабе. В частности, эта книга известна во всех англоязычных стра-

нах и переведена на основные европейские языки. Мы надеемся, что она будет благосклонно принята и духовными искателями, говорящими по-русски.

Пусть они читают «Будь тем, кто ты есть!», готовя себя к принятию высших наставлений Учителя, передаваемых посредством Тишины, живущей в сердце каждого из нас!

1 января 1992 г.  
ШРИ РАМАНАШРАМ  
Тируваннамалай, Индия

Т. Н. ВЕНКАТАРАМАН  
*Президент Шри Раманаширама*



# *Предисловие переводчика и составителя русского издания*

---

## I

Бхагаван Шри Рамана Махарши (1879 – 1950) является одним из наиболее значительных духовных учителей Индии. Книга «Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе», содержащая суть его разъяснений о теории и практике прямого Пути Самопознания в условиях современного мира, изданная в Санкт-Петербурге (Ленинграде) Шри Раманашрамом в 1991 г., вызвала большой читательский интерес и потребность в более развернутом и углубленном изложении учения Бхагавана Шри Раманы Махарши.

Дэвид Годман, постоянно живя в Шри Раманашраме, около 20 лет изучает и практикует наставления Бхагавана. Он был библиотекарем Шри Раманашрама, редактором журнала *The Mountain Path* (Горный Путь), посвященного Шри Рамане и распространяющего его учение. Систематизированное Дэвидом Годманом собрание диалогов Учителя с многочисленными посетителями, почитателями и учениками, приходившими в Ашрам из всех уголков мира в поисках руководства и решения жизненных проблем, получило высокую оценку в США, Канаде, Англии, Австралии и других странах, переведено на немецкий, французский, итальянский, голландский и корейский языки. Без всякого сомнения, оно представит значительный интерес и для духовных искателей в нашей стране.

В качестве приложения в книгу включена статья «Рамана *Садгуру*, или как жить на Пути Раманы», написанная одним из ближайших учеников Бхагавана, Артуром Осборном, сыгравшим исключительную роль в пропаганде и распространении Учения и Жития своего Учителя как в Индии, так и за ее рубежами.

## II

Все религии, все духовные устремления человека и человечества направлены в конечном счете к одному – к обретению внутреннего мира. Каждый истинный духовный Учитель,

являющийся воплощением этого Мира, который может дать постоянный Мир, или Освобождение (в Индии его называют *Садгуру*), ведет учеников к цели соответственно их зрелости. Его последователи, часто объединенные в общины (в Индии – ашрамы), идут за Светом Учителя, выполняя ту или иную *садхану*, или духовную практику.

Но есть на нашей планете, наверное, единственный Учитель, для которого Цель и Путь совпадают. Цель – Мир, Путь – Мир, Цель – внутренняя Тишина, Путь – Тишина.

«Познайте сначала, кто вы. Это не требует чтения священных Писаний или изучения наук. Это просто Переживание. Состояние Бытия постоянно присутствует здесь и теперь».

«Окончательная Истина так проста. Она – не что иное, как пребывание в своем первоначальном, чистом состоянии. Это всё, что требуется делать».

Речь идет о Бхагаване Шри Рамане Махарши. Его причисляют к мировым Учителям, которые показывают человечеству Путь Знания и учат жить совершенной жизнью. Родившийся 30 декабря 1879 г. в селении Тиручули южноиндийского штата Тамилнад, он в 16 лет прошел через переживание смерти, которое привело его к осознанию, что он – не тело, а бессмертный Дух. Это полностью изменило его. Он сразу покинул дом и отправился к священной горе Аруначале, считавшейся воплощением Абсолюта, где и оставался до своей физической смерти 14 апреля 1950 г. Именно Бог Аруначала – воплощение Абсолюта – явился внутренним Учителем, внутренним Гуру тамильского юноши Венкатарамана, который в 1907 г. стал известен как Бхагаван Шри Рамана Махарши – Благословенный Господь Рамана, великий Мудрец.

Вокруг него вырос ашрам, из которого и распространялось Учение, что естественное, первоначальное состояние человека – Освобождение, которое он и может обрести самоисследованием «Кто я?».

«Ваш долг – БЫТЬ, а не быть этим или тем. „Я ЕСМЬ СУЩИЙ” включает всю Истину, а метод практики суммируется двумя словами: „БЫТЬ СПОКОЙНЫМ”. И что означает Тишина? Она означает „Уничтожьте себя”, ибо любое имя и форма являются причиной волнения. „Я есмь Я” – А т м а н ,

ваша истинная природа. „Я есть это или то” – это, ваша иллюзорная природа. Когда Я сохраняется только как Я, это и есть А т м а н . Когда оно внешне отклоняется от себя и говорит „Я – это и то” – это уже это.

Какие бы средства ни применялись, вы должны в конце концов вернуться к Себе, к А т м а н у . Так почему не пребывать в А т м а н е здесь и теперь?»

Что привлекало и привлекает духовных искателей всего мира в учении Бхагавана Шри Раманы? Предельная логичность и простота изложения сложнейших вопросов бытия в сочетании с ясностью описания процесса, лежащего в основе всех жизненных проблем, «невидимость» для окружающих духовной практики, непосредственно ведущей к окончательной цели – Осознанию, Постижению своей собственной истинной природы, Себя (санскр. А т м а н ), великому счастью, победе над страданием и смертью.

«Духовная практика состоит в возвращении внутрь А т м а н а , когда ваш Покой нарушен мыслью. Это не концентрация, или разрушение ума, но возвращение к Себе».

«Вы говорите, что вы – грешник. Вы говорите так, потому что думаете так. Что вы знаете о добре и зле, кроме того, что содержится в вашем уме? Когда вы увидите, что всё придумывает ум, всё исчезнет. Добро исчезнет, зло исчезнет, и вы останетесь тем, кто вы есть».

Совершенно очевидно, что картина мира в учении Бхагавана Шри Раманы Махарши отлична от прививаемой нашим умам и сердцам многие годы. Но она истинна, ибо вытекает не из философских построений, а диктуется прямым переживанием Абсолютной Истины. Будучи глубинной сущностью истины всех религий, его Учение обнимает их все, как океан реки, – простое, прозрачное, целительное. Пусть каждая страждущая Истины и Счастья душа подойдет к этому Океану и в меру сил своих утолит духовную жажду, пусть она постигнет, как быть Собой!

### III

Терминологии, используемой при переводе, уделялось особое внимание, ибо данное издание охватывает всё учение Бхагавана Шри Раманы Махарши. В целом она отлична от принятой нами в книге «Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе». Принципиальные расхождения заключаются в следующем:

– использование оригинального санскритского термина *А т м а н* как соответствия английскому *Self* (вместо русского термина «Самость»);

– обозначение истинной природы человека, *А т м а н а*, прописной буквой *Я*, выделяемой курсивом: *Я* (вместо словосочетания «Истинное Я» используется выражение «истинное *Я*»);

– употребление термина «Я», обозначающего природу человека, еще не осознанную им;

– употребление терминов «Реализация» (ранее – «Осуществление») и «Само-реализация» (ранее – «Само-осуществление»).

Ниже даны соответствия основных терминов на санскрите их значениям на английском и русском языках, а также необходимые для начального знакомства пояснения к ним.

#### I. Природа мира и человека (истинная и иллюзорная)

<i>Брахман</i>	Brahman	Абсолют, недвойственная Реальность, высшая объективная реальность, безличная основа мира, не имеющая атрибутов, на которую можно только указать: ТО.
<i>А т м а н</i>	Self	<i>А т м а н</i> ; возвратная форма – Себя; истинная природа человека, всепроникающее субъективное духовное начало, совпадающее Реальностью, <i>Брахманом</i> , или Абсолютом, как луч солнца – с солнцем.
<i>Хридаям</i>	Heart	(Духовное) Сердце; синоним <i>А т м а н а</i> .

	Heart Centre	Сердечный Центр в теле человека; расположен в грудной клетке, двумя пальцами правее средней линии груди.
<i>Ахам</i>	„Г”	Принимает различные значения в зависимости от контекста: а) Я; истинное переживание А т м а н а , или Себя; чистое «Я есмь». б) «Я»; субъективное чувство Себя, истинной природы человека, которую он еще не осознал окончательно; в) «я»; иллюзорное чувство индивидуальности, личности, появление которого вызвано неправильным отождествлением А т м а н а , Себя с телом.
1. <i>ахамкара</i> *	1. ego**	1. эго; термин, охватывающий все формы А т м а н а , ошибочно ограниченного телом.
2. <i>джива</i>	2. self**	2. индивидуальность, самость, личность, душа; А т м а н , ошибочно ограниченный телом.
То же	3. individual „Г”	3. индивидуальное «я», т.е. Я, ошибочно ограниченное телом.
3. <i>дехатма- буддхи</i>	4. „I am the body” idea	4. мысль «Я есть тело».

## II. Механизм появления иллюзорной природы человека

<i>читта</i>	mind	внутренний мир человека (эмоции, чувства, ум, интеллект и
--------------	------	---

\* Здесь и далее все термины, последовательно пронумерованные, рассматриваются как синонимы.

\*\* Все санскритские термины, отражающие формы А т м а н а , иллюзорно ограниченного телом, не имеют отрицательного значения. То же должно относиться и к терминам «эго» и «самость» в английском и русском языках.

		т.д.); для простоты переводится как «ум».
<i>вритти</i>	thought	<i>вритти</i> ; активность, движение, или модификация <i>читты</i> , проявляющаяся как чувства, эмоции, мысли и все внутренние состояния; для простоты переводится как «мысль».
<i>ахам-вритти</i>	„I”-thought	«я»- <i>вритти</i> ; чувство «я», или «я есмь», поднимающееся непосредственно из Сердца в мозг, как коренная <i>вритти</i> в состояниях бодрствования и сновидений, а во сне без сновидений (глубоком сне) пребывающее в Сердце; для простоты переводится как «я»-мысль.
<i>ахамкара</i>	1. ego 2. egoism	способность, вызывающая отождествление Я с внутренними и внешними объектами и возникновение индивидуально-го «я», или эго; для простоты переводится как «эго».
<i>васаны</i>	1. tendencies 2. mental tendencies	<i>васаны</i> ; остаточные впечатления или склонности к образованию <i>вритти</i> , вызывающие подъем <i>ахам-вритти</i> из Сердца.

### III. Цель духовной практики, *садханы*, ее окончательное состояние

1. <i>мукти</i>	1. Liberation	1. Освобождение.
2. <i>мокша</i>	То же	То же
3. <i>Атма-Сакшаткара</i>	2. Self-realization	2. Само-реализация; букв.: «прямое переживание А т м а-на»; <b>окончательное</b> уничтожение всех <i>васан</i> и пережи-

		вание А т м а н а в Сердце, после которого «я»-мысль из Сердца не поднимается, в мозг не поступает и человек живет без чувства двойственности и индивидуальности.
	3. Realization	3. Реализация* .
4. <i>Атма-джняна</i>	4. Self-Knowledge	4. Самопознание.
5. <i>Атма-видья</i>	То же	То же

#### IV. Две *садханы*, ведущие к окончательному Освобождению

##### а) само-исследование

1. <i>Вичара</i>	1. enquiry	1. исследование
2. <i>Атма-вичара</i>	2. self-enquiry	2. само-исследование
	3. self-attention	3. само-внимание
3. <i>Вичара марга</i>	4. The Path of self-enquiry	4. Путь само-исследования; само-внимание, или постоянное сосредоточение, слежение за «я»-мыслью, чувством «я» (внимание к первому лицу, а не к объектам: «Я – то» или «Я – это»), обычно используя вопрошание «Кто я?».

##### б) отдача себя Богу, или Высшей Силе (само-отдача)

<i>бхакти</i>	Devotion	преданность
---------------	----------	-------------

---

\* Термины «Реализация», «Само-реализация» и производные от них: «реализовать А т м а н », «реализовать Себя» и т. п., являясь чисто техническими в духовной практике – завершение *садханы*, достижение ее цели, – не имеют никакого отношения к «реализации» в обыденном и коммерческом смыслах; здесь они передают присутствие единой, всепроникающей **Реальности**.

<i>парабхакти</i>	Supreme devotion	высшая преданность; требует полной отдачи себя Богу, или Высшей Силе, и ведет к уничтожению индивидуального «я», или эго.
	(surrender; self-surrender)	(отдача, или отдача себя; само-отдача)
<i>бхакти-марга</i>	The Path of devotion	Путь преданности.

Необходимо сделать следующее важное замечание о тональности отношений в диалогах, передающих наставления Шри Раманы. Бхагаван очень редко называл себя Учителем, Гуру, и никогда своих почитателей, преданных и учеников – «учениками». В общении со всеми он был на «вы», за исключением нескольких человек из ближайшего окружения, в том числе и матери, которая со слезами на глазах упростила его перейти на «ты». Рамана Махарши жил в мире, будучи вне его, равно уважая всех, не «пристраиваясь сверху». Поэтому в переводах высказываний Шри Раманы **необходимо** выдерживать эту позицию «равенства» и сохранять «вы». О себе Бхагаван обычно говорил в безличной форме или, указывая на тело, «это». Посетители обращались к нему не на «Вы», а в третьем лице – «Бхагаван», «Шри Бхагаван», «Махарши», «Шри Махарши». Как и западный, русскоязычный читатель не привык к общению в третьем лице. Поэтому целесообразно использовать (в соответствии с английским оригиналом) местоимение «я» в речи Бхагавана и «Вы» – у его собеседников.

#### IV

Перевод выполнен с первого английского издания (АРКАНА 1985 г.). При редактировании титульный редактор, член Шри Раманашрама Надежда Сутара сделала всё, чтобы как можно точнее отразить духовный смысл Наставлений Бхагавана, которые давались им, в основном, на тамили и санскрите и не всегда адекватно воспроизводятся по-английски в силу особенностей этого языка и условий фиксации.

Оригинал изобилует санскритскими терминами, четко описывающими духовную практику. Их интерпретация дана составителем Дэвидом Годманом непосредственно по ходу употребления терминов в тексте (в скобках). Кроме того, сан-



скритские термины он использует (в скобках) и для указания на их толкование (в русской транслитерации они даются в именительном падеже, не склоняются). Санскритские термины, не истолкованные в тексте, поясняются в специальном глоссарии (см. с. 306—322). С согласия составителя оригинала для настоящего издания глоссарий переработан и расширен.

В оригинале отсутствует конкретизация участников бесед, передающих учение Бхагавана Шри Раманы Махарши. Вопрос обозначен «В» и ответ – «О». Мы сохранили близкую к традиции форму: вопросу предшествует буква «И» (искатель мирского или духовного счастья), а ответу – буква «М» (Махарши).

Подстрочные примечания (сноски) даны совместно переводчиком и титульным редактором. Они сопровождаются одной звездочкой (\*) или их совокупностью.

Санскритские термины везде (за редким исключением: Бхагаван, Махарши, ашрам, йога и т. п.) выделены курсивом. Ввиду особой значимости для настоящего издания термина «А т м а н » он дается разрядкой. Курсивом также выделяются слово Я (истинная природа человека) и содержание остальных материалов, передаваемых курсивом в оригинале. В ряде случаев мы сохраняли курсив, принятый в первоисточниках и опущенный в оригинале.

В настоящем издании заглавные буквы для терминов используются повсюду, где:

- 1) описывается Абсолют;
- 2) явно проступает действие безличной Реальности (Тишина, Молчание, Сила и т. п.);
- 3) упоминается безличный А т м а н или личный Бог (Он, Его и т. п.).

В русское издание включена также одна из лучших фотографий Шри Бхагавана, сопровождаемая небольшим стихотворением составителя.

## V

Переводчик и составитель русского издания выражает свою искреннюю признательность всем, кто в той или иной степени содействовал подготовке этой книги и её выходу в свет. Он глубоко благодарен:

Т. Н. Венкатараману, Президенту Шри Раманашрама, – за создание замечательных условий жизни в Шри Раманашраме и возможностей для плодотворной работы;

В. Ганешану, главному редактору периодического издания Шри Раманашрама, журнала «The Mountain Path» (Горный Путь) – за постоянное теплое внимание и поддержку;

Надежде Сутаре, титульному редактору, члену Шри Раманашрама, – за огромную работу по редактированию и самоотверженную помощь в подготовке русского перевода адекватного английскому оригиналу и тамильским текстам, на которых он построен;

Дэвиду Годману, составителю английского оригинала, члену Шри Раманашрама, – за внимание к работе и добросердечную помощь;

Шри Кунжу Свами, одному из «старых ашрамитов», пришедшему к Бхагавану еще в 1919 году, «живой памяти» Шри Раманашрама – за консультации по тамильским духовным терминам, которые Шри Рамана использовал в своих оригинальных работах и устной речи;

Джозн Гринблатт, члену Раманашрама Америки, художнику издательства «Рамана Пабликэйшнс», – за любезно предоставленное оформление обложки настоящего издания;

Ирине Лейкиной, литературному редактору этой и первой книги («Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе»), – за бескорыстный и героический труд;

А. В. Старынину, директору издательства «Андреев и сыновья», благодаря духовным и деловым качествам которого эта книга увидела свет в России;

Моей любимой матери, Могилевер Евгении Михайловне, чей вклад словами невыразим...

*Олег Могилевер  
С.-Петербург, 1992*

*P.S.*

Настоящее второе издание этой книги выходит уже в новом, XXI, веке... Когда поднялась новая волна духовных искателей... Когда Рамана-литература издается уже и в Москве... Когда можно говорить о Рамана-движении в России...

Сейчас издано пять книг Рамана-литературы на русском языке, распространяется русскоязычный видеофильм об Учителе и его Пути (см. с. 339 и с. 350).

Во второе издание местами внесена литературная и содержательная правка; добавлена важная информация. В остальном оно полностью повторяет первое (набор, кроме Указателя, – страница в страницу).

Да поможет эта книга каждому на его духовном Пути!

*17 июля 2002, С.-Петербург*

## *Введение*

---

В 1896 году шестнадцатилетний школьник ушел из дома и, ведомый внутренним побуждением, медленно проделал путь к Аруначале, священной горе и центру паломничества в Южной Индии. По прибытии он выбросил все свои деньги и пожитки и отдал себя недавно открытому им переживанию, что его действительная природа – бесформенное, присущее ему сознание. Погруженность в это переживание была настолько интенсивной, что он полностью забыл о своем теле и окружающем мире: насекомые нещадно впивались в его кожу, тело истощилось, ибо он редко находился в сознании, позволяющем принимать пищу, а длина волос и ногтей на пальцах стала такой, что с ними ничего нельзя было сделать. После двух или трех лет подобного состояния началось медленное возвращение к физической норме, и для полного завершения этого процесса потребовались годы. Его восприятие себя как сознания не затрагивалось подобным физическим переходом и в дальнейшем оставалось непрерывным и непотускневшим. Согласно индуистской терминологии, он «реализовал А т м а н», то есть осознал в прямом опыте, что ничего не существует отдельно от неделимого и всеобщего Сознания, переживаемого в непроявленной форме как Бытие, или Сознание, а в проявленном виде как появление вселенной.

Обычно такое Сознание возникает только после длительной и ревностной духовной практики, но в данном случае всё произошло спонтанно, без предварительного усилия или желания. Шестнадцатилетний юноша Венкатараман находился один в комнате дома своего дяди в Мадуре (штат Тамилнад, южная оконечность Индии), когда был неожиданно охвачен сильнейшим страхом смерти. В следующие несколько минут он прошел через воспроизведение переживания смерти\*, когда впервые осознал, что его реальная природа неразрушима и что она не имеет отношения к телу, уму или личности. Многие люди сообщали о подобном переживании, но оно почти всегда было временным. В случае с

---

\* См. Могилевер О. М. Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе. Л., 1991. С. 26.

Венкатараманом это переживание оказалось постоянным и необратимым. С того момента его сознание бытия индивидуальной личности исчезло и больше никогда не возникало.

Венкатараман никому не сказал о своем переживании и в течение шести недель сохранял видимость поведения обыкновенного школьника. Однако это оказалось невыносимо трудным, и в конце шестой недели он оставил дом и направился прямо к священной горе Аруначале.

Выбор Аруначалы был далеко не случайным. До этого он всегда связывал имя Аруначалы с Богом, и для него стало большим откровением узнать, что это имя относится не к какому-либо небесному царству, а имеет осязаемую земную сущность. Сама гора издавна почиталась индусами как проявление Шивы, индуистского Бога, а позднее Венкатараман часто говорил, что именно эта духовная сила Аруначалы привела его к Само-реализации. Любовь к горе была столь велика, что со дня прибытия туда в 1896 году и до смерти в 1950 году его никогда нельзя было уговорить удалиться от ее подножия более чем на две мили.

После нескольких лет жизни на склонах Аруначалы внутреннее осознание Венкатарамана начало проявляться как внешнее духовное сияние. Это привлекло небольшой круг последователей, и он вступил на стезю учительства, хотя большую часть времени сохранял молчание. Один из наиболее ранних почитателей\*, пораженный очевидной святостью и мудростью юноши, решил называть его Бхагаваном Шри Раманой Махарши (Бхагаван значит Господь, или Бог, Шри – индийская форма выражения почтения, Рамана – сокращение имени Венкатараман, а Махарши на санскрите означает «великий мудрец»). Это имя понравилось другим его последователям и вскоре превратилось в титул, под которым он стал известен всему миру.

На этой стадии жизни Шри Рамана говорил очень мало и передавал свои наставления в необычной манере. Вместо выдачи устных предписаний он постоянно излучал безмолвную Силу, или Энергию, которая успокаивала умы людей, настроенных на нее, а порой даже давала им прямое переживание состояния, в которое Бхагаван сам был постоянно погружен. В последующем он стал более расположен давать устные наставления, но даже и тогда безмолвные предписания Махарши оказывались всегда доступны способным вос-

---

\* *Кавьякантха Ганapati Муни* (1878 – 1936).

пользоваться ими. В течение всей жизни Шри Рамана настаивал, что этот беззвучный поток Силы представляет его наставления в наиболее прямой и концентрированной форме. Важность, которую он придавал этому, видна из частых утверждений Шри Раманы, что устные разъяснения давались только тем, кто не мог понять его Молчания.

С годами Бхагаваи становился всё более и более известным. Вокруг него выросла община учеников и почитателей, к нему стекались тысячи посетителей, и в продолжение последних двадцати лет жизни он был широко уважаем как наиболее популярный и почитаемый святой в Индии. Некоторых из его поклонников притягивало чувство спокойствия, переживаемое в присутствии Учителя, других – авторитетность, с которой Шри Рамана руководил духовными искателями и интерпретировал религиозные учения, третьи приходили просто поделиться своими проблемами. Независимо от мотива прихода почти каждый вступающий в контакт с ним поражался его простоте и скромности. Так как Бхагаван жил и спал в общей комнате, куда всегда мог войти каждый, то был доступен для посетителей двадцать четыре часа в сутки, а его единственными вещами были набедренная повязка, кружка для воды и посох. Хотя тысячи людей и поклонялись ему как живому Богу, он никому не разрешал считать себя особой персоной и всегда отказывался принять то, что не могло быть распределено в ашраме поровну. Шри Рамана участвовал в общинных работах и многие годы вставал в три часа утра, чтобы приготовить пищу для ашрамитов. Его чувство равенства вошло в легенду. Ко всем посетителям он относился с одинаковым уважением и вниманием – будь то важные мирские персоны, крестьяне или животные. Отношение равноправия распространялось даже на местные деревья; он просил окружающих не срывать с них цветы или листья и старался, чтобы при сборе плодов деревьям причиняли как можно меньше страданий.

В период 1925 – 1950 гг. центром жизни ашрама было маленькое помещение\*, где Шри Рамана жил, спал и принимал посетителей. Основную часть дня он сидел в углу холла, излучая безмолвную Силу и одновременно отвечая на вопросы неиссякаемого потока людей, приходивших из разных

---

\* Холл (для медитации, «старый») – небольшое (12,2 м х 4,6 м) помещение Шри Раманаашрама, в котором и ныне медитируют паломники и ученики, ощущая живое присутствие Учителя.

концов света. Он редко фиксировал свои идеи на бумаге, в связи с чем устные ответы, данные им в этот период (наиболее хорошо документированный), – самый живительный источник наставлений Бхагавана.

Эти устные наставления опирались на авторитет его прямого знания, что единственно существующая реальность – Сознание. Поэтому все объяснения и инструкции были направлены к убеждению последователей, что Оно является их истинным и естественным состоянием. Только немногие были способны усвоить эту истину в ее высочайшей и наиболее концентрированной форме, а потому Махарши часто адаптировал свои наставления, приспособливая их к ограниченному пониманию людей, приходивших за советом. В связи с этим можно выделить несколько различных уровней его наставлений. На высочайшем уровне, который доступен словесной передаче, он мог сказать, что существует только Сознание. Если это воспринималось скептически, Махарши говорил, что переживание данной истины затемняется самоограничивающими идеями ума и что при отказе от этих идей откроется реальность Сознания. Для большинства последователей такой подход высокого уровня казался слишком теоретическим – они были настолько погружены в самоограничивающие идеи, которые Шри Рамана поощрял отбросить, что чувствовали необходимость длительной духовной практики для открытия истины о Сознании. Чтобы удовлетворить их, Шри Рамана предписывал новаторский метод само-внимания, названный им само-исследованием. Он столь часто и решительно рекомендовал технику само-исследования, что последняя рассматривалась многими людьми как самая отличительная особенность его учения.

Но даже и это многих не удовлетворяло, и они продолжали спрашивать советов о других методах или пытаться вовлечь Бхагавана в теоретические философские дискуссии. Для таких людей Шри Рамана мог временно оставить свою абсолютную точку зрения и дать подходящий совет на уровне поставленного вопроса. Если в этих случаях он, казалось, принимал и одобрял многие из заблуждений посетителей о самих себе, то лишь для направления их внимания на тот аспект своего учения, который, как Махарши чувствовал, поможет им лучше понять его действительные взгляды.

Эта политика модификации наставлений в соответствии с потребностями различных людей неминуемо вела ко мно-

гим противоречиям. Он мог, например, сказать одному человеку, что индивидуального «я» не существует, а затем вернуться к другому и дать детальное описание функционирования индивидуального «я», включающего *карму* и перевоплощения. Сторонний наблюдатель, возможно, скажет, что оба эти противоположные утверждения могут быть истинными, если их рассматривать с разных точек зрения, но первое утверждение явно более обоснованное, ибо базируется на абсолютной точке зрения собственного переживания Шри Раманы. Она, суммируемая его «абсолютным» утверждением, что существует одно Сознание, является, в конечном счете, единственным мериллом, по которому можно реально оценить относительную истину в его широко различающихся и противоречивых высказываниях. По степени отклонения других его утверждений от «абсолютного» и можно судить, насколько в них выхолощена истина.

Исходя из этого, я попытался расположить материал данной книги так, чтобы сначала шли наставления Махарши высочайшего уровня, а затем менее важные или более разжиженные (относительно концентрации абсолютной истины). Исключение сделано только в главе, где Бхагаван говорит о своих безмолвных наставлениях. Этот материал следовало бы поместить где-то в начале, но по ряду соображений мне показалось более целесообразным дать его в середине книги.

Я решил на описанную выше структуру книги по двум причинам. Во-первых, она дает читателю возможность градуировать относительную значимость различных представленных идей и, во-вторых, что еще более важно, отражает метод наставления, который предпочитал сам Шри Рамана. Он всегда пытался убедить посетителей в истине своих наивысших наставлений, и только если первые оказывались не готовыми к восприятию, смягчал ответы и говорил на более относительном уровне.

Наставления представлены в форме серий вопросов и ответов, в которых Шри Рамана обрисовывал свои взгляды по различным предметам разговора. Каждая глава посвящена определенной теме, а темы предваряются несколькими вводными или разъяснительными замечаниями. Вопросы и ответы, формирующие основной корпус глав, выбраны из многих источников и упорядочены так, чтобы создать впечатление непрерывности беседы. Я был вынужден пойти на это из-за отсутствия достаточно продолжительных диалогов, охватываю-

щих весь спектр его взглядов по той или иной теме. Для заинтересованных читателей в конце книги приведены списки источников цитируемых отрывков разговоров\*.

Отвечая на вопросы, Махарши обычно говорил на одном из трех местных языков Южной Индии: тамили, телугу и малаялам. Магнитофон никогда не использовался\*\*, и большинство ответов быстро записывали по-английски его ученики, имевшие статус официальных переводчиков. Поскольку не все они достаточно владели английским, то их записи по грамматике и стилю иногда представляли речь Шри Раманы помпезной и напыщенной. Чтобы исправить подобные ошибки, я иногда отклонялся от опубликованных текстов; в этих случаях не изменялся смысл, но только тональность выражения. Кроме того, я сократил некоторые вопросы и ответы с целью отсеивания материала, слишком далекого от темы обсуждения. Каждому вопросу в книге предшествует буква «В», каждому ответу Шри Раманы – буква «О»\*\*\*.

Оригинальные тексты, из которых взяты беседы, характеризуются пышным изобилием заглавных букв. Я заменил большинство из них на строчные, оставив только три термина – Гуру, А т м а н и Сердце, которые всегда пишутся с заглавной буквы. Шри Рамана часто использовал эти термины как синонимы для «Сознания», и в тех случаях, где это подразумевается, я оставлял заглавную букву во избежание путаницы\*\*\*\*.

Полный глоссарий санскритских слов, которые даны в тексте без перевода, помещен в конце книги. В него также включены краткие сведения о малоизвестных читателю лю-

---

\* Один из важнейших цитируемых источников – поэма «Гирлянда наставлений Гуру» (*Гуру Вачака Коваи*), изложение учения Бхагавана, выполненное его ближайшим учеником Шри Муруганаром, выдающимся тамильским поэтом, считающееся священным и исключительно авторитетным текстом. Стиль этого произведения предельно поэтичен, что сказалось даже на стиле прозаического английского перевода. Поэтому читателя настоящего издания не должен смущать поэтический язык, которым говорит здесь Бхагаван.

\*\* Техническая возможность была, но Бхагаван принципиально возражал.

\*\*\* В настоящем издании буквы «И» (искатель) и «М» (Махарши) соответственно (см. предисловие переводчика, с. 17).

\*\*\*\* Нами принято более широкое использование заглавных букв (см. предисловие переводчика, с. 17).

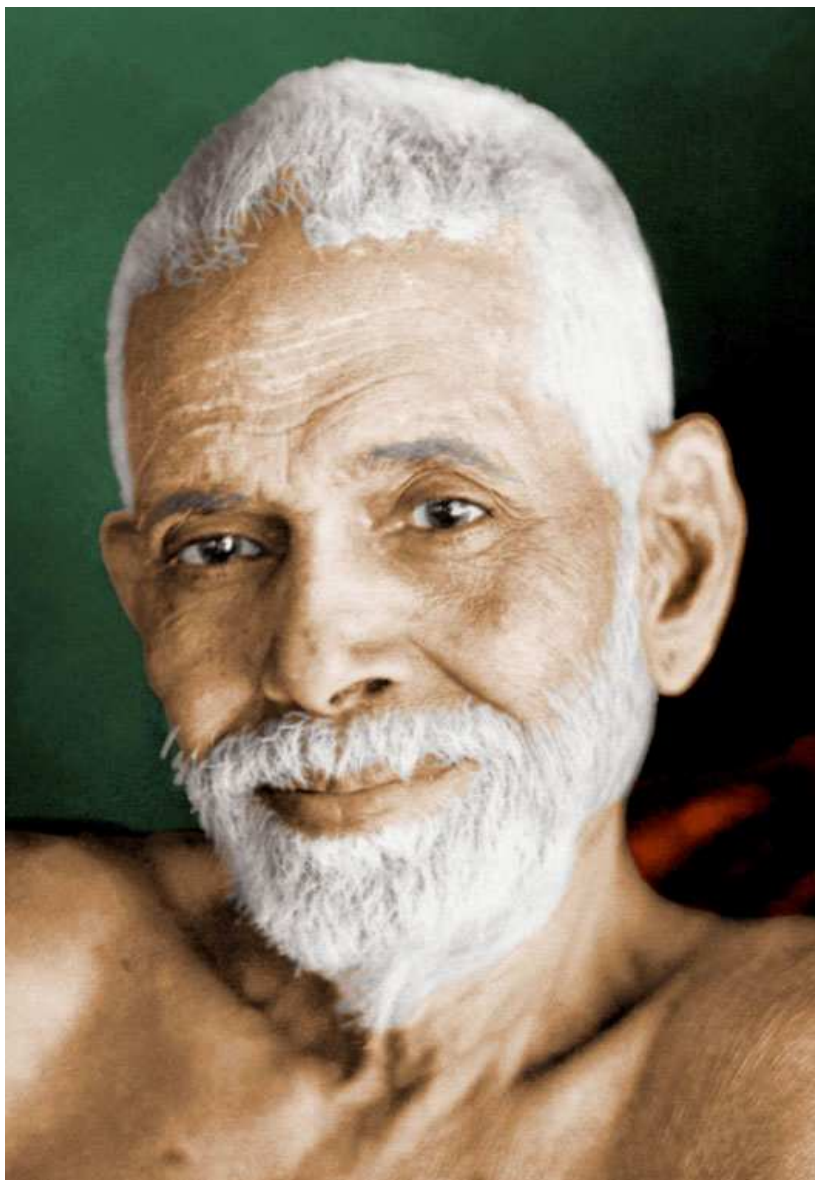


---

дах, местах и священных писаниях, упоминаемых в тексте. Шри Рамана иногда использовал санскритские термины нешаблонно. В таких случаях я игнорировал принятые словарные определения и давал в тексте книги значения, более точно отражающие подразумеваемый смысл.

*Дэвид Годман*

**О человек! На светлый лик взгляни  
Того, кто стал единым с Абсолютом...  
Ты сам таков...  
Но если сердцу трудно,  
Пусть Сердца Свет  
        врачует твои дни!**



*Бхагаван Шри Рамана Махарши*







## Глава 1

# Природа Атмана

---

Сущность наставлений Шри Раманы выражена его частыми утверждениями, что есть единственная присущая всему Реальность, непосредственно переживаемая каждым, которая одновременно является источником, сутью и подлинной природой всего существующего. Он давал ей различные имена, каждое из которых обозначало свой аспект всё той же неделимой Реальности. Нижеследующая классификация содержит все наиболее часто употребляемые им синонимы этой Реальности и объясняет их смысл.

1. *А т м а н*. Этот термин употребляется наиболее часто. Махарши определял его, говоря, что *А т м а н*, или истинное *Я*, есть, вопреки опыту восприятия, не переживание индивидуальности, но безличное, всеобъемлющее сознание. Это сознание нельзя путать с индивидуальным «я», которое, по словам Бхагавана, в действительности не существует, будучи продуктом ума, загораживающим истинное переживание *А т м а н а*. Шри Рамана настаивал, что *А т м а н* всегда присутствует и всегда переживается, но сознательно познается как Реальность только с прекращением действия само-ограничивающих склонностей ума. Постоянное и непрерывное сознание *А т м а н а*\* называют Само-реализацией.

2. *Сат-Чит-Ананда*. Санскритский термин, переводимый как Бытие-Сознание-Блаженство. Шри Рамана учил, что *А т м а н* есть чистое

---

\* Само-сознание (Self-awareness).

Бытие, субъективное сознание «Я есмь», которое полностью лишено чувства «Я есть это» или «Я есть то». В А т м а н е нет ни субъектов, ни объектов, существует только сознание Бытия. Поскольку это сознание Бытия есть сознающее, его называют также Сознанием. Прямое переживание этого Сознания является, по Шри Рамане, состоянием неразрушимого счастья, и поэтому термин *Ананда*, или Блаженство, также используется для его описания. Перечисленные три аспекта – Бытие, Сознание и Блаженство – испытываются на опыте как единое целое, а не как отдельные атрибуты А т м а н а . Они так же нераздельны, как влажность, прозрачность и жидкое состояние воды.

3. *Бог*. Шри Рамана утверждал, что вселенная поддерживается силой А т м а н а . Поскольку верующие относят эту силу к Богу, он часто использовал слово «Бог» как синоним А т м а н а . В таком же смысле он употреблял слово *Брахман* – высочайшее бытие в индуизме, и «Шива» – индуистское имя для Бога. У Шри Раманы Бог не личный, а бесформенное бытие, поддерживающее вселенную, которая есть не творение Бога, а только проявление присущей Ему силы; Он неотделим от вселенной, однако не затрагивается ее появлением или исчезновением.

4. *Сердце*. Шри Рамана, говоря об А т м а н е , часто использовал санскритское слово *хридаям*, переводимое обычно как «Сердце», но более точным переводом будет «это – центр». Используя данный термин, Шри Рамана не имел в виду какую-то специальную локализацию или центр для А т м а н а , а только указывал, что А т м а н – источник возникновения всего проявленного.



5. *Джняна*. Переживание А т м а н а иногда называют *джняной*<sup>\*</sup>, или Знанием. Этот термин не означает, что есть некто, знающий А т м а н , поскольку в состоянии Само-сознавания нет никакого определенного познающего, нет ничего отдельного от А т м а н а , что следовало бы познать. Истинное знание, или *джняна*, не является ни объектом восприятия, ни пониманием состояния, которое отлично и отделено от познающего субъекта; оно есть прямое и пронизательное сознание единой Реальности, в которой субъекты и объекты прекращают существовать. Установившись в этом состоянии называют *джняни*.

6. *Турия и туриягита*. Философия индуизма постулирует три чередующихся уровня относительного сознания – бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон. Шри Рамана заявлял, что А т м а н — это основная реальность, поддерживающая появление трех остальных временных состояний, и поэтому иногда называл А т м а н *турия авастха*, то есть четвертым состоянием. Он также время от времени использовал термин *туриягита*, означающий «превосходящее четвертое», чтобы показать, что на самом деле четырех состояний нет, а есть только одно подлинное трансцендентальное состояние.

7. *Другие термины*. Следует отметить еще три термина для обозначения А т м а н а . Шри Рамана часто подчеркивал, что А т м а н – истинное и естественное состояние бытия человека, а поэтому он иногда использовал термины *сахаджа стхити*, означающий естественное состояние, и

---

<sup>\*</sup> От корня санскритского *джняна* образовано русское слово «знание» и соответствующие термины в английском и греческом языках.

*сварупа*, означающий истинную форму, или истинную природу. Он также применял слово «Тишина» для обозначения того, что А т м а н есть спокойное, свободное от мыслей состояние ненарушаемого мира и всеобщей тишины.

И: *Что такое Реальность?*

М: Реальность должна быть всегда реальна. У Нее нет имен и форм. То, что лежит в их основании, и есть Реальность. Она кроется под ограничениями, являясь беспредельной. Она не ограничена и, будучи сама реальной, заслонена нереальностями. Реальность есть то, которое ЕСТЬ. Она такова, какая она есть, превосходит речь и лежит по ту сторону выражений «существование», «не существование» и им подобных<sup>1</sup>.

Реальность, являющаяся чистым Сознанием, остающимся после уничтожения неведения и знания объектов, одна есть А т м а н . В этой *Брахма-сварупе* [подлинной форме *Брахмана*], обилии знания А т м а н а , нет ни капли неведения.

Реальность, сияющая во всей полноте, без страданий и ограничений тела, при восприятии и невосприятии мира, есть ваша истинная форма [*ниджа-сварупа*].

Сияние Сознания-Блаженства в форме единого Сознания, блистающего равным образом и вне, и внутри, есть высочайшая, исполненная блаженства, первичная реальность. Ее формой является Тишина, и *джнянины* провозгласили эту Тишину окончательным и ненарушаемым состоянием истинного знания [*джняна*].

Познайте, что только *джняна* есть непривязанность, *джняна* одна есть чистота, *джняна* есть достижение Бога, *джняна*, которая свободна от забывчивости А т м а н а , одна есть бессмертие, *джняна* одна есть всё<sup>2</sup>.

И: *Что есть это Сознание и как его можно получить и развивать?*

М: Вы есть Сознание. Сознание – это ваше другое имя. Так как вы являетесь Сознанием, то нет нужды до-

стигать или культивировать его. Всё, что вы должны сделать, так это оставить сознание других вещей, то есть не-А т м а н а . Если человек отбрасывает это сознание, то остается только чистое Сознание, и оно есть А т м а н <sup>3</sup>.

*И: Если А т м а н Сам сознаёт, то почему я даже сейчас не сознаю Его?*

*М:* Здесь нет двойственности вас и А т м а н а . Ваше теперешнее знание обусловлено эго и является только относительным, требующим субъекта и объекта, тогда как сознание А т м а н а – абсолютное и не нуждается в объекте.

Подобным образом и воспоминание относительно, так как предполагает и вспоминающего и объект воспоминания. При отсутствии двойственности кто и кого вспоминает?<sup>4</sup>

А т м а н всегда присутствует. Каждый человек хочет познать Себя, А т м а н . Что ему требуется для этого? Люди хотят видеть А т м а н как нечто новое, но Он – вечен и остается таковым всё время. Они жаждут видеть Его в форме сияющего света и т. п. Как Он может быть таким? Он и не свет, и не темнота. Он – только то, что Он есть. Его нельзя точно определить, и наилучшим определением будет «Я есмь то Я есмь». *Шрути* [Писания] говорят, что А т м а н имеет размер большого пальца, кончика волоса, электрической искры, что Он обширен, тоньше тончайшего и т. д., но это только образы, а не обоснованные утверждения. А т м а н – это Бытие, но отличное от реального и нереального; Он – Знание, но отличное от знания и неведения. Как Его вообще можно определить? Он есть просто Бытие<sup>5</sup>.

*И: Что увидит человек после осознания А т м а н а ?*

*М:* Здесь нет видения. Видение – это только бытие. Состояние Само-реализации, как мы называем его, не есть приобретение чего-либо нового или достижение какой-то далекой цели, а просто Бытие – то, что вы всегда были и есть. Требуется лишь отбросить ваше понимание не-истины как истины. Каждый из нас принимает нереальное за реальность, нужно только прекратить эту практику, и тогда мы осознаем Себя как А т м а н . Другими словами, будьте Собой. На

этой стадии вам станет смешно от собственной попытки обнаружить самоочевидного А т м а н а . Поэтому, что можно сказать по вашему вопросу?

Фаза осознания А т м а н а превосходит видящего и видимое, здесь нет видящего что-либо, он исчезает, и остается один А т м а н <sup>6</sup>.

И: *Как это познать непосредственным переживанием?*

М: Если мы говорим о познании А т м а н а , то здесь должны быть два «Я» – одно познающее, другое познаваемое, и процесс познания. Состояние же, именуемое Реализацией, – это просто бытие С собой, а не познание чего-либо или становление чем-либо. Осознавший является ТЕМ, которое одно ЕСТЬ и всегда было. Он не может описать это состояние, а может только БЫТЬ им. Конечно, мы несколько вольно называем это Само-реализацией, ибо предпочли бы более точный термин. Как сделать реальным ТО, которое одно и реально?<sup>7</sup>

И: *Вы иногда говорите, что А т м а н есть Тишина. Почему Он таков?*

М: Для живущих в А т м а н е , в Красоте, без мысли, нет ничего, о чем следовало бы думать. Нужно только переживать Тишину, поскольку в этом высочайшем состоянии нет ничего для достижения, кроме Себя Самого<sup>8</sup>.

И: *Что такое мауна [Тишина\*]?*

М: Состояние, превосходящее речь и мысли, – это мауна<sup>9</sup>, То, которое ЕСТЬ, это мауна. Как можно мауну выразить словами?<sup>10</sup>

Мудрецы говорят, что состояние, где мысль «я» [эго] не возникает даже в малейшей степени, одно есть Я [сварупа], которое есть Тишина [мауна]. Это безмолвное Я одно есть Бог; Я одно есть джива [индивидуальная душа]. Я одно есть этот древний мир.

---

\* Пример нешаблонного осмысления Шри Раманой санскритских терминов. «Классическое» значение – Молчание.

Все остальные знания являются лишь мелкими и тривиальными, тогда как переживание Тишины одно есть реальное и совершенное Знание. Познайте, что многочисленные объективные различия являются не Реальностью, а только наложениями на Я, которое есть форма истинного знания<sup>11</sup>.

И: *Поскольку везде действительно наблюдаются бесчисленные множества тел с оживляющими их личностями, то как можно говорить, что существует только один А т м а н ?*

М: Если принять идею «Я есть тело», то личностей будет множество. Состояние, в котором эта идея исчезает, – есть А т м а н , так как в Нем нет объектов. Именно по этой причине А т м а н рассматривается как единственный<sup>12</sup>.

Поскольку тело существует только с точки зрения вовне направленного ума, обманутого силой иллюзии, а не с естественной позиции истинного Я, то называть Себя, пространство Сознания, обладателем тела [*деха*] – ошибочно.

Мир не существует без тела, тело никогда не существует вне ума, ум никогда не может существовать без Сознания, а Сознание неотъемлемо от Реальности.

Для Мудреца, познавшего А т м а н путем погружения в себя, нет ничего для познания, кроме А т м а н а . Почему? Потому что уничтожено эго, отождествляющее форму тела с Я, и он [Мудрец] является бесформенным Бытием-Сознанием<sup>13</sup>.

*Джняни* [осознавший Себя] знает, что он – А т м а н и что ничего – ни тела, ни чего-либо еще – не существует. Есть ли для него разница в наличии или отсутствии тела?

Неправильно говорить о Реализации. Что здесь должно быть реализовано? Реальность такова, какова Она всегда. Мы не творим что-либо новое и не достигаем того, чего не имели ранее. В книгах приводят такой пример. Когда роют колодец, то выкапывают глубокую яму, но само пространство в яме или колодце землекопы не творят. Они только удаляют заполняющую его землю. Пространство же было здесь и остается здесь. Аналогично и нам нужно просто удалить все многолетние *самсары* [остаточные склонности], лежа-

щие в нас. Когда они будут полностью отброшены, останется только сияние А т м а н а <sup>14</sup>.

*И: Но как это сделать и достичь Освобождения?*

М: Освобождение – это наша настоящая природа. Мы уже ТО. Сам факт жажды Освобождения доказывает, что свобода от всех ограничений всегда присуща нам. Ее не надо заново обретать. Требуется только отбросить ложное представление о нашей связанности, и тогда не будет никаких желаний и мыслей. До тех пор пока человек желает Освобождения, он находится в рабстве <sup>15</sup>.

*И: Говорят, что для постигшего Себя, А т м а н , нет трех состояний – бодрствования, сна и глубокого сна. Так ли это в действительности?*

М: Что заставляет вас предполагать отсутствие у него этих трех состояний? Говоря: «я\* видел сон, я крепко спал, я бодрствую», вы должны допустить, что были во всех трех состояниях. Отсюда ясно следует, что вы все время находитесь здесь. Если вы останетесь в теперешнем состоянии, то это – бодрствование, которое скроется при дремоте, исчезающей в глубоком сне. Вы были здесь раньше, находитесь здесь сейчас и будете здесь во все времена. Эти три состояния приходят и уходят, а вы всегда здесь – как экран в кинотеатре, на котором различные виды изображений сначала появляются, а затем исчезают. При этом экран остается экраном. Подобным образом и вы остаетесь вашим собственным Я во всех трех состояниях. Если вы это знаете, то три состояния не будут причинять беспокойства, так же, как кинокадры, возникающие на экране, не действуют на его поверхность. На экране вы иногда видите волнующиеся просторы океана, которые потом исчезают, следом можно увидеть всеобъемлющее пламя, тоже затем исчезающее, но экран в обоих случаях неизменен. Разве экран увлажнился водой или обгорел в пламени? Точно так же и случающееся в

---

\* Там, где прямая речь начинается со слова «Я», мы употребляем строчную букву «я», если имеется в виду действие эго.

состояниях бодрствования, сна и глубокого сна не задевает вас – вы остаетесь своим собственным Я.

И: *Значит ли это, что хотя человек, имеет три состояния – бодрствования, сна и глубокого сна, но они всё-таки не влияют на него?*

М: Да, это так. Все эти состояния приходят и уходят. А т м а н не беспокоится, у Него только одно состояние.

И: *Следовательно, человек, осознавший А т м а н , будет жить в этом мире просто как свидетель?*

М: Совершенно верно, и именно для этого самого случая Видьяранья в десятой главе *Панчадаси* приводит в качестве примера свет, направленный на театральные подмостки. Во время представления он падает на всех без исключения – актеров, исполняют ли они роль королей, слуг или плясунов, а также на публику. Этот свет будет до начала представления, в ходе его и после окончания. Подобным образом и внутренний Свет, то есть А т м а н , освещает эго, интеллект, память и ум, не участвуя в процессах роста и распада. Даже когда нет чувства эго, Я пребывает без атрибутов и продолжает сиять Само по Себе<sup>16</sup>.

Фактически представление об А т м а н е , существующем в качестве свидетеля, принадлежит только уму и не является абсолютной Истиной о Нем. Свидетельствование требует объектов свидетельства, но оба – и свидетель, и его объект – являются умственными творениями<sup>17</sup>.

И: *Как эти три состояния сознания подчинены четвертому [турия] по степени реальности? Каково действительное соотношение между тремя и четвертым?*

М: Есть только одно состояние – Сознание, или Сознание, или Бытие. Состояния бодрствования, сновидений и глубокого сна не могут быть Реальностью – они просто приходят и уходят, а Реальность существует всегда. Я, или Бытие, которое одно сохраняется во всех трех состояниях, является реальным. Сами же эти состояния нереальны, а поэтому нельзя говорить о той или иной степени их реальности. Мы можем грубо представить это так. Бытие, или Сознание, – это единственная Реальность. Сознание плюс

бодрствование мы называем бодрствованием, Сознание плюс сновидение – сном, а Сознание плюс сон без сновидений – глубоким сном. Сознание является тем экраном, на котором появляются и исчезают все картины. Экран реален, а картины – это только тени на нем. Из-за укоренившейся привычки считать три данных состояния реальными мы называем состояние чистого Сознания, или Сознания, четвертым. Однако оно является не четвертым, а единственным<sup>18</sup>.

Нет разницы между состояниями сновидений и бодрствования, за исключением того, что сон короток, а бодрствование длительно. Оба есть результат деятельности ума. Поскольку бодрствование более продолжительное, мы и считаем его нашим реальным состоянием, но фактически им является *турия*, или четвертое, пребывающее всегда как оно есть и не знающее ничего о бодрствовании, сне и глубоком сне. Так как мы называем последние *авастхами* [состояниями], то можем и четвертое состояние назвать *турия авастха*. Но оно – не рядовая *авастха*, а реальное и естественное состояние А т м а н а . Когда это осознано, то уже нет *турии*, или четвертого состояния, ибо «четвертое» указывает на относительность, но есть *туриятита*, трансцендентное состояние<sup>19</sup>.

И: Но почему эти три состояния должны появляться и уходить в истинном состоянии, или на экране А т м а н а ?

М: Кто задает этот вопрос? Разве А т м а н говорит, что те состояния приходят и уходят? Это видящий говорит, видящий и виденное вместе составляют ум. Узнайте, есть ли такая вещь, как ум, и тогда он поглотится А т м а н о м и не будет ни видящего, ни виденного. Поэтому истинный ответ на ваш вопрос звучит так: «Они не приходят и не уходят». Только А т м а н пребывает таким, какой всегда есть, а три состояния обязаны своим существованием отсутствию исследования, которое и кладет им конец. Однако, сколько бы объяснений ни было, этот факт не станет понятным до наступления Само-реализации, когда человек удивляется, как долго он был слеп к самоочевидному и единственному Бытию.



И: *В чем же различие между умом и Атманом?*

М: Нет разницы. Ум, обращенный вовнутрь, есть Атман, а повернутый вовне, он становится эго и всем этим миром. Из хлопка ткут различные одежды, которые мы называем по-разному. Так же и золото служит для изготовления всевозможных украшений, имеющих свои имена. Но все эти одежды – хлопок, а все украшения – золото. Единое является реальным, а множество – это только имена и формы.

Однако нет ума отдельно от Атмана, то есть он не имеет независимого существования. Атман пребывает без ума, но ум никогда не может жить без Атмана<sup>20</sup>.

И: Брахмана называют Сат-Чит-Анандой. Что это означает?

М: Да, Брахман – Сат-Чит-Ананда. ТО, которое ЕСТЬ, только и есть Сат. Его и называют Брахманом. Блеск Сат – это Чит, а его природа есть Ананда. Последние не отличаются от Сат, а все трое вместе известны как Сат-Чит-Ананда<sup>21</sup>.

И: Раз Атман есть Бытие [Сат] и Сознание [Чит], то какова причина описания Его отличным от Бытия и небытия, сознающего и несознающего?

М: Так как Атман Реален, ибо охватывает всё, то не оставляет места для включающих двойственность вопросов о Его реальности или нереальности. Поэтому Его и называют отличным от реального и нереального. Точно так же, хотя Он и есть Сознание, но поскольку Ему нечего узнавать или некому делать Себя известным, то говорят, что Он отличен от сознающего и несознающего<sup>22</sup>.

Сат-Чит-Ананда показывает, что Высочайшее это не асат [отличающееся от Бытия], не ачит [отличающееся от Сознания] и не анананда [отличное от Блаженства], и так как мы пребываем в феноменальном мире, то говорим об Атмане как о Сат-Чит-Ананде<sup>23</sup>.

И: В каком смысле можно говорить, что Счастье, или Блаженство [Ананда], есть наша истинная природа?

М: Совершенное блаженство есть Брахман. Совершенный Мир исходит от Атмана. Он один существует и есть

Сознание<sup>24</sup>. То, что именуют Счастьем, по своей природе только А т м а н , который есть не что иное, как совершенное счастье. Называемое Счастьем одно только и существует. Зная это и пребывая в Себе, в истинном Я, наслаждайтесь Блаженством вечно<sup>25</sup>.

Если человек думает, что Счастье вызывается внешними причинами и собственностью, то уверен в прямой связи между увеличением или уменьшением Счастья и соответствующим изменением размеров его владения. Следовательно, если он не располагает имуществом, то лишен и Счастья. Но каков действительный опыт людей и сообразуется ли он с этой точкой зрения?

В глубоком сне человек не имеет владений, включая и его собственное тело, но вместо горестей он испытывает совершенное счастье, а поэтому каждый желает спать крепко. Вывод состоит в том, что Счастье присуще человеку и не зависит от внешних причин. Чтобы открыть клад чистого счастья, он должен постичь Себя<sup>26</sup>.

И: *Шри Бхагаван говорит, что Сердце является местопребыванием Сознания и что Оно тождественно А т м а н у . Что же именно значит Сердце?*

М: Называйте его любимым именем – Бог, А т м а н , Сердце или местонахождение Сознания, – это всё одно и то же. Главное, что должно быть схвачено здесь, это что Сердце означает само ядро бытия, центр, без которого нет ничего<sup>27</sup>.

Не физическим, но духовным является Сердце, *Хридаям* равносильно *хрит* плюс *аям*, что означает «это – центр» – центр, из которого поднимаются мысли, где они живут и распадаются. Мысли – это содержание ума, и вселенная создается ими. Именно Сердце – центр всего. То, из которого существа входят в жизнь, *Упанишады* называют *Брахманом*. Это – Сердце. *Брахман* есть Сердце<sup>28</sup>.

И: *Как осознать Сердце?*

М: Нет никого, кто хоть на мгновение утрачивает переживание А т м а н а , ибо никто не допускает, что он когда-либо отделен от Себя. Он – А т м а н , а А т м а н – это Сердце<sup>29</sup>.

Сердце – центр, из которого берет начало всё. Из-за того, что вы видите мир, тело и т. д., говорят, что существует центр всего видимого, названный Сердцем. Когда вы находитесь в Сердце, то Оно уже и не центр, и не периферия. Нет ничего еще отдельного от Него<sup>30</sup>.

Сознание, которое есть подлинное Бытие и которое не стремится к познанию чуждых А т м а н у объектов, одно есть Сердце. Поскольку истина А т м а н а познается только бездействующим Сознанием, то это Сознание, всегда остающееся внимательным к А т м а н у , только и есть сияние чистого Знания<sup>31</sup>.

## Глава 2

# Сознание Себя и неведение Себя

---

Шри Рамана иногда говорил о трех классах духовно устремленных. Первый – наиболее продвинутые, которые постигают А т м а н сразу, как только услышат о Его реальной природе. Относимые ко второму классу должны размышлять об А т м а н е в течение некоторого времени, прежде чем твердо установятся в Само-сознании. Менее удачливые представители третьего класса обычно нуждаются в многолетней духовной практике для достижения цели Само-реализации. Описывая эти три уровня, Шри Рамана иногда использовал метафоры, связанные с процессом горения: черный порошок загорается от одной искры, древесный уголь требует непродолжительного нагрева, тогда как влажный каменный уголь необходимо высушить и длительно разогреть, прежде чем он загорится.

Относящихся к двум высшим категориям Шри Рамана учил, что существует один А т м а н и Он может быть непосредственно и сознательно пережит просто отвлечением нашего внимания от ошибочных идей о самих себе. Совокупность этих идей он назвал «не-А т м а н», поскольку они являются воображаемым разрастанием ошибочных понятий и восприятий, которые эффективно скрывают от человека подлинное переживание истинного Я. Главной ошибкой восприятия является идея о том, что А т м а н ограничен телом и умом. С прекращением представления себя индивидуальной личностью, проживающей в определенном теле, вся надстройка ошибочных идей рушится и заменяется сознательным и постоянным переживанием А т м а н а .

На этом уровне учения вопрос об усилении и практике не поднимается. Требуется только понимание, что А т м а н – не цель для достижения, а просто Сознание, которое господ-

ствует при отбрасывании всех ограничивающих идей не-А т - м а н а .

*И: Как я могу достичь Само-реализации?*

М: Реализация не есть нечто такое, что должно быть завоевано вновь, ибо она уже здесь. Всё, что необходимо, это отбросить мысль «я еще не реализовал».

Спокойствие, или Мир, есть Реализация. Нет такого момента, когда А т м а н отсутствует. Поскольку имеет место сомнение и чувство не-Реализации, то надо предпринимать попытки освободиться от этих мыслей, вызванных отождествлением А т м а н а и не-А т м а н а . Когда не-А т м а н исчезает, остается только А т м а н , так же как для освобождения места в комнате достаточно просто убрать часть загромождающей ее мебели: свободное место не надо приносить откуда-то извне.

*И: Поскольку Реализация невозможна без васана-кшайи [уничтожения всех склонностей ума], то как же мне реализовать то состояние, в котором эти склонности действительно уничтожены?*

М: Вы находитесь в этом состоянии сейчас!

*И: Значит ли это, что если держаться за А т м а н , то васаны [склонности ума] будут уничтожаться, как только они появятся?*

М: Они сами будут уничтожаться, если вы останетесь тем, кто вы есть.

*И: Как мне достичь А т м а н а ?*

М: Не существует достижения А т м а н а . Если бы А т м а н был достижим, то это означало бы, что А т м а н а нет здесь и теперь, но что Он еще должен быть получен. Приобретенное вновь будет также и утрачено, а потому оно будет непостоянным. Что непостоянно, то не заслуживает приложенных усилий. Поэтому я и говорю, что А т м а н не достигается. Вы уже являетесь А т м а н о м , вы уже есть ТО.

Факт состоит в том, что вы не знаете о своем истинном состоянии, полном блаженства, так как неведение, словно

покрывало, закрывает чистое Я, которое есть Блаженство. Практические усилия направляются только на удаление этой завесы неведения, являющейся просто ошибочным знанием. Ошибочное знание – это ложное отождествление А т м а н а с телом, умом и т. д. Оно должно уйти, и тогда остается только А т м а н .

Следовательно, Реализация уже имеет место для каждого и не делает различия между искателями. Сомнения в возможности Реализации и идея «я-еще-не-реализовал» сами являются препятствиями. Будьте свободны и от этих препятствий<sup>1</sup>.

И: *Как долго следует практиковать, чтобы достичь мукти [Освобождения]?*

М: *Мукти* не достигается в будущем. Освобождение присутствует вечно, здесь и теперь.

И: *Согласен, но опыт мне этого не говорит.*

М: Переживание Освобождения всегда здесь и сейчас. Человек не может отрицать свое собственное Я.

И: *Но это означает существование, а не счастье.*

М: Бытие – это то же, что и Счастье, а Счастье – то же, что и Бытие. Слово *мукти* обладает такой побудительной силой. Почему следует искать *мукти*? Человек считает себя зависимым, а потому ищет Освобождения. Однако факт состоит в том, что нет зависимости, а есть только *мукти*. Зачем же придумывать для Освобождения имя и искать его?

И: *Правильно, но мы невежественны.*

М: Тогда удалите неведение. Это всё, что требуется сделать.

Все вопросы, касающиеся *мукти*, недопустимы. *Мукти* означает освобождение от рабства, подразумевающее его настоящее существование.

Нет никакого рабства и, следовательно, нет также и *мукти*<sup>2</sup>.

И: *Какова природа осознания у духовных искателей с Запада, рассказывающих о вспышках космического сознания?*

М: Оно вспыхивает и исчезает. Имеющее начало должно также и кончиться. Только после Реализации вечнопри-

существующее Сознание будет постоянным. В действительности же оно всегда с нами. Каждый знает: «Я есмь». Никто не может отрицать своего собственного бытия. В глубоком сне человек не сознаёт себя, после пробуждения он выглядит сознающим, но это одна и та же личность. Реальных изменений при переходе от крепкого сна к бодрствованию нет. В глубоком сне человек не сознаёт своего тела, и поэтому телесное сознание отсутствует, а бодрствуя, он сознаёт тело, и телесное сознание имеется. Следовательно, различие кроется только в появлении сознания тела, а не в каком-либо изменении реального Сознания.

Тело и сознание тела вместе возникают и исчезают вместе. Другими словами, в глубоком сне ограничений нет, но они появляются в бодрствующем состоянии и становятся узами. Чувство «Я есть тело» – ошибка, и это ложное значение «Я» должно уйти. Истинное Я всегда присутствует здесь и теперь, никогда не появляясь сызнова и не исчезая вновь. То, которое ЕСТЬ, должно существовать вечно, а появляющееся снова будет также и утрачено. Сравните глубокий сон и бодрствование. Тело возникает в одном состоянии, но не в обоих, и, следовательно, оно будет потеряно. Сознание же является предсуществующим, и оно переживет тело. Нет человека, который не говорил бы: «я есть», но ошибочное понимание «Я есть тело» – причина всех бедствий. Это неверное представление должно уйти. ТО – есть Реализация. Реализация не является ни приобретением чего-либо незнакомого, ни новой способностью. Она состоит просто в удалении всех маскировок.

Окончательная Истина проста, и она есть не что иное, как пребывание в первоначальном, чистом состоянии. Это всё, что нужно сказать<sup>3</sup>.

*И: Ближе ли человек к чистому Сознанию в глубоком сне, чем при бодрствовании?*

*М:* Глубокий сон, сновидение и бодрствование – это просто феномены, появляющиеся в А т м а н е , который сам по себе неизменен и также является состоянием простого сознания. Может ли кто-нибудь хоть на момент оставаться

вдали от Себя, А т м а н а ? Подобный вопрос возникает только при наличии такой возможности.

*И: Но разве зачастую не утверждают, что крепко спящий человек ближе к чистому Сознанию, чем бодрствующий?*

М: Можно спросить так: «Ближе ли я к себе в моем глубоком сне, чем в моем бодрственном состоянии?»

А т м а н – чистое Сознание. Никто не может когда-либо быть вдали от А т м а н а . Ваш вопрос возможен только, если есть двойственность, но в состоянии чистого Сознания ее нет. Крепко спит, видит сны и бодрствует один и тот же человек. Состояние бодрствования считается полным красивых и интересных вещей. Отсутствие подобного переживания в глубоком сне заставляет считать его скучным. Прежде чем идти дальше, давайте проясним этот пункт. Разве вы не допускаете, что существуете во сне без сновидений?

*И: Да, допускаю.*

М: В это время вы тот же человек, что и сейчас при бодрствовании. Не так ли?

*И: Да.*

М: Поэтому имеется целостность в состояниях глубокого сна и бодрствования. Что есть эта целостность? Она есть только состояние чистого Бытия.

Эти два состояния различны. В чем заключается различие? Случайности, а именно тело, мир и объекты, появляются при бодрствовании, но исчезают в глубоком сне.

*И: Но когда я крепко сплю, то ничего не сознаю.*

М: Правильно, здесь нет сознания тела или мира. Но вы должны существовать в своем глубоком сне для того, чтобы теперь говорить: «я не сознавал ничего во сне без сновидений». Кто сейчас говорит так? Тот, кто бодрствует, ибо спящий не может сказать это. Другими словами, человек, отождествляющий А т м а н с телом, говорит, что такое сознание не существует в глубоком сне.

Поскольку вы отождествляете себя с телом, то видите мир вокруг себя и полагаете, что бодрствующее состояние наполнено красивыми и интересными вещами. Глубокий сон представляется тупым, так как вы не выступаете в нем как



некая личность и, следовательно, этих вещей не было. Но что происходит на самом деле? Существует непрерывность бытия во всех трех состояниях, но нет непрерывности личности и объектов.

И: Да.

М: То, что непрерывно, является также и длящимся, то есть постоянным, тогда как прерывистое – преходяще.

И: Да.

М: Следовательно, состояние Бытия постоянно, а тело и мир – нет. Они являются скоротечными феноменами, мелькающими на экране Бытия-Сознания, которое вечно и неизменно.

И: *Но с относительной точки зрения разве состояние глубокого сна не ближе к чистому Сознанию, чем бодрствование ?*

М: Ближе, но в таком смысле: при переходе от глубокого сна к бодрствованию «я»-мысль [индивидуальное «я»] должна начаться и ум обязан вступить в игру. Затем возникают мысли, и функции тела вступают в действие. Всё это вместе заставляет нас говорить, что мы проснулись. Отсутствие подобного развертывания является характеристикой крепкого сна, и, следовательно, он ближе к чистому Сознанию, чем бодрствование.

Но отсюда не вытекает, что нужно желать постоянного глубокого сна. Во-первых, это невозможно, так как он обязательно станет чередоваться с другими состояниями, а во-вторых, здесь не будет Блаженства *джняни*, ибо состояние последнего постоянно и не меняется. Более того, люди не воспринимают бытия во сне без сновидений, тогда как Мудрец всегда осознаёт. Таким образом, глубокий сон отличен от состояния, в котором установился Мудрец.

Следует добавить, что крепкий сон свободен от мыслей и их влияния на человека. Его нельзя изменить по собственной воле, так как в этих условиях усилие просто невозможно, а потому, хотя глубокий сон и ближе к чистому Сознанию, он не подходит для усилий, направленных на осознание Себя, А т м а н а <sup>4</sup>.

И: *Разве реализация абсолютного Бытия, то есть Брахма-джняна, не есть нечто совершенно недостижимое для подобного мне мирянина?*

М: *Брахма-джняна* не является знанием, которое должно быть приобретено извне как неперемное условие счастья. Следует только отбросить точку зрения неведения, так как *А т м а н*, который вы стремитесь познать, это поистине вы сами. Ваше мнимое неведение причиняет вам ненужную печаль, подобно тому как десять глупцов горевали об «утрате» десятого, который никогда не терялся.

В известной притче десять дураков вброд переходили реку и, достигнув другого берега, захотели убедиться в том, что все они благополучно пересекли ее. Один из десяти начал считать, но, считая других, пропустил себя. «Я вижу только девятерых; конечно, мы потеряли одного. Кто бы это мог быть?» – сказал он. «Ты правильно посчитал?» – спросил другой и начал считать сам. Но и он тоже насчитал только девятерых. Один за другим каждый из десяти насчитывал лишь девятерых, пропуская себя. «Значит, нас девять, – решили они. – Но кого не хватает?» Все усилия обнаружить «пропавшего» были безуспешными. «Кто бы он ни был, он утонул, – заявил наиболее сентиментальный из десяти глупцов. – Мы потеряли его». Сказав это, он залился слезами, и остальные девять последовали его примеру.

Завидя на берегу реки плачущих людей, исполненный сочувствия путник спросил, в чем причина их горя. Ему объяснили случившееся и сказали, что даже после неоднократных проверок они не смогли насчитать более девяти человек. Услышав этот рассказ, но видя всех десятерых перед собой, путник сообразил, в чем дело. Для того чтобы глупцы поняли, что в действительности их десять и все они благополучно выбрались на берег, он сказал им: «Пусть каждый из вас назовет свой номер последовательно: один, два, три и так далее, в то время как я буду наносить ему удар, чтобы вы убедились, что включены в счет и притом только раз. Тогда и найдется „пропавший" десятым». Услышав это, глупцы обрадовались и согласились.

Пока добрый путник раздавал удары по очереди каждому из десятиерых, получивший удар громко считал себя. «Десять», – сказал последний после получения последнего по очереди удара. В замешательстве они смотрели друг на друга. «Нас – десять», – сказали они в один голос и поблагодарили путника за избавление от горя.

Это притча. Откуда появился десятый человек? Был ли он вообще потерян? Познанием того, что он был здесь всё время, обрели ли они что-нибудь новое? Причина их горя состояла не в реальной утрате одного человека из десяти, а в их собственном заблуждении, ибо они предположили, что один из них потерян, хотя и не поняли, кто именно, потому что каждый раз насчитывали девятерых.

Вы находитесь в точно такой же ситуации. Воистину у вас нет причин страдать и быть несчастным. Вы сами налагаете ограничения на свою истинную природу бесконечного Бытия, а затем плачетесь, что вы всего лишь ограниченное создание. Поэтому вы выбираете эту или ту *садхану*, чтобы превзойти несуществующие ограничения. Но если сама ваша *садхана* предполагает существование этих ограничений, то как же она поможет вам выйти за их пределы?

Поэтому я и говорю вам: познайте, что в действительности вы есть бесконечное, чистое Бытие, Абсолютное Я. Вы всегда являетесь тем А т м а н о м и ничем иным, кроме того А т м а н а . Следовательно, вы никогда не можете быть в действительном неведении относительно этого А т м а н а . Ваше неведение является просто формальным, подобным неведению десяти глупцов об «утрате» десятого человека. Оно и есть это неведение, которое вызвало их горе.

Познайте затем, что истинное Знание не творит для вас нового бытия, а лишь удаляет ваше «невежественное неведение». Блаженство не добавляется к вашей природе, оно только открывается как ваше истинное и естественное Состояние, Вечное и Неразрушимое. Единственный путь избавиться от вашего горя – это Познать и БЫТЬ Самим Собой. Каким образом это может быть недостижимым?<sup>5</sup>

И: *Как бы часто Бхагаван ни учил нас, мы всё же не в состоянии понять.*

М: Люди говорят, что они не в силах познать А т м а н , пронизывающий всё. Что я могу сделать? Даже младенец лепечет: «Я живу; я делаю; это моё». Поэтому каждый понимает, что это «Я» всегда существует. Только когда это «Я» присутствует, здесь есть чувство, что вы – тело, он – Венканна, другой – Рамана и т. д. Есть ли необходимость пользоваться свечой, чтобы искать ТО, которое всегда очевидно как собственное Я человека? Говорить, что мы не знаем *Атма сварупу* [подлинную природу Себя], которая является собственным Я человека, ничем от него не отличаясь, значит сказать: «я не знаю себя»<sup>6</sup>.

И: *Но как достичь этого состояния?*

М: Нет цели для достижения, нет ничего для обретения. Вы есть А т м а н , вы существуете всегда. Ничего другого нельзя утверждать об А т м а н е , кроме того, что Он ЕСТЬ. Видение Бога, или А т м а н а , есть только пребывание А т м а н о м , или Собой. Видение есть Бытие. Вы, будучи А т м а н о м , хотите узнать, как достичь А т м а н а . Это чем-то напоминает человека, находящегося в Раманашраме, но спрашивающего, как туда добраться и какой путь будет наилучшим для него. Всё, что вам требуется, это отбросить мысль, что вы есть это тело, и оставить все мысли о внешних предметах, или не-А т м а н е <sup>7</sup>.

И: *Что такое эго и как оно связано с истинным Я?*

М: Эгоистическое «я» возникает и исчезает и является временным, тогда как истинное Я постоянно. Хотя в действительности вы являетесь подлинным Я, но неправильно отождествляете истинное Я с эгоистическим «я».

И: *Как возникает эта ошибка?*

М: Наблюдайте, если она появилась.

И: *Человек должен очистить эго до истинного Я.*

М: Эго вообще не существует.

И: *Тогда почему оно беспокоит нас?*

М: Для кого существует это беспокойство?

Волнение – также плод воображения. Горе и удовольствие существуют только для эго.

И: *Почему этот мир так погружен в неведение?*

М: Позаботьтесь о себе, а мир пусть сам о себе заботится. Узнайте свое Я. Если вы тело, то существует также и грубый мир, а если вы – Дух, то всё есть только Дух.

И: *Для одного это хорошо, но как быть с остальными людьми?*

М: Сначала осознайте себя, а затем посмотрите, возникнет ли этот вопрос.

И: *Существует ли авидья [неведение]?*

М: Для кого?

И: *Для эго.*

М: Да, только для эго и существует. Удалите эго, и *авидья* уйдет. При поиске эго исчезает и остается только А т м а н , истинное Я. Эго, заявляющего об *авидье*, увидеть невозможно. На самом деле *авидьи* нет, и все *шастры* [Писания] ставят целью опровергнуть существование *авидьи*.

И: *Как возникло эго?*

М: Эго нет. Иначе, не принимаете ли вы наличие двух «Я»? Как может существовать *авидья* в отсутствии эго? Если вы начнете исследование, то обнаружите отсутствие всегда несуществующей *авидьи* или же скажете, что она бежала.

Неведение свойственно только эго. Почему вы думаете об эго, а затем страдаете? С другой стороны, что такое неведение? Оно – то, что реально не существует, однако мирская жизнь требует гипотезы *авидьи*, которая есть наше невежество и ничего более, незнание, или забывчивость Себя, А т м а н а . Может ли быть темно при сиянии солнца? Аналогично, может ли устоять неведение перед самоочевидным и самосветящимся А т м а н о м ? Если вы познали А т м а н , то не будет ни темноты, ни невежества, ни страдания.

Это лишь ум чувствует беспокойство и невзгоды, а темнота не появляется и не исчезает. Смотрите на солнце и – темноты нет. Подобным образом ищите А т м а н – и обнаружите, что *авидьи* нет<sup>8</sup>.

И: *Как приходит нереальное? Может ли оно брать начало из реального?*

М: Наблюдайте, если оно возникло, но, с другой точки зрения, такой вещи, как нереальное, не существует, ибо есть только А т м а н . Когда вы пытаетесь выследить это – основу восприятия мира и всего остального, то находите, что ни это, ни всех этих творений, видимых вами, вообще нет<sup>9</sup>.

И: *Это жестокость Божьей лилы [игры] – делать познание А т м а н а таким трудным.*

М: Знание А т м а н а есть бытие Собой, а бытие означает существование, свое собственное существование. Никто не отрицает его, так же как и наличие своих глаз, хотя человек сам не может их видеть. Беда в том, что вы хотите воплотить А т м а н тем же путем, что и свои глаза, когда ставите перед ними зеркало. Вы так привыкли воплощать, что утратили знание Себя просто потому, что А т м а н не может быть объективизирован. Кто должен познать А т м а н ? Может ли не чувствующее тело познать Его? Вы всё время говорите или думаете о своем «Я», однако, будучи спрошенным, отрицаете знание его. Вы являетесь А т м а н о м , но спрашиваете, как познать А т м а н . Где же тогда Божья лила и ее жестокость? Именно из-за этого отрицания А т м а н а людьми *шастры* и говорят о *майе, лиле* и т. п.<sup>10</sup>.

И: *Помогает ли моя Реализация другим?*

М: Да, конечно, и это наилучшая возможная помощь. Но нет «других», которым она нужна, ибо Осознавший видит только А т м а н , так же, как ювелир, оценивающий золото в различных драгоценностях, видит только золото. Формы и образы присутствуют лишь при отождествлении себя с телом, но когда вы выходите за его пределы, то «другие» исчезают вместе с вашим сознанием тела.

И: *Это касается также растений, деревьев и т. п.?*

М: Разве они существуют совершенно отдельно от А т м а н а ? Выясните это. Вы думаете, что видите их, но мысль исходит из А т м а н а . Узнайте, откуда она возникает, тогда мысли перестанут подниматься и останется только А т м а н .

*И: Теоретически я понимаю, но они, «другие», всё еще здесь.*

*М: Да. Это похоже на показ кинофильма, где свет освещает экран, а тени двигаются по нему, впечатляя зрителей натуральностью некоторой картины. Если на том же сеансе публика также будет показана как часть представления на экране, то оба – видящий и видимое – появятся на нем. Примените это к себе. Вы – экран, А т м а н , сотворивший это, имеющее наросты мыслей, которые проявляются как мир, деревья и растения, о которых вы спрашивали. На самом деле все они ничто иное, кроме А т м а н а . Если вы видите А т м а н , то Он будет обнаружен как всё, везде и всегда. Существует только А т м а н .*

*И: Да, но я всё понимаю еще только теоретически. Однако ответы просты, прекрасны и убедительны.*

*М: Даже мысль «я не реализовал» – это помеха. Фактически, А т м а н один ЕСТЬ<sup>11</sup>.*

Наша истинная природа – *мукти*, но мы воображаем себя связанными и предпринимаем разнообразные, напряженные попытки освободиться, в то время как все уже являемся свободными. Это станет окончательно понятно только при достижении данной стадии (*мукти*), и нас удивит, как это мы неистово пытались достичь чего-то, чем всегда были и являемся. Вопрос прояснит следующая иллюстрация. Человек зашел в этот холл. Ему снится, что он отправился в кругосветное путешествие, скитается по горам, долинам, лесам, пустыням и морям, пересекает различные континенты и через много лет утомительного и напряженного движения возвращается в эту местность, достигает Тируваннамала, приходит в Ашрам и входит внутрь холла. Как раз в этот момент он просыпается и обнаруживает, что не двигался ни на дюйм, а просто спал, не сходя с места. Он вовсе не возвращался в холл после великих усилий, но есть и всегда был в этом холле. Ваша ситуация в точности подобна этой, и, если спрашивают: «Почему, будучи свободными, мы воображаем себя связанными?», я отвечаю: «Почему, будучи в холле, вы пред-

ставляете, что путешествовали по миру, пересекая горы и долины, пустыни и моря? Всё это ум, или *майя* [иллюзия]»<sup>12</sup>.

И: *Каким образом тогда неведение этой единой и единственной Реальности возникает, к несчастью, в случае аджняни? [того, кто не осознал Себя].*

М: *Аджняни* видит только ум, который есть просто отражение Света чистого Сознания, возникающего в Сердце. О Сердце как таковом он находится в неведении. Почему? Потому что его ум направлен наружу и никогда не искал своего Источника.

И: *Что мешает безграничному, неразличенному Свету Сознания, поднимающемуся из Сердца, самому открыться для аджняни?*

М: Как вода в горшке отражает громаду солнца внутри узких пределов горшка, так и *васаны*, или скрытые тенденции ума личности, действуя как средство отражения, ловят всепроникающий, безграничный Свет Сознания, идущий из Сердца, и преподносят в форме отражения феномен, называемый умом. Наблюдая только это отражение, *аджняни* вводится в заблуждение верой, что он есть конечное существо, *джива*, индивидуальное «я»<sup>13</sup>.

И: *Какие препятствия мешают Реализации А т м а н а ?*

М: Привычки ума [*васаны*].

И: *Как побороть эти умственные склонности [васаны]?*

М: Реализацией А т м а н а .

И: *Но здесь же порочный круг.*

М: Это эго воздвигает все трудности, творя препятствия и затем страдая от неразрешимости кажущихся парадоксов. Найдите того, кто спрашивает, и А т м а н будет обнаружен<sup>14</sup>.

И: *Почему эти внутренние узлы так упорны?*

М: Природа связанности состоит просто в поднимающейся разрушительной мысли: «я отличаюсь от Реальности». Поскольку человек, конечно, не может оставаться отдельным от Реальности, то отвергните эту мысль, когда бы она ни возникла<sup>15</sup>.

И: *Почему я никогда не помню, что я – А т м а н ?*



М: Люди говорят о памяти и забвении полноты А т м а - н а . Забывчивость и память – это только мыслеформы, которые будут чередоваться до тех пор, пока есть мысли. Но Реальность лежит за ними. Память или забывчивость должны сами зависеть от чего-то еще, совершенно чуждого А т м а н у , иначе не было бы забывчивости. То, от чего зависят память и забвение, есть представление об индивидуальном «я». Когда человек ищет, то не находит, потому что это «я» не является реальным. Следовательно, оно и есть синоним иллюзии, или невежества [*майя, авидья, или аджняна*]. Познать, что неведения никогда не было, – цель всех духовных учений. Сознание – это *джняна*, которая вечна и естественна, *аджняна* же не естественна и не реальна.

И: *Почему, услышав эту истину, человек не удовлетворяется?*

М: Потому что *самсары* [внутренние склонности ума] еще не уничтожены. Если *самсары* не перестанут существовать, то всегда будут сомнение и смущение, на уничтожение которых направляются все усилия. Чтобы сделать это, надо обезвредить их корни – *самсары*. В результате практики, предписанной Гуру, они становятся недееспособными. Гуру оставляет это искателю главным образом для того, чтобы тот мог сам обнаружить отсутствие неведения. Слушание истины [*шравана*] – это первый этап. Если ее понимание не твердо, то следует практиковать размышление об истине [*манана*] и непрерываемое ее созерцание [*нидидхьясана*]. Эти два процесса выжигают семена *самсар* таким образом, что они теряют свою действенность.

Некоторые выдающиеся люди, продвинутые искатели, обретают непоколебимую *джняну* сразу после слушания истины, начинающим же для достижения этого требуется время.

И: *Как вообще возникло неведение [авидья]?*

М: Неведение никогда не возникало, ибо оно не имеет подлинного бытия ТО, которое ЕСТЬ, это только *видья* [Знание].

И: *Почему же тогда я не осознаю его?*

М: Из-за *самскар*. Однако найдите, кто не осознал и что не осознано. Тогда станет ясно, что *авидьи* нет<sup>16</sup>.

И: *Поэтому неправильно начинать с цели, не так ли?*

М: Если есть цель, которая нуждается в достижении, то она не может быть постоянной. Действительная цель должна быть всегда здесь. Мы стремимся достичь Цели с помощью эго, но Цель существует впереди эго. Содержание Цели предшествует даже нашему рождению, то есть рождению эго. Мы существуем, и поэтому эго кажется существующим тоже.

Если мы принимаем Себя, А т м а н , за эго, то станем эго, если за ум – умом, и если за тело – телом. Именно мысль воздвигает оболочки многоразличными способами. Тень на воде двигается, и может ли кто-нибудь прекратить движение тени? Если бы это удалось, то вы заметили бы не воду, а только свет. Подобным образом не обращайтесь внимания на эго и его активности, но наблюдайте только свет за ним. Эго – это мысль «я». Истинное Я есть А т м а н .

И: *Если вопрос заключается в отбрасывании идей, то это лишь первый шаг к Реализации.*

М: Реализация уже здесь. Состояние свободы от мыслей – единственно реальное состояние, и нет такого действия, как Реализация. Есть ли кто-нибудь, не осознающий Себя? Разве можно отрицать свое собственное существование? Упомянув о Реализации, подразумевают два «Я»: одно реализованное, другое – подлежащее Реализации. То, что еще не осознано, разыскивается с целью осознания. Раз мы принимаем наше существование, то как случилось, что мы не знаем Себя?

И: *Мешают мысли, ум.*

М: Совершенно верно. Это ум скрывает наше счастье. Откуда мы знаем, что существуем? Если вы утверждаете это, видя мир вокруг, то как узнаете, что существовали в глубоком сне?

И: *Но как избавиться от ума?*

М: Разве это ум хочет убить себя? Уму такое не под силу, и поэтому ваша задача – найти подлинную природу ума.

Тогда вы узнаете, что его нет, ибо при розыске А т м а - н а ум отсутствует. Пребывающему в А т м а н е нет нужды беспокоиться об уме<sup>17</sup>.

И: *Является ли мукти тем же, что и Реализация?*

М: *Мукти*, или Освобождение, – это наша природа, наше другое имя, а потому очень смешно желать *мукти*. Это напоминает человека, который ушел из тени на солнце, но, почувствовав палящий зной, ценой больших усилий возвращается в тень и радуется: «Как сладко в тени! Наконец я достиг тени!» Все мы делаем то же самое. Мы не отличаемся от Реальности, но представляем себя отличными, то есть создаем *бхеда бхаву* [чувство различия], а затем принимаем большую *садхану* [духовную практику], чтобы избавиться от *бхеда бхавы* и реализовать Единственность. Зачем вообразать или творить *бхеда бхаву* и зачем уничтожать ее?<sup>18</sup>

И: *Это можно осознать лишь по Милости Учителя. Я читал Шри Бхагаватам. В ней говорится, что Блаженство можно обрести только пылью стоп Учителя\*. Я молю о Милости.*

М: Что есть Блаженство, как не ваше собственное Бытие? Вы не отделены от Бытия, которое есть то же, что и Блаженство. Сейчас вы думаете о себе как об уме или теле, которые изменчивы и временны. Но вы – неизменное и вечное. Это всё, что вам следует знать.

И: *Есть темнота и я – в неведении.*

М: Это неведение должно уйти. С другой стороны, кто говорит: «я невежествен?». Он должен быть свидетелем неведения, то есть тем, что вы есть. Сократ говорил: «я знаю, что я ничего не знаю». Разве это невежество? Это – мудрость.

И: *Почему же тогда я чувствую себя несчастным в Веллоре, но испытываю мир в Вашем присутствии?*

М: Может ли это место давать чувство Блаженства? Вы говорите, что несчастны вне этого места. Когда вы оставля-

---

\* Согласно индийской духовной традиции пыль стоп Гуру, принимаемая учеником как Его Дар и наносимая на голову в знак смирения, является символом получения Милости.

ете его, то говорите, что несчастны. Следовательно, этот покой не постоянен, так как смешан с несчастьем, которое вы ощущаете в другом месте. Поэтому вам не найти Блаженства в каких-либо особых местах или периодах времени. Только постоянство может быть полезным, а именно ваше собственное Бытие, которое постоянно. Будьте С собой, и это есть Блаженство. Вы всегда ТО<sup>19</sup>.

А т м а н всегда реализован. Нет необходимости искать реализации того, что уже и всегда реализовано, ибо вы не можете отрицать своего собственного существования, а это существование есть Сознание, А т м а н .

Если вы не существуете, то не можете задавать вопросы. Поэтому вы должны принять свое собственное бытие, которое есть А т м а н . Оно уже реализовано. Следовательно, усилие Реализовать приведет только к осознанию вашей нынешней ошибки – то есть, что вы еще не реализовали Себя. Здесь нет новой реализации: А т м а н становится открытым.

И: *Это займет годы.*

М: Почему годы? Идея времени присутствует только в вашем уме, ее нет в А т м а н е . Времени в А т м а н е нет. Время, как идея, появляется только после возникновения эго. Но вы всегда – А т м а н , превосходящий время и пространство. Вы существуете даже в отсутствии времени и пространства<sup>20</sup>.

Правильность утверждения, что вы осознаете А т м а н позднее, означала бы, что вы сейчас Себя не Реализовали. Отсутствие Реализации в настоящем можно перенести на любой момент в будущем, ибо Время бесконечно, и поэтому такая реализация также будет не постоянной. Но это неправильно. Ошибочно считать, что Реализация не постоянна. Она есть истинное вечное состояние, которое измениться не может.

И: *Да. Со временем и я пойму это.*

М: Вы уже ТО, а время и пространство не могут влиять на А т м а н , ибо они внутри вас. Поэтому также и всё, что вы видите вокруг себя, тоже в вас. Это иллюстрирует следующая история. Одна женщина носила на шее драгоценное ожерелье. Как-то раз, будучи взволнованной, она забы-

ла об этом и решила, что украшение потеряно. Обеспокоенная женщина безуспешно обыскала весь дом, спрашивала своих друзей и соседей, но никто не мог ей помочь. Наконец, когда близкий друг напомнил ей об ожерелье у нее на шее, она поняла, что всё время носила его, и очень обрадовалась. Позднее на вопрос, найдено ли потерянное ожерелье, женщина отвечала: «Да, я нашла его». Она всё еще чувствовала, что возвратила утраченную драгоценность.

Теряла ли она его вообще? Ожерелье всё время было на шее, но не воспринималось чувствами, и женщина, обнаружив его, была так счастлива, как если бы в действительности нашла потерянное. Подобное происходит и с нами, когда воображаем, что реализуем А т м а н через некоторый срок, хотя мы никогда не отличались от А т м а н а <sup>21</sup>.

*И: Должно быть нечто, что я могу сделать для достижения этого состояния.*

*М: Концепция наличия цели и пути к ней ошибочна. Мы есть цель, или покой, всегда. Всё, что требуется, – это избавиться от представления, что мы не есть Тишина.*

*И: Все книги говорят, что руководство Гуру необходимо.*

*М: Гуру скажет только то, что я говорю сейчас. Он не даст ничего, что вы еще не имеете, ибо никто не может обрести то, чем уже владеет. Даже если человек получит такую вещь, она уйдет, как и пришла, так как то, что приходит, должно также и уйти. Что всегда ЕСТЬ, одно и останется. Гуру не может дать вам чего-либо нового, которого вы уже не имеете. Отказ от представления, будто мы еще не реализовали Себя, – это всё, что требуется. Мы всегда есть А т м а н , но только не осознаём этого<sup>22</sup>.*

Мы ходим кругом в поисках А т м а н а , говоря: «Где А т м а н ? Где Он?», пока, наконец, не достигнем рассвета *джняна дришти* [видения Знания] и скажем: «Это – А т м а н . Он есть я сам». Нам следует приобрести такое видение, и сразу после этого исчезнут привязанности, даже если человек живет в миру и действует в нем. Ведь когда вы надеваете на ноги туфли, то уже не чувствуете боли от ходьбы по камням или колючкам и шагаете без страха, даже если их

множество на вашем пути. Точно так же всё будет естественно для достигшего *джняна дришти*. Что здесь отдельно от его собственного Я?

И: *Естественное состояние может быть познано только после исчезновения всех мирских видений. Но как этого достичь?*

М: Если ум умолк, то исчез и целый мир, так как причина всего – ум. Если он умолкает, то естественное состояние является само. А т м а н всё время свидетельствует Сам как «Я–Я». Он самолучезарен, Он здесь. Всё это есть ТО. Мы есть только ТО. Будучи в ТОМ, зачем искать ЕГО? Древние говорят: «Погрузив свое зрение в *джняну*, человек представляет мир как *Брахмана*»<sup>23</sup>.

## Глава 3

# Джняни

---

Многие посетители Шри Раманы проявляли ненасытное любопытство, спрашивая о состоянии Само-реализации; им особенно хотелось узнать, как *джняни* ощущает себя и окружающий мир. Некоторые из вопросов на эту тему отражали причудливые людские представления о состоянии постигшего Себя, но большинство сводилось к следующим четырем:

1. Как может *джняни* функционировать без какого-либо индивидуального сознания, или сознания?
2. Как может он говорить, что «ничего не делает» (частое утверждение Шри Раманы), когда другие видят его активность в мире?
3. Как он воспринимает мир и воспринимает ли его вообще?
4. Как переживание чистого Сознания, присущее *джняни*, относится к чередующимся состояниям сознания тела и ума, испытываемым в бодрствовании, сне и глубоком сне?

За всеми этими вопросами скрывается убеждение, что имеется личность [*джняни*], переживающая состояние, которое она называет *А т м а н о м*. Но это неверно. Здесь только умственная конструкция, изобретенная теми, кто не осознал *А т м а н* [*аджняни*], чтобы понять переживание *джняни*. Даже само слово *джняни* есть показатель этого ошибочного предположения, так как оно буквально означает познавшего *джняну*, Реальность. *Аджняни* использует этот термин, ибо считает, что мир состоит из искателей Реальности и познавших Реальность; с точки же зрения *А т м а н а* нет ни *джняни*, ни *аджняни*, существует только *джняна*.

Шри Рамана многократно указывал на это и прямо и косвенно, но лишь немногие из спрашивающих могли понять даже суть подразумеваемого данным утверждением. Именно поэтому он обычно приспособливал свои идеи к предрассудкам слушателей. В большинстве диалогов этой главы он считает, что его собеседники делают различие между *джняни* и *аджняни*, и, не подвергая сомнению это предположение, принимает роль *джняни* и пытается объяснить смысл бытия в таком состоянии.

И: *В чем различие между баддха и мукта – обычным человеком и освобожденным?*

М: *Баддха* живет головой, не сознавая себя в Сердце, а *джняна сиддха* [*джняни*] живет в Сердце. Когда последний перемещается и общается с людьми и вещами, то знает, что видимое им не отделено от единой высочайшей Реальности, *Брахмана*, которого он осознаёт в Сердце как свое собственное *Я*, Реальность.

И: *А обычный человек?*

М: Я только что сказал: он видит вещи вне себя, то есть отделен от мира, от своей собственной глубинной истины, от истины, которая поддерживает его и всё видимое им. Человек же, постигший высочайшую правду своего собственного бытия, осознаёт, что она является единой высочайшей Реальностью, находящейся за ним, за миром. Фактически он сознаёт Единое как Реальность, *Я* во всех индивидуальных «я», во всех вещах, – вечное и неизменное во всём непостоянном и изменчивом<sup>1</sup>.

И: *Какова связь между чистым Сознанием, реализованным джняни, и «я есмь»-ностью, которая признаётся исходным фактом жизненного опыта?*

М: Неразличённое Сознание чистого Бытия есть Сердце, или *хридаям*, которым вы в действительности являетесь\*. Из Сердца возникает чувство «я есмь» как первичная дан-

---

\* Сочетание *хрит* и *аям* означает «Сердце есть Я».



ность чьего-либо переживания, которая сама по себе совершенно чиста [*шуддха-саттва*] по характеру. Именно в этой форме первоначальной чистоты [*шуддха-саттва сварупа*], не загрязненной *раджасом* и *тамасом* [активностью и инерцией], это «я» появляется, чтобы жить в *джняни*.

И: *В джняни эго существует в чистой [саттвической] форме и, следовательно, оно появляется как нечто реальное. Я прав?*

М: Существование эго в любой форме, будь то в *джняни* или в *аджняни*, само по себе есть видимость. Но для *аджняни*, обманутого мыслями о реальности бодрственного состояния и мира, эго также кажется реальным. Так как он видит, что *джняни* действует подобно другим личностям, то вынужден относить некоторые понятия об индивидуальности также и к *джняни*.

И: *Как же тогда ахам-вритти [«я»-мысль, чувство индивидуальности] действует в джняни?*

М: Она в нем не действует совсем. Подлинной природой *джняни* является само Сердце, потому что он един и тождествен этому однородному, чистому Сознанию, отношению в *Упанишадах* к *праджняне* [полному сознанию]. *Праджняна* есть воистину *Брахман*, Абсолют, и не существует *Брахмана* иного, нежели *праджняна*<sup>2</sup>.

И: *Имеет ли джняни санкальпы [желания]?*

М: Основными качествами обыкновенного ума являются *тамас* и *раджас* [инертность и активность], а потому он полон эгоистических желаний. Но ум *джняни* есть *шуддха-саттва* [непорочная чистота]; он бесформен и функционирует в тонкой *виджняна-майя-коше* [оболочке знания], посредством которой сохраняет контакт с миром. Следовательно, его желания также чисты<sup>3</sup>.

И: *Я только пытаюсь понять точку зрения джняни на мир. Воспринимается ли мир после Само-реализации?*

М: Зачем беспокоить себя мыслями о мире и о том, что произойдет после Само-реализации? Сначала осознайте Себя. Какое имеет значение, воспринимается мир или нет? Приобретаете ли вы что-нибудь для помощи своему духовному

поиску невосприятием мира в состоянии глубокого сна? Наоборот, что вы теряете сейчас при восприятии мира? Совершенно несущественно для *джняни* или *аджняни*, воспринимает он мир или нет. Мир виден обоим, но различны их взгляды на него.

И: *Если джняни и аджняни похоже воспринимают мир, то в чем же различие между ними?*

М: Наблюдая мир, *джняни* везде видит только А т м а н , который является Субстратом всего, что видимо, тогда как *аджняни*, независимо от того, видит он мир или нет, невежествен относительно своего истинного бытия, А т м а н а .

Возьмем пример демонстрации кинофильма на экране кинотеатра. Что перед вами до начала фильма? Просто экран. На этом экране вы потом видите фильм, и все появляющиеся изображения для вас реальны. Однако пойдите и попробуйте ухватить их. Что вы схватите? Только экран, на котором изображения кажутся такими реальными. После показа, когда изображения исчезают, что остается? Снова – один экран! То же и с А т м а н о м . Он единственно и ЕСТЬ, а феномены, изображения приходят и уходят. Если вы держитесь за А т м а н , то появление изображений не введет вас в заблуждение. Вообще не имеет значения, появляются или исчезают изображения. Игнорируя А т м а н , *аджняни* думает, что мир реален, точно так же, как, игнорируя экран, он видит только кинокадры, как если бы они существовали отдельно от экрана. Когда человек знает, что без видящего не существует объектов видения, так же как нет изображений без экрана, то он уже не впадает в заблуждение. *Джняни* знает, что экран и изображения есть только А т м а н . С изображениями А т м а н пребывает в Своей проявленной форме, а без изображений Он остается в непроявленной. Для *джняни* абсолютно не имеет значения, в какой форме – проявленной или нет – пребывает А т м а н . Он всегда является А т м а н о м , однако *аджняни* приходит в замешательство при виде деятельного *джняни*<sup>4</sup>.

И: *Бхагаван видит мир словно долю и часть себя? Как он видит мир?*

М: Есть только А т м а н и ничего более. Однако вследствие неведения Он приобретает тройственные различия:

- 1) того же вида;
- 2) различного вида и
- 3) выделение в себе частей.

Мир, однако, не есть «другой А т м а н », похожий на А т м а н , он не отличается от Него и не является Его частью.

И: *Но разве мир не отражен на А т м а н [как на экран]?*

М: Для отражения должен быть объект и его образ, а А т м а н не терпит этих различий<sup>5</sup>.

И: *Видит ли джняни сны?*

М: Да, он спит, зная, что сновидение – греза, так же как он знает, что и бодрствование – тоже греза. Вы можете называть их грезой номер один и грезой номер два. *Джняни*, будучи установленным в четвертом состоянии – *турии*, высочайшей Реальности, без привязанности свидетельствует три других состояния: бодрствование, сновидения и сон без сновидений как картины, наложенные на него<sup>6</sup>.

Для тех, кто переживает бодрствование, сновидения и глубокий сон, состояние бодрственного сна, которое превосходит эти три состояния, названо *турией* [четвертым]. Но поскольку эта *турия* только и существует, а три мнимых состояния не существуют, не сомневайтесь, что *турия* сама есть *туриятита* [превосходящее четвертое состояние]<sup>7</sup>.

И: *В таком случае для джняни уже нет различий между этими тремя состояниями ума?*

М: Какие могут быть отличия, когда сам ум растворен и утрачен в Свете Сознания?

Для *джняни* все три состояния равно нереальны. Но *аджняни* не способен постигнуть это, поскольку для него мерой реальности является бодрственное состояние, тогда как для *джняни* мера реальности – сама Реальность. Эта Реальность чистого Сознания по своей природе вечна и поэтому существует одинаково в течение того, что вы называете бодрствованием, сном со сновидениями и глубоким сном. Для

тех, кто един с этой Реальностью, нет ни ума, ни трех его состояний, а следовательно, нет и обращения ума вовнутрь или наружу. Бодрственное состояние принадлежит *джняни* всегда, ибо он пробужден для вечного А т м а н а . Он всегда пребывает в состоянии сна со сновидениями, поскольку мир для него есть просто очередное сновидение. Он всегда пребывает в состоянии глубокого сна, ибо всё время не имеет сознания «Я есть тело»<sup>8</sup>.

И: *Существует ли для джняни дехатма буддхи [идея «Я-есть-тело»]? Чувствует ли Шри Бхагаван боль от укусов насекомых?*

М: Да, имеются и ощущение, и *дехатма буддхи*. Последнее является общим для *джняни* и *аджняни* с той разницей, что *аджняни* думает, будто он только тело, тогда как *джняни* знает, что всё есть А т м а н или *Брахман*. Боль – так боль: она тоже часть А т м а н а . А т м а н – это *пурна* [Совершенное].

Человек становится *джняни*, когда выходит за пределы *дехатма буддхи*. При отсутствии этой идеи нет ни *карт-ритвы* [делания], ни *карты* [делателя], и поэтому *джняни* не имеет *кармы* [то есть не совершает действий]. Таков его опыт, а иначе он не *джняни*. Однако *аджняни* отождествляет *джняни* с телом в отличие от *джняни*<sup>9</sup>.

И: *Я вижу, что Вы что-то делаете. Почему же тогда Вы говорите, что никогда не совершаете действий?*

М: Радиоприемник поет и говорит, но если вы вскрыете его, то внутри никого не обнаружите. Подобным образом мое существование напоминает пространство, и хотя это тело говорит подобно радио, внутри него нет делателя<sup>10</sup>.

И: *Мне трудно это понять. Не будете ли Вы добры развить тему?*

М: В книгах приводятся различные иллюстрации, облегчающие понимание того, как *джняни* может жить и действовать без помощи ума, хотя жизнь и действие требуют его использования. Так, гончарное колесо продолжает вращаться даже после того, как гончар, закончив горшок, перестал вращать его. Точно так же и лопасти электровентилятора кру-

тятся еще в течение некоторого времени после выключения. *Прарабдха* [предопределённая карма], сотворившая тело, заставит его пройти через все требуемые деятельности, но *джняни* все выполняет без представления, что он делатель. Трудно понять как это возможно. Обычно *джняни*, совершающего действия, сравнивают с ребенком, который утром не помнит, как его, спящего, ночью кормила мать. Нужно иметь в виду, что все эти разъяснения предназначены не для *джняни*, ибо он знает и не сомневается. Он знает, что не является телом и ничего не совершает, даже если его тело занято какой-то деятельностью. Эти объяснения даются зрителю, который думает о *джняни* как об имеющем тело и не может удержаться от отождествления его с этим телом.

И: *Говорят, что шок Само-реализации так силен, что тело не может пережить его.*

М: Есть различные школы мысли, спорящие о том, может ли *джняни* жить в своем физическом теле после Реализации. Некоторые считают, что умирающий не может быть *джняни*, ибо его тело должно исчезнуть в воздухе или где-то еще. Они выдвигают массу смехотворных предположений. Если человек должен оставить свое тело сразу после осознания Себя, то я желал бы знать, каким образом любое знание А т м а н а или состояния Реализации может прийти к другим людям. Ведь это означало бы, что все, изложившие нам плоды своей Само-реализации в книгах, не могут рассматриваться как *джнянины*, ибо они продолжали жить после Реализации. А если считать, что человека нельзя признавать *джняни*, пока он действует в мире (а действия невозможны без использования ума), то не только великие Мудрецы, выполнявшие различные виды деятельности после достижения *джняны*, должны считаться *аджняни*, но также и боги, и Сам *Ишвара* [верховный личный Бог в индуизме], поскольку Он продолжает наблюдать за миром. Факт состоит в том, что любые действия могут совершаться – и очень хорошо – *джняни* без какого-либо отождествления себя с ними или воображения себя делателем. Некоторая сила действует через его тело и использует это тело для выполнения работы<sup>11</sup>.

И: *Способен или склонен ли джняни к совершению греха?*

М: Когда *аджняни* и принимает кого-то за *джняни*, то отождествляет его с телом. Поскольку он не знает *А т м а н а* и ошибочно считает свое тело *А т м а н о м*, то распространяет это заблуждение и на состояние *джняни*. *Джняни*, следовательно, рассматривается пребывающим в телесной оболочке.

Более того, хотя *аджняни* и не является делателем, но представляет себя им и рассматривает действия тела как свои собственные, а потому думает, что и *джняни* действует подобным образом при активности тела. Но сам *джняни* знает истину и не запутывается. *Аджняни* не может определить состояние *джняни* и, следовательно, этот вопрос беспокоит только его, тогда как у *джняни* он никогда не возникает. Если он делатель, то должен установить природу своих действий. *А т м а н* не может быть делателем. Найдите, кто действует, и *А т м а н* откроется.

И: *В конце концов всё это понимается так. Увидеть джняни совсем не значит понять его, ибо видимо лишь тело джняни, а не его джняна. Следовательно, необходимо быть джняни, чтобы узнать джняни.*

М: *Джняни* никого не рассматривает как *аджняни*, все для него только *джнянины*, тогда как в состоянии неведения человек накладывает собственное невежество на *джняни* и ошибочно считает его делателем. *Джняни*, пребывающий в состоянии *джняны*, не видит ничего отдельного от Себя, всеяющего и являющегося чистой *джняной*. Поэтому, на его взгляд, никакой *аджняны* нет. Вот пример, поясняющий такую иллюзию, или наложение. Два друга улеглись спать рядом. Одному из них приснилось, что они оба отправились в длительное путешествие, где пережили удивительные приключения. Проснувшись, он стал расспрашивать своего друга о подробностях путешествия. Тот просто высмеял его, сказав, что это был лишь сон, который не мог повлиять на другого человека.

Так же дело обстоит и с *аджняни*, который переносит свои иллюзорные идеи на остальных<sup>12</sup>.

И: Вы сказали, что джняни может быть деятельным и проявляет активность, общаясь с людьми и вещами. В этом я не сомневаюсь. Но в то же время Вы говорите, что он не видит различий – для него всё есть Единое, он всегда в Сознании. Как же тогда иметь дело с различиями, с людьми, с предметами, которые безусловно отличаются друг от друга?

М: Он видит эти различия, но как кажимости, не отделенные от Истины, Реальности, с которой он един.

И: Джняни подобает быть более точным в своих впечатлениях. Он ощущает различия лучше, чем обыкновенный человек. Если для меня сахар сладок, а полынь горька, то, кажется, и он должен воспринимать их так же. Фактически все формы, звуки, оттенки вкуса и т. п. для него такие же, как и для остальных. Как же можно в этом случае говорить, что всё это просто видимости? Разве они не составляют часть его жизненного опыта?

М: Я говорил, что равенство является верным признаком джняни. Сам термин «равенство» подразумевает существование различий, но я называю равенством то Единство, которое джняни воспринимает во всех различиях. При Реализации вы можете видеть, что все различия очень поверхностны, вовсе не являются существенными или постоянными и что суть всех этих кажимостей – единая Истина, Реальность, то, что я называю Единством. Вы ссылались на звук, вкус, форму, запах и т. п. Джняни действительно определяет эти отличия, но он всегда воспринимает и переживает в них единую Реальность. Вот почему у него нет предпочтений. Двигается ли он, беседует или действует – всё это Единое, в котором проявляется его поведение. Он не отделен от единой высочайшей Истины<sup>13</sup>.

И: Говорят, что поведение джняни отличается абсолютным равенством ко всему?

М: Да.

Дружба, доброта, счастье и подобные другие бхавы [отношения] становятся естественными для них. Привязанность к добрым, доброжелательность

к беспомощным, счастье в совершении добрых дел, незлопамятность – все подобные вещи являются естественными чертами *джняни* (Патанджали, *Йога-сутры*, 1 : 37)<sup>14</sup>.

Вы спрашиваете о *джнянинах*. Они одинаковы в любых состояниях или условиях, так как знают Реальность, Истину. В ежедневном распорядке приема пищи, передвижений и прочем *джнянины* действуют только для других, ничего не совершая для себя. Я уже не раз говорил, что как есть профессиональные плакальщицы, так и *джнянины* делают дела ради других без привязанности, не будучи затронутыми ими. *Джняни* плачет с плачущими, смеется со смеющимися, играет с веселящимися, поет с поющими, отбивая такт. Что он теряет? Его присутствие подобно чистому, незамутненному зеркалу, которое отражает образ точно таким, как он есть. Но *джняни*, являющийся только зеркалом, не затронут действиями, ибо как может зеркало или подставка, на которой оно установлено, быть затронуты отражениями? На них ничто не действует, так как они – просто подпорки. С другой стороны, *аджняни*, актеры в этом мире – исполнители всех действий – должны определить для себя, какая песня и какое выступление отвечают благосостоянию мира, что соответствует *шастрам*, а что практически можно сделать<sup>16</sup>.

И: *Говорят, что существуют садеха мукта [освобожденный еще при жизни в теле] и видеха мукта [освобожденный в момент смерти].*

М: Освобождения нет, откуда же возьмутся *мукты*?

И: *Но разве индуистские шастры не говорят о мукти?*

М: *Мукти* – это синоним А т м а н а . *Дживан-мукти* [освобождение еще в теле] и *видеха мукти* существуют только для невежественного. *Джняни* не сознаёт *мукти* или *бандху* [ограничение]. Рабство, освобождение и классы *мукти* – всё это говорится для *аджняни*, чтобы стряхнуть пыль его неведения. Есть только *мукти* и ничего более.

И: *Всё это хорошо с точки зрения Бхагавана. А для нас?*

М: Различие между «он» и «я» препятствует *джняне*<sup>16</sup>.



*И: Вы как-то сказали: «Освобожденный человек действительно волен действовать по своему желанию и, оставляя эту смертную суету, он достигает спасения, а не возвращается к тому рождению, которое есть действительно смерть».*

*Такое утверждение создает впечатление, что, хотя джняни на этом плане и не рождается снова, но он может, если захочет, продолжать работу на тонких планах. Остаются ли у него какие-либо желания, чтобы сделать выбор?*

*М: Нет, я не это имел в виду.*

*И: Кроме того, некий индийский философ в одной из своих книг, толкуя Шанкару, пишет, что нет такой вещи, как видеха мукти, ибо после смерти мукта получает тело света, в котором и остается до освобождения всего человечества.*

*М: Это не отвечает точке зрения Шанкары. В стихе 56б Вивекачудамани он говорит, что после растворения физической оболочки освобожденный подобен «воде, налитой в воду, и маслу в масле». Это состояние, в котором нет ни рабства, ни освобождения. Получение другого тела означает набрасывание на Реальность покрывала, пусть и тонкого, но являющегося узами. Освобождение же безусловно и окончательно<sup>17</sup>.*

*И: Как можно говорить, что джняни не существует сразу на двух планах? Он же движется среди нас в этом мире, наблюдает те же различные объекты, что и мы. Непохоже, чтобы он не видел их. Например, он прогуливается и осматривает дорогу, по которой идет. Допустим, на дороге стол или стул. Он видит его, обходит и идет дальше. Поэтому, не должны, ли мы допустить, что он, видя А т м а н , видит также мир и объекты?*

*М: Вы говорите, что джняни осматривает путь, шагает по нему, находит препятствия, избегает их и т. п. Чьи глаза наблюдают всё это, джняни или ваши? Он видит только А т м а н и всё в А т м а н е .*

*И: Приводятся ли в Писаниях примеры, разъясняющие для нас это сахаджа стхити [естественное состояние]?*

*М: Да. Например, перед вами отражение в зеркале и само зеркало и вы знаете, что зеркало – реальность, а портрет*

в нем – просто образ. Неужели для того, чтобы видеть зеркало, обязательно прекращать видеть отражение в нем?<sup>18</sup>

И: *Каковы основные тесты для обнаружения высокодуховных людей, ведь говорят, что некоторые из них ведут себя словно безумные?*

М: Ум *джняни* может постичь только *джняни*, человек должен сам быть *джняни*, чтобы понять другого *джняни*. Покой ума, исходящий от святого, – это единственный показатель, благодаря которому искатель понимает его величие.

Слова, действия или наружность не указывают на величие Мудреца, ибо их подлинный смысл обычно лежит за пределами понятливости обычных людей<sup>19</sup>.

И: *Почему Писания говорят, что Мудрец подобен ребенку?*

М: Ребенок и *джняни* в определенном отношении схожи. События интересуют ребенка только пока длятся, после чего он перестает думать о них. Отсюда несомненно следует, что они никак не впечатляют ребенка и не затрагивают его ум. То же происходит и с *джняни*<sup>20</sup>.

И: *Вы – Бхагаван, а поэтому должны знать, когда я обрету джняну. Скажите мне, когда я стану джняни.*

М: Если я – Бхагаван, то уже нет ничего, кроме А т м а н а и, следовательно, ни *джняни*, ни *аджняни*. В противном случае я почти такой же, как вы, и знаю столько же. Так или иначе, но я не могу ответить на ваш вопрос<sup>21</sup>.

Приходя сюда, некоторые не интересуются собой. Они спрашивают: «Видит ли *дживанмукта* этот мир? Действует ли на него *карма*? Что такое освобождение после смерти тела? Освобождается ли человек только вслед за сбрасыванием тела или еще при жизни в теле? Должно ли тело Мудреца само раствориться в свете или исчезнуть из поля зрения каким-либо иным способом? Может ли он освободиться, хотя его тело оставлено позади, словно труп?»

Их вопросы бесконечны. Зачем так тревожиться? Разве Освобождение состоит в познании этих вещей?

Поэтому я и говорю им: «Оставьте Освобождение в покое. Есть ли рабство? Познайте это. Сначала и прежде всего осознайте Себя»<sup>22</sup>.

## *ЧАСТЬ ВТОРАЯ*

---

### *Исследование и отдача себя*

«Я существую» – это единственное постоянное самоочевидное переживание каждого. Нет ничего более самоочевидного, чем «Я есмь». То, что люди называют самоочевидным, – переживания, получаемые ими с помощью чувств, – далеко от самоочевидности. Только А т м а н таков. Поэтому выполнять самоисследование и быть тем «Я есмь» – единственное, что следует делать. «Я есмь» – Реальность. «Я есть это или то» – нереально. «Я есмь» – Истина, другое имя для А т м а н а<sup>1</sup>.

Преданность – это не что иное, как познание Себя<sup>2</sup>.

С глубинных позиций высшее поклонение и *джняна* имеют одинаковую природу. Сказать, что одно из этих двух есть средство для другого, – значит не знать сущности ни того, ни другого. Познайте, что путь *джняны* и путь преданности взаимосвязаны. Следуйте этими двумя неразлучными путями, не отделяя одного от другого<sup>3</sup>.



## Глава 4

# Теория само-исследования

---

В главе «Сознание Себя и неведение Себя» уже говорилось, что, согласно Шри Рамане, Само-реализация может быть выполнена просто отбрасыванием идеи об индивидуальности, которая действует посредством тела и ума. Немногие из его продвинутых учеников были в состоянии сделать это быстро и легко, но другие нашли, в сущности, невозможным отказаться от застарелых привычек целой жизни без некоторой формы духовной практики. Шри Рамана сочувствовал их затруднениям и, когда бы его ни просили предписать духовную практику, облегчающую Само-сознание, он рекомендовал технику, которую назвал само-исследованием. Эта практика была краеугольным камнем его практической философии, и следующие три главы посвящены детальному представлению всех ее аспектов.

Перед описанием самой техники необходимо объяснить взгляды Шри Раманы на природу ума, поскольку цель само-исследования – открыть в прямом переживании, что ума не существует. Согласно Шри Рамане, каждая сознательная активность ума или тела вращается вокруг подразумеваемого предположения, что существует «я», которое что-то делает. Общим фактором в «я думаю», «я помню», «я действую» есть «я», которое полагает, что именно оно ответственно за все эти активности. Шри Рамана назвал этот общий фактор «я»-мысль (*ахам-вритти*). Буквально *ахам-вритти* означает «умственная модификация Я». А т м а н , или Я, никогда не представляет, что Он делает или думает что-либо; «я», которое представляет все это, есть фикция ума, и поэтому оно названо умственной модификацией А т м а н а . Для краткости термин *ахам-вритти* обычно переводят как «я»-мысль.

Шри Рамана придерживался взгляда, что понятие индивидуальности есть только «я»-мысль, проявляющая себя многообразными путями. Вместо учета различных активностей ума (эго, интеллекта, памяти и т. д.) как отдельных функций он предпочитал рассматривать все их как разные формы «я»-мысли. Он приравнивал индивидуальность к уму и ум к «я»-мысли, откуда следовало, что исчезновение чувства индивидуальности (то есть Само-реализация) подразумевает исчезновение и ума, и «я»-мысли. Это подтверждается его частыми заявлениями о том, что после Само-реализации более нет мыслящего, нет совершающего действия и нет сознания индивидуального существования.

Поскольку Бхагаван придерживался представления, что только *А т м а н* есть пребывающая Реальность, то рассматривал «я»-мысль как ошибочное предположение, которое не имеет реального бытия само по себе. Он объяснял его появление, говоря, что «я»-мысль может существовать лишь отождествляя себя с объектом. Когда мысли возникают, «я»-мысль провозглашает владение ими: «я думаю», «я верю», «я хочу», «я действую», – но здесь нет отдельной «я»-мысли, существующей независимо от объектов, с которыми она отождествляется. Сама «я»-мысль кажется живущей как реальное постоянно действующее существо только из-за беспрестанного потока непрерывных отождествлений. Почти все эти отождествления вытекают из исходного предположения, что *Я* ограничено телом или как хозяин-жилец, или как живущее только своей физической формой. Эта мысль «Я есть тело» является первичным источником всех последующих ошибочных отождествлений, и ее растворение – главная цель само-исследования.

Шри Рамана утверждал, что указанную тенденцию к самоограничивающим отождествлениям можно контролировать попыткой отделить субъект «Я» от объектов мысли, с которыми он отождествляется. Если внимание сфокусировано на субъективном чувстве «Я» или «Я есмь» с такой интенсивностью, что мысли «я есть это» или «я есть то» не возникают, то индивидуальное «я» будет не в состоянии ассо-

цироваться с объектами. Поскольку индивидуальная «я»-мысль не может существовать без объекта, то если это сознание «Я» поддерживается, индивидуальное «я» («я»-мысль) исчезнет и на ее месте останется прямое переживание *Я*. Это постоянное внимание к внутреннему сознанию «Я» или «Я емь» Шри Рамана назвал само-исследованием (*вичара*) и постоянно рекомендовал как наиболее эффективный и прямой путь к раскрытию нереальности «я»-мысли.

Согласно Шри Рамане, «я»-мысль возникает из *А т м а н а*, или Сердца, и опускается обратно в *А т м а н*, когда ее склонность к отождествлению себя с объектами мысли прекращается. Поэтому он часто строил свой совет искателю в соответствии с этим образом поднимающегося и опускающегося «я». Он мог сказать: «Прослеживайте „я”-мысль назад к ее источнику», или «Найдите, откуда поднимается „я”», но смысл был всегда один и тот же. Вне зависимости от используемого языка Махарши советовал своим преданным сохранять сознание «я»-мысли до тех пор, пока она не растворится в источнике, из которого пришла.

Он иногда отмечал, что размышление или мысленное повторение «Я» также ведет по правильному пути, но важно заметить, что это только предварительная стадия практики. Повторение «Я» всё же включает субъект («я»-мысль), имеющий восприятие объекта (мыслей «Я, Я»), и пока такая двойственность существует, «я»-мысль будет продолжать разрастаться. Она окончательно исчезнет только после прекращения восприятия всех объектов, физических и умственных. Это осуществляется не знанием о некоей «я», но только *бытием* «Я». Данная стадия переживания субъекта, а не сознания какого-то объекта, есть кульминационная фаза само-исследования и будет разъяснена более детально в следующей главе.

Указанное важное различие – ключевой элемент, выделяющий само-исследование из почти всех остальных духовных практик, и это объясняет, почему Шри Рамана постоянно утверждал, что большинство других практик не эффек-

тивно. Он часто указывал на то, что традиционные медитации и практики йоги нуждаются в существовании субъекта, который медитирует на объекте, и обычно добавлял, что такая связь поддерживает «я»-мысль вместо того, чтобы уничтожать ее. С его точки зрения, такие практики могли эффективно успокоить ум и даже дать переживания Блаженства, но они никогда не находят кульминации в Само-реализации, ибо «я»-мысль не изолируется и не лишается своей тождественности объектам.

Диалоги, которые содержит эта глава, по большей части отражают точку зрения Шри Раманы на теоретические основы само-исследования. Практические аспекты техники более детально будут разъяснены в главе 5.

*И: Какова природа ума?*

М: Ум – это не что иное, как «я»-мысль. Ум и эго – одно и то же. Остальные умственные способности, такие как интеллект и память, тоже только это\*. Ум [*манас*], интеллект [*бuddхи*], хранилище умственных тенденций [*читта*] и эго [*ахамкара*] – все они только один ум. Они – как различные прозвища, даваемые человеку соответственно его многообразным функциям. Индивидуальная душа [*джива*] – не что иное, как эго<sup>1</sup>.

*И: Как нам открыть природу ума, то есть его окончательную причину, или ноумен, проявлением которого он является?*

М: Из упорядочивания мыслей по их ценности следует, что «я»-мысль – самая важная. Чувство индивидуальности, или мысль о ней – корень, основа всех других мыслей, поскольку каждая идея или мысль возникает только как чья-то мысль и не существует независимо от эго. Эго, следовательно, проявляет мыследеятельность. Второе и третье лица (вы, он, то и т. д.) не появятся до появления первого лица – «я». Следовательно, они возникают только после появления

---

\* Ум.



первого лица, а поэтому все три лица кажутся поднимающимися и оседающими одновременно. Выследите теперь окончательную причину «я», или личности<sup>2</sup>.

**Откуда это „я” возникает? Ищите его внутри; тогда оно исчезает. Таков поиск Мудрости. Когда ум непрерывно исследует свою собственную природу, обнаруживается, что нет такой вещи, как ум. Это прямой путь для всех. Ум – это только мысли. Из всех мыслей «я»-мысль – коренная. Поэтому ум есть только «я»-мысль<sup>3</sup>.**

Рождение «я»-мысли есть собственное рождение человека, а ее смерть – смерть личности. После возникновения «я»-мысли возникает ошибочное отождествление с телом. Отвергните «я»-мысль. Пока «я» живет, существует горе. Когда «я» исчезает, горя нет.

*И: Да, но когда я обращаюсь к «я»-мысли, возникают другие мысли и беспокоят меня.*

**М:** Посмотрите, чьи эти мысли, и они исчезнут. Их корень в единственной «я»-мысли. Держитесь ее, и они пропадут<sup>4</sup>.

*И: Как может какое-либо исследование, начатое эго, обнаружить эго собственную нереальность?*

**М:** Феноменальное существование эго превосходится, когда вы погружаетесь в источник, из которого поднимается «я»-мысль.

*И: Но не является ли ахам-вритти только одной из трех форм, в которых эго проявляет себя? Йога-Васиштха и другие ранние тексты описывают эго имеющим тройную форму.*

**М:** Совершенно верно. Эго описано как имеющее три тела: грубое, тонкое и причинное, но только для аналитического рассмотрения. Если бы метод исследования зависел от формы эго, то любое исследование стало бы совершенно невозможным, потому что эго может принимать легион форм. Следовательно, для целей само-исследования вы должны исходить из того, что эго имеет только одну форму, а именно *ахам-вритти*.

И: Но это может оказаться недостаточным для реализации джняны.

М: Само-исследование слежением за путеводной нитью ахам-вритти напоминает выслеживание собакой ее хозяина по запаху. Хозяин может находиться в весьма отдаленном неизвестном месте, но это не мешает собаке обнаружить его. Не одежда, не фигура, а именно запах хозяина – безошибочный ключ для животного. Собака неуклонно держится этого запаха при поиске хозяина и в конце концов его находит.

И: Однако всё еще остается вопрос, почему поиск источника ахам-вритти как отличающегося от других вритти [видоизменений ума] должен рассматриваться в качестве прямого средства Само-реализации.

М: Хотя понятие «я»-ности, или «я есмь»-ности, известно как ахам-вритти, оно на самом деле не есть вритти [видоизменение], подобное другим вритти ума. Будучи не похожей на другие вритти, которые не имеют существенных взаимосвязей, ахам-вритти равным образом и существенно связана с каждой вритти ума. Без ахам-вритти не бывает никакой другой вритти, но ахам-вритти может существовать сама независимо от других вритти ума. Ахам-вритти, следовательно, фундаментально отличается от других вритти.

Поэтому поиск источника ахам-вритти – поиск не просто основы одной из форм эго, но самого сущностного источника, из которого возникает «я есмь»-ность. Другими словами, поиск и осознание источника эго в форме ахам-вритти необходимо подразумевает выход за пределы эго в любой из его возможных форм.

И: Допуская, что ахам-вритти по существу обнимает все формы эго, почему всё-таки следует выбрать только одну из этих вритти как средство само-исследования?

М: Потому что она является единственным неотъемлемым фактом вашего переживания и потому что поиск ее источника есть единственный практически приемлемый курс, которым вы можете реализовать Себя. Говорят, что эго имеет причинное тело [состояние «я» в глубоком сне], но как вы можете сделать его предметом вашего исследования? Ведь

когда эго принимает эту форму, вы погружены в темноту глубокого сна.

*И: Но разве эго в его тонкой и причинной формах также не является недостижимым и при исследовании источника ахам-вритти, проводимом в бодрственном состоянии ума?*

М: Нет. Исследование источника ахам-вритти затрагивает само существование эго. Следовательно, тонкость форм эго не имеет важного значения.

*И: Как может исследование, относящееся к эго в форме ахам-вритти, быть полезным, если главная цель состоит в осознании необусловленного, чистого Бытия А т м а н а , который никоим образом не зависит от эго?*

М: С функциональной точки зрения эго имеет одну-единственную характеристику: оно действует как узел между А т м а н о м , который есть чистое Сознание, и физическим телом – инертным и не чувствующим. Поэтому эго и названо *чит-джада-грантхи* [узел между Сознанием и инертным телом]. В вашем исследовании источника ахам-вритти вы берёте необходимый аспект *Чит* [Сознание] эго. По этой причине исследование должно вести к реализации чистого Сознания А т м а н а <sup>5</sup>.

Вы должны различать «Я», чистое в самом себе, и «я»-мысль. Последнее, будучи просто мыслью [*вритти*], видит субъект и объект, спит, пробуждается, ест и пьёт, умирает и возрождается. Но чистое «Я» есть чистое Бытие, вечное существование, свободное от неведения и мысли-иллюзии. Если вы остаетесь тем «Я», вашим единственным бытием, без мысли, то «я»-мысль исчезнет и заблуждение пропадет навсегда. В кинотеатре фильм виден только при очень слабом свете или в темноте, но, когда все светильники включены, изображения исчезают. Точно так же в луче прожектора высочайшего А т м а н а все объекты исчезают.

*И: Это есть трансцендентальное состояние.*

М: Нет. Превосходящее что и кем? Вы один существоете<sup>6</sup>.

*И: Говорят, что А т м а н лежит за пределами ума, однако осознание выполняется умом. «Ум не может представить*

*Его. Он не обнимается умом, и только ум может осознать Его»\**. Как примирить все эти противоречия?

М: А т м а н осознаётся *мрита манасом* [мертвым умом], то есть умом, лишенным мыслей и повернутым вовнутрь. Тогда ум видит свой собственный источник и становится ТЕМ [А т м а н о м]. Здесь уже нет субъекта, воспринимающего объект.

В темной комнате необходимы лампа для освещения и глаза для познания объектов, но, когда взошло солнце, в светильнике вообще нет нужды. Чтобы видеть солнце, лампа также не нужна, достаточно повернуться к самосветящемуся солнцу.

То же и с умом. Чтобы видеть объекты, необходим отраженный свет ума, но, чтобы видеть Сердце, достаточно повернуть ум к Нему. Тогда ум утрачивается и впредь сияет только Сердце<sup>7</sup>.

Сущность ума – это только Сознание, или Сознание. Однако, когда эго владеет им, ум функционирует как рассуждающая, думающая или чувствующая способность. Космический Ум, не ограниченный эго, ничто не отделяет от Себя и является поэтому только сознающим. Это то, что Библия подразумевает под «Я есмь то Я есмь»<sup>\*\*8</sup>.

Когда ум погибает в высочайшем Сознании собственного Я человека, познайте, что все различные силы<sup>\*\*\*</sup>, начинающиеся с силы воли [и включающие силу познания и творческую силу], полностью исчезнут, обнаруженные как нереальное воображение, появляющееся в человеческом сознании. Нечистый ум, который действует как думающий и забывающий, один и есть *самсара* – цикл рождения и смерти. Подлинное «Я», Я, в котором деятельность мышления и забывания разрушена, одно есть чистое Освобождение. Оно

\* Искатель цитирует Писания.

\*\* Исход (3 : 14) «Бог сказал Моисею Я есмь Сущий...»

\*\*\* Речь идет о трех основных силах Бога. Принадлежащие миру двойственности они исчезают в едином недвойственном А т м а н е , или Абсолюте.

лишено *прамады* [забычивости Себя], которая является причиной рождения и смерти<sup>9</sup>.

И: *Как уничтожить эго?*

М: Сначала схватите эго, а потом спрашивайте, как его уничтожить. Кто задает этот вопрос? Это делает эго. Может ли эго когда-нибудь согласиться убить себя? Ваш вопрос – верный путь взлелеять эго, но не убить его. Если вы ищите эго, то обнаружите, что оно не существует. Это и есть способ уничтожить эго<sup>10</sup>.

И: *Как сделать возможным Реализацию?*

М: Есть абсолютное *Я*, из которого, как из огня, возникает искра. Последняя именуется эго. У невежественного человека эго отождествляет себя с объектом одновременно со своим возникновением. Оно не может оставаться не зависящим от такой связи с объектами. Эта связь есть *аджняна*, или неведение, и ее уничтожение является целью наших усилий. Если склонность эго к отождествлению с объектами убита, то оно остается чистым и погружается в свой источник. Ошибочное отождествление с телом есть *дехатма буддхи* [мысль «Я есть тело»]. Оно должно уйти, прежде чем последуют хорошие результаты.

«Я» в его чистоте переживается в интервалах между двумя состояниями или двумя мыслями. Эго напоминает червя, который оставляет один свой захват только после того, как выполнит другой, и истинная природа эго познается, когда оно не имеет контакта с объектами или мыслями<sup>11</sup>.

**Это призрачное эго, лишенное формы, начинает существовать, захватывая форму; обладая формой, оно сохраняется; питаясь схваченными формами, оно растет, оставляя одну форму, оно прилепляется к другой, но, когда его ищут, оно обращается в бегство.**

Только если это первое лицо, эго в форме «Я есть тело», существует, то будут существовать второе и третье лица [ты, вы, он, они и т. п.]. Если при исследовании истинности первого лица оно уничтожается, то второе и третье лица также перестанут существовать, и собственная приро-

да человека, которая тогда засияет как Единое, воистину будет состоянием Я<sup>12</sup>.

Мысль «Я есть тело из плоти и крови» – это единая нить, на которую нанизываются различные другие мысли. Следовательно, если мы повернемся вовнутрь, исследуя «Где это „я“?», то все мысли (включая «я»-мысль) придут к концу и Самопознание будет затем самопроизвольно сиять<sup>13</sup>.

И: *В работах Шри Бхагавана говорится об исследовании как одном из методов для Реализации.*

М: Да, это *вичара* [само-исследование].

И: *Как ее проводить?*

М: Вопрошающий должен признать существование своего Я. «Я есмь» – это Реализация. Преследование ключа «Я есмь» до Реализации есть *вичара*. *Вичара* и Реализация – одно и то же.

И: *Всё это – неуловимо. На чем я должен медитировать?*

М: Медитация требует объекта для ее проведения, тогда как в *вичаре* есть только субъект, а никакого объекта нет. Этим медитация отличается от *вичары*.

И: *Но разве дхьяна [медитация] не является одним из действенных методов Реализации?*

М: *Дхьяна* – это концентрация на объекте, служащая для отбрасывания разнообразных мыслей и сосредоточения ума на единственной мысли, которая также должна исчезнуть перед Реализацией. Однако Реализация не есть нечто новое, что следует приобрести. Она уже здесь, но закрыта экраном из мыслей. Все наши попытки направлены на подъем этого экрана, после чего открывается Реализация.

Если искателям посоветовать медитацию, то многие уйдут, удовлетворившись этим советом. Но кто-то из них может вернуться и спросить: «Кто этот „я“, медитирующий на объекте?» Такому человеку необходимо предписать найти Себя. Это завершение духовной практики, именуемое *вичарой*.

И: *Вичару следует выполнять только при отсутствии медитации?*

М: *Вичара* является и методом и целью одновременно. «Я есмь» – цель и окончательная реальность. Держаться этого «Я есмь» с усилием – *вичара*, а спонтанно и естественно – Реализация<sup>14</sup>. Если кто-либо оставляет *вичару*, на более действенную *садхану*, то для успокоения ума нет других подходящих средств, так как после успокоения иными методами ум, хотя и успокоенный, будет подниматься опять<sup>15</sup>. Само-исследование – это единственный безошибочный метод, единственное прямое средство для осознания необусловленного, абсолютного Бытия, которым вы в действительности являетесь.

И: *Почему только само-исследование надо рассматривать как прямое средство достижения джняны?*

М: Потому что любой вид *садханы*, исключая *Атма-вичару* [само-исследование], предполагает сохранение ума как инструмента ведения *садханы* и при отсутствии ума не может практиковаться. Эго способно принимать многообразные и всё более тонкие формы на различных ступенях упомянутых видов практики, но никогда окончательно не уничтожается.

Когда Джанака воскликнул: «Сейчас я обнаружил вора, который постоянно разорял меня. С ним нужно обращаться жестоко», – то царь на самом деле имел в виду эго, или ум.

И: *Но вор может быть схвачен не менее успешно и в результате практики других садхан.*

М: Попытка уничтожить эго, или ум, иными *садханами*, нежели *Атма-вичара*, в точности напоминает вора, переодетшегося полицейским, чтобы поймать вора, которым он сам и является. Только *Атма-вичара* может открыть истину, что ни эго, ни ум в действительности не существуют, и дать возможность искателю осознать чистое, неразличённое Бытие А т м а н а , или Абсолюта.

Осознавшему А т м а н ничего не остаётся для познания, ибо Он есть совершенное Блаженство, Он есть Всё<sup>16</sup>.

И: *Почему само-исследование – это более прямой метод, чем остальные?*

М: Внимание к собственному А т м а н у , вечно сияющему как Я, единой, неделимой и чистой Реальности – это единственный плот, на котором индивидуальность, обманутая мыслью «Я есть тело», может пересечь океан нескончаемых рождений<sup>17</sup>.

Реальность – просто утрата эго. Уничтожьте эго поиском эго подлинности. Так как эго не имеет действительного бытия, то оно произвольно исчезнет, а Реальность затем будет сиять Сама по Себе. Это – прямой метод, тогда как все остальные методы выполняются только при помощи эго. На этих путях, отвечающих указанным методам, возникает множество сомнений, а вечный вопрос «Кто я?» остается окончательно не разрешенным. Но в данном методе решающий вопрос лишь один, и он возникает с самого начала. Для практики такого поиска нет необходимости в каких-либо *садханах*.

Не существует большего таинства, чем это: бытием Реальности мы стремимся добиться Реальности. Мы думаем, что есть нечто, скрывающее нашу Реальность, и что оно должно быть уничтожено перед завоеванием Реальности. Это смехотворное заблуждение. Рассвет наступит, когда вы сами будете смеяться над вашими прошлыми усилиями. ТО, которое возникнет в этот день, уже присутствует здесь и теперь<sup>18</sup>.



## Глава 5

# Практика само-исследования

---

Начинающим практику само-исследования Шри Рамана советовал сосредоточивать свое внимание на внутреннем чувстве «я» и держаться этого чувства как можно дольше. Если их внимание отвлекается другими мыслями, то следует возвратиться к сознанию «я»-мысли, как только они заметят это. Для содействия такому процессу искатель может вопрошать себя: «Кто я?» или «Откуда приходит это я?», но окончательной целью должно быть непрерывное сознание «я», которое полагает, что именно оно ответственно за все активности тела и ума.

На ранних стадиях практики внимание к чувству «я» есть умственная активность, которая принимает форму мысли или ощущения. По мере развития практики мысль «я» уступает место субъективному переживанию чувства «я», и когда это чувство перестаёт связываться и отождествляться с мыслями и объектами, оно полностью пропадает. То, что остаётся, есть переживание бытия, в котором чувство индивидуальности временно прекращает действовать. Переживание может быть сначала прерывистым, но с повторением практики оно становится всё более легким для достижения и сохранения. Когда само-исследование достигает этого уровня, то присутствует сознание бытия без усилий, в котором индивидуальное усилие уже становится невозможным, так как «я», которое предпринимает усилия, временно перестаёт существовать. Данное состояние не является Само-реализацией, поскольку «я»-мысль периодически проявляет себя, но здесь уже высочайший уровень практики. Повторяющееся переживание этого состояния бытия ослабляет и уничтожает *васаны* (умственные тенденции), которые вызывают появление «я»-мысли, и, когда их власть уже достаточно ослаблена, сила А т м а н а разрушает остаточные тенденции настолько пол-

но, что «я»-мысль никогда уже не появляется вновь. Это есть окончательное и необратимое состояние Само-реализации.

Практика само-внимания, или сознания «я»-мысли, - мягкая техника, которая обходит обычные репрессивные методы контроля ума. Она – не упражнение в концентрации и не ставит своей целью подавление мыслей; она просто вызывает сознание источника, из которого возникает ум. Метод и цель само-исследования – пребывать в источнике ума и сознать истинную природу человека, удаляя внимание и интерес от того, чем он не является. На ранних стадиях практики усилие в форме перемещения внимания от мыслей к мыслителю весьма существенно, но как только сознание «я»-чувства твердо установлено, дальнейшее усилие мешает продвижению. После этого практика есть уже более процесс бытия, чем делания, бытие без усилий скорее, чем усилие быть.

Бытие, которым человек уже является, свободно от усилия, ибо бытийность всегда присутствует и всегда переживается. С другой стороны, старание быть тем, чем человек в действительности не является (то есть телом и умом), требует непрерывного умственного усилия, пусть даже почти всегда на подсознательном уровне. Отсюда следует, что на высших стадиях само-исследования усилие отвлекает внимание от переживания бытия, тогда как прекращение умственного усилия открывает это переживание. В конечном счете, А т м а н открывается как результат бытия, а не делания чего-либо. Как заметил однажды сам Шри Рамана:

«Не медитируйте – будьте!  
Не думайте, что вы есть, – будьте!  
Не думайте о бытии – вы есть!»<sup>1</sup>

Само-исследование не надо рассматривать как практику медитации, которая проводится в определенное время и в определенных позах; оно должно выполняться непрерывно в течение всего бодрствования независимо от вида занятий.

Шри Рамана не видел противоречия между работой и само-исследованием и утверждал, что при небольшой практике последнее можно осуществлять в любых условиях. Он иногда говорил, что регулярность в практике хороша для начинающих, но никогда не выступал в защиту длительных периодов специального пребывания в медитации\* и всегда выражал недовольство, когда кто-либо из преданных хотел оставить деятельность в миру ради медитативной жизни.

*И: Вы сказали, что можно осознать А т м а н поиском Его. Каков характер этого поиска?*

*М: Вы есть ум или думаете, что вы – ум. Ум же – не что иное, как мысли. Позади каждой отдельной мысли находится общая мысль, которая есть «я», то есть вы сами. Назовем это «я» первой мыслью. Вонзитесь в эту «я»-мысль и спрашивайте ее, что она такое. Когда этот вопрос сильно захватит вас, вы не сможете думать о другом.*

*И: Когда я поступаю так и крепко держусь за «я», то есть «я»-мысль, другие мысли приходят и уходят, но я говорю себе: «Кто я?» – и далее ответа нет. Пребывание в этом состоянии и есть практика. Не так ли?*

*М: Нет, это распространенная ошибка. Когда вы предпринимаете серьезный поиск А т м а н а , «я»-мысль исчезает и нечто иное, идущее из глубин, держит вас; это уже не «я», которое начало поиск.*

*И: Что есть это иное?*

*М: Это А т м а н , сущность Я. Это не эго, это само высочайшее Бытие.*

*И: Вы часто говорите, что в процессе поиска нужно отвергнуть другие мысли, но мыслям нет конца.*

---

\* Под медитацией здесь понимается духовная практика само-исследования, связанная с усилием, относящимся к определенному месту и времени. В узком смысле слова медитация (дхьяна) принципиально отлична от само-исследования (Атма-вичары) тем, что требует объекта, тогда как в последнем его нет (см. с. 86).

*Если одна мысль отвергнута, то приходит другая, и так до бесконечности.*

М: Я не говорю, что вы должны продолжать отбрасывание мыслей. Вонзитесь в себя, то есть в «я»-мысль. Когда ваш интерес сохраняется на этой единственной идее, другие мысли автоматически отбрасываются и исчезают.

И: *И поэтому отвергать мысли не обязательно?*

М: Да, не обязательно. Это может быть необходимо в определенное время или для некоторых. Вы считаете, что мыслям не будет конца, если продолжать отбрасывание каждой по мере ее возникновения. Это неверно, конец есть. Если вы бдительны и прилагаете непреклонные усилия, чтобы отвергнуть каждую мысль при ее появлении, то вскоре обнаружите, что заходите внутрь себя всё глубже и глубже. На этом уровне уже нет необходимости делать усилие для отбрасывания мыслей.

И: *Тогда возможно пребывать без усилия и напряжения?*

М: Не только. Для вас становится невозможным прилагать усилие, выходящее за определенные рамки.

И: *Я жажду дальнейших разъяснений. Должен ли я пытаться вовсе не прилагать усилия?*

М: Сейчас вам не обойтись без усилия. Однако когда вы пойдете глубже, то уже не сможете предпринять какое-либо усилие<sup>2</sup>.

Если ум обращается вовнутрь путем поиска источника *ахам-вритти*, то *васаны* умирают. Свет *А т м а н а* падает на *васаны* и производит феномен отражения, именуемый умом. Таким образом, когда *васаны* угасли, ум также исчезает, поглощенный светом единой Реальности, Сердца.

**Это итог и сущность всего, что стремящемуся к Истине необходимо знать. Категорическое требование к нему – вести ревностный и однонаправленный поиск источника *ахам-вритти*<sup>3</sup>.**

И: *Какова должна быть практика у начинающего?*

М: Ум может стать спокойным только посредством исследования «Кто я?». Мысль «Кто я?», разрушающая все остальные мысли, в конце концов сгорит и сама подобно

палке, используемой для перемешивания погребального костра. При появлении других мыслей надо не следовать за ними, а спрашивать: «Для кого они возникают?» Какое имеет значение, что поднимается множество мыслей? Если в момент возникновения каждой мысли прилежно исследовать: «Для кого возникла эта мысль?», то ответ будет: «Для меня». Если же после этого спросить «Кто я?», то ум возвращается к своему источнику [А т м а н у] и возникшая мысль успокаивается. При повторении такой практики ум развивает силу пребывать в своем источнике.

Хотя склонности к объектам чувств, [вишайя васаны], накопленные в безначальном прошлом, возникают, бесчисленные, подобно волнам океана, они все погибнут, как только медитация на истинной природе станет всё более и более интенсивной. Не оставляя места сомнениям, возможно ли уничтожить все эти склонности [васаны] и оставаться только как А т м а н , следует неуклонно поддерживать внимание к «я».

Пока в уме сохраняются тенденции к объектам чувств, практика исследования «Кто я?» обязательна. По мере возникновения мыслей их следует разрушать – здесь и теперь – в самом источнике их появления, используя исследование. Отсутствие внимания к «другому» [анья] есть непривязанность [ваирагья] или отсутствие желаний [нираса]. Неоставление А т м а н а – это Знание [джняна]. Воистину, оба [отсутствие желаний и Знание] – одно и то же. Подобно ловцу жемчуга, прикрепляющему к поясу камень, чтобы опуститься на дно моря за жемчужиной, каждый из нас, вооружаясь непривязанностью и ныряя глубоко внутрь себя, может достать жемчужину А т м а н а . Если применять непрерывное воспоминание истинной природы [сварупа-смарана], пока А т м а н не будет достигнут, то одного этого будет достаточно.

Исследование «Кто я, находящийся в оковах?» и познание своей действительной сущности [сварупа] – одно есть Освобождение. Постоянное удержание ума установленным в А т м а н е только и называется «само-исследование», в то

время как медитация [дхьяна] есть размышление о том, что медитирующий есть Абсолют [Брахман], Бытие-Сознание-Блаженство [Сат-Чит-Ананда]<sup>4</sup>.

И: *Последователи йоги говорят, что при желании найти истину необходимо отвергнуть мир и уйти в дебри леса для уединения.*

М: Отречься от деятельной жизни нет необходимости. Если вы медитируете\* час или два ежедневно, то сможете справиться со всеми своими обязанностями. При правильной медитации вызванное ею течение ума будет продолжаться и во время вашей работы. Здесь как бы два пути выражения одной идеи; та же линия, которую вы принимаете в медитации, будет выражена и в вашей деятельности.

И: *И каков будет результат?*

М: Если вы будете продолжать, то обнаружите, что ваше отношение к людям, событиям и объектам постепенно изменяется. Ваши действия будут стремиться самопроизвольно следовать вашим медитациям.

И: *Значит, вы не согласны с йогинами?*

М: Человеку следует отказаться от личного эгоизма, который привязывает его к этому миру. Отбрасывание ложного «я» есть истинное отречение.

И: *Возможно ли стать незгоистичным, ведя активную мирскую жизнь?*

М: Между работой и мудростью противоречия нет.

И: *Вы подразумеваете, что можно продолжать все прежние активности, профессиональные например, и в то же время получить Просветление?*

М: Почему же нет? Однако в таком случае человек не станет думать, что это прежняя личность выполняет работу, ибо его сознание будет постепенно перемещаться, пока не окажется центрированным на ТОМ, что лежит за пределами маленького «я».

И: *Если человек погружен в работу, то для медитации у него остаётся очень мало времени.*

---

\* См примечание на с. 91.

М: Выделение времени для медитации необходимо только для явных духовных новичков. Продвинутый духовно, достигший успеха, начнет радоваться глубокому блаженству независимо от того, работает он или нет. В то время как его руки заняты деятельностью в миру, голова сохраняет спокойствие уединения.

И: *Значит, вы не учите пути йоги?*

М: Йогин пытается привести свой ум к цели, как пастух, пригоняет быка палкой, а искатель на этом пути забивает быка, протягивая пригоршню травы.

И: *Как это делается?*

М: Вы должны задать себе вопрос «Кто я?». Это исследование приведет в конце концов к открытию внутри вас чего-то, находящегося за умом. Решите эту великую проблему, и вы решите все остальные<sup>6</sup>.

И: *При поиске «Я» ничего не видно.*

М: Вы привыкли отождествлять себя с телом, а зрение с глазами и поэтому говорите, что ничего не видите. Что следует увидеть? Кто видящий? Как видеть? Существует только единое Сознание, которое, проявляясь как «я»-мысль, отождествляет себя с телом, проецирует себя посредством глаз и видит объекты вокруг. Индивидуум ограничен бодрствующим состоянием и рассчитывает увидеть что-нибудь непохожее. Свидетельства его чувств служат ему авторитетом. Однако он никогда не допускает мысли, что видящий, видимое и процесс видения – проявления одного и того же сознания, а именно – «Я-Я». Размышление помогает ему преодолеть иллюзию, что А т м а н должен быть видимым. Воистину, нет ничего видимого. Как вы сейчас чувствуете «Я»? Разве вы держите перед собой зеркало, чтобы знать свое собственное существование? Сознание есть «Я». Осознайте это, и это суть Истина.

И: *При поиске источника мыслей есть восприятие «Я», но оно не удовлетворяет меня.*

М: Совершенно верно. Восприятие «Я» связано с формой, может быть – тела. С чистым Я ничто связывать не следует. А т м а н ни с чем не связан, чистая Реальность, в

чем Свете сияют тело и эго. При успокоении всех мыслей остается чистое Сознание.

Как раз при пробуждении от глубокого сна и перед восприятием мира имеет место это чистое «Я – Я». Держитесь за него, не засыпая и не позволяя мыслям овладеть вами. Если ЭТО твердо удерживается, то даже видение мира не имеет значения. Видящий остается незатронутым феноменами<sup>6</sup>.

Что такое эго? Исследуйте. Тело – не чувствующее и не может сказать «я». А т м а н – чистое Сознание, и Он недвойствен. Он не может говорить «я». Никто не говорит «я» в глубоком сне. Что же тогда есть эго? Оно есть нечто промежуточное между инертным телом и А т м а н о м . Оно не имеет точки опоры. При поиске оно исчезает, словно привидение. Ночью из-за игры теней человек может вообразить рядом с собой привидение. Он обнаружит, что в действительности привидения нет, это просто тень дерева или столба, если внимательно осмотрится. Иначе он может сильно испугаться. Чтобы привидение исчезло, требуется внимательно осмотреться. Впрочем, его никогда и не было. Точно так же и с эго. Оно – неосязаемая связь между телом и чистым Сознанием, оно нереально. До тех пор пока его внимательно не рассматривают, оно причиняет затруднения, но при поиске выясняется, что эго не существует.

Вот пример. Индусские свадьбы часто длятся пять-шесть дней. На одной из них посторонний человек был ошибочно принят стороной невесты за почетного гостя, и ему стали оказывать особые знаки внимания. Видя это, сторона жениха тоже посчитала его какой-то важной персоной и начала демонстрировать свое уважение. Незнакомец чувствовал себя прекрасно, но всё время сознавал сложившуюся ситуацию. Как только сторона жениха решила выяснить, кто этот человек, посторонний сразу почувствовал опасность и словно испарился. Точно так же и с эго. Если искать, то оно исчезает, а если нет – продолжает причинять беспокойство<sup>7</sup>.

*И: Если я пытаюсь выполнять исследование «Кто я?», то засыпаю. Что мне нужно делать?*



М: Упорствуйте в исследовании, когда бодрствуете. Этого вполне достаточно. Если вы продолжаете исследование вплоть до момента засыпания, то оно будет длиться также и во сне. Начинать исследование снова, как только проснетесь<sup>8</sup>.

И: *Как я могу добиться внутреннего мира? Кажется, мне не получить его посредством практики вичары.*

М: Мир является вашим естественным состоянием, но оно блокируется умом. Если вы не переживаете Покой, то это означает, что ваша *вичара* направлена только на ум. Исследуйте, что такое ум, и он исчезнет. Отдельно от мысли не существует такой вещи, как ум. Тем не менее, поскольку мысли возникают, вы предполагаете наличие какого-то их источника и называете его умом. Если же вы углубитесь вовнутрь, исследуя, что это, то обнаружите, что в действительности ума не существует. Когда, таким образом, ум исчезнет, вы обретете вечный Мир<sup>9</sup>.

И: *Когда я занимаюсь исследованием, касающимся источника, из которого возникает «я», то достигаю стадии спокойствия ума, за пределами которой не могу продолжать практику. Нет никаких мыслей, только пустота, бессодержательность. Распространяется мягкий свет, и я чувствую себя бестелесным. У меня нет ни познания, ни видения тела и форм. Переживание длится около получаса и доставляет удовольствие. Правильен ли мой вывод, что единственно необходимым для обеспечения вечного счастья, то есть свободы, или спасения, или как бы это ни называлось, является продолжение подобной практики до тех пор, пока такое переживание не будет сохраняться подряд часами, днями и месяцами?*

М: Это состояние не означает спасения, оно называется *манолайя*, или преходящее спокойствие мысли. *Манолайя* – концентрация, временная остановка движения мыслей. Как только эта концентрация прекращается, мысли – старые и новые – устремляются как обычно; и даже если такое временное успокоение ума продлится тысячу лет, оно никогда не приведет к общему уничтожению мысли, называ-

емому освобождением от рождения и смерти. Поэтому практикующий должен быть всегда настороже и исследовать внутри, чьё это переживание, кто осознает его приятность. Без такого исследования он впадает в длительный транс или глубокий сон [*йога нидра*]. Из-за отсутствия правильного руководства на этой стадии духовной практики многие впадали в заблуждение, становясь жертвой ошибочного чувства Освобождения, и только некоторым удавалось безопасно достичь цели.

Следующая история очень хорошо иллюстрирует это положение. Некий йогин многие годы выполнял *танас* на берегах Ганги. Когда он достиг высокой степени концентрации, то уверовал, что продолжительное пребывание в этой стадии является Освобождением, и практиковал ее. Однажды перед входом в глубокую концентрацию он почувствовал жажду и попросил ученика принести ему немного воды из Ганги. Но прежде чем тот вернулся с водой, он впал в *йога нидру* и оставался в таком состоянии бесчисленные годы. Когда он очнулся от этого переживания, то сразу крикнул: «Воды! Воды!», но уже не было видно ни ученика, ни Ганги.

Первым делом он вспомнил о воде, ибо перед входом в глубокую концентрацию высшим слоем мысли\* в уме была мысль о воде, а концентрация, независимо от ее глубины и длительности, могла только временно успокоить ум. При возвращении в исходное состояние сознания эта «верхняя» мысль ринулась со скоростью и силой половодья, прорвавшего дамбу. Если такое случилось с мыслью, сформировавшейся непосредственно перед медитацией, то нет сомнений, что мысли, зародившиеся ранее, также остались не уничтоженными. Если уничтожение мыслей – Освобождение, то можно ли того йогина назвать достигшим спасения?

*Садхаки* [искатели] редко понимают разницу между этим временным успокоением ума [*манолайя*] и постоянным разрушением мыслей [*манонаша*]. В *манолайе* на какой-то период имеет место спад мыслеволн, и хотя этот период мо-

---

\* *Вритти*.

жет длиться даже тысячу лет, мысли, успокоенные лишь временно, поднимутся, как только *манолайя* прекратится. Поэтому практик должен очень осторожно наблюдать за своим духовным прогрессом, не позволяя себе быть застигнутым такими периодами покоя мысли. При возникновении описанного переживания необходимо сразу оживить сознание и исследовать внутри, кто ощущает этот покой. Не допуская вторжения мыслей, необходимо в то же самое время предупредить погружение в глубокий сон [*йога нидра*] или самогипноз. Хотя эта *манолайя* – знак прогресса на пути к цели, однако она является также точкой, от которой идут две дороги – к Освобождению и к *йога нидре*. Легкий, прямой и кратчайший путь к спасению – это метод исследования. С его помощью вы ведёте силу мысли всё глубже и глубже, пока она не достигает своего источника и не сливается с ним. И тогда вы получите отклик изнутри и обнаружите, что покоитесь там, уничтожив все мысли сразу и навсегда<sup>10</sup>.

*И: Эта «я»-мысль истекает из меня, но я не знаю Себя, А т м а н а .*

*М: Всё это только умственные представления. Сейчас вы отождествляете себя с фальшивым «я», которое есть «я»-мысль. Эта «я»-мысль поднимается и спадает, тогда как Я – по ту сторону подъемов и спадов. В вашем бытии не может быть перерыва. Раньше вы спали, сейчас бодрствуете. В глубоком сне нет несчастья, тогда как при бодрствовании оно существует. За счет чего имеется это различие в переживании? В вашем глубоком сне «я»-мысли не было, тогда как она присутствует в настоящем. Я не очевидно, и «я» демонстрирует себя. Оно препятствует вашему правильному знанию. Найдите, откуда поднимается «я». Тогда оно исчезнет, и вы будете только тем, кто вы есть, то есть абсолютным Бытием.*

*И: Как это сделать? Пока у меня нет успеха.*

*М: Ищите источник «я»-мысли. Это все, что нужно делать. Вселенная существует из-за «я»-мысли. Если последняя заканчивается, то наступает также конец и страданию.*

Фальшивое «я» закончится, как только его источник будет найден<sup>11</sup>.

Люди часто спрашивают, как контролировать ум. Я отвечаю: «Покажите мне ум, и тогда вы узнаете, что делать». Факт в том, что ум – это только связка мыслей. Как вы можете погасить его мыслью или желанием сделать это? Ваши мысли и желания являются неотъемлемой частью ума. Ум просто откармливается новыми возникающими мыслями. Поэтому глупо пытаться убить ум посредством ума. Единственный путь к этому – найти его источник и крепко держаться за него. Тогда ум постепенно исчезнет сам собой. Йога учит: *читта вритти ниродха* [контроль активностей ума]. Но я говорю: *Атма-вичара* [само-исследование]. Это – практический путь. *Читта вритти ниродха* достигается в глубоком сне, обмороке или при голодании. Как только любая из названных причин устранена, вспыхивают новые мысли. Какая же от этого польза? В состоянии оцепенения есть покой и нет страдания, но оно возобновляется, когда ступор удален. Поэтому *ниродха* [контроль] бесполезен и не может быть непреходящим благом.

Как же тогда сделать эту пользу постоянной? Нахождением причины страдания, которое вызвано восприятием объектов. Если их нет, то случайных мыслей не будет и поэтому страдание стирается. Как добиться исчезновения объектов – это уже следующий вопрос. *Шрути* [Писания] и Мудрецы говорят, что объекты – просто творения ума, не имеющие самостоятельного существования. Исследуйте этот вопрос и убедитесь в истинности последнего утверждения. Результатом будет вывод, что объективный мир находится в субъективном сознании. Таким образом, *А т м а н* – единственная реальность, которая пронизывает мир, а также окутывает его. Ввиду отсутствия двойственности, мысли не будут возникать и нарушать ваш покой. Это есть Само-реализация. *А т м а н* – вечен и Его Реализация также вечна.

*Абхьяса* [духовная практика] выражается во внутреннем возвращении в *А т м а н* каждый раз, когда вы обеспокоены

мыслью. Это не концентрация или разрушение ума, но возвращение обратно в А т м а н <sup>12</sup>.

*И: Почему концентрация не эффективна?*

М: Просить ум убить ум – всё равно, что брать вора в качестве полицейского, чтобы поймать вора, которым он сам и является. Он пойдет с вами, притворяясь, что ловит вора, но результата не будет. Поэтому вы должны обратиться вовнутрь, увидеть, откуда ум возникает, и тогда он прекратит существование.

*И: Но разве мы не используем ум, поворачивая его вовнутрь?*

М: Конечно, мы применяем ум. Хорошо известно и признано, что только с помощью ума можно убить ум. Однако вместо разговоров о том, что существует ум и вы собираетесь его убить, вы начинаете искать источник ума и обнаруживаете, что ума вообще нет. Ум, обращенный вовне, результируется в мыслях и объектах; обращенный вовнутрь, он сам становится А т м а н о м <sup>13</sup>.

*И: Пусть так, но вот чего я не понимаю. Вы говорите, что «я» сейчас является ложным. Как уничтожить это ложное «я»?*

М: Вам не нужно уничтожать ложное «я». Как может «я» уничтожить себя? Всё, что вам нужно сделать, это найти его источник и пребывать там. Ваши усилия могут протираться только до этих пор. Потом Потустороннее возьмет заботы на себя. Вы уже беспомощны там. Никакое ваше усилие не может достичь ТО.

*И: Если Я есть всегда, здесь и теперь, то почему я не чувствую этого?*

М: Вот что. Кто говорит, что Оно не чувствуется? Говорит ли это Я или «я»? Исследуйте, и вы обнаружите, что это голос ложного «я», которое и есть препятствие. Его надо удалить, чтобы Я могло быть открыто. Чувство «я еще не осознал» само препятствует Реализации. Фактически Оно уже осознано, и нет более ничего для осознания. В противном случае Реализация будет чем-то новым. Если она не присутствует до сих пор, то должна иметь место в будущем.

Что рождено – также и умрет. Если Реализация не вечна, то грош ей цена. Следовательно, мы ищем совсем не то, что должно явиться чем-то новым. Она – единственное, чтоечно, но сейчас неизвестна из-за препятствий. Она – то, которое мы ищем. Всё, что требуется сделать, – это удалить препятствие. Бытие вечного неизвестно вследствие неведения. Неведение – это препятствие. Покончите с неведением, и всё будет хорошо.

Неведение тождественно «я»-мысли. Найдите ее источник, и она исчезнет.

Сама «я»-мысль напоминает дух, хотя и не осязаемый, но поднимающийся одновременно с телом, расцветающий и исчезающий с ним. Сознание тела – это «я». Откажитесь от этого сознания поиском источника «я». Тело не говорит: «я есть». Это вы говорите: «я есть тело». Найдите, кто есть этот «я». При поиске его источника оно пропадет<sup>14</sup>.

*И: Как долго ум может оставаться или удерживаться в Сердце?*

М: Этот период увеличивается по мере практики.

*И: Что происходит в конце этого периода?*

М: Ум возвращается к нынешнему обычному состоянию. Единство в Сердце заменяется множеством воспринимаемых феноменов. Это и называется вовне обращенным умом. Ум, пребывающий в Сердце, называется покоящимся умом<sup>15</sup>.

Когда человек ежедневно практикует, всё более и более, то ум делается особенно чистым благодаря удалению его дефектов, и эта практика становится столь легкой, что очищенный ум погрузится в Сердце сразу после начала исследования<sup>16</sup>.

*И: Может ли человек, уже получивший в медитации переживание Сат-Чит-Ананды, отождествлять себя с телом после медитации?*

М: Да, это возможно, но он постепенно утрачивает это отождествление в течение своей практики. В свете прожектора А т м а н а темнота иллюзии рассеивается навсегда<sup>17</sup>.

Переживание, приобретенное без искоренения всех *वासан*, не может оставаться устойчивым, и для этого должны

прилагаться усилия. Знание будет оставаться непоколебимым только после удаления всех васан<sup>18</sup>.

Мы должны бороться с вековыми склонностями ума, и они все уйдут сравнительно быстро у тех, кто выполнял *садхану* еще в прошлом, и позднее у всех остальных.

*И: Эти склонности пропадут постепенно или они вдруг все исчезнут в один день? Я спрашиваю об этом потому, что хотя и остался здесь на длительный срок, но каких-либо последовательных изменений в себе не ощущаю.*

М: Когда солнце встает, то темнота уходит постепенно или вся сразу?<sup>19</sup>

И: Как я могу судить о прогрессе в исследовании?

М: Степень отсутствия мыслей и есть мера вашего продвижения к Само-реализации. Она неизменна и понятие «прогресс» к ней не применимо. А т м а н всегда Реализован. Препятствуют мысли, и прогресс измеряется степенью удаления помех к пониманию того, что А т м а н всегда Реализован. Поэтому нужно контролировать мысли, выясняя, для кого они возникают. Идите к их источнику, где они уже не поднимаются.

*И: Сомнения постоянно возникают. Поэтому я и задал этот вопрос.*

М: После прояснения одного сомнения появляется другое, которое, будучи разрешенным, прокладывает дорогу следующему и так далее. Поэтому все сомнения развеять невозможно. Ищите, для кого они возникают. Идите к их источнику и пребывайте в нем. Тогда они перестанут появляться. Вот как следует прояснять сомнения<sup>20</sup>.

*И: Нужно ли мне продолжать спрашивать: «Кто я?», не давая ответа? Кто спрашивает и кого? Какую бхавану [отношение] должен принимать ум во время исследования? Что такое «я» – А т м а н или эго?*

М: При вопрошании «Кто я?» «я» – это эго. На самом деле спрашивается, что является источником или началом эго? Вам не нужно иметь какую-либо *бхавану* [отношение] в уме. Требуется просто отбросить *бхавану*, что вы тело, имеющее такой-то вид, носящее такое-то имя и т. д.

Нет нужды иметь *бхавану* о вашей истинной природе, которая пребывает такой, как всегда. Она есть Реальность, а не *бхавана*<sup>21</sup>.

И: *Но разве не странно, что «я» должно искать «я»? Не обратится ли, в конце концов, вопрошание «Кто я?» в пустую формулу? Или я должен ставить себе этот вопрос бесконечно, повторяя его словно какую-то мантру?*

М: Само-исследование, конечно, не является пустой формулой, оно серьезнее, чем повторение любой *мантры*. Если бы вопрос «Кто я?» был только вопрошанием в уме, он не имел бы большой ценности. Настоящая цель само-исследования состоит в том, чтобы сфокусировать цельный ум на его источнике. Следовательно, это не тот случай, когда одно «я» ищет другое «я». Само-исследование менее всего является пустой формулой, ибо оно включает интенсивную деятельность цельного ума по сохранению его устойчивого пребывания в чистом Само-сознании<sup>22</sup>.

И: *Достаточно ли уделять Атма-вичаре некоторое время утром и вечером? Или я должен практиковать ее постоянно, даже когда пишу или прогуливаюсь?*

М: Какова ваша истинная природа? Она в том, чтобы писать, прогуливаться или быть? Бытие – это единственная неизменяемая Реальность, и пока вы не осознали это состояние чистого Бытия, следует продолжать исследование. Если удалось утвердиться в нем, то дальше беспокоиться незачем.

Никто не будет искать источник мыслей, если они не возникают. Пока вы думаете: «я гуляю» или «я пишу», ищите, кто это делает<sup>23</sup>.

И: *Если я упорно продолжаю отбрасывать мысли, то могу ли назвать это вичарой?*

М: Такая практика может быть промежуточной ступенью, но фактически *вичара* начинается, только когда вы прилепились к А т м а н у и уже ушли от движения ума, волн мысли.

И: *Значит, вичара не связана с деятельностью интеллекта?*



М: Да, не связана; она представляет собой *антара ви-чару* – внутренний поиск<sup>24</sup>.

Только начинающему дается совет удерживать и исследовать ум. Но, в конце концов, что такое ум? Лишь проекция *А т м а н а*. Ищите, для кого он появляется и откуда возникает. Тогда обнаружите, что коренная причина – «я»-мысль. Идите глубже, и «я»-мысль исчезнет, оставляя одно бесконечно распростертое сознание *Я*<sup>25</sup>.

И: *Я задал Матери\* в Шри Ауробиндо Ашраме такой вопрос: «Почему я ничего не воспринимаю, хотя и поддерживаю пустоту ума без возникающих мыслей так, чтобы Бог мог показать Себя в истинном бытии?» Ответ был таков: «Позиция правильна и Сила придет свыше. Это и есть прямое переживание». Следует ли мне что-нибудь еще делать?*

М: Будьте тем, кто вы есть. Нечему снисходить или проявляться. Необходимо только потерять эго. ТО, которое ЕСТЬ, всегда здесь присутствует. Даже сейчас вы – ТО и не отделены от НЕГО. Пустота видима вами, и вы находитесь тут, чтобы видеть ее. Зачем ждать? Мысль «я еще не увидел», надежда увидеть и жажда обрести что-нибудь – всё это работа эго. Вы попались в силки эго, оно говорит всё это, а не вы. Будьте собой – и только!

После рождения вы что-то приобрели, но полученное должны также и вернуть. Поэтому оставьте всё это много-слобие. Будьте тем, кто вы есть. Узнайте, кто вы есть, и оставайтесь самим Собой, *А т м а н о м*, свободным от рождения, смерти и возвращения<sup>26</sup>.

И: *Как познать Себя?*

М: Познать Себя значит БЫТЬ СОБОЙ. Разве можно сказать, что вы не знаете Себя? Вы не видите собственных глаз и не имеете зеркала, но это ведь не повод для отрицания их наличия? Подобным же образом вы осознаёте *А т м а н*, хотя Он и не является объектом. Разве вы отрицаете своё *Я*, пусть и не воспринимаемое как объект?

---

\* Урожденная Мирра Альфасса (1878 –1973).

Ваше высказывание: «Я не могу познать Себя» означает отсутствие А т м а н а в терминах относительного знания, ибо вы настолько приучены к этому знанию, что отождествляете себя с ним. Такое ошибочное отождествление и создает трудность узнавания очевидного Я, так как Оно не является объектом. А потом вы спрашиваете: «Как человек должен познать Себя?»

И: *Вы говорите о Бытии. Бытии чего?*

М: Ваш долг – БЫТЬ, а не быть этим или тем. «Я есмь то Я есмь» включает всю истину, а метод практики суммируется двумя словами: «БЫТЬ СПОКОЙНЫМ». Что означает спокойствие? Оно означает уничтожение вашего «я», ибо любое имя и форма являются причиной волнения. Отбросьте представление, что «Я есть это и то»<sup>27</sup>. Всё, что требуется для Постижения Себя, это быть спокойным. Что может быть легче? Следовательно, *Атма-видью* [Самопознание] достичь проще всего<sup>28</sup>.

Изучения и познания заслуживает только Истина человека.

Обратив к ней внимание, следует ревностно постигать ее в Сердце. Это знание себя откроется только сознанию – безмолвному, ясному и свободному от деятельности возбужденного и страдающего ума. Познайте, что Сознание, которое всегда сияет в Сердце как бесформенный А т м а н , Я, и которое познается пребыванием в тишине отсутствия мыслей о чем-либо как существующем или не существующем, одно есть совершенная Реальность<sup>29</sup>.

Глава 6

**Ошибочные представления  
о само-исследовании**

---

С философских позиций высказывания Шри Раманы очень напоминали утверждения последователей *адвайта веданты*, индийской философской школы, процветающей уже более тысячи лет. Шри Рамана и *адвайтины* одинаково подходили к большинству теоретических вопросов, но их позиции, касающиеся практики, радикально различны. Шри Рамана защищал само-исследование, тогда как большинство учителей *адвайты* рекомендовало систему медитации, использующую утверждения интеллекта, что *А т м а н* – единственная Реальность. Эти утверждения, такие как «Я есмь *Брахман*» или «Я есмь Он», обычно используются в качестве *мантр* или, что более редко, практик медитирует на их значении и пытается пережить внутренний смысл этих утверждений.

Поскольку само-исследование часто начинается с вопроса «Кто я?», многие традиционные приверженцы *адвайты* считали высказывание «Я есмь *Брахман*» ответом и занимали свои умы повторением этого мысленного решения. Шри Рамана критиковал такой подход, говоря, что ум, постоянно занятый повторением готовых решений вопроса, не сможет погрузиться в их источник и исчезнуть. По той же причине он был равно критичен и к тем, кто пытался повторять «Кто я?» как *мантру*, ибо, по его словам, оба подхода упускают главное в само-исследовании. Вопрос «Кто я?» не является ни приглашением анализировать ум и делать выводы о его природе, ни *мантрической* формулой; это просто инструмент, который перемещает направление внимания от объектов мысли и восприятия к тому, кто мыслит и воспринимает их. По мнению Шри Раманы, решение вопроса «Кто я?» нельзя найти ни в уме, ни умом, поскольку единственным правильным ответом является переживание отсутствия ума.

Другое широко распространенное ошибочное представление возникает из индуистского убеждения, что *А т м а н* можно обнаружить умственным отвержением всех объектов мысли и восприятия как *не-А т м а н а*. Традиционно эта практика именуется подходом *нэти-нэти* (не это, не это). Практик такой системы словесно отвергает все объекты, с которыми отождествляется *Я*: «Я не ум», «Я не тело» и т. п., ожидая, что *Я* в конечном счете будет переживаться в его чистой, незагрязненной форме. В индуизме эта практика также называется само-исследованием, и потому из-за тождественности названий она часто смешивается с методом Шри Раманы. Отношение Шри Раманы к этой традиционной системе самоанализа было в целом отрицательным, и он отговаривал от нее своих последователей, указывая, что подобная интеллектуальная активность не может вывести их за пределы ума. На вопросы об эффективности этого метода он обычно отвечал, что «я»-мысль поддерживается такими актами различения и что «я», которое отрицает тело и ум как «не-Я», никогда не сможет уничтожить себя.

Последователи школ практики «Я есмь *Брахман*» и *нэти-нэти* разделяли общее убеждение, что *А т м а н* может быть обнаружен умом посредством либо утверждения, либо отрицания. Мнение, что ум может собственными усилиями достичь *А т м а н а*, лежит в корне большинства заблуждений, касающихся практики само-исследования. Классическим примером здесь служит представление, что само-исследование включает концентрацию на определенном центре в теле, так называемом Сердечном центре. Эта широко распространенная точка зрения является следствием неправильного толкования ряда высказываний Шри Раманы о Сердце, и, чтобы понять, почему оно возникло, необходимо более детально рассмотреть некоторые из его идей по этому вопросу.

Описывая происхождение «я»-мысли, Бхагаван иногда отмечал, что та поднимается к мозгу по каналу, начинающемуся из центра в правой стороне груди. Он называл этот центр Сердечным центром и говорил, что «я»-мысль снова возвращается сюда и исчезает, когда опускается в *А т м а н*.

Шри Рамана также говорил, что при сознательном переживании *А т м а н а* имеется осязаемое осознание этого центра как источника обоих – ума и мира. Однако эти утверждения не являются истиной в строгом смысле, и Махарши иногда квалифицировал их только как схематические образы, предназначенные для людей, упорно отождествляющих себя с телом. Он указывал, что в действительности Сердце не расположено в теле и с высочайшей точки зрения равным образом неверно говорить о «я»-мысли как поднимающейся и опускающейся в этот центр в правой стороне груди.

Поскольку Шри Рамана часто говорил: «Найдите место возникновения „я”» или «Найдите источник ума», то многие толковали указанные высказывания в том смысле, что при выполнении само-исследования им следует концентрироваться на этом специфическом центре. Шри Рамана многократно отвергал подобную интерпретацию, указывая, что источник ума, или «я», может быть обнаружен только вниманием к «я»-мысли, а не концентрацией на какой-то особенной части тела. Он иногда говорил, что направление внимания на этот центр служит хорошей практикой концентрации, но никогда не связывал его с само-исследованием. Он также время от времени отмечал, что медитация на Сердце – эффективный путь достижения *А т м а н а*, но опять же никогда не говорил, что при этом нужно концентрироваться на Сердечном центре. Вместо этого он подчеркивал, что следует медитировать на Сердце «как Оно ЕСТЬ»<sup>1</sup>. Сердце «как Оно ЕСТЬ» не локализовано, это всепроникающий *А т м а н*, и осознать Его подлинную природу можно только будучи Им. Концентрацией этого достичь невозможно. Хотя существует несколько достаточно двусмысленных толкований подобного рода (высказываний Шри Раманы) о Сердце и Сердечном центре, во всех его произведениях и записанных беседах нет ни единого высказывания в поддержку утверждения толкователей, что само-исследование должно практиковаться концентрацией на этом центре. Фактически, при тщательном изучении его высказываний по данному вопросу можно только заключить, что в то время как опыт *А т м а н а* содержит осо-

знание Сердечного центра, концентрация на нем не результируется в переживание А т м а н а .

И: *Я начинаю спрашивать себя: «Кто я?», отрицаю тело, как «не-Я», дыхание – как «не-Я», но не могу продвинуться дальше.*

М: Вот на что способен интеллект. Ваша *садхана* носит только умственный характер. Действительно, все Писания отмечают эту практику лишь для направления искателя к познанию Истины. Непосредственно на Истину указать невозможно. Поэтому тут происходит интеллектуальный процесс.

Человек, отрицающий все «не-Я», не может отрицать «я». Чтобы говорить: «я не это» или «я – то», должно быть «я». Это «я» только и есть эго, или «я»-мысль. Все остальные мысли поднимаются лишь после возникновения этой «я»-мысли, которая, следовательно, является мыслью-корнем. Если корень извлечь, то будут искоренены и все остальные мысли. Значит, ищите корень «я», спрашивая себя: «Кто я?». Найдите его источник, и тогда все прочие идеи исчезнут, оставляя только чистый А т м а н а .

И: *Но как это сделать?*

М: *Я* всегда здесь – в глубоком сне, в сновидении и бодрствовании. Пребывающий в глубоком сне и говорящий сейчас – один и тот же. Чувство «Я» постоянно присутствует. Ведь иначе вы стали бы отрицать свое существование? Но вы этого не делаете, а говорите: «я есть». Найдите, кто есть<sup>2</sup>.

И: *Я медитирую нэти-нэти [не это, не это].*

М: Нет, это не медитация. Найдите источник\*. Вы непременно должны достичь его. Ложное «я» исчезнет, а *Я* будет осознано. Первое не может жить отдельно от последнего.

---

\* То есть того, кто считает себя медитирующим.

Сейчас человек ошибочно отождествляет А т м а н с телом, чувствами и т. п. Вы практикуете отказ от них, а это и есть отрицание – *нэти*, которое можно выполнить только держась за нечто неотъемлемое – *ити* [ТО, которое ЕСТЬ]<sup>4</sup>.

И: *Когда я думаю: «Кто я?», приходит ответ: «Я не это смертное тело, а чайтанья [Сознание] А т м а н а».* И вдруг возникает другой вопрос: *«Почему А т м а н вошел в майю [иллюзию]?»* или, иначе говоря: *«Почему Бог сотворил этот мир?»*

М Исследовать «Кто я?» в действительности означает попытку отыскать источник эго, или «я»-мысли. Вы не должны думать ни о чем другом, например: «я не это тело». Розыск источника «я» служит средством для того, чтобы отделаться от всех остальных мыслей. Вам не нужно потворствовать им, например тем мыслям, о которых вы упомянули, а должно сосредоточить внимание на поиске источника «я»-мысли путем запроса при возникновении каждой мысли: для кого она появляется. При ответе. «Для меня» продолжайте исследование вопросом: «Кто есть этот „я” и каков его источник?»<sup>5</sup>

И: *Нужно ли постоянно повторять «Кто я?», слов-но мантру?*

М: Нет. «Кто я?» – не *мантра*. Вопросание означает, что нужно внутри себя найти, откуда поднимается «я»-мысль – источник всех остальных мыслей<sup>6</sup>.

И: *Должен ли я медитировать на махавакье\* «Я – Брахман» [Ахам Брахмасми]?*

М: Это высказывание не предназначено для размышления: «Я – Брахман». *Ахам* [Я] известно каждому человеку. *Брахман* пребывает как *Ахам* в каждом. Найдите это Я, ОНО – *Брахман*. Не нужно думать «Я – Брахман», а просто отыщите Я.

И *Разве отбрасывание оболочек [нэти-нэти] не упомянуто в шастрах?*

---

\* Одно из четырех великих изречении *Упанишад*.

М: После возникновения «я»-мысли «Я» ошибочно отождествляется с телом, чувствами, умом и т. д., «Я» неправильно ассоциируется с ними, и Я теряется из виду. Чтобы отсеять чистое Я от загрязненного «я», это отбрасывание и упоминается. Но оно как раз подразумевает не отвержение не-А т м а н а , а нахождение подлинного А т м а н а , который есть безграничное Я. Это Я – совершенство. Оно вечно, не имеет ни начала, ни конца. Загрязненное «я» рождается и умирает, оно непостоянно. Ищите хозяина изменчивых мыслей и вы найдете, что они появляются только после «я»-мысли. Держитесь за «я»-мысль, и они утихнут. Проследите, где источник «я»-мысли, и останется только А т м а н .

И: *Этому трудно следовать. Теоретически я понимаю, но в чем состоит практика?*

М: Другие методы предназначены для тех, кто не может предпринять исследование А т м а н а . Даже чтобы повторять «Ахам Брахмасми» или думать об этом, необходим делатель. Кто он? «Я». Будьте этим «Я». Это прямой метод, а остальные в конечном счете также приведут каждого к исследованию А т м а н а .

И: *Я сознаю «я», но мои заботы не прекращаются.*

М: Потому что «я»-мысль не чиста, загрязнена связью с телом и чувствами. Ищите, для кого существует забота. Забота существует только для «я»-мысли. Держитесь ее, и тогда другие мысли исчезнут.

И: *Да. Но как это сделать? В этом вся беда.*

М: Думайте «Я, Я» и удерживайте единственно эту мысль, чтобы исключить все остальные<sup>7</sup>.

И: *Не будет ли утверждение Бога в себе более действенным, чем поиск «Кто я?» Первое – позитивно, а последнее – отрицание. Более того, оно указывает на отделённость.*

М: Так как вы ищете способ Реализации, то вам и дан совет найти Себя. Поиск метода свидетельствует о вашей отделённости.

И: *Не лучше ли говорить: «я – высочайшее Бытие», чем: спрашивать: «Кто я?»*



М: Кто утверждает? Должен быть тот, кто делает это. Найдите его.

И: *Но разве медитация не лучше, чем исследование?*

М: Медитация подразумевает умственный образ, в то время как исследование касается Реальности. Первое объективно, тогда как последнее – субъективно.

И: *В этом вопросе должен быть научный подход.*

М: Тщательно сторониться нереального и разыскивать Реальность – это научно.

И: *Я хочу сказать, что устранение должно быть постепенным: сначала – ум, потом – интеллект и, наконец, эго.*

М: Только А т м а н реален, всё остальное нереально. Ум и интеллект не остаются отдельными от вас.

Библия говорит: «Остановитесь и познайте, что Я Бог»\*. Для осознания А т м а н а как Бога необходимо только одно спокойствие<sup>8</sup>.

И: *Является ли сохам [утверждение «Я – Он»] таким же, как и «Кто я?»*

М: Их объединяет только Ахам [Я]. Первое есть сохам, а второе – кохам [Кто я?], и они различны. К чему продолжать повторение сохам? Нужно найти Я. В вопросе «Кто я?» «я» относится к эго. Пытаясь выделить эго и отыскать его источник, мы увидим, что оно не имеет самостоятельно существования, но поглощается истинным Я<sup>9</sup>.

Вы понимаете трудность. Вичара как метод отличается от медитации шивохам или сохам [«Я – Шива» или «Я – Он»]. Я охотнее делаю ударение на Самопознании, ибо вам надо сначала интересоваться собой, прежде чем приступить к познанию мира и его Господа. Медитации сохам и «Я – Брахман» являются в большей или меньшей степени мыслительными процессами. Однако поиск А т м а н а , о котором я говорю, есть прямой метод, действительно превосходящий медитацию. В тот момент, когда вы начинаете искать Себя и идёте всё глубже и глубже, А т м а н ожидает там, чтобы увести вовнутрь. Тогда уже всё, что делается, совершается

---

\* Псалтирь (45 : 11).

чем-то другим, а вы не участвуете в этом. В этом процессе всякие сомнения и дискуссии автоматически прекращаются, точно так же, как глубоко спящий забывает на время сна все свои заботы.

*И: Можно ли быть уверенным, что внутри тебя ожидает радужный прием?*

*М: Когда человек в достаточной степени развил душу [пакви], убеждение приходит само собой*

*И: Но как достичь этого развития?*

*М: На этот вопрос отвечают по-разному, но вне зависимости от уровня предшествующей подготовки вичара уско-ряет ее.*

*И: Доказательства образовали круг. Я подготовлен и потому гожусь для поиска, но сам поиск развивает меня.*

**М: Ум всегда испытывает трудности подобного типа, так как хочет иметь удовлетворяющую его теорию. На самом же деле никакая теория не нужна человеку, серьезно желающему приблизиться к Богу или осознать свое собственное истинное Бытие<sup>10</sup>.**

*И: Нет сомнения, что метод Бхагавана – прямой. Но он так труден, что мы не знаем, как его начать. Если непрерывно спрашивать: «Кто я?», «Кто я?» подобно джапе [повторению имени Бога] или мантре, то он становится скучным. Другие методы располагают чем-то предварительным и определенным, с чего можно начать и затем двигаться шаг за шагом. Но в методе Бхагавана этого нет, а потому сразу искать А т м а н , пусть и напрямую, затруднительно.*

*М: Вы сами признаете, что это прямой метод. Он не только прямой, но и доступный. Если так легко искать чуждое, то разве человеку может быть трудно идти к собственному Я? Вы спрашиваете: «Откуда начать?» Нет ни начала, ни конца. Вы сами находитесь и в начале, и в конце. Если вы здесь, а А т м а н где-то в другом месте и вам нужно достичь того А т м а н а , то вам можно рассказать, как отправиться в путешествие, передвигаться и как, наконец, достичь Его. Но что можно ответить, если вы, находясь в Раманашраме, заявляете «Я хочу попасть в Раманашрам. Как мне*

начать путь и добраться до него?» То же относится к человеку, который ищет Себя – он всегда *А т м а н* и ничто иное. Вы говорите, что «Кто я?» – становится *джапой*. Вам совсем не следует продолжать вопрос: «Кто я?», ибо тогда мысль так легко не умрёт. В этом прямом методе, как вы сами называли его, при запрашивании: «Кто я?» нужно сосредоточиться внутри себя, где возникает «я»-мысль, корень всех остальных мыслей. Поскольку *А т м а н* не снаружи, а внутри вас, то и следует не уходить куда-то, а нырнуть вовнутрь. Что может быть легче движения к себе? Однако факт состоит в том, что кому-то этот метод покажется трудным и не понравится. Вот почему существует множество различных методов, и каждый из них может привлечь кого-то как наилучший и легчайший в соответствии с уровнем готовности, или *паквой*. Некоторые же обратятся только к *вичара-марге* [пути исследования] и спросят: «Вы хотите, чтобы я познавал или понимал то-то и то-то. Но кто есть познающий, видящий?» Какой бы другой метод ни выбрать, делатель всегда будет – от этого не уйти. Человеку следует найти, кто делатель, без чего *садхана* не может быть завершена. Поэтому, в конечном счете, все должны прийти к выяснению: «Кто я?». Вы жалуетесь, что для начала практики нет ничего предварительного или определенного. Но вы имеете «я», чтобы начать ее, и знаете, что всегда существуете, в отличие от тела, не воспринимаемого в глубоком сне. Он открывает, что вы существуете даже без тела. Мы отождествляем «Я» с телом, рассматриваем *А т м а н* имеющим тело и ограничения, и отсюда все наши беды. Следует просто прекратить отождествлять *А т м а н* с телом, с формами и пределами, и тогда мы познаем себя как *А т м а н*, которым всегда являемся<sup>11</sup>.

И: *Должен ли я думать: «Кто я?»*

М: Вы уже знаете, как бьет ключом «я»-мысль. Прилепите к ней и найдите ее источник.

И: *Могу я узнать путь к этой цели?*

М: Следуйте только что услышанному – и увидите.

И: *Я не понимаю, что надо делать.*

М: Если есть что-либо объективное, путь можно показать объективно. Этот путь субъективен.

И: *Но я не понимаю.*

М: Что! Вы не понимаете, что вы ЕСТЬ?

И: *Пожалуйста, укажите мне Путь.*

М: Есть ли необходимость показывать дорогу в глубинах вашего собственного дома? Путь внутри вас<sup>12</sup>.

И: *Вы сказали, что Сердце – центр А т м а н а .*

М: Да, Оно – единый высочайший центр А т м а н а , и не надо сомневаться в этом. Я находится в Сердце позади *дживы*, или эгоистического «я».

И: *Расскажите, пожалуйста, где Оно расположено в человеческом теле?*

М: Сердце не осознать умом. Вы не можете осознать Его и воображением, когда я говорю, что здесь есть центр [указывая на правую сторону груди]. Единственный прямой путь к осознанию – прекратить фантазии и пытаться быть С собой. После Реализации вы автоматически почувствуете, что центр именно здесь.

Это тот центр, Сердце, который Писания именуют *хрит-гуха* [пещера сердца], *арул* [Милость], *уллам* [Сердце].

И: *В книгах не говорится, что оно находится здесь.*

М: Много позже своего прихода сюда я случайно наткнулся на стих в малаяламской редакции *Аштангахридаям*, классической работы по *аюрведе* [традиционной индусской медицине], где сказано, что *оджас стхана* [источник живучести тела, или жилище света] расположен в правой стороне груди и называется местообитанием сознания [*сам-вит*]. Однако мне неизвестны другие работы, упоминающие об этом.

И: *Именно этот центр древние подразумевали, говоря о «Сердце»?*

М: Да, конечно. Но вам следует пытаться скорее иметь, чем локализовать его переживание. Когда человек хочет видеть, ему безразлично, где расположены глаза. Сердце всегда открыто, если вы хотите войти в него, и беспрестанно поддерживает все ваши движения, даже и не осознаваемые.

Возможно, более правильно говорить, что А т м а н – это Само Сердце, чем утверждать, что Он пребывает в Сердце. Фактически А т м а н является самим Центром. Он – везде, сознающий Себя как «Сердце», Само-сознание<sup>13</sup>.

*И: В таком случае как же Оно может быть локализовано в какой-либо части тела? Установление места для Сердца будет подразумевать установление физиологических ограничений на ТО, лежащее за пределами пространства и времени.*

М: Совершенно верно, однако человек, спрашивающий о положении Сердца, рассматривает себя существующим с телом или в теле. Задавая сейчас вопрос, не хотите ли вы сказать, что только ваше тело здесь, а вы сами говорите из другого места? Нет, вы принимаете свое физическое существование, и с этой точки зрения допустимы любые ссылки на физическое тело.

По правде говоря, чистое Сознание неделимо. Оно не имеет частей, форм и состояний, понятий «внутри» и «снаружи». Для Него не существует «левого» и «правого». Чистое Сознание, которое и есть Сердце, обнимает всё, ибо нет ничего вне или отдельно от Него. Такова конечная Истина

С этой абсолютной точки зрения Сердце, А т м а н , или Сознание, не может иметь определенного особого места в физическом теле. На каком основании? Тело само является просто проекцией ума, а ум – это не что иное, как слабое отражение лучезарного Сердца. Как может ТО, включающее всё, Само быть ограничено крохотным участком внутри физического тела, являющегося только бесконечно малым, феноменальным проявлением единственной Реальности?

Но люди не понимают этого. Они не могут удержаться от мышления в терминах физического тела и мира. Например, вы говорите: «Я пришел в этот Ашрам из моей страны, лежащей далеко за Гималаями». Но это ведь не отвечает истине. Разве существует «прибытие» или «ходьба», или какое-нибудь движение для единственного, всепроникающего Духа, которым вы в действительности являетесь? Вы пребываете там, где были всегда. Это только ваше тело двигалось

или переезжало с места на место до тех пор, пока оно не достигло Ашрама. Эта истина проста, но для человека, рассматривающего себя субъектом, живущим в мире объектов, кажется какой-то фантастикой!

Именно снисходя до уровня обыденного понимания, для Сердца определено некоторое место в физическом теле.

*И: Как же тогда мне следует понимать утверждение Шри Бхагавана, что Сердечный центр переживает-ся в определенном месте грудной клетки?*

М: Раз вы согласны с тем, что с истинной и абсолютной точки зрения Сердце как чистое Сознание лежит за пределами пространства и времени, то все остальное вы легко поймете в его правильной перспективе<sup>14</sup>.

*И: Говорят, что Сердце расположено справа, слева или в центре грудной клетки. Но при таком различии во мнениях как нам медитировать на Нем?*

М: Вы ЕСТЬ, и это факт. Дхьяна [медитация] выполняется вами, о вас и в вас. Она продолжается там, где вы находитесь, а не вне вас. Поэтому вы – центр дхьяны, и он есть Сердце.

Сомнения поднимаются только когда вы отождествляете Его с чем-то осязаемым и физическим. Сердце и не понятие, и не объект для медитации, но место медитации. А т - м а н пребывает в совершенном одиночестве. Вы видите тело в Сердце, и этот мир тоже находится в Нем. Нет ничего отдельного от Сердца. Поэтому все виды усилий располагаются только здесь<sup>15</sup>.

*И: Вы говорите, что «я»-мысль возникает из Сердечного центра. Следует ли нам искать ее источник там?*

М: Я советую вам искать, откуда поднимается «я» в вашем теле, однако говорить, что «я» поднимается и исчезает в Сердце с правой стороны, будет в действительности не совсем верно. Сердце – это еще одно имя для Реальности, и Его нет ни внутри тела, ни снаружи. Для Него не может быть понятий «внутри» и «вне», ибо Оно только одно и существует<sup>16</sup>.

*И: Должен ли я сосредоточиваться на правой стороне груди, чтобы медитировать на Сердце?*

М: Сердце не является физическим, и не нужно медитировать ни на правой, ни на левой стороне груди. Должно медитировать только на А т м а н е . Каждый знает: «Я есмь», но кто этот «я»? Его нет ни внутри, ни вовне, ни справа, ни слева. «Я есмь» – это все<sup>17</sup>. Оставьте в покое понятие «правое» и «левое». Они относятся к телу, а Сердце есть А т м а н . Осознайте это, и тогда сами увидите<sup>18</sup>. Нет необходимости знать, что такое Сердце и где Оно. Сердце делает свое дело, если вы погрузитесь в поиск А т м а н а <sup>19</sup>.

*И: Что есть Сердце, о котором в одном из стихов «Упадеша Сарам» сказано: «Пребывание в Сердце есть наилучшие карма, йога, бхакти и джняна?»*

М: То, которое является источником всего, в котором всё живет и внутрь которого всё окончательно погружается, и есть Сердце.

*И: Как представить себе такое Сердце?*

М: Зачем вам представлять что-нибудь? Нужно только видеть, откуда восходит «я»<sup>20</sup>. То, из которого вовне изливаются все мысли воплощенных существ, называют Сердцем, а все описания Его – это лишь игра ума<sup>21</sup>.

*И: Говорят, что в грудной клетке имеются шесть органов различного цвета, из которых Сердце расположено на расстоянии двух пальцев\* от средней линии<sup>22</sup>. Но ведь Сердце в то же время и бесформенно. Следует ли в этом случае сначала представить его имеющим форму, а затем медитировать на нем?*

М: Нет. Нужен только поиск «Кто я?» Одно и то же проходит и через глубокий сон, и через бодрствование. Однако в последнем случае имеются несчастья и усилия избавиться от них. После глубокого сна на вопрос: «Кто спал без сновидений?» вы отвечаете: «я». Сейчас вам даётся совет крепко держаться за это «я», ибо тогда вечное Бытие

---

\* Ширина пальца как меры длины составляет 3/4 дюйма, что дает 3,81 см (1 дюйм = 2,54 см).

само откроется. Суть состоит в исследовании «я», а не в медитации на Сердечном центре. Не существует внешнего или внутреннего. Оба эти понятия обозначают либо одно и то же, либо ничего.

Конечно, имеется также и практика медитации на Сердечном центре, но это только практика, а не исследование. Однако лишь тот, кто медитирует на Сердце, может оставаться сознающим при исчезновении активности ума, в его тишине, тогда как медитирующие на других центрах не способны к этому и делают вывод о спокойствии ума только после того, как он снова стал активным<sup>23</sup>.

Какое бы место тела человек ни рассматривал в качестве обители А т м а н а , Он появится в этом месте благодаря силе такого мышления. Священное Сердце – единственный приют для возникающего и утихающего «я». Познайте, что хотя и говорится о существовании Сердца как внутри, так и снаружи, но с точки зрения абсолютной истины его нет ни там, ни там, поскольку тело, появляющееся как основание различия «внутри» и «снаружи», – только представление мыслящего ума. Сердце, Источник, есть начало, середина и конец всего. Сердце, верховное пространство, совершенно не имеет формы. Оно есть свет Истины<sup>24</sup>.



## Глава 7

# Отдача себя

---

Большинство мировых религиозных традиций отстаивает отдачу Богу как средство выхода за пределы индивидуальности. Шри Рамана соглашался с обоснованностью такого подхода и часто говорил, что этот метод так же эффективен, как и само-исследование. Путь подчинения традиционно связывают с дуалистической практикой преданности, но для Шри Раманы такая деятельность носила вторичный характер. Вместо этого он подчеркивал, что истинная отдача себя превосходит поклонение Богу в субъектно-объектном отношении, поскольку оно может быть удачно завершено только при умирании того, кто считает себя отдельным от Бога. Для достижения этой цели он рекомендовал две различные практики:

1. Держаться за «я»-мысль до тех пор, пока не исчезнет тот, кто считает себя отдельным от Бога.
2. Полностью передать всю ответственность за жизнь Богу, или А т м а н у . Для действенности такой самоотдачи у человека должны отсутствовать и собственная воля, и желания, и он должен быть полностью свободен от идеи, что существует какая-либо индивидуальность, способная действовать независимо от Бога.

Первый метод – в чистом виде само-исследование, но скрытое под иным именем. Шри Рамана часто приравнивал практики отдачи себя и исследования, либо говоря, что различие только в наименованиях одного и того же процесса, либо утверждая, что они – два единственных средства, с помощью которых достигается Само-реализация. Это полностью совпадает с его мнением, что любая практика, включа-

ющая сознание «я»-мысли, является действенным и прямым путем к А т м а н у , тогда как все остальные практики не таковы.

Это настойчивое требование субъективного сознания «Я» как единственного средства достижения А т м а н а окрашивает его отношение к практикам преданности (*бхакти*) и почитания, которые обычно ассоциировались с самоотдачей Богу. Он никогда не отговаривал своих последователей от этих практик, но указывал, что любая связь с Богом (в качестве преданного, почитателя, слуги и т. п.) – иллюзия, поскольку существует только Бог. Истинная преданность, говорил он, это оставаться тем, кем человек действительно является, в состоянии Бытия, в котором исчезают все мысли о его связи с Богом.

Второй метод, передающий всю ответственность за жизнь Богу, также связан с само-исследованием, поскольку его цели состоят в уничтожении «я»-мысли отделением ее от объектов и действий, с которыми она себя постоянно отождествляет. В процессе этой практики должно быть постоянное сознание того, что нет индивидуального «я», действующего или желающего, что существует только А т м а н и нет ничего отдельного от А т м а н а , способного жить независимо от Него. Когда человек, следующий этой практике, осознаёт, что он принимает на себя ответственность за мысли и поступки, например, когда говорит: «я хочу», «я желаю этого» – то ему следует попытаться удалить ум от внешних контактов и установить его на А т м а н е . Всё это аналогично перемещению внимания при само-исследовании, когда осознаётся утрата само-внимания, или внимания к «я». В обоих случаях цель состоит в изоляции «я»-мысли и в принуждении ее исчезнуть в своем источнике.

Шри Рамана сам допускал, что спонтанная и полная отдача «я» этим путем для многих невозможна, а потому он иногда советовал своим почитателям выполнять подготовительные упражнения с целью культивировать преданность и контроль ума. Большинство этих практик включали в себя размышление или медитацию на Боге, или Гуру, постоянным

повторением Его имени (*джана*) или визуализацией Его формы. Он говорил своим преданным, что если это делать регулярно, с любовью и преданностью, то ум без усилий погружается в объект медитации.

Успех в этой предварительной практике значительно облегчает достижение совершенной отдачи себя. Постоянное сознание Бога предохраняет ум от идентификации с другими объектами и усиливает убежденность, что существует только Бог. Кроме того, оно вырабатывает встречный поток силы, или Милости, от *А т м а н а*, который ослабляет влияние «я»-мысли и уничтожает *васаны*, увековечивающие и усиливающие ее («я»-мысли) существование. В конечном счете «я»-мысль ослабляется до поддающихся управлению пропорций и при небольшом внимании к ней может быть временно погружена в Сердце.

Как и при само-исследовании, окончательное осознание осуществляется автоматически силой *А т м а н а*. Когда все направленные вовне склонности ума растворены многократными переживаниями Бытия, *А т м а н* уничтожает остаточную «я»-мысль настолько полно, что та уже никогда вновь не возникает. Окончательное уничтожение «я» происходит только при абсолютно бескорыстной отдаче себя. Если она выполнена с желанием Милости или Само-реализации, то это не более чем частичное подчинение, коммерческая сделка, в которой «я»-мысль предпринимает усилие, ожидая награды.

*И: Что такое безусловная отдача?*

*М:* Если человек отдает себя, то не будет задающего вопросы или думающего о них. Устранять мысли, удерживая внимание на коренной – «я», или безусловно отдать себя Высшей Силе – есть только эти два пути к Реализации<sup>1</sup>.

*И: Разве полная, или совершенная, отдача не требует, чтобы человек оставил даже желание Освобождения или Бога?*

М: Совершенная отдача действительно требует, чтобы у вас не было своих желаний. Вы должны радоваться всему, что дает Бог, а это и означает отсутствие собственных желаний.

И: *Сейчас у меня уже нет сомнений по этому вопросу, и я хочу знать те шаги, которыми могу достичь отдачи.*

М: Существуют два пути. Первый – исследование источника «я» и погружение в него. Второй – чувство: «Сам по себе я беспомощен, только Бог всемогущ, и полностью положиться на Него – это единственное, что меня обезопасит». Применяя последний метод, человек постепенно убеждается, что существует только Бог, а с эго не стоит считаться. Оба пути ведут к одинаковой цели. Совершенная отдача – другое имя для *джняны*, или Освобождения<sup>2</sup>.

И: *Отдача кажется мне более легкой, и я хотел бы выбрать этот Путь.*

М: Независимо от Пути вы должны утратить себя в Абсолюте. Отдача будет полной только при достижении стадии: «Ты есть всё» и «Да будет Воля Твоя».

Это состояние не отличается от *джняны*. В утверждении «Я – Он» [*сохам*] есть *двайта* [дуализм], а в отдаче – *адвайта* [недуализм]. В истине нет ни *двайты*, ни *адвайты*, но только ТО, которое ЕСТЬ. Отдача кажется легкой, поскольку люди воображают, что станут свободными и будут делать, что хотят, как только пробормочут: «я сдаюсь» – и переложат свою ношу на Господа. Но дело в том, что после отдачи у вас нет ни симпатий, ни антипатий, ваша воля должна полностью умереть, и ее место займет воля Господа. Такая смерть эго вызывает состояние, не отличающееся от *джняны*. Поэтому каким бы Путем вы ни пошли, всё равно должны прийти к *джняне*, или Единству<sup>3</sup>.

И: *Как лучше всего убить эго?*

М: Для каждого наилучшим будет тот путь, который покажется самым легким и привлекательным. Все дороги одинаково хороши, ибо ведут к одной цели – погружению эго в А т м а н . То, что *бхакта* [преданный] называет отдачей, практикующий *вичару* зовет *джняной*. Оба пытаются толь-

ко возвратить эго обратно к источнику, из которого оно возникло, и утопить его там<sup>4</sup>.

*И: Не может ли Милость ускорить развитие такой способности в искателе?*

М: Оставьте всё это Богу. Безоговорочно отдайтесь Ему. Нужно сделать одно из двух: или отдать себя, признав свою слабость и потребность в Высшей Силе, помогающей вам, или исследовать причину страдания, идя к Источнику и погружаясь в А т м а н . В любом случае вы освободитесь от страдания. Бог никогда не покидает человека, полностью отдавшего себя.

*И: И какова направленность ума после отдачи?*

М: Разве ум отдавшего себя задаст вопрос?<sup>5</sup>

*И: Постоянно желая отдаться, я надеюсь, что получу большую Милость.*

М: Отдайте себя раз и навсегда и покончите с желанием. Оно сохраняется лишь до тех пор, пока есть чувство делателя, то есть личность. Если оно уходит, то обнаруживается А т м а н , сияющий чистотой. Ограничением является чувство делателя, а не сами действия.

«Остановитесь и познайте, что Я Бог»<sup>\*</sup>. Здесь неподвижность означает полную отдачу себя, без капли индивидуальности. Восторжествует Тишина и не будет волнения ума, которое является причиной желания, чувства делателя и личности. Если оно остановлено, то присутствует Мир. Здесь «знание» означает «бытие». Это не то относительное знание, которое включает в себя триаду познающего, познаваемого и процесса познания.

*И: Полезна ли мысль «я есть Бог» или «я – высочайшее Бытие»?*

М: «Я есмь то Я есмь»<sup>\*\*</sup>. «Я есмь» – это Бог, а не мышление «я есть Бог». Осознайте «Я есмь», но не думайте: «я есмь». Сказано: «Познайте, что Я Бог», а не «Думайте, что Я Бог»<sup>6</sup>.

---

<sup>\*</sup> См. примечание на с. 113.

<sup>\*\*</sup> См. вторую сноску на с. 84.

Все разговоры об отдаче напоминают отщипывание кусочков желтого сахара от сделанной из него статуи Господа Ганеши и подношение его как *найвэ́ды* [жертвенной пищи] тому же Господу Ганеше. Вы говорите, что приносите свое тело, душу и всё имущество в жертву Господу. Но разве они ваши, что вы можете предложить их? Самое лучшее – это сказать: «До сих пор я ошибочно считал моим то, что принадлежит Вам, но сейчас постиг, что всё это – Ваше. Я больше не буду действовать так, как будто они мои». Такое знание, что нет ничего, кроме Бога, или *А т м а н а*, что «я» и «мое» не существуют, а существует только *А т м а н*, есть *джняна*. Таким образом, между *бхакти* и *джняной* разницы нет. *Бхакти* – это *джняна мата*, или мать *джняны*<sup>7</sup>.

*И: Мы мирские люди, нас преследуют какие-то горести, беды, а мы не знаем, как избавиться от них. Мы молимся Богу, но недовольны результатом. Что нам делать?*

*М: Верить Богу.*

*И: Мы положились на Него, но помощи до сих пор нет.*

*М: Да. Если вы отдались Богу, то должны быть способны жить Его волей и не обижаться на неприятности. Всё может повернуться другой стороной. Страдание часто ведет людей к вере в Бога.*

*И: Но мы – земные, имеем жен, детей, друзей и родственников. Мы не можем игнорировать их и подчинить себя Божественной воле, не удерживая в себе хоть крупицу индивидуальности.*

*М: Это означает, что вы не отдались так, как исповедуете. Вы должны только верить Богу<sup>8</sup>. Отдайтесь Ему и твердо держитесь Его воли независимо от Его появления или исчезновения. Ждите Его удовольствия. Если вы просите сделать желанное вам, то это уже не отдача, а приказ Ему. Нельзя подчинять Его себе и при этом думать, что вы уже отдались. Он знает, что является наилучшим, а также как и когда это наилучшее сделать. Всё полностью оставьте Ему. Ноши – Его, а у вас теперь нет забот, все ваши тревоги – на Нем. Такова отдача, и это есть *бхакти*.*

Другой Путь – исследуйте, для кого возникают эти вопросы. Глубоко погружайтесь в Сердце и оставайтесь Атманом. Один из этих двух Путей открыт для устремленного<sup>9</sup>.

*И: Но отдача невозможна.*

*М: Действительно, полная отдача невозможна в начале Пути, однако частичная безусловно доступна всем, и со временем это приведет к совершенному подчинению. Хорошо, если отдача невозможна, то что же делать? Нет тишины ума, а вы не в состоянии осуществить ее. Тишина создается только отдачей<sup>10</sup>.*

*И: Отдача сама по себе достаточна для достижения А т м а н а ?*

*М: Вполне достаточно, чтобы человек себя подчинил. Отдача – это возвращение к исходной причине своего бытия. Не обманывайте себя, воображая первопричиной какого-то Бога вне вас. Ваш исток – внутри. Отдайте себя ему. Это значит, что вам следует найти источник и погрузиться в него<sup>11</sup>.*

*И: [Задан Шри Рамане в форме записки].*

*Говорят, что человек обретает всё, если находит убежище полностью и исключительно в Боге, отбросив что-либо иное. Значит ли это, что надо тихо сидеть в некотором месте и всё время созерцать Бога, отбрасывая любые мысли, в том числе и о пище, необходимой для поддержания тела? Значит ли это, что при болезни человеку следует не думать о медитации и лечении, а вверить себя исключительно Провидению?*

*Бхагавадгита говорит: «Человек, без огорчений, отбрасывающий все стремления и поступки, свободный от чувства „я” и „мое”, достигает Мира» (2 : 71). Здесь имеется в виду отказ от всех желаний. Поэтому должны ли мы посвящать себя только созерцанию Бога, а пищу и воду принимать, не испрашивая их, но единственно как проявление Божественной Милости? Или нам всё-таки следует предпринимать небольшое усилие? Бхагаван, разъясните, пожалуйста, тайну этой шаранагати [отдачи].*

М [Прочитав эту записку, Бхагаван обратился ко всем присутствующим в Холле\*]. *Ана́нья ша́ранага́ти* [полная отдача] несомненно подразумевает жизнь без какой-либо привязанности к мыслям, но разве это значит, что надо отбрасывать даже мысли о воде и пище, которые необходимы для поддержания физического тела? Он спрашивает: «Должен ли я есть только пищу, которую получу как Божественный промысел, а не как подаяние? Или мне следует прилагать небольшое усилие?» Ладно. Давайте допустим, что мы должны есть только то, что приходит само собой. Но даже тогда, кто будет есть? Предположим, кто-то кладет еду нам в рот, но ведь ее по крайней мере надо проглотить? Разве это не усилие? Он спрашивает: «В случае болезни принимать мне лекарства или я должен сохранять спокойствие, оставив все заботы в руках Бога?» В книге Шанкары *Садхана Пáнчакам*\*\* утверждается, что для лечения болезни, называемой голодом, нужно есть пищу, получаемую как милостыню. Но для этого человек должен по крайней мере пойти и просить ее. Если все люди спокойно сядут, закрыв глаза, говоря, что будут есть, когда еда появится сама собой, то как сможет продолжаться этот мир? Следовательно, человек должен принимать всё приходящее как оно есть в соответствии со своими традициями, но быть свободным от чувства, что он что-то делает сам. Чувство «я – делатель» есть рабство, а поэтому необходимо учесть это и найти метод, которым можно его преодолеть, а не теряться в сомнениях, принимать ли лекарства при болезни и пищу при голоде. Такие сомнения будут возникать всё время и никогда не кончатся. Случаются даже и такие сомнения. «Можно ли мне застонать при боли?», «Можно ли вдохнуть после выдоха?». Назовите это *Ишварой* [Богом] или *кармой* [судьбой], но некоторая *карта* [Высшая Сила] будет вести все в этом мире согласно развитию ума каждого индивидуума. Если ответственность за любые события переложить на

---

\* См. сноску на с. 21.

\*\* «Пятеричная садхана».



эту Высшую Силу, то все дела пойдут самотеком. Например, мы идем пешком. Разве при этом мы думаем, какую ногу и когда следует переставлять, разве ходьба не выполняется автоматически? То же самое происходит при дыхании, так как мы не делаем специальных усилий для вдоха или выдоха, и просто в жизни. Всегда ли мы можем отказаться от чего-либо, если захотим, или сделать то, что нам нравится? Автоматически совершается многое, чего мы не сознаём. Полная отдача Богу подразумевает отбрасывание всех мыслей и концентрацию ума только на Нем. При такой концентрации посторонние мысли исчезают. Если мысли, слова и дела погружены в Бога, то все тяготы нашей жизни будут лежать на Нем<sup>12</sup>.

*И: Но разве Бог на самом деле исполнитель всех совершаемых мною действий?*

*М:* Теперешняя трудность состоит в том, что человек считает себя делателем. Но это – заблуждение, так как все делает Высшая Сила, а человек – только Ее инструмент. Приняв такую точку зрения, он освобождается от волнений, в противном случае – добивается их. Рассмотрим, например, скульптуру в основании *гопурама* [храмовой башни], как бы несущую всю тяжесть башни на своих плечах. Ее поза и взгляд выражают огромное усилие, которое создает впечатление, что она удерживает всю нагрузку. Но подумаем, так ли это. Башня построена на земле и опирается на фундамент, тогда как скульптурная фигура – ее часть, выполненная так, словно она несет всю тяжесть *гопурама*. Смешно? Но так же выглядит и человек, чувствующий себя делателем<sup>13</sup>.

*И: Свами, полезно любить Бога, разве не так? Почему же тогда не следовать Пути Любви?*

*М:* Кто сказал, что вы не можете ему следовать? Следуйте. Но когда вы говорите о Любви, то имеется двойственность – любящий и сущность, называемая Богом, которую любят, не так ли? Индивидуальность не отделена от Бога, а следовательно, Любовь подразумевает любовь человека к Себе, своему собственному Я.

И: *Вот почему я спрашиваю Вас, можно ли поклоняться Богу на Пути любви.*

М: Это как раз то, что я уже сказал. Сама Любовь есть подлинная форма Бога. Если вы все отвергаете, говоря «я не люблю это, я не люблю то», тогда оставшееся будет *сварупа* – подлинная форма А т м а н а , чистое Блаженство. Называйте оставшееся чистым Блаженством, Богом, А т м а н о м или чем угодно. Это есть преданность, это есть Реализация и это есть все

Если таким образом отвергнуто все, то остающееся есть только А т м а н . Он суть истинная Любовь. Тот, кто знает тайну такой Любви, обнаруживает, что сам мир полон все-ленской Любви<sup>14</sup>.

Переживание незабываемости Сознания одно есть состояние преданности [*бхакти*], родственное неувядаемой Любви, ибо истинное знание А т м а н а , действительно сияющее как нераздельное высочайшее Блаженство, вздымается словно природа Любви.

Чрезвычайно запутанный узел жизни будет развязан, только если познана правда Любви, являющаяся истинной природой А т м а н а . Освобождение достигается лишь после достижения высоты Любви. Таково сердце всех религий. Переживание А т м а н а – это только Любовь, что означает видеть лишь Любовь, слышать, осязать, вкушать и обонять одну Любовь, которая есть Блаженство<sup>15</sup>.

И: *Я стремлюсь к бхакти и хочу усилить эту страсть. Даже Реализация для меня неважна. Пусть я буду сильной в моем стремлении.*

М: Если устремленность присутствует, то Реализация придет сама, хотя бы вы ее и не хотели<sup>16</sup>. Пылко стремитесь к *бхакти*, так чтобы ум растаял в преданности. Камфара сгорает без остатка. Ум – это камфара, и когда он растворяет себя в А т м а н е , не оставляя даже малейшего следа, это есть Само-реализация<sup>17</sup>.

И: *Я верую в мурти дхьяну [почитание образа]. Разве это не поможет мне добиться джняны?*

М: Безусловно, поможет. *Упасана* [медитация на образе] помогает концентрации ума, ибо он освобождается от посторонних мыслей и наполняется медитируемой формой. После этого ум становится единым с объектом медитации, что делает его совершенно чистым. Тогда спросите себя, кто поклоняющийся. Ответ будет «Я», то есть *А т м а н*. Таким способом *А т м а н* завоевывается окончательно<sup>18</sup>.

Почитание бесформенной Реальности безмысленной мыслью\* есть наилучший способ поклонения. Но, когда человек не готов к такому бесформенному почитанию Бога, поклонение форме является единственно подходящим. Бесформенное почитание доступно только людям, свободным от эго-формы\*\*. Знайте, что все поклонения, выполняемые людьми, обладающими эго-формой, являются только почитанием формы.

Чистое состояние погруженности в Милость [*А т м а н*], которое лишено любой привязанности, одно это – собственно состояние Тишины, избавленное от всего остального. Знайте, что беспрестанное пребывание этой Тишиной, переживание ее такой, какая она есть, одно это – истинное поклонение умом [*манасика-пуджа*]. Знайте, что выполнение этого непрекращающегося, истинного и естественного почитания, в котором ум смиренно установлен как единый *А т м а н*, с Господом на троне Сердца, есть Тишина, наилучшая из всех форм поклонения Тишина, избавленная от самоуверенного эго, одна есть Освобождение. Злая забывчивость *А т м а н а*, которая заставляет человека выходить из этой Тишины, одна есть не-преданность [*вибхакти*]. Знайте, что пребывание этой Тишиной, с умом успокоенным, не отличающимся от *А т м а н а*, есть суть *Шива-бхакти* [преданность Богу].

Когда человек полностью отдает себя лотосу стоп Господа Шивы, становясь, таким образом, природой *А т м а н а*, возникающий изобильный Мир, в котором внутри Сердца нет

---

\* Состоянием «Я есмь».

\*\* Мысли «Я есть эта форма, это тело»

места для каких-либо жалоб на изъяны и недостатки, один есть природа высочайшей преданности. Такое становление слугой Господа и пребывание Покоем и Тишиной, лишенным даже эгоистической мысли «я Его слуга», есть пребывание А т м а н о м , и оно есть высочайшее знание<sup>19</sup>.

*И: Могут ли духовные искатели достичь этой цели жизни, если они бродят по миру, поглощенные пением песен преданности Богу? Или им следует оставаться только в одном месте?*

*М: Где бы человек ни скитался, очень полезно сохранять ум сосредоточенным только на одном. Что толку держать тело в одном месте, если уму позволено блуждать.*

*И: Возможна ли ахэтука бхакти [преданность без побуждения, мотива]?*

*М: Да, она возможна<sup>20</sup>. Поклонение Богу ради объекта желания есть только поклонение этому желанному объекту. Полное исчезновение любой мысли о нем – первая предпосылка для ума, желающего достичь состояния Шивы<sup>\*21</sup>.*

*И: Шри Бхагаватам намечает Путь обретения Кришны в Сердце поклонением всему и рассматриванием всего окружающего как Самого Господа. Является ли он наиболее подходящим из Путей, ведущих к Само-реализации? Не легче ли почитать Бхагавана во всём, с чем бы ни столкнулся «ум», нежели искать Супраментальное<sup>\*\*</sup> посредством ментального исследования «Кто я?»*

*М: Да, но когда вы видите Бога во всём, думаете ли вы о Боге или нет? Чтобы видеть Бога вокруг себя, вы должны, конечно, думать о Боге. Сохранение Бога в вашем уме становится медитацией, или дхьяной, а дхьяна является стадией, предшествующей Реализации. Реализация может быть только А т м а н а и в А т м а н е . Она не может быть отдельной от А т м а н а , и дхьяна должна предшествовать ей. Делаете ли вы дхьяну на Боге или на А т м а н е , это неважно,*

---

\* Абсолюта.

\*\* То есть превосходящее мысль, лежащее за пределами мысленных форм.

ибо цель одна. Какие бы средства вы ни использовали, вам не уйти от Себя, от А т м а н а . Вы хотите видеть Бога во всём, но не в себе? Если всё есть Бог, то разве вы не включены в это всё? Будучи Богом, стоит ли удивляться, что всё есть Бог? Этот метод рекомендуется в *Шри Бхагаватам*, а где-нибудь предлагается и другими. Но даже для такой практики здесь должен быть видящий или мыслящий. Кто он?

И: *Как увидеть Бога, который всё проникает?*

М: Видеть Бога – значит БЫТЬ Богом. В Божественной Полноте отдельного от Бога «всего» нет. Только Он, на самом деле, ЕСТЬ<sup>22</sup>.

И: *Для бхакта требуется Бог, которому он может поклоняться. Нужно ли ему объяснять, что нет ни почитателя, ни почитаемого, и только А т м а н существует?*

М: Конечно, Бог требуется для *садханы*. Но цель духовной практики даже в *бхакти марге* [Пути преданности] достигается только после полной отдачи. А что она значит, кроме того, что стирание эго кончается в А т м а н е , остающемся там же, что и всегда? Какой бы Путь ни выбрать, «я» неизбежно присутствует, «я» совершает *нишкама карму* [бескорыстные действия), «я» жаждет соединения с Господом, от которого оно чувствует отделенность, «я» ощущает отход от своей истинной природы и так далее. Источник этого «я» должен быть найден. Тогда все вопросы разрешатся сами собой<sup>23</sup>.

И: *Если «я» – тоже иллюзия, тогда кто прекращает эту иллюзию?*

М: «Я» сбрасывает иллюзию «я» и тем не менее остается как Я. Таков парадокс Само-реализации, но осознавший не видит в нем никакого противоречия. Возьмем случай *бхакти*. Я приближаюсь к *Ишваре* и молюсь Ему, чтобы Он поглотил меня. Потом я с верой отдаю себя и сосредоточиваюсь на Нем. Что остается после этого? Вместо исходного «я» совершенная само-отдача оставляет Бога, в котором «я» утрачено. Это высочайшая форма преданности [*парабхакти*] и отдачи, а также вершина *вайрагьи* [непривязанности].

Вы отказываетесь от какого-либо «моего» имущества. Но если вместо этого отбросить «я» и «мое», то все бросается одним махом, так как само семя владения утрачено. Таким образом, зло пресекается в самом зародыше или же уничтожается в зачатке. Чтобы это сделать, бесстрашие [*вайрагья*] должно быть очень сильным. **Рвение искателя должно быть таким же, как у тонущего, который стремится выбраться на поверхность воды, чтобы спасти свою жизнь**<sup>24</sup>.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

---

### Гуру

Бог и Гуру на самом деле не различаются. Как жертва, схваченная тигром, не может вырваться из его пасти, так и получившие взгляд Гуру, полный Милости, спасутся и не будут забыты; однако для этого необходимо следовать пути, указанному Гуру<sup>1</sup>.

С точки зрения Бхагавана учеников не существует, но с точки зрения ученика Милость Гуру подобна океану. Если ученик приходит к последнему с чашкой, то сможет наполнить только ее. Бесполезно жаловаться на скупость океана: чем больше сосуд ученика, тем больше он унесет с собой. Все полностью зависит от него<sup>2</sup>.

Один из методов закрепления временного успокоения умственной активности состоит в общении с Мудрецами. Они – знатоки *самадхи*, которое стало легким, естественным и непрерывным. Находящиеся в тесном контакте с Мудрецами постепенно впитывают от них привычку к *самадхи*<sup>3</sup>.





## Глава 8

# Гуру

---

Термин «Гуру» часто слишком широко используют, называя так всех лиц, дающих духовный совет. Однако в словаре Шри Раманы это слово имеет значительно более узкое определение. Для него истинный Гуру – тот, кто осознал А т м а н и способен использовать свою силу, чтобы помочь другим в достижении Само-реализации как конечной цели.

Шри Рамана часто говорил, что Бог, Гуру и А т м а н тождественны: Гуру – это Бог в человеческой форме, и в то же время он пребывает как А т м а н в Сердце каждого преданного. Поскольку Гуру находится сразу и внутри и снаружи, его сила действует в двух направлениях. Внешний Гуру дает наставления и своей силой обеспечивает почитателю возможность удерживать внимание на А т м а н е ; внутренний Гуру подтягивает ум преданного к его источнику, погружает в А т м а н и окончательно уничтожает.

Один из основных принципов Учения Шри Раманы состоит в том, что Гуру необходим почти для всех, кто стремится постоянно сознать Себя, А т м а н . Следовательно, каталитическая роль Гуру в духовном развитии является решающей, то есть, за редким исключением, неведение в отношении А т м а н а настолько глубоко укоренилось, что индивидуальные искатели не в состоянии избежать его только своими собственными усилиями.

Хотя Шри Рамана учил, что Гуру незаменим для ищущих Само-реализации, но в то же время он указывал, что малоэнергичных искателей Гуру к Освобождению привести не может. Милость и сила Гуру начинают истекать автоматически только при серьезной попытке обнаружить А т м а н , в противном случае Гуру беспомощен.

Диалоги данной главы резюмируют точку зрения Шри Раманы на природу Гуру и его роль в Само-реализации учени-

ка. Специфический метод использования Бхагаваном своей собственной силы будет более детально рассмотрен в главе 9.

*И: Что такое Милость Гуру? Как она ведет к Само-реализации?*

М: Гуру есть А т м а н . Иногда разочарованный в жизни, недовольный тем, что имеет, человек ищет удовлетворения своих желаний, молясь Богу. Его ум постепенно очищается до тех пор, пока начнет стремиться познать Бога в большей степени для получения Его Милости, чем для удовлетворения своих мирских желаний. Затем начинает проявляться милость Бога. Бог принимает форму Гуру, является преданному ученику, учит его Истине и, более того, очищает его ум общением. Ум преданного обретает силу и становится способным обратиться вовнутрь. Посредством медитации он проходит дальнейшее очищение и остается спокойным, без малейшего волнения. Эта спокойная поверхность и есть А т м а н .

Гуру одновременно является и «внешним», и «внутренним». «Извне» он дает толчок уму обратиться вовнутрь, а «изнутри» подтягивает ум в сторону А т м а н а и помогает в успокоении ума. Это и есть Милость Гуру. Нет различия между Богом, Гуру и А т м а н о м .

*И: Члены Теософского Общества медитируют для поиска Учителей, которые бы руководили ими.*

М: Учитель находится внутри вас, и медитация является средством удалить невежественную мысль, что он – только снаружи. Если бы он был ожидаемым вами незнакомцем, то исчезал бы со временем. В чем польза от преходящего существования, подобного этому? Но пока вы думаете об отделённости или о том, что вы есть тело, Учитель «снаружи» также необходим, и он является в телесной форме. Когда же ошибочное отождествление себя с телом исчезнет, то Учитель обнаружится как А т м а н и ничто иное.

И: *Поможет ли мне Гуру познать А т м а н посредством посвящения?*

М: Разве Гуру держит вас за руку и шепчет на ухо? Сейчас вы представляете его подобным себе. Так как вы думаете, что обладаете телом, то полагаете, что он также имеет тело и может сделать для вас что-то осязаемое. Однако его работа лежит глубоко внутри, в духовной сфере.

И: *Как найти Гуру?*

М: Бог, который всегда присутствует, в своей милости сострадает любящим, преданным ему, и проявляет себя согласно развитию преданного. Преданный думает, что Гуру – человек, и ожидает взаимоотношений между ним и собой, как между двумя физическими телами. Но Гуру, являющийся Богом или Воплощением А т м а н а , действуя снаружи, помогает человеку увидеть ошибки своего пути и руководит им в правильном направлении до тех пор, пока последний не осознает А т м а н внутри себя<sup>1</sup>.

И: *Каковы признаки настоящего Учителя [Садгуру\*]?*

М: Постоянное пребывание в А т м а н е , беспристрастный взгляд на всех, неизменное мужество всегда, в каждом месте, при любых обстоятельствах<sup>2</sup>.

И: *Есть множество духовных наставников, которые учат различным Путям. Кого выбрать своим Гуру?*

М: Остановитесь на том, в котором, по вашему убеждению, вы получаете *шанти* [Мир]<sup>3</sup>.

И: *Следует ли также учесть его наставления?*

М: Тот, кто наставляет ревностного искателя что-либо делать, не является настоящим Учителем. Искатель уже сыт по горло своей активностью и жаждет мира и покоя, то есть прекращения деятельности. Если учитель предлагает ему дополнительные занятия или другой род деятельности, может ли это помочь?

Активность – это созидание. Она – разрушение изначально присущего человеку счастья. Наставник, оправдывающий активность, – вовсе не Учитель, а губитель. В подоб-

---

\* Образовано от слов *Сат* и Гуру.

ных обстоятельствах можно сказать, что творец [Брахма] или смерть [Яма] приходят под видом Учителя. Такой человек не может освободить стремящегося, он только усилит его узы<sup>4</sup>.

И: *Как мне найти Гуру?*

М: Интенсивной медитацией<sup>5</sup>.

И: *Если это правда, что Гуру является собственным Я человека, то каков принцип, лежащий в основе доктрины, которая утверждает, что каким бы продвинутым ученик ни был или какими бы оккультными силами ни обладал, он не может достичь Само-реализации без Милости Гуру?*

М: Хотя состояние Гуру, с точки зрения абсолютной истины, есть природа каждого, для А т м а н а , ставшего индивидуальной душой [джива] вследствие неведения, очень трудно осознать свое истинное состояние, или природу, без Милости Гуру.

И: *Каковы признаки Милости Гуру?*

М: Это находится за пределами слов и мыслей.

И: *Если так, то почему же говорится, что ученик осознаёт свое истинное состояние с помощью Милости Гуру?*

М: Точно так же как слон просыпается, как только увидит во сне льва, так и ученик пробуждается от сна невежества и вступает в бодрствование истинного Знания благодаря благосклонному взгляду Гуру, полному Милости.

И: *Каков смысл высказывания о том, что природа истинного Гуру та же, что и высочайшего Господа [сарвешвара]?*

М: Индивидуальная душа, которая желает достичь состояния истинного знания, или божественности, сначала постоянно практикует преданность. Когда она на этом пути достигает стадии зрелости, проявляется Господь, Свидетель\* этой индивидуальной души и идентичный с нею. Он приходит в человеческом облике с помощью Сам-Чит-Ананды – трех своих природных черт, – формы и имени, также милостиво принятых им, и под видом благословения ученика растворя-

---

\* Здесь – синоним А т м а н а .

ет последнего в себе. Согласно этой доктрине, Гуру поистине может быть назван Господом [Бхагаван].

*И: Как же тогда некоторые великие личности достигали Знания без помощи Гуру?*

М: Для некоторых зрелых людей Господь проявляется как бесформенный Свет Знания и передает им сознание Истины<sup>6</sup>.

*И: Как распознать подходящего мне Гуру? Какова его саварупа [природа или подлинная форма]?*

М: Вам подходит тот Гуру, на которого настраивается ваш ум. Если же вы хотите выяснить, как определить Гуру и какова его природа, то знайте, что он должен быть одарен спокойствием, терпением, милосердием и другими добродетелями, способностью притягивать людей даже взглядом, словно магнит железо, ему следует иметь чувство равенства ко всему. Обладающий этими достоинствами – настоящий Гуру, но, если человек хочет познать *саварупу* Гуру, он должен сначала познать свою собственную природу. Как можно постичь истинную природу Гуру, если прежде не познана своя собственная сущность? Для восприятия подлинной природы или формы Гуру вы должны сначала научиться видеть всю вселенную как *Гуру рупам* [форму Гуру]. Нужно видеть Гуру во всех живых существах. Это же относится и к Богу. Вы должны все объекты считать формой [рупа] Бога. Можно ли, не зная Себя, распознать и осознать истинную форму Бога или Гуру? Поэтому прежде всего познайте вашу собственную истинную форму и природу.

*И: Но разве именно для этого нет необходимости в Гуру?*

М: Верно. На земле много великих. Считайте своим Гуру того, кто настраивает ваш ум. Изберите в качестве Гуру того, кому доверились<sup>7</sup>.

*И: В чем важность Милости Гуру для достижения Освобождения?*

М: Освобождение не где-то снаружи, а только внутри вас. Если человек страстно жаждет избавления, то внешний Гуру толкает его вовнутрь, а внутренний Гуру подтягивает к А т м а н у . Такова Милость Гуру<sup>8</sup>.

*И: Если послушать некоторых, то Бхагаван говорил, что нет необходимости в Гуру. А другие утверждают обратное. Кто же из них прав?*

*М: Я никогда не утверждал, что Гуру не нужен.*

*И: Шри Ауробиндо и другие относят Вас к тем, у кого не было Гуру.*

*М: Всё определяется тем, что вы обозначаете словом «Гуру». Ему не обязательно присуща человеческая форма. Даттатрея имел 24 Гуру, включая и пять элементов – земля, вода и т. д. Каждый объект этого мира был его Гуру.*

*Гуру абсолютно необходим. Упанишады говорят, что только он может вывести человека из джунглей интеллекта и чувственных восприятий. Поэтому Гуру должен быть.*

*И: Я говорю о Гуру – человеке, а у Махарishi его не было.*

*М: Я мог иметь его в то или иное время. Разве я не пел гимны Аруначале?<sup>9</sup> Кто есть Гуру? Гуру – это Бог, или А т м а н . Сначала человек молится Богу ради исполнения своих (мирских) желаний, но приходит время, когда он начинает молиться во имя Самого Бога. Тогда, отвечая на молитвы, Бог является ему в той или иной форме – человеческой или другой, – чтобы вести к Себе в соответствии с его нуждами<sup>10</sup>.*

*И: При верности одному Учителю можно ли уважать других?*

*М: Существует только один Гуру, и он не физическое тело. Пока есть слабость, требуется поддержка силы.*

*И: Но Джидду Кришнамурти говорит, что в Гуру нет необходимости.*

*М: Как он узнал это? Такое можно сказать после Освобождения и не ранее<sup>11</sup>.*

*И: Шри Бхагаван поможет нам постичь Истину?*

*М: Помощь всегда есть.*

*И: Тогда не о чем спрашивать. Но я не чувствую этой вечноприсутствующей помощи.*

*М: Отдайте себя – и вы найдете ее.*

*И: Я всегда у Ваших стоп. Не даст ли Бхагаван мне наставление [упадеша], которому я могу следовать?*

*Иначе как я получу помощь, живя за 600 миль отсюда?*

М: *Садгуру* [Гуру, единый с Бытием, или *Сат\**] – внутри вас.

И: *Чтобы понять это, мне необходимо руководство Садгуру.*

М: *Садгуру* находится внутри вас.

И: *Но я хочу видимого Гуру.*

М: Этот видимый Гуру\*\* говорит, что он – внутри<sup>12</sup>.

И: *Разве успех не зависит от Милости Гуру?*

М: Да, зависит. Но не обусловлена ли такой Милостью сама ваша практика? Ее плоды – результат усилий, автоматически определяющийся ими. В *Кайвалья Наваните* есть такая строфа: «О Гуру, Вы всегда были со мной, наблюдая меня в череде перерождений и предписывая направление Пути вплоть до моего Освобождения». При подходящих обстоятельствах А т м а н внешне проявляется как Гуру, в остальных случаях Он всегда пребывает внутри, выполняя то, что необходимо<sup>13</sup>.

И: *Некоторые ученики Ширди Сай Бабы говорят, что портрет Учителя является их Гуру, и поклоняются ему. Правы ли они? Ведь они могут почитать портретное изображение как Бога, но какую пользу извлекут, почитая его как Гуру?*

М: Этим они укрепляют свою концентрацию

И: *Я согласен, что почитание портрета может служить некоторым развитием упражнений в концентрации. Но ведь для подобных вещей Гуру не требуется?*

М: Несомненно. Однако, в конечном счете, Гуру только и означает *гури* – концентрацию.

И: *Как же может безжизненная картина помочь в развитии глубокой концентрации? Для этого требуется живой Гуру, который мог бы показать ее на практике. Достичь со-*

---

\* Единственный Гуру, который имеет силу помочь ученику достичь Освобождения.

\*\* Здесь пример крайне редкого случая, когда Бхагаван называет себя Гуру. Обычно он этого не делал.

*вершенства без помощи живого Гуру способен, наверно, Бхагаван, но что сказать о людях, подобных мне?*

М: Верно. Тем не менее, поклоняясь безжизненному портрету, ум получает некоторую сосредоточенность, которая не станет постоянной до тех пор, пока в процессе исследования человек не познает Себя. Для этого исследования и необходима помощь Гуру<sup>14</sup>.

И: *Говорят, что Гуру может побудить ученика осознать А т м а н , передав ему некоторые из своих сил? Это правда?*

М: Да. Гуру не приводит к Само-реализации. Он просто удаляет препятствия к ней, ибо А т м а н всегда существует.

И: *Если человек ищет Само-реализации, то ему абсолютно необходимо иметь Гуру?*

М: Пока вы ищете Само-реализации, Гуру необходим. Гуру – это А т м а н . Считайте его истинным Я, а себя – индивидуальным «я». Исчезновение этого чувства двойственности и есть удаление неведения. Гуру нужен только пока воспринимается двойственность, так как, отождествляя себя с телом, вы думаете, что Гуру – тоже тело. Ни вы не являетесь телом, ни Гуру. Вы – А т м а н , и Гуру тоже А т м а н . Это знание – результат того, что вы называете Само-реализацией.

И: *Как можно определить, способен ли какой-то конкретный человек быть Гуру?*

М: Переживанием покоя ума, обретаемого в его присутствии, и чувством почтения, которое вы к нему испытываете.

И: *Если Гуру оказался некомпетентным, что ждет ученика, абсолютно верящего ему?*

М: Каждому – по заслугам<sup>\*15</sup>.

И: *Могу ли я получить Милость Гуру?*

М: Милость всегда здесь.

И: *Но я ее не чувствую.*

---

\* Писания говорят, что вера и преданность ученика **важнее**, чем компетенция Гуру. Это и отмечает Бхагаван.



М: Отдача себя приводит человека к пониманию Милости.

И: *Я уже отдал сердце и душу. Я больше всех разбираюсь в своем сердце, но всё еще не чувствую Милости.*

М: Если вы действительно отдали себя, то вопросы больше не возникают.

И: *Я отдал себя, но тем не менее вопросы поднимаются.*

М: Милость – постоянна, а ваши мнения изменчивы. В чем же еще может крыться ошибка?<sup>16</sup>

И: *Можно ли иметь нескольких, духовных Учителей, а не одного?*

М: Кто Учитель? В конце концов, он – только А т м а н . В соответствии с этапами развития ума Он внешне проявляется как Учитель. Знаменитый святой древности Даттатрея говорил, что у него было более 24 Учителей. Учитель – тот, от кого чему-либо учатся. Иногда Гуру может быть и неодушевленным, как в случае Даттатреи. Бог, Гуру и А т м а н – одно и то же.

Духовно мыслящий человек считает Бога всепроникающим и выбирает своим Гуру. Позднее Бог приводит его к встрече с личным Гуру, которого человек признаёт всем во всем. Наконец, этот искатель Милостью Учителя чувствует, что его Я – единственная Реальность. Таким образом он обнаруживает, что А т м а н – Учитель<sup>17</sup>.

И: *В Шримад Бхагавадгите сказано: «Осознай А т м а н чистым интеллектом, служением Гуру и исследованием». Как совместить эти требования?*

М: *«Ишваро Гуруратмети» – Ишвара, Гуру и А т м а н тождественны. Вы ищете Гуру, думая, что он отличается от вас, пока дает себя знать чувство двойственности. Тем не менее он учит вас Истине, и вы приобретаете интуицию<sup>18</sup>.*

Он, дарующий верховное Знание А т м а н а душе поворотом ее к А т м а н у, один есть высочайший Гуру, восхваляемый Мудрецами как форма Бога и являющийся А т м а н о м . Прилепите к Нему. Приближаясь к Гуру и с верой служа ему, следует посредством его Милости узнать причину своего

рождения и своих страданий. Знание того, что рождение и страдание обусловлены отходом от Я, – это наилучшее средство твердо пребывать как Я

Хотя те, кто уверовал и с неуклонной твердостью следует Пути спасения, могут иногда по забывчивости или иным причинам отклоняться от ведического пути, знайте, что им никогда нельзя противиться словам Гуру. Мудрецы уверяют, что грех в отношении Бога может быть выправлен Гуру, тогда как грех в отношении Гуру не может отпустить даже Бог.

Тот, кто благодаря редкостной, пылкой и всеобъемлющей любви полностью уверовал в блеск Милости, даруемой Гуру, не будет страдать в этом мире, живя как Пурухута [одно из имен Индры, царя многочисленных индуистских богов].

Мира – единственного, чего желает каждый, – никто, нигде и никогда не достигнет, пока посредством Милости Садгуру не обретет спокойствия ума. Поэтому всегда ищите эту Милость однонаправленным умом<sup>19</sup>.

*И: У Бхагавана есть ученики, которые получили его Милость и достигли Само-реализации без больших трудностей. Мне тоже хочется иметь эту Милость, но я не могу находиться в святом присутствии Махарши так долго и так часто, как хотелось бы, ведь я женщина и живу далеко отсюда. Возможно, больше мне уже не доведется вернуться сюда. Я прошу Милости Бхагавана, ведь когда я вернусь домой, то буду вспоминать его. Пусть Бхагаван выполнит мою просьбу.*

М: Куда вы уходите? Вы никуда не уходите. Даже допуская, что вы – тело, разве оно пришло из Лакнау в Тируваннамалай? Вы просто сели в автомобиль, что-то передвинулось, а в конце концов вы говорите, что приехали сюда. Факт заключается в том, что вы – не тело. А т м а н не движется, мир движется в Нем. Вы есть только то, что вы есть, в вас нет изменений. Поэтому даже после кажущегося отъезда отсюда вы будете и здесь, и там, и везде. Меняются только декорации.

Что касается Милости, то она внутри вас, так как будучи внешней, была бы бесполезна. Милость – это А т м а н , и вы никогда не выходите из сферы ее действия. Милость всегда здесь.

*И: Я хочу сказать, что при вспоминании фигуры Бхагавана мой ум должен укрепляться и с его стороны тоже обязан прийти ответ. Меня нельзя оставлять наедине с моими личными усилиями, которые в конце концов только слабы.*

М: Милость есть А т м а н . Я уже говорил, что если вы вспоминаете Бхагавана, то это подсказывает А т м а н . Разве Милость уже не здесь? Есть ли мгновение, когда она не действует в вас? Ваше вспоминание Бхагавана – предвестник Милости. Она – ответ, она – побудитель, она – А т м а н и она – Милость. Для беспокойства нет причины<sup>20</sup>.

*И: Могу ли я обойтись без посторонней помощи и собственными усилиями обрести свою глубинную истину?*

М: Сам факт, что вы захвачены поиском А т м а н а , есть проявление Божественной Милости, которая лучезарна в Сердце, внутреннем существе, истинном Я. Она изнутри втягивает вас, а вы должны пробовать войти снаружи. Ваша попытка – искренний поиск, а глубокое движение вовнутрь – Милость. Вот почему я говорю, что нет ни настоящего поиска без Милости, ни действия Милости на того, кто не ищет А т м а н а . Они необходимы вместе<sup>21</sup>.

*И: Чтобы достичь Само-реализации, надолго ли нужен Гуру?*

М: Гуру необходим до тех пор, пока есть неведение, которое обусловлено всамделишным, но ошибочным ограничением А т м а н а . Как результат поклонения Бог дарует почитателю неуклонную преданность, ведущую к отдаче. Когда тот отдает себя, Бог показывает свое сострадание, проявляясь ему как Гуру. Гуру, иначе Бог, руководит преданным, говоря, что Бог – внутри и не отличается от А т м а н а . Это приводит к обращению ума вовнутрь и в конце концов к Реализации.

*И: Если Милость так важна, то какова же роль собственного усилия?*

М: Усилие необходимо, чтобы подниматься к состоянию Реализации. Даже и в этом случае А т м а н должен проявляться непосредственно, иначе не будет полноты счастья. Чтобы достичь такого состояния спонтанности, и требуется усилие в той или иной форме<sup>22</sup>.

Существует состояние, превосходящее усилия или их отсутствие. Пока оно не осознано, усилие необходимо. Тот, кто однажды вкусил такое блаженство, будет постоянно пытаться вернуть это ощущение. Переживший хоть раз блаженство Мира не захочет покинуть его или заняться чем-либо другим<sup>23</sup>.

И: *Необходима ли для Реализации Божественная Милость или искренние усилия человека сами по себе приводят к тому Состоянию, из которого нет возврата к рождению и смерти?*

М: Божественная Милость неотъемлема от Реализации и ведет к постижению Бога. Однако такой Милости удостоиваются только истинные *бхакты* или *йогины*. Она дается лишь твердым в стараниях и не останавливающимся на пути к свободе<sup>24</sup>.

И: *Влияет ли расстояние до Гуру на Милость?*

М: Время и пространство – внутри нас. Вы всегда находитесь в своём Я. Как время и расстояние могут повлиять на Него?

И: *По радио отчетливей слышно того, кто находится ближе. Вы живете в Индии, а мы в Америке. Разве это не имеет значения?*

М: Нет.

И: *Некоторые даже читают чужие мысли.*

М: Это показывает, что всё есть одно<sup>25</sup>.

И: *Посочувствует ли нам Бхагаван и явит ли свою Милость?*

М: Вы стоите по горло в воде, но тем не менее просите воды. Это всё равно, что сказать, будто погруженный по горло в воду хочет пить, или что рыба в воде испытывает жажду, или что жажду чувствует сама вода<sup>20</sup>.

Милость всегда здесь. «В отсутствие Милости Гуру невозможно приобрести ни бесстрастия, ни осознания Истины, ни пребывания в А т м а н е »\*.

Но практика тоже необходима. Невыход из А т м а н а за счет собственных усилий напоминает дрессировку разъяренного быка, когда соблазнительным пучком сочной травы предупреждают его выход из стойла<sup>27</sup>.

*И: Автор одной тамильской песни сокрушается, что не похож на цепкую обезьянку, держащуюся за мать, а напоминает лишь слабенького котенка, которого мать должна таскать, схватив зубами за шею. Поэтому он просит Бога позаботиться о нем. У меня такой же случай. Пожалейте меня, Бхагаван. Схватите за шею и следите, чтобы я не упал и не ушибся.*

М: Это невозможно, ибо необходимо одновременно: вам – стараться, а Гуру – помогать<sup>28</sup>.

*И: И долго нужно ждать Милости Гуру?*

М: Зачем вам это знать?

*И: Чтобы, надеяться.*

М: Даже такое желание – препятствие. А т м а н всегда здесь и нет ничего без Него. Будьте А т м а н о м, Собой, и тогда исчезнут желания и сомнения<sup>29</sup>.

Милость – начало, середина и конец всего. Милость – это А т м а н . Из-за ошибочного отождествления А т м а н а с телом Гуру также считают телом, но с его точки зрения Гуру есть только А т м а н . А т м а н – один-единственный, и Гуру говорит, что лишь А т м а н действительно ЕСТЬ. Но разве тогда Он – не ваш Гуру? Откуда еще может прийти Милость? Только из А т м а н а . Проявление А т м а н а есть проявление Милости, и наоборот. Все эти сомнения возникают из-за ошибочного взгляда и последующего ожидания чего-то внешнего для себя. Для А т м а н а нет ничего внешнего<sup>30</sup>.

---

\* Цитируется Писание.

## Глава 9

# Тишина и сат-санг

---

Хотя Шри Рамана с готовностью давал устные наставления каждому желающему их получить, но нередко говорил, что его безмолвные наставления – более непосредственные и более мощные. Эти безмолвные наставления состояли из духовной силы, которую, казалось, излучала его фигура, силы настолько могущественной, что он считал ее наиболее прямым и важным аспектом своего учения. Вместо устных инструкций о правилах контроля ума он без напряжения испускал безмолвную Силу, автоматически успокаивающую умы всех, кто был поблизости. Люди, настроенные на эту Силу, сообщают, что переживали ее как состояние внутреннего мира и благополучия, а у некоторых наиболее продвинутых почитателей она даже ускоряла прямое переживание *А т м а н а*.

Этот метод наставления имеет в Индии давнюю традицию, его наиболее знаменитым представителем был Дакшинамурти, проявление Шивы, который силой своего безмолвия привел к переживанию *А т м а н а* четырех выдающихся учеников. Шри Рамана часто с большим одобрением отзывался о Дакшинамурти, чье имя встречается во многих диалогах этой главы\*.

Поток испускаемой Гуру силы может быть воспринят каждым, чье внимание сфокусировано на *А т м а н е* или на форме Гуру, причем результат не зависит от расстояния. Это внимание часто называют *сат-сангом*, что буквально озна-

---

\* Букв.: «Обращенный лицом на юг», а также *Дакишина-Амурти*: «Бесформенная Сила». Согласно индусским преданиям, Бог, или Шива, проявился как Высочайший Гуру в облике юноши, который наставлял учеников много старше его молчаливым воздействием на их Сердце – Тишиной.

чает «связь с Бытием». Шри Рамана от всего сердца поощрял эту практику и часто говорил, что она является наиболее эффективным путем осуществления прямого опыта А т м а н а . Традиционно *сат-санг* включает пребывание ученика в физическом присутствии реализовавшего А т м а н а , но Шри Рамана давал ему значительно более широкое определение. Махарши говорил, что важнейшим элементом *сат-санга* является мысленное соединение с Гуру, а потому *сат-санг* происходит не только в его присутствии, но и в любом месте и в любое время, когда бы мы ни думали о нем. Цитируемые ниже пять санскритских стихов говорят о силе *сат-санга*. Эти стихи встречались Бхагавану в различные периоды его жизни и оказались настолько впечатляющими, что он перевел их на тамили и включил в *Улладу Нарпаду Аннубадхам*<sup>\*</sup>, одну из написанных непосредственно им работ, которая касается природы Реальности.

1. Связь с мирскими вещами устраняется *сат-сангом*. После этого разрушаются привязанности ума. Удалившие их погибнут в ТОМ, которое неподвижно. Таким образом, они достигают Освобождения при жизни [*дживан мукти*]. Цените их общество.

2. То восхваляемое высочайшее состояние, которое достигается здесь в этой жизни неуклонной *вичарой*, которое возникает в Сердце при близком общении с *садху* [Мудрец, или человек, осознавший А т м а н а ], не может быть получено слушанием проповедей, изучением смысла Писаний, добрыми делами или другими любыми средствами.

3. При общении с *садху* нужны ли все религиозные обряды? Если с юга дует приятный ветерок, в чем польза веера?

4. Жара спадает при прохладном свете луны, бедность устраняется деревом «исполнения желаний», а

---

<sup>\*</sup> «Дополнение к Сорока стихам о Реальности».

грехи – омовением в Ганге. Но познайте, что всё это исчезает просто при *даршане* [взгляде] несравненных *садху*.

5. Ни священные места для омовения, ни образы богов, сделанные из глины или камня, не могут равняться с теми великими [*Махатмами*]. О, что за чудо! Места омовений и божества даруют чистоту ума после бесконечной вереницы дней, тогда как Мудрецы очищают просто взглядом<sup>1</sup>.

*И: Почему Бхагаван не выходит к народу и не проповедует ему Истину?*

*М:* Откуда вы знаете, что я этого не делаю? Разве проповедь заключается в том, чтобы взобраться на трибуну и призывать к толпе вокруг? Проповедь есть просто сообщение Знания, а по-настоящему оно может быть передано только в Тишине. Что вы думаете о человеке, который в течение часа слушает поучение и уходит не затронутый им настолько, чтобы изменить свою жизнь? Сравните его с другим, сидящим в святом Присутствии и уходящим через некоторое время с полностью изменившимся взглядом на жизнь. Что лучше: громко проповедовать без всякого толку или безмолвно сидеть, посылая Внутреннюю Силу?

Более того, как возникает речь? Существует абстрактное Знание, из которого поднимается эго, являющееся, в свою очередь, источником мысли, а мысль вызывает изреченное слово. Поэтому слово – это всего лишь правнук начального источника. Но если слово может производить воздействие, столь ценимое вами, то насколько более мощной должна быть проповедь посредством Молчания<sup>2</sup>.

*И: Откуда берется у Молчания такая мощь?*

*М:* Реализовавший Себя человек распространяет волны духовного влияния, которые тянут к нему многих людей. Тем не менее он, возможно, сидит в пещере и сохраняет полную тишину. Можно прослушать лекции об истине и уйти, с трудом уловив кое-что по этому вопросу, но контакт с Мудре-



цом, пусть и молчащим, даст гораздо больше понимания предмета. При необходимости он использует других людей как инструменты<sup>3</sup>.

Гуру – это даритель Тишины, который открывает свет Самопознания, сияющий как лежащая в основании всего Реальность. Слова совершенно беспомощны, если глаза Гуру встречаются с глазами ученика<sup>4</sup>.

И: *Дает ли Бхагаван дикшу [посвящение]?*

М: *Мауна* [Молчание] есть наилучшая и наиболее сильно действующая *дикша*, которую практиковал еще Шри Дакшинамурти. Посвящение прикосновением, взглядом и т. п. – всё это более низкого порядка. Лишь посвящение Молчанием меняет сердца у всех<sup>5</sup>.

Дакшинамурти молчал, когда ученики приближались к нему. Это высочайшая форма посвящения, включающая все остальные *дикши*, в которых должно устанавливаться отношение субъект-объект. Сначала возникает субъект, а затем – объект, ибо при их отсутствии как один может смотреть на другого или касаться его? *Мауна дикша* является самой совершенной: охватывая взгляд, прикосновение и руководство, она всесторонне очищает человека и устанавливает его в Реальности<sup>6</sup>.

И: *Свами Вивекананда говорил, что духовный Гуру, по существу, передает ученику духовность.*

М: Имеется ли здесь какая-либо субстанция для передачи? Передача подразумевает искоренение чувства бытия учеником. Это делает Учитель. Но отсюда не следует, что один и тот же человек, будучи Собой, с течением времени становится другим.

И: *Милость – это не дар Гуру?*

М: Бог, Милость и Гуру – синонимичны между собой, а также вечны и всепроникающи. Разве А т м а н не всегда внутри? Должен ли Гуру одаривать взглядом? Если Гуру так думает, он не достоин этого титула.

В книгах говорится, что существует множество видов *дикши* – посвящение рукой, касанием, взглядом и т. д. Они

также утверждают, что Гуру выполняет определенные обряды с огнем, водой, *джапой* или *мантрами*, и называют такие причудливые представления *дикиами*, как если бы ученик духовно созревал только после подобных процедур, производимых Гуру.

Если разыскивать личность, то ее нигде не найти. Таков Гуру. Таков Дакшинамурти. Что он делал? При появлении учеников он сидел в молчании. В ответ на их вопросы Дакшинамурти сохранял безмолвие, и в Тишине Учителя сомнения искателей рассеивались, а это означало, что они утрачивали свои отдельные индивидуальности. Такова *джняна*, а не всё то многословие, которое с ней обычно связывают.

Молчание – наиболее мощная форма работы, и хотя *шастры* обширны и выразительны, они тем не менее уступают в своем влиянии. Гуру спокоен – и Мир господствует во всем. Его Молчание более обширно и более выразительно, чем все *шастры*, вместе взятые. Ваши вопросы вызываются чувством, что после долгого пребывания здесь, многое услышав, предприняв значительные усилия, вы ничего не обрели. Внутренняя работа не очевидна. На самом же деле Гуру всегда внутри вас<sup>7</sup>.

И: *Может ли Молчание Гуру действительно вызвать продвинутое состояние духовного сознания?*

М: Имеется старинное предание, наглядно показывающее мощь Молчания Гуру. Таттварайя сложил *бхарани*, особое поэтическое произведение на тамили, в честь своего Гуру Сварупананды и созвал группу ученых пандитов, чтобы они прослушали и оценили его сочинение. Пандиты возражали, что *бхарани* традиционно сочиняются только в честь великих героев, способных сокрушить в битве тысячу слонов, и нет повода посвящать такое произведение аскету. Тогда автор предложил: «Пойдем к моему Гуру и узнаем, кто прав». После того как все заняли свои места возле Гуру, автор рассказал ему о цели визита. Гуру сидел в Молчании, и все остальные тоже пребывали в *мауне*. Промелькнул целый день, прошла ночь, еще несколько дней и ночей, но все продолжали сидеть безмолвно, ни одна мысль не возникла у

кого-либо из них, никто не думал и не спрашивал, зачем они пришли сюда. Через три или четыре дня такого состояния Гуру немного отпустил свой ум, и все собравшиеся немедленно возвратились к мыслительной деятельности. Потом они объявили: «Сокрушение тысячи слонов – ничто по сравнению с этой способностью Гуру одолеть сразу всё стадо мечущихся в течке слонов наших эго. Поэтому, безусловно, он заслуживает *бхарани* в свою честь!»<sup>8</sup>

И: *Как действует эта безмолвная сила?*

М: Речь – это только средство передачи мыслей одного человека другому, и она используется лишь после их возникновения. Сначала поднимается «я»-мысль, а за ней – остальные мысли, и поэтому корнем всех разговоров является эта «я»-мысль. Когда человек успокоил мысли, он понимает другого посредством всеобщего языка Молчания.

Молчание – это постоянная речь, неиссякаемый поток «сообщения», который прерывается словесной речью, ибо слова блокируют этот безмолвный язык. Например, электричество течет по проводам и, встречая сопротивление, либо светится как лампочка, либо вращается как вентилятор. В самом же проводе оно остается только электрической энергией. Подобным образом и Молчание – непрерывной поток «речи», блокируемый словами.

То, что человек безуспешно узнает посредством разговоров, длящихся годами, он может мгновенно познать в Молчании или перед лицом Молчания. Дакшинамурти и четыре его ученика служат этому хорошим примером. Молчание – высочайший и наиболее действенный язык<sup>9</sup>.

И: *Бхагаван говорит: «В преданного влияние джняни незаметно проникает Молчанием». Бхагаван также говорит: «Контакт с великими душами [махатмы] – единственное эффективное средство осуществления человеком истинного бытия».*

М: Да. В чём противоречие. *Джнянины* и великие души, *махатмы*, – вы находите различие между ними?

И: Нет.

М: Такой контакт очень полезен. Они действуют посред-

ством Молчания, так как разговор уменьшает их силу. Словесная речь всегда менее могущественна, чем Молчание, поскольку самым лучшим является внутренний контакт.

И: *Полезно ли такое общение даже после смерти физического тела джняни, или оно сохраняет силу только пока он во плоти?*

М: Гуру – не телесная форма, и поэтому контакт останется даже после исчезновения его физического тела. После ухода своего Гуру человек может пойти к другому, но все Гуру едины и никто из них не является видимой вами формой. Во всех случаях мысленный контакт – наилучший<sup>10</sup>.

И: *Состоит ли действие Милости Гуру в том, что его ум влияет на ум ученика, или это не так?*

М: Высочайшая форма Милости – Молчание [мауна]. Это также и самая главная упадеша [наставление или посвящение].

И: *И Вивекананда сказал, что Молчание – самая звучная из молитв\*.*

М: Это справедливо для безмолвия искателя, но Тишина Гуру – действительно самая звучная упадеша, а также наилучший вид Милости. Все остальные *дикши* [посвящения], например, прикосновением [спарша] и взглядом [чакию], происходят от мауны и потому вторичны. Мауна – первичная форма. Если Гуру в Молчании, то ум искателя очищается сам<sup>11</sup>.

И: *Молчание Шри Бхагавана представляет собой мощную силу, которая творит некоторый покой ума в нас.*

М: Молчание – это бесконечная речь. Звучащая речь блокирует иную речь – Молчания. В молчании человек имеет сокровенный контакт с окружением. Мауна Дакшинамурти удалила сомнения у четверых мудрецов. Мауна *вякхья пракатита таттвам* означает, что Истина толкуется Молчанием. Говорят, что Молчание – это разъяснение. Молчание – такое мощное.

Голос и органы речи необходимы, и они предшествуют звуковой речи, но другая речь лежит даже за пределами

---

\* Искатель понимает мауну только как Молчание, а Бхагаван имеет в виду высочайшее значение – Тишина (см. сноску на с. 36).

мысли. Коротко, это трансцендентальная речь, или невысказанные слова [*пара вак*]<sup>12</sup>.

*И Пользу от этого Молчания может получить каждый?*

М: Молчание – это истинная и совершенная *упадеша*. Оно подходит только для наиболее подготовленных искателей. Остальные не способны целиком использовать его влияние, и поэтому им для разъяснения Истины требуются слова. Но Истина лежит по ту сторону слов и не допускает толкования. Всё, что можно сделать, это показать ее<sup>13</sup>.

*И: Говорят, что для духовного продвижения достаточно одного взгляда махатмы, а поклонение формам и паломничества не столь действенны. Я пробыл здесь уже три месяца, но не знаю, какую пользу получил от взгляда Махарishi.*

М: Этот взгляд очищает, но очищение увидеть невозможно. Каменный уголь долго возгорается, древесный – быстрее, а порох вспыхивает мгновенно. Так же и уровни развития человека влияют на его очищение при контакте с *махатмам*<sup>14</sup>. Огонь мудрости сжигает все действия, а достигается она общением с Мудрецами [*сат-санг*] или, вернее, с атмосферой их ума<sup>15</sup>.

*И: Дает ли Тишина Гуру Реализацию, если ученик не прилагает усилий?*

М: При близости к великому Учителю *васаны* утрачивают активность, ум успокаивается и наступает *самадхи*. Таким образом, в его присутствии ученик обретает истинное знание и правильный опыт. Чтобы утвердиться в нем, необходимы дальнейшие усилия. В конце концов искатель познает это переживание как свое истинное бытие и, таким образом, достигнет Освобождения даже при жизни<sup>16</sup>.

*И: Если поиск должен быть внутренним, то нужна ли близость Учителя в физическом теле?*

М: Она необходима, пока все сомнения не исчезнут<sup>17</sup>.

*И: Я не могу сосредоточиться, и поэтому ищу силу, которая бы мне помогла.*

М: Да, ее и называют Милостью. В одиночку мы к этому не способны, ибо ум слаб. Милость – необходима, и *садху сева* [служение для *садху*] принесет ее. Однако ничего

нового здесь не приобретается. Как слабый становится под контроль сильного, так и слабый человеческий ум легко контролируется в присутствии мощного ума *садху*. То, что ЕСТЬ, – только Милость, и больше ничего нет<sup>18</sup>.

И: *Необходимо ли служить Гуру физически?*

М: *Шастры* указывают, что для достижения Само-реализации нужно служить ему двенадцать лет. Но что Гуру делает? Разве он ученику осознание передает? Разве А т м а н не реализован всегда? Что же тогда означает общепринятая вера? Человек – всегда А т м а н, но он этого не знает и смешивает Его с не-А т м а н о м, телом. Такая путаница обусловлена неведением, и, если оно уничтожено, то неразбериха исчезает, открывая истинное Знание. Оставаясь в контакте с Осознавшими, человек постепенно утрачивает неведение до полного его устранения. Это приводит к обнаружению вечного Я<sup>19</sup>.

И: *Вы говорите, что от ученика требуется общение с мудрыми [сат-санг] и служба им.*

М: Правильно, и первое подразумевает близость с непроявленным *Сат*, или чистым Бытием, но это способны сделать лишь немногие. Поэтому для остальных наилучшим будет общение с проявленным *Сат*, то есть Гуру. Общение с мудрецами необходимо, ибо мысли так живучи. Мудрец уже покори́л ум и пребывает в Мире. Близость к нему помогает в этом и другим, а иначе нет смысла искать его общества. Гуру дает требуемую силу, хотя и не видимую со стороны. Служение – это прежде всего пребывание в А т м а н е, но сюда также включается уход за телом и жилищем Гуру. Обязателен и контакт, но контакт духовный. Неважно, где бродит ученик, если он нашел Гуру внутренне. Нужно осознать, что где бы он ни находился, результат будет одинаков<sup>20</sup>.

И: *Моя профессия требует, чтобы я всегда был на работе. Я не могу оставаться около садху. Есть ли возможность Реализации даже без сат-санга?*

М: *Сат* – это *Ахам пратьяя сарам*, Атман индивидуальностей. *Садху* есть то Я их всех. Он неотъемлемо

присущ всему. Может ли кто-либо остаться без Себя? Нет. Поэтому находящихся в стороне от *сат-санга* тоже нет<sup>21</sup>.

И: *Полезна ли близость к Гуру?*

М: Вы имеете в виду расстояние между физическими телами и спрашиваете, в чем польза этого? Только ум имеет значение, и в контакте должен находиться он<sup>22</sup>. *Сат-санг* принудит ум погрузиться в Сердце.

Такая связь одновременно и мысленная и физическая. Явно зримый Гуру толкает ум внутрь, но он пребывает также и в Сердце искателя, а потому тянет направленный вовнутрь ум последнего в Сердце<sup>23</sup>.

И: *Я только хочу знать, необходим ли сат-санг и может ли мне приход сюда.*

М: Сначала вы должны разобраться, что такое *сат-санг*. Знающий или осуществивший *Сат* также рассматривается как *Сат*. Такая связь с *Сат* или знающим его безусловно необходима каждому. Шанкара говорил, что во всех трех мирах нет лодки, подобной *сат-сангу*, чтобы безопасно переправиться через океан рождения и смерти<sup>24</sup>.

*Сат-санг* означает *санга* [связь] с *Сат*. *Сат* есть только А т м а н . Тому, у кого сейчас нет понимания, что А т м а н – *Сат*, нужно искать общества Мудреца. Это и есть *сат-санг*. Результатом будет внутренняя сосредоточенность. Затем откроется *Сат*<sup>25</sup>.





## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ**

---

### ***Медитация и йога***

Наилучшая медитация – это та, которая продолжается во всех трех состояниях. Она должна быть столь интенсивной, чтобы не оставлять места для мысли «я медитирую»<sup>1</sup>.

Выработать склонность смотреть через умолкнувшие лживые чувства и посредством этого расстаться с объективным знанием ума, подпрыгивающего эго, для того чтобы познать бессветный Свет и беззвучный Звук в Сердце, есть истинная сила йоги [*йога-шакти*]<sup>2</sup>.



## Медитация и концентрация

---

Настойчивое утверждение Шри Раманы, что сознание «я»-мысли есть обязательная предпосылка Само-реализации, вело его к выводу, что все духовные практики, не имеющие этого характерного признака, являются косвенными и неэффективными:

Этот Путь (внимание к «я») есть прямой путь, тогда как все остальные – косвенные, ибо лишь первый направлен к А т м а н у , остальные – к другому. И даже если они подводят к А т м а н у , то только потому, что на конечном этапе переходят на первый путь, который окончательно и ведет к цели. Поэтому в конце концов стремящиеся должны встать на него. Так почему же не сделать этого сразу? Зачем тратить время?<sup>1</sup>

Иначе говоря, другие техники иногда могут приводить человека к внутреннему состоянию покоя, в котором самовнимание, или само-сознание, возникает непреднамеренно, но это круглые пути для достижения А т м а н а . Шри Рамана утверждал, что другие методы лишь подводят к само-исследованию, и поэтому одобрял их, только если чувствовал у спрашивающего неспособность или нежелание принять само-исследование. Это иллюстрирует диалог в *Шри Рамана Гите* (ранней коллекции его бесед), в котором Шри Рамана детально разъяснял, почему само-исследование является единственным путем к Само-реализации. Внимательно выслушав объяснения, задавший вопрос все еще не смог принять этого, а потому спросил о наличии каких-либо иных методов осознания А т м а н а . Шри Рамана ответил:

«Цель одна и та же для медитирующего (на объекте) и для практикующего само-исследование. Один обретает покой посредством медитации, другой – знанием. Один стремится достичь чего-то, другой ищет того, кто стремится достичь. Первый в конце концов тоже приходит к А т м а н у , но за более длительное время»<sup>2</sup>.

Не желая поколебать веру человека, имеющего известное пристрастие к субъектно-объектной медитации и не склонного принять само-исследование, Шри Бхагаван поощрял его применять выбранный метод, говоря, что последний способен привести к А т м а н у . С точки зрения Шри Бхагавана любой метод лучше, чем отсутствие метода, ибо всегда есть вероятность, что он поведет к само-исследованию.

По тем же причинам он и другим посетителям давал много подобных ответов, показывающих, что методы иные, нежели само-исследование или отдача себя, тоже могут привести к Само-реализации. Их не следует понимать буквально, ибо эти ответы предназначались людям, не интересующимся само-исследованием и желавшим использовать свои собственные методы. Когда же Бхагаван беседовал с почитателями, которых не привлекали, как он называл, «косвенные методы», то обычно вновь подтверждал, что в конечном счете само-внимание необходимо.

Энергично защищая свою точку зрения на само-исследование, Шри Рамана никогда не настаивал на изменении чьей-либо веры или практики и, если был не в состоянии убедить своих последователей принять само-исследование, то был рад дать совет по другим методам. В диалогах этой главы он отвечает главным образом на вопросы почитателей о традиционных формах медитации (*дхьяны*). Обычно Бхагаван определял медитацию как концентрацию на одной мысли при исключении остальных, но иногда применял и более высокое определение, говоря, что истинная медитация – это удержание ума пребывающим в А т м а н е . Такая практика в действительности суть иное имя для само-ис-

следования, ибо, как он разъясняет в одной из ранних написанных им работ, «постоянное удержание ума установленным в А т м а н е одно и есть само-исследование, тогда как медитация есть размышление *садхака* о том, что он – *Брахман*»<sup>3</sup>.

*И: В чем разница между медитацией [дхьяной] и исследованием [вичарой]?*

*М:* Оба метода ведут к одной цели. Те, кто не подготовлен к исследованию, должны практиковать медитацию. В медитации духовно устремленный, забывая себя, размышляет: «Я – *Брахман*» или «Я – Шива» – и с помощью этого метода держится *Брахмана* или Шивы. В конечном счете остается знание *Брахмана* или Шивы как Бытия и наступает осознание, что это – чистое Бытие, то есть А т м а н .

Тот, кто занят исследованием, начинает держаться за себя, и в процессе вопрошания «Кто я?» А т м а н становится ясным для него<sup>4</sup>.

Мысленное представление себя высочайшей Реальностью, которая сияет как Бытие-Сознание-Блаженство, есть медитация. Установка ума в А т м а н е так, чтобы умерло не-реальное семя заблуждения, есть исследование.

Кто бы ни медитировал на А т м а н е с той или иной *бхавой* [умственным образом], достигает Его только в этом образе. Тот исполненный мира, кто остается спокойным без какой-либо *бхавы*, добивается прекрасного и неизменного состояния *кайвалы*, бесформенного состояния А т м а н а <sup>5</sup>.

*И: Медитация – это более прямой путь, чем исследование, так как в первом случае садхак держится истины, а в последнем – отсеивает ее от не-истины.*

*М:* Для начинающего медитация на форме более легка и приятна. Такая практика ведет к само-исследованию, состоящему в отделении подлинной сущности от воображаемого.

Если вас наполняют противодействующие силы, то полезно ли держаться истины?

Само-исследование непосредственно ведет к Реализации за счет удаления препятствий, принуждающих вас думать, что **А т м а н** еще не Реализован<sup>6</sup>.

Медитация различается в зависимости от степени продвижения искателя. Если он подготовлен, то может прямо держаться думающего, и тогда последний автоматически погрузится в свой источник, чистое Сознание.

Если человек не может непосредственно держаться думающего, то должен медитировать на Боге, и за счет этого он станет достаточно чистым, чтобы прилепиться к мыслителю и погрузиться в абсолютное Бытие<sup>7</sup>.

**Медитация возможна лишь если сохраняется эго, ибо тогда есть оно и объект для медитации. Это, следовательно, косвенный метод, потому что существует один только А т м а н . При розыске эго, то есть его источника, оно исчезает, а то, что остается, – А т м а н . Это прямой метод практики<sup>8</sup>.**

*И: Я не могу найти внутренний Путь посредством медитации.*

*М: А где еще мы сейчас находимся? Сущность нашего бытия и есть ТО.*

*И: Будучи этой сущностью, мы, заблуждаемся относительно нее.*

*М: Неведение чего и чье это неведение? Если человек в неведении о Себе, то у него два «Я»?*

*И: Двух «Я» нет, но нельзя отказаться от чувства ограниченности. Благодаря ограничениям...*

*М: Ограничение живет только в уме. Разве вы чувствуете его в глубоком сне? В глубоком сне вы существуете, а проснувшись, не отрицаете этого. Тот же А т м а н присутствует здесь и теперь при бодрствовании. Сейчас вы говорите об ограничениях из-за разницы между этими состояниями. Различия обусловлены умом. В глубоком сне его не было, тогда как сейчас ум активен. А т м а н же ЕСТЬ и при отсутствии ума.*

*И: Я понимаю это, хотя и не осознаю.*

*М: Осознание постепенно придет, если медитировать.*

И: *Медитация выполняется умом. Как ей убить ум, чтобы обнаружить А т м а н ?*

М: Медитация – это сосредоточение на одной мысли, которая не подпустит другие. Отвлечение ума – признак его слабости. Постоянная медитация усиливает ум, то есть слабость мимолетных мыслей заменяется неизменным фоном свободы от них. Этот простор, лишенный мысли, суть А т м а н . Ум в его чистоте – А т м а н <sup>9</sup>.

И: *Что такое дхьяна [медитация]?*

М: Это есть пребывание С собой без какого-либо отклонения от своей истинной природы и без чувства «я медитирую».

И: *В чем разница между дхьяной и самадхи?*

М: *Дхьяна* достигается посредством обдуманного умственного усилия, в *самадхи* такого усилия нет.

И: *Какие факторы нужно принимать во внимание при проведении дхьяны?*

М: Установившемуся в А т м а н е [*Атма-ништва*] важно следить, не уходит ли он, хотя бы в небольшой степени, от полной поглощенности этим состоянием. При отклонении от своей истинной природы он может видеть яркие вспышки, слышать необычные звуки или принимать за реальность видения богов внутри либо снаружи тела. Но ему нельзя обманываться этим и забывать себя<sup>10</sup>.

И: *Как надо практиковать медитацию?*

М: По правде говоря, медитация – это *Атма-ништва* [установиться в А т м а н е ], но обычно медитацией называется усилие, необходимое для уничтожения возникающих мыслей. *Атма-ништва* – ваша истинная природа. Оставайтесь тем, кто вы есть. Такова цель.

И: *Однако мысли всё равно поднимаются. Наши усилия направлены только на то, чтобы их уничтожить?*

М: Да. Медитация – удержание единственной мысли, а остальные не допускаются. Результат медитации – отрицание, поскольку мысли не подпускаются.

И: *В шастрах сказано: «атма самстхам манах критва» [установив ум в А т м а н е ], но А т м а н невообразим.*

М: Почему вообще вы желаете медитировать? Из-за того,

что хотите действовать, как вам сказано: «*атма самстхам манах критва*». А почему бы не оставаться собой без медитации? Что такое *манах* [ум]? Когда все мысли уничтожены, он становится «*атма самстха*» [установленным в А т м а н е].

И: *Я могу медитировать на форме и уничтожить посторонние мысли, однако А т м а н бесформен.*

М: Медитацию на формах или конкретных объектах называют *дхьяной*, тогда как исследование в А т м а н е – это *вичара* [исследование], или *нидидхьясана* [непрерываемое сознание Бытия]<sup>11</sup>.

И: *В дхьяне гораздо больше удовольствия, чем в чувственных наслаждениях. Тем не менее ум бежит за последними, а не ищет первой. Почему?*

М: Удовольствие или страдание – это лишь стороны ума. Счастье – наша неотъемлемая природа. Однако мы забыли Себя и воображаем, что тело или ум являются А т м а н о м , а ошибочное тождество и вызывает страдание. Что делать? Эта склонность ума очень старая, проходит через бесчисленные прошлые рождения и поэтому достаточно сильна. Она должна уйти прежде, чем истинная природа – счастье – утвердит себя<sup>12</sup>.

И: *Как следует практиковать дхьяну – с открытыми или закрытыми глазами?*

М: Обоиими способами. Главное – обязательная обращенность ума вовнутрь и поддержание его активности. Иногда при закрытых глазах скрытые мысли самопроизвольно нахлынут с огромной мощью. С открытыми глазами бывает трудно интровертировать ум, и для этого требуется большое усилие. Когда ум воспринимает объекты, он загрязнен, в противном случае – чист. Основное в *дхьяне* – сохранять активность ума без соскальзывания на внешние впечатления и мысли о другом<sup>13</sup>.

И: *Бхагаван, при медитации я чувствую сильный жар в голове, а если упорствую, то всё тело начинает гореть. Как избавиться от этого?*

М: Если концентрация ведется с участием рассудка, то следствием являются чувство жара и даже головная боль.



Сосредоточиваться следует в Сердце – прохладном и освежающем. Расслабьтесь, и это облегчит вашу медитацию. Сохраняйте свой ум устойчивым, убирая все мешающие мысли мягко, без напряжения. Вскоре вы достигнете успеха<sup>14</sup>.

*И: Как мне предотвратить засыпание при медитации?*

М: Если вы попытаетесь препятствовать сну, то это будет означать мышление в медитации, которого нужно избегать. Но если вы заснете в процессе медитации, то она будет продолжаться во сне и после него. Однако сновидения есть *вритти* [мысль, движение ума], и необходимо избавиться от сна, ибо конечное естественное состояние должно быть достигнуто сознательно в *джаграте* [состоянии бодрствования] без этой мешающей *вритти*. Бодрствование и сон – это просто изображения на экране природного, свободного от мысли состояния. Пусть они проходят незамеченными<sup>15</sup>.

*И: Что же нужно брать объектом медитации?*

М: Всё, что вы предпочитаете.

*И: Говорят, что Шива, Вишну и Гаятри одинаково действенны. На чем следует медитировать мне?*

М: На том, что вам нравится больше всего. Как объекты медитации они обладают равным влиянием, однако нужно придерживаться только одного.

*И: Как мне медитировать?*

М: Сосредоточьтесь на самом приятном из объектов. Если преобладает одна мысль, то все остальные отходят на задний план и в конце концов искореняются. Разнообразие свидетельствует о присутствии «плохих» мыслей, но когда доминирует объект вашей любви, то удерживаются только «хорошие» мысли. Поэтому прилепитесь только к одной мысли. *Дхьяна* – это главная практика.

Она подразумевает бой. Едва вы начнете медитацию, посторонние мысли столбятся, соберут силу и постараются утопить ту единственную мысль, которую вы пытаетесь удерживать. При повторении практики «хорошая» мысль должна постепенно усиливаться, и когда она станет совсем могучей, остальные мысли обратятся в бегство. В медитации всегда идет такая ожесточенная битва.

Человек хочет избавиться от страданий. Для этого необходимо спокойствие ума, то есть отсутствие смятения, вызываемого разного рода мыслями. Спокойствие ума создается только *дхьяной*<sup>16</sup>.

И: Так как Шри Бхагаван говорит, что Атман может функционировать в любых центрах, или чакрах, в то время как Его местопребыванием является Сердце, то возможно ли, чтобы благодаря практике интенсивной концентрации, или дхьяны, на точке между бровями этот центр сам стал местопребыванием Атмана?

М: Если вы сосредоточиваете внимание на каком-то месте тела, то любые обсуждения, касающиеся местопребывания Атмана, будут просто теоретизацией. Вы рассматриваете себя субъектом, видящим, и место, на котором вы фиксируете свое внимание, становится объектом видения. Это есть просто *бхавана*. Когда же, наоборот, вы видите самого видящего, то погружаетесь в Атман, становитесь единым с Ним. Это и есть Сердце.

И: В таком случае рекомендуется ли практика концентрации на точке между бровями?

М: Конечным результатом практики любой разновидности *дхьяны* является то, что объект, на котором искатель устанавливает свой ум, перестает существовать как особенный и отдельный от субъекта. Они, субъект и объект, становятся одним Атманом, и это есть Сердце.

И: Почему Шри Бхагаван не предписывает практику концентрации на некотором определенном центре, или чакре?

М: Йога Шастры говорят, что *сахасрара* [чакра, расположенная над головой\*] является местопребыванием Атмана. Пуруша Сукта заявляет, что Сердце есть Его местообитание. Чтобы дать возможность *садхаку* избежать возможных сомнений, я предписываю ему взяться за «нить», или ключ, чувства «я», или «я емь», и следовать за ней до его источника. Это делается потому, что никто не пита-

---

\* На расстоянии четырех «пальцев» от верхушки головы, то есть 7,62 см. (См. сноску на с. 119).

ет сомнений относительно своего чувства «я», а также потому, что конечной целью любой *садханы* является Реализация источника «я есмь»-ности – исходного факта вашего переживания.

Поэтому, если вы будете практиковать само-исследование, то достигнете Сердца, которое есть *А т м а н*<sup>17</sup>.

*И: Я практикую хатха-йогу, а также медитирую «Я есмь Брахман». После нескольких минут такой медитации в уме преобладает пустота, мозг разогревается и возникает страх смерти. Что мне следует делать?*

*М: «Я есмь Брахман» – лишь мысль. Кто высказывает ее? Сам Брахман так не делает. Зачем Ему нужно говорить это? Истинное Я тоже подобного не скажет, ибо Я всегда пребывает как Брахман, а данное изречение – только мысль. Чья мысль? Все мысли происходят от воображаемого «я», то есть «я»-мысли. Оставайтесь без мышления, ибо пока есть мысль, будет и страх.*

*И: Когда я продолжаю думать об этом, то забываюсь, мозг накаляется и мне становится страшно.*

*М: Да, ум сосредоточен на мозге, и отсюда ваше ощущение жара. Оно вызвано «я»-мыслью. Когда поднимается «я»-мысль, одновременно возникает и страх смерти. Что касается забывания, то, пока есть мышление, будет и забывание. Сначала идет мысль «Я есмь Брахман», а затем следует забывание. И забывание, и мышление определяются только «я»-мыслью. Держитесь за нее, и она исчезнет словно призрак. То, что потом остаётся, есть подлинное «Я», Я, и Оно – *А т м а н*.*

*Мысль «Я есмь Брахман» – помощь в концентрации, поскольку она не подпускает другие мысли. Когда будет сохраняться единственно эта мысль, узнайте, чья она, и обнаружите, что она «моя», идет от «я». Но откуда берется «я»-мысль? Расследуйте, тогда она исчезнет, и высочайшее Я воссияет Само по Себе. Дальнейших усилий не требуется.*

*Когда останется только одно Я, то Оно не скажет: «Я – Брахман». Разве человек непрерывно повторяет: «я – человек?» Если он в этом не сомневается, то зачем ему про-*

возглашать себя человеком? Разве кто-нибудь принимает себя за животное, что должен говорить: «Нет, я не животное, я – человек»? Подобным образом, так как *Брахман*, или *Я*, – единственно существующая Реальность, то нет никого, оспаривающего это, а потому нет нужды и в повторении: «Я есмь *Брахман*»<sup>18</sup>.

*И: Зачем принимать этот самогипноз размышления о невообразимом? Почему бы не использовать другие методы типа созерцания свечи, задержки дыхания, слушания музыки или внутренних звучаний, повторения священного слога ОМ или других мантр?*

*М: Пристальный взгляд на свет притупляет ум и вызывает на некоторое время оцепенение воли, но постоянной пользы не приносит. Дыхательный контроль лишь временно парализует волю; то же происходит и при слушании звуков, если это не священная мантра, обеспечивающая помощь Высшей Силы в очищении и возвышении мыслей*<sup>19</sup>.

*И: Нам советуют сосредоточиваться на точке между бровями. Это правильно?*

*М: Каждый сознаёт: «Я есмь». Оставляя в стороне это сознание, человек мечется в поисках Бога. Какова польза от фиксации внимания между бровями? Просто глупо говорить, что там находится Бог. Цель данного вам совета – помочь уму сконцентрироваться. Это один из силовых методов контроля ума и предотвращения его рассеяния, когда ум насильственно направляется в одно русло. Это помощь в концентрации.*

Однако наилучшим средством Реализации является исследование «Кто я?» Настоящая беда – в уме, и она должна быть удалена только умом<sup>20</sup>.

*И: Я не всегда сосредоточиваюсь на одном и том же центре в теле. Иногда мне легче сконцентрироваться на одном центре, а иногда – на другом. По временам, когда я концентрируюсь на некотором центре, мысль перемещается сама собой и устанавливает себя в другом центре. Почему?*

*М: Может быть, причина кроется в ваших прошлых практиках; но в любом случае совершенно неважно, на каком*

именно центре вы концентрируетесь, так как истинное Сердце находится в каждом центре и даже вне тела. На какой бы части тела или внешнем объекте вы ни сосредоточивались, Сердце находится там.

И: *Можно ли концентрироваться в одно время на одном центре, а в другое – на другом или следует постоянно использовать один и тот же центр?*

М: Как я только что сказал, вреда не будет, где бы вы ни концентрировались, ибо сосредоточение – только средство отбросить мысли. Какой бы центр или объект вы ни выбрали, концентрирующийся всегда тот же<sup>21</sup>.

И: *Некоторые говорят, что нужно медитировать только на грубых объектах., ибо постоянное стремление убить ум может оказаться губительным.*

М: Для кого существует эта губительность? Может ли катастрофа быть отдельной от А т м а н а ?

Незрушимое «Я–Я» – безграничный океан. Эго, «я»-мысль – только пузырь на его поверхности, называемый *дживой*, или индивидуальной душой. Пузырь также состоит из воды, ибо когда лопается, то просто смешивается с океаном. Оставаясь пузырем, он, однако, частица океана. Бесчисленные методы под различными названиями, такие, как *йога, бхакти, карма*, каждый из которых имеет, в свою очередь, множество модификаций, не ведая этой простой истины, с большим мастерством и в запутанных деталях обучают искателей только для того, чтобы соблазнить их и запутать их умы. Это относится к религиям, сектам и догматам. Зачем все они нужны? Только для познания А т м а н а . Они – помощники и практики, требуемые для Его познания.

Объекты, воспринимаемые чувствами, считаются непосредственным знанием [*пратьякша*], но что может быть непосредственнее А т м а н а , всегда испытываемого без помощи чувств? Чувственные восприятия могут быть лишь косвенным, а не прямым знанием. Только собственное сознание человека есть прямое знание, и оно суть общее переживание одного и всех. Для познания Себя никакие помощники не требуются<sup>22</sup>.

## Глава 11

# Мантры и джапы

---

*Мантра* – это слово или выражение, которое Гуру обычно дает ученику в рамках ритуала посвящения. Если Гуру в результате Реализации или медитации аккумулировал духовную силу, то какая-то часть ее передается в *мантре*. Непрерывное повторение *мантры* вызывает силу Гуру, которая и помогает ученику продвигаться к цели – Само-реализации. Шри Рамана признавал вескость этого подхода, но очень редко сам давал *мантры* и никогда не использовал их как часть церемонии инициации. С другой стороны, он высоко отзывался о практике *нама-джапы* (непрерывном повторении имени Бога) и часто отстаивал ее как помощь тем, кто следовал пути отдачи себя.

В главе 7 говорилось, что подчинение Богу, или А т м а н у , можно эффективно практиковать, постоянно сознавая, что существует не индивидуальное думающее и действующее «я», а только «Высшая Сила», ответственная за все активности мира. Шри Рамана рекомендовал *джапу* как эффективный путь развития этого отношения, поскольку она заменяет сознание индивидуальности и мира постоянным сознанием этой Высшей Силы.

На ранних стадиях повторение имени Бога является только упражнением в концентрации и медитации, но с продолжающейся практикой наступает стадия, когда повторение начинает проводиться без усилий, автоматически и непрерывно. Эта стадия достигается уже не одной только концентрацией, но полным подчинением божеству, имя которого повторяется: «Упомянув Имя Господа, должно призывать Его, тоскуя и безоговорочно отдавая себя Ему. Только после такого подчинения Имя Бога будет постоянно с человеком»<sup>1</sup>. Когда Шри Рамана говорил об этой продвинутой стадии *джапы*, то его идеи получали почти мистический размер. Он мог

сказать о тождестве имени Бога и А т м а н а , а иногда даже говорил, что при осознании А т м а н а имя Бога само повторяется в Сердце непрерывно и без усилий.

Эта заключительная стадия достигается только после погружения практики *джапы* в практику само-внимания. Шри Рамана обычно иллюстрировал необходимость такого перехода, цитируя Намдэва, святого, жившего в XIV веке: «Всепроникающая природа Имени может быть понята, только когда человек узнал собственное „Я“. Если собственное имя не познано, невозможно обрести всепроникающее Имя»<sup>2</sup>. Эта цитата взята из небольшой работы Намдэва «Философия Божественного Имени», полный текст которой дан в одном из ответов Шри Раманы, приведенном ниже в этой главе. Он впервые обнаружил ее в 1937 году и последние тринадцать лет жизни хранил копию в небольшом книжном шкафу рядом со своей кушеткой, сидя на которой принимал посетителей\*. Бхагаван часто читал ее вслух, когда посетители спрашивали о природе и пользе *джапы*, и это дает основание предположить, что он полностью одобрял ее содержание.

*И: Моя практика заключалась в непрерывной джапе имен Бога на вдохе и имени Ширди Сай Бабы на выдохе. Одновременно с этим я всё время вижу фигуру Сай Бабы. Даже в Бхагаване я вижу Сай Бабу. Надо ли мне продолжать эту практику или лучше изменить ее: ведь какой-то внутренний голос говорит, что если я буду держаться имени и формы, то уже никогда их не превзойду? Однако я не могу понять, что делать после отказа от имени и формы. Просветит ли меня Бхагаван в этом вопросе?*

**М:** Вы можете продолжать свою практику. Когда *джапа* становится непрерывной, то все остальные мысли исче-

---

\* Сейчас кушетка, как и при жизни Бхагавана, находится в Старом Холле Шри Раманашрама. На кушетке установлена картина, изображающая Шри Раману сидящим на ней со взглядом Милости, направленным на посетителя. Перед началом медитации последний выполняет поклонение Бхагавану, созерцая его изображение.

зают и человек остаётся в своей истинной природе – *джане* или *дхьяне*. Мы поворачиваем свой ум вовне, на мирское, и поэтому не знаем нашей истинной природы – всегда существующей *джаны*. Когда сознательным усилием *джаны* или *дхьяны*, как называют их, мы предохраняем ум от посторонних мыслей, то остающееся – наша истинная природа, которая есть *джана*.

Пока вы считаете себя именем и формой, вам и в *джане* их не избежать. Они сами уйдут при осознании, что вы – не имя и не форма. Другого усилия не потребуется. *Джана* или *дхьяна* естественно и как само собой разумеющееся приведут к этому. То, что сейчас считается средством, *джана*, впоследствии будет признано целью. Бог и Имя не различаются. Это ясно показано в наставлениях Намдэва<sup>3</sup>:

1. Небо и преисподнюю, и вселенную в целом насквозь пропитывает Имя. Кто может сказать, на какие глубины ада и высоты рая Оно простирается? Невежественный испытывает 84 *лакха* [8,4 миллиона] видов рождений, не зная сути вещей. Намдэв говорит, что Имя бессмертно. Формы бесчисленны, но Имя – это всё.

2. Само Имя – это Форма. Нет различия между Именем и Формой. Бог появился и принял Имя и Форму. С тех пор Имя установило *Веды*. Знай, что нет *мантры* лучше Имени. Те, кто утверждает иное, – невежественны. Намдэв говорит, что Имя есть Сам *Кешава* [Бог]. Это известно только преданным почитателям Господа.

3. Всепроникающую природу Имени человек может понять только после того, как обнаружил собственное «Я». Без этого нельзя обрести всепроникающее Имя. Когда он знает Себя, то находит Имя везде. Видеть Имя отличным от Поименованного – значит творить иллюзию. Намдэв говорит: «Спрашивайте Святых».



4. Никто не может осознать Имя практикой знания, медитацией или аскезой. Сначала отдайся Гуру и познай, что *Я* само есть то Имя. После нахождения источника того *Я* погрузи твою индивидуальность в самосуществующее и лишённое всякой двойственности Единство. ТО, проникающее за пределы *дваиты* [двойственности] и *двайтатиты* [превосходящего двойственности], то Имя пронизало три мира. Имя есть Сам *Парабрахман*, где нет действия, вызванного двойственностью<sup>4</sup>.

Та же идея содержится в Библии: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»<sup>\*5</sup>.

И: *Поэтому истинное имя Бога окончательно открывается само-исследованием?*

М: Поскольку вы сами – форма *джапы*, то что удивительного, если вы познаете свою собственную природу, исследуя себя! *Джапа*, которая до того выполнялась с усилием, будет после этого продолжаться неустанно и без усилий в Сердце<sup>6</sup>.

И: *Сколько времени я должен выполнять джапу? Надо ли мне одновременно сосредоточиваться и на образе Бога?*

М: *Джапа* важнее внешней формы. Она должна практиковаться до тех пор, пока не станет естественной, начинаясь с усилием и продолжаясь до момента, когда уже будет выполняться сама собой. Самопроизвольная *джапа* называется Реализацией.

*Джапу* можно выполнять даже будучи загруженным другой работой. ТО, которое ЕСТЬ, – единственная Реальность, и Она может выражаться формой, *джапой*, *мантрой*, *вичарой* или какой-нибудь другой разновидностью попытки достичь Ее. Все эти практики в конце концов приходят к одной-единственной Реальности. *Бхакти*, *вичара* и *джапа* – только различные виды наших усилий воспрепятствовать не-

---

\* Евангелие от Иоанна (1 : 1).

реальности. Нереальность сейчас выступает как навязчивая идея, в то время как наша истинная природа – Реальность. Мы упорно продолжаем обманываться нереальностью, то есть привязанностью к мыслям и мирским активностям. Их прекращение откроет Истину. Все попытки направлены к тому, чтобы не допускать их, думая только о Реальности. Хотя Она и есть наша истинная природа, похоже, что мы думаем о Реальности, только пока занимаемся этими практиками. Всё, что мы делаем, действительно равнозначно удалению препятствий к открытию нашего истинного бытия.

*И: Эти попытки обязательно приведут к успеху?*

М: Реализация – это наша природа, ничего нового приобретать не требуется, так как новое не может быть вечным. Поэтому нет нужды сомневаться в утрате или получении А т м а н а <sup>7</sup>.

*И: Полезно ли выполнять джапу, если знаешь, что самым прямым путем является само-исследование?*

М: Все методы полезны, потому что они в конечном счете ведут к исследованию. *Джапа* – наша истинная природа. Когда мы осознаём Себя, то *джапа* продолжается без напряжения. Средство, применяемое на одной стадии, на другой становится уже целью, и когда *джапа* постоянно длится без усилия, то это и есть Реализация <sup>8</sup>.

*И: Я не разбираюсь в Писаниях и считаю метод само-исследования слишком, трудным для меня. Я – мать семерых детей, и обилие домашних забот оставляет очень мало времени для медитации. Я прошу Бхагавана дать мне более простой и легкий метод.*

М: Ни изучения, ни знания Писаний не требуется для познания А т м а н а , так же как человек не нуждается в зеркале, чтобы сознать себя. Нужно только в конце концов отбросить все знания как не-А т м а н . Ни поддержание хозяйства, ни уход за детьми не будут обязательно являться препятствием. Если вы не способны на большее, то по крайней мере мысленно говорите себе: «Я, Я», как это рекомендуется в «Кто я?»: «...Если человек будет постоянно думать „Я, Я“, то обязательно придет к этому состоянию

[А т м а н у , или Я]». Продолжайте повторять это во время любой работы, независимо от того, сидите вы, стоите или ходите. Я – имя Бога, первая и высочайшая из всех мантр. Даже ОМ – вторая после нее<sup>9</sup>.

И: *Какая практика лучше для сдерживания ума: непрерывно произносить аджапу [невысказанную мантру] или омкар [звук ОМ]?*

М: Что вы подразумеваете под невысказанной и самопроизвольной *джапой* [аджапой]? Если вы шепчете «сохам, сохам» [«Я – Он, Я – Он»], то будет ли это аджапой? На самом деле аджапа – это непроизвольная джапа, выполняемая без участия губ. Не зная этого действительного ее смысла, люди думают, что она сводится к тысячекратному устному произнесению «сохам, сохам» с подсчетом на пальцах или четках.

Перед началом джапы предписывается контролировать дыхание. Это означает, что первой выполняется пранаяма [регулирование дыхания], а затем уже повторение мантры. При пранаяме прежде всего закрывается рот, не так ли? Если пять элементов в теле ограничены и удержаны остановкой дыхания, тогда то, что остаётся, есть истинное Я. Это Я Само будет всегда повторять «Ахам, Ахам» [«Я, Я»]. Это и есть аджапа. Как же теперь словесное повторение может быть аджапой? Зрелище истинного Я, совершающего джапу самопроизвольно, ненамеренно, нескончаемой струей, подобной непрерывному потоку масла, есть аджапа, гаятри и всё вообще.

Если вы знаете, кто делает джапу, то узнаете и ее сущность. Если вы пытаетесь отыскать выполняющего джапу, то она сама становится А т м а н о м .

И: *Значит, джапа с участием губ совершенно бесполезна?*

М: Кто говорит, что пользы нет? Такая джапа – средство для читта шуддхи [очищения ума]. При частом выполнении джапы усилие становится более зрелым и рано или поздно ведет к правильному пути. Хорошее или плохое, но сделанное никогда не бывает напрасным. Однако о различиях,

достоинствах и недостатках каждого действия надо судить, только учитывая стадию духовного развития данной личности<sup>10</sup>.

И: Мысленная джапа лучше словесной?

М: Словесная *джапа* состоит из звуков, которые следуют за мыслями, ибо человек должен подумать, прежде чем выразить их словами. Мысли составляют ум, и поэтому мысленная *джапа* лучше словесной.

И: Не следует ли совмещать созерцание джапы\* с ее словесным повторением?

М: Когда *джапа* становится внутренней, есть ли потребность в звуках?

*Джапа*, ставшая внутренней, становится созерцанием. *Дхьяна*, созерцание и мысленная *джапа* имеют одну и ту же цель. Когда исчезает разношерстность мыслей и одна мысль удерживается, чтобы не допустить все остальные, то это называют созерцанием. Целью *джапы* или *дхьяны* является исключение некоторого числа мыслей и ограничение себя одной-единственной. Затем эта мысль тоже исчезает в своем источнике – чистом Сознании, А т м а н е . Ум занимается *джапой* и затем погружается в собственный источник.

И: Говорят, что ум находится в мозгу.

М: А где расположен мозг? Он – в теле, а я говорю, что само тело – проекция ума. Вы толкуете о мозге, когда думаете о теле, но это ум творит тело, в нем мозг, а также убеждает, что последний есть его, то есть ума, место-пребывание.

И: Шри Бхагаван сказал, что джапу нужно проследить до ее источника. Разве тут имеется в виду не ум?

М: Все такие сомнения – только действие ума. *Джапа* помогает установить ум на единственной мысли, которой подчиняются все остальные, пока они не исчезнут. Когда *джапа* становится созерцательной, то это – *дхьяна*. Она – ваша истинная природа, но тем не менее ее зовут *дхьяной*, ибо для выполнения тут требуется усилие. Оно необходимо

---

\* Созерцание *джапы* – это внимательная и сознательная концентрация на значении слов *джапы*.

при разнородности в мыслях, потому что в этом случае непрерывность единственной мысли вы и зовете медитацией, или *дхьяной*. Если она станет совершенно легкой, то обнаружит себя вашей истинной природой<sup>11</sup>.

*И: Люди дают Богу какие-то имена, говорят, что такое имя – священо, а его повторение – заслуга человека. Это правда?*

*М: А почему бы и нет? Вы носите имя, на которое откликаетесь, но ваше тело не родилось с надписанным на нем именем и не сообщает каждому, что называется так-то. И, однако, имя дано вам, и вы отвечаете на него, потому что отождествили себя с ним. Поэтому имя всё же что-то означает и не является просто выдумкой. Подобным образом Имя Бога также действенно. Повторение имени – это вспоминание того, что оно обозначает, а отсюда и заслуга<sup>12</sup>.*

*И: Когда я выполняю джапу в течение часа и более, то впадаю в состояние, подобное глубокому сну. При пробуждении я вспоминаю, что моя джапа была прервана, и начинаю снова.*

*М: «Подобное глубокому сну» – это верно. Это естественное состояние, но сейчас вы связаны с эго, а потому полагаете, что естественное состояние – нечто, прерывающее вашу работу. Поэтому необходимо повторение этого переживания до тех пор, пока не осознаете, что оно есть ваше естественное состояние. Тогда вы обнаружите, что сама *джапа* является посторонней, но она всё еще будет продолжаться автоматически. Ваше нынешнее сомнение вызвано ложным отождествлением себя с умом, выполняющим *джапу*. Цель *джапы* – привязать ум к одной мысли, чтобы исключить все другие, и она ведет к *дхьяне*, которая завершается Само-реализацией, или *джняной*.*

*И: Как мне следует проводить джапу?*

*М: Нельзя произносить имя Бога механически и поверхностно, без чувства преданности<sup>13</sup>.*

*И: Поэтому механическое повторение непродуктивно?*

*М: Тяжелую болезнь не излечишь простым повторением наименования лекарства, но лишь его приемом. Подобным об-*

разом, оковы рождения и смерти не исчезнут только после многократного повторения *махавакьи*, например «Я – Шива».

Вместо того чтобы бесконечно повторять «Я – Высочайшее», пребывайте как то Высочайшее сами. Страдание рождения и смерти не исчезнет от шумного бесконечного повторения «Я – ТО», но лишь от пребывания как ТО<sup>14</sup>.

И: *Можно ли извлечь какую-нибудь пользу повторением священных слогов [мантры], подобранных совершенно случайно?*

М: Нет. Нужно быть компетентным и посвященным в эти *мантры*. Это поясняет история с царем и его министром. Как-то царь навестил своего премьера в его резиденции, но ему сказали, что тот занят повторением священных слогов. Царь подождал, а при встрече спросил, какая это была *мантра*. Премьер ответил, что самая священная из всех – *гаятри*. Царь пожелал, чтобы министр посвятил его, но тот признался, что не может этого сделать. Тогда царь обучился этой *мантре* у другого человека и, снова встретив министра, повторил при нем *гаятри*, чтобы убедиться, верно ли он ее произносит. Тот сказал, что *мантра* правильна, но царю она не подходит. Царь потребовал объяснений. Тогда министр подозвал стоящего поблизости мальчика-слугу и приказал ему схватить царя. Приказ не был выполнен даже после многократных повторений. Царь разгневался и велел этому же слуге арестовать министра, что было немедленно сделано. Тогда премьер рассмеялся и сказал, что случившееся и было тем объяснением, которое требовалось царю. «Как?» – удивился царь, и министр ответил: «В обоих случаях приказ и исполнитель были одни и те же, но власть оказалась различной. Когда слуге приказал я, результата не последовало, в то время как ваш приказ был выполнен незамедлительно. То же и с *мантрами*»<sup>15</sup>.

И: *Меня учили, что мантра джапа – очень мощное средство духовной практики.*

М: А т м а н – это самая сильная из всех *мантр*. Она продолжается автоматически и вечно. Если вы не осознаёте эту внутреннюю *мантру*, то вам следует сознательно при-

выкнут к ней как к *джапе*, которой занимаются с усилием, чтобы не допустить все остальные мысли. Постоянным вниманием к ней вы в конечном счете осознаете внутреннюю *мантру*, которая есть состояние Реализации и не требует усилий. Твердость в этом сознании будет непрерывно и легко держать вас в ее потоке, несмотря на то, что вы можете быть сильно загружены другими делами<sup>16</sup>.

Благодаря повторению *мантр* ум обретает сдержанность. Тогда *мантра* становится единой с ним, а также с *праной* [энергией, поддерживающей тело].

Когда слоги *мантры* становятся едиными с *праной*, то это называют *дхьяной*, и при глубине и твердости она ведет к *сахаджа стхити* [естественному состоянию]<sup>17</sup>.

И: *Я уже получил мантру, но люди пугают меня, говоря, что ее повторение может иметь непредсказуемые результаты. А это всего только пранава [ОМ]. Поэтому я прошу Вашего совета, можно ли мне повторять ее? Я очень верю в эту мантру.*

М: Конечно, *мантру* следует повторять с верой.

И: *Она будет действовать сама по себе? Или Вы будете столь добры, что дадите мне дальнейшие указания?*

М: Цель *мантра джапы* – осознать, что та же *джапа* уже продолжается в человеке даже без усилия. Словесная *джапа* становится мысленной, а мысленная *джапа* в конце концов открывает себя вечной. Эта *мантра* является истинной природой человека. Она также есть состояние Реализации.

И: *Таким образом завоевывается блаженство самадхи?*

М: *Джапа* становится внутренней и окончательно открывает себя как А т м а н . Это – *самадхи*<sup>18</sup>.

## Глава 12

# Жизнь в миру

---

Существует устоявшаяся индуистская традиция, которая предписывает серьезным духовным искателям четыре стадии жизни (*ашрамы*).

1. *Брахмачарья* (целомудренный ученик). Продолжительный период духовной подготовки, предшествующий женитьбе, обычно в учебных заведениях, дающих глубокое знание Вед.

2. *Грихастха* (женитьба и семья). Предполагается, что по завершении занятий стремящийся женится и выполняет свои деловые и семейные обязанности добросовестно, но без привязанности к ним.

3. *Ванапрастха* (лесной отшельник). Когда все семейные обязанности выполнены (обыкновенно подразумевается, что дети выросли и обзавелись семьями), стремящийся может уединиться (обычно в лесу) и посвятить всё время медитации.

4. *Санньяса* (странствующий монах). На этой последней стадии искатель полностью уходит от мира и становится странствующим нищим монахом. Не имея материальных, социальных или финансовых связей с миром, *санньяси* теоретически удаляет все привязанности, которые раньше препятствовали его движению к Само-реализации.

Эта освященная временем структура поддерживала общепринятое представление индийцев о необходимости оставить семью и вести медитативную жизнь целомудренного аскета при серьезной заинтересованности в осознании А т м а н а . Шри Раману часто спрашивали о правильности это-



го мнения, и он всегда отказывался подтвердить его. Он твердо отказывал своим почитателям и в разрешении оставить мирские обязанности ради медитативной жизни, всегда настаивая на том, что Реализация доступна всем, независимо от обстоятельств материального характера. Не советуя отречься в буквальном смысле этого слова, Бхагаван говорил своим почитателям, что с духовной точки зрения более действенно выполнять их обычный долг и обязанности, сознавая отсутствие индивидуального «я», совершающего действия или ответственного за действия тела. Он был твердо убежден, что направленность ума гораздо сильнее влияет на духовный прогресс, чем физические обстоятельства, и настойчиво разубеждал всех посетителей, считавших, что даже незначительное изменение обстановки духовно полезно для них.

Единственными физическими изменениями, которые Шри Рамана всегда приветствовал, были изменения в диете. Он принимал распространенную индуистскую теорию диеты, утверждавшую, что характер потребляемой пищи влияет на количество и качество мыслей, и рекомендовал умеренное потребление вегетарианской пищи как наибольшую помощь в духовной практике.

Эта диета классифицирует различные виды пищи согласно тем состояниям ума, которые они вызывают:

1. *Саттва* (чистота, или гармония). Молочные продукты, фрукты, овощи и зерновые считаются *саттвической* пищей. Потребление этих продуктов помогает духовно устремленным сохранять тихий, спокойный ум.

2. *Раджас* (активность). *Раджастическая* пища включает мясо, рыбу и пряности, такие как острый перец, лук и чеснок. Принятие этой пищи вызывает чрезмерную активность ума.

3. *Тамас* (вялость). Испорченная, несвежая пища или продукты брожения (например, алкоголь) классифицируются как *тамасические*. Они вызыва-

ют апатические, оцепенелые состояния ума, которые препятствуют ясному, четкому мышлению.

И: *У меня есть твердое желание – отказаться от службы, чтобы всегда быть рядом с Бхагаваном.*

М: Бхагаван всегда с вами, и вы сами – Бхагаван. Чтобы осознать это, не надо оставлять работу или убежать из дома. Отречение подразумевает не внешний отказ от одежды, семейных связей, дома и т. п., но только внутреннее отбрасывание желаний, расположений и привязанностей. Нет нужды отказываться от работы, только отдайте себя Богу, который носит бремя всех и всего. Отрекшийся от желаний фактически погружается в мир и обращает свою любовь на вселенную в целом. «Распространяющий любовь и расположение» – гораздо лучшее название для истинного поклонника Бога, чем «отрёкшийся», ибо тот, кто отказался от ближайших связей, действительно раздвигает узы привязанности и любви в более просторный мир, лежащий по ту сторону кастовых, религиозных и расовых границ. *Санньяси*, который явно сбросил одежды и оставил дом, поступил так не из отвращения к близким, но потому, что распространил свою любовь на всех других. В таком случае человек не чувствует, что он бежит из дома: он оставляет его, как созревший плод – дерево. Пока это состояние не наступит, безрассудно оставлять свой дом или работу<sup>1</sup>.

И: *Есть ли шансы у грихастхи [семьянина] достичь мокши [Освобождения]? Обязательно ли ему для этого становиться нищим?*

М: Зачем вы думаете, что вы *грихастха*? Подобные мысли, что вы – *санньяси* [странствующий монах], будут преследовать вас, даже если вы покинете мир как отречшийся. Останетесь ли вы в миру или же отречетесь от него и уйдете в лес, ум будет преследовать вас. Источником мысли является эго. Оно творит тело и мир и заставляет вас думать, что вы *грихастха*. Если вы отречетесь от мира, то это только заменит мысль о *грихастхе* на мысль о *санньяси*, а окружение дома на лес, но внутренние препятствия

всегда с вами. Они даже сильно возрастут в новой обстановке. Изменение среды вам не поможет. Ум – это единственное препятствие, и он должен быть превзойден – дома ли, в лесу ли. Если вы можете сделать это в лесу, то почему не дома? Следовательно, зачем менять окружение? Ваши усилия могут предприниматься даже сейчас, при любом окружении.

*И: Возможно ли наслаждаться самадхи [переживанием Реальности], будучи занятым мирской работой?*

М: Помехой этому является чувство «я работаю». Спросите себя: «Кто работает?», вспомните, кто вы есть на самом деле, и тогда работа не будет связывать вас, она будет выполняться автоматически. Не предпринимайте усилия ни к работе, ни к отречению – ваше усилие само есть узы. Чему суждено случиться – случится обязательно. Если вам не суждено работать, то, даже стремясь к работе, вы не найдете ее. Если вам суждено работать, то работы не избежать – вы будете вынуждены заниматься ею. Итак, оставьте работу Высшей Силе – по собственной воле отречься или остаться в миру вы не можете.

*И: Бхагаван вчера говорил, что при поиске Бога «внутри» «внешняя» работа будет продолжаться автоматически. В описании жизни Шри Чайтаньи сказано, что, наставляя учеников, он на самом деле искал Кришну внутри, полностью забыв о теле и продолжая говорить только о Кришне. Я сомневаюсь, что работа может быть без ущерба предоставлена самой себе. Не следует ли уделять частицу внимания и работе тела?*

М: А т м а н есть всё. Разве вы в стороне от А т м а н а ? Или работа может продолжаться без А т м а н а ? А т м а н является всеобщим, а потому все действия будут происходить в любом случае – стараетесь ли вы изо всех сил заниматься ими или нет. Работа будет идти сама. Так и Кришна сказал Арджуне, что ему не нужно стараться убить кауравов – они уже убиты Богом. Это не его задача решаться на битву и беспокоиться о ней – нужно только выполнять волю Высшей Силы.

*И: Но ведь работа может пострадать, если я не слежу за ней.*

М: Слежение за А т м а н о м и означает слежение за работой. Вы думаете, что работа сделана вами, потому что отождествляете себя с телом. Но тело и его активность, включающая эту работу, не отделены от А т м а н а . Какое имеет значение, внимательны вы к своей работе или нет? Ведь вы не следите за своими шагами, когда куда-то направляетесь, но через некоторое время вы у цели. Ходьба продолжается без вашего слежения за ней. Точно так же дело обстоит и с другими видами работы<sup>2</sup>.

*И: Если человек постоянно держит А т м а н в памяти, то его действия всегда будут правильны?*

М: Должны быть, но такой человек не озабочен правильностью или ошибочностью действий. Его действия принадлежат Богу, а потому верны.

*И: Как мне успокоить ум, если им нужно слишком часто пользоваться? Чтобы уйти в уединение, я хочу отказать от должности директора школы.*

М: Нет. Вы можете оставаться там, где находитесь, и продолжать работу. Какое скрытое течение оживляет ум и дает ему возможность выполнить всю эту работу? Оно – А т м а н , а потому – настоящий источник вашей активности. Просто сознавайте Его, когда работаете, и старайтесь не забывать. Даже тогда созерцайте фон вашего ума. Чтобы сделать это, не спешите, овладейте своим временем. Сохраняйте живую память своего истинного состояния даже в процессе работы, избегая спешки, вызывающей забывание. Будьте неторопливы. Практикуйте медитацию, чтобы успокоить ум и заставить сознавать истинное отношение к А т м а н у , который поддерживает его. Не воображайте себя исполнителем работы, думайте, что ее делает течение, лежащее в основе всего. Отождествляйте себя с ним. Если вы работаете медленно, с внутренним вниманием, то ваша деятельность или служба не должна быть помехой<sup>3</sup>.

*И: Разве на ранних, стадиях практики поиск уединения и отказ от внешних жизненных обязанностей не смогут помочь искателю?*

**М: Отречение – всегда внутри, в уме, а не в уходе в лес, места уединения или в отказе от обязанностей. Главное – следить, чтобы ум был обращен вовнутрь, а не наружу. Пойдет человек туда или сюда, откажется отдавать жизненные долги или нет – это в действительности от него не зависит, ибо все события происходят в соответствии с судьбой. Все активности, через которые должно пройти тело, определяются в самом начале его существования, а потому принятие или отвержение их от вас не зависит. Здесь вы свободны только повернуть ум вовнутрь и там отречься от этих активностей.**

*И: Но разве не может что-нибудь служить помощью, особенно для начинающего, словно ограда вокруг молодого деревца? Например, разве наши Писания не говорят, что полезно отправиться в паломничество к святыням или получить сат-санг?*

**М: Кто сказал, что это бесполезно? Но такие действия не зависят от вас, тогда как обращение вашего ума вовнутрь – зависит. Многие жаждут паломничества или *сат-санга*, упомянутых вами, но все ли получают их?**

*И: Почему нам остаётся только обращение вовнутрь, а не что-либо внешнее?*

**М: Если вы хотите идти к основам, то должны исследовать, кто вы, и найти имеющего свободу или судьбу. Кто вы и почему обрели данное тело с его ограничениями?<sup>4</sup>**

*И: Для вичары уединение необходимо?*

**М: Уединение есть везде, и человек уединен всегда. Его дело – найти одиночество внутри, а не искать его где-то снаружи от себя<sup>5</sup>.**

Уединение – в уме человека. Один может быть в гуще мира, сохраняя, тем не менее, совершенное спокойствие ума, и такой человек всегда находится в уединении. Другой может жить в лесу, но быть не в состоянии управлять умом.

О таком человеке нельзя сказать, что он уединен. Уединение определяется направлением ума: человек, привязанный

к мирским желаниям, не может достичь уединения, где бы он ни был, а непривязанный всегда пребывает в уединении.

*И: Значит, можно в одно и то же время заниматься работой, быть свободным от желаний и поддерживать уединение?*

*М:* Да. Работа, совершаемая с привязанностью, является оковами, тогда как работа, выполняемая без привязанности, не затрагивает делающего. Даже в процессе работы такой человек пребывает в уединении<sup>6</sup>.

*И: Наша каждодневная жизнь не совместима с подобными усилиями.*

*М:* Почему вы считаете себя деятелем? Возьмем простой пример вашего прибытия сюда. Из дома вы уехали на повозке, сели в поезд, высадились на здешней железнодорожной станции, снова сели в повозку, добрались до этого Ашрама. Вы, конечно, можете сказать, что сами пропутешествовали сюда от вашего города. Но так ли это? Разве не факт, что вы оставались собой и на протяжении всего пути двигались не вы, а везущий вас транспорт? Вы смешиваете эти движения со своими собственными, и то же происходит с другими активностями. Они не принадлежат вам, являясь деятельностью Бога<sup>7</sup>.

*И: Но как добиться прекращения активности [нивритти] и покоя ума среди домашних обязанностей, требующих постоянной деятельности?*

*М:* Поскольку Мудреца считают деятельным только окружающие, а не он сам, то, хотя Мудрец, может быть, и выполняет громадную работу, в действительности он ничего не совершает. Поэтому его активность не мешает достижению бездействия и спокойствия ума. Ибо Мудрец знает истину, что всё происходит только в его присутствии, а сам он ничего не делает. Следовательно, он остаётся лишь безмолвным свидетелем всех деятельностей<sup>8</sup>.

*И: Людям Запада уйти вовнутрь себя труднее?*

*М:* Да, так как они склонны к *раджасу* [сверхактивности ума] и их энергия направлена наружу. Мы должны быть внутренне спокойны, не забывать А т м а н , и тогда можно

проявлять внешнюю активность. Разве мужчина, выступающий на сцене в женской роли, забывает, что он – мужчина? Так и мы должны играть наши роли на подмостках жизни, не отождествляя себя с этими ролями.

*И: Как мне убраться духовную лень других?*

М: А вы устранили свою собственную? Обратите ваши вопросы к *А т м а н у*, и сила, утвердившаяся внутри вас, будет действовать также и на других<sup>9</sup>.

*И: Но как мне помочь другому в его проблемах, его волнениях?*

М: Что за разговор о «других», когда существует только Единое? Попробуйте осознать, что нет ни «я», ни «вы», ни «он», а присутствует только единое *Я*, которое есть всё. Если вы придаете значение проблеме «другого», то верите в нечто отличное от *А т м а н а*. Самую лучшую помощь другому вы скорее окажете осознанием единства всего, чем внешней активностью<sup>10</sup>.

*И: Вы одобряете половое воздержание?*

М: Истинный *брахмачари* [давший обет целомудрия] – тот, кто пребывает в *Брахмане*. Тогда вопроса о желаниях больше нет.

*И: В ашраме Шри Ауробиндо есть твердое правило, что супруги могут поселиться в нем, только отказавшись от половой связи.*

М: А что толку от этого? Если она живет в уме, то какой смысл принуждать людей воздерживаться?

*И: Является ли женитьба преградой для духовного прогресса?*

М: Жизнь семьянина – не препятствие, но следует делать всё возможное для практики самоконтроля. Если человек очень стремится к возвышенной жизни, то его сексуальная *васана* утихает. Когда ум уничтожен, остальные желания также уничтожаются<sup>11</sup>.

*И: Я согрешил.*

М: Это не имеет значения, если вы потом не думаете, что согрешили. *А т м а н* не знает никакого греха, и отрече-

ние от сексуальности является сокровенным, а не просто только телесным.

*И: Меня волнует вид груди моей молодой соседки и часто мучает соблазн прелюбодеяния с ней. Что мне делать?*

М: Вы всегда чисты. Это ваши чувства и тело искушают вас, а вы путаете их со своим истинным Я. Поэтому сначала познайте, кого соблазняют и кто. Но даже если вы нарушили супружескую верность, не думайте об этом впоследствии, потому что вы сами всегда чисты. Вы – не грешник<sup>12</sup>.

*И: Как же искоренить идею пола?*

М: Уничтожением ложного представления о теле как А т м а н е . В Нем нет сексуальности. Будьте А т м а н о м и тогда вы не испытаете сексуальных волнений.

*И: Может ли пост исцелить от полового влечения?*

М: Да, но только временно. Умственный пост – реальная помощь. Голодание же – не самоцель, рядом с ним должно идти духовное развитие. Полное голодание делает ум слишком слабым. Чтобы пост помог духовно, его нужно совмещать с духовным поиском<sup>13</sup>.

*И: Можно ли с помощью поста духовно продвигаться?*

М: Голодание должно быть в основном умственным [воздержание от мыслей]. Простое воздержание от пищи не только не принесет пользы, но даже расстроит ум. Духовное раскрытие скорее придет в случае регулирования ее приема. Но если в процессе месячного поста поддерживался духовный поиск, то в течение примерно десяти дней после его окончания (когда это сделано правильно и сопровождается умеренным, здоровым приемом пищи) ум станет чистым, устойчивым и сохранится таким<sup>14</sup>.

В первые дни после моего прихода сюда я сидел с закрытыми глазами и был так глубоко поглощен медитацией, что с трудом отличал день от ночи. Я почти не ел и не спал. Когда тело движется, ему необходима пища, а сытый человек нуждается и во сне. При отсутствии движений сон не нужен, и для поддержания жизни достаточно совсем немного еды. Так было со мной. Когда же я открывал глаза, то кто-то предлагал мне полный стакан какой-то жидкой пищи.



Это было всё, чем я питался. Запомните следующее: невозможно всецело отказаться от сна или пищи, кроме как при погруженности в состояние неподвижности ума. Когда тело и ум заняты обычными жизненными стремлениями, то и тело слабеет, не получая еды и сна.

Есть различные теории касательно того, сколько *садхак* должен есть и спать. Некоторые говорят, что полезно засыпать в десять вечера, а вставать в два часа ночи, то есть вполне достаточно четырех часов сна. Другие полагают, что следует спать шесть часов. Иначе говоря, и в продолжительности сна, и в приеме пищи следует избегать крайностей. Если вы захотите полностью отказаться от чего-либо из них, то ваш ум всегда будет направлен туда. Поэтому *садхак* должен всё делать умеренно<sup>15</sup>.

Не вредно принимать пищу 3–4 раза в день, но только не говорите: «я хочу то, а не это» и тому подобное. Кроме того, вы едите в течение двенадцати часов бодрствования, поскольку вы не питаетесь при двенадцати часах сна. Но разве сон ведет к *мукти*? Ошибочно считать, что простая бездеятельность доставит искателя к цели<sup>16</sup>.

И: *Какая диета предписывается искателю?*

М: Пища воздействует на ум. Для практики любого вида йоги вегетарианство абсолютно необходимо, так как оно увеличивает *саттвичность* [чистоту и гармонию] ума.

И: *Можно ли получить духовное просветление, употребляя мясо?*

М: Да, но следует постепенно от него отходить и приучать себя к *саттвическим* продуктам. Однако стоит вам достичь Реализации, как различие в пище будет несущественным, ибо совершенно неважно, какое топливо подбрасывать в огромный костер<sup>17</sup>.

И: *Мы, европейцы, привыкли к определенной диете, а ее изменение повлияет на здоровье и ослабит умственные способности. Разве не нужно постоянно поддерживать свое физическое здоровье?*

М: Совершенно необходимо. Чем слабее тело, тем сильнее разрастается ум.

И: *При отсутствии нашей обычной пищи здоровье страдает и ум теряет силу.*

М: Что вы понимаете под усилением ума?

И: *Способность уничтожить мирские привязанности.*

М: Качество питания влияет на ум, так как он кормится потребляемой человеком пищей.

И: *Действительно! Тогда как же европейцам приспособиться к чисто саттвическому питанию?*

М: Привычка – это только приспособление к окружающей обстановке, и здесь всё упирается в ум. Дело в том, что он приучен считать вкусной и полезной определенную пищу. Питательные вещества должны быть в равной степени как в вегетарианской, так и в невегетарианской диете, но ум жаждет того, к чему привык и считает вкусным.

И: *Касаются ли диетические ограничения человека, осознавшего Себя?*

М: Нет. Он устойчив и не подвержен влиянию пищи, которую ест.

И: *Приготовление мясной пищи – это ведь тоже участие в убийстве?*

М: Ахимса [непричинение вреда] – самый главный принцип для практиков йоги.

И: *Даже и растения живут.*

М: В том числе и плиты, на которых вы сидите!

И: *Можем ли мы постепенно привыкнуть к вегетарианской пище?*

М: Да, именно так<sup>18</sup>.

И: *Курить – безвредно?*

М: Нет, поскольку табак – яд. Лучше обходиться без него, а потому прекрасно, что вы бросили курение. Люди поработаются табаком и не могут его оставить, но он дает только временное возбуждение, за которым следует реакция организма, требующая большего. Это также не приносит пользы практике медитации.

И: *Вы рекомендуете отказаться от мяса и алкогольных напитков?*

---

М: Да, потому что такое воздержание полезно для начинающих. От них трудно отказаться не потому, что они действительно необходимы, а из-за того, что мы приучились к ним по обычаю и привычке<sup>19</sup>.

И: *Вообще говоря, каким правилам стремящийся должен следовать?*

М: Умеренность в пище, умеренность в сне, умеренность в речи<sup>20</sup>.

## Глава 13

# Йога

---

Практикующие йогу стремятся к союзу с *А т м а н о м* («йога» на санскрите означает «союз»), выполняя специфические упражнения для тела и ума. Большинство этих упражнений представлено в *Йога-сутрах* Патанджали, написанных около двух тысяч лет назад. Система Патанджали, известная как *раджа-йога*, включает восемь характерных уровней и практик.

1. *Яма* Жизненное поведение в отношении окружающих: избегание лжи, воровства, причинения вреда другим, чувственности и жадности.

2. *Нияма* Поведение по отношению к себе: чистота, спокойствие, аскетизм, изучение Писаний и преданность.

3. *Асана* Упражнения на растяжение, изгиб, равновесие и сидячие позы. Сегодня эти упражнения повсеместно известны как *хатха-йога*.

4. *Пранаяма* Дыхательные упражнения с целью контроля ума.

5. *Пратьяхара* Удаление внимания от тела и чувств.

6. *Дхарана* Концентрация ума.

7. *Дхьяна* Медитация.

8. *Самадхи* Непрерывное пребывание в Реальности.

Большинство перечисленных практик можно отыскать и в других духовных системах. Исключения составляют только *хатха-йога* и *пранаяма*, а именно они придают *раджа-йоге* ее специфический характер. Когда посетители спрашивали Шри Раману об этих практиках, он обычно критиковал

*хатха-йогу* из-за ее одержимости телом. Основная посылка его Учения заключается в том, что духовные проблемы могут быть решены только контролем ума, и поэтому Бхагаван никогда не поощрял практику духовных дисциплин, посвящённых в первую очередь заботам о благополучии тела. Махарши высоко ценил *пранаяму* (дыхательный контроль), говоря, что она полезна тем, кто не может контролировать ум другим способом, но в целом был склонен рассматривать ее как практику для начинающих. Его взгляды на другие аспекты *раджа-йоги* (такие, как этика, медитация и *самадхи*) рассматриваются в отдельных главах.

Кроме *раджа-йоги* существует еще одна популярная система – *кундалини-йога*. Практики этой системы концентрируются на психических центрах (*чакрах*) в теле для вызова духовной силы, которую они именуют *кундалини*. Цель этой практики – заставить *кундалини* подняться по психическому каналу (*сушумна*), который проходит от основания спины до мозга. *Кундалини-йогин* полагает, что когда эта сила достигнет *сахасрары* (наивысшей *чакры*, расположенной над головой), то результатом будет Само-реализация.

Шри Рамана никогда не советовал своим почитателям практиковать *кундалини-йогу*, так как считал ее и потенциально опасной, и необязательной. Он признавал существование силы *кундалини* и *чакр*, но говорил, что достижение *сахасрары* силой *кундалини* еще не ведет к Реализации. По его словам, для конечной Реализации *кундалини* должна выйти за пределы *сахасрары* и через другой *нади* (психический нерв) – *амританади* (также называемый *паранади* или *дживанади*) спуститься вниз и войти в Сердечный центр с правой стороны груди. Поскольку Махарши утверждал, что само-исследование автоматически ведет *кундалини* к Сердечному центру, он учил, что особые йогические упражнения не являются необходимыми.

А т м а н достигается поиском источника эго и погружением в Сердце. Это есть прямой метод Само-реализации. Принявшему его не нужно беспокоить-

ся о *нади*, центре над головой (*сахасрара*), *сушумне*, *паранади*, *кундалини*, *пранаяме* или о шести центрах (*чакрах*)<sup>1</sup>.

В дополнение к обрисованным выше практикам индуизм содержит еще и другую йогу, называемую *карма-йога*, – йогу действия. Практики этой системы стремятся к духовному развитию путем бескорыстного служения и помощи другим. Хотя *Бхагавадгита* ее высоко ценит, Шри Рамана обычно отговаривал своих преданных от следования этим Путем, предполагающим существование «я», которое собирается совершать добрые дела, и «других людей», нуждающихся в помощи. Он поощрял эту практику, только если чувствовал, что определенные почитатели неспособны следовать путям *джняны*, *бхакти* или *раджа-йоги*.

Если стремящийся по своему темпераменту не подходит для первых двух методов (*джняна* и *бхакти*), а по возрасту и для третьего (йога), он должен пытаться следовать *карма марге* (пути *карма-йоги*). Его благородные качества становятся более заметными, и он получает бескорыстное наслаждение. Человек также должным образом подготавливается для движения по одному из трех вышеупомянутых путей<sup>2</sup>.

Шри Рамана подчеркивал, что для успеха на Пути *карма-йогин* должен быть свободным от представления, будто он сам помогает другим, быть непривязанным и безразличным к последствиям своих действий. Редко говоря о *карма-йоге* с чувством большим, чем простое одобрение, он допускал, что оба эти условия будут выполнены, если все действия совершаются без представления «я – делатель».

И: «Йога» означает «союз». Меня интересует: союз чего с чем?

М: Совершенно верно. Йога подразумевает наличие предварительного разделения и является средством для последующего соединения одного с другим. Но кто соединяется и с кем? Вы – искатель, ищущий союза с чем-то. Если вы принимаете данное предположение, то тогда это «что-то» должно быть отдельным от вас. Но ваш *А т м а н*, истинное *Я*, известен вам, и вы всегда сознаёте Его. Ищите Его и будьте Им. Тогда Он предстанет как бесконечность, и вопроса о йоге не будет. К кому относится это разделение [*вийога*]<sup>3</sup>

И: *Я не знаю. А есть ли действительно разделение?*

М: Найдите, для кого существует *вийога*. Этот поиск и есть йога. Она обычна для всех духовных путей и в действительности есть не что иное, как отказ от мысли, что вы отличаетесь от *А т м а н а*, или Реальности. Все йоги – *карма*, *джняна*, *бхакти* и *раджа* – просто различные пути, соответствующие разным натурам с различными методами эволюции. Все они ставят целью увести людей от давно хранимого представления их отличия от *А т м а н а*. Нет вопроса о союзе или йоге в смысле ухода и соединения с чем-то, находящимся вдали или отдельно от вас, поскольку вы никогда не были и не могли быть отдельным от *А т м а н а*<sup>4</sup>.

И: *В чем разница между йогой и исследованием?*

М: Йога предписывает *читта вритти ниродху* [подавление мыслей]<sup>5</sup>, тогда как *я – А т м а н вешану* [поиск Себя]. Последний метод более практичен. Ум затихает при обмороке или под действием поста. Но лишь только причина убрана, он вновь оживает, то есть мысли текут, как и ранее. Существуют два пути сдерживания ума: или искать его источник, или отдать его сокрушающему удару Высшей Силы. Отдаться – это значит признать существование верховной главенствующей силы. Если ум отказывается помогать в поиске своего источника, то пусть пока уходит, ждите его возвращения, а затем поверните вовнутрь. Никто не достигает успеха без терпеливой стойкости<sup>6</sup>.

И: *Нужно ли контролировать дыхание?*

М: Контроль дыхания – только помощь при глубоком погружении внутрь себя. Можно прекрасно это делать и пу-

тем сдерживания ума. Когда ум контролируется, дыхание контролируется автоматически. Искателю достаточно сдерживать ум, и тогда не нужно и пытаться сдерживать дыхание. Контроль дыхания рекомендуется только тем, кто не в состоянии сдерживать свои мысли непосредственно<sup>7</sup>.

И: *Когда следует выполнять пранаяму и в чем ее эффективность?*

М: Если не практикуются исследование и преданность, то можно пробовать естественную болеутоляющую *пранаяму* [регуляцию дыхания]. Это упражнение известно как *йога-марга* [Путь йоги]. Когда жизнь в опасности, то для ее спасения все интересы сосредоточиваются в одной точке. Если дыхание сдерживается, то ум не в состоянии прыгать к своим любимцам – внешним объектам, и поэтому, пока дыхание задерживается, он отдыхает. Всё внимание здесь сосредоточено на дыхании или его регулировании, а другие интересы утрачены<sup>8</sup>.

Ум и дыхание имеют один источник, поэтому затихание одного из них без усилий ведет к умолчанию другого.

И: *Концентрация на чакрах успокаивает ум?*

М: Сосредоточиваясь на психических центрах типа *сахасрары* [чакра тысячелепесткового лотоса], йогины сколь угодно долго не сознают своих тел. Пока длится это состояние, они кажутся погруженными в своего рода радость, но когда ум, ставший спокойным, всплывает и вновь активизируется, то возобновляются его мирские мысли. Поэтому всякий раз, когда ум устремляется наружу, его необходимо дрессировать с помощью практики, подобной *дхьяне* [медитации]. Тогда будет достигнуто состояние, в котором нет ни его спада, ни появления<sup>9</sup>.

И: *Сдержанность ума, вызванная пранаямой, тоже временна?*

М: Покой сохраняется лишь при контролируемом дыхании, и поэтому он преходящ. Ясно, что *пранаяма* не самоцель. За ней следует *пратьяхара* [удаление ума от объектов], *дхарана* [концентрация ума], *дхьяна* [медитация] и *самадхи*. Эти стадии имеют дело со сдерживанием ума, а оно



облегчается у тех, кто ранее практиковал *пранаяму*. Следовательно, *пранаяма* ведет к более высоким ступеням, и поскольку они включают контроль ума, то можно сказать, что последний и является конечной целью йоги.

Более продвинутый искатель легко пойдет непосредственно к сдерживанию ума, не расходуя время на практику сдерживания дыхания<sup>10</sup>.

И: *Пранаяма имеет три фазы: выдох, вдох и задержка. Как их следует регулировать?*

М: Полное отбрасывание идентификации себя с телом одно есть «выдыхание» [*рёчака*]; погружение вовнутрь с помощью исследования «Кто я?» только и есть «вдыхание» [*нурака*]; пребывание как единая реальность «Я – ТО» – одно есть задержка [*кумбхака*]. Такова подлинная *пранаяма*<sup>11</sup>.

И: *В Маха йоге я нашел указание на то, что в начале медитации можно следить за дыханием, то есть вдохом и выдохом, а после того как будет достигнуто определенное спокойствие ума, искатель может погружаться в Сердце, разыскивая источник ума. Я очень сильно нуждаюсь в таком практическом совете. Могу ли я этому методу следовать? Правилен ли он?*

М: Самое главное – каким-то образом убить ум. Те, кто недостаточно силен, чтобы практиковать исследование, для помощи в сдерживании ума могут использовать *пранаяму*. Она имеет два вида – сдерживание и регуляция дыхания, а также простое наблюдение за дыханием<sup>12</sup>.

И: *При сдерживании дыхания соотношение времени выдоха, задержки и вдоха 1:4:2 будет наилучшим?*

М: Все эти пропорции, иногда регулируемые не подсчетом, а произнесением *мантр*, только помогают в контроле ума – и всё. Наблюдение за дыханием – тоже один из видов *пранаямы*. Последовательность вдоха, задержки и выдоха, являясь более насильственной, может принести вред в некоторых случаях, например при отсутствии компетентного Гуру для руководства каждым шагом искателя. Простое же

наблюдение за дыханием – вещь легкая и не содержит риска<sup>13</sup>.

И: *Проявление кундалини шакти [силы кундалини] возможно только у тех, кто следует йогическому пути обретения шакти [силы], либо также у практиков пути преданности [бхакти], или Любви [према]?*

М: У кого нет кундалини шакти? Когда действительная природа этой шакти познана, то ее называют *акхандакара вритти* [непрерываемое Сознание], или *ахам спхурана* [лучезарность Я]. Кундалини шакти есть у всех людей независимо от пути, которому они следуют, и различие заключается только в названии.

И: *Говорят, что шакти проявляет себя в пяти фазах, в десяти, ста и даже в тысяче фаз. А что правильно: пять, десять, сто или тысяча?*

М: Шакти имеет только одну фазу, а если говорят о ее проявлении в нескольких фазах, то это просто способ изложения. Шакти – одна-единственная.

И: *Может ли джняни помочь не только тем, кто следует его пути, но и другим, например практикующим йогу?*

М: Несомненно. Он помогает людям, какой бы Путь ими ни выбирался. Это напоминает следующее. Допустим, есть гора и много путей, чтобы вскарабкаться на нее. Джняни приглашает людей подняться его путем, но некоторым может понравиться это, а другим – нет. Если от последних требовать подъема именно только таким путем, они будут не в состоянии взобраться наверх. Джняни помогает людям, поднимающимся по любым тропам, какими бы они ни были. Те, кто находится в середине пути, могут не знать о достоинствах и недостатках других путей, но тот, кто достиг вершины и наблюдает подъем остальных, видит все пути. Поэтому он способен указать карабкающимся вверх людям, куда им сдвинуться, чтобы избежать западни. Цель одна и та же для всех<sup>14</sup>.

И: *Как человеку направить прану, или жизненную силу, внутрь сушумна нади [психического нерва в области спины], чтобы узел чит-джада-грантхи [отождеств-*

ления Сознания с телом] можно было разрубить способом, изложенным в Шри Рамана Гите?

М: Исследованием «Кто я?». Йогин может быть устремлен к подъему *кундалини* вверх по *сушумне*. *Джняни* может не иметь такой цели. Но оба посылаем жизненной силы вверх по *сушумне* и разрубанием *чит-джада-грантхи* достигают одинаковых результатов. *Кундалини* – это просто другое имя для *А т м а н а* или *шакти*. Мы говорим о ней, как о находящейся внутри тела, ибо представляем себя ограниченными этим телом. Но в действительности *кундалини* нет ни внутри, ни снаружи, ибо она не отличается от *А т м а н а* или *шакти* *А т м а н а*.

И: Как очищать эти нади [психические нервы], чтобы *кундалини* могла подняться по *сушумне*?

М: Хотя йогин для этой цели применяет методы сдерживания дыхания, *джняни* предписывает только исследование. Когда этим способом ум сливается с *А т м а н о м*, то *шакти*, или *кундалини*, которая не обособлена от *А т м а н а*, поднимается автоматически<sup>15</sup>.

Йогины придают величайшее значение поднятию *кундалини* до *сахасрары* – центра над головой, или тысячелесткового лотоса. Они ссылаются на место в Писании, где говорится, что жизненный ток входит в тело через «родничок» в голове, и доказывают, что поскольку *вийога* [разделение] приходит этим путем, то йога [союз] должна осуществляться обратным путем. Поэтому, говорят они, мы должны практикой йоги собрать *праны* и войти в «родничок» для достижения йоги. *Джнянины*, с другой стороны, указывают, что йогины предполагают существование тела и его отделенность от *А т м а н а*. Только если принята данная точка зрения об отделенности, йогин и может советовать достигать воссоединения посредством практики йоги.

В действительности тело находится в уме, который имеет мозг своим местопребыванием. Функционирование последнего за счет света, идущего из другого источника, допускается самими йогинами в их теории «родничка». Далее *джняни*

доказывает: если этот свет заимствован, то он должен приходить из прирожденного источника. Идите непосредственно к Источнику и не будьте зависимы от заимствованных ресурсов. Тот Источник есть Сердце, А т м а н <sup>16</sup>.

А т м а н не приходит откуда-то и не входит в тело через макушку головы. Он есть такой, какой ЕСТЬ, всегда сверкающий, всегда устойчивый, неподвижный и неизменный. Человек ограничивает себя пределами изменчивого тела или ума, который происходит от всегда неизменного А т м а н а . Всё, что необходимо, – это отбросить указанное ошибочное тождество, и, когда это сделано, вечно сияющий А т м а н будет узнан как единая недвойственная Реальность.

Концентрация на *сахасраре* обязательно приводит к экстазу *самадхи*, но *васаны*, то есть скрытые умственные склонности, при этом не разрушаются. Следовательно, йогин обязан пробудиться от *самадхи*, ибо избавление от рабства не завершено. Он еще должен пытаться искоренить присущие ему *васаны*, чтобы они прекратили нарушать мир его *самадхи*. Поэтому он спускается из *сахасрары* в Сердце через канал, именуемый *дживанади*, являющийся просто продолжением *сушумны*. Отсюда видно, что *сушумна* представляет собой кривую. Она начинается с самой нижней *чакры*, поднимается сквозь спинной мозг до головного и оттуда изгибается вниз, заканчиваясь в Сердце. Когда йогин достигнет Сердца, *самадхи* становится постоянным. Таким образом, Сердце – конечный центр<sup>17</sup>.

И: *Говорят, что практика упражнений хатха-йоги – действенное средство против болезней, и поэтому они рекомендуются как обязательная подготовка к джняна-йоге.*

М: Пусть те, кто их отстаивает, и пользуются ими. Здесь она не применяется, ибо все болезни эффективно уничтожаются непрерывным само-исследованием<sup>18</sup>. Если вы исходите из представления, что здоровье тела необходимо для здоровья ума, то заботам о теле конца не будет<sup>19</sup>.

И: *Но разве хатха-йога не является необходимой при само-исследовании?*

М: Каждый человек находит наиболее подходящий для себя метод под влиянием скрытых наклонностей ума [*пурва самскар*].

И: *Могли ли вы в моем возрасте практиковать хатха-йогу?*

М: Почему вы обо всем этом думаете? Так как вы считаете А т м а н внешним по отношению к себе, то жаждете и добиваетесь этого. Но разве вы не существуете всё время? Почему оставляете себя и идете за чем-то внешним?

И: *В Апарокша Анубхути говорится, что хатха-йога необходима как помощь при само-исследовании.*

М: *Хатха-йогины* настаивают на поддержании готовности тела для беспрепятственного проведения исследования. Далее они выступают за такое продление жизни, чтобы исследование можно было довести до успешного конца. Вдобавок они с той же целью используют некоторые лекарства [*кая-кальпа*]. Их любимая поговорка, что холст должен быть совершенным, прежде чем начнется процесс живописи. Верно, но где здесь холст и где процесс писания картины? Согласно *хатха-йогинам*, тело – холст, а исследование А т м а н а – живопись. Но разве само тело не является рисунком на холсте, А т м а н е ?

И: *Но о хатха-йоге так много говорят как о помощи.*

М: Правильно. Даже знаменитые пандиты, очень сведущие в *веданте*, продолжают практиковать ее. Иначе им не утихомирить ум. Поэтому вы можете считать ее полезной для тех, кто не способен успокоить ум другим способом<sup>20</sup>.

И: *Что такое асаны [позы или сиденья]? Они необходимы?*

М: Многие *асаны* и их воздействия упоминаются в *йога шастрах*. Там сказано, что сидеть следует на шкуре тигра, траве и т. д., а позы, «поза лотоса», «удобная» и т. д. Но зачем всё это, когда нужно только познать себя? Истина в том, что из А т м а н а поднимается эго, смешивает себя с телом, принимает мир за реальность и затем, покрытое эгоистическим тщеславием, бурно мыслит и ищет *асаны*. Такой человек не понимает, что он сам – центр всего и поэтому составляет основу всего.

*Асана* предназначена для того, чтобы сделать его сидение устойчивым. Где и как он может оставаться стойким, если не в своем собственном истинном состоянии? Оно и есть подлинная *асана*<sup>21</sup>.

Достижение стойкости – в неотклонении от вести, что основа [*асана*], на которой покоится вся вселенная, есть лишь А т м а н , являющийся пространством чистого Знания, прославленной почвой – одно есть твердая и неподвижная поза [*асана*] для отличного *самадхи*<sup>22</sup>.

И: В какой асане обычно сидит Бхагаван?

М: В какой *асане*! В *асане* Сердца. Это моя *асана*. Ее называют *сукхасаной*, *асаной* счастья, ибо эта *асана* Сердца полна тишины и дает счастье. Сидящие в такой *асане* не нуждаются в какой-либо иной<sup>23</sup>.

И: Гита, по-видимому, придает особое значение карма-йоге, так как Шри Кришна уговаривает Арджуну сражаться. Шри Кришна сам дал пример деятельной жизни, исполненной великих подвигов.

М: Гита начинает с утверждения, что вы – не тело, а следовательно, и не карма [делатель].

И: И в чем смысл этого?

М: Вот в чем: человек должен действовать без мысли, что он делатель. Действия будут продолжаться даже при отсутствии эго. Каждый проявляется с определенной целью, достижение которой зависит от того, считает он себя действующим лицом или нет.

И: Что такое карма-йога? Это непривязанность к карме [действию] или ее плодам?

М: Карма-йога – та йога, в которой человек самонадежно не приписывает себе функцию делателя. Все действия продолжают автоматически.

И: И это означает непривязанность к плодам действий?

М: Такой вопрос возникает, только если есть действующий. Во всех Писаниях сказано, что не следует рассматривать себя как делателя.

И: Поэтому карма-йога – это «картритва буддхи рахита карма» – действие без чувства делания.

М: Да, совершенно верно.

И: Гита учит, что следует вести активную жизнь – от начала и до конца.

М: Да, но действовать без делателя<sup>24</sup>.

И: Если человек, бездействует, то как может продолжаться действие? Где здесь место для карма-йоги?

М: Давайте сначала поймем, что такое карма, чья она и кто делатель. Исследование и выяснение истины заставляют человека оставаться С собой и в спокойствии. Тем не менее даже в этом состоянии действия будут продолжаться.

И: Как действия пойдут дальше, если я не действую?

М: Кто задает этот вопрос? А т м а н или кто-то другой? Разве А т м а н имеет отношение к действиям?

И: Нет, не А т м а н , а кто-то иной, отличный от А т м а н а .

М: Отсюда ясно, что А т м а н не касается действий, и поэтому вопрос не возникает<sup>25</sup>.

И: Я хочу выполнять карма-йогу. Как мне помочь другим?

М: Есть ли тот, кто нуждается в вашей помощи? Кто есть то «я», что собирается помогать другим? Сначала уясните это, и тогда всё само уладится<sup>26</sup>.

И: Это означает «Реализовать Себя». Моя Реализация помогает другим?

М: Да, и это лучшая помощь, которую вы можете оказать другим. Но воистину нет «других», которым нужна помощь. Реализовавший Себя видит везде лишь Себя, А т м а н , как ювелир видит только золото при оценке его в различных драгоценностях, сделанных из золота. Имя и форма существуют только, когда вы отождествляете себя с телом. Но после выхода за пределы сознания тела «другие» также исчезают. Осознавший не рассматривает мир отличным от Себя.

И: Не лучше ли было бы, чтобы святые для помощи другим смешались с ними?

М: Не существует «других», чтобы смешиваться с ними, так как А т м а н – это единственная Реальность<sup>27</sup>.

Мудрецы помогают миру, просто пребывая как А т м а н . Наилучший путь служения миру – завоевание состояния, где

эго нет. Если вы жаждете помочь миру, но считаете, что достижением состояния без эго этого не сделать, то отдайте Богу все проблемы мира вместе со своими собственными<sup>28</sup>.

И: *Следует ли мне пытаться помочь страдающему миру?*

М: Сила, сотворившая вас, сотворила также и мир. Если Она заботится о вас, то может подобным образом позаботиться и о мире... Если Бог сотворил мир, то присматривать за ним Его забота, а не ваша<sup>29</sup>.

И: *Является ли желание свараджа [политической независимости] правильным?*

М: Такое желание, несомненно, идет от личных интересов. Однако практическая работа ради этой цели постепенно расширяет перспективу, и личность сливается со своей страной. Такое поглощение индивидуальности желательно, и относящаяся сюда карма становится *нишкама* [кармой бескорыстной].

И: *Если сварадж завоеван после длительной борьбы и страшных жертв, то не извиняет ли это человека, испытывающего удовольствие от результата и ободренного им?*

М: В ходе своей работы человек обязан принадлежать Высшей Силе, чье могущество должно удерживаться в уме и никогда не выходить из поля зрения. Как же тогда он может ликовать? Ему не следует даже заботиться о результате своих действий. Только в этом случае карма становится бескорыстной<sup>30</sup>.



## *ЧАСТЬ ПЯТАЯ*

---

### *Опыт*

Нет никаких степеней Реальности. Существуют степени опыта индивидуума, но не Реальности. Какими бы ни были переживания, испытывающий один и тот же<sup>1</sup>.

А т м а н , несомненно, находится внутри прямого переживания каждого, но Он не таков, каким Его воображают. Он есть только то, что Он есть<sup>2</sup>.



## Глава 14

# Самадхи

---

Слово *самадхи* широко употребляется в духовной литературе Востока для обозначения продвинутой стадии медитации, в которой имеется сознательное переживание *А т м а н а* или интенсивная ненарушаемая погруженность в объект медитации. Описано множество степеней и подразделений *самадхи*, причем каждая из различных духовных школ и религий стремится дать свою собственную классификацию и терминологию.

Классификация, обычно используемая Шри Раманой, предлагает следующее трехуровневое деление различных видов *самадхи*:

1. *Сахаджа нирвикальна самадхи*. Это состояние *джняни*, окончательно и бесповоротно уничтожившего свое эго. *Сахаджа* означает «естественное», а *нирвикальна* – «без различий». *Джняни* в этом состоянии способен естественно функционировать в мире, как это делает самый обыкновенный человек. Зная, что он является *А т м а н о м*, *сахаджа джняни* не видит различий между собой и другими, между собой и миром. Для такого человека всё есть проявление неделимого *Я*.

2. *Кевала нирвикальна самадхи*. Данная стадия ниже Само-реализации. В этом состоянии Само-сознание временное, но без усилий, а эго окончательно не уничтожается. Сознание тела отсутствует, и хотя имеется временное сознание *А т м а н а*, человек не способен воспринимать чувственную информацию или действовать в мире. Когда сознание тела возвращается, эго появляется вновь.

3. *Савикальпа самадхи*. В этом состоянии Само-сознание поддерживается постоянным усилием. Продолжительность *самадхи* полностью зависит от усилия, приложенного для его поддержания. Когда внимание к А т м а н у нарушается, Само-сознание тускнеет.

Следующие краткие определения, сформулированные Шри Раманой, наверное, достаточны, чтобы провести непосвященного через терминологические джунгли *самадхи*:

1. Удержание Реальности есть *самадхи*.
2. Удержание Реальности с усилием есть *савикальпа самадхи*.
3. Погружение в Реальность и утрата сознания мира есть *нирвикальпа самадхи*.
4. Погружение в неведение и утрата сознания мира есть глубокий сон.
5. Пребывание в первичном, чистом, естественном состоянии без усилий есть *сахаджа нирвикальпа самадхи*<sup>1</sup>.

И: *Что такое самадхи?*

М: Состояние, в котором непрерывное переживание Бытия-Сознания достигается спокойным умом, только и есть *самадхи*. Этот неподвижный ум, достигший безграничного высочайшего Я, один есть реальность Бога<sup>2</sup>.

Общение ума с А т м а н о м во тьме, то есть погружение его в неведение, называется *нидрой* [глубоким сном], а погружение в сознательном или бодрственном состоянии – это *самадхи*. *Самадхи* суть постоянное пребывание в А т м а н е при бодрствовании. *Нидра*, или глубокий сон, также присущи А т м а н у , но в бессознательном состоянии. В *сахаджа самадхи* упомянутое общение ума постоянно.

И: *А что можно сказать о кевала нирвикальпа самадхи и сахаджа нирвикальпа самадхи?*

М: Погружение ума в А т м а н , но без его разрушения, это *кевала нирвикальпа самадхи*, в котором человек еще не свободен от *васан* и поэтому не достигает *мукти*. Освобождение приобретается только после уничтожения *васан*.

И: *Когда можно практиковать сахаджа самадхи?*

М: Даже с самого начала. Однако если искатель не искоренил *васаны*, то и после многих лет непрерывной практики *кевала нирвикальпа самадхи* Освобождение достигнуто не будет<sup>3</sup>.

И: *Я бы хотел получить ясное представление о различии между савикальпа и нирвикальпа.*

М: Удерживание высочайшего состояния есть *самадхи*, которое называется *савикальпа* при наличии усилия, направленного на успокоение волнений ума, и *нирвикальпа* – при отсутствии этих волнений. Постоянное и без усилий пребывание в первичном состоянии – это *сахаджа*<sup>4</sup>.

И: *Перед достижением сахаджи пребывать в нирвикальпа самадхи совершенно необходимо?*

М: Постоянное пребывание в каком-либо из этих *самадхи* – *савикальпа* или *нирвикальпа* – есть *сахаджа* [естественное состояние]. Что такое сознание тела? Это – не сознающее тело плюс сознание, которые оба должны лежать в другом Сознании – чистом и простом, остающемся всегда как оно есть с сознанием тела или без него. И тогда какое имеет значение утрата или сохранение сознания тела, если человек держится за то чистое Сознание? Полное отсутствие сознания тела придает *самадхи* большую интенсивность, хотя не сказывается на знании Высочайшего<sup>5</sup>.

И: *Является ли самадхи тем же, что и турия, четвертое состояние?*

М: *Самадхи, турия и нирвикальпа* – все эти термины имеют в виду одно и то же – сознание А т м а н а . *Турия* буквально означает четвертое состояние, высочайшее Сознание как отдельное от остальных трех – бодрствования, сновидений и сна без сновидений. Четвертое состояние – вечно, три других приходят и уходят внутри него. В *турии* есть сознание, что ум слился со своим источником, Сердцем, и

неподвижен там, хотя некоторые мысли все еще падают на него и чувства обладают некоторой активностью. В *нирвикальпе* чувства бездеятельны, а мысли совсем отсутствуют. Следовательно, переживание чистого Сознания в этом состоянии является сильным и блаженным. *Турия* доступна в *савикальпа самадхи*<sup>6</sup>.

И: *В чем разница между блаженством глубокого сна и блаженством, получаемым в турии?*

М: Здесь нет различных блаженств, а только одно, которое включает блаженство, пожидаемое в состоянии бодрствования, блаженство всех видов существ, от низшего животного до высочайшего Брахмы. Это блаженство есть Блаженство А т м а н а , и единственное различие в том, что оно переживается в глубоком сне бессознательно, а в *турии* – сознательно. Блаженство, получаемое при бодрствовании, – вторично, оно является придатком истинного Блаженства [*упадхи ананда*]<sup>7</sup>.

И: *Самадхи, восьмая ступень раджа-йоги, это то самадхи, о котором вы говорите?*

М: В йоге термин *самадхи* относится к нескольким видам транса, и существуют различные виды *самадхи*. Но я говорю о другом – о *сахаджа самадхи*. В нем вы обладаете *самадханой* [устойчивостью] и остаетесь спокойным и сдержанным, даже будучи активным. Вы осознаёте, что движимы глубинным *Я* внутри. У вас нет ни терзаний, ни беспокойств, ни забот, ибо вы постигли, что нет ничего принадлежащего вам. Вы знаете, что все выполняет Нечто, с которым вы находитесь в сознательном союзе.

И: *Если эта сахаджа самадхи является наиболее желательным состоянием, то в нирвикальпа самадхи необходимости нет?*

М: *Нирвикальпа самадхи* как состояние в *раджа-йоге* может быть полезно само по себе, но в *джняна-йоге сахаджа стхити* [естественное состояние], или *сахаджа ништха* [пребывание в естественном состоянии], и есть само состояние *нирвикальпы*. Здесь ум свободен от сомнений, и ему нет нужды метаться между вариантами возможностей

и вероятностей. Он не видит никаких *викальп* [различий] и убежден в Истине, поскольку чувствует присутствие Реальности. Даже будучи деятельным, он знает, что эта активность – в Реальности, *А т м а н е*, высочайшем Бытии<sup>8</sup>.

И: *В чем разница между глубоким сном, лайей [трансподобным состоянием, в котором ум временно отставлен] и самадхи?*

М: В глубоком сне ум поглощен, но не уничтожен, и это поглощенное появляется вновь, что может случиться даже в медитации. Но разрушенный ум снова появиться не может. Цель йогина должна заключаться в том, чтобы его уничтожить и не допустить погружения в *лайю*. В покое медитации иногда возникает состояние *лайя*, но этого недостаточно. Для уничтожения ума она должна дополняться другими практиками. Некоторые уходят в йогическое *самадхи* с пустяковой мысли и пробуждаются от *лайи* через длительный срок, по-прежнему волоча ту же мысль. Между тем в мире сменилось не одно поколение, а такой йогин всё еще не уничтожил свой ум. Истинное разрушение ума состоит в том, чтобы не признавать его существующим отдельно от *А т м а н а*. Познайте, что даже сейчас ума нет. Как же это сделать, если не в ежедневных активностях, которые продолжаются автоматически? Познайте, что ум, содействующий им, не реален, он только призрак, исходящий из *А т м а н а*. Так и уничтожается ум<sup>9</sup>.

И: *Затрагивают ли созерцателя в течение нирвикальпа самадхи физические нарушения? У меня с другом разные взгляды на этот счет.*

М: Вы оба правы, но один из вас имеет в виду *кевала*, а другой – *сахаджа самадхи*. В обоих случаях ум погружен в блаженство *А т м а н а*, но в первом физические движения могут причинить созерцателю беспокойство, поскольку его ум вымер не полностью. Он еще жив и может, как после глубокого сна, в любой момент вновь стать активным. Ведь наполненное доверху водой ведро можно вытащить обратно из колодца за веревку, к которой оно еще привязано. Но в *сахаджа самадхи* ум полностью погружен в *А т м а н*,

словно ведро, затонувшее вместе с привязанной к нему веревкой, и здесь не осталось ничего волнующего и возвращающего назад в мир. Активности человека в таком случае схожи с тем, как спящий ребенок сосет материнскую грудь, едва осознавая это<sup>10</sup>.

И: *Как же функционировать в мире, будучи в таком состоянии?*

М: Тот, кто приучил себя к естественной медитации и наслаждается ее блаженством, не выйдет из состояния *самадхи*, какую бы внешнюю работу он ни выполнял, какие бы мысли к нему ни приходили. Такова *сахаджа нирвикальпа*<sup>11</sup>. Она есть *наша* [полное разрушение ума], тогда как *кевала нирвикальпа* есть *лайя* [временная отставка ума]. Находящиеся в *лайя самадхи* должны время от времени возвращать ум обратно под контроль. Если же ум уничтожен, как в *сахаджа самадхи*, то он уже не вырастает снова. Любые действия находящихся в этом состоянии – просто случайность, и они никогда не скатятся вниз со своего высокого состояния.

Пребывающие в *кевала нирвикальпе* – не реализованы и еще являются искателями. Пребывающие в состоянии *сахаджа нирвикальпа* подобны пламени и безветренном месте или океану без волн, то есть в них нет движения. Они не находят чего-либо отличного от себя. Для тех же, кто этого состояния не достиг, всё возникает как несходное с ними<sup>12</sup>.

И: *Является ли переживание кевала нирвикальпы тем же, что и сахаджа, несмотря на то, что человек после кевалы спускается к этому относительному миру?*

М: Здесь нет ни поднимающегося, ни спускающегося: и тот и другой – нереальны. В *кевала нирвикальпе* еще существует «умственное ведро», погруженное в воду, которое может быть вытащено обратно в любой момент. *Сахаджа* напоминает реку, впадающую в океан, из которого нет возврата. Почему вы всё это спрашиваете? Продолжайте практику, пока не обретете опыт сами<sup>13</sup>.

И: *В чем польза самадхи и существует ли в этом случае мысль?*



М: Только *самадхи* и может открыть Истину. Мысли набрасывают покрывало на Реальность, и поэтому Она не осознается как таковая в состояниях иных, нежели *самадхи*.

В *самадхи* существует только чувство «Я ЕСМЬ», а мыслей нет. Переживание «Я ЕСМЬ» означает БЫТЬ СПОКОЙНЫМ.

И: *Как мне повторить опыт самадхи, или Тишины, который я получил здесь?*

М: Ваше нынешнее переживание обусловлено влиянием атмосферы, в которой вы находитесь. Сможете ли вы обрести его вне этой атмосферы? Опыт сейчас у вас нерегулярный, а поэтому до тех пор, пока он не станет постоянным, необходима практика<sup>14</sup>.

И: *Самадхи – это переживание спокойствия, или внутреннего мира?*

М: Спокойная ясность, лишённая суматохи ума, одна есть *самадхи* – прочное основание Освобождения. Искренним старанием уничтожить обманчивые умственные шумы *самадхи* переживается как мирное сознание, внутренний свет<sup>15</sup>.

И: *В чем разница между внутренним и внешним самадхи?*

М: Внешнее *самадхи* состоит в том, чтобы удерживать Реальность, свидетельствуя внешний мир, но не реагируя на него. Это тишина океана без волн. Внутреннее *самадхи* предполагает утрату сознания тела.

И: *Но ум не погружается в это состояние даже на мгновение.*

М: Необходима глубокая убежденность, что «Я – А т м а н , превосходящий ум и феномены».

И: *Однако ум оказывается непреодолимым препятствием, которое расстраивает любые попытки погрузиться в Себя.*

М: Какое значение имеет активность ума? Она существует только на основании А т м а н а . Держитесь Его даже в деятельности мысли<sup>16</sup>.

И: *Я прочитал в книге Ромена Роллана о Рамакришне, что нирвикальпа самадхи является страшным и ужасным*

*переживанием. Разве нирвикальпа так ужасна? Неужели мы переносим все эти утомительные процессы медитации, очищения и самодисциплины только для того, чтобы закончить состоянием ужаса? Или мы собираемся превратиться в живые трупы?*

М: Люди имеют самые разнообразные представления о *нирвикальпе*. С какой стати речь зашла о Ромене Роллане? Если даже те, кто располагает *Упанишадами* и ведантической традицией, имеют такие фантастические понятия о *нирвикальпе*, то можно ли обвинить в этом человека Запада? Некоторые йогины с помощью дыхательных упражнений вводят себя в каталептическое состояние, более глубокое, чем сон без сновидений, в котором они абсолютно ничего не знают, и прославляют его как *нирвикальпу*. Другие думают, что сразу после кратковременного погружения в *нирвикальпу* человек становится совершенно иным существом. Есть и такие, кто считает *нирвикальпу* доступной только посредством транса, в котором сознание мира полностью отсутствует, как во время обморока. Все эти представления обусловлены их умственным взглядом на вещи.

*Нирвикальпа* – это *Чит* – бесформенное, без усилий, сознание. Откуда взяться террору и где тайна бытия собой? Для тех, чьи умы созрели в результате длительной практики в прошлом, *нирвикальпа* приходит внезапно, как половодье, но остальным она дается в ходе их духовной практики, медленно стирающей препятствующие мысли, и открывает экран чистого сознания: Я – Я. Дальнейшая практика делает такой экран постоянно открытым. Это есть Само-реализация, *мукти*, или *сахаджа самадхи*, естественное состояние, не требующее усилий<sup>17</sup>. Просто невосприятие внешних различий [*викальпы*] не есть действительная природа стойкой *нирвикальпы*. Познайте, что отсутствие различий [*викальпы*] при уничтоженном уме одно есть истинная *нирвикальпа*.

И: *Когда ум начинает утихать в Атмане, часто присутствует ощущение страха.*

М: Страх и дрожь тела при входе в *самадхи* вызваны всё еще остающимся незначительным эго-сознанием. Но ког-

да оно умирает полностью, не оставляя даже следа, человек пребывает как обширное пространство чистого Сознания, где дрожь прекращается и господствует только Блаженство<sup>18</sup>.

И: Самадхи является состоянием блаженства или экстаза?

М: В самом *самадхи* присутствует только совершенный Мир. Экстаз приходит в конце *самадхи*, когда ум оживает и вспоминает о покое этого состояния. На Пути преданности экстаз возникает первым и проявляется в слезах радости, вставших дыбом волосах, запинаящейся речи. Когда эго полностью умирает и заевывается *сахаджа*, эти симптомы и экстаз прекращаются<sup>19</sup>.

И: При осуществлении самадхи не приобретаются ли также и сиддхи [сверхобычные силы]?

М: Для того чтобы показать *сиддхи*, должны быть другие люди, признающие их. Это означает, что демонстрирующий не обладает *джняной*. Поэтому не стоит думать о *сиддхах*. Следует стремиться только к *джняне* и только ее добиваться<sup>20</sup>.

И: В Мандукья упанишаде утверждается, что если не пережито самадхи – восьмая и последняя ступень йоги, – то Освобождения [мокша] не будет, сколько бы ни было медитаций, [дхьяна] и аскетизма [тапас]. Так ли это?

М: При правильном понимании все это одно и то же, и безразлично, как называется – медитация, аскетизм, поглощение или что-либо еще. То, которое устойчиво, непрерывно, словно струя масла, и есть аскетизм, медитация и погруженность Быть собственным Я и составляет *самадхи*.

И: Но в Мандукья упанишаде сказано, что самадхи должно переживаться обязательно перед достижением Освобождения.

М: А кто отрицает это? То же утверждается не только в *Мандукья упанишаде*, но и во всех древних Писаниях. Однако подлинное *самадхи* присутствует, только если вы знаете Себя. В чем польза от неподвижного сидения некоторое время наподобие безжизненной вещи? Допустим, у вас на

руке появился нарыв и его прооперировали под наркозом. Боли вы не чувствовали, но разве это означает, что вы были в *самадхи*? То же и в нашем случае. Человек должен знать, что такое *самадхи*. Но как вы можете это сделать без знания Себя? Если А т м а н известен, то *самадхи* познаётся автоматически<sup>21</sup>.

*Самадхи* – это естественное состояние человека. Оно представляет собой скрытое течение во всех трех состояниях – бодрствования, сна и глубокого сна. А т м а н не внутри них, но эти состояния находятся в А т м а н е. Если *самадхи* переживается при бодрствовании, то оно продолжается также и в глубоком сне. Различия между сознанием и бессознательным принадлежат только уму, который превосходится в состоянии истинного Я<sup>22</sup>.

И: *Поэтому следует всегда стремиться достичь самадхи?*

М: Мудрецы говорят, что состояние уравновешенности, лишённое эго, одно есть *мауна-самадхи* [*самадхи* Тишины], вершина знания. Пока не будет достигнуто *мауна-самадхи*, в котором человек является безэгоистой Реальностью, ищите только уничтожения «я» как своей цели<sup>23</sup>.

## Видения и психические силы

---

Практика медитации иногда вызывает эффектные побочные результаты: видения богов или развитие сверхобычных сил, таких, как ясновидение и телепатия. Последние можно вырабатывать и намеренно. Концентрация на мысленном образе временами ведет к видениям, особенно если она выполняется с преданностью или при сильном желании появления видений. Достичь психических сил (*сиддхи*) можно и специальными йогическими упражнениями. *Йога-сутры* Патанджали, классический текст йоги, содержит перечень ряда упражнений, ускоряющих развитие восьми *сиддх*, от невидимости до хождения по воде.

Шри Рамана отговаривал своих почитателей от преданной погони за видениями или *сиддхами*, указывая, что они являются продуктами ума, которые могут скорее воспрепятствовать, чем помочь Само-реализации. Если видения приходили самопроизвольно, то Бхагаван иногда допускал, что они знаменуют прогресс, но обычно добавлял, что это только временные переживания ума, лежащие «ниже плана Само-реализации»<sup>1</sup>.

Если *сиддхи* появлялись спонтанно, то он обрисовывал опасность привязанности к ним, поясняя, что такие силы больше раздувают эго, чем уничтожают его, и подчеркивал, что страсть к *сиддхам* и жажда Само-реализации взаимно исключают друг друга.

А т м а н – это наиболее сокровенное и вечное Бытие, тогда как *сиддхи* – чужды Ему. *Сиддхи* требуют усилия, тогда как А т м а н – нет. Силы ищет ум, который должен сохраняться живым, тогда как А т м а н осознаётся при уничтоженном уме. Силы проявляются только при наличии эго, А т м а н же

находится за пределами эго и реализуется только после его уничтожения<sup>2</sup>.

*И: Я как-то уже говорила Шри Бхагавану, что имела видение Шивы о времени моего перехода в индуизм. Подобное переживание повторилось со мной в Куртралламе. Эти видения преходящие, но счастливые. Хочется знать, как сделать их постоянными и непрерывными. Во всём, что я вижу вокруг, без Шивы нет жизни. Я так счастлива думать о нем. Пожалуйста, скажите, как сделать его видение для меня вечным.*

**М:** Вы говорите о видении Шивы. Видится всегда объект, и это подразумевает существование субъекта. Ценность видения та же, что и видящего, то есть природа видения принадлежит к тому же плану, что и видящий. Появление предполагает также исчезновение. Что бы ни появлялось, должно исчезнуть, а потому видение никогда не может быть вечным. Но Шива вечен.

Зрение включает в себе и зрящего, а тот не может отрицать существование Себя. Не бывает времени, когда А т м а н как Сознание не существует, и наблюдатель никогда не остаётся отдельным от Сознания. Это Сознание – вечное Бытие и единственное Бытие. Видящий не может видеть себя. Но разве он отрицает свое существование, если не видит себя глазами, как в видении? Нет. Поэтому *пратьякша* [прямое переживание] означает не видение, а Бытие.

БЫТЬ значит Реализовать. «Я есмь то Я есмь». «Я есмь» – это Шива. Ничто не может жить без Него. Всё существует в Шиве и благодаря Шиве.

Поэтому исследуйте «Кто я?» Погрузитесь глубоко вовнутрь и пребывайте А т м а н о м . Это Шива как Бытие. Не ожидайте повторения видений Его. В чем разница между объектами, которые вы наблюдаете, и Шивой? Он – одновременно и субъект, и объект. Вы не можете оставаться без Шивы, ибо всегда осознаёте Его здесь и теперь. Ошибочно думать, что вы не осознали Его. Это и есть препятствие для

реализации Шивы. Отбросьте также эту мысль, и Реализация уже тут.

*И: Да, но как мне выполнить это быстрее всего?*

*М: Сам ваш подход – препятствие для Реализации. Может ли человек быть без Шивы? Даже сейчас Он – это вы. Вопросы о времени нет. Если есть мгновение не-Реализации, то возникает вопрос о Реализации. Но поскольку Шива ЕСТЬ, вам невозможно быть без Него. Он всегда реализован, навечно реализован, а Его не-Реализации никогда нет<sup>3</sup>.*

*И: Я жажду обрести сакшаткару [прямую реализацию] Шри Кришны. Что мне следует делать для этого?*

*М: Каково ваше представление о Шри Кришне и что вы понимаете под сакшаткарой?*

*И: Я имею в виду Шри Кришну, который жил в Вриндаване, и хочу видеть Его таким, каким видели гопи [женщины, почитавшие Кришну].*

*М: Дело в том, что вы считаете Его человеческим существом или кем-то в человеческой форме, сыном такового, тогда как Он сам сказал: «В Сердце каждого существа Я пребываю, Я – начало и середина, а также конец всех существ»\*. Он должен быть внутри вас, поскольку Он внутри всего. Он есть ваше Я или А т м а н вашего Я. Поэтому, если вы видите эту Сущность [А т м а н] или имеете ее сакшаткару, то получите сакшаткару Кришны. Прямая реализация А т м а н а и прямая реализация Кришны – не могут различаться. Однако, идя своим путем, полностью отдайтесь Кришне, и вы обеспечите желаемую сакшаткару<sup>4</sup>.*

*И: Возможно ли беседовать с Ишварой [Богом], как это делал Шри Рамакришна?*

*М: Если мы можем разговаривать друг с другом, то отчего бы нам так же не говорить и с Богом?*

*И: Но тогда почему этого с нами не происходит?*

*М: Здесь требуются чистота и сила ума, практика медитации.*

---

\* Бхагавадгита (X : 20)

И: *И если эти условия выполнены, то можно воочию видеть Бога?*

М: Подобные проявления имеют такую же реальность, как и вы сами. Другими словами, если вы отождествляете себя с телом, как в бодрствовании, то видите грубые объекты. Находясь в тонком теле или на ментальном плане, как во сне, вы видите объекты одинаково тонкие. В отсутствие отождествления, в глубоком сне, вы ничего не видите. Таким образом, объекты видения имеют отношение к состоянию видящего. То же самое применимо и к видениям Бога.

При длительной практике медитации на образе Бога он приходит в сновидениях, а позднее может проявляться так же и в бодрствовании<sup>5</sup>.

И: *Многие посетители здесь говорят мне, что получают от Бхагавана видения, или мысле-токи. Я нахожусь тут вот уже полтора месяца и еще не имел ни малейшего переживания чего-либо. Это потому, что я не достоин вашей Милости?*

М: Видения и мысле-токи возникают в соответствии с состоянием ума. Всё это зависит от индивидуальностей, а не от Всеобщего Присутствия. Более того, они несущественны. Что важно, так это Мир ума<sup>6</sup>.

Что такое Реализация? Разве это значит видеть Бога с четырьмя руками, несущего раковину, боевой диск и палицу? \* Даже если Бог появится в такой форме, то сотрет ли это неведение ученика? Истина должна быть вечной Реализацией. Прямое восприятие есть вечно присутствующее Переживание. Бог Сам познаётся тогда, когда Он воспринимается непосредственно. Это не значит, что Он появляется перед преданным в некоторой определенной форме. Если Реализация не вечна, она не послужит какой-либо полезной цели. Может ли появление четырехрукого Бога быть вечной Реализацией? Оно феноменально и иллюзорно. Здесь должен быть некий видящий. Только этот видящий реален и вечен.

Пусть Бог появляется как свет миллионов солнц. Это ли *пратьякша* [прямое переживание]? Чтобы наблюдать видё-

---

\* Знаки Вишну, символы Его сил.



ние Бога, глаза и ум необходимы. Это косвенное знание, тогда как наблюдатель есть прямое переживание. Лишь этот наблюдатель есть *пратьякша*<sup>7</sup>.

И: *Люди говорят о Вайкунтхе, Кайласе, Индралоке, Чандралоке [небеса в индуизме]. Существуют ли они в действительности?*

М: Конечно. Вы можете быть уверены, что они все существуют. Там так же подобный мне Свами будет сидеть на кушетке, и ученики будут окружать его. Они спросят, а он что-то ответит. Всё будет более или менее похоже на это. Но что это значит? Если человек видит Чандралоку, то он спросит об Индралоке, затем о Вайкунтхе, после неё о Кайласе и так далее, и ум продолжает блуждать. Где здесь *шанти* [Мир]? Если требуется *шанти*, то единственно правильным методом, гарантией достижения, является само-исследование. Благодаря ему и возможна Само-реализация. Если человек осознаёт А т м а н , то может видеть все эти миры внутри Себя. Источник всего есть собственное Я человека, и если он реализует Себя, то не найдет ничего отличного от Себя. После этого такие вопросы не возникают. Могут или не могут быть Вайкунтха или Кайласа, но факт тот, что вы здесь, не так ли? Как вы оказались тут? Где вы? Сначала узнайте это, а потом думайте о всех иных мирах<sup>8</sup>.

И: Сиддхи, упомянутые в сутрах Патанджали, действительно существуют или это только его греза?

М: Тот, кто является *Брахманом*, или А т м а н о м , не дождит *сиддхами*. Патанджали сам говорит\*, что это всего лишь работа ума и что они препятствуют Само-реализации.

И: *А силы так называемого «сверхчеловека»?*

М: Высокие силы или низкие, ум или сверх-ум – все они существуют только относительно имеющего эту способность. Найдите, кто это<sup>9</sup>.

И: *На духовном пути следует достигать сиддх или же они враждебны мукти [Освобождению]?*

---

\* Йога-сутры (3 : 37).

М: Высочайшие *сиддхи* – это осознание А т м а н а , ибо сразу после осознания Истины вас уже не тянет к пути неведения.

И: Тогда в чем же польза сиддх?

М: Существует два вида *сиддх*, первый из которых может оказаться хорошим камнем преткновения в Само-реализации. Говорят, что с помощью *мантры*, некоторых наркотиков, обладающих оккультными свойствами, сурового аскетизма или *самадхи* определенного рода эти силы могут быть достигнуты. Но они не являются средством Самопознания, ибо даже когда вы обретете их, можете великолепно пребывать в неведении.

И: А другой вид?

М: Это способность проявления силы и знания, совершенно естественного для вас после осознания А т м а н а . Это *сиддхи*, выступающие как результат нормального и естественного *тапаса* [духовной практики] человека, постигшего Себя. Они приходят самопроизвольно, ибо даются Богом соответственно судьбе каждого, но *джняни*, утвердившийся в высочайшем Мире, не беспокоится, произойдет это или нет. Ведь он знает А т м а н а , а это есть *сиддхи*. Но эти высшие *сиддхи* приходят не в результате их усиленного поиска. Когда вы будете в состоянии Реализации, то поймете, чем они являются<sup>10</sup>.

И: Использует ли Мудрец оккультные силы, чтобы другие осознали А т м а н а , или для этого достаточно простого факта его Само-реализации?

М: Сила его Само-реализации значительно более могущественна, чем использование всех других сил<sup>11</sup>.

Хотя говорят, что *сиддхи* многочисленны и различны, только *джняна* является высочайшей из них, поскольку достигшие других *сиддх* будут желать *джняны*. Те же, кто добился *джняны*, других *сиддх* не хотят. Поэтому стремитесь лишь к *джняне*<sup>12</sup>.

Хотя эти силы кажутся удивительными для тех, кто ими не обладает, они исключительно преходящи. Бесплезно домогаться того, что временно. Все эти чудеса содержатся в

одном неизменном А т м а н е<sup>13</sup>.

Жадно вымаливать никчемные оккультные силы [*сиддхи*] у Бога, готового отдать Себя, Кто есть всё, значит выпрашивать тарелку пустого прокисшего супа у великодушного филантропа, готового пожертвовать всем, что у него есть.

В Сердце, горящем ярким пламенем высочайшей преданности, содержатся все оккультные силы. Однако ученик, который целиком жертвует сердцем к Стопам Господа, не жаждет этих *сиддх*. Знайте, что если стремящиеся к Освобождению сердцем склоняются к оккультным силам, то цепи рабства будут всё прочнее и прочнее, а отсюда и блеск их это только усилится.

Постижение [*сиддхи*] А т м а н а , который есть совершенное целое, сияние Освобождения, одно является обретением истинного Знания, тогда как другие разновидности *сиддх*, начиная с *анимы* [способности уменьшаться до размера атома], относятся к заблуждению, создаваемому силой воображения невежественного ума<sup>14</sup>.

Люди видят многое и гораздо более удивительное, чем так называемые *сиддхи*, однако они не дивятся им, ибо те встречаются ежедневно. При рождении человек меньше этого светильника, но затем он растёт и становится великим борцом, всемирно известным художником, оратором, политиком или мудрецом. Люди не считают это чудом, но восторгаются, если кто-то делает так, чтобы труп заговорил<sup>10</sup>.

*И: Я интересуюсь метафизикой более двадцати лет, но не получил какого-либо неизведанного опыта в отличие от многих других, заявляющих об этом. У меня нет способностей ясновидения, яснослышания и т. п. Я чувствую себя запертым в этом теле и ничего более.*

*М: Это верно. Реальность только одна – А т м а н . Всё остальное – просто феномены в Нем, Его и благодаря Ему. Видящий, объекты видения и само видение – всё это только А т м а н . Может ли кто-нибудь видеть или слышать, оставив А т м а н в стороне? В чем разница между видением или слышанием вблизи или на сверхгромадном расстоянии? И там, и там нужны органы зрения и слуха, а потому также требу-*

ется и ум. В любом случае без перечисленного не обойтись. Так или иначе, но эта зависимость существует. Зачем же тогда очаровываться ясновидением или яснослышанием?

Более того, всё, что приобретается, будет также соответствующим образом утрачено. Оно никогда не может быть постоянным<sup>16</sup>.

И: *Разве не полезно приобретать такие способности, как, телепатия?*

М: Телепатия и радио позволяют человеку видеть и слышать на расстоянии. Нет разницы между слухом и зрением. Для того, кто слушает, безразлично, слушает ли он с близкого или дальнего расстояния. Основной фактор здесь – слушатель, субъект. Без слушателя или зрителя не может быть ни слушания, ни видения, которые являются функциями ума. Оккультные силы [*сиддхи*] появляются, следовательно, только в уме. Они не присущи А т м а н у . Не естественное, а приобретенное не может быть постоянным, и не стоит стремиться к нему.

Эти *сиддхи* означают расширение способностей. Человек обладает ограниченными силами и чувствует себя несчастным, поэтому он хочет увеличить их, чтобы стать счастливым. Но посмотрим, произойдет ли это. Если с ограниченными восприятиями есть несчастья, то с их расширением невзгоды должны пропорционально увеличиваться. Оккультные силы не принесут кому-либо счастья, но сделают еще более несчастным.

Кроме того, для чего все эти силы? Претендующий стать оккультистом [*сиддха*] хочет показать свои *сиддхи*, чтобы другие похвалили его. Он ищет восхищения, и, если его не находит, то опять-таки несчастлив. Здесь должны быть «другие», чтобы оценить его. Он может даже найти еще одного обладателя высших сил, что вызовет зависть и увеличит его несчастье.

Что есть подлинная сила? В том ли она, чтобы увеличить процветание или чтобы принести внутренний Мир? То, которое приводит к Миру, есть высочайшее совершенство [*сиддхи*]<sup>17</sup>.

## Проблемы и переживания

---

Физическая боль и дискомфорт, анархия ума, эмоциональная неустойчивость и редкие промежутки блаженного мира часто переживаются как побочные продукты духовной практики. Такие проявления могут не быть столь драматичными, как описанные в двух предыдущих главах, но они представляют значительный интерес для тех, кто их испытывает, ибо обычно интерпретируются либо как вехи, либо как препятствия на пути к Себе и, в зависимости от принятой трактовки, человек прилагает огромные усилия с целью продлить их или уничтожить.

Шри Рамана склонялся к уменьшению важности большинства духовных переживаний и, если ему о них сообщали, обычно подчеркивал, что важнее сознавать переживающего, чем увлекаться переживаниями или анализировать их. Иногда он отвлекался на объяснения причин этих переживаний и время от времени оценивал их как полезные или нежелательные для Само-сознавания, но в целом был склонен охлаждать интерес к ним.

Он был более обходителен, когда почитатели просили помощи, чтобы преодолеть проблемы, возникающие в процессе медитации. Он терпеливо выслушивал их жалобы, предлагал конструктивные решения проблем и, если чувствовал целесообразность, то пытался показать, что с точки зрения А т м а н а никаких проблем не было.

*И: Временами возникают яркие искры сознания, чей центр находится вне обыкновенного «я» и кажется всеобъемлющим. Не затрагивая философских понятий, что мог бы Бхагаван посоветовать мне при работе над достижением, сохранением и расширением этих редких про-*

*блесков сознания? Требуется ли духовная практика [абхьяса], проводимая в таком опыте, уединения?*

М: Вы говорите «вне». Для кого существуют понятия внутри или вне? Они могут существовать лишь до тех пор, пока есть субъект и объект. Для кого же существуют эти понятия? При исследовании вы обнаружите, что они растворяются только в субъекте. Ищите, кто является субъектом, и такое исследование приведет вас к чистому Сознанию, превосходящему субъект.

Вы говорите «обыкновенное „я”». Обыкновенное «я» – это ум. Он имеет ограничения. Но чистое Сознание лежит за пределами ограничений и достигается само-исследованием.

Вы говорите «достижение», но А т м а н всегда здесь. Вы только должны убрать покрывало, препятствующее обнаружению А т м а н а .

Вы говорите «сохранение»; как только вы осознали А т м а н , Он становится вашим прямым и непосредственным переживанием и уже не утрачивается.

«Расширение»; нет расширения А т м а н а , ибо Он такой, какой всегда, – без сжатия и расширения.

«Уединение»; пребывание в А т м а н е и есть уединение, потому что нет ничего чуждого А т м а н у . Уединение должно поддерживаться от одного некоторого места или состояния до другого. Но нет ничего отдельного от А т м а н а . Уединение невозможно и невообразимо, ибо всё есть А т м а н .

*Абхьяса*; это только предупреждение отклонений от покоя, неотъемлемо присущего вам. Практикуется ли *абхьяса* или нет, но вы всегда находитесь в своем естественном состоянии... Оставаться тем, кем являетесь, без вопросов и сомнений – это и есть ваше естественное состояние<sup>1</sup>.

И: *Бывают периоды времени, когда люди и вещи имеют смутные, почти прозрачные формы, словно в дремоте. Прекращается наблюдение их извне, но имеется пассивное сознание их существования, в то время как нет активного сознания какого-либо вида собственной индивидуальности. В уме царит глубокая тишина. Оз-*

*начают ли такие периоды готовность ума к погружению в А т м а н или это состояние какого-то нездоровья, результат самогипноза? Следует ли поддерживать данное состояние, приносящее временный покой?*

М: Вместе с тишиной в уме существует Сознание. Это именно то состояние, к которому следует стремиться. Факт возникновения вопроса на данной точке, без осознания, что это есть А т м а н , показывает, что состояние является не устойчивым, а случайным.

Слово «погружение» применяется тогда, когда еще существуют уходящие склонности ума, и поэтому ум должен быть направлен и повернут вовнутрь для погружения ниже поверхности внешних, феноменальных проявлений. Но зачем погружаться в случае преобладания тишины, не блокирующей сознание?<sup>2</sup>

И: *Когда я медитирую, то временами чувствую определенное блаженство. Следует ли мне в подобных случаях спрашивать себя: «Кто это, испытывающий такое блаженство?»*

М: Если переживается подлинное Блаженство А т м а н а , если ум действительно слился с Ним, то сомнение вообще не возникнет. Сам вопрос показывает, что настоящее Блаженство еще не достигнуто.

Все колебания прекратятся, только когда сомневающийся и его источник будут обнаружены. Бесполезно рассеивать сомнения по очереди: ведь после удаления одного возникнет другое, и им не будет видно конца. Но если поиском источника сомневающегося найдено, что последний действительно не существует, то все сомнения сразу прекратятся.

И: *Иногда я слышу внутренние звуки. Что мне делать в этом случае?*

М: Что бы ни случилось, поддерживайте само-исследование, спрашивая: «Кто слышит эти звуки?» – до тех пор, пока Реальность не будет достигнута<sup>3</sup>.

И: *Бывает, что во время медитации я чувствую блаженство и на глаза навертываются слезы. В другое время слезы не появляются. Почему это происходит?*

М: Блаженство – всегда здесь, а не что-то приходящее и уходящее. То, что приходит и уходит, – суть творение ума, и вам не следует беспокоиться об этом.

И: *Блаженство вызывает физический трепет тела, но когда он исчезает, я чувствую удрученность и желание испытать его снова. Почему?*

М: Вы допускаете, что были здесь и тогда, когда переживали блаженство, и тогда, когда его не было. Если правильно осознать это «вы», то те переживания станут незначительными.

И: *Для постижения этого блаженства должно быть нечто, чтобы ухватиться за него. Не так ли?*

М: Если вы собираетесь ухватиться за что-то еще, то вызываете двойственность, а существует только единый А т м а н , недвойственный. Следовательно, кто должен схватить кого-то? И что надо схватить?<sup>4</sup>

И: *Когда в моей садхане я достигаю стадии безмыслия, то получаю определенное удовольствие, но иногда испытываю и смутный страх, который не могу как следует описать.*

М: Вы можете что-либо испытывать, но вам не следует удовлетворяться этим. Почувствуете ли вы наслаждение или страх, в любом случае спросите себя, кто ощущает это удовольствие или страх, и таким образом продолжайте садхану до тех пор, пока не превзойдете их обоих, пока вся двойственность не прекратится и не останется только Реальность.

В том, что такое случается или переживается, нет ничего дурного, но вы не должны останавливаться на этом. Например, никогда нельзя довольствоваться наслаждением *лайи* [временного успокоения ума], испытываемым при подавлении мысли. Вам следует энергично продолжать исследование до прекращения всей двойственности<sup>5</sup>.

И: *Как избавиться от страха?*

М: Что такое страх? Это только мысль. Если существует что-либо, кроме А т м а н а , то есть и причина для страха. Кто видит все отдельным от А т м а н а ? Сначала возникает эго и воображает объекты внешними. Если же эго не поднимается, то живет единственно А т м а н и нет ничего внеш-



него. Наличие внешнего по отношению к себе подразумевает существование наблюдателя внутри. Сомнение и страх будут уничтожены его розыском. Не только страх, но и все остальные мысли, сосредоточенные вокруг это, исчезнут вместе с ним<sup>6</sup>.

*И: Как преодолеть ужасный страх, смерти?*

М: Когда этот страх захватывает вас? Разве он приходит, когда вы не сознаете своего тела, как, например, во сне без сновидений? Он преследует вас только когда вы полностью «бодрствуете» и воспринимаете этот мир, включая и собственное тело. Если же вы не воспринимаете их и остаетесь своим чистым Я, как в глубоком сне, то страх не может коснуться вас.

Если вы проследите страх смерти до того объекта, утра-та которого его вызывает, то обнаружите, что этот объект не тело, а ум, который в нем функционирует. Многие были бы очень рады избавиться от подверженного болезням тела и всех проблем и неудобств, которые с ним связаны, если бы им удалось удостоиться непрерывного сознания. Ведь именно это сознание, сознание, а совсем не тело, человек боится потерять. Люди любят существование, потому что оно есть вечное Сознание – их собственное Я. Почему же тогда не держаться за это чистое Сознание прямо сейчас, будучи в теле, и не освободиться от всякого страха?<sup>7</sup>

*И: При попытке остаться без мыслей я засыпаю. Как мне избавиться от этого?*

М: Раз вы заснули, то в таком состоянии ничего сделать не сможете. Однако во время бодрствования старайтесь держаться в отдалении от любых мыслей. Почему надо думать о сне? Даже это есть мысль, не так ли? Если вы способны быть без мыслей, пока бодрствуете, то этого достаточно, ибо состояние до засыпания продолжится после пробуждения, причем с того места, где вы остановились при засыпании. Пока есть мысли об активности, будет также и сон. Мысль и сон – две стороны одной медали

Не следует спать слишком много или вообще обходиться без сна. Спать надо исключительно умеренно. Чтобы пре-

дотвратить длительный сон, следует стараться не иметь мыслей или *чаланы* [движения ума], должно есть только *самтвическую* пищу и только в умеренном количестве, нельзя предаваться слишком большой физической активности. Чем больше мы сдерживаем мысли, активность и питание, тем более способны сдерживать сон. Как сказано в Гите\*, умеренность должна стать правилом для искателя на его пути. В Писаниях также разъясняется, что сон является для *садхаков* первым препятствием. Вторым называют *викишену*, или чувственные объекты этого мира, которые отвлекают внимание искателей. Третьим считается *кашайя*, или мысли о прежних переживаниях с объектами чувств. Четвертое – *Ананда* [Блаженство], тоже именуемая препятствием, поскольку в этом состоянии присутствует чувство отделенности от источника *Ананды*, которое позволяет наслаждающемуся сказать: «я наслаждаюсь *Анандой*». Даже это препятствие должно быть преодолено. Необходимо достичь конечной ступени *самадхи*, когда искатель становится *Анандой*, или единым с Реальностью. В таком состоянии двойственность наслаждающегося и наслаждения исчезает в океане *Сат-Чит-Ананды*, или А т м а н а<sup>8</sup>.

И: *Поэтому не нужно стараться навсегда сохранить состояние блаженства или экстаза?*

М: Последним препятствием в медитации является экстаз, ибо вы чувствуете огромное блаженство и счастье и хотите остаться в этом экстазе. Не уступайте ему, но переходите дальше к следующей стадии – великому спокойствию. Оно выше экстаза и сливается с *самадхи*. Успешное *самадхи* вызывает состояние бодрственного сна, в котором вы знаете себя как постоянное Сознание, ибо Оно есть ваша природа. На самом деле человек всегда пребывает в *самадхи*, но не знает этого. Чтобы познать, он должен только удалить все препятствия<sup>9</sup>.

И: *Посредством поэзии, музыки, джапы, бхаджан [песен преданности], созерцания прекрасных ландшафтов,*

---

\* *Бхагавадгита* (VI : 16–17).

чтения духовных стихов и т. п. человек иногда переживает истинное чувство всеединства. Является ли это чувство глубокого блаженного покоя (где нет отдельной личности) тем же, что и проникновение в Сердце, о котором говорит Бхагаван? Может ли такая практика вести ко всё более глубокому самадхи и, окончательно, к полному видению Реальности?

М: Когда ум воспринимает то, что ему нравится, это и есть счастье и оно является Счастьем, присущим А т м а н у , а другого Счастья нет. Оно не чуждое и далекое. Вы погружаетесь в А т м а н при тех обстоятельствах, которые считаете приятными, и это погружение заканчивается самосуществующим Блаженством. Однако цепочка мыслей ответственна за перенос этого Блаженства на внешние предметы и происшествия, тогда как фактически Оно находится внутри вас. В тех упомянутых выше случаях вы, хотя и бессознательно, но погружаетесь в А т м а н . Если же вы сделаете это сознательно, с убеждением, вытекающим из переживания вашего тождества со Счастьем, которое есть действительно А т м а н , единственная Реальность, то вы назовете это Реализацией. Я желаю вам сознательно погрузиться в А т м а н , то есть в Сердце<sup>10</sup>.

И: Я практикую садхану вот уже двадцать лет, но не вижу никакого прогресса. Что мне делать? Каждый день с пяти утра я концентрируюсь на мысли, что только А т м а н реален, а всё остальное – нереально. Несмотря на почти двадцатилетние усилия в этом направлении, мне удается сосредоточиться не более чем на две-три минуты, после чего мысли начинают блуждать.

М: Для достижения успеха нет иного способа, кроме как вести ум обратно всякий раз, когда он поворачивается во вне, и устанавливать его на А т м а н е . В медитации, мантре, джапе или в чем-либо подобном нужды нет, ибо все они – наша истинная природа. Требуется только перестать думать обо всем, кроме А т м а н а . Медитация – это не столько размышление об А т м а н е , сколько отбрасывание мыслей о не-Атмане. Когда вы бросаете думать о внешних объектах

и предотвращаете уход ума наружу поворотом его вовнутрь и фиксацией на А т м а н е , остаётся только А т м а н .

*И: Что мне делать для преодоления посторонних мыслей и желаний? Как отрегулировать жизнь во имя достижения контроля над своими мыслями?*

М: Чем больше вы установитесь в А т м а н е , тем большим будет самопроизвольный отток посторонних мыслей. Ум – не что иное, как связка мыслей, а «я»-мысль – корень их всех. Поэтому, когда вы поймете, кто есть это «я», и узнаете, откуда оно приходит, все мысли сольются с А т м а н о м .

Регулирование жизни, такое, как подъем в определенное время, ванна, выполнение *мантры*, *джапы*, соблюдение ритуалов, предназначено только для людей, не чувствующих влечения к само-исследованию или не способных к нему. Но для тех, кто может практиковать этот метод, все правила и дисциплины не нужны<sup>11</sup>.

*И: Почему, несмотря на повторяющиеся попытки, ум никак не повернуть вовнутрь?*

М: Это совершается только постепенно с помощью практики и бесстрастия. Ум напоминает корову, которая привыкла длительное время без ведома хозяина пастись на воле и которую нелегко поэтому приучить к стойлу. Как бы сторож ни соблазнял ее сочной травой и другим превосходным кормом, она сначала отказывается от них. Затем пробует немного, но срабатывает внутренняя склонность к свободе и она покидает стойло. При повторных попытках хозяина корова привыкает к стойлу и в конце концов никуда не уходит, даже если ее не удерживать. Подобное творится и с умом. Если однажды он найдет свое внутреннее счастье, то уже не будет блуждать вовне.

*И: Но разве не существует в созерцании модуляций, соответствующих обстоятельствам?*

М Да, они есть. Временами присутствует какое-то просветление, и тогда созерцание становится легким, а в другие периоды созерцание невозможно, даже при многочислен-

ных попытках Это зависит от действия трех гун [*самтwa*, *раджас* и *тамас*].

И: *Влияют ли на созерцание активности человека и обстоятельства его деятельности?*

М: Они влиять не могут. Только чувство делателя – *кар-притва буддхи* – создает препятствие для медитации<sup>12</sup>.

И: *Мой ум в течение двух-трех дней ясен, а затем на такой же отрезок времени становится совершенно тупым, и эти периоды чередуются. В чем дело?*

М: Всё совершенно естественно. Это игра сменяющих друг друга чистоты [*самтwa*], активности [*раджас*] и инертности [*тамас*]. О *тамасе* не сожалеете, но, когда приходит *самтwa*, держитесь за нее и берите из нее наилучшее<sup>13</sup>.

И: *Иногда выясняется, что физическое тело не позволяет устойчиво медитировать. Следует ли практиковать йогу, чтобы приучить тело к устойчивости?*

М: Всё зависит от *самскар* [предрасположенностей] человека. Один практикует *хатха-йогу*, чтобы излечить болезни тела, другой доверяет свое лечение Богу, третий использует для этой цели силу воли, а четвертый может остаться вообще равнодушным к ним. Но каждый из четырех будет упорствовать в медитации. Поиск Себя есть непрменный фактор, а все остальное носит вспомогательный характер<sup>14</sup>.

И: *Мои попытки сконцентрироваться расстраиваются сердцебиением и сопровождаются тяжелым, коротким и быстрым дыханием. Затем набрасываются мысли, и ум становится неконтролируемым. В здоровом состоянии сосредоточение идет более успешно, и мое дыхание останавливается при глубокой концентрации. Долгое время я жаждал воспользоваться близостью к Бхагавану ради достижения удачного тика моей медитации, а потому приехал сюда, преодолев значительные трудности. Но здесь я заболел и не мог медитировать, а поэтому испытал депрессию. Несмотря на обеспокоенность коротким и быстрым дыханием, я всё-таки предпринял решительные усилия для концентрации ума и хотя частично достиг успеха, но это меня не удовлетворяет. Приближается время моего ухода отсюда, и я чувствую*

*всё большую подавленность при мысли об этом. Здесь я нашёл людей, получивших покой медитацией в этом Холле, тогда как мне не удалось обрести блаженства такого покоя. Это само по себе действует угнетающе.*

М: Сама мысль: «я не в состоянии сконцентрироваться» – является препятствием. Почему она должна возникать?

И: *Может ли человек оставаться без мысли все двадцать четыре часа в сутки? Мне не следует медитировать?*

М: Что такое «часы»? Это – понятие. Каждый ваш вопрос побуждает мыслью.

Когда бы мысль ни возникала, не увлекайтесь ею. Вы сознаёте тело при забывании А т м а н а , но можно ли не помнить Его? Будучи А т м а н о м , как забыть Его? Тогда должны быть два «Я», чтобы одно забывало другое. Это – абсурд, а потому А т м а н не страдает, в Нем нет несовершенства. Он всегда счастлив. Противоположное чувство – просто мысль, в которой на самом деле нет постоянства. Избавьтесь от мыслей. Почему человеку следует пытаться медитировать? Будучи С собой, он всегда реализован. Только освободитесь от мыслей.

Вы думаете, что состояние здоровья не позволяет вам медитировать. Нужно проследить источник этого уныния – ошибочное отождествление тела с А т м а н о м . Болит не Я, а тело. Но ведь не оно приходит и сообщает вам, что заболело. Это вы говорите так. Почему? Потому что неправильно отождествляете себя с телом. Тело само есть мысль. Будьте тем, кто вы есть на самом деле. Для уныния никаких причин нет<sup>15</sup>.

И: *Предположим, что медитация нарушается, например, укусами комаров. Следует ли упорствовать в ней, пытаясь терпеть укусы, игнорировать эти помехи, или прогнать комаров и затем продолжать медитацию?*

М: Делайте то, что сочтете наиболее подходящим. Вы не достигнете мукти, просто отогнав насекомых прочь. Задача в том, чтобы добиться однонаправленности ума, а после этого – манонаши [разрушения ума]. Вам решать, как это сделать, – принимая укусы или отгоняя комаров. При полной

поглощенности медитацией укус не чувствуется, но пока эта стадия не достигнута, почему бы не прогонять их?<sup>16</sup>

*И: Говорят, что практики медитации получают новые болезни; во всяком случае я ощущаю какую-то боль в спине и груди. Утверждают, что здесь Божественное испытание. Не может ли Бхагаван разъяснить это и сказать, есть ли тут правда?*

М: Нет Бхагавана вне вас, а потому нет и назначенных свыше испытаний. Ваше представление об испытании или новой болезни как результате духовной практики в действительности есть напряжение, играющее на ваших нервах и пяти чувствах. Ум, который до сих пор действовал через *надхи* [тонкие нервы], поддерживая связь между собой и органами восприятия, чтобы чувствовать внешние объекты, теперь требует выхода из связи, а это действие ухода естественно приводит к напряжению, растяжению связок или разрыву, сопровождающемуся болью. Некоторые называют это болезнью, а другие – проверкой со стороны Бога. Все эти боли уйдут, если вы продолжаете медитацию, направляя ум только на постижение Себя, или на Само-реализацию. Нет лучшего лекарства, чем эта непрерывная йога, или союз с Богом, или *А т м а н о м*. Боль неизбежна как результат отбрасывания *васан* [умственных склонностей], которые вы столь долго имели<sup>17</sup>.

*И: Как лучше всего вести себя с желаниями и васанами, если хочешь отбросить их, – удовлетворять или подавлять?*

М: Если можно избавиться от желания, удовлетворив его, то нет вреда в утолении данного желания. Но желания обычно не искореняются удовлетворением. Такая попытка похожа на тушение огня подливанием в него легковоспламеняющегося спирта. В то же время надлежащее лекарство – не насильственное подавление, ибо оно рано или поздно приведет к сильному нарастанию потребностей с нежелательными последствиями. Правильный способ оставить желание состоит в том, чтобы найти, у кого оно возникает и где его источник. Когда это обнаружено, желание искореняется и никогда снова не возникает, не растет. Потребности в еде, пи-

тье, сне и естественных отправлениях, хотя их также можно назвать желаниями, удовлетворяйте без опасений. Они не насаждают *васан*, которые делают необходимым последующее рождение. Эти активности как раз обязательны для жизни и, по всей вероятности, не будут развивать или оставлять *васаны*, или склонности. Поэтому, как правило, нет ничего вредного в удовлетворении желания, когда это желание не ведет к новым, творя *васаны* в уме<sup>18</sup>.

*И: Есть ли в практике медитации какие-нибудь признаки, касающиеся субъективного опыта, которые указуют на продвижение искателя к Само-реализации?*

*М: Степень свободы от нежелательных мыслей и степень сосредоточенности на единственной мысли являются мерами оценки прогресса<sup>19</sup>.*



## *ЧАСТЬ ШЕСТАЯ*

---

### *Теория*

Все метафизические дискуссии бесплодны, если они не заставляют нас искать внутри себя истинную Реальность.

Любые споры о творении, природе вселенной, эволюции, цели Бога и т. п. бесполезны. Они не способствуют нашему истинному счастью. Люди стараются узнать о том, что лежит вне их, прежде чем осознают «Кто я?». Только посредством последнего можно обрести Счастье<sup>1</sup>.



*Глава 17*

***Теории творения  
и реальность мира***

---

Шри Рамана очень мало интересовался теоретической стороной духовности. Главной его заботой было довести людей до сознания Себя и, исходя из этого, он всегда настаивал, что практика значительно важнее теории. Махарши отбивал охоту задавать теоретические вопросы либо сохраняя молчание, когда его спрашивали, либо рекомендуя вопрошавшему найти источник того «я», которое этот вопрос поставило. Иногда он смягчался и подробно излагал различные философские аспекты, но если задающие вопросы слишком упорствовали в своих сомнениях или если разговор поворачивал к чистому интеллектуализму, то мог изменить тему и направить внимание собеседников на более практические вещи.

Философская проблематика в основном сосредоточивалась вокруг природы и происхождения физического мира, так как было известно, что Шри Рамана имел точку зрения, абсолютно отличную от обыденного взгляда на этот мир. Как и по большинству других тем, он строил свои утверждения в соответствии с уровнями понимания собеседников, но даже при этом почти все его идеи радикально опровергали концепции физической реальности, нежно лелеемые подавляющим большинством людей.

Говоря о природе физического мира, Шри Рамана принимал три различные точки зрения. В разное время он отстаивал их все, но из его общих толкований этого предмета ясно, что только первые две теории из приведенных ниже Бхагаван считал или истинными, или полезными.

1. *Аджата вада* (теория не-причинности). Это древняя доктрина индуизма, утверждающая, что тво-

рения мира не было вообще. Она представляет собой полное отрицание всей причинности в физическом мире. Шри Рамана подтверждал данную точку зрения ссылкой на опыт *джняни*, в котором нет ни начала, ни прекращения какого-либо бытия, ибо бытийствует, истинно существует только *А т м а н*, как единственная неизменяемая Реальность. Из этой теории следует тот естественный вывод, что время, пространство, причина и следствие, обязательные компоненты всех теорий творения, присутствуют только в уме *аджняни* и что переживание *А т м а н а* открывает их небытие.

Эта теория отрицает не реальность мира, но только процесс творения, благодаря которому он существует. Исходя из своего собственного переживания, Шри Рамана говорил, что *джняни* признает реальность мира, однако не как скопление взаимодействующих материи и энергии, но как ничем не обусловленный феномен в *А т м а н е*. Он раскрывал эту тему, поясняя, что поскольку действительная природа, или субстрат этого феномена, тождественна бытийности *А т м а н а*, то мир неизбежно принимает участие в Его реальности. Другими словами, этот мир реален для *джняни* благодаря не просто своему появлению, но только тому, что истинная природа этого появления неотделима от *А т м а н а*.

С другой стороны, *аджняни* ничего не подозревает об этой единой природе и источнике мира и, как следствие, его ум строит иллюзорный мир отдельных взаимодействующих объектов путем упорного ошибочного толкования получаемых им чувственных впечатлений. Шри Рамана указывал, что это видение мира не более реально, чем сновидение, так как оно налагает творение ума на реальность *А т м а н а*. Он суммировал различие между точками зрения *джняни* и *аджняни*, говоря, что мир

нереален, если он воспринимается умом как скопление разрозненных объектов, и реален, когда он непосредственно переживается как феномен в А т м а н е .

2. *Дришти-сришти вада*. Если собеседники не могли усвоить идею *аджаты*, или не-причинности, то Бхагаван учил их, что существование мира начинается одновременно с появлением «я»-мысли и прекращается при ее отсутствии. Эта теория известна как *дришти-сришти*, или одновременное творение, и утверждает, в действительности, что мир, появляющийся для *аджняни*, есть продукт воспринимающего его ума и что в отсутствии этого ума мир перестает существовать. Данная теория истинна в том смысле, что именно ум творит воображаемый мир для себя, но с точки зрения А т м а н а воображаемое «я», творящее воображаемый мир, не творит совсем, и поэтому доктрина *аджаты* не рушится. Хотя Шри Рамана иногда говорил, что *дришти-сришти* не является конечной истиной в вопросе творения, он поощрял своих последователей принять ее в качестве рабочей гипотезы. Бхагаван оправдывал этот подход тем, что если *садхак* может твердо считать мир нереальным творением ума, то этот мир теряет свою привлекательность и становится легче поддерживать неуклонное сознание «я»-мысли.

3. *Сришти-дришти вада* (постепенное творение). Это общепринятый взгляд, заключающийся в том, что мир есть объективная реальность, управляемая законами причины и следствия, которые могут быть прослежены «назад» к единичному акту творения. Он суммирует фактически все западные идеи по этому вопросу, начиная с теории «большого взрыва» до библейского представления, изложенного в книге Бытия. Шри Рамана обращался к по-

добным теориям, лишь когда задающие вопрос не хотели принять выводы доктрин *аджаты* и *дришти-сришти*. Но даже в этом случае он обычно указывал, что такие теории не следует принимать слишком серьезно, так как они распространяются только для удовлетворения интеллектуального любопытства.

Буквально *дришти-сришти* означает, что мир существует только тогда, когда он воспринимается, в то время как *сришти-дришти* означает, что мир уже существует до чьего-либо восприятия его. Хотя первая теория звучит как ошибочная, Шри Рамана настаивал, что серьезным искателям следует удовлетвориться ею, частью из-за того, что она дает близкое приближение к истине, а частью из-за того, что это наиболее выгодная позиция для искренне заинтересованного в осознании Себя.

И: *Как происходило сришти [творение]? Некоторые говорят, что оно предопределено, а другие – что оно лила, или забава, Господа. Кто из них прав?*

М: Книги дают различные объяснения. Но есть ли творение? Только при утвердительном ответе нужно объяснять, как оно случается. Мы можем не знать всех этих теорий, но определенно знаем, что существуем. Почему бы не познать «я», а затем посмотреть, есть ли творение?<sup>1</sup>

И: *В веданте Шри Шанкарачарьи принцип творения этого мира принят ради начинающих, но для продвинутых предлагается закон не-творения. Какова Ваша точка зрения?*

М: «Нет растворения или создания, никто не связан, нет следующих духовным практикам. Нет ни жаждущих Освобождения, ни Освобожденных. Такова абсолютная истина». Эта шлока из второй главы комментария [карика] Гаудапады\*. Человек, установившийся в А т м а н е , видит это своим знанием Реальности<sup>2</sup>.

\* На Мандукья упанишаду.

И: Но разве А т м а н не причина этого мира, который мы наблюдаем вокруг?

М: А т м а н Сам появляется как мир разнообразных имен и форм. Однако Он не выступает действенной причиной [*нимитта карана*], творящей, поддерживающей и уничтожающей мир. Не спрашивайте: «Почему возникает смущение А т м а н а , не знающего истины Своего появления как мир?». Если вместо этого спросить: «Для кого возникает эта путаница?», то обнаружите, что для А т м а н а никакого смущения никогда нет<sup>3</sup>.

И: Вы кажетесь представителем доктрины аджаты в адвайта веданте.

М: Я не учу только доктрине *аджаты*, а одобряю все школы мысли. Чтобы соответствовать подготовленности слушателя, одна и та же истина должна быть выражена различными способами. Учение *аджаты* говорит: «Ничто не существует, кроме единой Реальности. Нет ни рождения, ни смерти, ни проекции, ни возвращения<sup>\*</sup>, ни искателя, ни рабства, ни освобождения. Существует одно Единство». Тем, кто не в состоянии уловить эту истину и спрашивает: «Как можно игнорировать этот плотный мир, который мы видим вокруг нас?», указывается на переживание сна и говорится: «Всё, что вы видите, зависит от наблюдателя. Отдельно от видящего нет видения». Такой подход называется *дришти-сришти вада* и подразумевает, что человек сначала создаётся собственным умом, а затем видит, что сам ум тоже сотворен. Некоторые не могут уловить даже это и продолжают спорить в следующих выражениях: «Опыт сна так короток, в то время как мир существует всегда. Переживание сновидений относится только ко мне, но мир чувствую и вижу не я один, а многие другие. Поэтому мы не можем называть такой мир несуществующим». При подобной аргументации людям предлагается теория *сришти-дришти*, например в такой формулировке: «Бог сначала создал то-то и то-то из таких-то и таких-то элементов, а затем сотво-

---

<sup>\*</sup> Здесь Бхагаван имеет в виду эволюцию и инволюцию соответственно.

рил иное и так далее». Лишь это убеждает данную категорию людей. В противном случае их умы не удовлетворяются, и они спрашивают себя: «Как могут все географии, все карты, все науки, звезды, планеты и законы, управляющие ими или связанные с ними, и всё знание быть абсолютно неправильными?» Таким лучше всего сказать: «Да, Бог создал всё это, и поэтому вы видите Его творение».

*И: Но все эти доктрины не могут быть истинными одновременно. Только одно учение должно быть истинным.*

*М: Перечисленные теории лишь соответствуют подготовленности искателя. Абсолют может быть только Один<sup>4</sup>.*

*Веданта* говорит, что вселенная появляется в поле зрения одновременно с видящим и что детального процесса творения нет. Такая точка зрения называется *юганат-сришти* [мгновенное творение]. Она очень напоминает происходящее во сне, где переживающий сновидение возникает одновременно с его объектами. Некоторых людей этот подход не удовлетворяет из-за глубоко укоренившегося в них объективного знания. Они хотят разобраться, как могло произойти внезапное творение, и доказывают, что причина должна предшествовать следствию. Короче говоря, эти люди хотят, чтобы им разъяснили существование видимого вокруг мира. Тогда *шрути* [Писания] пытаются утолить их любопытство такими теориями творения. Этот метод обращения с субъектом творения называется *крама-сришти* [постепенное творение], но истинный искатель может довольствоваться *юганат-сришти*, мгновенным творением<sup>5</sup>.

*И: В чем цель творения?*

*М: В том, чтобы возник этот вопрос. Исследуйте ответ на него и в конечном счете пребывайте в высочайшем или, скорее, первичном источнике всего – в А т м а н е . Исследование само перейдет в поиск А т м а н а и прекратится только после того, как не-А т м а н отсеется, а А т м а н осуществится в Его чистоте и славе<sup>6</sup>.*

Теорий творения может быть сколько угодно, и все они простираются наружу. Им не будет предела, поскольку время и пространство не ограничены. Эти теории, однако, при-



существуют только в уме, и если вы увидите ум, то превзойдете время и пространство и осознаете Себя.

Научно или логически творение объясняют, чтобы кого-то удовлетворить. Но есть ли тут какая-либо законченность? Подобные объяснения называют *крама-сришти* [постепенное творение]. С другой стороны, *дришти-сришти* [одновременное творение] есть *юганат-сришти*. Без видящего нет объектов видения. Найдите наблюдателя, и творение окажется включенным в него. Зачем оглядываться по сторонам и продолжать объяснение феноменов, которым нет числа?<sup>7</sup>

И: Веды *содержат противоречивые объяснения созданию космоса. В одном месте говорится, что первым был сотворен эфир, в другом – жизненная энергия [пра-на], в третьем – что-либо другое, в четвертом – вода и так далее. Как всё это примирить между собой? Разве эти примеры не подрывают доверие к Ведам?*

М: Различные Мудрецы видели разные аспекты истины в различное время, и каждый выделяет одну точку зрения. Почему вас беспокоят эти противоречивые утверждения? Основная цель *Вед* – учить нас природе неразрушимого А т м а н а и показать, что мы есть ТО.

И: *Я удовлетворен таким ответом.*

М: Тогда рассматривайте всё остальное как *артха ваду* [дополнительные аргументы], или разъяснения ради тех невежественных, которые хотят проследить происхождение вещей<sup>8</sup>.

И: *Я представляю собой часть творения и потому остаюсь зависимой. Мне не разрешить загадки творения до тех пор, пока я не стану независимой. Однако я спрашиваю Шри Бхагавана, и ему не следует отвечать мне?*

М: Да. Это Бхагаван говорит: «Станьте независимой и разгадайте загадку сами. Здесь ваша работа». Кроме того, где вы сейчас находитесь, что задаете этот вопрос? Вы – внутри мира или мир – внутри вас? Необходимо согласиться с тем, что мир не воспринимается вами в глубоком сне, хотя вы не отрицаете своего существования тогда. Мир появляется, когда вы пробуждаетесь. Поэтому где он? Ясно, что

мир – это ваша мысль, а мысли – это проекции вашего ума. Сначала создается «я» и потом – мир, творимый этим «я», поднимающимся из А т м а н а . Таким образом, загадка творения мира будет разгадана, если вы разрешите проблеме творения «я». Поэтому я и говорю: «Найдите свое Я, А т м а н ».

Кроме того, разве этот мир приходит и спрашивает вас: «Почему я существую? Как я сотворен?». Это вы задаете вопрос. Впрошающий должен установить соотношение между миром и собой. Он должен допустить, что мир есть его собственное воображение. Кто воображает мир? Пусть искатель сначала найдет индивидуальное «я» и затем Себя. С другой стороны, все научные и теологические объяснения не согласуются. Различия в таких теориях наглядно показывают бесполезность поиска подобных разъяснений. Они являются работой ума, или интеллекта, и ничем более. Тем не менее каждое из них согласуется с точкой зрения определенной индивидуальности. В состоянии Реализации творения нет. Когда человек видит мир, он не видит Себя, а когда он видит Себя, мир не виден. Поэтому наблюдайте А т м а н и осознайте, что творения никогда не было<sup>9</sup>.

И: «Брахман – реален. Мир [джагат] – иллюзия», – это главное высказывание Шри Шанкарачарьи. Однако другие говорят: «Мир – Реальность». Где правда?

М: Оба утверждения верны, но они соответствуют различным ступеням духовного развития и высказаны с различных точек зрения. Устремленный [абхьяси] начинает с определения, что являющееся Реальностью существует всегда. Затем он отрицает мир как нереальный, поскольку тот вечно меняется. Искатель в конце концов постигает А т м а н и находит Единство как господствующий принцип. Тогда первоначально отвергнутое за нереальностью обнаруживает себя частью этого Единства. Бытие поглощено Реальностью, и мир также – Реальность. В Само-реализации есть только Бытие и ничего, кроме Бытия<sup>10</sup>.

И: Шри Бхагаван часто говорит, что майя [иллюзия] и Реальность – это одно и то же. Может ли так быть?

М: Шанкару критиковали за его взгляды на *майю*, не понимая существа вопроса. Он показал, что:

- 1) *Брахман* реален,
- 2) вселенная нереальна и
- 3) вселенная есть *Брахман*.

Шанкара не останавливался специально на втором утверждении, ибо третье объясняет остальные два. Оно означает, что вселенная реальна, если воспринимается как *А т м а н*, и нереальна, если понимается отдельной от *А т м а н а*. Следовательно, *майя* и Реальность – одно и то же<sup>11</sup>.

И: *Поэтому мир на самом деле не иллюзорен?*

М: На уровне духовного искателя вы должны говорить, что мир – иллюзия. Другого пути нет. Когда человек забывает, что он – *Брахман*, реальный, постоянный и вездесущий, и обманывается, мысля о себе как о теле во вселенной, наполненной преходящими телами, и трудится под этим заблуждением, то вам надо напомнить ему, что мир нереален и обманчив. Почему? Потому что его взгляд, забывший свое собственное *Я*, пребывает во внешней, материальной вселенной. Он не повернется вовнутрь для интроспекции, пока вы не внушите ему, что вся эта внешняя, вещественная вселенная – нереальна. Как только такой человек реализует Себя, он познает, что здесь нет ничего иного, кроме его *Я*, и станет рассматривать цельную вселенную как *Брахмана*. Без его *Я* вселенной нет. Пока человек не видит своё *Я*, которое есть источник всего, но смотрит лишь на этот внешний мир как реальный и постоянный, вы должны сказать ему, что вся эта внешняя вселенная суть иллюзия. Вы не можете уйти от этого. Читая газету, вы видите только текст, но не замечаете бумаги, на которую он нанесен. Однако бумага всегда здесь независимо от того, напечатано на ней что-либо или нет. Тем, кто считает шрифт реальностью, необходимо объяснить, что он иллюзорен, ибо лежит на бумаге. Мудрец воспринимает и бумагу, и текст как одно. Точно так же дело обстоит с *Брахманом* и вселенной<sup>12</sup>.

*И: Поэтому мир реален, когда он переживается как А т м а н , и нереален, когда видится отдельными именами и формами?*

М: Как дым скрывает огонь, так и собрание имен и форм, мир, загораживает сияющий свет Сознания. Когда с помощью сострадательной Божественной Милости ум становится чистым, природа мира познается не как иллюзорные формы, а единственно как Реальность.

Только те, чьи умы лишены пагубной силы *майи*, отбросившие знание мира, не привязанные к нему и посредством этого добившиеся Знания самосветящейся высочайшей Реальности, могут правильно понимать смысл утверждения: «Этот мир Реален». Если человек переходит к точке зрения истинного Знания, то мир пяти элементов, начиная с эфира [*акаша*], будет реальным, бытием высочайшей Реальности, которая есть сущность Знания.

Первоначальное состояние этого пустого мира, сбитого с толку и загроможденного многочисленными именами и формами, есть Блаженство, которое едино, словно желток яйца у многоцветного павлина. Познайте эту Истину пребыванием в состоянии А т м а н а<sup>13</sup>.

*И: Я не могу сказать, что мне всё ясно. Мир, который видится, чувствуется и ощущается нами столь разнообразными путями, есть нечто подобное сну, иллюзия?*

**М: Если вы ищете Истину и только Истину, то для вас нет альтернативы, кроме принятия мира как нереального.**

*И: Почему?*

М: По той простой причине, что если вы не откажетесь от идеи реальности мира, то ваш ум всегда будет следовать за ней. Если вы принимаете кажимость за Реальность, то никогда не познаете саму Реальность, хотя именно Реальность есть то, что единственно существует. Этот момент иллюстрируется аналогией со «змеей в веревке». Можно обманываться, принимая кусок веревки за змею. До тех пор пока вы воображаете веревку змеей, вы не можете увидеть веревку как таковую. Несуществующая змея реальна для вас, в то время как реальная веревка кажется абсолютно несуществующей.

*И: Легко только предположить, что мир не является окончательной Реальностью, но трудно иметь твердое убеждение в том, что он на самом деле нереален.*

М: Точно так же и ваш мир сновидений реален, пока вы дремлете. В продолжение сновидения всё, что вы видите и чувствуете в нем, является реальным.

*И: Мир, таким образом, ничем не лучше, чем сновидение?*

М: В чем ошибка вашего чувства реальности в процессе сновидений? Вы можете видеть во сне совершенно невозможное, например дружескую встречу с умершим человеком. На мгновение вы можете усомниться в сновидении, сказав себе: «Разве он не умер?», но почему-то ваш ум примиряется со сновидением и умерший человек кажется во сне живым. Другими словами, само сновидение как сновидение не позволяет вам усомниться в его реальности. Точно так же вы не сомневаетесь в реальности мира вашего бодрствующего переживания, ибо как может ум, который сам создал этот мир, считать его нереальным? Отсюда и вытекает значимость сравнения мира бодрственного опыта и мира сновидения, поскольку оба являются лишь творениями ума, и пока ум погружен в одно из этих двух состояний, он не способен отказать от реальности мира сновидений в процессе сна и мира бодрствования в период бодрствования. Если, наоборот, вы полностью удалите свой ум от мира, повернете его вовнутрь и будете пребывать в этом состоянии, то есть если вы всегда пробуждены и открыты для А т м а н а , являющегося Субстратом всех переживаний, то обнаружите мир, который вы сейчас единственно сознаёте, таким же нереальным, как и мир, в котором жили в своем сновидении.

*И: Мы видим, чувствуем и ощущаем мир различными путями. Эти ощущения являются реакциями на объекты видения, чувствования и т. п., а не продуктами ума, как в сновидениях, которые различаются не только у разных людей, но и у одной и той же личности. Разве этого соображения не достаточно для доказательства объективной реальности мира?*

М: Но ведь весь разговор о несообразностях мира сновидений возникает только сейчас, когда вы бодрствуете, а

пока вы спали, сновидение было совершенно единым целым, то есть если вы чувствовали во сне жажду, то иллюзорное питье иллюзорной воды утоляло вашу иллюзорную жажду. И всё это было реальным и не иллюзорным для вас, пока вы не знали, что само сновидение было иллюзией. Таков и мир бодрствования, где ощущения, которые вы сейчас испытываете, согласуются между собой, чтобы дать вам впечатление реальности мира.

Если, наоборот, мир является само-существующей реальностью (тем, что вы, очевидно, понимаете под его объективностью), то что препятствует миру открыться вам во сне без сновидений? Вы же не отрицаете своего существования в глубоком сне.

*И: Я никак не отрицаю существования мира во время моего глубокого сна. Он существует всё это время. Если в течение глубокого сна я не видел мира, то другие, не будучи спящими, видели его.*

М: Необходимо ли призывать других в свидетели, чтобы самому себе доказать свое существование во время глубокого сна? Почему вы ищете их свидетельства именно сейчас? Эти «другие» могут рассказать вам о своем видении мира в течение вашего глубокого сна, только когда вы бодрствуете. Здесь нет ничего общего с вашим собственным существованием, ведь при пробуждении вы говорите, что крепко спали, причем до такой степени, что точно знаете – были в глубочайшем сне, когда о существовании мира у вас не было ни малейшего понятия. Даже сейчас, при бодрствовании, разве это мир говорит: «я реален», или это ваши слова?

*И: Конечно, я говорю это, но я говорю это о мире.*

М: Хорошо, но в таком случае этот мир, по вашим словам, – реальный, действительно смеется над вами за попытку доказать его реальность, когда вы сами не знаете своей собственной Реальности.

Вы хотите так или иначе защитить представление о реальности мира. Но что является образцом Реальности? Единственная Реальность – это то, что существует само по себе, открывается само собой и является вечным и неизменным.

Разве мир существует сам по себе? Разве когда-либо его видели без помощи ума? В глубоком сне нет ни ума, ни мира, а при бодрствовании есть ум и есть мир. Что означает это неизменное сочетание отрицаний и утверждений? Вы знакомы с принципами индуктивной логики\*, которая является фундаментом научного исследования, так почему же вы не решаете вопрос о реальности мира в свете этих общепринятых принципов логики?

О себе вы можете сказать: «я существую», так как ваше существование есть не просто существование, а существование, которое вы сознаёте. Действительно, Оно есть Бытие, тождественное Сознанию.

И: *Мир может не сознавать себя, однако он существует.*

М: Сознание – это всегда Само-сознание. Если вы сознаёте что-либо, то, по существу, сознаёте себя. Не сознающее себя существование есть противоречие в терминах, ибо тогда существования вообще нет. Это только формальное существование атрибута, тогда как истинное Бытие, *Сам*, не есть атрибут, а суть сама Субстанция. Оно есть *Васту* [реальность]. Реальность, следовательно, известна как *Сам-Чит*, Бытие-Сознание, и никогда как только одно за исключением другого. Мир не существует сам по себе и не сознаёт своего существования. Как же вы можете говорить, что такой мир – реален?

А какова природа этого мира? Она есть вечное изменение, непрерывное, бесконечное течение. Зависимый, несамосознающий, вечно изменяющийся мир не может быть реальным<sup>14</sup>.

И: *Имена и формы, этого мира реальны?*

М: Вам не удастся обнаружить их отдельными от Субстрата [*адхиштана*], ибо когда попытаетесь постигнуть имя и форму, то найдете только Реальность. Поэтому достигайте знания того, которое реально всегда.

---

\* Индуктивная логика – способы рассуждений для перехода от знания о единичном и частном к знанию об общем, основанные на установлении причинной связи между явлениями.

И: *Почему бодрственное состояние выглядит таким несомненным?*

М: При показе кинофильма на экране видится множество сюжетов, но они не реальны. Реален здесь только экран. Также и в бодрствовании нет ничего реального, кроме *адхиштаны*. Знание бодрственного состояния – это знание познающего бодрственное состояние [*джаграт-прама* есть *прама джаграт-прамата*]. Они оба исчезают в глубоком сне.

И: *Почему в этом мире мы наблюдаем такие неизменность и постоянство?*

М: Это происходит из-за ошибочных представлений. Когда кто-то говорит, что дважды купается в одной и той же реке, то заблуждается, ибо во второй раз река уже не та, что была при первом купании. Взглянув два раза на блеск пламени, человек уверен, что видит то же самое пламя, в то время как оно изменяется каждое мгновение. Бодрственное состояние точно так же изменчиво, и ощущение постоянства – ошибка восприятия.

И: *Где эта ошибка находится?*

М: В познающем [*прамата*].

И: *Как познающий появился?*

М: Из-за ошибки восприятия. На самом деле познающий и его неправильное восприятие появляются одновременно, но, когда Знание А т м а н а обретено, они одновременно исчезают.

И: *Откуда пришли познающий и его ошибочные восприятия?*

М: Кто задает этот вопрос?

И: Я.

М: Найдите это «я», и все ваши сомнения разрешатся. Как в сновидении возникают ложные знания, познающий и познаваемое, так и при бодрствовании действует тот же процесс. В обоих состояниях, познавая это «я», вы постигаете всё и для познания ничего не остаётся. В глубоком сне познающий, знание и познаваемое отсутствуют. Таким же образом они не существуют и при переживании истинного Я. Что бы ни случилось в бодрственном состоянии, это проис-



ходит только для познающего, но поскольку он нереален, то в действительности ничего никогда не происходит<sup>15</sup>.

И: *Свет, который даёт индивидуальность и знание мира чувству «я», – это неведение или Чит, Сознание?*

М: Это только отраженный свет *Чит*, Сознания, заставляющий «я» считать себя отличным от других. Отраженный свет *Чит* также побуждает «я» создавать объекты, но для отражения должна иметься поверхность, где оно происходит.

И: *Что это за поверхность?*

М: При Реализации *А т м а н а* вы обнаружите, что отражение и поверхность, на которой оно имеет место, фактически не существуют, а представляют собой одно и то же Сознание, *Чит*. Имеется внешний мир, требующий места для своей жизни и света, чтобы стало возможным его восприятие. И то, и другое возникает одновременно. Поэтому физическое существование и восприятие зависят от света ума, являющегося отражением *А т м а н а*. Как в кино изображение видимо только в отраженном свете и только в темноте, так и картины мира доступны для восприятия лишь в свете *А т м а н а*, отраженном в темноту *авидьи* [неведения]. Мир невозможно увидеть ни в абсолютной тьме неведения, как в глубоком сне, ни в абсолютном свете *А т м а н а*, как при Само-реализации, или *самадхи*<sup>16</sup>.

## Глава 18

# Перевоплощение

---

Большинство религий создали тщательно разработанные теории с целью объяснить, что происходит с душой человека после смерти тела. Некоторые претендуют на то, что душа отправляется в рай или ад, тогда как другие утверждают, что она перевоплощается в новое тело.

Шри Рамана учил, что все такие теории основаны на ложном предположении, что индивидуальное «я», или душа, – реальность; как только эта иллюзия проходит, вся надстройка «после-жизненных» теорий рушится. С точки зрения А т м а н а не существует рождения, смерти, рая или ада, так же, как и перевоплощения.

В качестве уступки тем, кто был не в состоянии усвоить подразумеваемое этой истиной, Шри Рамана иногда допускал существование перевоплощения. Отвечая таким людям, он говорил, что если человек представляет индивидуальное «я» реальностью, то эта воображаемая индивидуальность останется после смерти и что в конце концов отождествится с новым телом и новой жизнью. Весь этот процесс, говорил он, поддерживается склонностью ума идентифицировать себя с телом, но как только ограничивающая иллюзия ума превзойдена, отождествление с телом прекращается и все теории о смерти и перевоплощении оказываются не применимыми.

*И: Существует ли перевоплощение?*

*М: Перевоплощение существует, только пока длится неведение. В действительности перевоплощения нет совсем, ни сейчас, ни в прошлом. Его не будет и в будущем. Такова Истина.*

*И: Может ли йогин узнать свои прошлые жизни?*

М: Разве вы знаете свою настоящую жизнь, что вам хочется узнать прошлую? Найдите настоящее, тогда всё остальное приложится. Даже при вашем теперешнем ограниченном знании вы так много страдаете. Зачем вам обременять себя дополнительным знанием? Чтобы больше страдать?<sup>1</sup>

При видении зрением высочайшего пространства А т м а н а иллюзия рождения в миражеподобном фальшивом мире обнаруживается только как эгоистическое неведение отождествления тела с Я. Среди тех, чьи умы захвачены забвением А т м а н а , рожденные умрут, а умершие родятся снова. Знайте, однако, что имеющие неподвижные умы, познавшие восхитительную высочайшую Реальность, только и останутся здесь в том возвышенном состоянии реальности, лишенном и рождения, и смерти. Забывание Себя, ошибочное принятие тела за А т м а н а , погружение в бесчисленные рождения и, наконец, постижение А т м а н а и бытие Собой напоминает пробуждение от сна странствования по миру<sup>\*2</sup>.

И: *Сколько нужно времени, чтобы после смерти человек родился снова? Это происходит сразу или спустя какой-то период?*

М: Вы еще не знаете, кем были перед рождением, однако хотите знать, что станет с вами после смерти. Знаете ли вы, кем являетесь сейчас?

Рождение и перерождение относятся к телу. Вы отождествляете Себя с телом, но это ошибка. Вы считаете, что оно рождено и умрет, смешивая феномен, относящийся к телу, с А т м а н о м . Познайте ваше истинное Бытие, и эти вопросы не поднимутся.

О рождении и перерождении говорят единственно для того, чтобы побудить вас исследовать их и обнаружить, что нет ни того, ни другого. Они связаны с телом, а не с А т м а н о м . Познайте Себя, и сомнения перестанут беспокоить<sup>3</sup>.

И: *Влияют ли действия человека на его последующие рождения?*

---

\* См. с. 55.

М: Разве вы рождены сейчас? Почему вы думаете о новых рождениях? На самом деле нет ни рождения, ни смерти. Пусть тот, кто (считает, что он) рожден, думает о смерти и о соответствующих смягчающих полумерах<sup>4</sup>.

И: *Что случается с человеком после смерти?*

М: Займитесь собой в живом настоящем. Будущее позаботится о себе само, не беспокойтесь о нем. Состояние перед творением и процесс творения рассматриваются в Писаниях для того, чтобы вы могли познать настоящее. Ведь вы говорите, что рождены, а потому они отвечают: «Да» и добавляют, что сотворил вас Бог.

Но видите ли вы Бога или что-либо другое в глубоком сне? Если Бог реален, то почему Он не продолжает так же сиять и там? Вы существуете всегда, будучи сейчас тем же, что и во сне без сновидений. Вы не отличаетесь от себя в глубоком сне, так почему же должны быть различия в ощущениях или переживаниях этих двух состояний?

Разве в глубоком сне вы задаете вопросы о своем рождении? Разве тогда спрашиваете: «Куда я пойду после смерти?» Зачем думать обо всём этом сейчас, при бодрствовании? Пусть то, что рождено, думает о своем рождении и лекарстве\*, о своей причине и окончательных результатах<sup>5</sup>.

И: *Что случается с дживой [индивидуальностью] после смерти?*

М: Этот вопрос совсем не соответствует ныне живущей *дживе*, а развоплощенная она может спросить меня, если захочет. Тем временем пусть воплощенная *джива* решит свою настоящую проблему и обнаружит, кто она есть. Тогда наступит конец таким сомнениям<sup>6</sup>.

И: *Правильно ли утверждение буддизма, что отсутствует непрерывная сущность, отвечающая представлениям об индивидуальной душе? Согласуется ли это с идеей индуизма о перерождающемся эго? Является ли душа непрерывным существом, которое, согласно уче-*

---

\* Так как бытие невежественного, или *аджняни*, – болезнь, нуждающаяся в лечении.

нию индуизма, перевоплощается снова и снова, или это просто груда умственных склонностей – самскар?

М: А т м а н непрерывен и ничем не затрагивается. Перевоплощающееся эго принадлежит к более низкому плану, а именно – уму. Он превосходится Само-реализацией.

Перевоплощения соответствуют ложным боковым ответвлениям, а потому и отрицаются буддистами. Нынешнее состояние невежества обусловлено отождествлением Сознания [Чит] с не чувствующим [джада] телом<sup>7</sup>.

И: *Разве в результате наших действий мы не пойдём на небо [сварга]?*

М: Это утверждение столь же истинно, сколь и наличное бытие. Но если в результате само-исследования обнаруживается А т м а н , то нужно ли думать о небе?

И: *Я не должен стараться избежать перерождения?*

М: Да. Найдите, кто рожден и кто сейчас обеспокоен жизнью. Думаете ли вы в глубоком сне о перерождениях или даже о теперешнем существовании? Поэтому найдите, откуда возникает данная проблема, и в этом месте вы обнаружите ее решение. Вы откроете, что нет рождения, нет имеющейся налицо беды и несчастья. А т м а н – это всё, а всё – есть Блаженство. Даже сейчас вы свободны от перерождения, так зачем мучиться от его невзгод<sup>8</sup>?

И: *Существует ли перерождение?*

М: А вы знаете, что такое рождение?

И: *О да, я знаю, что живу теперь, но хочу знать, стану ли жить в будущем.*

М: Прошное! ... Настоящее! ... Будущее! ...

И: *Да, сегодня – результат вчерашнего, прошлого, а будущее – итог сегодняшнего дня, настоящего. Я прав?*

М: Нет ни прошлого, ни будущего, существует только настоящее. «Вчера» было для вас настоящим, когда вы переживали его, а «завтра» также станет настоящим, когда наступит. Следовательно, переживание происходит только в настоящем, и за пределами переживания нет ничего.

И: *Но тогда прошлое и будущее – простая фантазия?*

М: Да, и даже настоящее – только воображение, ибо чувство времени является чисто умственным. Подобным образом и пространство – работа ума. Поэтому рождение и перерождение, происходящие во времени и пространстве, не могут быть ничем иным, кроме как фантазией<sup>9</sup>.

И: *Какова причина танхи – жажды жизни и перерождения?*

М: Подлинное перерождение есть кончина эго в Духе. В этом и состоит значение распятия Иисуса. При отождествлении с телом последнее всегда будет – то или другое, до тех пор, пока чувство тела (мысль «Я – тело») не исчезнет при погружении в источник – Дух, или А т м а н . Камень, брошенный вверх, будет двигаться до возвращения к своему источнику – земле и остановится. Головная боль причиняет беспокойство, пока не возвратится предшествующее ей состояние.

Жажда жизни свойственна самой сущности жизни, которая есть чистое Бытие – *Сат*. Сознание, будучи по природе неуничтожимым, за счет ошибочного отождествления с его разрушаемым инструментом – телом – впитывает ложное понимание своей уничтожаемости. Из-за этой неправильной идентификации оно пытается увековечить тело, что и выражается в последовательности рождений. Но сколько бы ни возникали новые тела, в конце концов они уступают место А т м а н у , который существует вечно.

И: *Да. «Откажись от своей жизни, если ты хочешь Жить», – говорит «Голос Безмолвия» Е. П. Блаватской.*

М: Откажитесь от неправильного отождествления и помните, что тело без А т м а н а существовать не может, тогда как А т м а н существует без тела и фактически всегда.

И: *У моей подруги только что возникло сомнение. Она услышала, что человеческое существо может в какой-то другой жизни родиться животным, и это противоречит усвоенным ею ранее теософским взглядам.*

М: Пусть тот, кто рождается, и задает этот вопрос. Сначала найдите, кто рожден и есть ли в действительности рождение и смерть. Вы обнаружите, что рождение относится к эго, являющемуся иллюзией ума<sup>10</sup>.

И: *Возможно ли человеку переродиться низшим животным?*

М: Да. Это возможно и иллюстрируется *Джада Бхаратой* – небольшим духовным рассказом о королевском мудреце, переродившемся в оленя.

И: *Способна ли, душа духовно продвигаться, находясь в теле животного?*

М: Невозможного нет, хотя это и случается чрезвычайно редко<sup>11</sup>. Неверно, что человеческое рождение обязательно самое высокое и только будучи человеком можно достичь Освобождения. Это доступно даже животному<sup>\*12</sup>.

И: *Теософия говорит, что интервал между смертью и новым рождением составляет от 50 до 10 000 лет.*

М: Нет никакой связи между мерами, используемыми в различных состояниях сознания. Все подобные измерения являются предположительными. Действительно, у разных людей интервал может занимать разное время, но необходимо четко понимать, что нет приходящей и уходящей души, а есть только мыслящий ум индивидуальности, которому это кажется. На каком бы плане ум ни действовал, он творит тело для себя: в физическом мире – физическое, а во сне – тело сновидений, которое мокнет, если снится дождь, и слабеет, если снится болезнь. После смерти физического тела ум некоторое время остаётся пассивным, как в глубоком сне, когда он пребывает без мира (объектов) и, следовательно, без тела. Но вскоре он опять становится активным в новом мире и теле – астральном, пока не принимает другое (физическое) тело, что и называют «перерождением». Однако *джняни* – человек, Осознавший Себя, – чей ум уже перестал действовать, остается не затронутым смертью. Ум *джняни* не существует и больше никогда не поднимается снова, чтобы вызывать рождения и смерти. Цепь иллюзий лопнула для него навсегда.

---

\* Корова Лакшми, 19 лет кормившая Шри Раманашрам и отличавшаяся огромной, почти человеческой любовью к Бхагавану, умирая, с его помощью получила Освобождение 18 июня 1948 года и была захоронена с подобающими почестями.

Сейчас должно быть ясно, что в действительности нет ни рождения, ни смерти. Ум сам создает и поддерживает иллюзию реальности этих процессов до тех пор, пока не уничтожается Само-реализацией<sup>13</sup>.

*И: Не растворяет ли смерть индивидуальность человека таким образом, чтобы перерождение стало невозможным, – как у рек, которые, вливаясь в океан, утрачивают свою индивидуальность?*

М: Когда воды океана испаряются и в виде дождя возвращаются на землю, то они снова текут в образе рек и впадают в океан. Точно так же индивидуальности в состоянии глубокого сна теряют свою отделенность, но тем не менее возвращаются как особи в соответствии с их *самскарами*, или прошлыми тенденциями. То же происходит и в смерти, когда индивидуальность человека, у которого еще есть *самскары*, не утрачивается.

*И: Как это происходит?*

М: Посмотрите, как снова вырастает дерево, хотя его ветви и обрублены. До тех пор пока корни остаются не поврежденными, дерево будет продолжать расти. Подобным образом и *самскары*, которые только погружаются в Сердце со смертью, но не погибают, служат причиной нового рождения *дживы* в соответствующее время.

*И: Как могут бесчисленные дживы и обширная вселенная, которую они создают, пускать ростки от таких тонких самскар, погруженных в Сердце?*

М: Как большое дерево баньяна произрастает из крошечного семени, так и *дживы* и целая вселенная имен и форм произрастают из тонких *самскар*<sup>14</sup>.

*И: Как джива перемещается из одного тела в другое?*

М: Когда подходит смерть, устанавливается тяжелое дыхание, и это означает, что человек перестает сознавать умирающее тело. Ум сразу захватывает другое тело и качается взад и вперед между ними до тех пор, пока привязанность не переходит полностью в это новое тело. Тем временем появляются спонтанные бурные вздохи, означающие, что ум



качнулся обратно к умирающему телу. Это промежуточное состояние ума есть нечто подобное сновидению<sup>15</sup>.

*И: Насколько велик интервал между смертью человека и его перевоплощением?*

*М:* Он может быть длинным или коротким, но *джняни* не затрагивается никакими подобными изменениями, ибо после смерти он погружается во всеобщее Бытие.

Некоторые говорят, что идущие после смерти путем Света не рождаются вновь, тогда как принимающие путь Тьмы возрождаются, когда насладились плодами *кармы* в своих тонких телах.

Некоторые утверждают, что человек сразу перерождается здесь, если его достоинства и недостатки уравновешены. Когда перевешивают достоинства, тонкое тело идет на небеса и возрождается там. Если они перевешиваются недостатками, то человек отправляется в ад и только после этого получает здесь новое рождение.

Говорят, что с *йога-брашмой* [человеком, сошедшим с пути йоги] случается то же самое. Всё это описано в *шастрах*. Но в действительности нет ни рождения, ни смерти. Человек остаётся только тем, кто он на самом деле есть. Это – единственная истина<sup>16</sup>.

*И: Мне это кажется слишком запутанным. И рождения и смерти в конечном счете нереальны?*

*М:* Если есть рождение, то должно быть не только одно новое рождение, а целая их последовательность. Почему и как вы получаете это рождение? По той же причине и тем же способом вы должны иметь сменяющие друг друга рождения. Но если вы спросите, у кого это рождение и есть ли рождение и смерть для вас или другого, то осознаете истину, которая сожжет все *кармы* и освободит вас от всех рождений. Писания наглядно изображают, как вся *санчит* *карма* [*карма*, накопленная предшествующими рождениями], которая требовала бы для своего истощения бесчисленных жизней, сжигается одной маленькой искрой *джняны*, как бочка пороха взрывается от единственной вспышки огня. Именно это – причина всего этого мира и бесчисленных наук, чьи

исследования столь обширны, что не поддаются описанию. Если эго растворяется в процессе исследования, то всё построенное им здание немедленно рассыпается и остаётся одна Реальность, или А т м а н <sup>17</sup>.

*И: Вы хотите сказать, что я никогда, даже и не был рожден?*

*М: Да, сейчас вы считаете себя телом, а потому смешиваете себя с его рождением и смертью. Но вы – не тело и не имеете ни рождения, ни смерти.*

*И: Поэтому вы не поддерживаете теорию перерождения?*

*М: Да, не поддерживаю. С другой стороны, я хочу устранить ваше заблуждение, касающееся будущего перерождения. Вы – тот, кто думает, что будет рожден вновь.*

*Наблюдайте, для кого вопрос возникает. Если вопрошающий не найден, то такие вопросы никогда не получают окончательного разрешения<sup>18</sup>.*

## Глава 19

# Природа Бога

---

На первый взгляд заявления Шри Раманы о Боге кажутся насквозь противоречивыми: в одном случае он мог сказать, что Бог ничего не совершает, а в другом – что ничего не случается без Его воли. Иногда он говорил, что Бог – это не что иное, как представление ума, тогда как в другое время утверждал, что Бог есть единственно существующая Реальность.

Эти противоречия в значительной степени являются отражением различных уровней понимания, которые он встречал у задающих вопросы. Почитавшим личность Бога часто давались антропоморфные объяснения. Им говорилось, что Бог сотворил мир, что Он поддерживает его своей божественной силой, что Он присматривает за нуждами всех его обитателей и что противоречащее Его воле никогда не случится. С другой стороны, тем, кого такая теория не привлекала, он говорил, что все подобные идеи о Боге и Его силе являются творениями ума, только затемняющими подлинное переживание Бога, которое неотъемлемо присуще каждому.

На высочайшем уровне его Учения термины «Бог» и «Атман» – синонимы всепроникающей Реальности, которая обнаруживается Само-реализацией. Таким образом, постижение А т м а н а есть постижение Бога, проявляющееся для искателя не переживанием Бога, но, скорее, пониманием, что он *есть* Бог. Для этого конечного уровня высказывания Шри Раманы о природе Бога можно резюмировать следующим образом:

1. Он имманентен и бесформен; Он есть чистое Бытие и чистое Сознание.
2. Проявление выступает в Нём и посредством Его силы, но Он не творец. Бог никогда не действу-

ет. Он просто ЕСТЬ. У Него нет ни воли, ни желания.

3. Отдельное бытие – это иллюзия, что мы не тождественны с Богом; то, что остаётся после рассеивания этой иллюзии, есть Бог.

На более низком уровне он говорил об *Ишваре*, высочайшем личном Боге индуизма, о том, что *Ишвара* выступает как реальное существо только до тех пор, пока человек воображает себя отдельной личностью. Если отдельное бытие существует, то существует и Бог, наблюдающий за активностями вселенной; в отсутствие индивидуальности *Ишвара* не существует.

Кроме *Ишвары*, в индуизме имеется множество божеств, напоминающих богов и демонов норвежской и греческой мифологий. Эти божества являются главной особенностью массового индуизма, и их реальность до сих пор широко принимается. Шри Рамана многих удивлял, говоря, что такие существа так же реальны, как и верящие в них люди. Он допускал, что после Реализации они разделят судьбу *Ишвары*, но до этого они, по его словам, будут занимать важные посты в космологической иерархии, наблюдая за делами этого мира.

*И: Бога описывают как проявленного и непроявленного. В первом случае говорят, что Он включает мир как часть Своего Бытия. Если это так, то мы как часть этого мира должны были бы легко познать Его в проявленной форме.*

М: Прежде чем решать вопросы, касающиеся природы Бога и мира, познайте себя.

*И: Мое самопознание включает познание Бога?*

М: Да, потому что Бог – внутри вас.

*И: Что же тогда стоит на пути познания мною себя или Бога?*

М: Ваш блуждающий ум и извращенный образ жизни.

*И: Бог – это личность?*

М: Да, Он всегда первое Лицо, Я, постоянно стоящее перед вами, но из-за того, что вы отдаёте предпочтение мирскому, кажется, что Бог удалился от вас. Если же вы всё отбросите и будете искать только Его, то Он один останется как Я, А т м а н <sup>1</sup>.

И: *Бог – в стороне от А т м а н а ?*

М: А т м а н – это Бог. «Я есмь» – это Бог. Такой вопрос возникает потому, что вы привязаны к эго. Он не поднимется, если вы держитесь за истинное Я, ибо Оно не хочет и не может о чем-либо спрашивать. Если бы Бог был в стороне от Я, то Он должен был бы быть Богом без Я, а это абсурдно<sup>2</sup>. Бог, который кажется человеку несуществующим, один единственно существует, в то время как индивидуальность, считающаяся реальной, никогда (в действительности) не существует. Мудрецы говорят, что то состояние, где познаётся собственное небытие [иунья], одно есть великолепное высочайшее Знание<sup>3</sup>.

Сейчас вы думаете, что являетесь каким-то индивидуумом, что имеется вселенная и Бог пребывает вне космоса. Поэтому есть идея «отделенности». Она должна уйти, ибо Бог не отделен от вас или космоса. *Гита* утверждает то же.

Я есмь А т м а н , о Гудакеша,  
В сердце каждого существа  
Я пребываю,  
Я – начало и середина,  
А также конец всех существ.

(*Бхагавадгита*, X : 20).

Таким образом, Бог живет не только в сердце каждого. Он – опора всех, источник всех, всеобщее местопребывание и финал. Всё исходит из Него, пребывает в Нем и окончательно растворяется в Нем. Следовательно, Он не находится в стороне.

И: *Как мы должны понимать следующую выдержку из Гиты: «Весь этот космос составляет частичку Меня?»\**

---

\* *Бхагавадгита* (X : 42).

М: Это не означает, что какая-то маленькая часть Бога отделяется от Него и формирует вселенную. Действует Его *шакти* [сила], и в результате одной фазы подобной активности космос проявляется. Похожим образом и утверждение в *Пуруша-Сукте*: «Все существа составляют одну стопу Его» – совсем не имеет в виду, что в *Брахмане* есть несколько частей.

И: *Я это понимаю. Брахман, конечно, неделим.*

М: Суть в том, что *Брахман* есть всё и остается неделимым. Он всегда реализован, однако человек не сознаёт это и должен прийти к такому знанию. Знание подразумевает преодоление препятствий, которые мешают раскрытию вечной истины, что *А т м а н* тождествен *Брахману*. Эти препятствия, взятые вместе, формируют вашу идею отделённости в качестве некоего индивидуума<sup>4</sup>.

И: *Бог – это то же, что и А т м а н ?*

М: *А т м а н* известен каждому, но не отчетливо. Вы всегда существуете. Это Бытие есть *А т м а н*. «Я есмь» – имя Бога. Из всех определений Бога действительно нет лучше библейского утверждения «Я есмь то Я есмь» в третьей главе книги «Исход»\*. Имеются другие формулировки, такие, как *Брахмаивахам* [*Брахман* есмь Я], *Ахам Брахмасми* [Я есмь *Брахман*] и *сохам* [Я есмь Он]. Но ни одно не является столь непосредственным, как имя Иегова, означающее «Я есмь». Абсолютное Бытие таково, каково есть. Оно есть *А т м а н*. Оно есть Бог. Познанием *А т м а н* а познаётся Бог. В сущности, Бог есть не что иное, как *А т м а н*<sup>5</sup>.

И: *Бога познают под множеством различных имен. Имеются ли для какого-нибудь из них доказательства?*

М: Среди многих тысяч имен Бога ни одно так не соответствует Богу, пребывающему в Сердце, лишённому мысли, не является таким точным, подходящим и прекрасным, как Я, или «Я есмь». Из всех известных имен Бога имя «Я – Я» одно зазвучит триумфально после уничтожения эго, возникая словно безмолвное высочайшее Слово [*мауна-пара-вак*]

\* См. примечание на с. 84.

в пространстве Сердца тех, кто обращен к А т м а н у . Даже если человек непрерывно медитирует на этом имени «Я – Я», внимая чувству «я», то оно погрузится в источник возникновения мысли, уничтожая эго – зародыш, сочлененный с телом<sup>6</sup>.

*И: Каковы отношения между Богом и миром? Бог творит мир или только поддерживает его?*

М: Все существа, чувствующие и не чувствующие, совершают свои действия исключительно благодаря простому присутствию солнца, которое всходит без какого-либо его желания. Подобным образом все действия выполняются Господом без волевого усилия или желания с Его стороны. Только при свете солнца увеличительное стекло создает огонь, распускается бутон лотоса, водяная лилия закрывается и все бесчисленные творения совершают действия и отдыхают.

Порядок в огромном множестве миров поддерживается простым присутствием Бога, так же, как иголка движется в магнитном поле, как при свете луны лунный камень выделяет воду, распускается водяная лилия, а лотос закрывается.

Просто в присутствии Бога, не имеющего даже малейшего желания, живые существа, занятые бесчисленными активностями, после вступления на множество путей, к которым они приводятся в соответствии с их собственными *кармами*, в конечном счете осознают тщетность действия, поворачиваются обратно к А т м а н у и достигают Освобождения.

Деятельности живых существ никоим образом не задевают Бога, который превосходит ум, так же как активности мира не влияют на солнце и качества четырех Великих элементов [земля, вода, огонь, воздух] не влияют на безграничный эфир<sup>7</sup>.

*И: Почему самсара – творение и ограниченное проявление – так полна горя и зла?*

М: Божья воля!

*И: Почему Бог так проявляет волю?*

М: Непостижимо. Такой Силе невозможно приписать никакого мотива – ни желание, ни стремление достичь не утверждаются этим единым бесконечным, всезнающим и все-

могущим Существом. Бог не затрагивается действиями, происходящими в Его присутствии. Сравните это с солнцем и мирскими активностями. Нет смысла приписывать ответственность и побуждение Единому, прежде чем Оно становится множеством<sup>8</sup>.

*И: Всё происходит по воле Бога?*

М: Никто не может что-либо противопоставить Плану всемогущего Бога. Поэтому лучше всего оставаться безмолвным у Стоп Бога, удаляющих все беспокойства нечистого, несовершенного и нереального ума<sup>9</sup>.

*И: Существует ли особый Ишвара [личный Бог], награждающий за добродетели и наказывающий за греки? Есть ли Бог?*

М: Да.

*И: На кого Он похож?*

М *Ишвара* обладает отдельным бытием в уме и теле, которые тленны, но в то же время имеет также трансцендентальное сознание и внутреннее освобождение.

*Ишвара*, личный Бог, верховный творец вселенной, действительно существует. Но это справедливо только с относительной точки зрения тех, кто не постиг Истину, кто верит в реальность индивидуальных душ. С абсолютной точки зрения Мудрец не признает никакого другого Бытия, кроме безличного А т м а н а , единого и бесформенного.

*Ишвара* имеет физическое тело, имя и форму, но не столь грубое, как это материальное тело. Тело *Ишвары* можно наблюдать в видениях в форме, создаваемой преданным почитателем. Формы и имена Бога многочисленны, различны и отличаются у каждой религии. Его Суть та же, что и у нас, ибо А т м а н един и бесформен. Следовательно, формы, которые Он принимает, являются лишь творениями, или кажимостями.

*Ишвара* всепроникающ, присуц каждому человеку и каждому объекту во вселенной. Всё количество предметов и существ учреждает Бога. Есть Сила, маленькая частичка которой становится всей этой вселенной, а остальное – скрыто.



Обе – скрытая Сила плюс проявленная как материальный мир Сила – вместе составляют *Ишвару*<sup>10</sup>.

И: *Таким образом, в конечном счете Ишвара нереален?*

М: Существование *Ишвары* следует из нашего понимания *Ишвары*. Давайте сначала познаем, чье оно. Это понимание будет только соответствием тому, кто понимает. Найдите, кем вы являетесь, и остальные проблемы решатся сами собой<sup>11</sup>.

*Ишвара*, Бог, творец, личный Бог – последняя из нереальных форм, которая должна уйти. Только абсолютное Бытие реально. Следовательно, не только мир, не только эго, но также и личный Бог – нереальны. Мы должны отыскать Абсолют – никак не менее<sup>12</sup>.

И: *Вы говорите, что даже высочайший Бог – всё еще только идея. Это означает, что Бога нет?*

М: Нет, *Ишвара* существует<sup>13</sup>.

И: *Он существует в каком-то особенном месте или форме?*

М: Если человек – форма, то даже А т м а н , Источник, который есть Господь, также появится в форме. В противном случае, поскольку тогда не может быть знания чего-либо другого, верно ли утверждение, что Бог имеет форму? Бог принимает любую форму, воображаемую почитателем при многократном размышлении в продолжение медитации. Хотя таким образом Он допускает бесчисленные имена, одно лишь реальное бесформенное Сознание – Бог.

Что касается Его местообитания, то нет иного места для пребывания Бога, кроме Сердца. Только благодаря иллюзии, вызванной эго, или мыслью «Я есть тело», царство Бога представляется расположенным где-то в другом месте. Будьте уверены, что царство Божие – Сердце.

Познайте, что вы есть совершенный сияющий Свет, который не только делает возможным существование царства Божьего, но также позволяет ему быть видимым, словно какие-то замечательные небеса. Это Знание одно и есть *джняна*. Следовательно, царство Божие – внутри вас. Безграничное пространство *туриятиты* [по ту сторону четырех состояний, то есть А т м а н ], которое внезапно воссияет во всей своей полноте внутри Сердца превосходно подготовленного искателя

в период совершенного поглощения ума как свежее и ранее не известное переживание, есть редко достижимая и истинная *Шива-лока* [царство Божие], сияющая светом А т м а н а<sup>14</sup>.

*И: Говорят, что джива [индивидуальность] подвластна злым воздействиям иллюзии, таким, как ограниченные предвидение и знание, в то же время Ишвара имеет всеохватывающие Взгляд и Знание. Кроме того, утверждают, что джива и Ишвара становятся тождественными, если человек отбрасывает свои ограниченные видение и знание. Не следует ли и Ишваре тоже отказаться от своих, особых черт – всепроникающего Видения и Знания? Они тоже являются иллюзиями, не так ли?*

*М: В этом ваше сомнение? Сначала отбросьте свое собственное ограниченное видение, и тогда будет достаточно времени, чтобы думать о всеохватывающих чертах *Ишвары*. Прежде всего откажитесь от своего ограниченного знания. Почему вы беспокоитесь об *Ишваре*? Он сам позаботится о Себе. Разве у Него меньше возможностей, чем у нас? Почему нас должно тревожить, обладает ли Он всепроникающим Взглядом и Знанием? Это действительно великая вещь, если мы можем присмотреть за собой<sup>15</sup>.*

*И: Но Бог знает всё?*

*М: Веды провозгласили Бога всезнающим только для тех, кто невежественно считает себя людьми малого знания. Но если человек достигает и познаёт Его тем, кем Он действительно является, то обнаружит, что Бог ничего не знает, ибо Его природа есть вечнореальное Целое и нет другого для познания<sup>16</sup>.*

*И: Почему религии говорят о Бogaх, небесах, аде и т. п.?*

*М: Единственно для того, чтобы люди осознали, что они живут наравне с этим миром и только А т м а н реален. Религии соответствуют возможным точкам зрения искателя<sup>17</sup>.*

*И: А Вишну, Шива и другие Боги существуют?*

*М: Индивидуальные человеческие души – не единственные известные существа<sup>18</sup>.*

*И: И их священные местообитания – Кайласа или Вайкунтха – реальны?*

М: Так же реальны, как и вы в этом теле.

И: *Они, подобно моему телу, обладают феноменальным существованием? Или же это чистые выдумки, как рога зайца?*

М: Они действительно существуют.

И: *Если так, то они где-то должны быть. Где они?*

М: Люди, видевшие их, говорят, что Кайласа и Вайкунт-ха где-то есть. Поэтому мы должны принять такое утверждение.

И: *Где же они существуют?*

М: В вас.

И: *Тогда это только идея, которую я могу создать и контролировать?*

М: Всё подобно этому.

И: *Но ведь я могу сотворить чистые фикции, например рога зайца, или только частичные фикции, например мираж, в то время как имеются также факты, не зависящие от моего воображения. Боги Ишвара или Вишну существуют таким образом?*

М: Да.

И: *Подвержен ли Бог пралайе<sup>19</sup> [космическому растворению]?*

М: Почему Он должен быть подвержен? Человек, осознавший Себя, превосходит космическое растворение и становится освобожденным. Что тогда говорить об *Ишваре*, который бесконечно мудрее и способнее?

И: *Подобным образом существуют дэвы [ангелы] и писачи [черты]?*

М: Да<sup>20</sup>.

И: *Каково положение этих божеств относительно А т м а н а ?*

М: Шива, Ганапати и другие божества, подобные Брахме, существуют только с человеческой точки зрения; то есть если вы считаете свое личное «я» реальным, то они также существуют. Как правительство для ведения дел располагает администрацией высокого ранга, так и Творец. Но с точ-

ки зрения А т м а н а все эти боги – иллюзорны и сами должны поглотиться единой Реальностью<sup>21</sup>.

*И: Когда бы я ни почитал Бога с именем и формой, я чувствую искушение мыслить, нет ли здесь ошибки в ограничении беспредельного и придании формы бесформенному. В то же время чувствую, что не могу постоянно поклоняться Богу без формы.*

М: Пока вы отзываетесь на имя, какие могут быть выражения вашему почитанию Бога с именем или формой? Поклоняйтесь Богу с формой или без нее до тех пор, пока не познаете, кто вы есть<sup>22</sup>.

*И: Мне трудно верить в личность Бога. Фактически я нахожу это невозможным. Но я могу верить в безличного Бога, божественную Силу, которая правит миром и направляет его. Для меня было бы огромной помощью даже в моей работе врача, если бы эта вера возросла. Могу я узнать, как ее увеличить?*

М: Верят в неизвестное, но А т м а н самоочевиден. Даже величайший эгоцентрист не в состоянии отрицать свое собственное существование, другими словами, не отрицает Себя. Вы можете называть конечную Реальность любыми именами, которые вам нравятся, и говорить, что верите в Нее или любите Её, но кто здесь не верит в свое собственное существование или не любит себя? А это так, потому что вера и любовь являются нашей истинной природой<sup>23</sup>.

*И: Значит, мне не следует иметь какого-либо представления о Боге?*

М: Только пока есть другие мысли в Сердце, в Нем может быть мысль о Боге, зачатая человеческим умом. Разрушение даже этой мысли о Боге, обусловленное разрушением всех остальных мыслей, одно есть безмысленная мысль – истинная мысль Бога<sup>24</sup>.

## Глава 20

# Страдание и этика

---

Парадоксы, присущие теистическим теориям, столетиями занимали умы западных теологов и философов. Например, если Бог совершенен, то почему в мире существует зло? Почему всемогущий Бог допускает страдания, когда Он в силах уничтожить их одним ударом?

Шри Рамана обходил такие головоломки, заявляя, что всё – мир, Бог и человек, который страдает, – является изобретениями ума.

Все религии сначала постулируют три принципа: мир, душа и Бог. Говорить о том, что только один принцип представляет все три или что эти три принципа всегда сохраняются (как три принципа), возможно лишь до тех пор, пока существует эго<sup>1</sup>.

Вместо того чтобы приписывать страдание следствиям злых дел или воле Бога, Шри Рамана учил, что оно возникает только из-за нашего представления себя отдельными личностями, взаимодействующими друг с другом и с миром. Он говорил, что дурные поступки увеличивают страдание, а потому должны избегаться, но они не служат его исходной причиной. Это ум творит иллюзию отделенности, и именно этот ум страдает от последствий своих мифических измышлений. Страдание, таким образом, является продуктом и следствием различающего ума, и когда ум уничтожен, выясняется, что страдания просто не существует.

Многие могли соотнести данную идею с уровнем отдельного человека, но было трудно согласиться с тем, что все страдания этого мира присутствуют только в уме воспринимающей их личности. Шри Рамана был непреклонен в этом и неоднократно говорил, что если человек постигнет А т м а н ,

то познает, что все страдания, а не только его собственные, не существуют. Доводя эту идею до ее логического завершения, Шри Рамана часто замечал, что осознание А т м а н а – наиболее эффективный путь уничтожения страдания других.

Эту точку зрения не следует толковать в том смысле, что Шри Рамана поощрял своих последователей игнорировать страдания других людей. На более прагматическом уровне он говорил, что до Само-реализации человеку следует принимать реальность страданий других и практическими шагами облегчать их, когда бы он ни столкнулся с ними. Однако он также указывал, что подобные исцеляющие действия будут духовно полезны, только если совершаются без таких чувств, как: «Те, кому помогаю, менее счастливы, чем я» и «я совершаю все эти действия».

В целом вопрос, что следует или не следует делать человеку в этом мире, мало интересовал Шри Раману. Он отстаивал точку зрения, что все традиционные представления о правильном и ошибочном являются лишь ценностными мнениями ума и когда ум перестает существовать, эти идеи также теряют смысл. Поэтому он редко говорил об условных этических критериях, и когда его вынуждали высказываться о них, то обычно обходил предмет спора, говоря, что единственным «правильным» действием является обнаружение А т м а н а .

*И: Что вы считаете причиной страданий мира? Чем мы можем содействовать его изменению индивидуально или сообща?*

*М: Осознайте А т м а н , истинное Я. Это всё, что необходимо<sup>2</sup>.*

*И: Смогу ли я в этой жизни, окруженной ограничениями, когда-нибудь осознать Блаженство А т м а н а ?*

*М: Это Блаженство А т м а н а всегда с вами, и вы Его обнаружите, если будете искренне искать.*

Причина ваших страданий не снаружи жизни, ибо она лежит в вас как носителе эго. Вы сначала налагаете на себя ограничения, а затем тщетно боретесь с ними. Все не-

счастья вызваны эго. Именно из-за него все ваши беды. Какой смысл приписывать событиям жизни причину страдания, которая на самом деле лежит внутри вас? Какое счастье вы можете обрести от внешних обстоятельств? А когда вы добьетесь его, как долго оно продлится?

Если вы отвергнете эго и сожжете, игнорируя его, то будете свободны. Если же вы принимаете его, то оно наложит на вас ограничения и ввергнет в тщетную борьбу за их преодоление. БЫТЬ А т м а н о м , которым вы в действительности являетесь, это и есть единственный способ осознать Блаженство, всегда принадлежащее вам<sup>3</sup>.

*И: Если на самом деле нет ни рабства, ни освобождения, то в чем причина фактического переживания радостей и печалей?*

М: Они кажутся реальными, только когда человек отворачивается от своей истинной природы. В действительности их нет<sup>4</sup>.

*И: Мир сотворен для счастья или страдания?*

М: Творение не является хорошим или скверным: оно такое, какое есть. Это человеческий ум накладывает на него истолкования всех сортов, рассматривая вещи под своим собственным углом зрения и интерпретируя их в соответствии со своими интересами. Женщина – именно женщина, но один ум называет ее «мать», другой «сестра», третий «тетка» и так далее. Мужчины любят женщин, ненавидят змей и безразличны к песку и камням на обочине дороги. Эти ценностные суждения являются причиной всех страданий в мире. Творение напоминает высокое раскидистое дерево: птицы прилетают полакомиться плодами или укрыться под ветвями, люди получают прохладу в его тени, но некоторые могут и повеситься на нем. Тем не менее дерево продолжает вести спокойную жизнь, равнодушное к происходящему и не подозревающее обо всех тех, кто им пользуется. Это человеческий ум создает свои собственные трудности, а затем зовет на помощь. Разве Бог так пристрастен, что дает покой одному и печаль другому? В творении есть место для всего, но человек отказывается видеть хорошее, значительное и пре-

красное. Зато он продолжает скулить, словно голодающий, который сидит перед вкусным кушаньем и, вместо того чтобы протянуть руку и насытиться, горюет: «Чья это вина – Бога или человека?»<sup>5</sup>

*И: Если Бог – всё, то почему человек страдает за свои действия? Разве действия, за которые человек терпит, не внушены Им?*

М: Тот, кто считает себя делателем, является также и страдальцем.

*И: Но действия побуждаются Богом, а человек является лишь Его орудием.*

М: Такая логика применяется, только когда некто страдает, но не тогда, когда он радуется. Если же такое убеждение бытует всегда, то не будет также и страдания.

*И: Когда прекратится страдание?*

М: Не раньше, чем утратится индивидуальность. Если и хорошие и плохие действия принадлежат Ему, то почему вам нужно думать, что наслаждение и страдание единственно ваши? Совершивший полезное или плохое наслаждается удовольствием или страдает от боли. Бросьте всё это и не накладывайте страдание на себя<sup>6</sup>.

*И: Как вы можете говорить, что страдания не существуют? Я вижу его везде.*

М: Собственная Реальность человека, сияющая внутри каждого как Сердце, сама есть океан чистого Блаженства. Следовательно, подобно нереальной синеве неба, страдания в действительности нет, оно просто плод воображения. Так как собственная Реальность, которая есть солнце *джняны*, скрытое мрачным обманом неведения, сама сияет как Счастье, то страдание есть не что иное, как иллюзия, вызванная воображаемым чувством индивидуальности. Поистине нет того, кто когда-нибудь пережил эту воображаемую иллюзию. Если человек тщательно исследует собственное *Я*, являющееся Блаженством, то в его жизни страдания совсем не будет. Человек мучается, принимая тело, всегда отличное от *Я*, за *Я*. Страдание полностью обусловлено этим заблуждением<sup>7</sup>.



*И: Я мучаюсь и умом и телом. С рождения у меня не было счастья. Мне рассказывали, что моя мать тоже страдала после того, как зачала меня. Почему я так страдаю? В этой жизни я не грешил. Может быть, всё это объясняется моими грехами в прошлых жизнях?*

*М: Вы говорите, что ум и тело страдают. Но разве это они задают вопросы? Кто спрашивает? Не тот ли, кто превосходит и ум, и тело? Вы говорите, что тело страдает в этой жизни, и спрашиваете, не является ли причиной предыдущая жизнь. Если так, то тогда причина этой жизни – в предшествующей и так далее. Таким образом, как в случае с яйцом и курицей, здесь причинному ряду не видно конца. Следует сказать, что все эти жизни имеют своей первой причиной неведение. Это же самое неведение присутствует даже сейчас, ставя этот вопрос. Оно должно быть устранено джняной.*

*«Почему и для кого приходит это страдание?» Если вы зададите себе такой вопрос, то обнаружите, что Я отделено от ума и тела, что А т м а н есть единственное вечное Бытие и что Оно есть вечное Блаженство. Это есть джняна<sup>8</sup>.*

*И: Меня постоянно мучают заботы; нет мира для меня, хотя мне ничего не надо для счастья.*

*М: Эти тревоги действуют на вас в глубоком сне?*

*И: Нет, не действуют.*

*М: Сейчас вы тот же человек или отличаетесь от того, кто спал без всяких забот?*

*И: Да, я тот же.*

*М: Тогда, безусловно, эти беспокойства не принадлежат вам, и вы сами виноваты, что относите их к себе<sup>9</sup>.*

*И: Когда мы, страдая от горя, жалуемся и обращаемся к Вам с письмом или мысленной молитвой, разве Вы не движимы чувством сострадания к Вашим детям?*

*М: Испытывающий нечто подобное не может быть джняни<sup>10</sup>.*

*И: В мире мы видим боль. Человек голодает. Это физическая реальность, и как таковая она весьма ошутима для него. Должны ли мы назвать это сном и остаться не затронутыми его страданием?*

М: С точки зрения *джняны*, или Реальности, боль, о которой вы говорите, определенно есть сновидение, как и мир, бесконечно малой частью которого она является. Во сне вы сами чувствуете голод и видите других, страдающих от голода. Поев, вы, движимые состраданием, кормите других, которые тоже нуждаются в пище. Пока сновидение длится, все те страдания голодающих так же реальны для вас, как нынешняя мысль о бедах, видимых в мире. И только когда вы проснетесь, то обнаружите, что боль во сне не была реальной. Вы могли плотно поесть на ночь и отправиться спать. Вам приснится, что вы, тяжело и долго проработав весь жаркий солнечный день, устали, проголодались и отчаянно хотите есть. Проснувшись, вы обнаруживаете, что сыты и вовсе не вставали с кровати. Но из этого не следует, что во сне можно действовать, как будто чувствуемое вами страдание нереально. Голод во сне должен быть утолен пищей во сне. Существа, страдающие от голода в вашем сне, должны быть обеспечены едой в том же сне. Вам нельзя смешивать два состояния – сна и бодрствования. Пока вы не достигнете состояния *джняны* и таким образом не пробудитесь от этой *майи*, необходимо нести социальную службу облегчением страданий, когда бы вы их ни увидели. Однако даже тогда вы должны делать это без *ахамкары*, то есть без чувства «я – делатель», но ощущая «я – инструмент Господа». Подобным образом нельзя быть тщеславным и думать: «я помогаю человеку, который ниже меня. Он нуждается в помощи. Я – могу помочь, я – высший, а он – низший». Ваша помощь человеку должна быть средством почитания Бога в этом человеке. Вся такая служба к тому же предназначена для вас как А т м а н а , а не для кого-либо еще. Вы помогаете не кому-то, а только себе<sup>11</sup>.

И: *Людьми, не способным к длительной медитации, не достаточно ли заняться деланием добра для других?*

М: Да, конечно. Идея добра будет жить в их сердцах, и этого достаточно. Добро, Бог, Любовь – всё одно. Если человек непрерывно думает о чем-то из перечисленного, то

этого довольно, ибо цель всей медитации – не допускать посторонних мыслей<sup>12</sup>.

*И: Итак, следует пытаться облегчить страдание, даже зная, что в конечном счете его не существует?*

**М:** Не было и не будет времени, когда все равно счастливы или богаты, мудры или здоровы. Фактически ни один из этих терминов не имеет какого-либо смысла, кроме своей противоположности. Но это вовсе не означает, что когда вы встречаете менее счастливого или более несчастного, чем сами, то не должны сострадать или стараться сделать всё возможное, чтобы облегчить ему жизнь. С другой стороны, вы должны любить всех и помогать всем, ибо только так вы поможете себе. Когда вы стремитесь уменьшить страдания любого человека или живого существа, то независимо от успеха ваших усилий вы сами духовно развиваетесь, особенно если такое служение выполняется незаинтересованно, без эгоистического чувства: «я делаю это», но с духовным сознанием: «Бог делает меня руслом, по которому течет эта Служба; Он – делатель, а я – только инструмент»<sup>13</sup>.

Если человек знает истину, что всё даваемое им другим дается только ему, то кто действительно не будет добродетелен, не будет делать добро другим? Поскольку каждый есть собственное *Я*, то кто бы ни делал что-либо кому-либо – всё это делается только для себя<sup>14</sup>.

*И: Существуют широко распространенные бедствия, опустошающие этот мир, например голод и эпидемии. Почему так происходит?*

**М:** Перед кем появляются эти события?

*И: Но этого еще мало. Я вижу страдания повсюду.*

**М:** Вы не воспринимали этот мир и его страдания в своем глубоком сне, но сознаете их сейчас, когда бодрствуете. Пребывайте в том состоянии, в котором не огорчаетесь ими: когда нет восприятия мира, его страдания вас не затрагивают. Когда вы остаётесь С собой, А т м а н о м , как в глубоком сне, то мир и его беды вас не коснутся. Поэтому смотрите вовнутрь. Наблюдайте А т м а н ! Тогда придет конец этому миру и его страданиям.

И: *Но ведь это эгоизм.*

М: Мир не является внешним, но так как вы ошибочно отождествляете себя с телом, то видите мир снаружи, а его боли явственно ощущаются вами. Но они нереальны. Ищите Реальность и отбросьте это воображаемое чувство.

И: *Множество великих людей, общественных деятелей так и не смогли решить проблему страдания мира.*

М: Все они сосредоточены на эго, и это объясняет их неспособность. Если бы они оставались в А т м а н е , то были бы другими.

И: *А почему махатмы не помогают?*

М: Откуда вы это знаете? Публичные выступления, физическая активность и материальная помощь полностью перевешиваются Тишиной *махатм*. Они выполняют больше, нежели остальные.

И: *Что мы должны делать для улучшения условий жизни в этом мире?*

М: Если вы освободитесь от боли, то ее не будет нигде. Сейчас беспокойство вызвано вашим видением мира во вне и мыслью, что там есть страдание. Но оба – и мир, и страдание – находятся внутри вас. Если вы смотрите вовнутрь, то там боли не будет.

И: *Бог – совершенство. Почему же тогда Он сотворил мир несовершенным? Результат соответствует природе создателя. Но в данном случае это не так.*

М: Кто ставит вопрос?

И: *Я – человек.*

М: Разве вы отделены от Бога, что задаете такой вопрос? Пока вы считаете себя телом, вы наблюдаете мир как внешнее, и его несовершенства явственны для вас. Бог – это совершенство, и Его работа тоже совершенство, но вы видите ее несовершенной из-за своего ошибочного отождествления с телом.

И: *Почему А т м а н проявляется как этот жуткий мир?*

М: Для того, чтобы вы могли искать Его. Ваши глаза вам не видны. Поставьте перед ними зеркало и увидите их. То же и с творением.

«Сначала узри себя, а затем и весь этот мир как А т м а н»<sup>\*</sup>.

И: *Это равносильно тому, что я должен всегда смотреть вовнутрь?*

М: Да.

И: *Мне не нужно вообще видеть мир?*

М: Вам не предписывают закрыть глаза на него. Вы должны только «увидеть сначала себя, а затем видеть весь мир как А т м а н». Если вы считаете себя телом, то мир появится как внешний. Если же вы А т м а н, то мир предстанет *Брахманом*<sup>15</sup>.

И: *Каков наилучший способ трудиться ради спокойствия мира?*

М: Что такое мир? Что такое спокойствие и кто работник? В глубоком сне мира нет, он создаётся как проекция вашего ума в состоянии бодрствования [*джаграт*], являясь, следовательно, воображаемым и ничем иным. Спокойствие – это отсутствие волнений ума. Волнение обусловливается возникновением мыслей, и оно есть только эго, поднимающееся из чистого Сознания.

Жить в Тишине – значит освободиться от мыслей и пребывать как чистое Сознание. Если человек сам спокоен, то для него везде существует только покой.

И: *Если кто-то считает некоторое действие ошибочным, спасая, таким образом, другого от еще большего заблуждения, то следует ли ему делать это или воздерживаться?*

М: Что такое правильность и неправильность? Не существует мерил, чтобы оценивать одно как правильное, а другое – как неправильное. Мнения различаются соответственно природе индивидуальности и согласно окружающей обстановке. Они – только представления и ничего более. Не терзайтесь ими, но взамен – отбросьте мысли. Если вы всегда остаётесь в Истине, то Она будет преобладать в мире<sup>16</sup>.

И: *Правильного поведения будет достаточно, чтобы гарантировать спасение?*

---

<sup>\*</sup> Бхагаван цитирует Писание.

М: Спасение для кого? Кто хочет спастись? И что такое правильное поведение? Что такое поведение и что есть правильность? Кто должен судить о правильности и ошибочности? В соответствии с предыдущими *самскарами* каждый считает для себя правильным то или другое. Только с познанием Реальности постигается истина о правильном и ошибочном. **Наилучшее поведение – выяснить, кто желает спасения. Прослеживание этого «кто», или эго, до его подлинного источника – вот правильное поведение для каждого.**

И: *Разве практика ритуального поведения [нитья карма] не ведет к спасению? Некоторые книги утверждают это.*

М: Да, об этом говорится в Писаниях. Кто отрицает, что добродетельное поведение [*сам карма*] полезно или что в конечном счете ведет к цели? Оно очищает *читту*, или ум, давая вам *читта шуддхи* [чистый ум], достигающий *джняны*, которая и означает спасение. Итак, в конце концов, *джняна* должна быть достигнута, то есть эго нужно проследить до его источника. Но тем, кого это не привлекает, следует сказать, что *сам кармы* ведут к *читта шуддхи*, а та – к истинному Знанию, или *джняне*, которое, в свою очередь, приносит спасение<sup>17</sup>.

И: *А что можно сказать о мотивах, поведения? Разве при выполнении действий мотивы не важны?*

М: Всё, что сделано с любовью, с праведной чистотой и миром ума, является добром. Любое действие, окрашенное желанием и выполненное с волнением, заполняющим ум, классифицируется как скверное. Не совершайте никакого доброго дела [*карма*] плохими средствами, думая: «Достаточно, если оно приносит хорошие плоды», так как если средства дурны, то даже доброта обернется злом. Поэтому и средства выполнения действий должны быть чистыми<sup>18</sup>.

И *Шанкара говорит, что мы все свободны, не ограничены и вернемся обратно к Богу, из которого пришли сюда, как искры из пламени. Тогда почему же нам следует воздерживаться от самых разнообразных грехов?*

М: Это правда, что мы не ограничены и А т м а н ни от чего не зависит. Воистину, в конечном счете вы вернетесь к

своему источнику. Но тем временем, если совершать грехи, как вы их называете, то придется встретиться с соответствующими последствиями, которых вам не избежать. Если некто бьет вас, то можете ли вы в этом случае сказать: «я свободен, я не связан этими побоями и не чувствую никакой боли. Пусть он и дальше бьет меня»? Если подобное ощущение есть, то продолжайте делать все, что вам угодно, а иначе какова польза от простого бормотания: «я – свободен»?<sup>19</sup>

*И: Говорят, что вся вселенная есть Божественная игра Сознания и что всё наполнено Брахманом. Но тогда почему нужно говорить о необходимости отбросить вредные привычки и плохие практики?*

М: Предположим, внутри тела имеется какое-то воспаление. Пренебрегая им, считая мелочью, вы вызовете страдание всего организма. Если его вовремя не вылечить, придется прибегнуть к хирургическому вмешательству, чтобы удалить больные ткани, ибо в противном случае они причинят вам муки. После операции рану надо перевязать, а иначе образуются гной. То же самое относится и к поведению. Вредные привычки и дурное поведение напоминают повреждение тела. Каждую болезнь следует лечить подходящим способом<sup>20</sup>.

*И: Таким образом, необходимо придерживаться общепринятых правил поведения?*

М: Так как предписанные ритуалы самодисциплины [ни-яма] в значительной степени помогают, то они достойны того, чтобы их принять и им следовать. Но если обнаружится, что они препятствуют высшей практике поиска истинного Знания, немедленно оставьте их как недостаточные<sup>21</sup>.

## Карма, судьба и свободная воля

---

Теория *кармы* является общей для многих восточных религий. В своей наиболее распространенной форме она утверждает, что имеет место некая всеобщая учетная система, в которой каждый человек должен пережить последствия всех своих действий (*кармы*); добрые дела приносят хорошие результаты, а плохие неотвратимо ведут к страданиям совершившего их. Согласно данной теории последствия действий, или *карм*, не обязательно переживаются в этой жизни, а могут переходить в будущее. Отсюда постулируется несколько подразделений *кармы*. Нижеследующая классификация, которой пользовался Шри Рамана, присутствует во многих течениях индуистской мысли:

1. *Санчита карма*. Общий запас кармических долгов, накопленный за предыдущие рождения.

2. *Праарабдха карма*. Та часть *санчита кармы* человека, которая должна быть отработана в этой жизни. Поскольку закон *кармы* подразумевает детерминизм в действиях человека, то термин *праарабдха* часто переводится как судьба.

3. *Агами карма*. Новая *карма*, аккумулированная за время данной жизни и переносимая в будущие воплощения.

Шри Рамана принимал действительность законов *кармы*, но говорил, что их применимость ограничена тем временем, когда человек представляет себя отделенным от А т м а н а . На этом уровне (уровне *аджняни*) люди, по его словам, проходят через серии предопределенных заранее деятельностей и переживаний, каждое из которых является следствием предшествующих мыслей и действий. Иногда он даже говорил,



что любое действие и переживание человеческой жизни определено при рождении, а единственная свобода человека – осознать, что нет ни действующего, ни переживающего. Однако сразу по Само-реализации не остаётся переживающего последствия действий, и поэтому всё здание законов *кармы* тогда становится излишним.

Шри Рамана рассматривал закон *кармы* как проявление воли Бога. Он говорил, что до Само-реализации есть личный Бог, *Ишвара*, управляющий каждой человеческой судьбой. Это *Ишвара* предопределил, что все должны пережить последствия своих действий, и это *Ишвара* выбирает последовательность активностей, которым живущие должны подвергнуться в каждой жизни. Человек не может избежать приговора *Ишвары*, пока еще отождествляет себя с деятельностью тела. Единственный путь освобождения от власти *Ишвары* – полностью превзойти *карму* постижением А т а н а .

И: *Возможно ли, будучи в теле, преодолеть прарабдха карму? Ведь говорят, что она длится до смерти тела.*

М: Да. Если деятель, от которого зависит *карма*, то есть это, возникшее между телом и А т м а н о м , погружается в свой источник и утрачивает форму, то как может уцелеть связанная с ним *карма*? Когда нет «я», *кармы* нет<sup>1</sup>.

И: *Говорят, что прарабдха карма – только малая часть всей кармы, накопленной в предыдущих жизнях. Это так?*

М: Человек мог выполнять множество *карм* в своих предшествующих рождениях, но в этом рождении он должен пережить плоды только немногих, выбранных. Это напоминает показ слайдов, когда для демонстрации отбираются несколько диапозитивов, а остальные откладываются до следующего раза. Вся *карма* в целом уничтожается только обретением Знания Себя. Различные *кармы*, являющиеся результатом предшествующего опыта, – это слайды, а ум – диапроектор. Последний должен быть разрушен таким образом, что-

бы впредь не было изображения и не было ни рождений, ни смертей<sup>2</sup>.

И: *Кто показывает слайды? Каков механизм, отбирающий малую долю санчита кармы и затем решающий, что она должна быть пережита как прарабдха карма?*

М: Люди должны нести свои кармы, но *Ишвара* управляет выбором из этих карм всего наилучшего для Своей цели. Бог манипулирует плодами кармы, не добавляя и не убавляя из нее. Подсознание человека – это хранилище хорошей и плохой кармы. *Ишвара* выбирает из него то, что считает наиболее подходящим в данное время для духовной эволюции каждого человека, будь то приятное или мучительное ему. Таким образом, здесь нет ничего произвольного<sup>3</sup>.

И: *В Упадеша Сарам Вы говорите\**, что карма приносит плоды благодаря закону Бога [карта]. Означает ли это, что мы пожинаем последствия карм исключительно по Божьей воле?

М: В этом стихе карта подразумевает *Ишвару* [Бога]. Именно Он распределяет плоды действий каждому человеку в соответствии с его кармой. Это означает, что Он есть проявленный *Брахман*. Подлинный *Брахман* непроявлен и недвижим. Лишь проявленный *Брахман* именуется *Ишварой*, и Он дает каждому плоды в соответствии с его действиями [карма]. Здесь подразумевается, что *Ишвара* – только посредник, платящий за выполненный труд. Это всё. Без этой шакти (силы) *Ишвары* карма не могла бы возникнуть. Вот почему говорят, что карма в ее сущности – инертна<sup>\*\*4</sup>.

И: *Нынешние переживания являются результатом прошлой кармы. Если мы знаем ошибки, совершенные ранее, то можем исправить их.*

---

\* Здесь упоминается стих I *Упадеша Ундийяр* («Суть Наставления») – произведения, собственноручно написанного Бхагаваном на тамили, которое позднее он перевел на санскрит под названием *Упадеша Сарам*.

\*\* То есть не имеет собственной воли, является только инструментом Бога.

М: Пусть одна ошибка исправлена, однако от прежних рождений остается вся *санчита карма*, дающая вам бесчисленные рождения. Ваш подход неправилен. Чем больше подрезают растение, тем энергичнее оно растет. Чем больше вы исправляете *карму*, тем сильнее она копится. Найдите корень *кармы* и удалите его<sup>5</sup>.

И: *Означает ли теория кармы, что мир есть результат действия и реакции на него? Если так, то действие и реакция чего?*

М: Пока нет Реализации, будет *карма*, то есть действие и реакция. После Реализации не будет ни *кармы*, ни мира<sup>6</sup>.

И: *Если я не тело, то почему ответствен за последствия моих хороших и плохих поступков?*

М: Если вы не являетесь телом и не имеете представления «я – делатель», то последствия ваших добрых и плохих действий не повлияют на вас. Почему вы говорите о действиях, совершаемых телом: «я делаю это» или «я делаю то»? Пока вы отождествляете себя с телом, вы затрагиваетесь последствиями этих действий, то есть накапливаете хорошую и плохую *карму*.

И: *Но так как я не являюсь этим телом, то в действительности не ответствен за последствия хороших и плохих действий?*

М: Если вы – не тело, то почему вас волнует этот вопрос?<sup>7</sup>

И: *В одних книгах утверждается, что человеческое усилие – источник всей возможной силы и даже может превзойти карму. В других говорится, что все – Божественная Милость. Совершенно неясно, кто здесь прав.*

М: Да, некоторые философские направления считают, что нет Бога иного, чем *кармы* предыдущего рождения, что *карма*, выполненная в настоящей жизни в соответствии с Писаниями, есть *пурушакара* [человеческое усилие], что предшествующая и нынешняя *кармы* встречаются для открытого боя словно два барана и что слабейший – гибнет. Вот почему их последователи говорят, что человек должен усиливать *пурушакару*. Если вы спросите этих людей, в чем источник *кар-*

мы, то они ответят, что так вопрос ставить нельзя, ибо он подобен вечному: что первично – яйцо или курица?

Полемики подобного рода являются просто спорами, которые никогда не приведут к окончательной истине. Вот почему я говорю: «Сначала найдите, кто вы есть». Если человек спрашивает себя: «Кто я? Как я получил это ошибочное представление [*доша*], что я живу?», то «я» успокоится и он постигнет А т м а н . При правильном выполнении эта идея *доши* будет устранена и Мир приобретен. Впрочем, почему приобретен? А т м а н остаётся, как Он есть<sup>8</sup>.

Сущность *кармы* – в познании истины самого себя вопрошанием: «Кто я, делатель, начинающий выполнять *кармы*?» Если исполнитель *карм* – это – не уничтожен исследованием, то совершенный мир высочайшего Блаженства, являющегося результатом *карма-йоги*, не достигается<sup>4</sup>.

И: *Можно ли выполнением мантр или джапы смыть последствия своих плохих действий или обязательно нужно пережить их?*

М: Если нет чувства: «я выполняю *джапу*», то плохие действия, совершенные человеком, не затронут его. Если же это чувство присутствует, то последствия скверных поступков сохраняются.

И: *Разве заслуги, накопленные добродетельными действиями [пунья], не погасят недостатков, собранных греховными поступками [папа]?*

М: Пока есть чувство «я – делающий», человек должен пережить результат своих действий независимо от того, хорошие они или плохие. Возможно ли уничтожить одно действие другим? Когда упомянутое утрачено, на человека ничто не действует. Если он не осознает Себя, то чувство «я – делающий» никогда не исчезнет. Есть ли для достигшего Само-реализации необходимость в *джане*? Нужен ли тапас? Благодаря силе *прабодхи* жизнь продолжается, но постигший Себя ничего не хочет.

*Прабодха карма* имеет три категории: *ичха*, *аничха* и *паречха* [действия ради собственных желаний, без желания и вызванные желанием других]. Для осознавшего Себя *ичха*-

*праабдхи* нет, но две другие – *аничха* и *паречха* – остаются. Любые дела *джняни* выполняет только для других. Что бы *джняни* ни сделал для других, последствия на него не влияют. Какие бы действия Освобожденные ни совершали, нет ни заслуг [*пунья*], ни грехов [*папа*], затрагивающих их. Они делают только то, что предписано принятыми правилами жизни в миру – и ничего более<sup>10</sup>.

Те, кто знает, что всё переживаемое ими в этой жизни уже суждено их *праабдхой*, будут спокойны, что бы ни случилось. Знайте, что все переживания человека будут ему навязаны, хочет он того или нет<sup>11</sup>.

И: *Джняни не имеет кармы, больше ею не ограничен. Почему же тогда он всё еще остаётся в своем теле?*

М: Кто задает этот вопрос? Осознавший или *аджняни*? Зачем нужно беспокоиться, что делает *джняни* и почему? Позаботьтесь о себе. Сейчас вы считаете себя телом, а потому думаете, что он тоже имеет тело. Но разве *джняни* говорит, что у него есть тело? Он может выглядеть для вас имеющим тело и казаться выполняющим действия этим телом, как и все остальные, но сам знает, что бестелесен. Сгоревшая веревка по форме еще напоминает обычную, но для связывания чего-либо уже непригодна. Таков и *джняни* – он может выглядеть подобно другим людям, но это только внешнее впечатление, которое трудно рассеять, пока наблюдатель отождествляет себя с телом. Вот почему в ответ на подобные вопросы иногда говорят: «Тело *джняни* сохраняется до завершения работ силы *праабдхи*, а после того как *праабдха* исчерпана, оно умирает». В качестве иллюстрации влияния *праабдхи* используют пример с выпущенной стрелой, которая неизбежно будет двигаться вперед и поразит цель. Но истина состоит в том, что *джняни* превзошел все *кармы*, включая *праабдха карму*, и не связан ни телом, ни его *кармами*<sup>12</sup>.

Нет ни йоты *праабдхи* для тех, кто непрерывно внимает пространству Сознания, всегда сияющему как Я ЕСМЬ, не ограниченному обширным физическим пространством, проникающему всюду без ограничений. Только о них гласит древ-

нее высказывание: «Нет судьбы для тех, кто достиг или пережил Небеса»<sup>13</sup>.

И: *Если что-то приходит ко мне без всякого планирования и усилий с моей стороны и я наслаждаюсь этим, то не возникнут ли здесь плохие последствия?*

М: Дело обстоит по-другому. Каждое действие должно иметь свои последствия. Когда что-либо приходит к вам вследствие *прарабдхи*, вы ничего не можете сделать. Если вы принимаете приходящее без особой привязанности, без желания большего или повторения того же, то это не повредит вам приближением к дальнейшим рождениям. С другой стороны, если вы наслаждаетесь полученным с большой привязанностью и, естественно, желаете еще большего, то это непременно ведет ко всё новым и новым рождениям<sup>14</sup>.

И: *Согласно астрологической науке можно предсказывать грядущие события, учитывая влияние звезд. Это правда?*

М: Пока у вас есть чувство индивидуальности\*, всё это правда. Когда оно уничтожено – всё это неверно.

И: *Значит, астрология не истинна в отношении тех, чья индивидуальность разрушена?*

М: Кто останется, чтобы заявить об этом? Видение возможно, только когда есть тот, кто видит. Те, чей эгоизм разрушен, в действительности не видят, даже если они кажутся видящими<sup>15</sup>.

Судьба есть результат прошлых действий и относится к телу. Пусть оно действует как ему угодно. Почему вас интересует это? Почему вы обращаете внимание на это? Всё, что случается, происходит как следствие прошлых действий человека, Божественной воли и других факторов<sup>16</sup>.

И: *Говорят, что настоящее обусловлено прошлой кармой. Можем ли мы превзойти ее сейчас своей свободной волей?*

М: Познайте, чем является настоящее. Сделав это, вы поймете, что подвержено воздействию или имеет прошлое и будущее, а что есть вечноприсутствующее и всегда свобод-

---

\* Ахамкара.

ное, не затрагиваемое прошедшим, будущим или любой прошлой кармой<sup>17</sup>.

И: *Существует ли такая вещь, как свободная воля?*

М: Чья эта воля? Чувство наслаждения и свободной воли присутствует, пока есть чувство делания, но если благодаря практике *вичары* оно утрачено, то действовать и руководить ходом событий будет Божественная воля. Рок побеждается *джняной*, Самопознанием, которая лежит по ту сторону воли и судьбы<sup>18</sup>.

И: *Я могу понять, что главные события человеческой жизни, такие, как место рождения, национальность, семья, карьера или профессия, брак, смерть и т. п., обусловлены его кармой, но предопределены ли все детали жизни, вплоть до самых мелочей? Вот я кладу этот веер на пол. Возможно ли, чтобы уже заранее было решено, что в такой-то день и такой-то час я сделаю определенное движение и положу его сюда?*

М: Конечно. Всё, что это тело должно сделать, и все переживания, через которые оно должно пройти, уже предопределены в самом начале его существования.

И: *В чем же тогда состоит свобода человека и ответственность за свои действия?*

М: **Человек свободен только в том, чтобы бороться и приобретать *джняну*, которая даст ему возможность не отождествлять себя с телом. Оно неизбежно пройдет через действия, предопределенные *прарабдхой*, но человек свободен либо отождествлять себя с телом и привязываться к плодам его действий, либо быть независимым от тела, выступая простым свидетелем его активностей<sup>19</sup>.**

И: *Поэтому свободная воля – миф?*

М: Свободная воля удерживает позиции только в соединении с индивидуальностью. Пока отдельное бытие сохраняется, свободная воля есть. Все Писания основаны на этом обстоятельстве и советуют направлять ее в правильное русло.

Узнайте, кого затрагивает судьба или свободная воля, откуда они приходят, и пребывайте в их источнике. Сделав это, вы превзойдете обеих. Такова единственная цель обсуждения

вопросов о судьбе и свободной воле. Для кого возникают эти вопросы? Выясните и пребывайте в Мире<sup>20</sup>.

*И: Если предопределенное обязательно случится, то в чем польза усилия или молитвы? Может быть, следует оставаться праздным?*

М: Есть только два способа победить судьбу, или стать независимым от нее. Первый – исследовать, кому она принадлежит, и обнаружить, что судьбой ограничено только эго, а не А т м а н , и что эго не существует. Другой – убить эго полной отдачей себя Господу, осознавая свою беспомощность и постоянно повторяя «Не я, но Ты, Господи», полностью отбрасывая чувства «я» и «мое» и предоставляя Ему делать с вами все, что Он пожелает. Отдача не может считаться совершенной до тех пор, пока преданный хочет от Господа того или иного. Истинная отдача есть любовь к Богу ради самой любви, а не чего-то еще, даже не ради Освобождения. Другими словами, чтобы победить судьбу, необходимо полностью стереть эго – либо само-исследованием, либо посредством *бхакти марги*<sup>21</sup>.



## ***ПРИЛОЖЕНИЕ***

---

***Артур Осборн***

***Рамана Садгуру,  
или как жить  
на Пути Раманы***



Рамана присутствует ныне также, как и раньше. Бхагаван многим говорил: «Вы – не тело». Теперь мы видим, что и он не был телом. При жизни его тела так же, как и сейчас, руководство приходит ко всем, кто обратился к нему, независимо от того, могли ли они физически достичь его или нет. Ныне, как и при жизни его тела, руководство излучается с особенной силой из его Ашрама у подножия Аруначалы.

«Люди говорят, что я ухожу», – сказал Бхагаван незадолго до смерти тела. «Куда я могу уйти? Я здесь». Не «Я буду здесь», но «Я здесь». Рамана – здесь в вечном «здесь и сейчас», Рамана – здесь в каждом преданном сердце, Рамана также и здесь в своем Ашраме, в Тируваннамалае.

Он открыл новый путь, не зависимый от формальных ритуалов и посвящения, чтобы удовлетворить условиям нашего века, когда истинное духовное руководство очень трудно отыскать по каким-либо общепринятым путям и когда традиционные формы обитания не соответствуют нынешнему образу жизни. Это не царский подарок, если бы так было только до ухода его тела. Но и сейчас Рамана – Гуру, каким и был. Многие, никогда не видевшие его в теле, нашли руководство Бхагавана не менее мощным, чем мы, видевшие его. Следовательно, нет необходимости какому-либо преемнику давать посвящение на пути Шри Раманы. Посвящение было безмолвным и бесформенным, такое же, как и сейчас; руководство действовало прямо на Сердце, обходя слова и мысли. Требуется понимание, мужество и преданность. Есть Путь и Проводник, ведущий и поддерживающий вас в движении к Цели.

Теоретики спросят: «Как может он руководить духовно устремленными, если стал единым с Всеобщим Бытием?» Рамана не *стал*. Он *уже был* единым с Всеобщим Бытием. Каждый един, и весь вопрос только в осознании этого, а он постиг Единство задолго до смерти. Бхагаван сам подтвер-

дил, что нет разницы между Реализацией до смерти и после нее.

А т м а н , истинное Я – это то, что вы есть, независимо от того, мусульманин вы, христианин или индус. Поэтому Рамана поворачивает людей вовнутрь, к самим Себе, к поиску А т м а н а , не делая различий между религиями.

Книги и Писания учат, что необходимо предпринять поиск и растворить эго. Но если однажды это понято, зачем бесконечно изучать их? Поэтому он редко, а особенно по собственному почину, говорил о теории. Разве не то же делали Христос или Будда? Но о практике Бхагаван говорил с удовольствием.

Сверхобычные силы бесполезны, часто мешают. Любое желание, даже сил, считающихся высшими, показывает, что есть еще кто-то желающий. Это как раз тот, кого надо выследить и растворить.

Только ради нас Гуру проявляется внешне – он есть А т м а н , Я в Сердце. Однако так как нечистый ум неверно воспринимает «послания», то наставления даются извне, чтобы следовать им внутри.

Что есть Рамана? Когда он присоединялся к пению «Рамана *Садгуру*»<sup>\*</sup>, то указывал на свое тело и говорил: «Вы думаете, что это – Рамана?»

«В глубине лотоса Сердца всех сияет Абсолютное Сознание, которое есть то же, что Аруначала или Рамана. Когда ум плавится от любви к Нему и достигает сокровенных глубин Сердца, где Он пребывает как Святыня, тонкий глаз чистого интеллекта открывается и Он обнаруживает Себя как чистое Сознание»<sup>\*\*</sup>.

Но могут спросить: «Как узнать, что ты принят Раманой Махарши и стал теперь его учеником? Ведь Бхагавана боль-

---

<sup>\*</sup> Одна из пяти замечательных по восторженности и непосредственности песен преданности, сочиненных анонимным почитателем во время его пятидневного пребывания рядом с Бхагаваном.

<sup>\*\*</sup> См. The Collected Works of Ramana Maharshi, Tiruvannamalai, 1979, p. 141.

ше нет в теле, чтобы подтвердить это». Та же самая проблема была и при его жизни. Он очень редко подтверждал даваемое посвящение словами. Это нужно было понять самому. А также были и те, кто ошибались в понимании. Время жесткого формализма, связанного с посвящением на Путь, ушло в прошлое. Новая тенденция, требующая отвечать условиям нашего времени, началась не с Махарши. Он завершил ее, но идет она еще с XIX века. Ширди Сай Баба, живший в конце века, также не давал формального посвящения. Шри Лахири Махашайя, умерший в 1895 году, так упростил *крийя-йогу*<sup>\*</sup>, что сделал ее доступной для домохозяев (семейных людей) и даже для не-индуистов. При жизни Махарши, как и сейчас, посвящение приходило без ритуалов либо посредством мощного, интенсивного взгляда, или во сне, или каким-либо иным путем. Сейчас, как и тогда, люди просто знают, что Махарши является их Гуру, что он принял их и что Милость истекает на них от него.

И что потом? Люди, вставшие на путь, просят какой-то метод, какую-то дисциплину, какую-то технику. Известно, что не все ученики Махарши, даже при его жизни, следовали пути само-исследования. Его Милость поддерживает преданных независимо от того, чего больше в Пути, которому они следуют, – Преданности, Знания или Действия, используются ритуалы или нет, в рамках какой-либо религии или нет. И если какое-либо изменение становится желательным, если какие-либо формы, техники или методы становятся тесными и малополезными, то некоторое указание придет. Руководство не покинет.

Здесь, однако, следует сказать, что именно само-исследование – тот метод, который Бхагаван всегда рекомендовал в первую очередь, о котором он говорил как о самом простом и прямом и ставил на первое место во всем своём учении. А потому те из его учеников, кто мог практиковать, и должны были это делать.

---

\* Любая духовная практика, направленная на достижение более высокого знания.

Некоторые имеют ошибочное представление, что самоисследование – холодный, интеллектуальный метод. Это не так. Интеллектуальное понимание может быть полезным до главного в поиске, но оно не может быть самим Поиском. «Я не это тело; я не эти мысли» – такие установки могут быть хороши как подготовка к исследованию, но не могут быть исследованием. Оно не является ментальным расследованием, которое может позволить себе психолог. Оно не расследует способности, побуждения, воспоминания и склонности сознательного или подсознательного ума. Это поиск чистого «Я есмь», лежащего за пределами всего перечисленного.

Исследование состоит в повороте ума вовнутрь, к чувству бытия, чувству «Я есмь». Следовательно, оно не является словесным. «Кто я?» – не *мантра*. Повторение «Кто я?» способно, наверное, помочь успокоению ума на ранних стадиях практики, но в действительности будет мало полезно. Один из советов Бхагавана состоял в том, что сознание должно центрироваться не в области головы, а в духовном сердце с правой стороны груди, так как является не вопросом мышления, а чувствования и бытия. Это не означает размышления о духовном центре или медитации на нём. Когда вы хотите видеть, то не думаете о своих глазах, а просто используете их. Точно так же дело обстоит с Сердцем. Нет необходимости определять его местоположение более точно, чем положение ваших глаз в зеркале перед тем, как можно будет видеть ими. Требуется иметь переживание, опыт, а не спорить о нём. Это замечание о Сердце – только намек, но очень полезный.

Человек составлен из действия, мышления и Бытия. Бытие лежит в основе первых двух, потому что нельзя действовать или думать, пока тебя нет. Но этот принцип обычно так закрыт остальными двумя, что совсем не воспринимается. Бытие – киноэкран, всё прочее – изображения, проецируемые на него. Именно экран поддерживает их, однако так заслонен, что зрителем не ощущается. Только очень редко, вспышкой, человек сознаёт просто Бытие и чувствует его как

чистое, самопроизвольное, беспричинное счастье. Оно есть также чистое, свободное от мыслей Сознание. Цель исследования – осознать Бытие по желанию и в течение всё больших и больших периодов.

Это означает, что хотя термин «медитация» условно используется для само-исследования, оно не является медитацией в том смысле, как её определяют словари. Медитация требует объекта, чего-то, на чем медитируют, тогда как в исследовании существует только субъект. Вы не ищете чего-либо нового, чего-либо вовне, но просто концентрируетесь на Бытии, на самом себе, на чистом «Я есмь» в вас. Это не размышление, но временное отстранение мыслей, тогда как сознание сохраняется.

Обыкновенно, когда вы останавливаете мышление, то засыпаете. Поэтому при первых шагах в исследовании ум часто пытается заснуть. Приступ сокрушительной сонливости нисходит на вас, но как только прекратите вопрошание и вернётесь к каким-то другим занятиям ума, сонливость проходит, показывая, таким образом, что подлинной усталости не было, а лишь инстинктивное сопротивление свободному от мыслей сознанию. Должно просто бороться с подобным сопротивлением.

Сами мысли – гораздо более устойчивые препятствия. Они обрушиваются в ум нескончаемым потоком. Вы их выбиваете, но позади проскальзывают другие. Вы думаете, что свободны от мыслей, но прежде чем успеете заметить, уже потворствуете иным. Единственный путь – упорство. Постоянная бдительность. Не позволять себе уноситься мыслями. Рассматривать их отчужденно, словно облака, проходящие по ясному небу, и спрашивать: «Что есть эта мысль? Для кого она возникла? Для меня, но кто я?» И таким способом вы снова возвращаете ум к исследованию. Ум напоминает обезьяну, бросающуюся с дерева на дерево, вечно беспокойную, никогда не желающую утихомириться. Его необходимо удерживать от беспокойства и твердо проводить исследование.

Но подлинной преградой является не блуждающая при-

рода ума и бесконечный ряд мыслей, а напористость эго позади множества мыслей. Эго даёт им силу и очень затрудняет их рассеивание. Вы можете теоретически убедить себя, что эго нет, и иметь случайные короткие вспышки Бытия-Сознания – спокойного счастья при фактическом отсутствии эго. Но вы приходите к этой девушке, или хотите произвести впечатление на этого друга, или лидировать в данной группе; вы возмущены этой критикой или пренебрегаете этим человеком; вы чувствуете непрочность своей работы, цепляетесь за свои пожитки, страстно жаждете денег или власти: и всё это – утверждения эго, которое вы считаете несуществующим. Пока они есть, эго есть. Когда эго отсутствует, кто может чувствовать желание или гнев, возмущение или разочарование?

Это означает, что *Атма-вичара* – не только холодное расследование, но битва; всякий путь таков, во всякой религии. Эго, или кажущееся эго, должно быть разрушено. Такова единая неотъемлемая часть, общая всем Путиям. Различие только в том, как это сделать. Есть Пути, что направляют на поочередную атаку различных пороков – вожделения, высокомерия и т. д. – и культивирование противоположных добродетелей, но само-исследование – более прямой. Такие методы подобны обрубанию ветвей дерева: пока корни и ствол остаются, оно будет продолжать расти. Само-исследование стремится искоренить дерево как таковое. Если эго лишит одной отдушины, например, если оно принуждается к безбрачию, то разовьются другие, скажем, обжорство или тщеславие. Но если эго само растворено, пороки, в которых оно выражается, сдуются словно спущенные шины или воздушные шары. Однако надо вести постоянную войну, пока эго действительно совершенно не исчезнет.

Именно в этом – цель само-исследования. Оно не учит какой-либо новой теории или доктрине. Всё, что необходимо знать перед эго началом: «То Бытие ЕСТЬ и ты есмь ТО». После некоторой практики приходит всё более частое и продолжительное переживание чистого безвременного Бытия, являющегося также и чистым Сознанием и незамутнен-



ным Счастьем. Оно не ментальное, но ум сознаёт его. Оно не физическое, но всё-таки чувствуется физически как вибрация или как ненарушаемая тишина. Однажды пробужденное, это переживание начинает появляться самопроизвольно, даже когда вы не «медитируете», или жить как скрытая тенденция всех ваших дел в рутине жизни – в то время как вы говорите и даже, когда думаете.

Это очень важно в отношении метода практики и объясняет, почему Бхагаван требовал, чтобы его преданные следовали поиску в жизни мира. Ежедневное сидение в «медитации» полезно, и в большинстве случаев – обязательно. Но этого недостаточно. Насколько возможно заранее установленные периоды времени следует резервировать для практики, ибо ум сам привыкает к ним, так же как он это делает с физическими функциями, подобными еде, сну и отвечает с большей готовностью. Для людей, связанных профессиональными и семейными обязанностями, наилучшим будет утреннее время сразу после пробуждения и вечернее – перед отходом ко сну. Но помимо этого Бхагаван требовал постоянно практиковать исследование, спрашивая себя: «Кто делает это?», чтобы заниматься деятельностью без иллюзии «я-есть-делатель». Поддерживать такое отношение ума в течение всей дневной активности – всё равно что оставаться в состоянии готовности, радушно встречая чувство Бытия, когда бы оно ни пришло. Постоянная готовность, бдительность и вспоминание необходимы при отсутствии «медитации» не менее, чем концентрация при плановом вспоминании. Сначала забывчивость будет частой и с ней тоже необходимо бороться. «Ток сознания» должен культивироваться и выхаживаться. Достижение цели очень редко приходит без усилия.

Таков путь, проложенный Шри Бхагаваном. Он не зависит ни от форм, ни от доктрин. Он не требует ритуалов. Ему может незримо следовать домохозяйка или лавочник не в меньшей степени, чем монах или йогин. Милость Бхагавана доступна всем, повернувшимся к нему, но лишь устремленные на этом пути используют ее наиболее полно и мудро. Она – неизменная поддержка и неисчерпаемое сокровище для них.

## Глоссарий

---

Цель настоящего глоссария – разъяснить используемые в тексте слова и термины (главным образом, на санскрите) и указать подход к их произношению.

В санскрите и тамили нет определенной системы ударения, как в русском языке, но имеется система долгих и кратких звуков. Все долгие гласные находятся под ударением, тогда как краткие – никогда. Поэтому одни слова могут иметь несколько ударений, а другие вообще не содержать ударения. Точная транслитерация с санскрита невозможна без применения специальных фонетических символов. В связи с этим ниже приводится также и латинская транслитерация как наиболее распространенная. Она даётся в упрощенной форме, пусть не всегда совершенно точной, но достаточной для духовного практика. Показано четкое различие долгих и коротких гласных звуков: долгие звуки помечаются сверху черточками.

Гласные a, ī, u сходны с русскими «а», «и», «у», если не учитывать различий по долготе-краткости. Произношение этих гласных приблизительно следующее:

- a как звук «а» в первых двух слогах слова «хорошо»  
и в последнем слоге слова «папа»;
- ā как звук «а» в первом слоге слова «папа»;
- ī как «и» в «институт» (первый слог);
- ī как «и» в «близость»;
- u как «у» в «бутылка»;
- ū как «у» в «буря».

Звуки e (сходный с русским «эй») и o (сходный с русским «о») – всегда долгие.

В латинской транслитерации сочетание «jпа», в какой бы части слова оно ни встретилось, есть попытка выразить звук специфический для санскрита. Индийские санскритологи допускают несколько вариантов его произношения, которые приближенно описываются как:

– носовое «ngya» (с «ng», как в английских словах running, walking и т. п.);

- твердое «гуа» (соответствующее русскому «гья»);
- мягкое «пуа», как в слове «Ваня».

Однако, поскольку в традиционном произношении таких слов, как *jāna* и *grājāna*, в русском языке звучит слог «джня», эта традиция удерживается и в русской части настоящего глоссария.

При устном воспроизведении санскритского текста обычно допускается ряд фонетических условностей, приближающих произношение санскритских звуков к родному языку читающего. В нашем случае при произнесении санскритских слов часто отсутствующее в санскрите и обязательное для русского языка ударение проставляется в согласии с просодикой санскрита и акустическим впечатлением для русского уха. Эти условия не всегда совпадают с грамматически верными с позиций санскрита. В частности, при наличии нескольких долгих слогов ударение ставится на последнем из них, если этот слог не последний в слове (*sākshātkāram* – *сакшаткára*), а иначе – на предпоследнем (*dhāranā* – *дхáрана*).

## А

- абхьяса* – *abhyāsa* – усердная духовная практика.  
*абхьяси* – *abhyāsi* – тот, кто практикует *абхьясу* (см.).  
*авастха* – *avastha* – состояние сознания. Имеются четыре *авастхи*: *джаграт* (бодрствование), *свапна* (сон со сновидениями), *сущупти* (глубокий сон) и *турия* (см.).  
*аватар* – *avatar* – воплощение Бога, обычно Вишну (см.), ради блага мира.  
*авидья* – *avidyā* – незнание; неведение.  
*áгами карма* – *āgamī karma* – новая карма (см.), накопленная в нынешней жизни и переносимая для отработки в будущее перевоплощения (см. введение к гл. 21).  
*адвайта* – *ādvaita* – недвойственность; также и философское учение недуализма, *адвайта-веданта* (см.).  
*адвайта-веданта* – *advaita vēdanta* – направление *Веданты* (см.), связанное с учением недуализма.  
*адвайтин* – *advaitin* – последователь философии *адвайта-веданты* (см.).  
*áджана* – *ājara* – безмолвное и непроизвольное повторение имени Бога.

- аджата вада* – ajātavāda – теория непричинности в *адвайта-веданте* (см.), доказывающая, что творения мира не было вообще (см. введение к гл. 17).
- аджняна* – ajñāna – незнание, противоположность *джняны* (см.).
- аджняни* – ajñāni – человек, не осознавший Себя, А т м а н (см.).
- Ади Шанкарачарья* – Adi Shankarācharya – букв.: «первый наставник Шанкара», ибо слово «Шанкарачарья.» издавна употребляется как титул главы каждого религиозного ордена, основанного при жизни первым, Ади, Шанкарой (см.).
- адхиштхана* – adhiṣṭhāna – субстрат, подпочва всего существования.
- анананда* – anānanda – букв.: «не-Ананда (см.)», то есть не Блаженство.
- Ананда* – ānanda – Блаженство.
- ананья шаранāгати* – ananya sharanāgati – полная и совершенная отдача себя Богу.
- анья* – anya – различие.
- акāша* – ākāsha – эфир, тончайший из пяти великих элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир), фигурирующих в философии индуизма.
- Апарокша анубхүти* – «Незаочное постижение», произведение, посвященное Само-реализации, приписываемое Шри Шанкарачарье\*.
- Арджуна* – ученик Кришны, чьи наставления содержит *Бхагавадгита* (см.).
- артха вада* – artha vāda – вспомогательные, дополнительные аргументы или теории.
- арул*\*\* – arul – Милость.
- Аруначала*\*\*\* – Arunāchala – священная гора в Южной Индии, где Шри Рамана провел всю свою взрослую жизнь.
- асана* – āsana – поза или место (см. введение к гл. 13).
- асат* – asat – букв.: «не-Сат (см.)»; нереальное, непостоянное, несуществующее, то есть отличающееся от Бытия.
- Атма-вичара* – ātma vichāra – само-исследование.

\* Имеется русский перевод. См. Зильберман Д. Б. Незаочное постижение – «Вопросы философии», 1972, № 2. С. 109–116.

\*\* Тамильское слово.

\*\*\* Существительное мужского рода.

- Атма-сварупа* – ātma swarūpa – истинная природа А т м а - н а (см.).
- Атман*, или *Атма* – ātman; ātma – чистое Я, без малейших примесей эго, истинная природа человека, его истинное Я, выражаемое чувством «Я есмь»; Абсолют, высочайшее Бытие, конечная Реальность, *Брахман* (см.).
- Атман вэшана* – ātman vēshana – само-исследование; синоним *Атма-вичары*.
- Атма-ништха* – ātma nishtha – человек, утвердившийся в А т м а н е (пусть еще и с усилием).
- Ахам* – aham – принимает различные значения в зависимости от контекста: Я (истинное переживание А т м а н а ); «я» (иллюзорное чувство индивидуальности, вызванное неправильным отождествлением А т м а н а , Себя, с телом).
- ахам-вритти* – aham-vritti – первое *вритти* (см.), или движение ума: чувство индивидуальности, «я»-мысль.
- ахамкара* – ahamkāra – букв.: «создающая „я”»; способность, обычно называемая «эго», вызывающая отождествление истинного Я, А т м а н а , с иллюзорным «я»; чувство личности.
- ахам спхурана* – aham sphurana – лучезарность, или пульсация, «Я», не привязанного к какому-либо объекту.
- ахетука бхакти* – ahētuka bhakti – чистая, бескорыстная преданность.
- ахимса* – ahimsā – ненасилие, непричинение вреда.
- ачит* – achit – букв.: «не-Чит (см.)», то есть отличающееся от Сознания.
- ашрам* – ashram – обитель Мудреца или аскета.
- ашрамы* – ashramas – четыре традиционные стадии жизни индуиста: целомудренный ученик (*брахмачарья*), женитьба и семья (*грихастха*), лесной отшельник (*вананрастха*), полное отречение от мира, странствующий монах (*санньяса*); см. введение к гл. 12.
- аюрведа* – aurveda – система традиционной индусской медицины.

## Б

- баддха* – baddha – букв. «пребывающий в рабстве», человек, который не реализовал Себя, А т м а н .
- бандха* – bandha – рабство (привязанность к кругообороту рождения и смерти), противоположность Освобождению.

Блаватская Е. П. – выдающаяся русская подвижница, писательница, путешественница (1831 – 1891), основоположник теософического движения.

Бра́хма – Brahmā – индуистский бог, творящий вселенную; одно из трех главных божеств индуизма.

*Бра́хма-джня́на* – Brahmajñāna – Знание *Брахмана* (см.), Само-реализация, или реализация *А т м а н а* (см.).

*Бра́хман* – Brahman – безличный Абсолют в индуизме.

*Бра́хма-свару́па* – Brahma-svarūpa – подлинная, истинная природа *Брахмана* (синоним термина «*А т м а н*»).

*брахмача́ри* – brahmachāri – букв.: «пребывающий в *Брахмане*». Обычно используется для характеристики человека, соблюдающего обет целомудрия.

*бу́ддхи* – buddhi – интуиция, интеллект.

*бха́ва* – bhāva – отношение и особенно в духовном смысле: отношение к Богу как другу, хозяину, возлюбленному, отцу и т. д.

*бха́вана* – bhāvana – представление или отношение и особенно духовное – к Богу и *садхане* (см.).

*Бхагавадгита* – Bhagavad Gīta – часть *Махабхараты* (см.), в которой Кришна (см.), воплощение Вишну (см.), дает наставления Арджуне (см.). Почитается всеми индуистами как текст, содержащий сущность индуизма.

*Бхагава́н* – Bhagavan – букв.: «Господь». Часто употребляется как титул того, кто признан достигшим Само-реализации.

*бха́джан* – bhajan – религиозное пение или песня.

*бха́кта* – bhakta – преданный.

*бха́кти* – bhakti – преданность.

*бхе́да бха́ва* – bhēda bhāva – чувство различия.

## В

*ва́да* – vāda – теория.

*вайра́гья* – vairāgya – бесстрашие, непривязанность, отсутствие привязанностей и желаний.

*Вайкун́тха* – Vaikuntha – небо Вишну (см.).

*ва́сана* – vāsana – внутренняя склонность.

*ва́сана-кши́йя* – vāsana kshaya – разрушение всех *васан*.

*Ва́сту* – Vastu – конечная, основная субстанция, Реальность.

*Веда́нта* – Vēdānta – философия, базирующаяся на текстах *Упанишад* (см.).

*Ве́да, Ве́ды* – Vēda – названия собраний священных Писа-

- ний XX в. до н. э. – V в. до н. э., являющихся окончательным авторитетом для большинства индуистов.
- Вёллор – Vellor – город, лежащий в 90 км севернее Шри Раманашрама.
- Вивекачудāмани* – Vivēkachudāmani – адвайтическая работа, приписываемая Шанкаре (см.). Большинство современных ученых считают, что она написана не ранее чем через 200 лет после его смерти.
- видéха мукти* – vidēha mukti – Освобождение во время смерти.
- виджняна-майя-кóша* – vijñāna māya kōsha – тонкое тело знания.
- видья́* – vidyā – знание.
- Видья́ранья – Vidyāraṇya – автор *Панчадаси*, адвайтической работы, относящейся к XIV в.
- вика́льпа* – vikalpa – букв.: «различие».
- вичáра* – vichāra – само-исследование.
- вишáйя-вáсана* – vishaya vasana – склонность к объектам, то есть не к А т м а н у (см.).
- Вишну – Vishnu – одно из трех главных божеств индуизма, хранитель вселенной. Вишну периодически воплощается (обычно в человеческом теле) ради наказания злодеев и поддержки добра в мире.
- врiтти* – vritti – видоизменение (обычно – видоизменение ума).
- Вриндаван, или Бриндаван – Vrindavan, Brindavan – место в Северной Индии, где некогда провел детство Шри Кришна.

## Г

- Ганапáти – Ganapati – бог индуизма, сын Шивы (см.), имеющий голову слона при человеческом теле. Почитается как удаляющий все препятствия.
- Ганéша – Ganēsha – см. Ганапати.
- Гаудапа́да – Gaudapāda – Гуру (см.) Учителя Шанкары (см.), ранний представитель *аджата вады* (см.) и автор известного комментария (см. *карика*) на *Мандукья Упанишаду* (см.).
- Га́ятри* – Gāyatri – наиболее известная ведическая *мантра* (см.): «Пусть тот обожаемый, полный Света (Бог), просветит нас, медитирующих на Нём».
- Гiта* – Gīta – см. *Бхагавадгита*.

*гóпурам* – *gōpuram* – башня индуистского храма в Южной Индии.

*гу́на, гу́ны* – *guna* – три качества всего проявленного – *самт́ва* (см.), *рад́жас* (см.), *тамас* (см.); см. также введение к гл. 12.

*Гу́ру* – *Guru* – духовный Учитель. С точки зрения Шри Раманы настоящий Учитель должен быть способен довести ученика до Освобождения.

## Д

*Дакшинаму́рти* – *Dakshināmūrti* – Шива (см.) в облике юноши, который, обращенный лицом на юг, наставляет учеников посредством Молчания; «Бесформенная Сила». Оба значения связаны с *Аруначалой* (см.) и Шри Раманой.

*Даттáтрея* – *Dattātrēya* – знаменитый Мудрец, классический пример *адвайт́ина* (см.), чье имя упоминается в нескольких *Пуранах* (см.); ему приписывается авторство адвайтического сочинения *Авадхута Гита*.

*двáйта* – *dvaita* – двойственность.

*двaйт́ат́ита* – лежащее за пределами двойственности, то есть *адвайт́а*.

*дéха* – *dēha* – тело.

*дехáт́ма буд́дхи* – *dēhātma buddhi* – представление «Я есть тело».

*джáграт* – *jagrat* – первая *аваст́ха* (см.), или состояние бодрствования.

*Джáда Бхáрата* – *Jada Bharata* – царский мудрец, переродившийся в оленя из-за того, что подумал о своем любимом олене перед смертью. Получив таким образом урок цены привязанности к миру, в следующей жизни он родился человеком и достиг Само-реализации.

*Джáнака* – *Janaka* – знаменитый индийский царь и *джняни* (см.), образец *карма-йогина* (см.), собеседник Мудреца Яджнявалкьи в *Брихадараньяка Упанишаде* (VIII – VII вв. до н. э.); о его Само-реализации говорится в *Ашитавакра Гите*.

*джáпа* – *japa* – букв.: «бормотание»; обычно означает повторение имени Бога (см. *нама-джáпа*). Гуру или *мантры* (см.).

*джíва* – *jīva* – индивидуальная душа (воплощается снова и снова до Освобождения).



- дживанмукта* – jīvanmukta – человек, достигший Освобождения еще при жизни в теле, например Шри Рамана Махарши.
- дживанмукти* – jīvanmukti – Освобождение еще при жизни в теле; синоним *садеха мукти* (см.).
- джняна* – jñāna – Знание Себя, А т м а н а (см.); см. введение к гл. 1.
- джняна дришги* – jñāna drishti – «глаз» Мудрости, или видение Знания (способность воспринимать всё как *Брахмана* или А т м а н а ).
- джняна мата* – jñāna māta – букв.: «Мать *джняны*» (см.), то есть *бхакти*, преданность.
- джняна сиддха* – jñāna siddha – букв.: «неизменно пребывающий в *джняне*», то есть *джняни* (см.).
- джняни* – jñāni – человек, осознавший Себя, А т м а н .
- дикша* – diksha – посвящение.
- дришти-сришти-вада* – drishti srishti vāda – теория одновременного творения в *ад в айта-веданте* (см.), согласно которой мир начинает существовать одновременно с видящим его (см. введение к гл. 17).
- дхарана* – dhāraṇā – концентрация ума.
- дхьяна* – dhyāna – медитация.

## И

*Ишвара* – Iswara – высочайший личный Бог индуизма.

## Й

- йога* – yoga – соединение или средство соединения человека с Богом, но обычно обозначает путь *раджа-йоги*, изложенный Патанджали (см.) в *Йога-сутрах* (см.).
- Йога-Васиштха* – Yōga Vasishtha – адвайтический текст, приписываемый Вальмике, в котором Мудрец Васиштха отвечает на вопросы Рамы, воплощения Вишну.
- йога-нидра* – yoga nidra – продолжительное состояние транса, напоминающее глубокий сон, часто ошибочно принимаемое за *самадхи* (см.).
- Йога-сутра*, *Йога-сутры* – Yoga Sutra – собрание кратких изречений по йоге; основополагающий текст по *раджа-йоге*, написанный Мудрецом Патанджали.

*Йога-ша́стра* – *Yōga Sāstra* – Писание йоги (имеется много *йога-шастр* о различных методах йоги).

## К

*ка́йваля* – *kaivalya* – состояние Единства.

*Ка́йваля* – *Kaivalya* – сокращенное название тамильской работы *Кайваля Наванита*, посвященной *адвайте*.

*Кайла́са* – *Kailāsa* – священная гора в Гималаях, традиционное местопребывание Шивы.

*ка́рана* – *kārika* – комментарий (см. «Гаудапада»).

*ка́рма* – *karma* – имеются три главные значения:

- 1) действие;
- 2) последствия действий;
- 3) судьба и три главные части:
  - 1) *санчита*;
  - 2) *праабдха*;
  - 3) *азами* (см.); см. введение к гл. 21.

*ка́рма-йо́га* – *karma yōga* – Путь бесстрастного, незаинтересованного, без привязанности, действия.

*ка́рма-йо́гин* – *karma yōgin* – последователь пути *карма-йоги*, человек, чьи действия не мотивируются желанием личной пользы или какой-либо привязанностью.

*ка́рма ма́рга* – путь *карма-йоги* (см.).

*карта́* – *kartā* – деятель, действующий; делатель.

*картри́тва* – *kartritva* – деятельность; делание.

*Каура́ва* – *Kaurava* – семейный клан главных противников рода Пандавов, чья борьба описывается в Махабхарате; Арджуна принадлежал к Пандавам и с помощью Кришны истребил Кауравов.

*ке́вала* – *kēvala* – Единство.

*ко́хам* – *kōham* – вопрос «Кто я?»

*кра́ма сри́шти* – *krama srishti* – постепенное творение; см. *сришти-дришти-вада*.

*Кри́шна* – *Krishna* – воплощение (*аватар*) Вишну.

«Кто я?» – одна из наиболее ранних записанных работ Шри Раманы, основанная на некоторых ответах, которые он дал в 1901 г.

*кундали́ни* – *kundalini* – духовная сила, спящая в основании спины, в первой из *чакр* (см.).

*кундали́ни-йо́га* – *kundalini yoga* – практика пробуждения *кундалини* (см.) и ее подъема по *сушумне* (см.) до *сахасра́ры* (см.) с целью достижения Реализации. Три Ра-

мана говорил (см. с. 204), что этого еще не достаточно для достижения Освобождения.  
*кундали́ни шакти* – kundalini shakti – сила *кундалини* (см.).  
 Куртра́ллам – Kurtrallam – городок в Южной Индии.

## Л

*ла́йя* – laṅya – букв.: «растворение», но Шри Рамана использует этот термин для указания на трансоподобное состояние временного бездействия ума; см. *манолайя*.  
*лакх* – lakh – 100 000.  
*ли́ла* – līla – Божественная Игра.

## М

*ма́йя* – māya – иллюзия.  
*мала́йлам* – Malayālam – один из местных языков Южной Индии.  
*ма́нана* – maṇana – вторая стадия *садханы* (см.) на пути Знания: глубокое размышление над Истиной.  
*ма́нас* – maṇas – ум; мыслящий ум; часто используется, однако, чтобы указать на цельное внутреннее бытие личности – эмоции, мысли, интуицию и т. д., то есть *читту* (см.).  
*Ма́ндукья Упаниша́да* – Mandukyōpanishad – одна из главных *упанишад*.  
*мано́лайя* – maṇōlaya – временное спокойствие ума, часто, но ошибочно, принимаемое за *нирвикальпа самадхи* (см.).  
*манонáша* – maṇōnāsha – угасание ума, его окончательное уничтожение.  
*ма́нтра* – mantra – священные слова (или слово), успокаивающие ум, которые Гуру обычно дает ученику для повторения – *мантра-джапы*; см. введение к гл. 8.  
*ма́уна* – mauna – Тишина; Молчание.  
*ма́уна дйкша* – mauna diksha – посвящение Молчанием, без слов – высочайший способ посвящения.  
*Махабха́рата* – Mahā-bhārata – «Великое (сказание) о Бхаратах»; огромный индийский эпос, относящийся к первой половине I тысячелетия до н. э.  
*махава́кья* – mahāvākya – букв.: «великое высказывание». Имеются четыре ключевых цитаты, по одной из каждой

*Веды*, провозглашающие истину *Брахмана*:

- 1) *Праджняна Браhma* «*Праджняна* (Сознание) есть *Брахман*».
- 2) *Ахам Браhмасми* «Я есмь *Брахман*»;
- 3) *Тат Твам Аси* «ТО ты еси»;
- 4) *Айям Атма Браhma* «Этот Атман есмь *Брахман*».

*Māḥa Yōga* – Mahā Yōga – букв.: «Великая йога»; книга, посвященная Учению Шри Раманы (см. библиографический список).

*mahātma* – mahātmā – Великая душа, великий человек или святой.

*mōksha* – mōksha – Освобождение.

*mṛīta mānas* – mṛita manas – букв., «мертвый ум», то есть умерший для внешнего, обращенный к своему Источнику.

*mūkta* – mukta – Освобожденный.

*mūkti* – mukti – Освобождение.

*mūrti dhyaṇa* – murti dhyāna – почитание формы Бога или медитация на ней.

## Н

*nādi* – nādi – тонкий, или психический, нерв.

*nāma-djāna* – nama jāna – повторение имени Бога как духовная практика.

*nivṛitti* – nivṛitti – прекращение *вритти* (см.) внутри *читты*, (см.).

*nididhyāsana* – nididhyāsana – третья и последняя стадия на пути Знания перед Реализацией: твердое пребывание в Истине (с усилием), которое при Само-реализации переходит в прямое, без усилий, переживание Атмана.

*nīrasa* – nīrasa – состояние отсутствия чувств, желаний; синоним *вайрагьи* (см.).

*nirvikālpā* – nirvikalpa – отсутствие различий.

*nirvikālpā samādhi* – nirvikalpa samādhi – *самадхи* (см.), в котором различия не воспринимаются (см. введение к гл. 14).

*nishkāma kārma* – nishkāma karma – незаинтересованное, бескорыстное действие, цель *карма-йоги* (см.).

*nītya kārma* – nitya karma – ежедневные ритуалы, предписанные правоверному индуисту.

*nēti-nēti* – nēti-nēti – букв.: «не это, не это»; духовная практика, в которой отвергается всё, относящееся к не-

Атману, для того чтобы в конце процесса отрицания остался только А т м а н (см.).

## П

*pákva* – раква – развитие души.

*pákvi* – развитая, зрелая душа.

*Пáнчадаси* – Panchadasi – сочинение по *адвайта-веданте*, датируемое XIV в.

*pápa* – pāra – грех, или плохие последствия скверных действий, см. *пунья*.

*Парабрáхман* – Parabrahman – Высочайший *Брахман*.

*Патáнджали* – Patanjali – автор *Йога-сутр* – наиболее авторитетной работы по *раджа-йоге*.

*писáча* – pisachā – демон, злой дух.

*праджня́на* – prajñāna – полное, или совершенное, Сознание.

*прама́да* – pratāda – букв.: «невнимательность»; забывчивость истинной природы человека, А т м а н а (см.).

*пра́на* – grāna – жизненная энергия, поддерживающая и вселенную, и тело.

*пра́нава* – grānava – священный звук *ОМ*.

*пра́рабдха* – prārabdha – та часть общей *кармы* (см.), накопленной человеком, которую ему суждено пережить в нынешней жизни; она включает три вида действий:

1) *и́чха* – ради собственных желаний;

2) *ани́чха* – выполняемые без желания;

3) *парéчха* – действия, вызванные желаниями других.

*пра́тьякши* – pratyaksha – непосредственное знание; прямое переживание.

*пре́ма* – grēma – духовная Любовь.

*пу́джа* – rūja – ритуальное почитание.

*пу́нья* – rupa – заслуги, накопленные добрыми делами; см. *папа*.

*Пура́на*, *Пура́ны* – purāna – букв.: «сказание древних времен». Традиция насчитывает 18 основных сборников.

*пу́рва самска́ра* – pūrva samskāra – склонность, скрытое стремление.

*пу́рна* – rūma – полный; совершенный.

*пурушака́ра* – purushakāra – человеческое усилие (в отличие от Божественной Милости).

*Пуру́ша Су́кта* – Purusha Sukta – гимн из *Ригведы* (10.90); *Ригведа* – древнейшее священное Писание индуизма.

## Р

*ра́джа-йо́га* – Rāja Yōga – букв.: «царственная йога»; система йоги, сформулированная Патанджали.

*ра́джас* – rajas – *гуна* (см.), или качество, активности.

Рамакришна – Rāmakrishna – великий бенгальский святой (1836 – 1886), доказавший на опыте истинность и единство всех мировых религий.

*Ри́бху Ги́та* – Ribhu Gita – адвайтический текст, который Шри Рамана очень ценил.

Ромён Ролла́н – известный французский писатель, гуманист (1866 – 1944). Написал ряд произведений, посвященных духовной жизни Индии: биографии Рамакришны (см.), Вивекананды, Махатмы Ганди.

## С

*савика́льпа* – savikalpa – букв.: «с различиями».

*савика́льпа самáдхи* – savikalpa samādhi – Шри Рамана использовал этот термин для обозначения уровня *самадхи* (см.), который поддерживается постоянным усилием (см. введение к гл. 14).

*Садгу́ру*, или *Сат* Гу́ру – Sadguru, Sat Guru – Истинный Гуру, то есть Гуру, который может даровать Освобождение (первый термин происходит от слов *Сат* и Гуру).

*садéха му́кти* – sadeha mukti – Освобождение еще при жизни в теле.

*са́дхак*, или *са́дхака* – sadhak, sadhaka – духовный практик.

*са́дхана* – sadhana – буквально переводится как «средства», но в более общем смысле означает «духовная практика».

*Са́дхана Па́нчакам* – Sādhana Panchakam – произведение, приписываемое Шанкаре, содержащее советы духовным искателям.

*са́дху* – sādhu – выдающийся человек или духовный искатель, отрекшийся от мира. Однако Шри Рамана часто использовал этот термин как титул человека, осознавшего Себя, А т м а н .

*самáдхи* – samādhi – Шри Рамана употреблял этот термин, имея в виду состояние прямого переживания А т м а н а (см. введение к гл. 14).

*са́мвит* – samvit – местопребывание Сознания в физическом теле.

- самсáра* – samsára – круговорот рождений и смертей, прерывающийся только с достижением Освобождения.
- самскáра, самскáры* – samskāra – врожденная склонность ума.
- сакшаткáра* – sākshātkāram – непосредственное осознание, Само-реализация.
- санкáльпа* – sankalpa – желание, намерение.
- санч́ита карма* – sanchita karma – карма (см.), накопленная в предшествующих жизнях, часть которой – *пра-рабдха* (см.) – будет отработана в данном воплощении.
- Сат* – Sat – Бытие, Истина, Реальность, Постоянство.
- сат карма* – sat karma – хорошая, чистая карма.
- Сат-Чит-Ананда* – sat-chit-ānanda – Бытие-Сознание-Блаженство.
- сат-санг* – sat sanga – букв.: «пребывание в Бытии»; обычно означает жизнь или пребывание в обществе Мудреца.
- сáттва* – sattva – качество чистоты, гармонии (см. *гуна*).
- саттвический* – sāt̥tvic – чистый, гармоничный, связанный с *саттвой* (см. введение к гл. 12).
- сáхаджа* – sahaja – естественное (ый).
- сáхаджа стхити* – sahaja sthiti – естественное состояние бытия.
- сахасрáра* – sahasrāra – «тысячелестковый лотос», высшая из *чакр* (см.), расположенная над головой.
- свáпна* – svarpa – вторая *авастха*, или состояние сна со сновидениями.
- свáрга* – svarga – духовные небеса в индуизме.
- свару́па* – swarūpa – истинная форма, или природа; часто употребляется как синоним *А т м а н а*.
- свару́па-смáрана* – swarūpa-smarana – воспоминание, память об истинной природе человека, *А т м а н е*.
- Сварупáнанда* – Swarūpānanda – тамильский Гуру семнадцатого столетия.
- сиддха* – siddha – человек, достигший сверхобычных сил; состояние Освобождения; человек, достигший Освобождения.
- сиддхи* – сверхобычная сила или силы (по контексту).
- сóхам* – soham – утверждение «Я есмь Он (то есть *Брахман*)».
- сри́шти-дри́шти-ва́да* – srishti drishti vāda – теория постепенного творения (см. введение к гл. 17).
- сушум́на* – sushumna – психический канал, идущий от основания спины до верхушки головы (см. введение к гл. 13).

*сушуп́ти* – sushupti – третья *авастха*, или состояние сна без сновидений (глубокий сон).

## Т

*та́мас* – tamas – качество инерции или вялости (см. *гуна*).

*та́мили* – Tamil – южноиндийский язык, родной язык Шри Раманы.

*танха́* – tanhā – жажда жизни, переживаний, ведущая к перерождению.

*та́пас* – tapas – букв.: «жар»; обычно этот термин означает интенсивную медитацию, связанную с практикой самоотречения, контроля физического тела, ума и воздержания.

Таттварáйя – Tattvaraya – ученик Сварупананды, тамильского Гуру XVII в., и автор нескольких философских работ на тамйли.

Теософское общество – Общество, основанное Е. П. Блаватской в 1875 г. для исследования скрытых в человеке сил и содействия распространению вселенского братства.

Тируванна́малай – Tiruvannamalai – город, лежащий у подножия Аруначалы (см.). От его центра до Шри Раманашрама – около трех километров.

*тури́я* – turiya – четвертая *авастха*, или состояние сознания, которое содержит и превосходит бодрствование, сновидения, сон без сновидений, являясь их субстратом и сознанием А т м а н а .

*тури́ятита* – turiyatita – букв.: «превосходящее четвертое».

## У

*у́ллам*\* – ullam – духовное Сердце, или А т м а н .

*упаде́ша* – upadesha – наставление.

*Упаде́ша Са́рам* – Upadēsha Sāram – поэма, содержащая тридцать стихов, написанных Шри Раманой на санскрите.

*Упаниша́ды*. – Upanishads – завершающие части *Вед* (см.), наиболее авторитетных священных Писаний индуизма. Из *Упанишад* берет начало вся философия *Веданты*.

*упа́сана* – upasana – медитация.

\* Тамильское слово.



## Х

*хатха-йога* – hatha yōga – система физических практик, направленная на поддержание здоровья тела и продление его жизни.

*Хридаям* – hridayam – букв.: «это – центр»; Сердце; духовное Сердце (не *чакра*), местопребывание А т м а н а в физическом теле.

*хрит-гу́ха* – hrit guha – пещера духовного Сердца.

## Ч

*чайтанья* – chaitanya – Сознание [термин происходит от слова *Чит* (см.)].

*чакра, чакры* – chakra – психический центр в теле (см. введение к гл. 13). Имеются семь главных *чакр*.

*Чит* – chit – Сознание.

*чит-джа́да-гра́нтхи* – chit jada granthi – узел, или звено, между Сознанием и физическим телом, который связывает их, чтобы дать иллюзию индивидуальности.

*читта* – chitta – психика человека в широком смысле слова (эмоции, чувства, ум, интеллект и т. д.), представленная совокупностью всех его тонких тел (витального, ментального, интеллекта). При Само-реализации видоизменения *читты* (см. *вритти*) прекращаются окончательно.

*читта ври́тти ниро́дха* – chitta vritti nirōdha – прекращение активностей, или движений, *читты* (см.).

## Ш

*шакти* – shakti – сила.

*Шанкара* – великий религиозный реформатор и философ VIII в. [также называемый и Шанкарачарья, то есть Учитель Шанкара (см. «Ади Шанкарачарья»)]. Первый популяризатор учения *адвайта-веданты*.

*шан́ти* – shānti – мир, спокойствие.

*шарана́гати* – sharanāgati – отдача себя Богу.

*ша́стра, ша́стры* – śāstra – Писание.

*Шива* – Shiva – одно из трех главных божеств индуизма и воплощение Абсолюта. Шри Рамана также использовал это слово как синоним для А т м а н а .

Ширди Сай Баба́ – Shirdi Sai Bāba – великий, эксцентричный и обаятельный духовный Учитель, широко известный благодаря своим сверхобычным силам. Умер в 1918г.

*шлóка* – shlōka – стих или часть стиха в священных текстах, написанных на санскрите.

*шрáвана* – shravana – первая стадия *садханы* (см.) на пути Знания: слушание Истины от Учителя.

*Шри, Шр́и́мад* – Shri, Shrimad – почетная форма обращения.

Шри Ауробиндо – Shri Aurobindo – Мудрец из Западной Бенгалии (1872 – 1950). Большую часть жизни писал и учил в своем ашраме в Пондишерри, в 90 км к востоку от Шри Раманашрама.

*Шри*, или *Шримад, Бхагавáтам* – Shri Bhagavatam – произведение, входящее в состав *Пуран* (см.), описывающее в основном жизнь и наставления Кришны.

Шри Раманáшрам – Shri Ramanashramam – ашрам, выросший вокруг Шри Раманы (по-тамильски – Шри Раманасрамам).

Шри Чáйтанья – Shri Chaitanya – индуистский святой XVI в., известный своей преданностью Кришне.

*шрúти* – shruti – букв.: «услышанное». Писания, полученные непосредственно от Бога или Гуру, а потому – наиболее авторитетные; монотонность, присутствующая во всей классической индийской музыке и лежащая в основе различных мелодий.

*шуд́дха-сáттва* – shuddha-sattva – неоскверненная Чистота.

*шуд́дха-сáттва-сварупа* – shuddha-sattva-swarūpa – форма первоначальной Чистоты.

*шунья* – shūnya – «абсолютная пустота», синоним *Брахмана*.

## Ю

*ю́гапат-ср́ишти* – yugapat srishti – одновременное творение; см. *дришти-ср́ишти-вада*.

## Я

*Яма* – Yama – бог смерти в индуизме.

## Примечания и ссылки

---

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. АТМАН

1. S. Om (переводчик), *The Original Writings of Sri Ramana, Ulladu Narpadu Anubandham*, благословляющий стих.

### Глава 1. Природа А т м а н а

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 123.
2. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 1036, 1034, 901, 438.
3. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 244.
4. M. Venkataramiah, op. cit., p. 243.
5. Ibid., pp. 110–111.
6. D. Mudaliar, op. cit., p. 296.
7. Ibid., p. 155.
8. Muruganar, op., cit., v. 1161.
9. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 15.
10. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 81.
11. Muruganar, op. cit., w. 1056, 422.
12. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 20.
13. Muruganar, op. cit., w. 97, 99, 343.
14. D. Midaliar, op. cit., p. 88.
15. Ibid., p. 65.
16. S. Nagamma, op. cit., pp. 310–311.
17. „Who”, *Maha Yoga*, p. 202.
18. D. Mudaliar, op. cit., p. 90.
19. Ibid., p. 79.
20. Ibid., pp. 90–91.
21. S. Nagamma, op. cit., p. 196.
22. S. Natanananda, op. cit., p. 21.
23. M. Venkataramiah, op. cit., p. 402.
24. Ibid., p. 31.
25. Muruganar, op. cit., v. 1029.
26. M. Venkataramiah, op. cit., p. 1.
27. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 72.
28. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 92–93.

29. Ibid., p. 93.
30. Ibid., p. 229.
31. Muruganar, op. cit., v. 435.

## Глава 2. Сознание Себя и неведение Себя

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 31–32.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 326–327.
3. Ibid., pp. 91–92.
4. Ibid., pp. 561–563.
5. T. N. Venkataraman, op. cit., pp. 52–54.
6. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 201.
7. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 287.
8. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 330–331.
9. D. Mudaliar, op. cit., p. 74.
10. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 63.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 6.
12. D. Mudaliar, op. cit., pp. 79–80.
13. T. N. Venkataraman, op. cit., pp. 86–87.
14. M. Venkataramiah, op. cit., p. 4.
15. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 779.
16. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 248–249.
17. Ibid., pp. 128–129.
18. D. Mudaliar, op. cit., p. 148.
19. M. Venkataramiah, op. cit., p. 615.
20. Ibid., p. 589.
21. Ibid., pp. 564–565.
22. D. Mudaliar, op. cit., pp. 15–16.
23. S. Nagamma, op. cit., p. 130.

## Глава 3. Джняни

1. K. Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*, p. XX.
2. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 85–86.
3. S. Cohen, *Guru Ramana*, pp. 101–102.
4. T. N. Venkataraman, op. cit., pp. 60–62.
5. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 217.
6. S. Cohen, op. cit., p. 100.

7. S. Om (переводчик), „The Original Writings of Sri Ramana”, *Ulladu Narpadu Anubandham*, v. 32.
8. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 88.
9. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 349–350.
10. S. Om, *Guru Vachaka Kovai Urai*, p. 360.
11. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 189–190.
12. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 479–480.
13. K. Sastri, op. cit., pp. XXX–XXXI.
14. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 147
15. Ibid., pp. 139–140.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 221.
17. S. Cohen, op. cit., pp. 101–102.
18. D. Mudaliar, op. cit., p. 144.
19. M. Venkataramiah, op. cit., p. 393.
20. Ibid., p. 3.
21. Ibid., p. 53.
22. Ibid., p. 534.

#### ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ И ОТДАЧА СЕБЯ

1. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 157.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 176.
3. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 722, 731.

#### Глава 4. Теория само-исследования

1. M. Spenser, „Sri Bhagavan's letter to Ganapati Muni”, *The Mountain Path*, 1982, vol. 19, p. 96.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 25.
3. A. Osborne (редактор), *The Collected Works of Ramana Maharshi, Upadesa Saram*, w. 19, 17, 18, p. 85.
4. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 232–233.
5. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 83–85.
6. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 46.
7. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 94–95.
8. Ibid., pp. 154–155.
9. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 42, 613.
10. M. Venkataramiah, op. cit., p. 574.
11. Ibid., pp. 244–245.

12. S. Om (переводчик), „*Ulladu Narpadu – Kalivenba*”, *The Mountain Path*, 1981, vol. 18, pp. 219–220.
13. S. Om (переводчик), *The Path of Sri Ramana, Atmavidya Kirtanam*, v. 2, p. 45.
14. M. Venkataramiah, op. cit., p. 357.
15. Muruganar, op. cit., v. 756.
16. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 51.
17. Muruganar, op. cit., v. 294.
18. M. Venkataramiah, op. cit., p. 130.

#### Глава 5. Практика само-исследования

1. S. Abhishiktananda, *The Secret of Arunachala*, p. 73.
2. K. Sastri, *Sal-Darshana Bhashya*, pp. III–IV.
3. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi’s Gospel*, p. 87.
4. S. Om, *The Path of Sri Ramana*, pp. 157, 159, 160, 163.
5. P. Brunton, *A Search in Secret India*, pp. 156–167.
6. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 161–162.
7. Ibid., pp. 571–572.
8. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 73.
9. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 43.
10. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, pp. 25–27.
11. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 184–185.
12. Ibid., pp. 463–464.
13. D. Mudaliar, op. cit., p. 31.
14. M. Venkataramiah, op. cit., p. 163.
15. Ibid., p. 27.
16. Muruganar, *Guru Vachaka Kouai*, v. 399.
17. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 91.
18. M. Venkataramiah, op. cit., p. 145.
19. D. Mudaliar, op. cit., p. 7.
20. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 582–583.
21. D. Mudaliar, op. cit., p. 76.
22. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 50.
23. M. Venkataramiah, op. cit., p. 550.
24. K. Sastri, op. cit., p. IX.
25. M. Venkataramiah, op. cit., p. 470.
26. Ibid., pp. 151–152.
27. Ibid., pp. 332–333.
28. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 35.
29. Muruganar, op. cit., vv. 433, 1232.

## Глава 6. Ошибочные представления о само-исследовании

1. S. Om (переводчик), „*Ulladu Narpadu – Kalivenba*”, *The Mountain Path*, 1981, vol. 18, p. 217.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 162.
3. *Ibid.*, pp. 47–48.
4. *Ibid.*, p. 235.
5. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 68.
6. *Ibid.*, pp. 192–193.
7. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 221.
8. *Ibid.*, pp. 306–307.
9. D. Mudaliar, *op. cit.*, p. 72.
10. K. Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*, p. VIII–IX.
11. D. Mudaliar, *op. cit.*, pp. 280–281.
12. M. Venkataramiah, *op. cit.*, pp. 464–465.
13. K. Sastri, *op. cit.*, pp. XVII–XIX.
14. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 73–74.
15. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 378.
16. D. Mudaliar, *op. cit.*, p. 202.
17. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 229.
18. *Ibid.*, p. 488.
19. „Who”, *Maha Yoga*, p. 197.
20. D. Mudaliar, *op. cit.*, p. 185.
21. G. Muni, *Sri Ramana Gita*, ch. 5, v. 2.
22. Это описание дано в *Ashtangahridayam*, трактате по традиционной индусской медицине, который уже цитировался в этой главе.
23. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 116.
24. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 251, 261, 257.

## Глава 7. Отдача Себя

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 285.
2. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 140.
3. *Ibid.*, p. 72.
4. *Ibid.*, p. 30.
5. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 334.
6. *Ibid.*, pp. 322–323.
7. D. Mudaliar, *op. cit.*, p. 42.
8. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 49.

9. Ibid., p. 425.
10. Ibid., p. 195.
11. Ibid., p. 175.
12. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, pp. 181–183.
13. M. Venkataramiah, op. cit., p. 69.
14. S. Nagamma, op. cit., pp. 309–310.
15. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 974, 652, 655.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 219.
17. Ibid., p. 133.
18. Ibid., p. 69.
19. Muruganar, op. cit., w. 658, 657, 521, 520, 721, 1205, 472.
20. S. Nagamma, op. cit., p. 18.
21. Muruganar, op. cit., v. 683.
22. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 24.
23. D. Mudaliar, op. cit., p. 157.
24. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 29-30.

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГУРУ

1. S. Om, *The Path of Sri Ramana*, p. 160.
2. A. Osborne, *Ramana Maharshi and the Path of Self Knowledge*, p. 142.
3. P. Brunton, *Conscious Immortality*, p. 35.

### Глава 8. Гуру

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 36–37.
2. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 2.
3. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 169.
4. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 554–555.
5. „Who”, *Maha Yoga*, p. 193.
6. S. Natanananda, op. cit., pp. 1–3.
7. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 161.
8. M. Venkataramiah, op. cit., p. 516.
9. Шри Рамана написал несколько поэтических произведений, восхваляющих Аруначалу. В некоторых строфах он специально отмечает, что Аруначала – как воплощение Абсолюта – был его Гуру, его Бог и его Я.



10. S. Cohen, *Guru Ramana*, pp. 67–68.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 46.
12. Ibid., p. 404.
13. Ibid., p. 392.
14. S. Nagamma, op. cit., p. 75.
15. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 240–241.
16. Ibid., p. 281.
17. Ibid., pp. 20–21.
18. Ibid., p. 242.
19. Muruganar, *Guru Vachaka Krvai*, w. 270, 248, 799, 800, 324, 290.
20. M. Venkataramiah, op. cit., p. 208.
21. K- Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*, p. V.
22. M. Venkataramiah, op. cit., p. 80.
23. Ibid., p. 124.
24. Ibid., p. 33.
25. Ibid., p. 114.
26. Ibid., p. 181.
27. Ibid., p. 183.
28. D. Mudaliar, *My Reminiscences*, p. 106.
29. M. Venkataramiah, op. cit., p. 5.
30. Ibid., p. 136.

#### Глава 9. Тишина и *сам-санг*

1. S. Om (переводчик), „*The Original Writings of Sri Ramana*”, *Ulladu Narpadu Anubandham*, w. 1–5.
2. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 16.
3. P. Brunton, *Conscious Immortality*, pp. 141–142.
4. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 286.
5. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 402.
6. Ibid., p. 501.
7. Ibid., pp. 369–370.
8. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 34–35.
9. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 200–201.
10. D. Mudaliar, op. cit., pp. 145–146.
11. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 500–501.
12. Ibid., pp. 74–75.
13. Ibid., p. 528.
14. Ibid., p. 135.
15. Ibid., p. 177.

16. Ibid., p. 123.
17. Ibid., p. 572.
18. Ibid., p. 247.
19. Ibid., p. 318.
20. P. Brunton, op. cit., p. 147.
21. M. Venkataramiah, op. cit., p. 461.
22. Ibid., p. 140.
23. Ibid., p. 186.
24. D. Mudaliar, op. cit., pp. 236-237.
25. M. Venkataramiah, op. cit., p. 242.

#### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. МЕДИТАЦИЯ И ЙОГА

1. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 78.
2. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 691.

#### Глава 10. Медитация и концентрация

1. R Brunton, *Conscious Immortality*, p. 176.
2. G. Muni, *Sri Ramana Git a*, ch. 7, w. 26, 22.
3. S. Om, *The Path of Sri Ramana*, p. 163.
4. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 144–145.
5. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 738–739.
6. M. Venkataramiah, op. cit., p. 261.
7. Ibid., p. 429.
8. Ibid., p. 145.
9. Ibid., pp. 255–256.
10. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 13.
11. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 256–257.
12. Ibid., p. 514.
13. Ibid., p. 66.
14. S. Cohen, *Guru Ramana*, pp. 73–74.
15. Ibid., p. 76.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 337.
17. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 81–82.
18. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 169–170.
19. Ibid., p. 28.
20. Ibid., pp. 518-519.
21. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 243.
22. M. Venkataramiah, op. cit., p. 88.

## Глава 11. Мантры и джана

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 25.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 417.
3. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 146–147.
4. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 416–417.
5. D. Mudaliar, op. cit., p. 147.
6. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 707.
7. M. Venkataramiah, op. cit., p. 376.
8. D. Mudaliar, op. cit., p. 210.
9. Ibid., p. 229.
10. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, pp. 202–203.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 296.
12. Ibid., pp. 507–508.
13. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 25.
14. Muruganar, op. cit., w. 710, 709.
15. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 2–3.
16. S. Cohen, *Guru Ramana*, pp. 75–76.
17. G. Muni, *Sri Ramana Gita*, ch. 7, w. 10, 11.
18. M. Venkataramiah, op. cit., p. 508.

## Глава 12. Жизнь в мире

1. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, p. 43.
2. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 7–8.
3. P. Brunton, *Conscious Immortality*, pp. 130–131.
4. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, pp. 211–212.
5. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 50.
6. Ibid., p. 15.
7. Ibid., p. 80.
8. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 17.
9. P. Brunton, op. cit., pp. 123–124.
10. Ibid., p. 133.
11. Ibid., p. 43. Вопрос об ашраме Шри Ауробиндо взят из рукописи книги. Он был удален из опубликованной версии.
12. Ibid., pp. 139–140.
13. Ibid., p. 31.

14. „Who”, *Maha Yoga*, p. 204.
15. S. Nagamma, op. cit., pp. 175–176.
16. P. Brunton, op. cit., p. 32.
17. Ibid., p. 62.
18. M. Venkataramiah, op. cit., p. 20.
19. P. Brunton, op. cit., pp. 11–12.
20. S. Natanananda, op. cit., p. 14.

### Глава 13. Йога

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 576.
2. Ibid., p. 27.
3. Ibid., p. 178.
4. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 188–189.
5. *Читта-вритти-ниродха* – это вторая сутра в *Йога-сутрах* Патанджали.
6. „Who”. *Maha Yoga*, p. 194.
7. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 417–418.
8. Ibid., p. 26.
9. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 6.
10. M. Venkataramiah, op. cit., p. 134.
11. Muruganar, *Guru Vachaka Kouai*, v. 701.
12. D. Mudaliar, op. cit., p. 32.
13. Ibid., p. 47.
14. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, pp. 373–374.
15. D. Mudaiiar, op. cit., pp. 14–15.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 366.
17. Ibid., p. 576.
18. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, pp. 35–36.
19. „Who”, op. cit., p. 203.
20. M. Venkataramiah, op. cit., p. 584.
21. Ibid., p. 532.
22. Muruganar, op. cit., v. 690.
23. S. Nagamma, op. cit., p. 179.
24. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 599–600.
25. Ibid., p. 414.
26. R. Swarnagiri, op. cit., pp. 30–31.
27. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi’s Gospel*, p. 34.
28. „Who”, op. cit., pp. 197–180.
29. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 34.
30. M. Venkataramiah, op. cit., p. 484.

## ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ОПЫТ

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 116–117.
2. *Ibid.*, p. 123.

Глава 14. *Самадхи*

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 357–358.
2. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 898.
3. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, p. 42.
4. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 89.
5. *Ibid.*, p. 88.
6. *Ibid.*, p. 87.
7. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 116.
8. K. Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*, pp. XI–XII.
9. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 79.
10. S. Cohen, *op. cit.*, pp. 89–90.
11. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 269.
12. *Ibid.*, p. 270.
13. S. Cohen, *op. cit.*, p. 90.
14. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 32.
15. Muruganar, *op. cit.*, v. 919.
16. M. Venkataramiah, *op. cit.*, pp. 381–382.
17. S. Cohen, *op. cit.*, pp. 86–87.
18. Muruganar, *op. cit.*, w. 893, 174.
19. „Who”, *Maha Yoga*, pp. 202–203.
20. T. N. Venkataraman, *op. cit.*, p. 34.
21. S. Nagamma, *op. cit.*, pp. 239–240.
22. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 121.
23. Muruganar, *op. cit.*, v. 895.

## Глава 15. Видения и психические силы

1. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 357.
2. *Ibid.*, p. 550.
3. *Ibid.*, pp. 423–425.
4. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 184–185.
5. M. Venkataramiah, *op. cit.*, p. 355.
6. *Ibid.*, pp. 278–279.
7. *Ibid.*, p. 442.

8. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 46.
9. D. Mudaliar, op. cit., p. 232.
10. K. Sastri, *Sat-Darshana Bhashya*, p. XXII.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 552.
12. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 1212.
13. M. Venkataramiah, op. cit., p. 578.
14. Muruganar, op. cit., w. 219, 221, 222, 224.
15. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 100.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 487.
17. Ibid., pp. 17–18.

#### Глава 16. Проблемы и переживания

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 33.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 314.
3. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 22.
4. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 251.
5. D. Mudaliar, op. cit., p. 193.
6. M. Venkataramiah, op. cit., p. 129.
7. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 39.
8. D. Mudaliar, op. cit., p. 182.
9. P. Brunton, *Conscious Immortality*, p. 202.
10. T. N. Venkataraman, op. cit., pp. 43–44.
11. D. Mudaliar, op. cit., pp. 237–238.
12. M. Venkataramiah, op. cit., p. 179.
13. Ibid., p. 55.
14. Ibid., p. 549.
15. Ibid., pp. 435–437.
16. D. Mudaliar, op. cit., p. 198.
17. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, p. 36.
18. D. Mudaliar, op. cit., pp. 169–170.
19. M. Venkataramiah, op. cit., p. 394.

#### ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ТЕОРИЯ

1. P. Brunton, *Conscious Immortality*, p. 195.

#### Глава 17. Теории творения и реальность мира

1. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 132.
2. S. Madhavatirtha, „*Conversations with the Maharshi*”, *The Mountain Path*, 1980, vol. 17, p. 211.

3. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 85–86.
4. D. Mudaliar, op. cit., pp. 149–150.
5. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, pp. 612–613.
6. Ibid., p. 341.
7. Ibid., p. 354.
8. Ibid., pp. 36–37.
9. Ibid., p. 432.
10. Ibid., p. 41.
11. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 65.
12. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 94.
13. Muruganar, op. cit., w. 49, 50, 51, 52, 57.
14. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 63–64.
15. S. Madhavatirtha, „*Conversations with Bhagavan*”, *The Mountain Path*, 1981, vol. 18, pp. 154–155.
16. S. Cohen, op. cit., pp. 56–57.

#### Глава 18. Перевоплощение

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, p. 41.
2. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, w. 874, 1122, Bhagavan 9.
3. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 235.
4. Ibid., p. 13.
5. Ibid., pp. 191–192.
6. Ibid., p. 55.
7. Ibid., p. 121.
8. Ibid., p. 40.
9. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 44.
10. Ibid., pp. 41–42.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 164.
12. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 263.
13. S. Cohen, op. cit., p. 40.
14. T. N. Venkataraman, op. cit., p. 27.
15. „Who”, *Maha Yoga*, p. 196.
16. M. Venkataramiah, op. cit., p. 531.
17. D. Mudaliar, op. cit., p. 221.
18. M. Venkataramiah, op. cit., p. 602.

#### Глава 19. Природа Бога

1. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 55–58.

2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 333.
3. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 867.
4. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 610–611.
5. Ibid., p. 102.
6. Muruganar, op. cit., w. 714–716.
7. Ibid., w. 105–109.
8. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 31–32.
9. Muruganar, op. cit., v. 1191.
10. P. Brunton, *Conscious Immortality*, pp. 7, 8, 10.
11. M. Venkataramiah, op. cit., p. 268.
12. P. Brunton, op. cit., pp. 180–181.
13. Ibid, p. 187.
14. Muruganar, op. cit., w. 1098, 1099, 194, 195, 196.
15. S. Nagamma, *Letters from Sri Ratnanasramam*, p. 148.
16. Muruganar, op. cit., v. 930.
17. M. Venkataramiah, op. cit., p. 127.
18. P. Brunton, op. cit., p. 7.
19. Согласно космологии индуизма вся проявленная вселенная периодически погружается в непроявленный *Брахман*. Это погружение известно как *пралайя*.
20. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 34 – 35.
21. P. Brunton, op. cit., p. 186.
22. R. Swarnagiri, *Crumbs from his Table*, p. 44.
23. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 242-243. 34. Muruganar, op. cit., v. 1207.

#### Глава 20. Стрaдание и этика

1. S. Om (переводчик), „*Ulladu Narpadu – Kalivenba*”, *The Mountain Path*, 1981, vol. 18, p. 218.
2. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 120.
3. T. N. Venkataraman (издатель), *Maharshi's Gospel*, pp. 51–52.
4. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 27.
5. S. Cohen, *Guru Ramana*, pp. 47–48.
6. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 388–389.
7. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, vv. 952–954.
8. M. Venkataramiah, op. cit., pp. 593–594.
9. „Who”, *Maha Yoga*, p. 192.



10. D. Mudaliar, *My Reminiscences*, pp. 98–99.
11. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, pp. 80–81.
12. Ibid, p. 286.
13. D. Mudaliar, 1970, op. cit, pp. 94–95.
14. Muruganar, op. cit, w. 807, 808.
15. M. Venkataramiah, op. cit, pp. 226–228.
16. Ibid, p. 428.
17. D. Mudaliar, 1977, op cit, pp. 304–305.
18. Muruganar, op. cit, w. 574, 573.
19. D. Mudaliar, 1977, op. cit, p 258
20. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, pp. 151–152.
21. Muruganar, op. cit, v. 791.

Глава 21. Карма, судьба и свободная воля

1. S. Natanananda, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, p. 21.
2. C. Aiyer, „Quotations from the Maharshi”, *The Mountain Path*, 1982, vol. 19, p. 23.
3. P. Brunton, *Conscious Immortality*, p. 135. Часть этой цитаты была по невнимательности выброшена из опубликованной версии. Приведенный здесь отрывок взят непосредственно из рукописи книги.
4. S. Nagamma, *Letters from Sri Ramanasramam*, p. 78.
5. M. Venkataramiah (составитель), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, p. 470.
6. Ibid, p. 462.
7. D. Mudaliar, *Day by Day with Bhagavan*, p. 222.
8. S. Nagamma, op. cit, p. 171.
9. Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*, v. 703.
10. S. Nagamma, op. cit, p. 65.
11. Muruganar, op. cit, v. 150.
12. D. Mudaliar, op. cit, pp. 295–296.
13. Muruganar, op. cit, v. 697.
14. D. Mudaliar, *My Reminiscences*, p. 63.
15. S. Nagamma, op. cit, pp. 347–348.
16. M. Venkataramiah, op. cit, pp. 159–160.
17. D. Mudaliar, 1977, op. cit, p. 75.
18. S. Cohen, *Guru Ramana*, p. 50.
19. D. Mudaliar, 1970, op. cit, pp. 90–91
20. M. Venkataramiah, op. cit, p. 393.
21. D. Mudaliar, 1977, op. cit, p. 230.

## Библиографический список

---

- Могилевер О. М. (составитель-переводчик), (1991), *Шри Рамана Махариши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе*, Ленинград.
- Abhishiktananda (1979), *The Secret of Arunachala*, New Delhi, ISPCK.
- Aiyer, C. S. (1982), „Quotations from the Maharshi”, *The Mountain Path*, vol. 19, p. 23.
- Brunton, P. (1980), *A Search in Secret India*, Bombay, BI Publications.
- Brunton, P. (1984), *Conscious Immortality*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Cohen, S. (1980), *Guru Ramana*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Madhavatirtha, S. (1980), „Conversations with the Maharshi”, *The Mountain Path*, vol. 17, p. 211.
- Madhavatirtha, S. (1981), „Conversations with Bhagavan”, *The Mountain Path*, vol. 18, pp. 153–155.
- Mudaliar, D. (1970), *My Reminiscences*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Mudaliar, D. (1977), *Day by Day with Bhagavan*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Muni, G. (1977), *Sri Ramana Gita*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Muruganar, *Guru Vachaka Kovai*. Неопубликованный перевод Шри Садху Ома, Тируваннамалай.
- Nagamma, S. (1973), *Letters from Sri Ramanasramam*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Natanananda, S. (1974), *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Om, S. (1980), *Guru Vachaka Kovai (Urai)*, New Delhi, Sri Ramana Kendra.
- Om, S. (1981A), *The Path of Sri Ramana, Part One*, Varkala, Kerala, Sri Ramana Kshetra.
- Om, S. (1981B), „Ulladu Narpadu – Kalivenba”, *The Mountain Path*, vol. 18, pp. 217–220.
- Om, S. (переводчик), „The Original Writings of Sri Ramana”. Неопубликованный перевод.

- Osborne, A. (редактор), (1972), *The Collected Works of Ramana Maharshi*, London, Rider and Company\*.
- Osborne, A. (1979), *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*, Bombay, BI Publications\*\*.
- Sastri, K. (1975), *Sat-Darshana Bhashya*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Spenser, M. (1982), „Sri Bhagavan's Letter to Ganapati Muni”, *The Mountain Path*, vol. 19, pp. 95–101.
- Swarnagiri, R. (1981), *Crumbs from his Table*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- Venkataraman, T. N. (издатель), (1979), *Maharshi's Gospel*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam\*\*\*.
- Venkataramiah, M. (составитель) (1978), *Talks with Sri Ramana Maharshi*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.
- „Who” (1973), *Maha Yoga*, Tiruvannamalai, Sri Ramanasramam.

Центр Самопознания «Аруначала» (С.-Петербург) совместно с Аруначала Ашрама (Нью-Йорк) и Шри Раманашрамом

представляют документальный видеофильм:

**«Мудрец Аруначалы: Жизнь и Путь Шри Раманы Махарши»**

Заказы на видеофильм и книгу: **«Беседы с Шри Раманой Махарши» (том I – С.-Петербург, Экополис и культура, 2002; том II – готовится к изданию) можно высылать по адресу:**

**С.-Петербург, 194291, а/я 63, Могилеверу О.М.**

или на сайт в Интернете:

**<http://www.ramana.narod.ru/>**

---

\* «Собрание работ Раманы Махарши». Имеется русское издание: «Шри Рамана Махарши: Собрание произведений», С.-Петербург, Экополис и культура, 1999.

\*\* «Рамана Махарши и Путь Самопознания». См. «Шри Рамана Махарши: Жизнь и Путь», С.-Петербург, Экополис и культура, 1995, с. 23–284.

\*\*\* «Евангелие Махарши». Имеется русский перевод. См. Могилевер О. М. (1991).

## Указатель

---

### А

- абхьяса*, 100, 230  
*авидья*, 53, 57–58, 257  
*агама карма*, 288  
*адвайта*, 107, 246  
*аджапа*, 179  
*аджата вада*, 243–247  
*аджняна*, 57, 70, 85  
*аджняни*, 56, 63, 65–74, 244  
алкоголь, употребление его, 194–195  
*амританади*, 197  
*Ананда*, 32, 41, 46, 51, 59–60, 231–232, 234; *см. также* Атман как Счастье  
*Апарокша Анобхути*, 205  
Арджуна, 187, 206  
Аруначала, 19, 20, 140  
*асана*, 196, 205–206  
астрология, 294  
А т м а н , 31–46, 58–62, 83–84, 239, 248;  
вечен, 112, 221;  
вечно присутствующий, 35, 149;  
всегда переживается, 42, 45, 51, 58, 60, 101, 115, 144, 232;  
единственно существует, 44, 55, 66, 78, 232;  
есть единственная Реальность, 100, 113, 207, 227;  
забывчивость Его, 53, 56, 85, 131, 238, 251, 259;  
знание Его, 37, 51, 54, 85–86, 105, 132, 152, 226, 227, 295;  
как Бог, 52, 138, 145, 267–270;  
как Бытие, 54, 105, 165, 207, 209, 222, 250, 281;  
как Гуру, 137–141, 143–145, 147–149;  
как Любовь, 130;  
как Мир, *см.* Мир;  
как свидетель, 39;  
как Сердце, 42–43, 117–120, 170–171;  
как Сознание, 48, 68, 83, 84, 96, 180, 222, 255;  
как существование, 52, 54, 58, 60, 77, 166, 262;  
как Счастье или Блаженство, 42, 60, 168, 232, 235, 238, 252, 261, 279, 280–281;  
как Тишина, 36;  
Как Я, 52, 58, 62, 84, 88, 91, 95, 105, 106, 112, 171–173, 218, 269, 270–271;  
неведение Его, 56, 102, 137, 147, 166;  
ничто не отделено от Него, 37, 48, 55, 62, 149, 166, 187, 191;  
определение Его, 31;

превосходит время и пространство, 60–62, 118, 148, 238, 244, 248–249, 261–262;

препятствия для реализации Его, 56, 103;

природа Его, 31–43;

реализация Его, *см.* Само-реализация;

созпавање Его, *см.* Само-сознание

*Атма сварупа*, 52; *см.* также *сварупа*

Ауробиндо (Шри), 142

Ауробиндо Ашрам (Шри), 106, 191

*Ахам Брахмасми*, *см.* «Я семь Брахман»

*ахамкара*, 80, 282

*ахам-вритти*, *см.* «я»-мысль

*Ахам спхурана*, 202

*ахимса*, 194

*Аштангахридаям*, 116

*ашрамы*, 184

## Б

*баддха*, 63

Библия, 177

Блаватская Е. П., 262

блаженство, *см.* *Ананда*

Бог, 32, 105, 112, 113, 121–134, 137, 138, 172, 181, 186, 187, 208, 223–227, 239, 247–248, 260, 267–276, 277, 280, 282–286, 289, 290; *см.* также *Ишвара*; *см.* *А т м а н* как Бог

Бодрствование, сон и глубокий сон, *см.* три состояния сознания.

*Брахман*, 32, 34, 41, 62, 63, 94, 107, 111, 171–172, 225, 250–251, 270, 285, 287, 290; *см.* также «Я емь Брахман»

*Брахма-сварупа*, 34; *см.* также *сварупа*

*брахмачари*, 191

*брахмачарья*, 184

буддизм, 260

*буддхи*, 80

*Бхагавадгита*, 127, 198, 206, 234, 269

*Бхагаватам* (Шри), 59, 132

*бхакти*, 122, 126, 130, 296; *см.* также преданность; *см.* Любовь; *см.* отдача

*бхеда бхава*, 59

Бытие, 48, 49–52, 105, 125, 221; *см.* также *А т м а н* как Бытие; *см.*

*А т м а н* как существование

## В

*Вайкунтха*, 225, 274

*вайрагья*, 93, 134

*васаны*, 45, 56, 92, 93, 103, 123, 157, 204, 213, 239

*веданта*, 107, 205, 246, 248  
*Веды*, 249, 274  
 Вивекананда (Свами), 153, 156  
*Вивекачудамани*, 73  
 видения, 221–225, 272  
*видеха мукта*, 72  
*виджняна-майя-коша*, 65  
 Видьяранья, 39  
 видящий и видимое, 36, 66, 95, 224, 227, 247  
*вичара*, см. само-исследование  
 воли свобода, 294–296  
 время, 60–61, 117, 148, 261, 263, см. также А т м а н превосходит время и пространство  
 Вриндаван, 223  
*вритти*, 82

## Г

Гаудапада, 246  
*гаятри*, 169, 179  
 голодание, см. пост  
 Голос Безмолвия, 262  
 Гуру, 135–149, 153, 154, 157–159, милость его, см. Милость; необходимость его, 137, 201

## Д

Дакшинамурти, 150, 153–156  
 Даттатрея, 142, 145  
 двойственность, 35, 129, 232  
 десять глупцов, притча о них, 50–51  
*дехатма буддхи*, 37, 68, 78, 85–88, 238, 258–262, 266, 280  
 Джада Бхарата, 263  
 Джанака, 87  
*джана*, 115, 123, 174–183, 235, 292  
*джива*, 56, 80, 116, 140, 260, 264, 274  
*дживанади*, 197, 204  
*дживанмукти*, 72  
*джняна*, 33, 57, 62, 63, 70, 71, 75, 82, 93, 226, 265, 273. 280, 282, 286, 295  
*джняна-дришти*, 61  
*джняна*, 33, 37, 49, 63–74, 155, 202, 203, 281, 293;  
 действия его, 68, 69, 73,  
 действует только для других, 72;  
 его восприятие мира, 65, 207, 244;  
 его восприятие различии, 70, 71,

есть Сердце, 64, 65,  
 не делатель, 70, 293,  
 не имеет ума, 68,  
 не тело, 69;  
 подобен зеркалу, 72,  
 сны его, 67,  
 чувство равенства у него, 71  
 диета, 185, 193  
*дикшиа*, 153, 156  
*дришти-сришти-вада*, 245–249  
*дхарана*, 196, 200  
*дхьяна*, см. медитация  
*дэвы*, 275

## Е

естественное состояние, см. *сахаджа стхити*

## З

Знание, Самопознание, см А т м а н , см. также *джняна*

## И

Игова, 270  
 имя и форма, 41, 140, 175, 207, 255  
 индивидуальность, 64, 77, 78, 264, 280, 295  
 Индралока, 225  
*Ишвара*, 69, 128, 145, 223, 268, 272–275, 289

## Й

йога, 95, 161, 196–208, 214, 219, 237, 239  
*йога-брашма*, 265  
*Йога-Васиштха*, 81  
*Йога-нидра*, 98  
*Йога-сутры*, 221

## К

Кайвалья, 143  
 Кайласа, 225, 274  
*карма*, 68, 74, 128, 207, 208, 265, 288–295  
*карма-йога*, 198, 206–208, 292  
*кевала нирвикальпа самадхи*, 209–216

киноэкран, аналогия с ним, 38, 55, 66, 256  
 концентрация, 143, 168, 170–173, 200; *см. также* медитация  
*кохам*, *см.* «Кто я?»  
*крама-сришти*, 249  
 Кришна (Шри), 132, 187, 206, 223  
 Кришнамурти Д., 142  
 «Кто я?», 88–89, 91–95, 96, 103, 107, 110, 111, 113, 114, 119, 132, 165,  
 203, 222, 241, 292, *см. также* само-исследование  
*кумбхака*, 201  
*кундалини*, 197, 202, 203  
 курение, 194

## Л

*лайя*, 215, 232  
*лила*, 54, 246  
 Любовь, 129, 186, 276, 282, 296; *см. также* А т м а н как Любовь

## М

*майя*, 54–57, 250, 251  
*манана*, 57  
*Мандукья Упанишада*, 219  
*манолайя*, 97–99  
*манонаша*, 98, 238  
*мантра*, 104, 107, 111, 114, 172, 174, 176–179, 182–183, 201, 226,  
 236, 292  
*мауна*, *см.* Тишина; *см. также* Молчание  
*махавакья*, 182  
 медитация, 86, 93, 94, 113, 118, 132, 138, 140, 161–173, 175,  
 192, 196, 200, 201, 215, 218, 219, 224, 235, 238, 282  
 Милость, 59, 125, 131, 135, 138, 140, 141, 144–149, 153, 156, 157  
 Мир, 41, 45, 125, 127, 146, 154, 158, 219, 224, 225, 228, 296  
 мир, реальность его, *см.* ум как причина мира; *см. также* реальность мира  
 Молчание, 152–156  
*мукта*, 64  
*мукти*, *см.* Освобождение  
 мысли, отвержение их, 91–92

## Н

*нади*, 197, 203, 239  
 Намдэв, 175, 176  
*наша*, 216  
 не-А т м а н , 45, 52, 178, 235, 248  
 неведение А т м а н а , *см.* А т м а н , *см.* *также* авидья



*нивритти*, 190  
*нидидхьясана*, 57  
*нияма*, 196, 287  
*нэти-нэти*, 108, 110

## О

*оджас стхана*, 116  
 ожерелье, аналогия с ним, 60–61  
 отдача себя, 121–134, 142, 144, 147, 174, 199, 208, 296;  
     то же, что и само-исследование, 121, 122, 126–127  
 отречение, 185, 186, 189

## П

*Панчадаси*, 39  
*паранади*, 197  
 Патанджали, 72, 221, 225  
 перевоплощение, 258–266, 294  
 переживание, 209, 229  
 перерождение животным, 262–263  
 посвящение, *см. дикша*  
 пост, 192  
 почитание, 130, 131, 276, 282  
*праджняна*, 65  
*пралайя*, 275  
*прамада*, 22; *см. также А т м а н*, забывчивость Его  
*прана*, 183, 202, 203, 249  
*пранаяма*, 179, 196, 200, 201  
*прарабдха*, 69, 288, 289, 292, 293  
*пратьякша*, 194, 222, 224  
 преданность, 75, 122, 130, 133, 147; *см. также бхакти*; *см. Любовь*;  
     *см. отдача*; *см. почитание*  
 пространство, 60, 148, 262  
*пурака*, 201  
*Пуруша Сукта*, 170, 270

## Р

*раджа-йога*, 196, 199, 214  
*раджас*, 65, 185, 190, 237  
 Рамакришиа (Шри), 223  
 распятие Иисуса, 262  
 Реализация, *см. Само-реализация*  
 Реальность 34, 88, 209, 217, 227, 250, 254, 259, 276, 280, *см. также*  
     *А т м а н* есть единственная Реальность,

мира, 67, 244, 250–257, 273; *см. также* ум как причина мира  
*речака*, 201  
 Ромен Роллан, 217

## С

*савикальпа самадхи*, 212–214  
*Садгуру*, *см.* Гуру  
*садхана*, 59, 87, 88, 103, 115, 134, 232, 235  
*Садхана Панчакам*, 128  
*самадхи*, 135, 157, 167, 183, 187, 196, 200, 204, 206, 211–220, 226, 234, 257  
 само-внимание, 90, 122, 163, 188, 19  
 само-исследование, 164–166, 168, 170, 177, 178, 189, 197, 199, 203, 204, 205, 230, 231, 236, 287, 292, 296; *см. также* «Кто я?»;  
     когда его проводить, 90, 93–94, 104;  
     необходимость его, 79, 80–84, 86–88;  
     ошибочные представления о нем, 107–120;  
     практика его, 78–81, 82, 89–106, 107–120;  
     превосходит другие методы, 86–88, 112, 113, 172;  
     теория его, 77–88;  
     цель его, 104  
 Само-реализация, 31, 35, 44, 45, 58, 63, 69, 77, 85–86, 100, 121, 123, 130, 132–133, 137, 146–148, 158, 163–165, 174, 177, 183–185, 197, 207, 218, 223, 224–226, 240, 250, 258, 267, 278, 289, 292  
 Само-сознание, 31, 44, 77, 104, 117, 137, 163, 211–212, 255  
*самсара*, 84, 271  
*самскар*ы, 37, 58, 205, 264, 286  
*санчита карма*, 265, 288, 290, 291  
*сат-санг*, 150–151, 157–159, 189  
*саттва*, 185, 193, 234, 237  
*сахаджа нирвикальпа самадхи*, 211–218  
*сахаджа стхити*, 33, 62, 181, 183, 220, 230  
*сахасрара*, 170, 197, 203, 204  
*сварадж*, 208  
*сварупа*, 34, 36, 93, 130, 141  
 Сварупанаида, 154  
 свидетель, 39, 190, 217  
 Сердце, 32, 56, 84, 92, 102, 108, 116–120, 159, 161, 168, 170–172, 175, 177, 201, 204, 206, 223, 235, 264, 270, 273, 276, 280;  
     как *Брахман*, 42,  
     как источник «я»-мысли, 119;  
     как Сознание, 43,  
     как центр всего, 42–43, 116,  
     медитация на Нем, 109; *см. также* *хридаям*

- секс, 191–192  
 Сердечный центр, 108, 116–120, 197;  
 Сознание, 34, 39, 41, 47–49, 56, 65, 83, 84, 95–96, 106, 117, 213, 219–220, 229–231, 233–234, 252, 257, 261, 273, 285, 293;  
     космическое, 46; *см. также* А т м а н как Сознание; *см.* три состояния сознания  
 Сократ, 59  
 сон глубокий, 82, 98, 99, 100, 119, 166, 181, 212, 233  
 социальная служба, 282  
*сохам*, 113, 124, 179, 270  
*сиддхи*, 219, 221, 225–228  
 спокойствие, 45, 105, 113, 201, 212, 217  
*сришти-дришти-вада*, 245, 247  
 страх, 232, 233  
 страдание, 277–284  
 судьба, 189, 226, 294–296  
*сушумна*, 197, 202–204  
 существование, *см.* А т м а н как существование; *см. также* А т м а н как Бытие  
 Счастье, *см.* Ананда; *см. также* А т м а н как Счастье

## Т

- тамас*, 65, 185, 237  
 Таттварайя, 154  
 творения теории, 208, 243–250, 260, 271–273  
 тело грубое, 81;  
     причинное, 81–83,  
     тонкое, 81–83  
 Теософия, 262, 263  
 Теософское общество, 138  
 Тишина, 34, 36, 125, 131, 154, 157, 217, 220, 284, 285  
 три состояния сознания, 33, 38–40, 47–49, 67–68, 161, 220, 233, 253–254, 260, 283  
*турия*, 33, 39, 67, 213–214  
*турия авастха*, *см.* *турия*  
*туриятита*, 33, 67, 273

## У

- уединение, 189–190  
*Уладу Нарпаду Анубандхам*, 151  
 ум, 125, 132, 168, 189–194, 199–201, 203, 212, 215, 236, 237, 263–265, 276;  
     как препятствие для Само-реализации, 87, 187, 268,  
     как причина мира, 62, 100, 203, 244, 250–256, 265, 277, 285;

контроль его, 100, 199, 200;  
космический, 84;  
несуществование его, 77, 81, 97, 101, 215, 262;  
природа его, 40, 56, 58, 77, 80–81, 82–85, 91, 97, 99, 100,  
105, 166, 167, 180;  
разрушение его, 85;  
уничтожение его, 58, 101, 215, 277

## Ф

Философия Божественного Имени, 175

## Х

*хатха-йога*, 171, 196, 204, 205

## Ч

Чайтанья, 187  
*чакры*, 170, 197, 200  
Чандралока, 225  
*читта*, 80  
*читта вритти ниродха*, 100, 199  
*чит-джада-грантхи*, 83, 203

## Ш

*шакти*, 202–203, 270, 290  
Шанкара (Шри), 73, 128, 159, 246, 250, 286  
Шива, 20, 165, 222, 274  
Шивалока, 274  
*шивохам*, 113  
Ширди Сай Баба, 143, 175, 301  
*шравана*, 57  
*Шри Рамана Гита*, 163, 203

## Э

эго, 36–38, 52–53, 56, 80–85, 96, 103, 105, 152, 166, 181, 197, 211, 221,  
227, 232, 262, 265, 273, 277, 283–286, 296;  
*джняни*, 65;  
как «я»-мысль, 58, 80;  
связь эго с А т м а н о м , 39–41, 52, 55, 58, 96;  
три тела его, 81;  
уничтожение его, 85, 124, 271;  
функция его, 83

## Ю

*юганат-сришти*, 248

## Я

«Я есмь», 75, 86–87, 119, 125, 172, 217, 222, 269, 270

«Я есмь *Брахман*», 107, 112, 113, 165, 171, 270

«я есмь»-ность, 64, 82, 170

«я», индивидуальное, *см.* ум; *см.* эго; *см. также* «я»-мысль

*Я*, есть имя Бога, 179, 269–271;

как *А т м а н*, *см.* Атман как *Я*; *см. также* «Я есмь»;

повторение Его, 79, 178–179

*Яма*, 196

«я»-мысль, 36, 49, 65, 78–83, 89–92, 99, 102, 105, 108–112, 115,

121–123, 155, 171, 173

«я не делатель», 129, 185, 187–190, 198, 206, 237, 278

«Я есть тело», идея, *см.* *дехатма буддхи*



## ИЗДАНИЯ ШРИ РАМАНАШРАМА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

### Вышли из печати:

1. *Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе*, Ленинград, 1991.
2. *Будь тем, кто ты есть! (Наставления Шри Раманы Махарши)*, С.-Петербург, "Андреев и сыновья", 1994.
3. *Шри Рамана Махарши: Жизнь и Путь*, С.-Петербург, "Экополис и культура", 1995.
4. *Шри Рамана Гита (Песнь Шри Раманы)*, С.-Петербург, "Экополис и культура", 1996.
5. *Шри Рамана Махарши: Собрание произведений*, С.-Петербург, "Экополис и культура", 1999.
6. *Беседы с Шри Раманой Махарши (Как быть Собой – чистым Счастьем), т.1*, С.-Петербург, "Экополис и культура", 2002.
7. *Будь тем, кто ты есть! (Наставления Шри Раманы Махарши)*, Москва, Изд-во К. Кравчука, 2002.

[Издательство может выслать книгу почтой. Заказы – по адресу: 117463, Москва, а/я 47, e-mail: [ganga@nline.ru](mailto:ganga@nline.ru)]

Книги [1–5] (за исключением, возможно, книги [2]) имеются в главной библиотеке каждого региона России (республиканской, национальной, краевой, областной, окружной).

Книги [1] и [4] есть в центральных массовых библиотеках всех административных районов Москвы и Санкт-Петербурга.

Книга [1] имеется в центральной массовой библиотеке практически каждого города России.

Книги [1–5] представлены в библиотеке Еврейского университета (Израиль, Иерусалим). Книги [1] и [3–5] есть в национальной библиотеке Сербии (Белград), книги [1–3] и [5] – в национальной библиотеке Израиля (Иерусалим), книга [5] имеется в национальной библиотеке Индии (Калькутта).



*Шри Раманарнамасту*  
**Да будет это предложено Шри Рамане!**  
*Sri Ramanarpanamastu*

# **БУДЬ ТЕМ, КТО ТЫ ЕСТЬ!**

**Наставления Шри Раманы Махарши**

*Составитель Дэвид Годман*

*Переводчик и составитель русского издания  
Олег Маркович Могилевер*

*Издание второе,  
исправленное и дополненное*

Редактор *О. М. Могилевер*

Художник *А. В. Куцин*

Компьютерная верстка *Н. В. Клюев*

Выпускающий *К. Г. Кравчук*

**ISBN 5-901518-06-3**



Издательская лицензия ИД №03147 от 30.10.2000 г.

Подписано к печати 25.09.02. Формат 60X90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л 22.0

Бумага офсетная № 1. Тираж 1500 экз. Заказ № 143

Издательство «К. Г. Кравчука»

196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501

Отпечатано с готовых диапозитивов

в типографии "Пандора-1".

г. Москва, Открытое шоссе, 28.