Хто Я? (Nan Yar?)

Вчення Бхагавана Шрі Рамана Махарші

Перекладено з англійського перекладу
тамільського оригінала, зробленого
Д-ром Т. М. П. Магадеваном,
опублікованого В. С. Рамананом,
президентом довіреної ради
SRI RAMANASRAMAM.
Тіруваннамалай, півд. Індія

“...коли зупиняється машина розуму, людина
робить різного роду відкриття і, перш за все, що
коли здатність думати – це чудовий дар, то
здатність не думати дар набагато величніший.”
Сатпрем.

Примітка від перекладача українського варіанту

Шановний читачу.

Напевно ти вже збагнув, що цей текст не є скороченим сценарієм однойменного пригодницького кінофільму із Джекі Чаном у головній ролі :-). Сподіваюсь, що попри цей факт, вивчення даного документу принесе тобі не менше втіхи, ніж мені її принесла робота над його перекладом.

Нехай тебе не бентежать санскритські терміни і фрази, котрими рясніють сторінки. Запевняю, що відсутність розуміння цих термінів анітрохи не заважає повноцінному сприйняттю написаного, можеш просто ігнорувати їх на свій розсуд. Ця термінологія є даниною традиції і може бути цікава хіба що вченим-індуїстам. Єдина причина по якій я лишив ці терміни в тексті перекладу - це намагання якомога точніше передати текст оригіналу.

І нехай буде з тобою сила. Я серйозно.

vavlap.

Вступ

"Хто Я?" - це назва серії питань і відповідей, що стосуються пізнання Особистої Сутності[1]. Ці питання були поставлені Бхагавану Шрі Рамана Махарші паном Шрі М. Шивапракасамом Піллаєм близько 1902 року. Шрі Піллай, випускник факультету філософії, в той час працював у відділі доходів Колекторської компанії Південного Аркота. Під час свого візиту до Тіруваннамалаю 1902 р. у справах служби, він поїхав до печери Вірупакша на пагорбі Аруначала і там зустрівся з Майстром. Він попросив від нього духовної настанови і відповідей на питання, що стосуються пізнання Особистої Сутності. Оскільки Бхагаван тоді не не розмовляв (не через якусь обітницю, яку він прийняв, а тому, що не мав схильності до розмов), він відповідав на поставлені йому запитання жестами, а коли їх не розуміли, тоді писав. Відповідно до спогадів і записів Шрі Шивапракасама Піллая, було чотирнадцять питань, на які дав відповіді Бхагаван. Ці записи вперше було опублікувано Шрі Піллаєм в 1923 році разом з кількома віршами, складеними ним власноруч, що розповідають про те, як благодать Бхагавана діяла в його випадку, розвіюючи його сумніви і рятуючи його від життєвої кризи. “Хто Я?” було згодом опубліковано ще кілька разів. В деяких

1 Примітка перекладача. Тут і надалі терміном Особиста Сутність перекладено англомовний термін Self. Перекладач свідомо уникає перекладати цей термін словом “Я”. Словом “Я” у тексті позначено термін, що відповідає поняттю Его (егоїзму людини).

виданнях ми можемо знайти тридцять питань і відповідей, а в інших двадцять вісім. Існує також інша опублікована версія, в якій запитання не озвучуються, а вчення викладено у формі есе. Наявний англомовний переклад зроблено з цього есе. Виклад у ньому зроблено з цього тексту у вигляді двадцяти восьми питань та відповідей.

Поряд з “Vicharasangraham” (пізнання Особистої Сутності), “Nan Yar” (Хто Я?) становить перший набір інструкцій власними словами Майстра. Це єдині два прозові твори серед праць Бхагавану. Вони чітко викладають центральне вчення про те, що прямим шляхом до звільнення є пізнання Особистої Сутності. Конкретний спосіб, в який слід здійснити запит, чітко викладений у “Nan Yar”. Розум складається з думок. Думка "Я" - це перша думка, що піднімається розумом. Коли запит "Хто Я?" наполегливо триває, всі інші думки руйнуються, і зрештою сама думка "Я" зникає, залишається лише єдина верховна не роздвоєна Особиста Сутність. Хибне ототожнення Особистої Сутності з такими речами як тіло і розум, закінчується, і відбувається осяяння, Сакшаткара. Процес запиту, звичайно, не з легких. Коли хтось запитує «Хто Я?», виникнуть інші думки; але коли вони виникають, не слід поступатися їм, йдучи за ними, навпаки, слід запитати: "Кому адресовані ці думки?" Щоб таким чином діяти, потрібно бути дуже пильним. Через постійний запит слід змусити розум залишатися у своєму джерелі, не дозволяючи йому бродити і губитись у лабіринтах думки, нею ж створених. Усі інші дисципліни, такі як контроль дихання та медитації про форми Бога слід розглядати як допоміжні практики. Вони досі корисні, оскільки допомагають розуму стати спокійним і односпрямованим.

Для розуму, який набув навичок зосередження, пізнання Особистої Сутності стає порівняно легким. Шляхом здійснення неперервного запиту руйнуються думки, і приходить усвідомлення Особистої Сутності - всеохопної реальності, в якій немає навіть думки "Я", досвід, який називають "мовчанням".

Це по суті і є вчення Бхагавана Шрі Рамана Махарші, викладене в “Nan Yar” (Хто Я?).

Університет Мадрасу - 30 червня 1982 року

Ом Намо Бхагавате Шрі Раманая

Хто я?
(Nan Yar?)

Оскільки усі живі істоти бажають бути щасливими завжди, без страждання, оскільки у кожного, спостерігається вища любов до Сутності, і оскільки щастя єдине є причиною любові, для того щоб отримати щастя, яке є природою кожного, і яке переживається в стані глибокого сну, де розуму немає, слід знати свою Сутність. Для цього головним засобом є шлях розпитування за допомогою форми "Хто Я?"

1. Хто Я?

Грубе тіло, яке складається з семи гуморів (dhatus) - не є моєю особистою сутністю;

П'ять когнітивних органів чуття, а саме: відчуття слуху, дотику, зору, смаку та запаху, які сприймають відповідні речі, а саме: звук, дотик, колір, смак та запах - не є моєю особистою сутністю;

П'ять когнітивних життєорганів[2], а саме: органи мовлення, руху, захоплення, виділення та відродження, які мають відповідні функції: розмовляти, рухатись, хапати, виводити та насолоджуватись - не є моєю особистою сутністю;

П'ять життєво важливих ефірів, прана тощо, які виконують відповідно п’ять функцій вдиху тощо - не є моєю особистою сутністю;

Навіть розум, який думає - не є моєю особистою сутністю;

Незнання, яке наділене лише залишковими враженнями об'єктів, і в яких немає об'єктів і функціювання - не є моєю особистою сутністю.

2. Якщо ніщо з цього усього не є мною, то хто я?

Після відкидання всього вищезазначеного за методом «не воно, не воно», залишиться лише одне Усвідомлення - що я існую.

3. Яка природа Усвідомлення?

Природа Усвідомлення - це існування-свідомість-блаженство

2 Примітка перекладача. В англійському варіанті — senseorgans.

4. Коли буде досягнуто усвідомлення Особистої Сутності?

Коли той світ, що є тим-що-бачу буде усунено, відбудеться усвідомлення Особистої Сутності, котра і є тим хто дивиться.

5. Чи не відбудеться усвідомлення Особистої Сутності, навіть якщо світ на своєму місці (сприймається як реальний)?

Не відбудеться.

6. Чому?

Той хто бачить і предмет, який бачать, схожі на мотузку та змію. Так само, як знання про те, що основою видіння є мотузка, не виникне, якщо не піде помилкове знання про ілюзорну змію, так і усвідомлення Особистої Сутності, що є основою, не буде отримане, якщо не буде знята віра у справжність світу.

7. Коли буде усунуто світ видимих об’єктів?

Коли затихне розум, який є причиною усього пізнання і всієї діяльності, цей світ зникне.

8. Яка природа розуму?

Те, що називається «розум», - це дивовижна сила, що міститься в Особистій Сутності. Вона змушує виникати всі думки. Поза думками розуму немає. Тому думка - це природа розуму. Поза думками не існує незалежної сутності, яка називається світом. У глибокому сні немає думок, і немає світу. У станах неспання і сну є думки, і є також світ. Так само, як павук витягає нитку павутини із себе і знову всотує її назад, так само розум проектує світ із себе і знову розчиняє його в собі. Коли розум виходить із Особистої Сутності, з’являється світ. Тому, коли світ проявляється (щоб бути реальним), Особиста Сутність не проявляється; і коли Особиста Сутність проявляється (сяє), світ не проявляється. Коли людина наполегливо робить запити щодо природи розуму, розум вичерпується залишивши Особисту Сутність (як осад). Те, що називають Особистою Сутністю - це Атман. Розум завжди існує лише в залежності від чогось грубого; він не може залишитися один. Цей розум називають тонким тілом або душею (дживою).

9. Який шлях розпитування для розуміння природи розуму?

Те, що постає як “Я” в цьому тілі - є розум. Якщо хтось запитає, де в тілі думка "Я" постає першою, то виявить, що вона постає в серці. Це місце походження розуму. Навіть якщо хтось постійно думає "Я", "Я", "Я", його приведе до цього місця. З усіх думок, що виникають у розумі, думка "Я" є першою. Лише після постання цієї думки виникають інші думки. Лише після появи першого

особового займенника з’являються другий та третій особові займенники; без першого особового займенника не буде другого та третього.

10. Як розум стане спокійним?

За допомогою розпитування "Хто Я?" Думка «хто Я?» Знищить усі інші думки, і подібно до палиці, яка використовується для розпалювання поховального вогнища, вона сама зрештою знищиться. Тоді виникне усвідомлення Особистої Сутності.

11. Яким чином постійно тримати думку "Хто я?"

Коли виникають інші думки, не слід їх переслідувати, а слід запитати: "Для кого вони виникають?" Не має значення, скільки думок виникає. З кожною думкою, слід старанно запитати: "Для кого кого ця думка виникла?". Відповідь, що з’явиться, буде «для мене». Після цього, якщо запитати "Хто Я?", розум повернеться до свого джерела; і думка, що виникла, затихне. Повторення подібної практики розвиватиме навички розуму залишатися у своєму джерелі. Коли тонкий розум виходить через мозок і життєоргани, з’являються грубі назви та форми. Коли він залишається в серці, назви та форми зникають. Не давати розуму вийти, а утримати його в Серці - це те, що називається «спрямованість всередину» (антармука). Відпускання розуму із серця відоме як "екстерналізація" (бахір-мука). Таким чином, коли розум залишиться в Серці, піде «Я», яке є джерелом усіх думок, і Особиста Сутність, що існує вічно, засяє. Що б хто не робив, потрібно обійтися без егоїзму «Я». Якщо діяти таким чином, то все з'явиться як від природи Шиви (Бога).

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

Окрім розпитування, немає адекватних засобів. Якщо за допомогою інших засобів намагатися контролювати розум, може видатися, що розум під контролем, але він знову виступить наперед. Через контроль дихання також розум стане спокійним; але він затихне лише доти, поки дихання залишатиметься контрольованим, і коли дихання відновиться, розум також знову почне рухатися і буде бродити під спонукою залишкових вражень (думок). І у розуму, і у дихання єдине джерело. Думка насправді є природою розуму. Думка "Я" - це перша думка розуму, і це є егоїзм. Саме звідти, звідки походить егоїзм, походить і дихання. Тому, коли розум стає спокійним, дихання контролюється, а коли дихання контролюється, розум стає спокійним. Але в глибокому сні, хоча розум стає спокійним, дихання не припиняється. Це відбувається через волю Божу, щоб тіло могло зберегтися, а іншим людям не здалося, що воно мертве. У стані неспання і в самадхі, коли розум стає спокійним, дихання контролюється. Дихання - це груба форма розуму. До моменту смерті розум підтримує дихання в тілі; а коли тіло вмирає, розум забирає дихання разом із собою. Отже, здійснення контролю за диханням є лише допоміжним засобом для того, щоб зробити розум спокійним (маноніграха), це не зруйнує розум (манонаса).

Як і практика контролю дихання, медитація на форми Бога, повторення мантр, обмеження в їжі тощо - це лише допоміжні засоби для того, щоб розум замовк.

Через медитацію на форми Бога і через повторення мантр розум стає односпрямованим. Розум завжди блукатиме. Коли почепити слону ланцюг, що тримає його у вольєрі, він піде уздовж ланцюга і нічого іншого, так і розум коли буде зайнятий назвою або формою, не сприйматиме нічого іншого. Коли розум розширюється у вигляді незліченної кількості думок, кожна думка стає слабкою; але в міру вичерпання думок розум стає односпрямованим і сильним, для такого розуму пізнання Особистої Сутності стане легким. З усіх обмежувальних правил найкращими є ті, що стосуються вживання сатвічної їжі в помірних кількостях; дотримуючись цього правила, сатвічна якість розуму зросте, і це буде корисно для пізнання Особистої Сутності.

13. Залишкові враження (думки) від різних об’єктів ходять вихилясами, як хвилі океану. Коли всі вони будуть знищені?

Коли медитація над Особистою Сутністю піднімається все вище і вище, думки руйнуються.

14. Чи можливо, щоб залишкові враження (думки) від різних об’єктів, що виникають із давніх давен, були вичерпані, і щоб залишилася одна чиста Особиста Сутність?

Не піддаючись сумніву «Чи можливо це чи ні?», слід наполегливо триматися за медитацію на Особисту Сутність. Навіть якщо хтось є великим грішником, не варто хвилюватися і плакати "О! Я грішник, як мене можна врятувати?" Слід повністю відмовитися від думки "я грішник", і зосередитися на медитації над Особистою Сутністю, тоді безумовно вдасться досягти успіху. Існує не два розуми - один добрий, а інший злий; розум лише один. Це залишкові враження (думки) бувають двох видів - сприятливі та несприятливі. Коли розум знаходиться під впливом сприятливих вражень (думок), це називається добром, коли ж він знаходиться під впливом недобрих вражень (думок), це розцінюється як зло.

Розуму не слід дозволяти блукати до мирських об'єктів і того, що стосується інших людей. Якими би поганими не були інші люди, не треба мати до них ненависті. І бажання, і ненависть повинні бути усунені. Все, що ти даруєш іншим, ти даруєш і собі. Якщо ця істина є зрозумілою, хто не подарує іншим? Коли я повстаю, все повстає; коли я спокійний, все стає спокійним. Наскільки ми поводимося зі смиренням, настільки гарний буде результат. Якщо розум заспокоєний, людина може жити де завгодно.

15. Як довго слід практикувати розпитування?

Поки в голові є враження від об’єктів (думки), доти розпитування "Хто Я?" є необхідним. У міру виникнення думок їх слід знищити одразу ж на місці їх виникнення шляхом розпитування. Якщо вдатися до споглядання Особистої Сутності безперервно, доти, поки Особиста Сутність не буде досягнута, одного цього вже буде досить. Поки є вороги в межах фортеці, вони продовжуватимуть свої атаки; якщо ж їх знищувати в мить їх появи, фортеця потрапить до наших рук.

16. Яка природа Особистої Сутності?

Те, що існує в правді, - це сама Особиста Сутність. Світ, індивідуальна душа і Бог - це прояви її. Як срібло у перламутрі, ці три з’являються одночасно і зникають одночасно. Особиста Сутність - це те, де абсолютно не існує думки "Я". Це називається "Тиша". Особиста Сутність - це світ, Особиста Сутність - це «Я», Особиста Сутність - це Бог. Все є Шивою, Особистою Сутністю.

17. Чи не все є справа Божа?

Без бажання, кінця чи зусиль сходить сонце; і лише за його наявності сонячний камінь[3] випромінює вогонь, лотос цвіте, вода випаровується, люди виконують свої різні функції, а потім відпочивають. Так само, як у присутності магніту рухається голка, саме в силу простої присутності Бога ду́ші, керовані трьома (космічними) функціями або п'ятикратною божественною діяльністю, виконують свої дії, а потім відпочивають згідно з відповідною кармою. Бог не має завершення, жодна карма не прив’язується до Нього. Подібно до того як світські дії не впливають на сонце, або як чесноти та вади решти чотирьох елементів не впливають на весь повсюдний простір.

18. Хто з відданих є найбільшим?

Той, хто віддає Себе Особистій Сутності, що є Богом, є найвидатнішим відданим. Подарувати себе Богу - означає постійно перебувати в Особистій Сутності, не даючи місця для виникнення будь-яких думок, крім думок Особистої Сутності. Які б тягарі не покладалися на Бога, Він несе їх. Оскільки верховна сила Бога змушує все рухатись, то чому ми, не піддаючись їй, постійно турбуємо себе думками про те, що робити і як це робити, а що не слід робити і як це не слід робити? Ми знаємо, що поїзд перевозить усі вантажі, тому після посадки в нього чому ми маємо тримати наш маленький багаж у руках до нашого дискомфорту, а не опустити його на підлогу поїзда та відчувати себе легко?

3 Примітка перекладача. Мінерал з групи польових шпатів. Має іскристо-золотистий полиск, зумовлений найтоншими включеннями гематиту.

19. Що таке неприв’язаність?

Коли виникають думки, знищення їх цілком без залишків у самому місці їх виникнення - це неприв’язаність. Подібно до того, як пірнач за перлами прив’язує камінь до своєї талії, опускається до дна моря і там бере перли, так кожен з нас повинен бути наділений неприв’язаністю, зануритися всередину себе та отримати Особисто-Сутнісну Перлину.

20. Чи не можливо Богу і Гуру здійснити звільнення душі?

Бог і Гуру покажуть лише спосіб звільнення; вони самі по собі не приведуть душу до стану звільнення. По правді, Бог і Гуру не відрізняються. Так само, як здобич, що потрапила в щелепи тигра, не врятується, так і ті, хто потрапив у межі благодатного погляду Гуру, будуть врятовані Гуру і не загубляться, але кожен повинен власними зусиллями пройти шлях, показаний Богом або Гуру, і отримати звільнення. Пізнати себе можна лише власним оком знань, а не чужим. Невже той, хто є Рамою, потребує допомоги дзеркала, щоб знати, що він Рама?

21. Чи потрібно тому, хто прагне звільнення, розібратися в природі категорій (таттва)?

Подібно як той, хто хоче викинути сміття, не має потреби його аналізувати і бачити, що це таке, так само й той, хто хоче пізнати Особисту Сутність, не має потреби рахувати кількість категорій або вивчати їх характеристики. Що він повинен зробити - це взагалі відкинути категорії, які приховують Особисту Сутність. Світ слід розглядати як сон.

22. Між пробудженим станом і сном немає різниці?

Пробуджений стан довгий, а сон - короткий, крім цього немає різниці. Подібно до того, як події в пробудженому стані здаються справжніми доки ти пробуджений, так само й під час сну, що сниться. Уві сні розум набуває іншої форми. І в пробудженому, і в сплячому станах думки, назви та форми трапляються одночасно.

23. Чи корисне читання книг тим, хто прагне звільнення?

Усі тексти говорять, що для того, щоб звільнитись, слід зробити розум спокійним, тому їх остаточне вчення полягає в тому, що розум повинен бути спокійним. Як тільки це зрозуміло, немає необхідності в нескінченному читанні. Для того, щоб вгамувати розум, потрібно лише дізнатись всередині себе, що таке Особиста Сутність. Як можна здійснити цей пошук у книгах? Слід знати свою Особисту Сутність власним оком мудрості. Особиста Сутність існує в межах п'яти оболонок, але книги знаходяться поза ними. Оскільки Особиста Сутність повинна бути пізнана шляхом відкидання п'яти оболонок, марно шукати це в книгах. Настане час, коли доведеться забути все, чому довелось навчитись.

24. Що таке щастя?

Щастя - сама природа Особистої Сутності, щастя і Особиста Сутність не відрізняються. У жодному об'єкті світу немає щастя. Ми через своє незнання уявляємо, що отримуємо щастя від предметів. Коли розум згасає, він переживає нещастя. По правді кажучи, коли його бажання виконуються, він повертається на своє місце і насолоджується тим щастям, яке є Особистою Сутністю. Аналогічно, у станах сну, самадхі та непритомності, і коли бажаний об’єкт отримано або небажаний предмет усунуто, розум звертається всередину і насолоджується чистим Щастям. Таким чином, розум рухається без спокою поперемінно, виходячи з Особистої Сутності і повертаючись до неї. Під деревом тінь приємна, на відкритому просторі спека палить. Людина, що ходила на сонці, почувається добре, коли досягає тіні. Той, хто продовжує йти з тіні на сонце, а потім назад у тінь - дурень. Мудра людина постійно залишається в тіні. Так само розум того, хто знає правду, не залишає Брахмана. Розум невігласів, навпаки, крутиться в світі, почуваючись жалюгідним, і на деякий час повертається до Брахмана, щоб відчути щастя. Насправді те, що називається світом, - це лише думка. Коли світ зникає, тобто коли немає думки, розум відчуває щастя, а коли з’являється світ, він проходить через нещастя.

25. Що таке прозріння мудрості (jnana-drsti)?

Замовкнути - ось те, що називається прозріння мудрості. Мовчати - це завершити розум у Особистій Сутності. Телепатія, знання минулих, теперішніх і майбутніх подій та ясновидіння не є прозрінням мудрості.

26. Яке співвідношення між небажанням і мудрістю?

Відсутність бажань - це мудрість. Ці двоє не відрізняються, вони однакові. Відсутність бажань - це утримання від навернення розуму на будь-який об’єкт. Мудрість означає відсутність появи жодного об’єкта. Іншими словами, не шукати того, що є відмінним від Особистої Сутності - це відстороненість чи відсутність бажань. Не залишати Особисту Сутність - це мудрість.

27. Чим відрізняється розпитування від медитації?

Розпитування полягає в утриманні розуму в Особистій Сутності. Медитація полягає у думці, що чиясь сутність — це Брахман, існування-свідомість-блаженство.

28. Що таке звільнення?

Виявлення природи власної Особистої Сутності, що перебуває у неволі, та усвідомлення своєї справжньої природи - це звільнення.

SRI RAMANARPANAM ASTU