

# Шри Рамана Махариши Упадеша Сарам Суть Наставления

## Предисловие

Тамильский поэт и ученик Шри Раманы – Муруганар сочинил большую поэму о группе аскетов, которые жили вместе в лесу Дарука. Они практиковали обряды ради достижения сверхъестественных сил. Этими же средствами они надеялись достичь конечного Освобождения. В этом, однако, они заблуждались, ибо действия могли дать результат только в действии, но не в его устранении; обряды могут дать силы, но не Покой Освобождения, который лежит за пределами обрядов, сил и всех форм действия. Шива, чтобы объяснить им их ошибку, появился перед ними в образе странствующего садху. Вместе с ним явился и Вишну в образе прекрасной женщины. Все аскеты, завидев эту женщину, воспылали к ней любовью и потому утратили равновесие. Более того, их жены которые жили с ними в лесу, все как одна, влюбились в странствующего садху. Обеспокоенные этим, аскеты магическими обрядами материализовали слона и тигра и бросили их на Шиву. Шива, однако, легко победил их и сделал из шкуры слона покрывало, а из шкуры тигра – подстилку. Осознав, что противник обладает большей силой, нежели они, аскеты склонились перед ним и попросили наставления. Тогда Шива объяснил им, что не действием, а отречением от действий достигается Освобождение.

Поэт Муруганар хотел написать 100 стихов на эту тему, но смог подготовить лишь 70. Тогда ему пришла в голову мысль, что только Бхагаван может написать строфы касающиеся наставлений Шивы. Он попросил Бхагавана сочинить их, и Бхагаван сочинил тридцать стихов на тамили (Упадеша Ундийяр), позднее Махариши сам перевел их на санскрит (Упадеша Сарам). Эти тридцать стихов Бхагаван перевел на телугу под названием Анубхути Сарам. Он же выполнил и перевод на малаялам. Санскритский текст – Упадеша Сарам – ежедневно пелся перед Ним вместе с Ведами и продолжает исполняться теперь перед Его храмом; т. е. текст трактуется как Священное писание. Бхагаван говорит о разных путях Освобождения и показывает, что наилучшим Путем является Самоисследование.

## Текст

1. Карма приносит плод,  
Как Предопределяющий постановил это.  
Как может карма быть Богом?  
Она бессознательна.
2. Плоды действий проходят, оставляя семена,  
Повергающие действующего в океан действий,  
И потому не дают Освобождения.
3. (Но) незаинтересованное действие,  
Посвященное Богу,  
Очищает ум  
И указывает Путь к Освобождению.

4. Несомненно, что почитание, повторение мантр и медитация  
Выполняются (соответственно) телом, речью и умом  
(Являясь шагами), чья ценность  
Возрастает в том же порядке.
5. Почитание любой из восьми форм вселенной<sup>1</sup>  
С мыслью, что все восемь форм – формы Бога,  
Является прекрасным почитанием Бога.
6. Повторение (Его) Имени лучше, чем восхваление.  
Еще лучше повторять не громко, а шепотом.  
Но лучше всего – повторение в уме:  
Это именуется медитацией.
7. Лучшей, чем прерываемая (мыслями) медитация,  
Является непрерывная медитация,  
Подобная потоку воды  
Или ниспадающей струе очищенного масла (*gхи*).
8. Чем рассматривать Его как Другого,  
Лучше держаться убеждения: “Он есть Я”,  
Которое является наилучшим  
Среди всех (различных видов медитации).
9. Пребывание в состоянии чистого Бытия,  
Превосходящем медитацию,  
Посредством силы такой медитации (внимания к Я)  
Одно есть сущность настоящей преданности.
10. Погружение в источник поднятия (“я”)  
(Когда это восходит),  
Это есть карма и бхакти,  
Это есть йога и джняна.
11. Как птица ловится сетью,  
Так и ум подчиняется  
Сдерживанием дыхания внутри.  
Это есть средство сдерживания (ума).
12. (Ибо) ум и жизненное дыхание,  
Выражающиеся в мысли и действии,  
Хотя и расходятся, словно две ветви,  
Но произрастают из одного корня.
13. Подчинение (ума) имеет две разновидности:  
Временное затишье и разрушение.  
Временно затихшее воспрянет вновь,  
(Но) умершее не возрождается.

---

<sup>1</sup> Восемь форм – это пять элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир), солнце, луна и живые существа.

14. Когда ум подчинен сдерживанием дыхания,  
Его форма гибнет,  
Если его направить  
Только на Путь (познания Я).
15. Для великого йогина, установившегося в Реальности  
Благодаря разрушению ума,  
Нет действий (для совершения),  
Ибо Он достиг Своей (истинной) природы.
16. Когда ум, оставив внешние объекты,  
Познает только свою собственную форму Света  
(Себя, Я, Атман),  
Это одно есть подлинное Знание.
17. При непрерывном исследовании природы ума обнаруживается,  
Что нет такой вещи, как ум  
Это прямой Путь для всех.
18. Ум – это только мысли.  
Из всех мыслей мысль: “я” – коренная.  
(Поэтому) ум есть только “я”-мысль.
19. Когда при подъеме “я”-мысли исследуется:  
«Откуда поднимается “я”?»),  
Это “я” исчезает.  
Таково Само-исследование.
20. В том месте, где исчезает “я”,  
Самопроизвольно появляется Единое  
Как “Я–Я” (“Я есмь Я”).  
Оно само по себе есть Полнота [пурнам].
21. То (“Я–Я”) всегда есть суть слова “Я”,  
Ибо мы не перестаем существовать  
Даже в глубоком сне,  
Лишенном “я” (“я”-мысли, или ума).
22. Поскольку тело, ум, интеллект,  
Дыхание и темнота (неведения глубокого сна)  
Все бессознательны и нереальны,  
Они не есть “Я”, которое суть Реальность [Сат].
23. Поскольку нет другого сознания,  
Чтобы познать ТО-Которое-Существует [Сат],  
ТО-Которое-Существует есть Сознание [Чит],  
(И это) Сознание Само есть “Мы” (Атман, Я).
24. По своей сущностной природе

Бог и живые души – только одна субстанция.  
Их различие лишь в восприятии атрибутов  
(Оболочек, или упадхи).

25. Познание себя, отбрасывая атрибуты,  
Есть само по себе познание Бога,  
Ибо Он сияет как Я  
(Собственная реальность человека, “Я есмь”)
26. Познать Себя значит быть Собой,  
Ибо нет двух Я (Атман недвойствен).  
Это (состояние) есть пребывание Реальностью.
27. Знание, свободное от знания и неведения,  
Только и есть (подлинное) Знание.  
Это – истина, (ибо в переживании Себя)  
Нет объекта для познания.
28. Если человек познал свою собственную природу,  
То он пребывает как Бытие без начала и конца  
В непрерывном Сознании-Блаженстве.
29. Пребывание в этом состоянии Высочайшего Блаженства,  
Лишенного уз и освобождения,  
Есть непоколебимость в служении Богу.
30. Осознание ТОГО (“Я–Я”), которое остается  
После изгнания всех следов “я”,  
Только и есть прекрасный тапас.  
Таково наставление Раманы.

*Перевод О. М. Могилевера*