

Рамана Махариши

## Сорок стихов о Реальности

*Улладу Нарпаду*

### О тексте

Это поэма о природе Реальности (букв.: «Сорок о том, Что Есть»). Тамильское слово улладу является эквивалентом санскритскому Сат и означает Бытие, или Реальность.

Историю создания этого произведения Учитель рассказал Сам:

*«Это было где-то в 1928 году. Муруганар однажды сказал, что некоторые разрозненные стихи, сочиненные мною в разное время по различным поводам, не следует забрасывать, но, наоборот, их нужно собрать вместе, дополнить до традиционных сорока и таким образом подготовить поэму с подходящим названием. Поэтому он собрал около тридцати таких стихов и попросил меня написать еще десять. Согласно его желанию, я дополнительно писал стихи по различным случаям или когда ко мне приходило соответствующее настроение. После того как их число достигло сорока, Муруганар стал удалять, один за другим стихи из старой коллекции на том основании, что они не полностью отвечают предмету или в других отношениях не совсем подходят, и попросил меня написать вместо них новые. Когда этот процесс закончился и стало ровно сорок стихов обнаружилось, что в них ровно два стиха из старой коллекции.*

*Итак эти сорок стихов не были подготовлены ни по какой-то установленной схеме, ни за один присест, ни систематической работой. Я сочинял различные стихи по разным поводам, а Муруганар и другие упорядочили эти стихи так, чтобы мысли, выраженные в них, дали видимость связного и систематического изложения предмета, Реальности».*

За поэмой «Сорок стихов» последовало Дополнение из других сорока стихов. Ввиду полного равнодушия Бхагавана к авторству не все дополнительные стихи написаны Им. Около половины – переводы из Йога Васиштхи и других санскритских текстов. Стихи, исключенные из первоначальных сорока стихов, были включены в это Дополнение. В настоящем тексте стихи Дополнения, заимствованные Бхагаваном, выделены курсивом.

«Сорок стихов о Реальности» вместе с Дополнением из сорока стихов – самое представительное изложение Учения Махарши. Шри Раманашрам опубликовал эти восемьдесят стихов отдельным буклетом под названием *Сад-видья*, или «Открытая Истина». Бхагаван перевел эти стихи прозой на телугу под названием Уннади Налупади и дал стихотворный перевод на малайялам – Саддаршанам (Видение Реальности).

«Сорок стихов» переведены на многие языки, к этому произведению написано несколько комментариев, ибо оно обладает «всеобщностью и сжато выраженной мудростью, которая требует толкования».

### Благословение

1. Можно ли сознавать Реальность, если Реальность не существует? Поскольку эта Реальность-Сознание сама свободна от мыслей, существует как источник всех мыслей, её

именуют Сердцем. Как познать её? Пребывать как она (без мысли) в Сердце – значит познать Её.

2. Сильно страшась смерти находят прибежище у Стоп Высочайшего Господа, не знающего ни рождения, ни гибели. Может ли мысль о смерти возникнуть у тех, кто уничтожил свои “я” и “моё” и стал бессмертным?

## Текст

1. Когда мы смотрим на мир, то видим, что существует Единство, подобное мощному стволу, – общая Причина (Бог), обладающая безграничными силами, чтобы проявляться как многообразие. Картина имён и форм, зритель, холст, освещение – всё это есть Он Сам.

2. Все религии принимают без доказательства фундаментальную триаду: Бог, душа и мир, хотя все трое являются проявлениями Единого. Убеждение, что эти трое остаются вечно тремя, сохраняется лишь до тех пор, пока “я”, или эго, сохраняется. Лучше всего уничтожить эго и пребывать в своём собственном истинном состоянии.

3. В чем польза от споров, реален мир или нереален, одушевлён или неодушевлён, приятен или неприятен? Уничтожение эго, выход за пределы мира, осознание Себя [Тан] – это состояние, которое дорого всем и свободно от чувства единства и двойственности.

4. Для имеющего форму мир и Бог тоже будут иметь форму. При отсутствии формы, кто будет видеть их формы и как? Можно ли что-нибудь увидеть без глаза? Поистине, истинное Я есть Глаз, безграничный Глаз.

5. Тело имеет форму, состоящую из пяти оболочек. Поэтому они включены в понятие “тело”. Существует ли мир в отсутствие тела? Не имея тела, видел ли кто-нибудь мир?

6. Видимый нами мир есть не что иное, как пятеричные объекты чувств, которые являются результатами пяти чувств. Так как ум воспринимает мир посредством чувств, существует ли мир в отсутствие ума? Отвечайте (мне).

7. Хотя находящийся перед нами мир и сознание его возникают и прекращаются одновременно, мир познается посредством сознания. Источник, из которого они оба восходят и в который они оба опускаются, всегда сияет без восхода или заката. Он один является Реальностью.

8. В каких бы именах и формах безымянное и бесформенное ни почиталось, здесь лежит путь Его осознания. Осознание своей собственной природы как истины той Реальности и погружение в Неё есть подлинная Реализация. Познайте это.

9. Диады и триады всегда зависят от основного – Единого. Если внутренне видится, что такое Единое, то они исчезают. Лишь увидевшие это увидели Истину. Знайте, что они никогда не будут в смятении.

10. Знание и неведение взаимосвязаны: одно не существует без другого. Исследование, для кого существует знание и неведение, и достижение их коренной причины, Я, – это и есть истинное знание.

11. Разве это не неведение – знать всё, кроме всезнающего Я? Когда Оно, подпочва и знания и неведения, познано, знание и неведение сами оба исчезают.

12. Истинное знание не является ни знанием, ни неведением. Знание объектов не есть истинное знание. Поскольку истинное Я сияет Само по Себе, не имеет второго, чтобы познавать или быть познанным, Оно есть Высочайшее Знание. Познайте, что Оно не есть пустота.

13. Только истинное Я [Тан] есть знание, только Оно есть Истина. Знание множественности есть неведение, есть ложное знание. Однако неведение не отделено от Я, которое есть знание. Разве (золотые) украшения отличаются от золота, которое только и реально?

14. При существовании “я” также существуют “вы” и “он”. Если при исследовании природы “я” оно исчезает, то “вы” и “он” также исчезнут и все воссияет как Единое. Это есть истинная природа человека.

15. Прошлое и будущее зависят от настоящего. Они также есть настоящее, когда они происходят. Существует только настоящее. Попытки познания прошлого и будущего без знания этой истины подобны попыткам вести счёт без использования единицы (счёта).

16. При рассмотрении пространства и времени возникает вопрос, что они представляют собой отдельно от нас? Если мы – суть наши тела, то мы оказываемся вовлеченными во время и пространство, однако разве мы – тела? Мы одинаковы сейчас, завтра и в любое время, здесь, там и везде. Мы существуем, мы те, кто находится за пределами времени и пространства.

17. Для тех, кто не осознал Себя [Тан], а также и для тех, кто осознал, тело есть “Я”. Однако для тех, кто не осознал, “Я” ограничено телом. Для тех же, кто внутри тела осознал Себя, “Я” сияет как безграничное Я. Познайте, что такова действительная разница между ними.

18. Мир реален как для тех, кто осознал Себя, так и для тех, кто не осознал. Но для тех, кто не осознал, его реальность ограничена пространственными размерами мира, тогда как для осознавших Реальность бесформенна и сияет как основа мира. Познайте, что таково различие между ними.

19. Споры о том, что же превалирует – судьба или свободная воля, интересуют лишь тех, кто не знает истинного Я, которое есть основание и судьбы и свободной воли. Те, кто осознал это основание, свободны от обеих. Скажите, будут ли они пойманы ими вновь?

20. Без видения Себя видение Бога есть умственный образ. Сказано, что только видение Себя есть видение Бога. Полная утрата эго и видение Себя есть обнаружение Бога, ибо истинное Я, Я ЕСМЬ, есть не что иное, как Бог.

21. Писания заявляют, что видение Себя есть видение Бога. Будучи единым, как человек может видеть собственное Я? Если Себя невозможно увидеть, то как можно увидеть Бога? Быть поглощенным Богом и значит видеть Бога.

22. Может ли ум познать Господа, который посылает Свой свет уму и сияет внутри ума, иначе, нежели обращением ума вовнутрь и сосредоточением его на Господе?

23. (Будучи неодоушевленным), это тело не может (само по себе) сказать “Я”. Никто не скажет: “В глубоком сне меня нет”. Когда возникает “я” (как “Я есть тело”), возникает все. Исследуйте пронизательным умом, откуда поднимается это “я”.

24. Неодоушевленное тело не говорит “Я”. Вечносущее-ствущее Сознание не рождено (а потому не может говорить “Я”). “Я” размером в тело появляется между этими двумя (как “я”). Оно известно как чит-джада-грантхи (узел, связывающий вместе сознательное и бессознательное) – зависимость, личное бытие, эго, тонкое тело, сансара, ум и т. д. Познайте это.

25. Привязывая себя к форме (т. е. к телу), этот бесформенный призрак – эго, или “я”, – обретает существование. Привязывая себя к форме, он сохраняется. Привязывая себя к форме, он питается (восприятиями) и растёт. Оставляя одну форму, он прикрепляется к другой. Но когда его ищут, он обращается в бегство. Познайте это.

26. Если эго существует, то все существует тоже. Если эго нет – ничто не существует. Действительно, эго – это все. Поэтому исследование того, что эго есть в действительности, предполагает отбрасывание всего. Познайте это.

27. Состояние, в котором “я” не возникает, это состояние бытия ТОГО. Без поиска места, из которого возникает “я”, как достичь угасания себя – не появления “я”? А без такого достижения как человеку пребывать как ТО – в своем истинном состоянии? Отвечайте (мне).

28. Подобно ныряющему в воду за потерянной вещью, человек должен глубоко погрузиться в себя, сдерживая речь и дыхание, с устремленным умом, и найти место, из которого возникает “я”. Познайте это.

29. Поиск источника “я” умом, повернутым вовнутрь, и без произнесения слова “Я” есть действительно путь Знания. Медитация на высказывании “Я не это, Я есть ТО” – помощь в исследовании, но не исследование само.

30. Когда ум, обращенный вовнутрь, вопрошает “Кто я?” и достигает Сердца, “я” (эго) гибнет. Тотчас истинное Я появляется (как “Я–Я”), которое хотя и проявляется как “Я”, есть не эго, но подлинное бытие.

31. Что еще нужно делать тому, кто, уничтожив себя (свое эго), остается погруженным в блаженство истинного Я? Он ничего не сознает, кроме истинного Я. Кто может понять его состояние?

32. Несмотря на то что Веды провозглашают: “Ты есть ТО”, сущим слабоумием является отказ от исследования своей природы и пребывания как истинное Я, чтобы вместо этого продолжать мышление: “Я – не это, но – ТО”. Ибо ТО всегда сияет как Я.

33. Нелепо думать: “Я знаю себя” или: “Я не знаю себя”, таким образом допуская наличие двух “Я”, одно из которых является объектом для другого. То, что истинное Я только одно, является всеобщим опытом

34. Не пытаясь осознать в Сердце ту Реальность, которая является истинной природой всего, и не стараясь пребывать в Ней, заниматься диспутами, существует эта Реальность или нет, реальна Она или нет, – заблуждение, порожденное неведением

35. Искать и пребывать в том, которое всегда достигнуто, есть (подлинное) достижение. Все другие достижения, такие как сиддхи (сверхобычные силы), подобны обретаемым во сне и оказываются нереальными при пробуждении. Могут ли те, кто установился в Реальности и избавился от иллюзий, быть обманутыми ими? Познайте и будьте (Реальностью).

36. Мысль “Я не тело” помогает медитировать: “Я не это: я – ТО” и пребывать как ТО. Но почему следует беспрестанно думать “Я есть ТО”? Разве человеку нужно всегда думать: “Я – человек”? Мы всегда – ТО.

37. Представление “Двойственность при поиске и недвойственность по достижении” неверно. Кто еще един, кроме “десятого”<sup>1</sup>, и в процессе искреннего поиска Себя, и после осознания Себя?

38. Пока человек чувствует себя делателем, он пожинает плоды своих действий. Но как только посредством исследования “Кто делатель?” он осознаёт Я, чувство делания умирает и утверждается свобода от трех видов кармы<sup>2</sup>. Это есть окончательное Освобождение.

39. Пока сохраняется мысль “Я – связан”, сохраняются мысли об оковах и Освобождении. Когда исследованием “Кто же связан?” осознаётся истинное Я, Оно только и остаётся – всегда достигнутое и вечно свободное. Мысль о рабстве исчезает, поэтому как можно мыслить об Освобождении?

40. Если (для искателей с различной зрелостью ума) сказано, что Освобождение бывает трех видов, с формой, без формы, а также одновременно с ней и без неё, то мы говорим, что

Освобождение уничтожает все эти три (вида), а также и эго, которое делает различие между ними.

---

<sup>1</sup> Здесь подразумевается традиционная притча о десяти глупцах, которые после переправы через реку стали считать друг друга, чтобы установить все ли достигли берега. Каждый сосчитал девять других и не сосчитал себя. Тогда они решили, что десятый утонул и начали оплакивать его. Прохожий спросил у них что случилось и выслушав объяснения понял их ошибку. Тогда он стал наносить каждому по удару, наказав им считать удары. Таким образом они узнали что десятый среди них.

<sup>2</sup> Санчита, агами и прарабдха.

# Дополнение к Сорока стихам о Реальности

*Улладу Нарпаду Анубандхам*

## Благословение

*1. ТО, в Котором вся эта вселенная утверждена<sup>1</sup>, Которому она принадлежит, из Которого она возникает, для Которого она существует, Которым обретает существование и Которым она действительно является, – ТО есть Само-существующая Реальность, Истина. Нежно возлюбим ТО в Сердце!*

## Текст

*1. Общением с Мудрыми [дживанмукты] устраняется привязанность (к мирским вещам). После этого исчезают привязанности ума. Устранившие привязанности ума стали едиными с ТЕМ, которое не обладает движением. Они освобождаются даже при жизни. Ищи их общества.*

*2. То Высочайшее Состояние, которое достигается здесь общением с Мудрыми и постоянным обращением ума вовнутрь, не может быть получено от (просто) знающего учителя или пониманием смысла священных текстов, или как награда, или любыми другими средствами.*

*3. При общении с Мудрыми нужны ли другие виды практики? Скажи-ка, если с юга дует приятный ветерок, в чем польза веера?*

*4. Жара спадает при прохладном свете луны, бедность устраняется деревом “исполнения желаний”, а грехи – (омовением) в Ганге. Однако все это исчезает при милостивом даршане (лицезрении) несравненных Мудрецов.*

*5. Ни святые воды, ни образы богов, сделанные из глины или камня, не могут равняться с теми Великими. Бесконечно долгий путь ведет к чистоте, но знай, что Мудрецы очищают просто взглядом.*

*6. – Кто есть Бог?*

*– Тот, кто познал ум.*

*– Мой ум познан мной – (тем), кто есть дух.*

*– Тогда ты и есть Бог, ибо сказано в Писании [ирути] “Бог – един”.*

*7. – Что дает тебе свет?*

*– Днём – солнце, ночью – лампа.*

*– Каков свет, видящий этот свет?*

*– Глаз.*

*– Каков свет, освещающий глаз?*

*– Интеллект.*

– *Что есть то, знающее интеллект?*

– *Это – “Я”.*

– *Следовательно, ты и есть Свет света.*

*Когда учитель сказал это, ученик ответил: “Воистину, Я есть ТО”.*

8. В глубине пещеры Сердца единый Брахман сияет Сам как “Я – Я”, как истинное Я (Атман). Обратись к Сердцу ныряя глубоко внутрь посредством Само-исследования или усмирением ума при сдерживании дыхания. Так ты утвердишься в Сердце.

9. Знай, что осознание незагрязненного, неизменного Я в лотосе Сердца и утверждение в Нем дарует Освобождение уничтожением эго.

10. Тело инертно и подобно горшку. Поэтому оно не имеет “я-сознания” и, следовательно, не может быть “я” в состоянии глубокого сна, когда в его отсутствие мы продолжаем существовать. Кто же это, создающий чувство “я”? Где он? В пещере Сердца тех, кто таким исследованием осознал себя, вездесущий Аруначала Шива сияет Сам по Себе как сознание “Я – Он”.

11. Родился лишь тот, кто после вопрошания “Где я рожден?” рождается в своем источнике, который суть Брахман. Познай, что он рожден навсегда и ежедневно новый. Он – высочайший Мудрец.

12. Оставь идею, что это отвратительное тело есть истинное Я. Осознай вечно блаженное Я. *Пытаться познать Себя, одновременно лелея это призрачное тело, такая же ошибка, как переправляться через реку на крокодиле, принимая его за бревно.*

13. Дары, аскеза [тапас], жертвоприношения, праведное поведение [дхарма], самоконтроль [йога], преданность [бхакти] богам, небо (расширение сознания), Мир, Божественная Милость, Тишина, Высочайшее Состояние, Смерть в Бессмертии, Знание, Отречение, Освобождение, Блаженство – знай, что все они – только отказ от сознания “Я-есть-тело”.

14. Исследование того, кто обладает кармой, вибхакти (недостатком преданности), вийогой (отделенностью) и аджняной (невежеством), составляет истинный путь кармы, бхакти, йоги и джняны. Оставаться как истинное Я, не имеющее указанных недостатков, и без эго, проводящего исследование, – вот действительно истинное состояние.

15. Глупцы, надеющиеся без осознания Силы, которая их оживляет, достичь различных сверхъестественных сил, уподобляются хромотому, сказавшему: “Если я удержусь на ногах, то устою против любого врага”.

16. Покой ума ненарушим в состоянии Освобождения, поэтому как могут те, чьи умы привязаны к сверхъестественным силам, которые не могут быть приобретены без активности ума, достичь блаженства Освобождения, где деятельность ума прекращается?

17. Господь несёт всё бремя мира Псевдо-Я, думающее, что это оно несёт бремя, подобно скульптурной фигуре (в основании башни храма), которой кажется, что именно она несёт (всю тяжесть башни). Чья это ошибка, если едущий на телеге кладёт свой багаж себе на голову – к собственному неудобству – вместо того, чтобы положить на телегу, которая и так везёт его?

18. *Посредине груди, ниже грудной клетки и выше желудка, находятся шесть органов, окрашенных в разные цвета. Из них один, похожий на бутон водяной лилии, расположен на два пальца правее средней линии груди. Это – (Духовное) Сердце.*

19. Он обращён книзу и в нем имеется крошечное отверстие, наполненное крошечной тьмой (невежеством), желаниями и т. п. Все великие психические каналы тела [нади] зависят от него. Это местообитание жизненных сил [праны], ума и света (сознания).

20. Господь, пребывающий и светящийся в лотосе Сердца, почитаем как Гухеша (Господь Пещеры). Когда после длительных усилий убеждение “Я есть тот Гухеша” становится таким же прочным, как чувство “Я” в твоём теле, и ты станешь этим Господом, невежество в форме мысли “Я – смертное тело” исчезнет, как тьма при восходе солнца.

21. Рама как-то спросил мудреца Васиштху: “Пожалуйста, объясни мне, что это за великое зеркало, в котором отражаются все индивидуальности мира? Что есть сердце всех существ мира?” Тот ответил: “При размышлении об этом появляется знание, что сердце у всех людей в мире – двойное”.

22. “Слушай о признаках этих двух, из которых одно должно быть принято, а другое – отвергнуто. Орган, который называется сердцем и расположен в соответствующем месте груди физического тела, должен быть отвергнут. Сердце, являющееся формой сознания, – то, что должно быть принято. Оно одновременно и внутри и снаружи, однако не имеет ни внутренней, ни внешней стороны”.

23. “Это Сердце – важный (Духовный) центр. Все, что существует, размещено внутри него. Это зеркало всех вещей и вместилище всех богатств. Поэтому говорят, то лишь сознание является Сердцем всех существ. Это отнюдь не малая часть смертного тела, которое бесчувственно подобно камню”.

24. “В соответствии с этим, практика погружения эго в это чистое Сердце, обладающее природой сознания, приводит к успокоению жизненного дыхания [вайю] и скрытых впечатлении ума [васаны]”.

25. “Посредством постоянной, непрерываемой медитации в Сердце: “То сознание, которое лишено всяких признаков, есть Шива, есть Я” из ума удаляются все привязанности”.

26. “Исследовав все разнообразные состояния ума и всегда твёрдо удерживаясь в Сердце за такое высочайшее состояние, которое превышает всяких умственных состояний и свободно от иллюзий, играй свою роль в жизни, как актёр на сцене. О герой! Познав в Сердце то, что лежит в основе всех явлений, никогда не забывай этого. Затем исполняй свою (предназначенную) мирскую роль, действуя так, словно ты привязан к ней”.

27. “Изображая усердие и радость, возбуждение и ненависть, инициативу и усилия, играй свою роль в этом мире без внутренней привязанности к ней, о герой! Получив освобождение от всех видов рабства, достигнув уравновешенности в любых ситуациях и совершая внешне действия в соответствии со своей ролью, о герой, исполняй свою мирскую роль так, как тебе это нравится”.

28. Тот, кто утвердился в Истине посредством знания Атмана и разрушил скрытые впечатления (пяти) органов чувств посредством этого же знания, есть огонь Знания, обладатель молнии Знания, разрушитель времени, герой, поборовший смерть.

29. Познай, что вдохновение, разумность и сила самопроизвольно развиваются в тех, кто осознал Истину, подобно тому, как с приходом весны красота и другие достоинства украшают землю.

30. Ум, чьи впечатления [васаны] разрушены, не занят деятельностью даже при совершении действий; это подобно тому, как рассеянно, без внимания, слушают рассказ. Ум, заполненный впечатлениями, активен даже в бездействии; это напоминает неподвижно лежащего (спящего), который во сне забирается на гору, а потом падает в пропасть.

31. Для спящего в телеге её движение, остановка и выпрягание волов – все одно. (Подобным образом) для истинного Мудреца, спящего внутри грубого тела, деятельность, созерцание и сон – (одно и то же).



32. За пределами опыта бодрствования, сна и глубокого сна без сновидений существует состояние бодрственного сна, известного как турия (буквально “четвёртое”, что означает трансцендентальный опыт). Только это состояние реально, а остальные три нереальны. Поэтому турия сама и есть туриятита (состояние за пределами турий). Познайте это.

33. Если говорят, что Мудрец свободен от накопленной кармы прошлых действий [санчита] и возникающей в настоящее время кармы [агами], но подвержен карме, которая должна быть отработана в этой жизни [праабдха], то это просто отговорка. Знай, что подобно тому, как жёны после смерти мужа не могут остаться не овдовевшими, так и ни одна из этих трех форм кармы не может выжить, когда исчез делатель.

34. Жены, дети и другие составляют одну семью неучёного, но знай, что умы учёных содержат несколько “семейств” – книги, теории, мнения, которые служат препятствием в йоге.

35. В чем польза от учёности для тех, кто не ищет источника своего рождения и не пытается стереть предначертания Судьбы? Они подобны патефону. Скажи мне, Господь Сонагири (Аруначала), чему ещё можно их уподобить?

36. Неучёные избегают несчастной судьбы обретших учёность, но не смирение. Они спасены как от челюстей монстра гордости, так и от болезни блуждания мыслей и слов, а также от погони за славой и богатством. Познайте, что они избавлены от многих зол.

37. Можно отвергать все миры и знать назубок все Писания, но тому, кто очарован низкой куртизанкой – лестью, – трудно, увы, освободить себя от рабства.

38. Кто существует кроме истинного Я? Какое имеет значение – возносят или обвиняют? Не делая различий между собой и другими и без отклонения от своего естественного состояния, следует всегда пребывать как Я.

39. Всегда сохраняй в Сердце чувство недвойственности, но никогда не выражай его в действии. Сын мой, чувство недвойственности можно применять ко всем трем мирам, но только не к Гуру<sup>2</sup>. Познай это.

40. Я провозглашу подлинную суть выводов всех ведантических текстов. Она в том, что если эго умирает и “Я” становится ТЕМ (Брахманом), то остается только Я, имеющее форму сознания.

*Перевод с английского О. М. Могилевера*

---

<sup>1</sup> В этой поэме все стихи, заимствованные Бхагаваном (из классических санскритских текстов), выделены курсивом.

<sup>2</sup> В противном случае ученик перестает быть учеником и не может получать наставления от Гуру. Фактически каждый настоящий джняни даже после Само-реализации демонстрирует высочайшее уважение, высочайшее бхакти к своему Гуру. Бхагаван Шри Рамана Махарishi – наилучший пример этого. См. все Его стихи и гимны, адресованные Аруначале.