

Брахма-вичара упадеша  
Хвала риши Васишгхе, сыну Брахмы,  
Изначальному Гуру, владыке йогонов авадхуте Даттатрейе,  
авадхуте махасиддху Брахмананде и всем святым

1.

Авадхута сказал: «Теперь поведаю преданному ученику, тому, кто дорог мне как возлюбленный сын, кто наделен верой, праведным поведением, приятной речью, кто стремится к Освобождению и почитает святых, тому, кто свободен от гордыни и является другом всем существам

2.

О великой, непревзойденной, сияющей славой, великолепием Брахма-вичаре – царице всех йогических садхан, царице всех учений, сути всего ведического, тантрического и любого знания.

3.

Это сущность знания всех школ веданты, мимансы, ньяи, санкхьи, йоги и вайшешики, а также буддизма и джайнизма.

4.

Это великий, прямой, запредельный путь древних сиддхов, авадхутов, риши и богов.

5.

Это квинтэссенция всего ведантического, шиваитского, вайшнавского, шактистского знания и всех иных путей, существующих в этом мире.

6.

Раджа-йога, Бхакти-йога, Джняна-йога, Лайя-йога, Мантра-йога, Санньяса-йога и все другие йоги стремятся лишь к познанию Брахмана, Всевышнего Источника, Творца и владыки миров.

7.

Тысячи великолепных писаний цветистым, прямым и символическим языком описывают философию, чакры и нади, атрибуты божеств, методы поклонения и достижения самадхи, путь Освобождения, ритуалы и мантры, но ничто не сравнится с Брахма-вичарой – прямым способом постижения Абсолюта.

8.

Брахма-вичара соединяет в себе все, дарует достижение всего, она сама есть все, она есть основа, путь и плод, начало и конец, видение, медитация и поведение, метод и мудрость, она есть сама Сахаджья, она ведет к лайе и Мокше (растворению кармы и Освобождению).

9.

Тот, кто познает Брахмана, не нуждается более в познании других вещей, те же, кто обладают многообразным знанием, но Брахмана не знают, никогда не удовлетворены своим знанием и являются искателями.

10.

Направив ум на Брахмана, избегая отвлечений, с бдительным умом, всегда и везде следует внимательно размышлять о Брахмане – великом Источнике и Владыке всего, как бы поглощаясь таким размышлением.

11.

Вечный, всепроникающий, всеведущий, всенаполняющий, незапятнанный, полный блаженства, неделимый, тот, что вне времени, кто не рожден, не действует, один без другого – так следует вновь и вновь размышлять о Брахмане.

12.

Стоишь ли ты, ходишь, бежишь, сидишь, говоришь, работаешь, ешь, пьешь или спишь – следует непрерывно сосредотачиваться на великом Владыке, всеведущем, всенаполняющем, всепроникающем, вечном, всемогущем, полном блаженства.

13.

Когда так непрестанно размышляешь о Брахмане, силой вивеки глубоко исследуя его природу, – это именуют Брахма-вичарой.

14.

Превосходная Брахма-вичара – королева среди учений, дарует прямое постижение Абсолюта и наделяет преданностью, джняной, самоотдачей, божественной гордостью, брахма-бхавой, сиддхами, устраняя все неведение и страдания йога».

15.

Затем Авадхута сказал: «Внимательно слушай, о ученик, эти превосходные, непревзойденные наставления, которых не слышал никогда ранее, запредельную сущность всех учений, вновь и вновь размышляй над их смыслом, и все тайны Брахма-вичары откроются тебе».

Песнь об исследовании Брахмана

Брахма-вичара гита

16.

Пусть истинный джняни всегда размышляет о том Брахмане,  
кто не имеет никаких границ,  
который вне досягаемости мыслей, логики, речи и ума.

17.

О том всепроникающем, всеведущем, всенаполняющем,  
полном славы, отречения,  
могущества, богатства проявлений,  
неизменном, нерушимом,  
непрерывном, неделимом и нераздельном,  
кто приводит в восхищение, восторг,  
радость и трепет сонмы великих богов.

18.

О нем, Владыке всех существ,  
который сам и есть все эти существа,  
кто не видит в себе никаких существ,  
пребывая всегда только как одно единое высшее Существо.

19.

О не имеющем в себе никаких частей,  
неопределенном, неопишемом,  
неистощимом, не уменьшающемся,  
неизменном, неизмеримом,  
о том, что никогда не может быть охвачено  
чьей-либо мыслью, словом или чем-либо еще.

20.

О том, кто есть само незапятнанное, чистое Бытие  
без каких-либо качеств,  
об Одном без второго,  
о том нерожденном первопринципе всего.

21.

О невидимом,  
о том, что не может быть воспринято физическим глазом,  
ухом, кожей или чем-либо еще.

22.

О том, кто есть поддержка и основание всего,  
о скрытом, невидимом фоне всего Бытия,  
кто есть поддержка всего.

23.

Об основании всего,  
субстрате и квинтэссенции всего,  
о вместилище всего,  
о краеугольном камне жизни,  
главной оси бытия и самом Бытии,  
центре мироздания, первоначале,  
о лежащей в основе всего Истине,  
жизни и сущности.

24.

Об источнике всякой жизни,  
первичном начале, первопричине, источнике всех причин,  
о том, кто сам вне хаоса и порядка, будучи их источником,  
кто сам вне времени, будучи его источником,  
кто вне пространства, будучи творцом пространства,

кто вне вселенной, будучи творцом вселенной.

25.

О первичном законе Бытия,  
источнике всех законов,  
кто сам есть закон для себя,  
над которым нет никаких иных законов,  
кто свободно устанавливает законы или их отменяет.

26.

О нем, главенствующем божестве – владыке всех богов,  
о том, кто единственно реально только и существует  
в игре своих бесчисленных форм.

27.

О том, кто вечно продолжается, о нескончаемом,  
кто никогда не беспокоится  
и в ком отсутствуют любые волнения.

28.

О том, кто всегда безличен, будучи источником всякой личности,  
безобразен, будучи источником всех образов,  
безымянен, будучи источником всех имен,  
бесформен, являясь источником всех форм.

29.

Об изначальном Духе, свободном от майи,  
свободном от нечистоты иллюзии,  
о вечно чистом, незапятнанном Источнике,  
основе и причине всякой чистоты,  
о том, что не разделяется на чистое и нечистое  
даже в малейшей степени,  
являясь их изначальной, чистейшей сутью.

30.

О том высшем, всеобщем, естественном, спонтанном совершенстве,  
которое есть основа и первопричина всякого совершенства,  
которое всегда и везде абсолютно совершенно,  
и которое наделяет божественным совершенством всех,  
кто к нему прикасается.

31.

О том, что есть всевышняя вершина,  
пик и апогей всего,  
что выше всех богов, мудрецов и царей,  
будучи их целью,  
что есть сердце мироздания,  
выше которого нет ничего,  
кто является основой,  
сутью и причиной любого возвышения.

32.

О едином, неизменном, неразделенном Сознании,  
которое кажется всем этим миром,  
о том, в ком нет никакого разделения и многообразия,  
кто один только и есть во всем свете,  
кто не имеет никого и ничего другого, отличного от себя,  
как друга, родственника или соперника.

33.

О том вечном и безграничном,  
что не имеет никаких атрибутов,  
и который есть сама безначальность,  
о том, что без начала и конца,  
и который есть причина,  
сущность начала и конца всего творения.

34.

О том, кто есть сама вечность,  
безначальное время,  
кто, будучи сам вне времени,  
есть источник прошлого, будущего и настоящего,  
под кого подстраиваются все существа во вселенной.

35.

Кто есть безначальный движущийся поток существования,  
вечное пребывание, становление, рождение,  
творение, сохранение и разрушение.

36.

О том, кто есть пространство жизни,  
место обитания всех существ –  
Брахм, кумаров, риши, ману, сиддхов,  
богов, якшей, видьядхаров, киннаров,  
гандхарвов, питрисов, нагов,  
духов, асуров, ракшасов, демонов, претов,  
и в котором нет беспокойств, страданий и болезней.

37.

О том, кто есть само высшее блаженство, счастье, радость,  
о том высшем блаженстве,  
высшей божественной радости,  
кто есть невыразимая масса блаженства,  
кто всегда до краев полон, полон блаженства,  
будучи сам его сущностью и природой,  
об источнике всякого блаженства,  
о том, кто есть единственно блаженное место во вселенной.

О том океане блаженства,  
кто есть природа существования,  
кто сама сущность любого блаженства,  
испытываемого всеми душами,  
и кто есть сам высшее безграничное блаженство.

38.

О том, о ком одни мудрецы говорят: «Не то, не то»,  
а другие говорят: «И то, и то», а третьи молчат.

39.

О ком поют жрецы и священники,  
о том, кому посвящены все храмы, аскезы,  
епитимьи, омовения, праздники, шествия,  
ритуалы и жертвенные подношения,  
кому посвящены все алтари, храмы и статуи,  
места паломничества и реликвии.

40.

О том, кто есть безграничный свет,  
кто неописуем, невыразим, неопределен  
и кто управляет всем изнутри.

41.

О том, кто есть внутренний Правитель,  
Царь, Господин, Вседержитель мира,  
всевышний Владыка и Повелитель всего,  
всевышний источник Бытия, эликсир жизни.

42.

Кто есть всевышняя Сущность,  
находящаяся в каждом творении и управляющая всеми творениями  
(богами, людьми, асурами и духами),  
кто сам и есть все эти существа.

43.

О том, кто есть сама неизменность,  
непоколебимость, нерушимость,  
играющая в бесконечные изменения,  
кто сам, будучи неизменным,  
есть суть, основа и причина любых изменений.

44.

О том, кто есть сама безграничность, бесконечность,  
кто никем и ничем неизмерим,  
кто безграничен и никогда не кончается,  
кто непостижим, немислим, бестелесен  
и играет, пребывая во всех телах.

45.

О том, кто есть высшая,  
очаровывающая всех,  
вводящая в дрожь тайна,  
приводящая всех в благоговейный трепет,  
кого нельзя определить, описать,  
понять, проанализировать, продумать до конца,  
кто вне досягаемости ума, любых чувств, восприятия.

46.

О высшем счастье вне досягаемости чувств,  
о необычайно тонком и непроявленном,  
кто есть нечто непостижимое,  
неподдающееся никакому определению,  
и кто может быть понят лишь  
в состоянии вне ума, вне эго, вне «я».

47.

О живом пресвятом знании без знающего,  
не основанном на умственном опыте,  
и без того, кого надо познать,  
кто есть суть, причина и источник любого знания.

48.

О том, кто есть высшая, предельная свобода,  
источнике всякой свободы,  
кто абсолютно свободен и является источником,  
причиной и сущностью свободы и Освобождения.

49.

О том Всемогущем, кто есть высшая абсолютная воля,  
и кому никто не может противиться,  
кто есть причина, суть, основа  
и высший источник всякой воли,  
чья воля бесконечна и превосходит все.

50.

О том Всемогущем,  
кто есть абсолютная власть,  
кто один только и наделяет божественной властью,  
чью власть принимают даже самые великие и могущественные боги – творцы миров,  
чья власть вызывает благоговение у божественных царей и правителей,  
чью власть никто не может оспорить или одолеть,  
кто сам есть сущность, фундамент и основа любой власти.

51.

О том, кто есть бесконечная божественная сила,  
чью силу не может одолеть никто,  
чья сила смущает и приводит в трепет даже самых сильнейших,  
кто сам есть источник, причина и основа любой силы,  
к кому прибегают за защитой все могущественные боги и существа.

52.

О том, кто есть бесконечное божественное действие,  
единственной первопричине и семени всех действий,  
в котором нет никакого действующего,  
кто есть источник всякого и любого действия,  
кто сам находится вне действия и надеяния,  
будучи его тайной сутью.

53.

О нем, не имеющем ни надежды, ни привязанности,  
и кто есть основа любой надежды и привязанности,  
в ком нет ни печали, ни радости,  
но кто есть сущность как печали, так и радости,  
в ком нет ни понятий, ни правды, ни лжи,  
но кто является сущностью всех понятий, всякой правды,  
кто есть сама высшая правда,  
в ком нет ни добра, ни зла,  
но кто есть само изначальное абсолютное добро.

54.

О нем, не имеющем ни начала, ни конца, о бесконечном,  
о том, что не может быть описано никакими словами,  
мыслями, звуками, писаниями.

55.

О том, кто не затронут сансарой, сияющем,  
сути и источнике всякого иного сияния.

56.

О том, исполненном неизреченной славы,  
потрясающего величия, великолепия,  
которое приводит в восторг и заставляет онеметь всех,  
источнике славы и величия всех богов и святых,  
кто сам есть изначальная суть,  
причина и источник всякой славы,  
всякого величия и великолепия.

57.

О том, кто не рожден, и сам рождает вселенные,  
кто не сотворен, и сам создает творцов,  
хранителей и разрушителей вселенных.

58.

Кто создает и движет галактики, звезды и планеты,  
будучи сам ими.

59.

Лишь о нем всегда и везде размышляет истинный джняни,  
чем бы он ни был занят, что бы он ни делал,  
что бы он ни говорил, ни переживал,  
ни ел, ни пил, ни испытывал, ни видел или слышал.

60.

Размышляя так, он наилучшим образом исполняет  
все принципы, все заповеди, все обеты, клятвы и обещания  
перед святыми, духами, предками и богами.

62.

Размышляя так, он исполняет все ритуалы,  
все пуджи, все виды почитания и поклонения.

63.

Размышляя так, он соблюдает все правила этикета,  
все предписания, все обычаи,  
традиции, все виды покаяний,  
ритуального очищения и омовения.

64.

Размышляя так, он посещает все святыя места паломничества,

оказывает уважение и почтение всем богам,  
святым, учителям, сиддхам и риши.

65.

Размышляя так, он произносит все мантры,  
призывающие всех богов, богинь,  
дакинью, якшей, видьядхаров,  
дхармапалов и локапалов  
и удовлетворяет их всех.

66.

Размышляя так, он воспевает все бхаджаны,  
все Веды, все кавачи, все гимны, сутры и стотры.

67.

Размышляя так, он в совершенстве выполняет все асаны,  
все мудры, все пранаямы, все крийи, бандхи,  
все виды концентрации и медитации,  
пробуждает все виды Кундалини,  
очищает все нади и чакры,  
развязывает все грантхи.

68.

Размышляя непрерывно так,  
он познает, не читая, все Веды,  
все упанишады, араньяки, брахманы, сутры,  
пураны, итихасы, тантры, агамы, упадешы  
и комментарии к ним.

69.

Размышляя так непрерывно,  
он познает и исполняет в совершенстве все бесчисленные виды садхан,  
такие как ньяса, ачамана, хома, пурашчарана и другие,  
и получает все передачи: устную, символическую и неконцептуальную.

70.

Он усмиряет всех демонов,  
устраняет все препятствия и исцеляет все болезни,  
исполняет все желания, дает все благословения.

71.

Размышляя так, он получает все инициации и посвящения –  
абхишеки, дикши и шактипаты,  
он обретает все богатства,  
все сиддхи и риддхи,  
а если он не размышляет об этом,  
то как он вообще может быть джняни?

72.

Размышляя непрерывно так,  
он достигает Сути Всего,  
он нерушимо утверждается в Основе Всего,  
становится Первопричиной,  
Первопринципом и Первоначалом Всего,  
обретает знание Всего,  
освобождается и становится свободным от Всего,  
обретает божественную волю,  
создающую и движущую Все,  
обретает божественную власть над Всем,  
обретает божественную силу вершить Все,  
он наделяется Всем,  
обретает Все и становится Всем,  
становится Всем.

73.

Ученик спросил: «О гуру, о океан сострадания! Нелегко, не будучи аскетом, отшельником, выполнять эту таинственную, запредельную, непостижимую до конца даже богами, великолепную Брахма-вичару.

Куда следует направить ум, как медитировать на Брахмана среди видимых форм?»

74.

Авадхута ответил: «Слушай, читай, перечитывай эту превосходную «Джняна-гиту», размышляя над ее смыслом, следуй ей, и, несомненно, о дорогой ученик, ты познаешь Брахмана, также как видишь меня и слышишь мои слова.

75.

Кто правильно следует ей, слушает ее, восхваляет ее, размышляет и применяет ее, что для него невозможно в трех мирах?»

Песнь джняни (Джняна-гита)

76.

Когда я ем хлеб, я думаю о Брахмане,  
что скрыт внутри,  
как солнце, что скрыто в облаках.

77.

Когда я пью молоко,  
я думаю не о молоке,  
а о Брахмане, что внутри.

78.

Когда я пою, я думаю не о песне,  
а о Брахмане, что сокрыт в песне,  
как золото сокрыто в браслете.

79.

Когда я смотрю на танец, я думаю не о танце,  
а о Брахмане, что является его сутью.

80.

Когда я вижу танцовщицу, я думаю не о танцовщице,  
а Брахмане, что сокрыт внутри,  
о том, который не является ни мужчиной, ни женщиной,  
и является ее настоящей сутью также,  
как глина является сутью всех горшков.

81.

Когда я вижу змею, я думаю о Брахмане, что внутри,  
когда иду по дороге, я думаю о Брахмане, что скрыт внутри,  
как веревка в темноте скрыта внутри кажущейся змеи,  
когда я вижу зверей, птиц, насекомых, я думаю о Брахмане,  
что сокрыт в них и играет, проявляясь посредством их тел-оболочек.

82.

Когда я вижу женщину, я думаю о Брахмане,  
что есть у нее внутри,  
когда я вижу мужчину,  
я думаю о Брахмане, что у него внутри,  
о том, кто свободен от качеств.

83.

Когда произношу, говорю прекрасные звуки и слова,  
я думаю о Брахмане, что внутри,  
когда я говорю, произношу нейтральные,  
мирные или даже негативные слова и звуки,  
я думаю о Брахмане, что внутри любых звуков,  
таким образом все, что бы я ни сказал,  
неотделимо от Брахмана, являясь его игрой,  
а без этого понимания все сказанное  
не имеет никакого смысла.

84.

Когда я смотрю на бескрайнее небо, я думаю не о небе,



а о Брахмане, который есть суть неба,  
когда я вижу океан, катящий свои волны,  
я думаю не об океане, а о Брахмане, что внутри.  
85.

Когда я вижу горы, деревья, реки, холмы и облака,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что внутри,  
поэтому горы для меня – не горы,  
а реки для меня – не реки,  
все они – Брахман, и ничто другое.  
86.

Когда я вижу святых, сиддхов, богов, будд,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что внутри них,  
так я выражаю им свое почтение.  
87.

Когда я вижу асуров, демонов, пищачей,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что внутри них,  
так я усмиряю их, одолеваю их,  
даже не сражаясь.  
88.

Когда я испытываю боль, гнев, печаль,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что сокрыт внутри них,  
и таким образом забываю о боли, гневе и печали,  
видя в них божественную лилу – игру Брахмана.  
89.

Когда я испытываю наслаждение, счастье, радость,  
восторг и удовольствие,  
я думаю о Брахмане, что скрыт внутри них,  
как их таинственная сущность,  
и таким образом не впадаю в зависимость от них,  
поэтому мое счастье никогда не исчезает.  
90.

Когда я строю планы, решаю задачи, создаю теории,  
разгадываю головоломки этой жизни,  
я думаю вовсе не о них, а о Брахмане,  
вечном, непостижимом, бессмертном,  
что сокрыт внутри,  
и таким образом я никогда не терплю неудачи в делах.  
91.

Когда я общаюсь с учениками, друзьями, родителями,  
гостями, я думаю не о них, а о Брахмане, Одном без другого,  
о том величественном и полном славы,  
что является их сущностью,  
и таким образом, почитая в них Брахмана,  
я никогда не испытываю ни привязанности,  
ни ревности, ни гнева, ни ненависти.  
92.

Когда я вижу Солнце, я думаю не о Солнце,  
а о Брахмане, который есть суть Солнца,  
также как вода – суть всех рек, озер, морей и океанов,  
поэтому солнечный свет для меня всегда благословение Брахмана,  
того, кто является источником всякого света,  
сам не являясь ни светом, ни тьмой.  
93.

Когда я вижу битву, где люди, сражаясь и не щадя сил,  
отдают жизни за свои идеалы,  
я думаю не о битве, а о незримом Брахмане –  
источнике всех идеалов,

одном, вечном, неуничтожимом, бессмертном,  
который, играя, развлекается битвой.

94.

Когда я вижу очаровательные картины, формы,  
я думаю не о них, а о Брахмане,  
безобразном, бесформенном,  
не имеющем ни цвета, ни размера,  
что сокрыт внутри них.

95.

Когда я слышу очаровательные мелодии,  
ласкающую слух музыку,  
я думаю не о ней, а о Брахмане, беззвучном,  
о том, кто является источником всех звуков.

96.

Когда я пишу стихи, наставления, книги,  
я думаю не о них и не о писании, а о Брахмане,  
о том, что невыразимо в мыслях, неопишимо словами,  
и что является их тайной сутью.

97.

Когда я рассказываю о себе, говорю «я»,  
я думаю об этом не как о «я»,  
я думаю не о себе, а о Брахмане,  
в котором нет никакого меня,  
нет личности, нет имени, нет рождения,  
нет смерти, нет действий, нет их плодов,  
результатов и последствий,  
нет кармы,  
нет сансары,  
нет Нирваны,  
нет Освобождения,  
нет связанности,  
таким образом,  
никто не может понять, кто же я на самом деле,  
кроме тех, кто видит так же, как я.

98.

Когда я спорю, я думаю не о споре, а о Брахмане,  
который, играя, проявляется посредством спора,  
таким образом, я неодолим в диспутах.

99.

Когда я обсуждаю дела и проблемы этого мира,  
я делаю это иногда из сострадания к другим,  
а иногда – лишь из чувства озорства,  
в реальности я не вижу никакого мира,  
и думаю не о нем,  
а лишь о том, вечном, всегда одном,  
Брахмане, что внутри,  
что сам и является этим миром.

100.

Когда я засыпаю и вижу сны,  
я думаю не о снах, а о Брахмане,  
что является сутью как сна, так и бодрствования,  
и тогда все мои сны рассеиваются,  
обнажая свою чистую суть – сияние Брахмана.

101.

Когда я наблюдаю время,  
я думаю не о нем, а о Брахмане,  
о том поразительном, вечном,

безвременном Бытии, где нет секунд,  
минут, часов, лет, юг и кальп,  
нет ни будущего, ни настоящего, ни прошлого,  
о том, что является сутью времени,  
и тогда мне становится понятна его природа.

102.

Когда я наблюдаю свой ум,  
полный разнообразных мыслей и идей,  
я думаю не о нем, а о Брахмане,  
что является его истинной основой,  
всегда чистом, свободном,  
вечном, непостижимом,  
таким образом, мой ум всегда чист, ясен  
и никогда не вводит меня в заблуждение.

103.

Когда я принимаю решения,  
даю слова, обещания и клятвы,  
я думаю не о них, а о том Брахмане,  
что является их подлинной сутью,  
и всегда свободен от всего,  
таким образом, мои слова и обещания тверды,  
нерушимы и всегда исполняются.

104.

Когда я знакомлюсь с разнообразными учениями,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что является их источником,  
таким образом, я в совершенстве знаю любые учения еще до того,  
как я с ними ознакомился!

105.

Когда я смотрю на учеников,  
я думаю о Брахмане, сияющем, непостижимом,  
что уже сияет внутри них,  
таким образом, ученики естественно пробуждаются,  
силой одной связи со мной.

106.

Когда я изучаю священные книги,  
я думаю не о священных книгах,  
а о Брахмане, на который они все указывают,  
который скрыт внутри них  
и который через них, играя, проявляет себя,  
поэтому сущность всех священных книг во вселенной  
мне известна еще до того, как я их прочитал!

107.

Когда я вижу отталкивающие,  
ужасные или неприятные вещи,  
я думаю вовсе не о них, а о Брахмане,  
вечно чистом, незапятнанном,  
о том, что является безусловным благом для всех,  
таким образом, я пребываю в «едином вкусе» всех явлений,  
видя все как чистую игру Абсолюта.

108.

Когда я вижу приятные, соблазняющие,  
увлекающие, очаровывающие вещи,  
то я думаю не о них, а о Брахмане, что внутри них,  
полностью свободном,  
о том, который вне всяких привязанностей,  
симпатий и антипатий,  
так я повелеваю любыми желаниями,

становясь их владыкой, царем и господином.  
109.

Когда в мой ум приходит беспокойство,  
грусть, тоска или уныние,  
я думаю не о них, а о Брахмане, что играет внутри них,  
полном блаженства (ананды),  
переливающимся блаженством, радостью и счастьем,  
таким образом, я всегда и везде счастлив,  
рассматривая даже уныние и тоску  
как украшающую игру Брахмана.

110.

Когда я испытываю ограничения,  
неудовлетворенность, скованность,  
я думаю не о них, а о Брахмане,  
что является их сутью, полном простора,  
свободы и удовлетворенности,  
о том чудесном, кто единственно и дает удовлетворенность  
как людям, так и богам,  
а потому я везде и всегда удовлетворен,  
радостен и счастлив.

111.

Те, кто не знают Брахмана,  
меня не поймут никогда,  
даже если им это объяснять,  
не прерываясь, тысячу лет,  
но истинные джняни,  
те, кто на своем опыте подлинно знают Брахмана,  
подтвердят каждое мое слово.

112.

Таким образом, во все дни моей жизни,  
везде и всегда,  
где бы я ни был,  
что бы и когда бы я ни делал,  
ни ел, ни пил, ни переживал, ни говорил,  
писал, слышал, обонял или видел,  
читал, касался, думал, чувствовал,  
включая этот настоящий момент,  
**ВЕЗДЕ И ВСЕГДА Я ДУМАЮ ТОЛЬКО О БРАХМАНЕ!**  
Так и ты поступай, о ученик!»

Комментарий Садгуру Свами Вишну Дэва

1. Многообразны и глубоки садханы великолепной Брахма-вичары, избавляющей от неведения.

Брахма-вичара бывает:

- умственная (аналитическая) с опорой на «великие изречения» (махавакьи),
- внеконцептуальная (аманаска) с опорой на творческую вибрацию ума (спанду),
- внемысленная (аманаска) с опорой на безмыслие,
- с опорой на блаженство в теле,
- с опорой на тело,
- с опорой на шамбхави-мудру,
- с опорой на санкальпы,
- с опорой на великие объекты, такие как:
  - Вишну-набхи (центр галактики),
  - джагад-вишва-рупа (Брахман как внешняя вселенная),
  - кала (Брахман в форме времени),
  - маха-акаша (Брахман в форме пространства),
  - изначальный звук,
  - изначальный свет.

2.

### Предварительные практики

Сидя в укромном и чистом месте, приняв подобающую позу, следует размышлять: «Нэти, нэти» («Не то, не то»).

Брахман не имеет ни имени, ни формы, ни цвета, ни вкуса, ни запаха, он ни субъект, ни объект, он ни время, ни пространство, ни земля, ни вода, ни огонь, ни ветер, он ни тело, ни прана, ни ахамкара, ни ум, ни память, ни разум, ни Пустота, ни не-Пустота.

Размышляя так о Брахмане, следует оставить любую привязанность к имени и форме, к элементам, к телу, мыслям, Пустоте или не-Пустоте.

3.

Затем следует размышлять над изречением «Брахман сат, джагад митхья» («Брахман реален, вселенная нереальна») и медитировать на единого Брахмана, а вселенную считать иллюзией.

Пусть йогин думает так: «Это все майя (иллюзия), все вокруг – иллюзорно, подобно сну, призрачному замку в небе, миражу в пустыне, радуге в небе, фокусу мага, все это – лишь видимость, и никогда не существовало, один Брахман реален».

4.

Затем следует смотреть по сторонам, слушать вокруг и размышлять: «Ити, ити» («И то, и то»), думая так: «И вселенная – это Брахман, и пять элементов – это Брахман, и ум, и ахамкара, и читта, и буддхи – это Брахман, и тело – это Брахман, и горы, и деревья, и облака, и камни, и растения, и люди, и звери – все это Брахман».

Все, о чем бы йог ни подумал, что бы он ни увидел, ни услышал, ни потрогал, съел или выпил, – он должен думать: «И то, и то – все это есть единый Брахман, и кроме него нет ничего иного».

5.

Утвердившись в таком понимании, пусть он переходит к изречению «Сарвам эва Брахман» («Все есть Брахман») – вечный, всеведующий, непостижимый и бесконечный, не имеющий качеств, цвета, запаха, тот, кто есть основа всего.

Брахман есть все, он источник всего, всевышняя сущность, изначальное блаженство, сущность всего знания, высшая свобода, источник всякой воли, основа любой власти, тот, кто есть высшая, неодолимая никем сила, тот, кто никогда не действует, будучи сутью всех действий, и чьи энергии играют повсюду, тот, кто не имеет начала и конца, кто вне времени, будучи сутью времени. Тот, кто размышляет так с верой, выполняя умственную Брахма-вичару непрерывно, несомненно, достигает со временем Брахмана, полностью сливаясь с ним<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Есть две стороны у Абсолюта: первая – это свет, сияние, светимость (пракаша), вторая – то, что наделяет синие этого света активной энергией (вимарша), это спонтанная вибрация первичного света. Пракаша есть принцип Шивы, вимарша есть Абсолют, который воплотился в сознание, это принцип первичной Шакти, сила, скрытая в Абсолюте. Пракаша символизируется зеркалом, вимарша – это игра отражений, видимых в зеркале.

Освобождение есть уничтожение неведения. Уничтожение неведения не есть уничтожение многообразия, это уничтожение отождествления с многообразием, когда многообразие неспособно больше вводить в заблуждение.

Энергия вимарши проявляется двояко: как чистая саттва и как соединение трех гун. В случае с чистой саттвой она является Ишварой, Богом-творцом вселенной, имеющим личность. Ишвара есть отражение Абсолюта в зеркале саттвичной шакти, сам он не имеет самосущего бытия и является игрой чистого отражения в зеркале бескачественной пракаши, тем не менее, он обладает личностью, персональностью.

Его личностность беспредельна, непостижима, не обусловлена, подобно личностям людей.

Энергия вимарши в виде соединения трех гун проявляется как джива (индивидуальность, душа). Джива (индивидуальность) проявляется как причинное тело (карана-шарира), тонкое тело (сукшма-шарира) и плотное (стхула-шарира), они именуется соответственно вишва, тайджаса и праджня.

Когда джива входит в причинное тело, ее именуют «праджня». Единство всех праджнь составляет причинное тело Ишвары, которое именуют Иша.

Когда джива входит в тонкое тело, ее именуют «тайджаса». Единство всех тонких тел (тайджасов) составляет сугратму (хираньягарбху).

Когда джива входит в физическое тело из плоти и крови, ее называют «вишва». Единство всех вишв (физических тел) именуют Вират, Вират-рупа или Вират-пуруша – космическое, вселенское тело Ишвары.

Три зубца на трезубце Шивы и Даттатрейи символизируют эти три проявленных тела Абсолюта.

Все души (дживы), отличные друг от друга, являются частями Ишвары. Деяния, кармы различных джив не смешиваются, после физического тела они возвращаются к своему источнику и входят в новое существование.

6.

Затем нужно устранить неведение, медитируя над шестнадцатью узлами, препятствующими знанию Брахмана (видья-грантхами). Размышляй над каждым из узлов по три сессии в день, самое малое – три дня, самое большое – три месяца.

7.

Брахма-вичара с опорой на спанду

Пребывая в состоянии безмыслия, постоянно как бы размышляй о Брахмане, не создавая мыслей, затем породдай тонкую безмысленную вибрацию, устремляя ее на того, кто есть источник и причина всех вещей. Так достигай глубокого сосредоточения на Брахмане и самадхи, проникающего в сон.

Такова Браhma-вичара с опорой на спанду.

8.

Брахма-вичара с опорой на безмыслие

Пребывая в безмыслии, устреми свой ум на Брахмана, Высшего Владыку всего, сияющего, полного божественной бхавы, бесконечного, безобразного, бесформенного, безмянного, того, кто один только и существует, кто есть основа мира, начало и конец, кто содержит в себе образы, имена и формы, будучи их источником. Безмыслие и есть Брахман.

Такова немысленная (аманаска) вичара.

9.

Брахма-вичара с опорой на блаженство энергии в чакрах

Размышляй о Брахмане, о том, кто есть источник всякого блаженства, и проникай в состояние Пустоты, которая не пуста (Шунья-ашунья).

Созерцая Пустоту, делай ашвини-мудру, пробуждая тонкое блаженство.

10.

Соединяй браhma-бхаву с блаженством энергии в чакрах, а также в тот миг, когда испытываешь какое-либо желание.

11.

Когда распознается первый миг блаженства, и происходит его узнавание как естественного состояния (Сахаджьи), это именуют «кама-кала».

12.

Когда такое соединение происходит, вызывая соединение красной и белой бинду, это именуют маха-мелана («великая встреча») сиддха и йогини.

13.

Когда в соединении распознается принцип единства блаженства и Пустоты ума, созерцающего Брахмана, это именуют «сукха-шунья», а когда достигается устойчивое равновесие блаженства и пустотного созерцания Брахмана – это самйога.

14.

Когда с помощью созерцания пробуждается энергия красной бинду, спящая в копчике, и затем она циркулирует, насыщая нади и усиливая блаженство, вызывая тепло и капание нектара – это именуют «маха-шакти-йога».

15.

Когда, благодаря соединению созерцания и восприятия внешнего мира энергия восприятия полностью контролируется, то видимые объекты в таком созерцании именуют «сестра». Они переживаются ровно, без привязанностей, радостно и благоприятно.

16.

Когда энергия объектов как бы насыщает тело йога, оживляя циркуляцию ветров по каналам, такое видение именуют «мать, которая кормит сына».

17.

Когда интеграция с внешним порождает сильное блаженство, и ветры входят в сушумнади, вызывая глубокое блаженство и сахаджа-самадхи «единого вкуса», такое видение именуют «вестница» (дхути), «Кундалини», «гантрийская супруга».

18.

Тогда йог переживает и открывает пять тонких светов, огней.

Когда переживается начальное устойчивое единство (самйога) блаженства и Пустоты, это переживание именуется «Бала-Датта» (Датта-ребенок).

19.

Когда в теле испытывается радость, блаженство и осознание, и тело очищается в первом огне (прана-агни), его зовут Дэва-датта.

Кундалини пробуждается, наполняя сушумну и вызывая радость.

20.

Когда тонкое тело очищается во втором огне (манасика-агни), его зовут «Брахма-Датта».

Йог в медитации испытывает великий свет и видит дэват, тогда все его представления очищаются.

21.

Когда оно очищается в третьем огне (буддхика-агни), его зовут «Вишну-Датта».

Йог испытывает бесконечное сознание, подобное пространству, и все его иллюзии растворяются.

22.

Когда оно очищается в четвертом огне (ананда-агни), его зовут «Шива-Датта».

Йог испытывает бесконечное блаженство, и наступает самадхи забвения этого мира, его «я» растворяется в блаженстве Брахмана.

23.

Когда оно очищается в пятом огне (чид-агни), его зовут «Атри-датта», тот, кто превзошел тройственность.

Йог достигает полного единства с Атманом, испытывает глубокое непрерывное сознание и обретает сиддхи.

24.

Когда оно очищается в великом шестом огне (брахма-агни), его именуют «Авадхута», «Дэва-дэха» (тело Бога).

Тому, кто обрел такое тело, больше незачем бояться сансары или стремиться к Нирване. Он не погибнет даже в пралайе, сами великие боги восхваляют его, он становится подобным Брахме и может творить вселенные.

25.

Брахма-вичара с опорой на тело

Созерцая Брахмана, применяй вичару, соединяй созерцание с телом и его формой. Так обретаются кайя-сиддхи (сиддхи тела) и божественное тело.

Такова Брахма-вичара с опорой на тело.

26.

С опорой на шамбхави-мудру

Размышляя о Брахмане, сидя, стоя или прогуливаясь, следуй шамбхави-мудре.

Такова Брахма-вичара с опорой на шамбхави, кто ей следует, соединяет внешнее с внутренним, и весь мир видит как свое «Я».

27.

С опорой на великие объекты

Медитируя на пупок Вишну (Вишну-набхи, центр Галактики), исследуй его как Брахмана.

Так обретается центральное, главенствующее положение во вселенной.

28.

Медитируя на проявленную вселенную, исследуй ее как Брахмана.

29.

Медитируя на время, исследуй его как Брахмана. Так обретается свобода от влияния времени.

30.

С опорой на пять элементов

Медитируя на пространство, исследуй его как Брахмана.

31.

Медитируя на воздух, исследуй его как Брахмана.

32.

Медитируя на огонь, исследуй его как Брахмана.

33.

Медитируя на воду, исследуй ее как Брахмана.

34.

Медитируя на землю, исследуй ее как Брахмана.

35.

С опорой на санкальпы

Созерцай Брахмана, Владыку всех существ, созерцай санкальпы без ограничений.

Так выполняется Брахма-вичара с опорой на санкальпы. Из них самые главные: божественная гордость, нисходящая сила, свет, шамбхави-мудра.

36.

С опорой на великие сущности (звук и свет)

Медитируя на изначальный звук (нада), исследуй его как Брахмана, соедини звук с переживанием брахма-бхавы.

Кто медитирует так, становится Брахманом – владыкой всех звуков, из которых создана вселенная.

37.

Медитируя на свет (джьоти), исследуй его как Брахмана, соедини переживание брахма-бхавы с пространством света.

Кто медитирует так, сам становится светящимся Брахманом.

38.

Воистину благословлен и наделен редкой удачей и превосходной судьбой тот, кто изучает эту «Брахма-вичара упадешу», все его желания исполняются уже в этой жизни.

Упадеша передана телом мудрости Бхагавана Даттатрейи, записана лайя-йогином Вишну Дэвом на благо всех живых существ, следующих Пути Адвайты и Лайя-йоги.

Самая. Дивья Лока

Приложение

Как Лайя-йога сиддхов трактует принцип Абсолюта, Брахмана? Каковы его свойства, признаки, можно ли ему молиться так, как это делают в двойственных традициях и можно ли вообще о нем сказать что-либо на ограниченном языке человека?

Лайя-йога трактует так, Брахман это:

апаричинна – то, что не имеет границ,

авангманогочара – вне досягаемости речи и ума,

авикари – неизменный,

авинаши – нерушимый,

авиччинна – непрерывный, неделимый, нераздельный,

авьякрита – недифференцированный, неопределенный,

авьяпадешья – неопикуемый,

авьяя – неистощимый, неуменшающийся, неизменный,

агадха – неизмеримый,

аграхья – то, что не может быть охвачено,

агуна – без гуны (качества),

адвития – один без второго,

аджа – нерожденный,

ади-таттва – первый принцип,

адриштам – невидимый,

адришья – то, что не может быть воспринято физическим глазом,

адхара – поддержка, основание всего,

адхишгхана – фон всего, поддержка всего, основание всего, субстрат всего, вместилище

всего, лежащая в основе истина или сущность,

адхишхатр-дэвата – главенствующее божество,

акшая – вечно продолжающийся, нескончаемый,

акшобха – не беспокоящийся, в ком отсутствуют волнения,

алинга – безличный,



амайя – свободный от майи, свободный от нечистоты иллюзии,  
анаваччхинна-чайтанья – неразделенное сознание,  
анади – сама безначальность,  
анади-ананта – без начала и конца, вечное и безграничное,  
анади-кала – вечность, безначальное время,  
анади-праваха-сата – безначальный поток существования, вечное пребывание,  
анади-самскара – безначальное впечатление,  
анамайя – место без болезней,  
ананда – блаженство, счастье, радость,  
ананда-гхана – масса блаженства.  
ананда-майя – полный блаженства,  
ананда-пада – блаженное место,  
ананда-сагара – океан блаженства,  
ананда-сварупа – природа сущности или сущность блаженства,  
ананта – безграничность, бесконечность,  
ананта-аматра – безграничный и неизмеримый,  
ананта-ананда – безграничное блаженство,  
ананта-джьоти – безграничный свет,  
анирвачания – неопикуемый, невыразимый,  
анирдешья – неопикуемый, неопределенный,  
антарьямана – управляющий внутри,  
антарьямин – внутренний правитель, высшая сущность, находящаяся в каждом творении и управляющая всеми творениями,  
апаринами – сама неизменность,  
апариччхинна – безграничный, никогда не кончающийся,  
апрамея – неизмеримый,  
апрапа – без праны,  
апаратаркья – непостижимый, немислимый,  
атану – бестелесный,  
атаркья – то, что нельзя продумать до конца,  
атиндрия – вне досягаемости чувств,  
атиндрия-сукха – счастье вне досягаемости чувств,  
атисукшма – необычайно тонкий,  
авьякрита – непроявленный,  
авьяпадешья – нечто, не поддающееся определению,  
аманаска – состояние «вне ума»,  
аманобхава – знание, не основанное на умственном опыте,  
анади – не имеющий надежды, не имеющий начала и конца,  
ананда – блаженство, высшая божественная радость,  
ананта – бесконечный,  
апрамейя – то, что не может быть описано словами,  
асамсари – не затронутый сансарой,  
атану – «без тела», не имеющий тела.