

Основы практики естественного самадхи (*сахаджа-стхити*)

Глава 1

Шесть предварительных практик (*садхан*)

Развитие йогических качеств

Для того чтобы практиковать естественное самадхи (*сахаджа-стхити*), согласно наставлениям Шри Ади Шанкарачарьи, йогин должен зародить в себе четыре необходимых качества:

- 1) Различение истины и неистины (*вивека*);
- 2) Бесстрастие (*вайрагья*);
- 3) Шесть дисциплин (*шат-сампат*):
 - спокойствие ума, мир души (*шама*);
 - контроль над чувствами (*дама*);
 - отречение, отказ от мирских желаний (*упарати*);
 - внутренняя сосредоточенность, сила духа, непоколебимость при любых обстоятельствах, равнодушное перенесение почета и бесчестия, радости и горя, жары и холода, похвалы и поругания, бедности и богатства, унижения и восхваления, наслаждения и боли (*титикша*);
 - твердая вера в писания, наставления Гуру и святых (*шраддха*);
 - полное спокойствие разума, удовлетворенность своим положением при любых обстоятельствах (*самадхана*).
- 4) Стремление к Освобождению, страстное желание достичь Освобождения от оков сансары, избавиться от иллюзии майи и реализовать сознание *Брахмана* в этой жизни (*мумукша*).

Развив подобные качества, ученик должен укрепить свой ум практикой пятеричного размышления (*панча-мананы*). *Панча-манана* означает, что все воспринимаемые чувственные объекты в сансаре сводятся к сознанию (*читте*) – или чистому внутреннему осознанию (*праджне*). Мир рассматривается как проявление ума.

Читта анализируется и рассматривается как бессущностная, как не имеющая собственного существования, как пустотная (*шуньята*).

Пребывая в состоянии *шуньяты*, пустотность (*шуньяту*) ученик анализирует и рассматривает как *Брахман*, который является безграничным самосияющим светом (*пракаша, джьоти*).

Свет *Брахмана* проявляется как недвойственность (*адвайта*), где нет субъекта и объекта, и все качества *Брахмана* раскрываются как *Бытие, Сознание и Блаженство* (*Сат-Чит-Ананда*).

Итак, вновь и вновь йогин должен размышлять: «На самом деле, вся существующая вселенная – люди, звери, дома, деревья и облака, мое тело, нижние миры и верхние миры богов – не более чем проявление моего сознания. Мой ум (*манас*) выходит через пять органов чувств (*джняна-индрий*) и воспринимает пять чувственных объектов сансары посредством зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Все они являются *Атманом*. Сами по себе они – иллюзия и нереальны. Это тот же *Атман*, что и у меня внутри, но из-за того, что свет *Атмана* падает на *склонности и привычки* моего обусловленного кармой ума (*васаны*), мой ум искаженно воспринимает *Атман* в виде объектов слуха, зрения, вкуса, обоняния и осязания».

Вновь и вновь размышляй: «Мир вокруг меня создается моим сознанием – это не более чем иллюзия, это *Брахман*, который я вижу как деревья, дома, горы, людей, зверей и облака. И этот *Брахман* есть мое чистое сознание. Все, что я вижу вокруг, – это проявление моего сознания. Все объекты нереальны».

Затем йогин должен размышлять так: «Если все вокруг – проявление моего ума, и все есть мое сознание, что же представляет собой сущность моего сознания?» Он должен думать

так: «Что же это за сознание? Тогда кто я как сознание? Кто есть видящий, слышащий, обоняющий, осязающий? Кто есть тот внутренний наблюдатель, который творит все объекты сансары?» И он должен дать себе ответ: «Это осознание – чистое сознание (*праджняна*)».

Осознание пустотности сознания

Затем он должен анализировать свое сознание, задавая себе вопросы: «Какого цвета мое осознание? Какую оно имеет форму? Какие у него качества? Обладает ли оно какими-либо качествами? На что оно похоже? Где оно находится? Как его можно определить?» Вновь и вновь он должен задавать себе вопросы, пытаясь проанализировать свое чистое осознание (*праджняну*). Он должен искать видящего, наблюдать слышащего, пытаться понять обоняющего и осязающего. Он увидит, что это ускользающее сознание, которое невозможно определить. Он должен найти внутреннего наблюдателя и попытаться как-то его определить. Тогда он увидит, что этот внутренний наблюдатель, это сознание, которое называют "я", не имеет ни цвета, ни запаха, ни вкуса, ни формы, и в учении оно называется *безопорное сознание* (*нираламбха*).

Он должен понять, что его сознание пустотно, оно не имеет корня, не имеет основы.

Осознав отсутствие корня и основы, он должен понять, что его сознание подобно безграничному океану – это трансцендентальный всепроникающий океан сознания, подобный куполу неба.

Практика самоисследования

Чтобы подкрепить свое осознание личным опытом медитации, йогин должен практиковать практику самоисследования (*атма-вичару*).

Вновь и вновь он должен задавать себе вопрос: «Кто я?» – концентрируясь на «я-мысли» (*ахам-вритти*).

Найдя это чистое наблюдающее осознание, которое не имеет опоры и рассматривается как некое безличное присутствие огромного пространства сознания, йогин должен воспринять его как свое «Я», и вновь и вновь концентрироваться на этом чувстве «Я», до тех пор пока чувство «Я» не обретет ширину и глубину, пока оно не перестанет иметь ничего общего с ложным эго (*ахамкара-буддхи*) и с отождествлением с физическим телом (*ахам-дехасми*). Пока оно не перестанет иметь ничего общего с понятийным умом (*манасом*). Тогда йогин откроет для себя: "Да, в самом деле, я есть океан чистого недифференцированного сознания», – это состояние вне оценок, рассуждений и концепций.

Когда йогин откроет это состояние, он должен войти через него в *самадхи* и испытать переживание *света*, а если это не удастся, вновь и вновь практиковать самоисследование (*атма-вичару*) и размышление о божественных качествах Абсолюта (*дева-манану*).

Самоосвобождение речи

Для того чтобы обрести опору в *Атмане*, ученик должен превратить свою речь в самоосвобожденную речь (*мокша-вакью*). Он должен выполнять самоосвобождение речи по пяти правилам, которые включают поиск противоположностей с целью выхода за пределы двойственного понятийного ума, оперирующего логическими понятиями, в обнаженную осознанность за пределами мыслей, каких-либо крайних утверждений, а также притяжения или отвержения, субъекта или объекта, когда все сводится к *Атману*. Таким образом любое ментальное понятие обесценивается, и теперь ученик не может уже больше поверить во что-либо обусловленное мыслями как в реально существующее.

Разговаривая, он должен постоянно искать переживающего, размышляя над вопросами: «Кто есть тот, кто воспринимает? В самом ли деле есть обусловленная душа (*джива*)? Если все есть *Атман*, как можно говорить о субъекте и объекте?»

Двойственный ум порождает различие на то и это, но в состоянии неконцептуального сознания не существует таких вещей как сансара и нирвана, страдание и радость, горе и наслаждение, рождение и смерть, перерождение (*реинкарнация*), миры богов (*девов*) и ады.

Вновь и вновь он должен практиковать *мокша-вакью*. Постоянно, в любой ситуации, он должен спрашивать себя: «Кто это видит? Кто слышит? Кто говорит?» И отвечать: «Это говорит мой ум, мое сознание».

Затем он должен размышлять: «Ум создал двойственность благодаря привязанности к чувственным объектам и начал разделять на то и это, на субъект и объект. В самом ли деле существуют такие вещи или это всего лишь творение ума? Но ум в самой своей основе – это пустотное осознание, значит, все, что делается, – нереально, все, что воспринимается, – нереально, и это есть иллюзия, застилающая чистое проявление *Атмана*».

Размышление об Абсолюте, практика чистого видения

После этого ученик должен размышлять об *Абсолюте (Атмане)*, о его трансцендентальных качествах. Он должен размышлять о проявленных качествах *Атмана*, таких как безграничность, всепроникновение, вечность. Он должен размышлять о том, что *Атман* всенаполняющий, вечно самоизлучающий (*нитья сваям-пракаша*), единый, недвойственный (*адвайта*), что *Атман* есть абсолютные *Истина, Сознание, Блаженство (Сат-Чит-Ананда)*, что он есть наивысший, что он есть изначальная мудрость, что *Атман* есть основа всего, что *Атман* есть изначальная причина всего (*нимитта-карана*). Он должен размышлять об непроявленных (*авьякта*) качествах *Атмана*. О том, что *Атман* вне имен (*нама*) и форм (*рупа*), что он непостижимый (*ачинтья*), что он вне движения и вне инертности, что он вне четырех измерений; о том, что *Атман* вне рождения, роста, сохранения и разрушения, вне трех пространств (*чит-акаша, хрид-акаша, бхут-акаша*), о том, что *Атман* вне трех времен (прошлого, будущего и настоящего), вне мира страстей (*кама-лока*), вне мира форм (*рупа-лока*) и вне мира без форм (*арупа-лока*). Ученик должен размышлять о том, что он вне трех состояний, т.е. находится вне состояния бодрствования (*джаграт*), сна со сновидениями (*свапна*) и сна без сновидений (*сушупти*); о том, что *Атман* является четвертым состоянием (*турья*). Он размышляет о том, что *Атман* – вне *трех гун (ниргуна)*, вне *пяти элементов*, вне качеств (*таттватита*), вне кармы, незапятнанный тремя видами кармы.

Занимая свой ум постоянными размышлениями об *Атмане*, ученик должен восторгаться качествами *Атмана* с чувством благоговейного восторга, изумления и удивления, он должен размышлять о том, что этот *Атман* является *Брахманом* и что его *Атман* и *Абсолютный Брахман (Ниргуна Брахман)* есть одно, и о том, что ученик сам является этим *Брахманом*, и о том, что все живые существа также являются *Брахманом*, а их грубые и тонкие тела являются его сосудами (*упадхи*).

Завершив *атма-манану* начального уровня, ученик должен выполнять *атма-манану (дева-манану)* среднего уровня. Он должен рассматривать весь мир как *Брахман*, тела всех живых существ как сосуды (*упадхи*) *Брахмана*: от животных и духов до божеств. Он должен рассматривать все проявляющееся как игру трансцендентального сознания в различных телах (*лилу Брахмана*).

Затем ученик заканчивает практику *атма-мананы* практикой размышления над двумя изречениями из упанишад (*маха-вакьями*): «*Нети – Нети*», «*Ити – Ити*».

«*Нети – нети*» переводится как "Ни то, ни это". Ученик должен искать *Брахман*, используя метод отрицания, отвергая все, что видит, слышит, осязает и обоняет, как не-*Брахман*, утверждая: "Это не *Брахман*, и это не *Брахман*". Ученик должен проанализировать чувственные объекты сансары и понять, что ничто из того, что имеет имя и форму, не является *Брахманом*, также как и любые мысли, ощущения, чувства, образы (прекрасные и уродливые) и т.д.. Таким образом он должен устранить все иллюзии в отношении *Брахмана*.

Затем, осознав, что *Брахман* не есть что-либо воспринимаемое его сознанием, он должен перейти к методу "И то, и это" («*Ити – ити*»). Он должен понять, что *Брахман* пребывает во всех живых существах, внешних объектах и бесчувственных камнях, деревьях, облаках, домах и людях. Он должен практиковать видение *Брахмана* во всем, независимо от того, является ли это чистым или нечистым, святым или грешным, уродливым или прекрасным, он должен пытаться увидеть *Брахман* во всех, даже в самых незначительных его проявлениях. Устойчивость в таком взгляде еще называется реализацией чистого видения.

На этом практика *дева-мананы (атма-мананы)* закончена.

Самоотдача и отказ от эго

Шестая предварительная практика (*садхана*) для вступления на путь естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) называется самоотдача (*атма-ниведана*). Это отказ от эго, отбрасывание себя (*прапатти*), ради того чтобы открыть сознание *Атмана*.

Поняв, что ничто из того, что ученик считал своей опорой, не является *Атманом*, он отбрасывает это в себе. Его тело – не *Атман*, его чувства – не *Атман*, его мысли, воля – не *Атман*. Пытаясь открыть *Атман*, он старается отказываться от всего этого, занимаясь отдачей себя *Брахману* через преданность (*бхакти*) и служение (*севу*) *Трем Сокровищам (Гуру, Дхарме и сангхе)*, в которых он принимает *Прибежище*. Он практикует постоянное погружение в состояние *Атмана*, которое за пределами тела, ума, воли и чувств (*шаранагати*). Он практикует погружение в состояние жизни «здесь и сейчас» (*бала-лила-буддхи*), которое включает в себя принятие решения (*санкальпы*) о недеянии на внутреннем уровне и недеяние.

Бала-лила-буддхи означает оставление всего «как есть» без изменений (не заботиться о прошлом, не планировать будущее). Оно включает в себя пребывание в осознании без оценок и рассуждений, принятие всего.

Бала-лила-буддхи также включает в себя радость от всего и удовлетворенность всем (*ананду*) и качество игрового восприятия любых действий (*лилу*).

Практикуя *атма-ниведану*, ученик старается сделать свое ложное эго и тело сосудами (*упадхи*) *Брахмана*, занимаясь служением Гуру, Дхарме и сангхе. Он пытается преодолеть сознание делателя (*картритва-буддхи*) во всех собственных, даже незначительных, действиях и выполнять их как подношение *Атману*, как практику осознания, как практику самоотдачи. Он не заботится о плодах своего труда, он полностью непривязан к тому, что он делает.

На этом шесть предварительных садхан для погружения в естественное самадхи (*сахаджа-стхити*) закончены.

Глава 2

Описание основной практики

Основная практика пути естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) включает:

1. Прямое введение в естественное самадхи от Гуру. *Пратьяххиджня-даршан*.
2. Практику тройной формулы самоосвобождения. *Трайя-санкальпа*.
3. Размышление о трансцендентных качествах Абсолюта. *Дева-манана*.
4. Поддержание особого состояния пребывания в изначально присущем нам истинном величии нашей божественной природы, пребывание в *Атмане*. *Дивья-бхава*.
5. Завершение пути естественного самадхи полным растворением кармы и трансформацией физического тела в очищенное божественное тело (*дева-деха*) благодаря мистическому процессу полной трансформации грубого и тонких тел в состояние Света (*кайя-вьюха*). *Лайя*.

Прямое введение в естественное самадхи

Пратьяххиджня-даршан или *Брахма-дикша* заключается в том, что милостью Гуру, благодаря его наставлениям (*упадешам*) и передаче сознания, вы узнаете свое сознание как трансцендентальное всепроникающее сознание, неотличное от *Брахмана*. Вы должны признать изначально существующую реальность, которая выражена в великих изречениях из упанишад (*маха-вакьях*): «Чистое сознание есть *Брахман*» («*Праджнянам Брахман*»); «Я есть *Брахман*, Я есть Бог» («*Ахам-Брахмасми*»), «Я есть Шива» («*Шивохам*»).

Вы узнаете собственную изначальную божественную природу, неотличную от Абсолюта (*Брахмана*) в трех аспектах:

- 1) Вы должны узнать свое физическое тело как проявляющееся в относительном мире чистое совершенное иллюзорное тело *Брахмана (сиддха-деха)*, сосуд Абсолюта (*упадхи Брахмана*).
- 2) Узнать свою энергию как иллюзорное светящееся тело из праны-ума, обликом подобное божеству (*пранава-деха*) в мире богов (*девов*), как изначальные свет, звук (*джьоти, нада*) и божеств (*деват*).
- 3) Вы узнаете свои действия как спонтанную творческую энергию Абсолюта, проявляющуюся в относительном мире (*лилу*).

Путь естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) при получении прямой передачи от Гуру (*Пратьябхиджня-даршана, Брахма-дикши*) включает:

1. Самоузнавание своей естественной природы.
2. Успокоение тела, энергии (речи) и ума.
3. Расслабление.
4. Поддержание естественного самадхи (*сахаджа-стхити*).
5. Углубление *сахаджа-стхити* искусными методами, игровое применение методов (*лила-упайя*).

1) Самоузнавание

Самоузнавание означает, что вы узнаете свою естественную природу благодаря прямой передаче от Гуру, и затем пытаетесь достичь того же состояния в медитациях, практикуя самадхи и выполняя самонаблюдение и формулы самоосвобождения.

2) Успокоение

Успокоение означает, что вы пытаетесь достичь успокоения (*шамы*) тела, речи и ума, следуя пути естественности, пути не-метода (*анупайя*).

Успокоение тела означает, что вы полностью пребываете расслабленными в *пяти кармах и трех асанах* (при совершении пяти видов деятельности: работы, еды, сна, разговора, нужд тела; в трех положениях тела: при сидении, ходьбе и лежании), что вы не напрягаетесь ни при каких обстоятельствах.

Успокоение речи, т.е. энергии (*праны*), означает, что ваше дыхание становится ровным и замедленным.

Успокоение ума, т.е. сознания (*читты*), означает, что вы достигаете состояния безмыслия (*унмани нираламбха*), что ваш ум не пытается искать себе опору, не цепляется ни за что, не полагается ни на какие доктрины, концепции, идеи, верования, субъект-объектные отношения.

Таким образом вы успокаиваете тело, речь (энергию) и ум (сознание).

3) Расслабление

Расслабление означает, что вы отбрасываете всякую погоню за достижениями на самом глубоком внутреннем уровне сознания – вы удовлетворены своим внутренним состоянием, признавая его как абсолютное. Вы стараетесь жить текущим моментом, признавая ваше естественное самадхи (*сахаджа-стхити*) как наивысшее. И поскольку вы уже имеете наивысшее состояние, вам не к чему больше стремиться, кроме как к тому, чтобы поддерживать это состояние, углубляя его.

Вы отбрасываете прошлое, вы отбрасываете всякие надежды и стремления, связанные с будущим. Находясь в расслабленном состоянии, без усилий поддерживаете это естественное состояние, которое недоступно отвлечениям.

4) Поддержание

Поддержание естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) включает в себя шесть уровней или принципов укоренения в нем (*шат дхарма*). Шесть установок сознания (*санкальп*) для реализации и поддержания *естественного самадхи* таковы:

1. Уровень передачи (*шравана*). Принцип получения прямого переживания естественного самадхи (*пратьябхиджня-даршан*) и узнавание собственного тождества Брахману в трех аспектах (узнавание физического тела как *сиддха-деха*, своей энергии как *пранава-деха*, своих действий как *лилы Абсолюта*).

2. Уровень устранения сомнений (*манана*). Принцип веры (*шрадха*). Йогин должен поверить в естественное самадхи (*сахаджа-стхити*) и утвердиться в нем, устранив все неясности и сомнения.

3. Уровень неуклонного пребывания (*нидидхьясана*). Принцип формирования решимости (*санкальпа*). Йогин должен принять решение (*сформировать санкальпу*) поддерживать переживание (*дивья-бхаву*) естественного самадхи и пестовать его вплоть до полной реализации в течение всей жизни, изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год.

4. Йогин при отвлечении неуклонно, вновь и вновь должен возвращать сознание (*читту*) в исконное переживание (*дивья-бхаву*) воспоминанием о нем.

5. Для поддержания *сахаджа-стхити* йогин применяет в качестве спонтанной, необусловленной активности (*как лилу*), искусные методы сиддхов (*упайя*) для углубления трех аспектов самоузнавания через самадхи.

6. Йогин при столкновении с внешними объектами и ситуациями оставляет все «как есть», ничего не предпринимая, не исправляя естественное самадхи (*сахаджа-стхити*), без усилий погрузив ум в естественное состояние, следуя пути не-метода, йоге не-медитации, достигает такого состояния, когда медитация и не-медитация сливаются, и присутствует постоянное поддержание *дивья-бхавы*, осознания.

Итак, достижение естественного состояния означает, что йогин не принимает, не удерживает ничего. Йогин принимает решение не прикладывать усилия, следуя пути надеяния. Он не совершает усилий какого бы то ни было рода, и он позволяет сознанию (*читте*) и уму (*манасу*) либо двигаться, либо остановиться, не провоцируя их, не сдерживая их. Йогин практикует спонтанность и не совершает усилий на внутреннем уровне.

Не совершает усилий – не означает, что он вовне ничего не делает. Он может начитывать мантры, практиковать в позе для медитации, но внутри он не совершает никаких действий.

Тогда он, не пытаясь ничего удержать и не совершая никаких усилий, достигает состояния ума, который не цепляется ни за что.

5) Углубление *сахаджа-стхити*

Углубление естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) включает в себя игровое применение методов (*упайя*). Эти методы таковы:

- тройная формула самоосвобождения (*трайя-санкальпа*),
- медитация на трансцендентные качества Абсолюта (*дева-манана*),
- поддержание переживания естественного самадхи (*дивья-бхава*),
- высшая йога растворения (*лайя*).

Практика тройной формулы самоосвобождения

Трайя-санкальпа означает «Тройная формула самоосвобождения».

Благодаря тайным наставлениям (*упадеша*), полученным от Гуру для углубления естественного самадхи (*сахаджа-стхити*), йогин всегда должен выполнять великую тройную формулу самоосвобождения (*трайя-санкальпу*), избавляющую от круга рождений и смертей, страданий и несчастий в сансаре и дающую высшее Освобождение.

Трайя-санкальпа – это воля и решимость йогина достичь Освобождения от *сансары*, применяя практику особого осознания. Даже если у практикующего есть неясности в

отношении естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) или его переживание не получено от Гуру, оно может спонтанно проявиться благодаря усердной практике *трайя-санкальпы*.

Тройная формула самоосвобождения включает в себя:

1. Установку в сознании (*санкальпу*): "Все Дхармы – суть иллюзия, сон".
2. Концентрацию на «я-мысли» (*ахам-вритти*) тремя способами: возвращение, периферийное памятование и "забывание гвоздя".
3. Поддержание пяти установок естественного самадхи (*сахаджа-стхити*), которые включают:

- осознанное безмыслие, состояние безопорного сознания (*унмани нираламбха*),
- расширенную ясность (*вивеку*),
- объединение с энергией блаженства (*сукха-шунью*),
- полную интеграцию (*лайю*),
- осознание себя в качестве иллюзорного тела Абсолюта (*сиддха-деха*), которое включает в себя осознание мира как своего ума, божественное величие (*дивья-бхаву*), чистое видение, практику в качестве игровой манифестации Абсолюта (*лилу*) и зарождение миссии.

При помощи пяти установок естественного самадхи (*сахаджа-стхити*) йогин продолжает вести практику тройной формулы самоосвобождения.

Итак, первая установка (*санкальпа*) "Все Дхармы – суть иллюзия, сон" означает, что йогин должен практиковать это осознание днем и ночью, рассматривая все чувственные объекты как иллюзорные, как иллюзию (*майю*), как сон. Йогин должен постоянно осознавать, что мир вокруг нереален, подобен сновидению, и достичь состояния ума, не привязанного ни к чему.

Вновь и вновь он должен думать так: "Все, что я вижу: дома, деревья, облака, другие люди, мое собственное тело, горы и реки, солнце, небо, – это не более чем иллюзия, это сон со сновидениями, поэтому ни что из этого я не сделаю своей опорой».

Вторая установка (*санкальпа*) – концентрация на «я-мысли» (*ахам-вритти*) – заключается в том, что йогин должен перейти от формулы "Все Дхармы – суть иллюзия, сон" к концентрации на сновидящем. Он должен сказать себе: "Тот, кто видит сновидения, – это я, поэтому я буду концентрироваться лишь на самом себе". Практикуя таким образом, йогин поддерживает устойчивую концентрацию на чувстве "я" тремя способами:

1. **Возвращение** – способ, которым йогин концентрируется на чувстве "я", затем опирается на внешние объекты, теряя осознание на это время, а затем снова концентрируется на внутреннем чувстве "я".

2. **Периферийное памятование** – способ, которым йогин постоянно удерживает внутреннее сознание "я" при разговоре, ходьбе, еде и т.п.

3. **«Забывание гвоздя»** – способ, при практике которого сознание йогина, словно вбитый гвоздь, устойчиво зафиксировано на чувстве "я", игнорируя все остальное.

Достигнув глубокой концентрации на чувстве "я", он переходит к расширению чувства "я" и начинает понимать, что чувство "я", которое он удерживает, – это не есть высшая реализация естественного самадхи. Удерживая чувство "я", он добивается состояния осознанного безопорного безмыслия (*унмани нираламбха*).

Сидя в правильной позе, он смотрит перед собой на расстоянии вытянутой руки, фиксируя взгляд в пространстве, и начинает расширять свое сознание, пытаясь охватить этим неконцептуальным сознанием все, что он видит, слышит, чувствует и воспринимает. Он добивается устойчивого состояния присутствия, которое он распространяет на проявления всех чувственных объектов в *сансаре*.

Находясь в устойчивом состоянии присутствия, он объединяется со всеми объектами в *сансаре*, сливая с ними свою энергию, и достигает полной интеграции, когда все становится единым с умом, все объединено с внутренним состоянием, ничто не является отдельным от него.

Пребывая вне оценок и рассуждений, свое тело он осознает как божественное иллюзорное тело (*сиддха-деха*). Будучи в этом состоянии присутствия, он постоянно осознает

мир как проявление своего ума, поддерживает божественное величие (*дивья-бхаву*) и чистое видение.

Поддерживать чистое видение означает, что йогин пытается рассматривать мир как *чистое проявление Брахмана (мандалу)*, людей как божеств, все звуки как мантры, а все действия (собственные и окружающих) как необусловленные манифестации божеств, которые играют с ним (*лилу*).

Осознавание *лилы* означает, что он рассматривает все свои действия как спонтанное проявление энергии Абсолюта (*Брахмана*).

Зарождение миссии означает, что йогин полностью отказывается от двойственных концепций, от грубого отождествления с физическим телом (*бхавы ахам-дехасми*), от собственной *кармы*, от эгоистической мотивации и полностью осознает себя как *упадхи Брахмана* и начинает проявлять спонтанную игровую творческую активность Брахмана в этом мире явлений (*вьякта-лилу*) в соответствии с местом, временем и обстоятельствами.

Размышление о трансцендентных качествах Абсолюта, практика божественного величия

Таким образом, находясь в естественном самадхи (*сахаджа-стхити*), йогин полностью преодолевает двойственное мышление и постоянно пребывает в естественном состоянии, не будучи привязанным ни к чему.

Но его естественное самадхи еще неглубоко, поэтому он должен практиковать погружение в размышление о божественном (*дева-манану*), о своих трансцендентальных качествах, т.е. о трансцендентальных качествах Абсолюта, об истинном величии изначально присущей нам божественной природы. Для этого йогин практикует специальную медитацию с опорой на великое изречение (*маха-вакью*) из упанишад (*Брихадараньяка-упанишад*) «Я есть Брахман, Я есть Бог» («Ахам Брахмасми»).

Его переживание естественного самадхи, которое он получил от Гуру и при практике тройной формулы самоосвобождения (*даршан сахаджа-стхити*), еще не глубоко, тускло. Он пребывает в некотором некопцентуальном осознанном безмыслии и достигает некоторого расширенного состояния присутствия, но он еще не может сказать, что это вершина реализации, и что его эго и карма полностью растворены. Для этого он практикует естественное самадхи (*сахаджа-стхити*) с опорой на *маха-вакью*.

Сидя в правильной позе, йогин начинает практиковать медитацию на изречение (*маха-вакью*) «Ахам Брахмасми». Поддерживая естественное состояние, он должен сосредоточиться на значении «Ахам Брахмасми».

На вдохе он думает "Ахам" и представляет свое сознание в виде маленькой светящейся точки, которая сжимается. На выдохе он думает "Брахмасми" и представляет свое сознание расширяющимся до бесконечности и поглощающимся *Брахманом*. Он не повторяет "Ахам Брахмасми", он только думает, допуская небольшие движения мыслей.

При выполнении этой медитации у йогина должно возникнуть истинное чувство (*дивья-бхава*) при слове «Брахмасми». Это может быть восторг, величественность, благоговение, чувство расширения сознания. В это время йогин может пережить различные состояния сознания (*бхаваны*), такие как ясность, удивление от узнавания, покой, блаженство, состояние прострации, растворения и расширения сознания. Они также называются вкусами (*расами*). Вслед за ними придет *дивья-бхава*, которая будет устойчивой и будет указывать на основное качество Абсолюта (*Брахмана*), которое *садху* реализовал благодаря *дева манане*, оно может переживаться как бесконечность, величественность, состояние, превосходящее все, состояние пребывания в центре всего.

Если истинная *дивья-бхава* проявилась, значит погружение в размышление о божественном (*дева-манана*) достигло своей реализации. В это время йогин, получив наставления от Гуру, должен перейти к следующей практике, которая называется поддержание *дивья-бхавы*.

Поддержание божественного величия

Поддержание *дивья-бхавы* означает, что йогин должен узнать *дивья-бхаву* как свое чистое незапятнанное состояние в изначальном виде. Теперь он должен взять переживание *дивья-бхавы*, реализованное благодаря *санкальпе* «*Ахам Брахмасми*» или другой *маха-вакье*, и соединить его с переживанием естественного самадхи, которое он получил от Гуру и при практике тройной формулы самоосвобождения (*даршан-сахаджа-стхити*).

Он должен медленно ввести *бхаву* в *сахаджа-стхити*, практикуя *санкальпу*. Как горящая головня входит в масло – так вводится *дивья-бхава* в *даршан-сахаджа-стхити*. Горящая головня, входя в масло, сжигает его, а затем сгорает сама – остается только запах, который олицетворяет присутствие.

Таким же образом, благодаря *санкальпе*, вызванная *дивья-бхава* мягко вводится в *даршан сахаджа-стхити*; чувство "я" сливается с *дивья-бхавой* и *даршан-сахаджа-стхити*; *даршан сахаджа-стхити* полностью насыщается *дивья-бхавой* и растворяется в *ади-сахаджа-стхити*, и йогин достигает высшей реализации. Он переживает высшие *расы*: «*Все есть Брахман*», «*Я есть Брахман*», «*Все есть Я*», «*Я вовне и внутри*». Устранив различие между «я-вовне» и «я-внутри», он достигает состояния без понятий, таких как "я", "другие", "вовне" и "внутри", и полностью реализует изначальное недвойственное естественное состояние. Находясь в этом состоянии, он абсолютно счастлив, пребывая в Бытии, Сознании и Блаженстве (*Сат-Чит-Ананде*), не разделяя на себя и других, он видит мир как *Брахман*, и он осознает себя как *Брахман*, не имея никаких сомнений. Днем и ночью, поддерживая это состояние, он свободен от страданий в *сансаре* и покинул круг рождений и смертей.

Когда подобное состояние достигнуто, для того чтобы углубить его, йогин должен по указанию Гуру практиковать искусные методы (*лила-упайя*) *Джьоти-йоги*, чтобы достичь высших уровней растворения *кармы* и полностью реализовать состояние *Ахам Брахмасми*.

Выполняя методы *Джьоти-йоги*, он практикует самоузнавание своей энергии как света (*джьоти*) и звука (*нада*). Он видит божеств. Соединяя *сахаджа-стхити*, *дивья-бхаву* и искусные методы (*лила-упайя*), он начинает практику растворения (*лайи*).

На третьем уровне растворения он переживает *сварупа-самадхи*, когда его тело трансформируется в божественное тело (*дева-деха*) и начинается процесс трансформации физических элементов (*кайя-вьюха*), при котором грубые энергии (*праны*) в теле йогина заменяются на тонкие.

Ясный Свет (*Брахма-джьоти*) в виде Милости нисходит в его тело, и материальное тело, состоящее из нечистых элементов, преобразуется в тело из чистого света, излучающее золотое свечение (*шуддха-деха*).

Физиологические процессы в нем прекращаются, тело становится изящным, красивым, оно может не отбрасывать тени, кожа становится мягкой, нервы мышц и сухожилий расслабляются, кости, мембраны, хрящи становятся гибкими, семя больше не вырабатывается – (йогин становится *урдхварета*). Энергетические центры раскрываются, и по всему телу циркулирует нектар бессмертия (*амрита*).

На четвертом и пятом уровне происходит полная трансформация физического тела и его растворение. Достигается чистое иллюзорное тело (*сиддха-деха*) и чистое энергетическое тело в мире богов (*пранава-деха*).

Глава 3

Как проверять свою практику

Аналогии в описании и самоузнавании естественного самадхи

1. Царь, задремавший на троне.

Подобно царю, задремавшему на троне, которому снится, что он попал к врагам или что он нищий, но который мгновенно при пробуждении узнает себя царем, а не нищим, в своем царстве, а не в стане врагов, йогин мгновенно вспоминает свою изначальную природу, практикуя естественное самадхи (*сахаджа-стхити*).

2. Путник на горе.

Подобно путнику, достигшему высшей точки на горе, который больше ни к чему не стремится, т.к. знает, что это самая вершина, практикующий *сахаджа-стхити* знает, что он находится на самой вершине осознания, и больше ничего не ищет.

3. Лев, пьющий воду из реки.

Подобно льву, который, глядя в реку, узнает себя львом, йогин, погрузив ум в *сахаджа-стхити*, осознает его как свое собственное состояние.

4. Драгоценный камень в хижине бедняка.

Подобно бедняку, который, обнаружив под полом своей хижины драгоценный камень, сразу же становится богачем, йогин, обнаружив *сахаджа-стхити*, сразу же устраняет все сомнения, недостатки, все стремления, признает его как высшую драгоценность в своем сознании и больше не стремится ни к чему.

5. Ребенок из богатой семьи, спящий на руках у матери.

Подобно ребенку, спящему на руках у матери и видящему дурные сны, который, проснувшись, сразу чувствует себя в безопасности и удовлетворенности, йогин, раскрывший естественное самадхи, чувствует абсолютную безопасность и уверенность в том, что он реализовал *Атман*.

Аналогии, связанные с элементами

Земля (*Притхиви*)

Как земля является непоколебимой основой всего, *сахаджа-стхити* является непоколебимой основой всех проявлений, видений, материальных имен и форм (*нама* и *рупа*).

Вода (*Апас*).

Как всепроникающая вода, которая принимает любую форму, естественное самадхи является всепроникающим и пронизывает это существование. Все, что видится, является сосудами (*упадхи*), содержащими естественное самадхи (*Атман*), внутри которых существует безграничное осознание.

Огонь (*агни*).

Как огонь растворяет своим теплом все, с чем он соприкасается, естественное самадхи способно растворить все, что с ним соприкасается, само при этом оставаясь неизменным.

Ветер (*вайю*).

Как вездесущий, ни к чему не привязанный воздух путешествует, не цепляясь ни за что, естественное самадхи является безопорным, безобъектным, вездесущим присутствием.

Пространство (*акаша*).

Как все материальные вселенные с объектами и живыми существами пребывают в пространстве (*акаше*), все, что воспринимается нами, находится в *сахаджа-стхити* (естественном самадхи).

Естественное самадхи обширно как бесконечное пространство.

Аналогии даршан-сахаджа-стхити

Аналогии естественного самадхи, зарожденного практикой тройной формулы самоосвобождения (*практикой тайя-санкальпы*) и прямым введением в естественное самадхи (*пратьябхиджня-даршаном от Гуру*).

Горящая головня.

Как горящая головня ярко пылает и освещает то, что находится рядом, *даршан-сахаджа-стхити* освещает все неясности двойственных мыслей и находящиеся в теле йогина *кармы*, постепенно их растворяя.

Светильник.

Как светильник рассеивает темноту вокруг, даже если его яркость невелика, *даршан-сахаджа-стхити* может рассеять всю темноту *кармы* йогина, даже если это состояние не очень глубокое, если йогин поддерживает его со всем усердием.

Кристалл.

Как кристалл является ясным и чистым от всех примесей, *даршан-сахаджа-стхити* является четким, ясным и чистым состоянием осознания.

Для того чтобы поддерживать узнавание естественного самадхи, расслабь свой ум и тело. Делай это без особого усилия. Отбрось стремление к будущему, не вспоминай прошлое, оставайся в расслабленном, свободном состоянии. Все, с чем ты сталкиваешься (видимые объекты, слышимые звуки, возникающие чувства и мысли), соедини с недвойственным осознанием и оставайся естественным, не пытайся делать что-либо.

Не пытайся делать что-либо – это не значит полностью отказаться от деятельности. Действия должны осуществляться как спонтанная игра (*лила*), плавно, расслабленно. Поддерживать сознание (*читту*) в своем естественном состоянии – это не означает сделать его инертным, бесчувственным или тупым. Йогин должен стараться углублять ясность своего *сахаджа-стхити*.

Самое глубинное из всех наставлений

Самым глубинным из всех наставлений является путь самоотдачи и отбрасывания эго (*атма-ниведаны и прапатти*).

Отбрось все цепляния двойственного ума, не держись ни за что, откажись от всех привязанностей, пребывай в состоянии безупорного осознания (*нираламбха*), и чистое сияние *Атмана* тут же откроется тебе.

Корнем практики *сахаджа-стхити* является путь не-метода, безуспешности (*анупайя*). Это означает, что нет необходимости совершать усилия для достижения *сахаджа-стхити*, ибо тот, кто думает, что естественное самадхи (*сахаджа-стхити*) может быть достигнуто усилием, заблуждается, ибо *сахаджа-стхити* существовало еще до рождения практикующего, до применения метода, и сам метод удаляет от *сахаджа-стхити*.

Однако кто-либо может подумать: "Тогда нет нужды вообще что-либо делать". Если он так думает, то он заблуждается.

Йогину следует четко разделять абсолютную и относительную истины. Путь *анупайя* относится только к абсолютному проявлению *Атмана* за пределами слов и двойственных концепций. Метод следует применять в отношении относительного измерения.

Загрязненное тело следует исправлять методами Хатха-йоги. Беспокойный ум следует исправлять методами Раджа-йоги. Загрязненную *прану* следует исправлять методами Кундалини-йоги. Лишь естественное самадхи не нуждается в улучшении, исправлении, применении методов и достижении.

Это означает, что все методы используются, но в качестве игры (*лила-упайя*). Внутри собственного сознания йогин не должен чувствовать, что он использует что-либо, он не должен быть обусловлен ни одним методом, и все же он использует методы для того, чтобы усовершенствовать свое тело (*деха*), энергию (*прану*), ум (*манас*) и сознание (*читту*).

Шестнадцать основных видов заблуждения (авидьи) в отношении сахаджа-стхити

Йогин впадает в заблуждение (*авидью*), когда забывает о том, что *Атман*, естественное самадхи, узнанное благодаря передаче от Гуру и практике, является единственной опорой и сущностью всего, пытаясь искать опору в другом.

Йогин впадает в *авидью*, если имеет сомнения в отношении своего естественного самадхи и не устраняет их на *пратьябхиджня-даршане* у Гуру или через практику слушания и размышления (*шраваны* и *мананы*).

Йогин впадает в *авидью*, если он думает, что есть учения более глубокие и более великие, чем раскрытие и углубление *сахаджа-стхити* и пребывание в нем, и пытается их искать вне своего сознания, забывая великую *маха-вакью*: «Чистое сознание есть Брахман» ("*Праджнянам Брахма*").

Йогин впадает в *авидью*, утратив пребывание в *сахаджа-стхити*, когда он не пытается возвратиться к нему.

Йогин впадает в *авидью*, когда считает *сахаджа-стхити* отдельным от себя, от своего нынешнего состояния и надеется его обрести с помощью методов в будущем.

Йогин впадает в *авидью*, когда отделяет что-либо от своего *сахаджа-стхити*, а не воссоединяет с ним, делит на хорошее и плохое, считая его отдельным от состояния *Атмана*.

Йогин впадает в заблуждение (*авидью*), когда опирается на ум, писания, сутры и слова, вместо опоры на невыразимое состояние без слов и концепций.

Йогин впадает в *авидью*, когда под видом пребывания в естественном самадхи идет на поводу гордости и эгоизма, считая себя ничем не связанным и игнорирует относительное измерение, ведя себя как вздумается.

Йогин впадает в *авидью*, когда принимает опыт чувств или ума за реализацию естественного самадхи, состояния *Атмана*.

Йогин впадает в *авидью*, когда преждевременно пытается углублять, испытывать естественное самадхи (*сахаджа-стхити*), используя тайные методы и техники, не достигнув глубокого непрерывного осознания уровня *нидидхьясаны*.

Йогин впадает в *авидью*, когда останавливается на не-деянии и не совершает никаких действий телом, речью и умом, не проявляя вовне *сахаджа-стхити* как игровую деятельность без привязанности к результату (*лилу*).

Йогин впадает в *авидью*, когда теряет *сахаджа-стхити*, увлекаясь изучением и практикой двойственных учений и методов, обуславливается ими.

Йогин впадает в *авидью*, когда он не практикует поддержание преданности Прибежищу (*шаранагати*) и чистого видения для углубления своего *сахаджа-стхити*, а полагается только на осознанное безмыслие.

Йогин впадает в *авидью*, когда не насыщает *сахаджа-стхити* *дивья-бхавой* через поддержание чистого видения, погружение в размышление о трансцендентальных качествах Абсолюта (*дева-манана*), преданность Прибежищу (*шаранагати*) и служение (*бхакти*).

Йогин впадает в *авидью*, когда имитирует *авадхуту* и пытается вести себя легкомысленно, игнорируя методы, относительные ограничения и проявления *карм*, под видом якобы спонтанной необусловленной деятельности (*лилы*) в осознании, в то время как высшее совершенство (*нидидхьясана*) не достигнуто.

Йогин впадает в *авидью*, если он не углубляет свое *сахаджа-стхити* игровым применением методов (*лила-упайя*).

Наставления по практике

В течение всего дня, сидя в медитации, после медитации, йогин должен стараться не терять осознания пребывания в *Атмане*, естественного самадхи (*сахаджа-стхити*).

Свой медитативный опыт он должен связывать со всеми проявлениями в *пяти кармах* и *трех асанах*. Даже когда практикующий отвлекается во время выполнения повседневных обязанностей, утрачивая осознанность и забывая свое высшее состояние, он должен постоянно возвращать присутствие осознания простым воспоминанием.

Йогин всегда должен заботиться о том, чтобы не терять осознание «я-есть» (*ахам-вритти*), пяти установок в *сахаджа-стхити*, *дева-мананы* и *бхавы* – днем и ночью.

Тот, кто может поддерживать *ахам-вритти*, *дева-манану* или *бхаву* ночью, во сне со сновидениями (в состоянии *свапна*), во сне без сновидений (в состоянии *сушупти*) – высший йог. Он свободен от страданий, рождения и смерти.

Если йогину не удастся поддерживать нужную *бхаву*, не вызывается устойчивое пребывание в пяти установках *сахаджа-стхити*, он должен полностью покинуть мирскую суету, успокоить ум, прекратить речь и медитировать в течение недели или двух недель, чтобы

восстановить свое пребывание в осознанности практикой тройной формулы самоосвобождения.

Йогин должен думать так: "Все, что я воспринимаю, все *Дхармы* – суть иллюзия – то же самое, что и видения в сновидениях". Затем он концентрируется на внутреннем чувстве "я" (*ахам-вритти*) и поддерживает концентрацию на *ахам-вритти* днем и ночью, при ходьбе, лежании, сидении, во время еды, разговора и медитации.

Вслед за этим он полностью выполняет погружение в осознанное ясное присутствие, практикуя пять установок в *сахаджа-стхити*.

Он углубляет свое *даршан-сахаджа-стхити* практикой *дева-мананы*, размышляя: "Ахам Брахмасми".

Получив в медитации переживание *Брахмана (дивья-бхаву)*, он старается поддерживать *дивья-бхаву*, соединяя ее со своим *сахаджа-стхити*, таким образом полностью восстанавливая присутствие в *Атмане*.

Если йогин теряет осознание изначального ума как чистого *Брахмана*, осознание своего тела как иллюзорного тела *Брахмана (сиддха-деха)*, осознание своей энергии как звука, света и божеств, осознание своих действий как *лилы*, ему нет необходимости беспокоиться об этом. Простым вспоминанием он вновь и вновь должен узнавать свой ум (*манас*) как чистое недифференцированное бесконечное пространство *Брахмана*; свое тело как иллюзорное Божественное тело; свою деятельность как спонтанную игровую творческую энергию Абсолюта (*лилу*); свою энергию как свет (*джьоти*), звук (*нада*) и божеств (*деват*).

Три вида передачи учения о самоузнавании в практической *Адвайте* в традиции *сиддхов*.

Садху низкого уровня «связанные» (*пашу*) должны практиковать изучение сутр и философии на уровне ума (*манану*). Затем они должны узнавать множество философских систем и школ (*даршан*), противоположные учения и оставлять их или отрешаться от них. Таким образом их ум обретет состояние осознанного безопорного безмыслия (*унмани нираламбха*), и они осознают сущность нерожденного пространства сознания как не связанную ни с одной ментальной концепцией или доктриной.

Садху средней категории «герои» (*вира*) получают передачу самоузнавания от Гуру во время *символического даршана*, через притчи и истории (*пураны*), различные практики, переданные Гуру, образы и символы, через речевое самоосвобождение (*мокша-вакью*), через ситуации и деятельность, данные в качестве практики (*акарма-садхану* и *викарма-садхану*).

Садху высокой категории «божественные» (*дивья*) получают самоузнавание от Гуру через применение искусных игровых методов (*лила-упайя*), через тайные наставления по открытию своего «Я» (*упадеши*), через передачу сознания в безмолвии (*дикишу*), через сны (*йога-нидру*), через *самадхи* и через самоотдачу (*атма-ниведану*).