

Свами Вишнудевананда Гири

Книга создана по материалам лекций Мастера

«Источник сознания»

*Практическое руководство
по интенсивной духовной практике самоисследования
методом атма-вичара*

Аннотация:

Метод атма-вичара (самоисследование) - это наиболее прямой путь к духовной самореализации, с самого начала предполагающий видение конечной цели человеческого существования – единства с Абсолютом, высшим «Я» (Атманом). Этот метод явил миру Шри Рамана Махарши. Его цель – преодоление обусловленности сознания возникающими в нем мыслями, что ведет к выходу за пределы самого чувства «я» или «эго», тому, что называется Освобождением.

Атма-вичара - медитация обнаружения внутреннего наблюдателя и ложного "я" - это прямой путь к осознанности. Все прочие медитативные техники, по утверждению Рамана Махарши, ведут к атма-вичаре, подготавливают к ней, но не заменяют ее.

Вичара практикуется и как упражнение в традиционной медитативной позе, и как постоянный внутренний процесс во время любых действий. Практика атма-вичары не требует знания каких-либо абстрактных теорий, приверженности философской доктрине или религии и может начинаться с мировоззренческого нуля.

Для всех, кто готов выполнять интенсивную практику атма-вичары, в этом издании представлено подробное практическое руководство по данной методике, составленное на основе опыта, полученного в школе Свами Вишнудевананда Гири.

*Осознав бессмысленность материалистических ценностей,
мы стремимся к Освобождению.*

*Осознав ценность садханы, которая дает Освобождение,
мы стремимся ее практиковать.*

Часть 1

Наставления для подготовки к интенсивной духовной практике

Практика концентрации

Перед началом интенсивной практики (ритрита) важно сформировать правильную работу сознания. Монашество — это уход от мирской жизни, отречение. Хотя мы идем не только путем монашества, отречения, Раджа-йоги, но и высшим путем Сахаджаяны, Лайя-йоги, во время занятий практикой концентрации, ухода от внешней реальности, вы должны обладать предельно собранным сознанием, которое всецело стремится к достижению духовной реализации.

Мы следуем пути естественного состояния (сахаджье), самоосвобождению, необусловленной деятельности во благо всех существ (лиле), принципу иллюзорного тела. Это требует высочайшего уровня подготовки. И, возможно, эффект вы почувствуете лишь через шесть-восемь лет духовной практики (садханы). Это путь достижения Освобождения за одну жизнь, и обладая его высшим воззрением, пониманием природы ума и самоосвобождения, получив опыты самадхи, нужно теперь

немного понизить планку. Осознавая свой нынешний уровень, свои нынешние обстоятельства, нужно понять, каким образом мы можем достичь Освобождения, практикуя более простые практики.

Когда вы начнете практиковать в ритрите, я хотел бы, чтобы у вас зародилось такое сознание полного отрешения, сознание Раджа-йоги. Для вас это великолепная возможность полностью сконцентрироваться на практике, заниматься духовной практикой круглыми сутками в течение долгого времени, ни на что не отвлекаясь. Даже если вы были заняты выполнением служения (бхакти), какими-то другими делами и вам не удавалось хорошо практиковать, то сейчас у вас, у Будды Шакьямуни и Миларепы равные шансы. Вот так. Есть вы, есть поза лотоса (падмасана), и перед вами — вечность. Все — вам ничто не мешает! Все зависит только от вас. Нет никаких внешних факторов, нет отвлекающих действий, нет каких-то мирских объектов. Все зависит от того, насколько вы сможете углубить сознание за это время.

В этом ритрите мы много внимания будем уделять практике концентрации. Достичь самадхи и Просветления посредством практики концентрации легко. Для этого необходима абсолютная решимость и абсолютное отречение. Мы часто говорим, что мир вокруг нас создается нашим сознанием, но очень часто мы осознаем несоответствие между тем, что мы говорим и тем, что мы делаем. Почему это происходит? Потому что на самом деле мы часто бессознательны.

К примеру, я рекомендовал недавно практикующим бассейн, сауну, еще что-то. Вот их ум начинает работать: «О, как же я буду практиковать там, где нет сауны... куда же мы в сауну пойдем?» Снова ум начинает работать, возникают страдания, потому что такой возможности уже нет. Это было, теперь этого нет, и ум начинает думать, как же это получить. Странно, но когда все это не рекомендовалось, всего месяц назад, разве была такая работа сознания? Незаметно сами для себя они впали вот в такую иллюзию. Ум совершенно об этом не думал, он об этом даже не подозревал. Но вот эти вещи появились — и сразу возникло беспокойство ума, лихорадочная работа сознания.

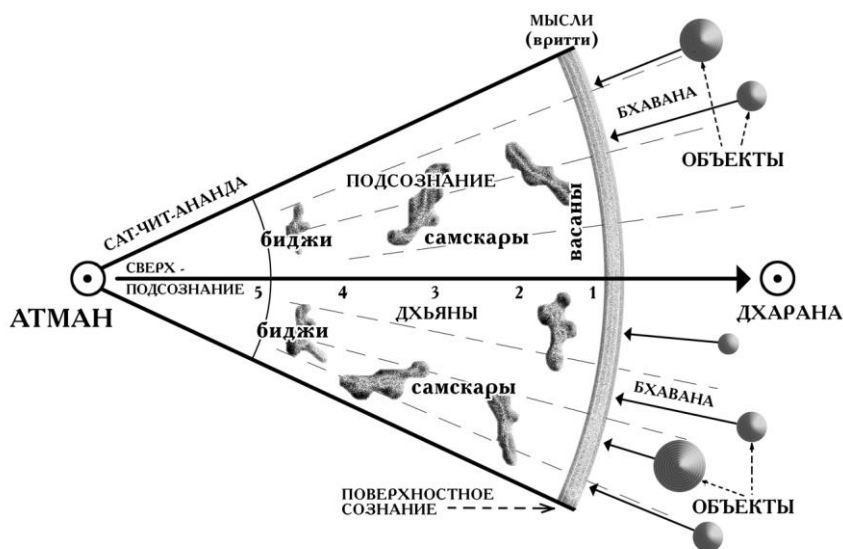
Мы должны понять — это происходит со всеми и постоянно, именно так возникает захваченность. Если нет опыта пути Раджа-йоги, полного отречения, то наша практика самоосвобождения не будет давать плодов. Самый удобный способ полностью осознать природу ума — это путь абсолютного отречения. Я прошел почти трехгодовую практику молчания и полного уединения, чтения мантр, концентрации, медитации. Благодаря такой практике концентрации была развита огромная сила воли, которая позволила выполнять самоисследование (атма-вичару), концентрироваться на «я-мысли» (ахам-вритти), не отвлекаясь по восемь-пятнадцать часов в сутки.

Дхарана

Теперь поговорим о концентрации (дхаране). Попробуйте хорошо ее понять — это практика, которой вы будете заниматься в ритрите.

Несмотря на то, что мы выполняем практику самоосвобождения, часто мысли и чувства захватывают нас. Атман закрыт этим поверхностным слоем, где двигаются наши мысли.

Рис.



В сущности, почему мы страдаем? Почему мы не осознаем наше высшее «Я»? Если представить наше сознание как некую сферу, то наше истинное самоосознание (Атман) — это его центр. Луч его внимания направлен на периферию. Этот луч движется в плоскости поверхностного сознания. Он чуть-чуть идет в поверхностное сознание к объектам и чуть-чуть входит внутрь подсознания. Вот это наше проживание в мире явлений. Здесь наша медитация и самоосвобождение. Луч нашего сознания освещает только этот узкий диапазон. Поверхностное сознание — это мысли. Мысли двигаются от рождения до смерти непрерывным потоком.

Это не просто мысли — каждая мысль несет за собой энергию (бхавану). Мысли обладают энергией. Сущность сансары заключается в том, что вы постоянно находитесь в этом потоке мыслей.

Представьте сейчас первое, что вам придет в голову.

— *Кресло...*

Кресло — это материальный предмет, даже если оно очень красивое. Кресло вызывает в нашем сознании определенные ассоциации (бхаваны). Бхавана — это мироощущение. Кресло у нас ассоциируется с чем-то твердым, тяжелым, и соответствующая бхавана порождается мыслью о кресле. В момент, когда мы думаем о нем, на некоторое время астральное тело перемещается в состояние чего-то плотного и тяжелого. Так создается бхавана за счет мысли.

Следующее, о чем вы подумали?

— *Об Учителе...*

Это тоже определенная бхавана, смотря как воспринимаешь учителя. Если воспринимаешь учителя как воплощение божественного (Бхагавана), то возникает бхавана Бхагавана, отбрасываешься к глубинному внутреннему центру. Если воспринимаешь как тело, то возникает бхавана тела плюс нечто еще.

Мысли двигаются непрерывно, они двигаются от рождения до смерти двадцать четыре часа в сутки, кроме того времени, когда мы входим в мир без форм во время сна без сновидений. Это состояние сухупти.

Когда появляется бхавана, наше астральное тело в соответствии с этой бхаваной входит в мир этой энергии. В итоге, мы постоянно впадаем в состояния грубых отождествлений, в состояния грубого мира.

Представьте, что мысли двигаются как некий безличный поток, как некая механическая масса. Они подобны поездам, в них нет никакой собственной сущности. Но мы их считаем чем-то настоящим, чем-то абсолютным, и мы сильно обманываемся. Вот когда вы сам этот процесс поймете — процесс захватывания, отождествления с бхаваной, — вы ужаснетесь, в каком состоянии пребывает обусловленная душа! Это то, что обманывает всех людей в сансаре. Но на самом деле все мысли не имеют абсолютно никакой сущности. Они произвольно возникают и также произвольно уходят. Это

блеф, который раскрывается, только когда вы сможете их блокировать, только когда вы сможете их наблюдать.

Мысли двигаются по экрану нашего сознания: одна уходит, другая приходит. Вслед за ними возникает бхавана. Бхавана дает определенное видение и отношение. Возможно, вы замечали: если приехать к бабушке или к родственникам, к родителям, иногда возникает такое щемящее чувство в груди, чувство привязанности, но в то же время скованность и желание выйти оттуда. Это бхавана мира людей. Если войти в храм — ощущается другая, духовная, энергия — энергия практики, святости, пути спасения. Если общаться с достигшим духовной реализации, возникает такое светлое, легкое, игровое чувство, ощущение нереальности. Это бхавана достигших.

Наше сознание через мысли, через бхаваны контактирует с внешними объектами, а внешние объекты, в свою очередь, контактируют с сознанием. Представьте, что наше сознание постоянно бомбардируется бхаванами, поэтому и существуют страдания. В сансаре всегда существуют страдания, потому что сознание колеблется. Мысли вызывают бхаваны. Бхаваны бьют по сознанию. Когда бхаваны бьют по сознанию, сознание чувствует себя неустойчиво, оно постоянно то поднимается вверх, то отбрасывается вниз. Все зависит от бхаван, а бхаваны — от мыслей.

У обычных людей мысли возникают хаотически, спонтанно, тогда они переживают различные страдания. Вся жизнь обычного человека проходит вот на этой периферии. Конечно, у него есть глубокое состояние подсознания, глубинное состояние сознания, но он о нем не подозревает. У него есть сверхподсознание, состояние Атмана, но о нем он также не подозревает. Из-за того что мысли идут сплошным потоком и сознание находится в этом внешнем слое, человек чувствует себя отчужденным, отделенным от высшей духовной реальности (Атмана).

Когда контакт с объектами происходит через этот внешний слой, поверхностное сознание — объекты кажутся чужими. Эти объекты не рассматриваются как часть своего сознания, эти объекты кажутся твердыми, внешними, имеющими собственное существование. Естественно, возникает иллюзия в отношении себя как отдельной, независимой от объектов личности. Тогда личность, находящаяся в этом поверхностном слое, состоящем из мыслей и бхаван, наделяется отдельным, независимым существованием. Эта личность с рождения до смерти живет вот в этом слое поверхностного сознания. Она поднимается и опускается, испытывая различные страдания на уровне сознания, различные бхаваны. Тело, его осознание, тоже находится здесь. Все наши фиксированные идеи, в том числе и идеи о пути духовной эволюции (Дхарме), в том числе и наша практика, находятся в поверхностном сознании, только если это не опыты самадхи и самоосвобождение.

Когда человек умирает, весь этот слой просто срезается. Человек вместе с телом, со всем своим сознанием исчезнет, но останутся самскар — отпечатки в сознании. Самскар проецируют другое тонкое тело, которое будет иллюзорным телом в промежуточном состоянии при перерождении. Но поскольку оно неразвитое, не имеет устойчивых бхаван, оно будет хаотично метаться в зависимости от доминирующих кармических ветров, доминирующих пран, доминирующих самскар. Затем оно втянется в сверхподсознание, снова выйдет, пока не произойдет перерождение.

Чистый Свет — сущность всех предметов. Свет находится в анахата-чакре. По тонкому энергетическому каналу свет выходит из сердца и проецируется через глаза наружу. Проецируясь через глаза наружу, он разлагается на спектр из пяти цветов, и тогда мы видим то, что мы видим — мир сансары, состоящий из различных объектов: домов, людей, облаков, деревьев. Тогда мы попадаем в иллюзию.

Что означает практика концентрации или практика Раджа-йоги?

Мы должны взломать и пробить этот поверхностный слой сознания. Представьте, вы начинаете заниматься духовной практикой, концентрируясь, выполняя дхарану. Эта сфера, которая олицетворяет наше сознание, становится однонаправленной. Тогда весь поток мыслей, движущийся на периферии, блокируется. Поток мыслей разрывается — и впервые ваше сознание неподвижно. Мыслей нет. Если нет мыслей, то не порождаются никакие бхаваны — вы впервые пребываете без иллюзий. Когда порождается бхавана, вы отправляете свое тонкое тело в место этих мыслей, в место самскар. Как только вы подумали о доме, о другом человеке, о спасении, о небесах, о скверных

мирах, ваше тонкое тело сразу же немного отправляется туда. Но когда вы занимаетесь концентрацией — все мысли блокированы. Когда ваше сознание находится на этой ступени — это состояние подступающей концентрации. Это очень неустойчивое состояние.

Вот как это описывается в тексте «Многообразие медитативного опыта», автор которого Дэниел Гоулмен излагает традиционное пособие по медитации под названием «Вишуддхи-марга», которое создал в пятом веке нашей эры монах Буддхагоша.

Мешающие мысли преодолеваются, другие мысли пока остаются. Осознание сенсорных восприятий и своего тела. Преобладают мысли о главном объекте концентрации. Чувство восторга, счастья, уравновешенности. Мысли о главном объекте концентрации, раз возникнув, устойчиво поддерживаются. Вспышки света или телесная легкость.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Когда вы занимаетесь практикой концентрации — преодолевается слой поверхностного сознания, и постепенно начинает выходить наружу ваше подсознание. Легко обрести мистический опыт, самадхи, опыты подсознания практикой концентрации. Этот мир очень иллюзорен. Стоит вам остановить мысли и выйти на эту ступень, как он начнет медленно исчезать. Вы откроете всю тайну возникновения сансары, возникновения иллюзии.

В концентрации (дхаране) есть много ступеней. Если брать концентрацию вообще, она бывает разных уровней:

- 1) **Стхула-дхарана** — концентрация на объектах материального мира.
- 2) **Сукшма-дхарана** — тонкая концентрация, например, на чakraх.
- 3) **Шунья-дхарана** — это концентрация на пустоте, последовательная концентрация на четырех видах пустоты мира без форм.
- 4) **Атма-дхарана** — это высшая практика концентрации, но это, скорее, уже не дхарана, а пребывание в естественном состоянии.

Итак, ваше подсознание начинает выходить, и вы испытываете очень глубокие изменения сознания.

Ступени концентрации

Первая дхьяна

При продолжительном непрерывном фокусировании на объекте концентрации наступает момент, который знаменует собой первый полный разрыв с обыденным сознанием. Это — полное поглощение, растворение — Дхьяна. Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно, а мешающие мысли полностью исчезают. Нет ни восприятий через органы чувств, ни обычного сознавания своего тела; физическая боль не ощущается. В сознании восторг, блаженство и однонаправленность преобладают. Это те ментальные факторы, которые при их одновременном проявлении являются признаками состояния Дхьяны.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Сначала ваш ум на некоторое время прилепляется к точке, объекту концентрации, а затем он ее теряет, из-за того что привычные тенденции сознания одолевают. Затем вы снова на некоторое время удерживаете объект концентрации, затем снова его теряете. Но почему вы его теряете? Ведь вы должны сесть и ровно через тридцать две минуты войти в самадхи. Но когда вы занимаетесь медитацией или концентрацией, вы его постоянно теряете. В итоге медитация перерастает вот в такую непрерывную борьбу. Сейчас большинству из вас я не рекомендовал бы медитацию пустоты и атма-вичару. Если хотите быстро продвинуть свое сознание, я рекомендовал бы вам выполнять концентрацию в ритрите. Практика концентрации дает ощутимый рост сознания за короткое время.

В Индии есть йоги, которые, забыв мир, погружались в самадхи, и у них на голове птицы вили гнезда. Или они сжимали руку — и ногти прорастали с другой стороны кисти. Риши занимались практикой Раджа-йоги, очень популярной в Древней Индии. Они занимались практикой

концентрации, и за счет концентрации они могли совершать различные чудеса аскезы, достигать сиддхи и длительного самадхи.

Итак, когда вы блокируете мысли, ваше поверхностное сознание раскрыто и подсознание выходит наружу. Можно сказать, еще один слой прибавляется к сознанию, и вы воспринимаете объект концентрации точно. Наконец, когда вы можете преодолеть все мешающие мысли, ваше сознание как бы прилепляется к точке. Оно держит ее, не уходя, не отвлекаясь. Нечто тонкое будет как бы истекать из вас, и вы будете как бы глотать эту точку, почти осязаемо. Вы должны засечь, сколь долго это вам удастся. Если больше двенадцати секунд — можете поздравить себя — это состояние дхараны, концентрации, шестая ступень йоги. Когда вы сможете выполнить двенадцать раз по двенадцать секунд — это будет настоящая медитация. Наконец, когда вы сможете выполнять двенадцать раз по сто сорок четыре секунды (около двадцати восьми минут), вы сможете войти в одно из самадхи, к примеру, в самадхи первой или второй дхьяны. В это время, из-за того что ваши мысли блокированы, вы испытываете восторг и блаженство.

Есть тонкое различие между восторгом и блаженством. Восторг на уровне первой Дхьяны подобен впервые испытываемому удовольствию или волнению, когда получаешь давно желанный предмет; блаженство же — это обладание этим объектом. Восторг может ощущаться, как мгновенная радость, вспыхивающая и исчезающая подобно молнии, как волна, прокатывающаяся раз за разом, когда волосы поднимаются на теле; как ощущение утраты телом своего веса или как погружение в водоворот счастья. Блаженство же — это более смягченное состояние продолжительного экстаза.

Однонаправленность — то свойство ума, которое сосредотачивает его в состоянии Дхьяны. Первое знакомство с Дхьяной длится лишь мгновение, но путем непрерывных усилий постепенно появляется способность удерживать это состояние в течении все более и более длительных периодов.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Когда ваша однонаправленность возрастает, вы можете захватить более глубокие слои сознания. Соответственно, вы можете захватить самскар, которые лежат более глубоко. В это время у вас наступает более возвышенный тип блаженства. Вы начинаете видеть точку глазами более глубоких слоев сознания, глазами второй дхьяны. Это состояние достигается за счет суженного сознания, за счет концентрации.

Вторая дхьяна

В ходе концентрации однонаправленность становится все более и более интенсивной путем исключения факторов, мешающих Дхьяне.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Когда у вас начинаются состояния восторга или блаженства, вы должны оставить их одно за другим, рассматривая их как ничего не значащие.

Самое ценное из этих состояний — это однонаправленность. Однонаправленность — это состояние, которое непрерывно устремлено на объект своей концентрации.

Дальнейшее повышение интенсивности однонаправленности после достижения первой Дхьяны требует исключения как начального, так и повторного возвращения внимания к объекту концентрации.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

До этого ваше сознание могло как усиливать притяжение к объекту, так и ослаблять. Теперь же однонаправленность усилилась. Это означает, что ваше сознание ровно, не прерываясь, длительное время удерживает объект концентрации. В сутрах это описано как непрерывно льющаяся струя масла. Вот таким должно быть ваше однонаправленное сознание.

«Практикующий входит в первую Дхьяну путем фокусирования внимания на основном объекте концентрации. Но затем он освобождает свой ум от всех мыслей об этом объекте и вместо этого обращает свой ум к восторгу, блаженству и однонаправленности. Теперь ум

практикующего полностью свободен от всех выразимых словами мыслей, и даже от мыслей о главном объекте концентрации. Остается только отраженный образ этого объекта, как фокус однонаправленности.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

На самом деле достижение даже первой дхьяны — это очень великая вещь. Говорится, что йогин, достигший первой дхьяны, перерождается на небесах Брахмы-творца. Это святые небеса низшего уровня.

Третья дхьяна

В третьей дхьяне чувства блаженства и восторга исчезают.

Практикующий овладевает второй Дхьяной точно так же, как он овладел первой, чтобы идти еще глубже. Затем, после выхода за пределы второй Дхьяны, он видит, что восторг – форма возбуждения – более груб, чем блаженство и однонаправленность. Тогда он снова созерцает основной объект концентрации, и сначала оставляет мысли об объекте, а потом о восторге; так он достигает третьего уровня Дхьяны.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Когда вы концентрируетесь, у вас возникнет такое ощущение, словно ваше сознание становится коротким. Представьте, что во время концентрации ваше сознание — это некий луч, который выходит и цепляет объект концентрации. Длина его, созданная силой различения, — это поверхностное сознание. В процессе медитации этот луч сознания укорачивается, и чем короче он становится, тем ближе вы подходите к высшему «Я». Он укорачивается непрерывным созерцанием и концентрацией на объекте.

На третьем уровне растворения есть невозмутимость даже по отношению к высочайшему восторгу.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

В третьей дхьяне вы чувствуете, что вся вселенная, все три мира сансары, вы сами и вся ваша жизнь заключаются вот в этой точке. Вы настолько отождествляетесь с объектом концентрации, причем на очень тонком уровне, что вы иногда сами не можете сказать, где точка, а где вы. Существуют практики, например, концентрация на свечу, когда нужно дойти до такого уровня концентрации, что можешь увидеть свое физическое тело с позиции свечи. Другими словами, концентрируешься, затем смотришь на себя, сидящего напротив, который концентрируется на свечу. Это означает, что астральное тело выходит во время самадхи и может созерцать физическое тело. Это достигается примерно на второй-третьей дхьяне.

Эта Дхьяна очень тонка, и без этой вновь возникшей невозмутимости ум был бы отброшен назад к восторгу. Если он остается на этом третьем уровне Дхьяны, то чрезвычайно приятное чувство блаженства переполняет медитирующего, а затем растекается по его телу. Благодаря тому, что на этом уровне блаженство сопровождается невозмутимостью, ум практикующего направлен на одно, только на эти тонкие аспекты Дхьяны, и не скатывается обратно к грубому восторгу. Овладевая третьей Дхьяной, так же, как он это сделал с предыдущими, практикующий может двигаться дальше, если он убеждается, что блаженство более спокойно, чем однонаправленность и невозмутимость

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

На этой ступени вы видите, что блаженство и восторг — это грубые состояния, и у вас возникает желание поддерживать только состояние однонаправленности и невозмутимости. Невозмутимость — это такое тонкое состояние отрешения, когда вам не хочется ничего, кроме пребывания в этом состоянии. На третьей дхьяне начинается самадхи. Между третьей и четвертой дхьянами вам необходимо заботиться о своей позе. Если вы будете часто менять ноги или в момент глубокой третьей дхьяны поменяете ноги, вы не сможете достичь самадхи. Наоборот, неподвижная поза — это

условие, когда вы часто сможете испытывать самадхи. У вас будет останавливаться дыхание и не будет ощущаться работа сердца, либо сердцебиение будет очень замедленное.

Говорится, что своим ученикам Будда Шакьямуни рекомендовал много ходить, поскольку в дхьяне они потребляли очень мало кислорода, и у них процессы обмена были не такими, как у обычных людей.

Четвертая дхьяна

Чтобы проникнуть еще глубже, практикующий должен оставить все формы умственного удовольствия. Он должен отказаться от всех тех ментальных состояний, которые могут воспрепятствовать более полному спокойствию, даже от блаженства и от восторга. С полным прекращением блаженства однонаправленность и невозмутимость набирают полную силу. В четвертой Дхьяне чувство телесного удовольствия полностью оставляется; чувство же физической боли исчезло еще в первой Дхьяне. Нет ни одного ощущения, ни одной мысли.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

На этом уровне отсутствуют не только мысли, но также исчезают и все ваши ощущения. Четвертая дхьяна — это очень глубокое состояние, его очень трудно выразить. Это уровень тончайшего сознания.

Во время третьей-четвертой дхьяны у вас могут быть вспышки ясности. Проницательность вашего сознания становится непостижимой. Это и есть сознание богов мира святых небес. На этом уровне у вас возникает большой соблазн. К вам могут приходить прозрения одно за другим. Вы внезапно понимаете структуру достижения или появляются глобальные мысли о спасении. Эти прозрения могут шокировать вас своей ясностью, и вы можете поддаться им и утратить состояние третьей-четвертой дхьяны, начать думать. Ни в коем случае этого не делайте! Но если уж эти прозрения вам не дают покоя, отвлекитесь на некоторое время, запишите их на бумаге, чтобы потом подумать, и продолжайте концентрацию. Это могут быть очень глубокие прозрения в отношении всего.

На этом четвертом уровне дыхание настолько спокойно, что он не может ощутить ни одного движения.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Дхьяна мира без форм

Следующий шаг в концентрации, являющийся кульминацией четырех предыдущих Дхьян, называется бесформенным. Первые четыре Дхьяны достигались концентрацией на материальной форме или на некоторой концепции, полученной из предыдущей концентрации. Но практикующий достигает бесформенных состояний путем выхода за пределы восприятия всякой формы. Для вхождения в первые четыре Дхьяны медитирующий должен был опустошать свой ум от ментальных факторов. Для вхождения в каждую из последующих бесформенных Дхьян, практикующий один за другим замещает объекты концентрации на более тонкие. Во всех бесформенных дхьянах присутствуют ментальные факторы однонаправленности и уравновешенности, но на каждом новом уровне эти факторы становятся все более утонченными. Так концентрация приобретает нерушимость. Ничто не может вывести практикующего из нее, но он сам, через определенный, им самим установленный, промежуток времени, выходит из нее, возвращаясь в то же самое состояние, в котором он был перед вхождением в нее.

Дэниел Гоулмен «Многообразие медитативного опыта»

Когда вы достигаете состояния четвертой дхьяны, у вас уходит привязанность к форме. Объект концентрации уже не так важен, он служит просто для фокусировки вашего сознания. Начинает открываться ваше сверхподсознание. На этом уровне у вас может появиться отвращение к внешним объектам. Имя и форма (нама и рупа) могут отрицаться. Все, что имеет имя и форму, становится чрезвычайно неприятным. Не хочется слушать музыку или видеть себя, других в форме, потому что сознание находится в неопишемом бесформенном состоянии. У вас могут быть сны, где вы видите

бесформенный купол неба над собой, или могут всплывать самсары, когда вы смотрите на океан или бескрайнее пространство.

Когда вы, одну за другой, усиливаете свои дхьяны, вы проходите четыре уровня мира без форм. Мы не будем подробно описывать эти состояния, практически — это уровни достижения Раджа-йоги. Затем мы, одно за другим, переживаем состояния бесконечного пространства, бесконечного сознания и пустоты, усиливая свое сознание. Наконец, пройдя эти четыре уровня, вы испытываете ни с чем не сравнимое состояние Атмана. Это состояние седьмой-восьмой дхьянами. Когда вы открываете состояние глубинного осознания, не существует мыслей — значит, и не существует бхаван. Вы видите мир из высшей точки. Ваше сознание за счет концентрации проделало вот такой путь от периферии к состоянию высшего «Я». В процессе концентрации оно изживает все самсары.

Например, вы берете доску и дрель и начинаете сверлить. Вы проходите разные слои и доходите до самой сердцевины этой доски. Ваше сознание — доска, концентрация — сверло. Когда вы добираетесь до Атмана, все ваши обусловленности теряются. Вы перестаете воспринимать мир старым образом — это и называется достижением состояния Освобождения и Просветления.

Есть ли вопросы?

— Почему во время концентрации точка начинает светиться и меняться?

Это часть вашей ясности. Начинает проявляться подсознание. Ощущение света, различных эффектов — все это происходит на уровне между первой и третьей дхьяной. Это нормально. Это ни плохо, ни хорошо — это признак продвижения. Наоборот, когда вы концентрируетесь на пламени, пламя начинает в центре казаться темным. Или начинает образовываться маленькое пламя внутри, а затем пламя начинает окрашиваться цветами различных элементов. У вас могут быть видения божеств, избранного божества (ишта-деваты). Но во время концентрации нужно рассматривать все это как помехи.

— Не возникнет ли привязанность к этому состоянию?

Если вы не имеете доктрины более высокой, чем Раджа-йога, то, я думаю, возникнет. Если вы не следуете принципу самоосвобождения, то она неизбежно возникнет.

Что происходит? Медитатор просто пробил такой туннель в своем сознании. Он добрался до истинного сознания, но он может ходить только этим туннелем. Но, смотрите: биджи, васаны и самсары не уничтожены. Он может чувствовать себя Атманом, только когда ходит по этому туннелю, только когда он концентрируется. Как только он выходит за пределы туннеля — все сметается — он все теряет. Поэтому Раджа-йогинам рекомендуется сидеть до конца жизни и концентрироваться, а если куда-либо выйдешь, то годы медитации за три дня будут просто потеряны, и все утратишь. Если практикующий не обладает более высокими учениями типа Кундалини-йоги и Лайя-йоги, Сахаджаяны и принципом самоосвобождения, то он очень слаб и зависим от объекта концентрации. Ему нужно всю жизнь прятаться, чтобы не утратить дхьяну.

Эти опыты концентрации нужны для углубления сознания, чтобы понять это сознание, которое находится за пределами всех мирских обусловленностей чувствами, умом и телом, и испытать наивысшие состояния сознания. Но, на самом деле, практикующий высшую йогу может возвращаться из этих состояний в поверхностное сознание и даже иметь мысли. Поскольку он понял теперь их пустотность, иллюзорность, они уже не захватывают его. Более того, этот путь предпочтителен. Практикуя Йогу иллюзорного тела и самоосвобождение, находясь на этом уровне, он начинает расширять пробурованный концентрацией коридор, а это уже сегмент сознания. Если практикуется самоосвобождение, то, даже если мысли появляются, — бхаваны не возникают, потому что он постоянно созерцает свое сверхподсознание. Представьте: мысли появляются, но бхаваны не возникают. Астральное тело направлено все время на сверхподсознание. Будут ли воздействовать объекты? Нет! Будет ли иллюзия? Нет! Даже если находишься в поверхностном сознании, допускаешь мысли, то бхавана совершенно другая — есть связь с подсознанием и сверхподсознанием. Как только мысли останавливаются, например, во сне без сновидений, сознание углубляется и переживается свет и бесконечное сознание, сверхподсознание. А в промежуточном состоянии между смертью и новым рождением, когда стирается поверхностный слой

концептуального мышления, сознание естественно объединяется со сверхподсознанием и реализует исконный Ясный Свет.

— *Во время медитации я часто вижу коридор, туннель, а в конце него — свет...*

Нет, туннель в сознании — это схема просто, вы не должны визуальное это видеть...

— *Первый раз это появилось во время непосредственного введения, когда появился промежуток между мыслями: коридор, а в конце — свет. А после, когда сама медитировала, этот коридор расширялся.*

Как вы думаете, если смотреть на мир глазами третьей дхьяны, когда мыслей нет и сознания различающего нет, что вы увидите? Если пора руководить приготовлением трапезы (прасада), а ты смотришь на мир глазами ребенка — не видишь ни продуктов, ничего... Что овощи, что колонна — все одно и то же. Как это называется?

— *Нет, все понимаешь, все видишь и осознаешь...*

На самом деле это хорошее, продвинутое состояние с точки зрения Раджа-йоги. Единственное, нужно в любой момент уметь направить сознание в нужную точку — либо наружу, либо вовнутрь. Практикующий Лайя-йогу не зависит от концентрации. У него нет фиксированной точки в сознании. В зависимости от ситуации он может предельно уйти в сверхподсознание или в поверхностное сознание, даже допустить различие и мысли. Но при всем это не настоящее различие — это практика игры, иллюзорного тела.

— *А прозрачный свет в конце туннеля?*

Различные виды света существуют в переживаниях второй-третьей дхьяны. Затем, когда мы углубляемся, мы видим три фундаментальных света, они находятся в сверхподсознании. Но чтобы три фундаментальных света увидеть, нужно очень долго концентрироваться. Они не могут вот так спонтанно появиться — это очень глубокие виды света. Практически, чтобы пробраться в сверхподсознание, нужно пять часов самадхи в падмасане.

— *Сначала водоворот темного света, а потом идут прозрачные света...*

Да, скорее всего, это относится к трем видам света, которые находятся в подсознании. Как можно чаще испытывать эти три вида света, а затем погружаться в исконный Ясный Свет высшего «Я» — это нужно сделать практикой, чтобы ввести это в сон без сновидений. В сущности, это и есть достижение реализации. Это очень высокий уровень, не многие могут испытывать это.

— *Если точкой для концентрации сделать все?*

Если вы сделаете точкой все, тогда у вас будет не коридор, а сегмент или даже сфера. Но это следующая практика, когда вы концентрируетесь на атма-вичаре, а затем на природе ума. Это следующая ступень, и вы, на самом деле, должны будете сделать точкой все. Чем в сущности отличается путь Раджа-йоги от пути Лайя-йоги? Раджа-йогин концентрируется на точке, и за счет этого открывает Атман. Лайя-йогин концентрируется на всем проявленном как на своем сознании, и достигает вот такого интенсивного сознания. Но в начале практики это сделать невозможно.

Даже если вы достигнете первой дхьяны на вот этом всем, то вы сможете достичь Освобождения в промежуточном состоянии при перерождении. Сознание будет постепенно втягиваться и преодолевать слой за слоем, пока не достигнет исконного Света. Другими словами, тот, кто овладел самоосвобождением, овладел очень мощным инструментом. Нужно только глубоко его понять. Даже если вы, практикуя иллюзорное тело и самоосвобождение, пребываете в поверхностном сознании, у вас есть шанс достичь Освобождения при перерождении, потому что будет происходить интеграция с более глубокими слоями сознания.

— *Непрерывное удержание ума и его самоосвобождение — как это соотносится с дхьянами?*

В сущности, самоосвобождение у нас - это осознание природы ума (праджня). Это уже не концентрация (дхьяна). Т.е. дхьяна присутствует, когда есть суженное сознание. Праджня — это не суженное, а, наоборот, расфиксированное сознание. Но принципы переживаний, которые возникают, похожи: также возникает радость, также возникает ясность, а затем — недвойственность. Когда вы концентрируетесь на чувстве «я» (ахам-вритти) — это тонкая концентрация (сукшма-дхьяна). Ахам-вритти играет роль точки. Но почему так трудно концентрироваться в атма-вичаре на ахам-вритти?

Потому что нет этого сознания, которое бы обладало такой большой силой, чтобы взяться за ахам-вритти и достичь восьмой дхьяны. Поэтому нужно начать с концентрации на точке. Достигнув большой силы концентрации на точке, вы без труда сможете держаться ахам-вритти длительное время и входить в самадхи.

— *Практикующая мирянка, которая достигла некоторых успехов в концентрации, говорила, что у нее возникла проблема — ее сознание как бы прилипало к окружающим объектам.*

Это основная проблема практикующих Раджа-йогу. В сущности, она сделала ошибку. Будучи миряночкой, она выполняла практику, противоположную своему статусу. Представьте: человек практикует Раджа-йогу в квартире. Его сознание прилипает ко всему благодаря концентрации. А затем он выходит на улицу, и его сознание увозят автомобили, его сознание прилипает к магазинам, продуктам, любым вещам. Он не может выбраться из этого. Для Раджа-йоги нужно отречение, обстановка, в которой можно было бы всю жизнь концентрироваться. Если не владеешь более высокими учениями, самоосвобождением, чтобы контролировать свой ум, то на этом вся практика закончится.

Концентрация — это самый легкий путь для получения опытов изменения сознания. Самоосвобождение — это высший путь. Можно сказать, вы получили это истинное понимание, а теперь нужно заняться углублением своего сознания вот такой практикой концентрации.

Например, человек плавать не умеет и приходит к тренеру, а тренер говорит: «Ты прыгай в воду и оставайся в ней, она сама тебя понесет!» Лучше тот тренер, который бы сказал: «Правой рукой греби, затем левой, ногами теперь!» Такой тренер лучше. Нужно начать с постепенного метода.

— *Какая дхьяна возникает при непосредственном введении в природу ума?*

Нет, здесь нет концентрации. Непосредственное введение затрагивает слой поверхностного сознания, ум. Мы начинаем его анализировать, мы самоосвобождаем мысли. Что это означает? Мысли перестают давать бхавану. Они становятся неважными. Процесс мышления как бы взламывается и тоже становится неважным. Это касается не точки и не коридора, а всего круга. Представьте: у всего круга начинает взламываться периферия. Вот, если это тороид, и его внешняя каемочка ломается, то что внутри него остается? Пустота, дырка! Поэтому многие после непосредственного введения находятся в легком шоке, как будто их по голове ударили. Они отбрасываются в подсознание или к высшему «Я», но в подсознании они еще не существуют, они еще не самоидентифицировались там. Это затрагивает самую сущность человека. Минуя все доктрины и теории, разламывается поверхностное сознание человека, он отбрасывается в подсознание. Он не может это отрицать, потому что он чувствует это как нечто высшее, очень глубокое.

Это можно делать через разные виды сознания. Существует бхава-самадхи. Это самадхи низкого уровня. Практикуя объединение в созерцании с духовными песнопениями и образами божеств (бхаджан-мандалу), воспевание святых имен, молитвы, концентрацию на радости — вы можете дойти до третьей дхьяны. Более высокой дхьяны достичь проблематично. Бхава-самадхи — это формирование сильного различения в отношении объекта своей медитации. Затем это полностью вас захватывает. Говорится, что бхакты часто испытывают дрожь в голосе, подъем волос на теле, экстаз. Что это такое? Да это же первая-вторая дхьяна! Вы можете дойти до третьей дхьяны. На этом уровне у вас могут возникнуть сильные опыты ясности. Тот, кто обладает пониманием непосредственного введения, на этом уровне может почувствовать единство с Абсолютом — «Ахам Брахмасми» — недвойственность.

— *Можно ли выполнять концентрацию не на объекте, а на пространстве?*

Это не концентрация, это уже интеграция! Это следующий этап. Концентрация выполняется именно на объекте. Все достигается за счет сужения сознания, вы делаете его очень узким. Мир для вас сводится к точке — и тогда все получается быстро. Есть практики, когда выполняется концентрация на некотором объекте внутри, при визуализации.

Некоторые практикующие достигают состояния седьмой дхьяны, примерно от полугода до полутора лет в ритрите. Но если вы практикуете концентрацию на точке очень усердно, вы сможете достичь этого быстрее. Например, состояния третьей дхьяны вы сможете достичь за полтора месяца,

четвертой дхьяны — за два месяца концентрации. Поэтому, я думаю, что появятся практикующие, достигшие за три месяца пятой дхьяны.

Когда вы испытываете различные опыты, вы должны открыть пособие по Раджа-йоге, поискать и сравнить свои опыты с этой картой сознания. Процесс очень простой: вы концентрируетесь, получаете опыты, затем смотрите, какой дхьяны вы достигли. Когда напротив восьмой дхьяны вы ставите крестик — вы достигли состояния Просветления. Все очень просто — нужно сидеть и концентрироваться!

— *Соответственно, чем глубже дхьяна, тем более глубинная карма проявляется?*

Считается, что достигшие уровня архата или состояния будды — очень высокого уровня — не через осознание (праджню), а через концентрацию (дхьяну), могут жить в этом мире сколь угодно долго, вплоть до нескольких кальп. Что они делают? Это называется путь четвертой дхьяны. Они входят в четвертую дхьяну, где есть самскар, относящиеся к жизни и смерти, блокируют эти самскар и вносят другую информацию, например, о здоровье и долголетию. За счет блокировки этих самскар на уровне четвертой дхьяны они могут оставаться в этом мире сколь угодно долго.

Когда Будда Шакьямуни собирался уйти в нирвану, он спрашивал своего ученика Ананду: «Силой четвертой дхьяны я могу остановить самскар и оставаться здесь сколько пожелаю, а могу уйти. Мне все равно». Но Ананда говорил: «Ну, учение все равно распространилось, поэтому можешь уходить спокойно». Будда Шакьямуни говорил так три раза! Ананда три раза так отвечал. Наконец, на четвертый раз Ананда понял что-то и просил остаться, но Будда Шакьямуни уже отпустил свою дхьяну и позволил этой карме проявиться.

— *Чтение молитв, решимостей это тоже концентрация?*

Через них вы создаете сильное различие в отношении определенных самскар, и благодаря различению вы создаете определенные самскар, которые становятся вашей новой кармой. Ведь все есть проявление этой кармы, и что вы введете в свое сознание, то начнет проявляться. Это ключ к изменению своей судьбы.

Вы усиленно представляете себя сидящим в падмасане, излучающим потоки света в нирвикальпа-самадхи. Вы молитесь об этом. Через некоторое время все так складывается, что вы именно такую позицию и занимаете.

Вы молитесь о Йоге сновидений, усиленно представляете себя сиддхом, достигшим в Йоге сновидений. Через некоторое время энергия привлекается, созданы соответствующие самскар, вы получаете опыты Йоги сновидений.

Благодаря сильному различению через молитвы создаются самскар, которые проходят в подсознание, и вы получаете то, что вы просите. Вопрос в том, насколько вы концентрированно это делаете.

К примеру, вы не можете испытать самадхи. Проходит год, второй, третий, но самадхи света не приходит. Но если вы выполните ритрит, а в ритрите будете практиковать не столько медитацию, сколько направленность сознания, то внезапно у вас начнет происходить самадхи.

Практика медитации

Итак, мы поговорим о медитации и о степенях медитации.

Когда вы выполняете базовые практики, если вы делаете это правильно и достаточное время, вы можете пережить различные уровни просветления сознания. Эти уровни просветления сознания, состояния медитативной концентрации, называются дхьянами. Существуют восемь уровней медитативной концентрации. Когда вы встаете, прекращаете сидячую медитацию, но продолжаете медитативное проникновение в сущность сознания, выполняете ходьбу в созерцании, уровни этого состояния называются уровнями праджни.

Внутри нас существует это бесконечное сознание. Его называют Атман, Брахман, Даттатрейя, природа ума, ум как таковой, самость, природа будды. Наши прошлые поступки и наши оскверняющие действия, привязанности загрязняют Атман — таково действие нашего ума. Когда мы

практикуем, мы пытаемся сквозь все привязанности и загрязняющие условия пробиться к состоянию высшего «Я», к тонкой светоносной ясности. Ступени проникновения называются дхьянами или уровнями праджни. Мы словно срываем слой за слоем с нашего поверхностного сознания. Мы пристально всматриваемся внутрь нашего сознания и затем, обнаружив определенный его слой, пытаемся сквозь него прорваться, отрешившись от него, отбросив его, не рассматривая его как свою сущность.

Когда мы медитируем, у нас может быть множество опытов и различных состояний сознания. Они называются бхаванами. Ни одно из них не является сущностным. Вы должны их рассматривать как иллюзию, как очередной вскрывающийся слой сознания. Непрактикующие люди испытывают различные чувства, предаются мечтаниям — это просто очередной слой их сознания, эти состояния очень непостоянны. Практикующие уходят внутрь своего сознания, вскрывают определенный его слой, и тогда у них могут возникать различные чувства, эмоции, видения; они могут испытывать состояния восторга, экзальтации или же, наоборот, угнетения и подавленности. Ничто из этого не стоит признавать как реальность — это только очередной слой вашего сознания, который в данный момент так проявляется; очередная карма из каналов и карма астрального тела, существующая давно, которую вы носили с собой все это время, но которую раньше не осознавали.

Исходная установка во всех практиках: вы не должны привязываться к видениям, к каким-либо состояниям, вы должны их все отрицать, игнорировать до тех пор, пока вы не придете к состоянию высшего безупорного осознания. Только духовный учитель может указать, верно это состояние или нет. Если же у вас нет духовного учителя, можно самому найти в сутрах, шастрах, наставлениях святых описания этих состояний, хотя зачастую их сложно понять.

Восемь процессов в медитации

Существуют восемь процессов, которые вы должны контролировать в медитации.

1. Легкость тела.

В результате правильной практики через некоторое время вы освободитесь от неудобств, связанных с положением тела. Вы должны проанализировать свою сидячую позу: выпрямлен ли у вас позвоночник, правильно ли расположены ноги; находятся ли подбородок, макушка, пупок на одном уровне и т.д. Когда вы правильно медитируете, ваше сознание отрывается от грубого физического тела, прана начинает входить в центральный канал, тело становится легким. В сущности, медитация становится самой приятной вещью. Те, у кого много кармы, могут достичь этого примерно через месяц. Опытные же практикующие могут входить в состояние, когда даже десятичасовое нахождение в медитации не составляет проблем — оно легко и приятно. Итак, легкость тела — это очень важный аспект медитации.

2. Стабильность дыхания.

Стабильность дыхания наступает на уровне первой-второй дхьяны: когда ум перестает метаться — дыхание уравнивается. Ровное дыхание — это ровное течение праны по всему телу. Ровное течение праны позволяет глубоко проникнуть в сущность сознания. Стабильность дыхания означает, что вы дышите не часто, не делаете глубоких вдохов или выдохов. Ваше дыхание напоминает тонкий, едва уловимый ветерок, не мешающий концентрироваться.

Когда вы подбираетесь к третьей дхьяне, дыхание становится неуловимым. Это и называется остановкой дыхания. Почему не рекомендуется менять позу в третьей дхьяне? Потому что именно с третьей дхьяны мы превосходим элемент ветра и начинаем входить в савикальпа-самадхи. Когда вы получаете опыты неуловимого дыхания, вам нужно позаботиться о том, чтобы не менять позу, не менять ноги, не двигать головой, шеей, телом.

Когда ваше тело стало легким, а дыхание стабильным, вы должны перейти к третьему процессу — контролю мыслей. Хотя все эти три процесса взаимосвязаны.

3. Контроль мыслей.

Если вы сидите, а ваши мысли беспорядочно вращаются, если вы думаете о вчерашнем или планируете будущее, если вы в своем сознании переживаете старые опыты или рассуждаете — это абсолютно неправильно. Контроль мыслей означает, что вы можете по своему желанию останавливать их, пресекать и находиться в осознанном безмыслии. Может быть так, что вы сидите два часа и все это время усиленно думаете о чем-либо. Всякий раз, когда вы заметите, что думаете во время медитации, вы должны пресекать свои мысли. Мысли должны пресекаться в самом зародыше. Когда мысли остановлены, вы должны осознанно находиться в состоянии медитации, не впадая в прострацию, тамас — это самое сложное.

Итак,

- 1) остановить мысли;
- 2) не впасть в прострацию.

Осознанность, остановка мыслей — это состояния медитации, которые находятся на уровне подступа. Это еще не дхьяна, это только борьба за дхьяну, но это самый сложный период медитации. Начиная с первой дхьяны, ваша медитация идет легко, радостно. Но подойти к первой дхьяне очень сложно. На Земле тысячи людей занимаются медитацией, но они даже не могут подойти к первой дхьяне. Считается, что тот йогин, который достиг первой дхьяны, не рождается в сансаре. Первая дхьяна обеспечивает счастливое перерождение в мирах богов. Вторая, третья и четвертая — перерождение в мирах форм (рупа-локе).

Каким же образом выполняется контроль мыслей?

- 1) Наблюдение.

Вы можете дистанцированно наблюдать мысли.

- 2) Остановка.

Как только вы можете отделиться от мыслей и наблюдать их, вы сможете их остановить волевым усилием.

Внутри вашего сознания присутствует тонкий слой осознания, который может управлять этими мыслями. Сам процесс наблюдения и контроля мыслей — это величайший переворот в вашем сознании. Если взять в общем — это сущность всей садханы, всей йоги, потому что именно ум создает сансару, обусловленность и привязанность к телу. В концентрации контроль мыслей достигается погружением в объект концентрации, когда ваше сознание прилеплено к объекту концентрации. В медитации он осуществляется наблюдением, отслеживанием мыслей и их остановкой. Это описано в самих техниках медитации.

4. Удержание темы медитации.

Вы должны бескомпромиссно относиться к своей медитации, чтобы удерживать тему медитации. Это означает, что когда вы выполняете атма-вичару, вы должны добиваться только атма-вичары в своем сознании и больше ничего другого.

Медитация махашанти для удобства разбита на три части:

- 1) атма-вичара,
- 2) разбитый кувшин,
- 3) бесконечное пространство.

В сущности, это одна медитация, условно разделенная на три части, в которых одна логически вытекает из другой, и вы выполняете ее как три связанных медитации. Вы выполняете длительную концентрацию на ахам-вритти. Когда ахам-вритти достигает такой глубины, что вы начинаете ее как бы утрачивать, словно она расширяется, вы переходите к разбитому кувшину, а разбитый кувшин в завершающей фазе — это бесконечное пространство. Обычно так и выполняется эта медитация. В течение вашей садханы вы должны прилагать усилия, чтобы удерживать тему вашей медитации. Не позволяйте уму соскакивать на образы, воображение, фантазии, отвлечения, посторонние мысли. Внутри сознания должна быть только тема медитации. Все остальное — весь мир — пусть перестанет для вас существовать на время ритрита.

5. Глубина удержания.

Когда вы удерживаете тему вашей медитации (допустим это ахам-вритти), вы должны контролировать, насколько глубоко вы удерживаете ахам-вритти. Глубина — это и есть состояние дхьяны или погруженности. Если у вас наступает состояние тамаса, то объект концентрации — точку — вы можете поместить повыше. Если ваш ум сильно возбужден, вы можете, наоборот, поместить объект концентрации пониже. То же и с ахам-вритти или с бесконечным пространством. Вы можете немного перемещать сознание выше или ниже, в зависимости от того, в каком состоянии ума вы находитесь.

Следующее, когда вы медитируете, вы должны себе сделать подстилку или подушку, чтобы она немного возвышалась. Длительная медитация не должна приводить к тому, чтобы ноги затекали и вы испытывали боль. Ноги затекают от недостатка праны, а боль испытывается из-за забитых каналов. Но если вы сидите на правильном сидении, то можно хорошо медитировать, не испытывая этих проблем.

Итак, глубина удержания. Насколько возможно, если вам удалось достичь первой дхьяны, вы можете развивать глубину удержания. Это означает, что вы должны зацепиться за тему медитации, за объект концентрации, допустим ахам-вритти, и прилагать насколько возможно усилия, пока идет медитация, для того чтобы ее углубить. Это ваше глубинное осознание должно стремиться удерживать объект концентрации, прилагать усилия, чтобы войти в него еще глубже. Это глубина удержания.

6. Реализация темы медитации.

Реализация темы медитации означает, получаете ли вы нужный опыт или нет. Во время самой медитации вам не нужно думать: «Получил я опыт или нет? Реализовал я тему или нет?». Вы должны держаться только самой медитации, только ахам-вритти. Но когда вы выходите из медитации после звонка колокольчика дежурного монаха, вы можете анализировать — насколько реализована тема медитации. Допустим, в этом ритрите перед вами ставится задача: достичь состояния третьей дхьяны. Вы должны оценивать: «Насколько я приблизился к третьей дхьяне, или я продолжаю разговаривать на подступающем уровне, на уровне подступающей концентрации?» Вы должны анализировать свои состояния и сравнивать их с опытами третьей дхьяны. Вот таким образом реализуется тема медитации.

7. Последующее осознание.

После выхода из медитации существует состояние осознания, которое называется последующим осознанием. Это осознание — определенная степень ясности, дающая вам возможность функционировать в этом мире. Это означает, что вы выходите из медитации, прекращаете концентрироваться на внутренних данных и снова признаете мир внешних объектов. Вы должны сравнивать свое последующее осознание с вашим медитативным состоянием.

Последующее осознание бывает трех уровней:

1) Когда полностью теряется пережитый опыт.

Допустим, даже если вы пережили океан света, бесконечное пространство, а, выйдя из медитации, ум привычно реагирует на внешние проявления, реагирует на все — он снова подпадает под иллюзию. Это последующее осознание самого худшего качества, то есть осознанность теряется; все привычные реакции, ложное эго, чувства, гнев, привязанности имеют место, когда вы выходите из медитации и начинаете общаться. К сожалению, 99% практикующих находятся в таком состоянии. Это уровень невысокий.

2) Когда вы выносите осознанность из медитации.

Когда вы пережили третью дхьяну, у вас была глубокая ясность или состояние бесконечного пространства в мире без форм, у вас происходит что-то наподобие сбрасывания шелухи или чешуи. В данном случае шелуха — это все наши чувства, мысли, тело. Вы понимаете сущность таких слов как: «Я не есть это тело», «Я не есть эти чувства», «Я не есть эти мысли». Вы перестаете быть к ним привязанными. Когда вы выходите из медитации, ваше последующее осознание помнит об этих опытах.

Допустим, старший в ритрите или управляющий делает замечание практикующему. Если у него нет последующего осознания, у него возникнет гордость или зависть, или обида. Если у него есть последующее осознание, возникнет понимание: «Мои чувства не есть я, меня можно критиковать сколько угодно, мне вообще не на что обижаться, ведь все это — иллюзия». Возникает даже благодарность по отношению к тому, кто указывает ему на его недостатки. В этом и заключается разница между наличием последующего осознания и его отсутствием. Т.е. вы становитесь другим человеком, перестаете привычно обусловлено реагировать и пребываете во внутреннем сознании.

К примеру, когда я практиковал в ритрите, я очень тщательно наблюдал свое состояние сознания до и после медитации и после получения очень глубоких опытов полностью утратил состояние своей иллюзорной личности. Раньше, когда меня критиковали, я обычно вступал в споры или очень гневался. Но после получения опытов пятой дхьяны, когда меня пробовали критиковать, я начинал им радостно поддакивать. Вот такое это состояние — вы принимаете любую критику, вы согласны. Вы можете принять любую точку зрения, вы не обусловлены умом, вы не обусловлены чувствами. Вот такое это состояние. Вы отрешаетесь от всего ложного внутри вас, вы понимаете: «Все это вообще не имеет никакого значения». Тот глубинный опыт, который вы вынесли из медитации, настолько все поглощает, что вы можете принять все эти флуктуации, движения в проявленном мире, осозная в то же время их иллюзорность. Это означает последующее осознание с сохранением ясности.

3) Высший уровень — это последующее осознание без потери мудрости.

Это означает, что, выйдя из медитации, вы сохраняете тот же уровень сознания, что и в медитации.

Допустим, во время медитации бесконечного пространства вы испытали небывалое состояние расширения. Но когда пришлось вернуться в тело из самадхи, вы видите, что есть грубые объекты и привычно ими обуславливаетесь. Но когда у вас сохраняется мудрость, войдя в тело, общаясь в повседневной жизни, вы удерживаете присутствие бесконечного пространства. Вы видите все не как форму, а как всепроникающее сознание.

Таковы три уровня последующего осознания после выхода из медитации. Вы должны анализировать свое сознание: удастся ли вам удерживать последующее осознание? Развитию последующего осознания также способствует созерцательная ходьба. В сущности — это и есть специальная практика для развития такого осознания.

8. Последействие.

Последействие — это ваши действия после выхода из медитации, это ваша осознанность, которая проявляется в действиях тела, речи и ума, в ваших кармических реакциях. Мы не будем подробно на этом останавливаться. Уже говорилось, что с этого момента действия человека перестают быть эгоцентричными. Он перестает руководствоваться ложным эго, чувствами и умом. Он живет для других и живет только для Дхармы.

Итак, восемь моментов:

- легкость тела;
- стабильное дыхание;
- контроль мыслей;
- удерживание темы медитации;
- глубина удержания;
- реализация темы;
- последующее осознание;
- последействие.

Это восемь аспектов вашей медитации, которые вы должны оценивать.

Признаки правильного продвижения и помехи на пути медитации

Когда вы занимаетесь концентрацией или медитацией, вы переживаете три состояния. Вы должны четко понять это и различать их.

Кто может перечислить три состояния, которые переживаются на пути медитации?

— Блаженство, ясность и безмыслие.

Да.

Блаженство — ананда.

Ясность — вивека.

Безмыслие — унмани.

Это три базовых состояния.

Блаженство соответствует 1-2-й дхьяне; ясность соответствует 3-4-й дхьяне; унмани, соответствует 5-6-7-8-й дхьянам.

Ни одно из этих состояний не является истинным. Это вехи, признаки вашего правильного продвижения, и ни к одному из них вы не должны привязываться.

Пять препятствий в медитации

Всего есть пять помех для медитации: **викшепа, кашайя, ананда, самсары, бхаваны.**

Блуждание ума (викшепа)

Это неспособность замечать, контролировать мысли. Когда мы отождествлены с мыслями, мысли хаотично двигаются. Если мысли хаотично двигаются, вы должны практиковать концентрацию, чтобы успокоить ум. Если вы не можете успокоить ум, на некоторое время выполните «метательную» концентрацию — напряженным усилием воли блокируйте мысли тридцать секунд или минуту. Затем отпустите все и попытайтесь их удерживать без напряжения. Вообще, напряжение в медитации — это неправильно, но для контроля мыслей иногда его можно применять.

Тамас, сонливость, неясность (кашайя)

Когда наше сознание грубое, в нас существует такая вещь как отвращение к астральному телу, то есть, мы не можем его осознавать и жить на уровне астрального тела. Сознание привыкло быть ясным от соприкосновения с объектами чувств (запахами, вкусами, звуками и т.д.). Когда мы выполняем самоустранение от объектов чувств (пратьяхару), закрываем глаза, ни во что не вслушиваемся, концентрируемся — сознание начинает угасать, и тогда мы медитируем, вот так бессильно свесив голову. Это потому что энергии недостаточно и нет нужной ясности. Когда много энергии, у вас сознание не угасает. Сонливость (кашайя) — это проблема всех практикующих. Если вы испытываете сонливость, рекомендуется немного поднять вверх объект концентрации, например, точку. Если вы прилагаете усилия, боретесь с сонливостью — вы можете ее преодолеть. Каким образом? Если не получается медитация, вы можете на некоторое время встать, либо принять такое положение тела, в котором сонливость вас не одолевала бы.

Один учитель, практикующий медитацию, рассказывал о своем духовном пути. У него умер друг, и друг не успел достичь Просветления при жизни. Когда он умирал, то попросил: «Если ты достигнешь Просветления, сделай мне перенос сознания в высшие измерения». Этот учитель дал себе обет достичь Просветления, пока его умерший друг будет в промежуточном состоянии, которое, в общем, длится сорок девять дней. Он дал обет медитировать без сна, сутками, чтобы успеть достичь Просветления за сорок девять дней. Когда он сел медитировать, то понял, что не может сидя удерживать медитацию, что он засыпает. Тогда он решил медитировать сколько может сидя, а остальное время — стоя и, по возможности, ночью. К тому же еще он стоял с поднятыми руками. Примерно на сорок второй день у него наступили очень глубокие опыты ясности и прозрения. На сорок девятый день прозвучавшие в полночь удары часов сильно подействовали на сознание учителя, и в этот миг он испытал очень глубокое состояние прозрения. Когда его друг явился перед ним в тонком теле, он сумел увидеть его духовным зрением, но увидел он его как полную иллюзию. Он увидел, что не существует ни друга, ни его самого — существует только осознание. Благодаря такому осознанию друг, которого он увидел, получил необходимый перенос сознания. Это не было полным Просветлением, но он получил очень глубокий медитативный опыт за эти интенсивные сорок девять дней.

Затем, проведя еще два ритрита, он полностью реализовал свое состояние Просветления. Но тот медитативный опыт, который он получил, выполняя такую интенсивную садхану, стал основой его

достижения. Первые три недели, двадцать дней, он практиковал, не имея результатов. Он подумал: «Время идет, а нет никаких результатов, я зря теряю время, не могу проникнуть в суть». Тогда он предпринял такую мощную садхану.

Итак, борьба с тамасом — это непрестанное приложение усилий.

Блаженство (ананда)

Это признак прогресса, когда в медитации возникает блаженство. Правильная медитация всегда должна сопровождаться блаженством. Может быть так, что у вас появляется радость, улыбка, смех, слезы, восторг — это очень хорошее состояние. Это означает, что вы подняли свое сознание до уровня богов. Радость — это фактор богов. Боги пребывают в первой-второй дхьяне. Когда вы испытываете такое состояние, вы в сознании уже боги. То есть, если вы перевоплотитесь в нынешнем состоянии, вы переродитесь богами. Но если вы будете привязываться к этим состояниям и оставаться в таком благодушно-радостном восторженном состоянии — это препятствие. Вы должны преодолеть блаженство и следовать медитации.

Часто бывает так, что вы практикуете, переживаете опыт, а затем у вас возникают очень возвышенные мысли, которые хочется изложить, написать поэму или что-нибудь в этом роде. Вы должны пресекать такие вещи и продолжать концентрироваться на объекте медитации — вот что значит преодолеть ананду.

Ментальные отпечатки в сознании (самскар)

Самскар — это подсознательные импульсы, это ваша карма, ваши накопленные стрессы, информация в каналах. Когда вы много практикуете, карма дает о себе знать, она начинает проявляться. Тот, кто накопил много кармы сексуальных желаний, может испытывать много разных видений. У того, кто имеет карму борьбы, могут проявляться различные гневные состояния. Они могут проявляться в виде мыслей или в виде образов. Вы не должны за ними следовать — вы должны постоянно отделять себя от них, наблюдать и игнорировать. Другими словами, не принимать их в расчет, делать так, словно ничего не произошло, руководствоваться в своей жизни обычными правилами практики, взаимоотношений и восприятия. Это будет лучше всего для практики.

В писаниях говорится: «Даже если у тебя сознание как у бога, веди себя как обычный человек». Это говорится для того, чтобы предостеречь начинающих от следования за самскарами.

Допустим, человек с плохой кармой может переживать скверные самскар, у него может проявиться гнев. Часто бывает так, что практикующие во время ритрита могут испытывать состояния, когда у них усиливается раздраженность или еще что-нибудь. Практикующие с хорошей кармой не будут испытывать гнева, они будут испытывать возвышенные состояния — радость, ясность, мудрость, но у них может развиться сомнение. После ритрита один из практикующих не хотел ни с кем разговаривать. Когда к нему кто-нибудь обращался, он думал так: «Ты хоть понимаешь, с кем ты разговариваешь вообще?» Он пережил опыты непрерывного сознания, соответствующие пятой-шестой дхьяне, и считал себя очень возвышенной личностью. Это сознание Бога-творца (Ишвары), это сознание богов святых небес — величие, когда они упиваются собственным могуществом, гордостью, творят вселенные. Боги на небесах настолько величественны, что поглощены своим величием и могуществом. Когда вы добиваетесь до их уровня, вы можете переживать такие состояния, но это не повод, чтобы вести себя заносчиво. Итак, нужно игнорировать все подсознательные самскар.

Тенденции к определенным состояниям сознания (бхаваны)

Неправильные бхаваны — это означает, что ваше сознание может как-то колебаться. Вы можете выпадать своим сознанием в подавленность, стресс, в различные состояния. Все это относится к категории неправильных бхаван: захваченность чем-либо, интерес, который не является объектом медитации. Вы все это должны игнорировать и четко устанавливать свое сознание в правильной бхаване.

Кто может сказать, какова правильная бхавана? Какое базовое сознание, на которое можно было бы опираться?

Итак, правильная бхавана — это состояние радости. Это радость, ясность и легкое состояние самоосвобождения. Это такое легкое, непривязанное, самодостаточное сознание.

Когда вы преодолеваете эти пять препятствий, ваша медитация движется хорошо.

Часть 2

Медитация атма-вичара

Сядьте, выпрямив спину, сконцентрируйтесь на внутреннем чувстве «я».

Чтобы вызвать его, задайте себе вопрос: «Кто я?» Задав вопрос, старайтесь почувствовать тонкую вибрацию внутри вашего сознания. Она называется *ахам-вритти*. Держитесь ее, не отвлекаясь ни на что. Длительная практика удерживания *ахам-вритти*, т.е. внутреннего чувства «я», приводит к связи со сверхподсознанием.

Когда придут посторонние мысли, вы не должны захватываться ими, спрашивая себя: «Кто это думает?» Если у вас возникнут образы, вы также должны задавать себе вопрос: «Кто наблюдает эти образы?» Задав вопрос, вы получите ответ: «я». Получив ответ, вам необходимо спросить: «А кто я?», снова возвратившись к изначальной вибрации *ахам-вритти*.

Старайтесь не думать «кто я?» или «я» на уровне мыслей, а осознавать «я» без мыслей. Это самый важный момент в медитации.

При правильном выполнении *атма-вичары* вы испытаете изменение сознания, давление в макушке головы или свет.

Вритти – это модификации ума, т.е. движения вашего сознания. Они возникают из-за ваших ложных отождествлений с внешними объектами. Из них *ахам-вритти*, то есть «я-мысль» – самая главная, связана с Абсолютным сознанием или Брахманом. Держитесь ее, пока не придут посторонние мысли.

Затем начните процесс снова. Углубляйте это состояние.

Уровни погружения в высшее «Я»

В *атма-вичаре* есть пять основных уровней.

Первый уровень

Это жесткая концентрация на «я», удерживание *ахам-вритти*. Это сродни концентрации на точке или пламени свечи в *Раджа-йоге*, только здесь вы концентрируетесь на самом тонком, самом нефиксированном из объектов – на *ахам-вритти*. Вы жестко удерживаете сознание на чувстве «я» и предельно на нем концентрируетесь.

Когда вы доходите до первой или второй *дхьяны*, возникает сильное чувство отрешения, понимание страданий от составляющих личность чувств, восприятий, мыслей и т.д., понимание непостоянства или понимание, что все грубые объекты забирают ясность вашего осознания. Тогда у вас возникает сильная тенденция идти по пути отрешения от мира и желание не думать, не говорить, не чувствовать это тело, не видеть зрительные объекты, не слышать, не ходить, только пребывать в этом состоянии концентрации. Это говорит о том, что нужная концентрация на *ахам-вритти* достигнута.

Конечно, это не является высоким уровнем. На этой ступени вы можете испытать различные виды **астрального самадхи**, или ваш сон может сократиться так, что вы сможете медитировать всю ночь. Это действительно становится легко. Вы даже удивитесь: вроде бы долгое время был в *тамасе*, не мог осознавать себя, трудно было медитировать, а затем, вдруг, такие изменения.

Это происходит потому, что сознание перемещается в *Сахасрара-чакру*, и у вас появляется много энергии. Тело становится легким, и вы можете совершать чудеса медитации, подобно **древним риши**. Вы на самом деле становитесь медитатором высокого уровня.

Сейчас вы можете видеть, что даже двадцать минут медитации доставляют вам большие проблемы: ноги болят, ум мечется. Но если достичь состояния подступающей концентрации, а из нее – первой *дхьяны*, медитация становится для вас естественным состоянием. Возникают сильное

отрешение и цепляние за этот опыт – это тенденция пути *отречения от мира*. Но это не совсем правильно. Это всего лишь одна из ступеней. Цепляние за что-то во время практики – это тупик.

Второй уровень

Мы подбираемся к *чит-джада-грантхи*. *Чит-джада-грантхи* – это то, что составляет наше ложное эго. Вначале мы просто концентрировались на чувстве «я», или *ахам-вритти*. Здесь наступает нечто наподобие самоосознания себя. В суфизме есть практика самовспоминания. Ее как раз можно соотнести со второй ступенью *атма-вичары*.

Здесь вы непрерывно себя осознаете. Это уже не просто концентрация на «я» (на «я-мысли» или *ахам-вритти*), но это глубокое внутреннее самоосознавание, которое вы осторожно несете, боясь расплескать, словно сосуд, наполненный водой. Что бы вы ни делали, во время ходьбы, еды или разговора, – все время удерживается самоосознавание.

Это не просто ментальное чувство «я», как в первом случае, а глубокий вид внутреннего самоосознавания. На этом уровне с нашей личностью происходят изменения: наш сформированный опыт начинает разрушаться, различие начинает уходить, мы понимаем, что раньше были бессознательными и разотождествляемся со своей ложной личностью. Наш эгоизм уходит, и мы понимаем, что все, что не является самоосознаванием, – ничего не стоит, что это минус, это загрязненные данные, это плохая *карма*.

Тогда мы начинаем очень сильно дорожить самоосознаванием. Это становится для нас самым ценным в жизни. Мы понимаем: что бы с нами ни происходило, нет другого выхода, кроме как просто держаться этого самоосознавания. Это самое главное. Вы не хотите больше упускать его. Вы хотите удержать его любой ценой.

На этой ступени наконец-то проясняется ценность Просветления и подлинный смысл практики. Вы ее чувствуете всем своим существом, чувствуете, что такое ясность сознания, что такое Абсолютное сознание, насколько это высокое состояние. Вы понимаете, что это самое ценное, чем мы вообще можем обладать. Вы видите, что личность – это просто нечто наложенное на это осознание.

На этой ступени начинает разрушаться наше ложное эго. Наше представление о самом себе изменяется, открывая совершенно другое измерение осознания и восприятия себя как личности. Мы уже не можем воспринимать себя, а воспринимаем только сознание.

Хотя на первой ступени у вас была сильная концентрация, здесь, наоборот, будут чередоваться моменты бессознательности с моментами ясного сознания. Вы как бы выпадаете из этого состояния, а затем снова в него входите.

Когда вы выходите из него – это приносит страдания из-за того, что возникает прерывание сознания, ясности. А когда осознанность удерживается, возникает чувство ясности, отрешенности и беспредельной приверженности истине.

Наконец, когда *чит-джада-грантхи* пройден, вы преодолеваете множество ложных представлений. Уходят привязанности, вы отрешаетесь от всех данных, которые составляли вашу прежнюю личность, от биографии. С монахами это происходит естественно, потому что монахи уже отрешились от данных мирской биографии.

Если вы практикующие миряне, то ваши старые идеи начинают сильно ломаться. Вы понимаете, что ничто в этом мире не приносит удовлетворения. Тогда возникает вопрос: что я здесь делаю? Другие люди иллюзорны, ваши отношения с ними фальшивы, все разговоры и мысли – бессмысленны, жизнь в сансаре не является путем, который способствует осознанию.

У человека возникает желание уйти, убежать от этого. Перестать быть фальшивым и продолжать осознавать. Все привязанности начинают сами опадать, как сухие листья с дерева.

На этом уровне вы проходите узел, который называется *чит-джада-грантхи*, или чувство «я» – отождествление с ложным эго. Это узел, который является сочленением *Брахмана*, т.е. Абсолютного сознания, с физическим телом.

Третий уровень

Вы воспринимаете себя как бесконечное пространство сознания – тончайшее нефиксированное сознание, которое пребывает везде.

На этом уровне полностью преодолевается *чит-джада-грантхи*. Приходит опыт сильного расширения сознания. *Тамас* уходит, возникают состояния восторга, ясности или счастья.

Переживается ощущение расширения сознания, которого вы раньше и представить себе не могли, – словно из вашего тела в десятки тысяч сторон распространяются тончайшие волокна осознания, и ваше тело охватывает огромное пространство вокруг, а вы сами представляете бесконечную вселенную. В это время приходит переживание недвойственности, и ваши иллюзии полностью уходят.

Если на первой и второй ступенях вы воспринимали осознание внутри тела, то на третьей ступени нельзя сказать, что это осознание внутри тела, скорее, это всепоглощающее осознание, в котором нет разницы между внешним и внутренним.

Вы начинаете еще больше отрешаться от всех своих иллюзий и глубоко познавать истину недвойственности: «Я заблуждался не только в отношении осознания и бессознательности, но и в отношении взглядов на себя как отдельную личность». Вы начинаете утрачивать различие на себя и других.

Фактически происходит сильнейший переворот в сознании: оказывается, все было отличным от ваших представлений. Вы думали, что родились, живете, являетесь человеком, имеете две руки и две ноги, какое-то имя, родственников, работу. Затем, вы думали, что вы – это практикующий, имеющий опыт и стремящийся к Освобождению.

Но теперь вы получаете шок, оттого что вы всем этим вообще не являлись, а всегда были естественным трансцендентальным осознанием, лишь на некоторое время утратили его, как бы задумались или забылись.

Но вы уже им являетесь. Нечего достигать и не к чему стремиться. Это уже является вашим естественным состоянием.

Это переживание очень трудно выразить. Это подобно потерянным очкам, которые у вас всегда были на носу, и вы вдруг об этом узнаете. Практикующий, делающий такое открытие, в это время может неадекватно себя вести.

Когда я это понял, мне захотелось вскочить, бить себя туфлями по голове и всем об этом кричать. Это такое шокирующее переживание, которое вы не можете даже нормально воспринять, если ваше сознание не очищено. Это переживание недвойственности полностью вас переворачивает и меняет все ваши взгляды на жизнь.

На этом уровне *чит-джада-грантхи* разрушается, и ваше сознание расширяется. Вначале вы испытываете это на короткое время – две секунды, пять секунд, несколько минут, затем двадцать минут. После этого вы можете удерживать это сознание даже во время ходьбы – вы как бы носите его вместе с собой.

Все ваши старые взгляды и отношения меняются. Вы не можете воспринимать себя или других в качестве отдельных личностей, и если вы не практикуете методы иллюзорного тела, процесс общения с другими в это время может быть затруднен.

Если вы практикуете методы иллюзорного тела, то у вас нет с этим никаких проблем. Вы с самого начала знаете: «Это тело – иллюзорно, и оно создано силой сознания, чтобы выполнять здесь определенные действия». Вы с самого начала ведете скрытую практику игры.

Но если вы не практикуете иллюзорное тело, то у вас могут быть проблемы. Вы не знаете, как сочетать обычные действия и новое внутреннее сознание. Вам либо придется его потерять, принять старый взгляд и вести прежнюю жизнь, утратив это осознание, пожертвовать им ради того, чтобы поддерживать свой статус обычного человека. Либо вы будете сторониться других, чтобы вас никто не вытащил из этого состояния и не наложил все старые ложные отождествления. Либо вам придется держать в тайне от других ваше новое состояние.

Четвертый уровень

На четвертом уровне происходит полное расширение сознания. Вы осознаете недвойственность на более глубоком уровне, и сознания вовне и внутри начинают полностью сливаться. Происходит

интеграция внутреннего и внешнего осознания, и вы можете очень долго его удерживать не только во время сидячей медитации, но и во время ходьбы, во время сна.

В снах вы начинаете испытывать ясность, появляется тончайшее присутствие высшего «Я», осознание Света или бесконечного пространства. Вы осознаете различные уровни **мира без форм**, когда тела нет, а есть ясное осознание и Свет. Во сне некоторое время уровень ясности будет ниже, чем в бодрственном состоянии, словно вы задумались и отвлеклись на некоторое время.

Затем вы выйдете на уровень осознания мира без форм, равный бодрственному состоянию (*джаграт*), которое мы имеем в жизни. На четвертом уровне вы будете осознавать мир без форм яснее, чем бодрственное состояние сознания.

Такое состояние, собственно, уже и означает достижение. В это время, спите вы или ходите, – ваше состояние сознания не меняется, и вы одинаково с предельной ясностью и интенсивностью осознаете бесконечный Свет и бесконечное пространство или различные состояния *каузального мира*. Ваше сознание расширяется, и постоянно происходит сильный подъем энергии.

Благодаря сильному подъему энергии у вас появляется способность долго концентрироваться, и вы не утрачиваете свое состояние ни днем, ни ночью. Внутри вас появляется огромная радость, и вы уже не можете сказать, существуете ли вы как личность, или существуете как *Брахман*, или вообще не существуете...

Вы не можете сказать, медитируете вы или не медитируете. Это естественный процесс, который все уравнивает. Это состояние длится непрерывно, двадцать четыре часа в сутки. В вашем сознании постоянно присутствуют сильная радость и непривязанность.

Затем, когда вы преуспеваете в овладении этим состоянием и не теряете его, даже когда едите, разговариваете и занимаетесь *выполнением служения (бхакти) или другими вещами*, ваши действия становятся очень непривязанными и находчивыми. Это уже естественное состояние.

В это время *атма-вичара* продолжается постоянно, но она уже не фиксирована – это как бы тончайшее внутреннее осознание, которое вы удерживаете независимо ни от чего. Все объекты видятся как часть вашего сознания. И вы, живя в этом теле, не отождествляете себя с ним, осознавая себя как сознание, которое просто в нем пребывает.

На этом уровне полностью утрачивается эго и превосходится иллюзия. Уменьшается количество принимаемой вами пищи. Если вы не тратите энергию, а продолжаете углублять осознание, утрачивается необходимость в сне, даже если тело лежит, сознание не прерывается. Непрерывность и ясность сознания не утрачивается никогда, чем бы вы ни занимались.

Утрачиваются все ваши иллюзии относительно себя, эго, личности, других объектов *сансары*. Все видится как часть этого бесконечного сознания. Ваша задача – только углубить это состояние ясности.

Пятый уровень

Следующий, пятый уровень, – это уже естественное состояние. Так как у вас есть иллюзорное тело, т.е. у вашего высшего «Я» есть не только пустота или ясность, но еще и грубое иллюзорное тело, которое вы сами создали, то в этом мире вы многократно совершаете разные действия, сталкивая свое естественное состояние с разными испытаниями: со страданиями во время накопления плохой *кармы*, с интенсивной физической работой во время *выполнения служения*, с какими-то отвлекающими факторами, с приемом *прасада*, с *падмасаной*, с практиками для тела, речи и ума – с одним, с другим, с третьим, – вы постоянно испытываете свое естественное состояние, бросая физическое тело в различные критические ситуации и стараясь удерживать пребывание в естественном состоянии. Это и есть высшая ступень естественного состояния или практики иллюзорного тела.

Я думаю, если вы все будете стараться и практиковать, то обязательно достигнете этих уровней и состояния *атма-вичары*. Вопрос в том, насколько мы прилагаем усилия и отбрасываем себя как ложное эго. Усилие должно идти параллельно с отбрасыванием ложного эго.

Усилие без отбрасывания себя, создавая иллюзию усиления вас как прилагающего усилия, иллюзию роста вашего эго, может привести немного не туда.

Вы можете подумать: «Какой я продвинутый. Я могу прилагать такие предельные усилия. Какая у меня сильная воля». Это иллюзия, в которую впадают *йогини*, обладающие *сиддхами*. У них открывается ясновидение, появляется способность долго сидеть в медитации, контролировать других силой сознания, путешествовать в *астрале*, и развивается сильнейшая воля, которую можно приложить куда угодно.

Тогда возникает привязанность ко всем этим вещам – иллюзия себя как делающего, и начинаешь чувствовать гордость и высокомерие. Такой *йогин* думает: «Если я утрачу все это, то буду страдать».

Но если вы параллельно практикуете отбрасывание себя, то вы никогда не впадете в эту иллюзию, и у вас не может быть никакой привязанности, ведь самая последняя привязанность к чему? К «я», к сознанию, а отбрасывая себя как ложное эго, вы даже к нему не привязываетесь.

Когда мы привязаны к этому «я», мы все-таки еще существуем в качестве отдельной личности. Когда мы даже к этому не привязываемся, приходит состояние недвойственности. Если вы практикуете эти две вещи – упорное усилие и отбрасывание себя, вы обязательно достигнете Просветления.

Методы углубления атма-вичары

Атма-вичара – это ценнейшая практика во вселенной.

Есть два основных способа выполнения этой медитации.

Первый в стиле *Раджа-йоги* – путь успокоения ума, когда идет жесткая концентрация на «я-мысли» (*ахам-вритти*). Эта практика описана в «Йога-Садхана-Хридайя Сутре» в разделе «Раджа-йога» как *атма-дхарана*. Это обычная практика *дхьяны* – успокоения ума, но объект концентрации здесь самый тонкий – высшее «Я».

Недостаток этой практики в том, что чувство «я» легко теряется и сначала трудно на нем сосредоточиться. Но через некоторое время приходит сильная отрешенность, и сама *ахам-вритти* переходит в нечто более глубокое – в постоянное памятование себя (состояние *нидидхьясана*), поглощенность *Атманом*, а это уже высочайший уровень, ведь *ахам-вритти* – это проявление природы ума на уровне мыслей.

Здесь практика радикально меняется, практикующий переходит ко второй стадии *атма-вичары* – самой ценной. Она выполняется в стиле высшей йоги (*Анuttара-йоги*). Это уже не успокоение ума (*дхарана*), а утончение поверхностного сознания через наблюдение за сознанием «я» (*нидидхьясана*).

Это очень тонкий, внутренний вариант *атма-вичары*, который также называется «присутствие самовспоминания». Это подлинный тайный метод высшей йоги, который, если его правильно выполнять, трансформирует вас, давая *переживание недвойственности* и *самадхи*.

Этот способ отличается от первого варианта *атма-вичары*. Здесь для вспоминания себя используется поверхностное сознание и возникает больше энергии и ясности, чем в первом случае, когда поверхностное сознание не утончается, а просто блокируется жесткой фиксацией ума на «я-мысли». Это практика без усилия. Это очень гибкая медитация, и даже если ум у вас не спокоен, вы можете ее выполнять, вспоминая чувство «я». На высших уровнях ее выполнения происходит *самоосвобождение* – мысли рождаются, но вы сразу же вспоминаете себя и все растворяете.

Когда *атма-вичара* в стиле *нидидхьясаны* углубляется, вы проходите все ступени, описанные в «Вишуддха-марге» вплоть до реализации состояния *Брахмана*.

Это высшая практика, т.к. происходит осознание не тела и мыслей, а природы ума или нашего бытия, чувства «я есть». Сознание естественно смещается внутрь, и «я» проникает в сон со сновидениями, а затем в сон без сновидений.

На высших уровнях практики уже нет чувства «я», нет даже самовспоминания, есть лишь очень интенсивное, подобное яркому сиянию лампы, непрерывное спонтанное самоосознание. Оно очень тонкое, однако разрушает все наши сансарные представления.

Завершение практики – это уже непрерывное осознание природы ума – приближение к естественному состоянию (*сахаджье*). Мысли и чувства, едва вспыхнув, растворяются. В соединении с секретными техниками *Йоги Света*, *Крийя-Кундалини* такое состояние ведет к достижению тела света.

Если вы делаете акцент на углублении осознания «я», идет раскрытие взгляда, т.е. тела мудрости (*джняна-деха*) – всеобъемлющего безграничного пространства осознания. Если делается акцент на взаимодействии с внешними объектами через органы чувств, идет раскрытие иллюзорного тела из праны-ума (*пранава-деха*), обликом подобного божеству, – осознания этого мира как иллюзии, как части вашего высшего «Я». Соединение взгляда и осознания – это интеграция, и отсюда вытекают действия в иллюзорном проявленном совершенном теле (*сиддха-деха*).

Итак, эволюция *атма-вичары* проходит в три этапа:

1. Жесткая концентрация на уровне ума, когда этот мир отрицается, а вы, выполняя практику, теряете действие во взгляде или действие в осознании.
2. Вы как бы отталкиваетесь от внешних объектов через пять органов чувств и сами пробуждаете внутреннее осознание «я», рассматривая мир вокруг как сон, иллюзию, но не отрешаясь от него.
3. Вы распространяете тонкую вибрацию самоосознания (*ахам-вритти*) на все вокруг. Это интеграция. Вы рассматриваете мир вокруг – деревья, людей, скалы и дома как свое «я» – как часть себя.

На высших уровнях в силу вступают практики иллюзорного тела, когда провоцируются различные стрессовые ситуации и энергии, чтобы осознать их как «я» и интегрироваться с ними. Однако это высший уровень, и к такой практике приступают после достижения непрерывного сознания и *самадхи*.

Детальные наставления по практике атма-вичары

Чтобы добиться устойчивого осознания, практикуйте программные медитации на *ахам-вритти* в *ритритах* – три или четыре сессии в день по четыре часа. Здесь не о чем рассказывать. Нужно проводить часы в медитациях, вновь и вновь приводя ум к *ахам-вритти*, пока ум и *ахам-вритти* не станут одним и не наступит сильнейшая отрешенность сознания (*пратьяхара*) и неопишное *самадхи* пустоты. Сначала будет пустота с ясностью, затем пустота с отрешением от формы, затем пустота с растворением «я», а затем подлинная пустота вне всего.

Что касается практики в повседневной жизни, то здесь два совета:

- 1) постоянно вспоминайте себя;
- 2) забыв себя, немедленно вспомните снова и удерживайте это состояние, не отвлекаясь насколько возможно долго.

В *ритрите* повесьте символ «Ом» везде, где можете: на стены, потолок, на часы и т.д., чтобы он попадался на глаза постоянно. Увидев его, тотчас вспомните метательный вариант *атма-вичары* (жесткую концентрацию на *ахам-вритти*).

При разговоре чаще всего самовспоминание теряется.

Есть три способа избежать потери самовспоминания:

1) «Возвращение».

Смирившись с тем, что самовспоминание уходит, научиться немедленно возвращаться к «я», т.е. интервал забывания должен быть не более 3-5 секунд. Пусть мы забываем себя, но, забыв, тут же возвращаемся.

2) «Периферийное памятование».

При разговоре какая-то часть вашего сознания отмечает: «я» («помню себя» и т.д.) Фактически здесь нет большой ясности, но поддерживается необходимая бдительность и нить *ахам-вритти* не теряется. В любой момент вы ее можете усилить.

3) «Забивание гвоздя».

Это вариант в стиле *полного отрешения*. Вы концентрируетесь на чувстве «я», не особо заботясь, как вы выглядите, как вам строить разговор, не особо прислушиваясь к словам собеседника, изо всех сил пытаетесь сохранить свой статус самоосознания. Ваше сознание «вбито» в *ахам-вритти*, словно гвоздь, и ничто его не может выбить.

Недостаток этого способа в том, что есть элемент отрицания. В этом состоянии вы полностью находитесь внутри, за броней концентрации на *ахам-вритти*. Звуки, образы, люди, голоса доносятся как бы издалека и вас не задевают. Вы находитесь в убежище внутреннего осознания, и мир для вас как бы раскалывается на две части.

Тот, кто выполнял *практику внимательности в движении*, имел похожие опыты при концентрации на мантре «Ом», на шагах и т.д. Недостаток – вы не можете использовать полноту энергии ситуации для пробуждения естественного состояния из-за отрицания внешнего мира.

Находясь в этом состоянии, нужно использовать уловки для ума, чтобы не терять глубину погружения в «я». Старайтесь держать *ахам-вритти*, помнить себя, как рыбака, подцепивший большую рыбу, как скалолаз, хватающий веревку, как воин сжимающий клинок.

Методы:

а) При разговоре на каждое свое слово, произнесенное вслух, выполните метательную концентрацию на *ахам-вритти*. При этом ваша речь должна быть нормальной по скорости, логике и т.д. Не теряйте действия в осознании.

б) выполните то же самое на словах другого человека, а затем соедините концентрацию со своими и чужими словами.

в) наблюдайте перемещения своего тела (движения рук, ног, глаз, подергивания век при разговоре) и на каждом движении выполняйте вспоминание и метательную концентрацию.

г) при разговоре употребляйте специальное слово-сигнал, которое будет напоминанием вам о практике *ахам-вритти*. Это слово должно быть известно только вам и Гуру. К примеру: «я», «хорошо», «замечательно», «понятно» и т.д.

4) «Использование формулы».

По мере продвижения в практике вы понемногу признаете внешний мир, стараясь удерживать статус концентрации. Вы играете, словно балансируя на острие лезвия, и то отпускаете сознание в сторону и признаете ситуацию, получая порцию энергии из **нижних чакр**, то в панике возвращаетесь внутрь к жесткой концентрации на «я», как только ситуация выходит из-под контроля и концентрация ослабевает.

Таков закон сознания: при расширении идет понижение *дхьяны*, т.е. интенсивности сознания. В абсолютном смысле наше высшее «Я», признав этот мир, по неопытности утратило свою *дхьяну*, забыло себя. Понижение *дхьяны* происходит при увеличении числа объектов концентрации, при движении, при расширении пространства медитации. За свободу расширения мы платим утратой интенсивности и глубины осознания.

Здесь для удержания интенсивности сознания вы используете формулы «это сон», «это иллюзия», «я – иллюзорное тело» как вспомогательные средства. Формула здесь – второстепенная практика, но она поможет разотождествиться с ситуацией.

При ходьбе по улице, увидев мужчину, выполните метательную концентрацию; женщину – присутствие вспоминания. Используйте энергию объектов для усиления концентрации и подъема энергии. Не фиксируйтесь на предметах больше трех секунд, как бы отталкиваясь снаружи вовнутрь. Т.е. мельком увидев или услышав что-либо, бросив взгляд на кого-либо, мгновенно вернитесь к чувству «я». У вас появится ощущение, словно вы, затаившись, идете, по улице, озираясь, подобно лазутчику в стане врага.

Преуспев в самовспоминании в сидячей медитации, разговоре, ходьбе, сделав это непрерывной практикой, вы испытаете впечатляющие прозрения и опыты *переживания недвойственности*. Однако будет барьер, отделяющий вас от высшего метода – естественного пребывания в природе ума. Даже имея опыты *недвойственности*, ясности, непрерывного сознания, вам как бы чего-то будет не хватать, будет элемент неестественности, отрицания, напряженности или непризнания. Когда вы выйдете на этот уровень – это хороший знак: пришло время вплотную заняться интеграцией и практиками естественного состояния.

Вы практикуете медитацию много часов подряд, но когда вы встаете из медитации, как насчет того, что бы дальше медитировать, когда вы идете в туалет, принимаете пищу? Вы должны добиться такого состояния, чтобы ваша медитация продолжалась все время бодрствования.

В снах вы можете не контролировать себя, потому что здесь вы пока еще себе не хозяин, но что касается времени от пробуждения до засыпания – это все вам под силу. Вы должны контролировать себя. Другими словами, вы должны осознавать и медитировать все это время.

В идеале вы должны пребывать в естественном состоянии (*сахаджье*), вы должны интегрироваться. Но вначале это трудно – оно очень неуловимое, это просто журавль в небе. Но есть практики, которые помогают в него возвращаться, и вы можете подходить к естественному состоянию через них. *Атма-вичара* является такой практикой.

Пребывать в естественном состоянии (*сахаджье*), пока оно полностью не осознано, трудно, но *атма-вичара* делается очень легко. А от высшей ступени *атма-вичары* до *сахаджья* – один шаг. *Атма-вичара* – это дверь к осознанию *естественного состояния*.

Атма-вичара бывает трех типов и выполняется в трех вариантах.

Периферийное памятование

Периферийное памятование означает, что ваша *атма-вичара* продолжается, но она неглубокая, и вы все-таки принимаете внешние объекты. Другими словами, она существует где-то в уголке вашего сознания и не теряется. Это тоже хорошо. Это хороший уровень. Она не обладает большой ясностью, но держится на уровне подступающей концентрации.

Вообще, для пребывания в естественном состоянии (*сахаджье*) не нужна *дхьяна*. Подступающая концентрация – это самое лучшее состояние сознания. Даже когда человек занят делами в повседневной жизни, общением, в подступающей концентрации он способен удерживать *естественное состояние*. А когда он засыпает, и мир явлений исчезает, и все движения двойственного ума также исчезают, его *сахаджья* глубоко раскрывается, а он входит в безупречный Ясный Свет, и таким образом имеет непрерывное сознание. Практикующие высшего уровня, находящиеся в *естественном состоянии*, достигают за счет того, что постоянно удерживают его на уровне подступающей концентрации.

То же самое можно сказать об *атма-вичаре* на уровне *периферийного памятования*. У вас есть чувство «я», которое вы держите, осознание себя. Вы контактируете с миром, но где-то есть уголок вашего сознания, из которого вы отслеживаете все это и непрерывно удерживаете чувство «я», жестко на нем не фиксируясь. При этом признается этот мир, допускается различающая работа сознания, допускаются поверхностные мысли и движения души, но это никак не мешает вашей концентрации на *ахам-вритти*.

Возвращение

Возвращение – это немного другое состояние. Здесь ваше сознание на некоторое время уходит, но вы обязательно оттягиваете его обратно. Это менее устойчивый вариант *атма-вичары* – вы ее теряете, но у вас достаточно осознанности, чтобы вспоминать ее. Вы захватываетесь чем-либо, затем проявляете бдительность, вспоминаете, и сознание втягивается обратно, концентрируясь на «я». Это нечто наподобие *самоосвобождения*. Но здесь есть негативный момент: если вы вовремя не возвратитесь, то захватитесь, а захватившись, потеряете медитацию. Но вы можете выполнять эту практику, если не можете добиться *периферийного памятования*. *Периферийное памятование* сложнее.

При *возвращении* вы проверяете себя раз в десять-пятнадцать секунд, в минуту, и возвращаетесь, концентрируясь на *ахам-вритти*, пытаясь ее удерживать. Вы как бы скачете от проявленного мира феноменов к внутреннему «я», а цель этих скачков – все-таки добиться *периферийного памятования*, непрерывного созерцания.

«Забивание гвоздя»

Это жесткий стиль *Раджа-йоги* – идеальная практика для *ритрита*. Если вы не в ритрите, у вас «забывание гвоздя» не получится. Когда я так практиковал, то очень часто попадал во всякие неловкие ситуации, хотя я не чувствовал себя неловко и не возникало каких-то проблем, потому что я привык выполнять практику «забывания гвоздя», концентрацию на *ахам-вритти*. Несмотря на то, что именно происходит вокруг, вы не особо реагируете на внешнее – просто концентрируетесь на *ахам-вритти*, и все. Внешний мир для вас вообще не существует. Это нечто наподобие состояния, когда мир не признается. Вы жестко концентрируетесь на внутреннем чувстве «я» и просто держитесь его, что бы ни происходило, вы не упускаете это чувство «я».

Представьте, что вы такой трансцендентный вор, который украл большую драгоценность – алмаз «Кохинор». Ваша задача донести его до места, где за него дадут миллионы долларов. По пути нападает толпа, кто-то пытается отобрать его, пнуть вас, оскорбить, а вы просто держите и несете его, а остальное не имеет никакого значения. Вы знаете, что если держать крепко, вам дадут миллионное состояние.

Здесь ваша главная задача – держать эту «я-мысль» (*ахам-вритти*). Говорят или не говорят – это вообще не важно – это просто «забывание гвоздя». Вы вбили свое сознание в *ахам-вритти*, а все остальное вас вообще не волнует. Вы просто совершаете действия по поддержанию этого тела: едите, ходите в туалет, доходите до зала, а самая главная ваша задача – это держать *ахам-вритти*. Это очень быстрый способ развития осознания, и вы приближаетесь к *естественному состоянию* таким способом. Это также очень быстрый способ вхождения в подсознание и развития осознания себя не только во время бодрствования, но и во сне со сновидениями.

Есть такая притча. Жена раджи однажды решила узнать про медитацию и концентрацию. Тогда он приказал поставить ей на голову кувшин с водой, приставил двух стражников и сказал, что, если она прольет из него хоть каплю, ей отрубят голову. Затем он отправил ее сделать большой круг по городу, а по пути приказал организовать разные шумные увеселительные мероприятия.

Когда она вернулась, не пролив ни одной капли, он спросил: «О чем ты думала все время? Замечала ли ты людей, песни, танцы?». Она ответила: «Ничего подобного я даже не заметила. Все мои мысли были сосредоточены на том, как не пролить воду из кувшина».

Представьте, что вода в кувшине – это ваша *ахам-вритти*. И вы таким вот образом выполняете практику «забывания гвоздя», непрерывно поддерживая памятование.

Когда вы сможете поддерживать его непрерывно, не отвлекаясь, в вашем сознании произойдет радикальный перелом. Вся ваша жизнь до того, как вы не осознавали, покажется вам просто бессмысленной тратой времени. Вы смените уровень сознания и войдете в очень глубокое состояние, если хотя бы сутки сможете непрерывно осознавать. Вы пробудитесь, и вы увидите, что самое главное – это просто поддерживать это состояние. Это не Просветление или достижение, но мудрость (*праджня*) – один из уровней *полноты внимания*.

Пока вы находитесь в *ритрите*, у вас идеальные условия, чтобы это поддерживать во время медитации. Вы увидите, что есть два способа жизни. Есть привычка отвлекаться, и это способ войти в круг рождений и смертей, а второй способ – осознавать – это путь достижения за одну жизнь. Это величайшая практика, которая превосходит все.

Конечно, когда вы выйдете из *ритрита*, поддерживать такую жесткую концентрацию на *ахам-вритти* в стиле «забывание гвоздя» будет невозможно, но зато вы поймете, как поддерживать естественное состояние (*сахаджья*). *Сахаджья* – это не фиксированное состояние, это присутствие, которое вы прилагаете к любой ситуации. *Сахаджья* – это свобода. Т.е. *атма-вичара* в стиле «забывания гвоздя» – это просто ключ к *сахаджье*, это еще не само *естественное состояние*.

Когда я практиковал *атма-вичару*, я практиковал «забывание гвоздя» буквально месяцами, минимум полтора года. И пока длился *ритрит*, все было хорошо. Но я чувствовал, что чего-то не хватает – я просто «вбит» в это состояние. Я осознаю – я потрясающе осознаю – этот мир просто картинка, и я вижу, что другие просто персонажи на этой картинке. Но было какое-то чувство неудовлетворенности, понимания, что это еще не все.

Лишь затем, когда открылось естественное состояние (*сахаджья*), которое может интегрироваться с любой ситуацией, я понял, что именно оно и есть конечная ступень.

Естественное состояние имеет ту же ясность, что и *атма-вичара в стиле «забывания гвоздя»*, но оно не ограничено. Оно не ограничено отрицанием и просто концентрацией на «я». Оно может принимать все, проявлять различие в любой ситуации, и не теряется, а углубляется от этой ситуации.

Вот таким образом вы можете практиковать эти три медитации, чтобы углубить свое осознание.

Когда вы практикуете *атма-вичару*, весь ваш сформированный опыт разрушается: ваша ложная личность, все чувства и мысли. Вы понимаете, что это все вообще является иллюзией, у вас очень четкое понимание истины. У вас настолько четкое понимание истины, словно вы видите ее на своей ладони. Вы видите тончайшие моменты своего сознания, вы видите тончайшие нюансы чужого сознания, вы видите скрытые побудительные мотивы, лежащие в основе действий других людей, – вы просто видите все это. Даже когда человек говорит что-либо, вы видите, что он говорит это потому, что в душе у него есть такие и такие моменты. Вы можете понимать, почему человек так действует, свободно видите *карму*. Говорится, что Будда Шакьямуни отслеживал тысячи нюансов сознания за одну секунду. Это сверхинтенсивное сознание, и вы можете его добиться, если будете поддерживать *атма-вичару* одним из трех способов в течение всего времени, помимо медитации. Можно отвлечься, забыться, поговорить, посмотреть на колонну, на картину, на белку, бурндучка, который бегаёт по деревьям, на жука, а можно держаться *ахам-вритти*. Что вы выберете?

В идеале, *сахаджья* – это когда есть и бурндучок, и колонна. В естественном состоянии ничего не отрицается, все признается, но *сахаджья* остается. Это идеал, это вершина. Тогда все – это просто часть вашего сознания.

Но, чтобы этого достичь, на некоторое время вы можете оставить и колонну, и белку, и дерево, и держаться только *ахам-вритти*. А потом, когда вы приблизитесь к *сахаджье*, вы можете распространить *ахам-вритти* на все. *Ахам-вритти* – это не только то, что внутри вашей головы, ничего подобного. Вы начнете чувствовать *ахам-вритти* и в бурндучке, и в картине, и в колонне. Это и есть состояние «все есть *Брахман*», «все есть Бог». Это состояние уже почти *сахаджья*.

Тем, кто имеет тенденцию к *Раджа-йоге*, легко держать *ахам-вритти* способом «забывание гвоздя», но им труднее будет достичь расширения и *естественного состояния*.

У тех, кто имеет тенденцию к пребыванию в *естественном состоянии (сахаджье)*, проблемы обычно с концентрацией, но если они научатся концентрировать ум и достигнут нужной ясности, с расширением сознания у них не будет никаких проблем. Те, кто умеет хорошо общаться с другими – это второй тип. Те, кто глубоко погружается в себя, – это первый тип. Но в идеале вам нужно стать и теми, и другими.

Вы можете повесить перед собой знак «Ом» или написать: «Помни себя», чтобы ваше внимание возвращалось, постоянно напоминая себе о практике. Если не напоминать таким образом, обязательно забудешься.

Ум похож на бешеную обезьяну или собачку. Представьте, что *ахам-вритти* – это вы, а ум – это собачка. Представьте, что человек ведет собачку, а собачка постоянно норовит убежать с поводка куда-нибудь под дерево, к другой собачке – куда угодно, а вы должны эту собачку притягивать обратно к хозяину. Если так концентрироваться на *ахам-вритти*, очень быстро вы войдете в глубокое осознание.

Общая структура практики атма-вичара

Обычное состояние современного человека – это состояние удаленности от его внутреннего центра. Это состояние отсутствия центра осознания. Удаленность от центра осознания – это существование на периферии. Существование на периферии означает, что есть только очень тонкий слой восприятия с некоторым осознанием. И этот тонкий слой осознания всегда подвержен непостоянству, он очень легко изменяется под влиянием окружающей среды.

Представьте небольшой сосуд, лужу, пруд, или очень мелкий водоем, который всегда приходит в беспокойство даже от небольшого ветра.

Но если представить океан, то даже очень сильный ветер не сможет принести проблем глубоководным жителям. Сознание человека, который не имеет своего центра, подобно мелкому водоему. Состояние удаленности от центра называется также пребыванием в неведении (*авидье*).

Пребывание в *авидье* означает, что внешние объекты могут очень легко изменять ваше сознание. Допустим, в окружающей обстановке происходят какие-нибудь движения, и сознание следит за движениями, неизбежно подпадая под влияние внешних объектов. Когда движения объектов выходят за пределы контроля, за пределы самоидентификации субъекта, этот осознающий субъект начинает чувствовать разрыв самоидентификации.

На внешнем уровне, на тонком слое поверхностного сознания существует некая психологическая непрерывность, которая сформировала ложный центр, состоящий из колебаний ума (*вритти*). Этот центр (*ахамкара*) является самоидентификацией индивида. И поскольку этот центр очень тонкий, он всегда подвергается внешнему воздействию, так как это периферия, а не есть центр, это не есть *Атман* – это есть бодрствование в мире явлений (*джаграт*).

Воздействие внешних объектов постоянно происходит в повседневных ситуациях. Допустим, в зал внесли таблицу со структурой *атма-вичары* – ваше внимание ушло – оно все в таблице и рассматривает, как ее вешают, мысленно давая советы как это лучше сделать. А сознание уже ушло от темы лекции.

Или, допустим, летит самолет – вы сразу производите оценку и идентификацию объекта. Любые действия, которые происходят, – *прасад* или отсутствие *прасада* – *Манипура* сразу берет свое. Элемент огня активизируется, и ваши мысли имеют уже немного другую направленность. Но, несмотря на все это, вы чувствуете себя довольно комфортно, потому что изменение внешних объектов происходит в пределах вашей самоидентификации – эта иллюзорная психологическая непрерывность остается в целостности. Это пример воздействия внешних объектов на тонкий слой поверхностного сознания без разрыва самоидентификации, когда изменения внешних объектов не настолько сильны, чтобы разорвать вашу целостность на уровне поверхностного сознания.

Но если поместить сюда обычного человека, а не практикующего, то вечером, когда придет время практики Йоги Сновидений, что будет, если предложить ему прилечь на полу? Просто поспать на полу. Но если он привык жить своей жизнью и у него очень грубое поверхностное сознание, такая банальная вещь может разорвать его самоидентификацию. Это пример небольшого разрыва самоидентификации.

У того, чье поверхностное сознание жестко обусловлено, грубо, кто имеет много фиксированных идей и сильное ложное эго, разрыв самоидентификации может произойти даже при небольших флуктуациях внешних объектов.

Напротив, тот, кто всегда в *самоосвобожденном состоянии*, кто обрел внутренний центр, живет не на периферии, а в центре, из которого творится периферия, его самоидентификация гораздо глубже – она внутри, полностью внутри, а поверхностное сознание непостоянно и формируется в соответствии с местом, временем и обстоятельствами в качестве игрового проявления (*лилы*). Оно подвижное, как флаг, трепещущий на ветру, – куда ветер, туда и флаг.

Пример разрыва самоидентификации – какой-нибудь жизненный переворот, к примеру, смерть. Но если вы в центре, можно ли разорвать вашу самоидентификацию? Смерть касается тела, но в астральном теле вы практикуете превращение в избранное божество, с которым выполняли практики при жизни, и у вас есть своя самоидентификация, которой нельзя коснуться. Или вы пережили Ясный Свет, и сделали Свет частью своей самоидентификации. Вы живете, интегрируясь, вы живете в *сахаджье*, не обращая внимания на внешнее. А тело – иллюзорное, на благо всех живых существ.

Тогда ваш центр самоидентификации – это не тело, не чувства, а ваш центр самоидентификации – это Свет. В этом случае ваша самоидентификация не может быть разорвана смертью. Чем глубже ваше осознание, тем меньше вероятность, что какие-либо движения в материальном мире, флуктуации в *сансаре*, смогут спровоцировать разрыв вашей самоидентификации.

Для обычного человека утрата материальной собственности или потеря социального лица, престижа – это уже разрыв самоидентификации. Но для *йогина*, который достиг состояния бесстрастия (*вайрагьи*), ничто из этого не может быть причиной разрыва самоидентификации. Другими словами, обретая самоидентификацию с самой глубинной частью нашего «я», с *Атманом*, мы достигаем состояния, когда наша самоидентификация в принципе никогда не может быть разорвана. Про *йогинов*, великих святых и достигших говорят: «Он не погибнет даже в *пралайе*». Другими словами, даже вселенная может быть уничтожена, но он есть всегда, потому что полностью идентифицировал себя с *Абсолютным сознанием*, с Богом, с *Брахманом*.

Состояние удаленности от центра, потеря центра, пребывание на периферии сознания, обусловленность периферийным сознанием – это неведение (*авидья*), это иллюзия.

Состояние обычного человека – это такое состояние, когда человек теряет память о прошлом, и на некоторое время у него формируется ложная самоидентификация, он полностью забывает кто он такой. Это означает, что, будучи удаленным от центра, человек полностью отождествился с телом, чувствами, умом и внешними объектами и утратил память о том, что он является проявлением Абсолюта (*Атманом*).

Когда человек находится в таком состоянии, у него всегда происходит когнитивный диссонанс. Это означает, что его внутренние данные и внешние данные входят в противоречие, он всегда страдает от несоответствия внешних и внутренних данных. *Сансара* через пять органов чувств давит и оказывает влияние. Но внутри у него другое – его желания, и желания не соответствуют внешнему давлению. Из-за этого возникают страдания.

Но если вы обретаете этот внутренний центр благодаря духовной практике, *самоосвобождению*, *самадхи*, *атма-вичаре*, самоузнаванию, то все эти вещи исчезают. Вы вспоминаете, кто вы есть на самом деле. Тогда ничто не может разорвать вашу самоидентификацию, потому что, в сущности, у вас исчезают любые самоидентификации.

Итак, вот структура *атма-вичары*:

Самое высшее, четвертое, состояние сознания (*турья*), пронизывающее состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна – это *Брахман*.

За ним самое тонкое и тайное пространство сердца (*хрид-акаша*), наша изначальная светоносная ясность, которое соответствует состоянию глубокого сна (*сущупти*).

Ниже него – внутреннее пространство сознания (*чит-акаша*), т.е. мысли и эмоции, которое соответствует состоянию сна со сновидениями (*свапна*).

Наше физическое тело – это состояние сна со сновидениями (*свапна*) и бодрствования в мире явлений (*джаграт*). Это и есть периферия – поверхностное сознание.

Благодаря практике *атма-вичары*, ухватившись за нить *ахам-вритти*, выполняя самоисследование, мы последовательно проходим эти состояния. Мы пронзаем их и входим в высшее состояние – *турья*. Таким образом, концентрируясь на *ахам-вритти*, мы учимся идентифицировать себя по-другому, идентифицировать себя с высшим «Я», с *Брахманом*.

Тот, кто достигает *хрид-акаши* практикой *самоосвобождения*, *атма-вичары* и может полностью себя идентифицировать с этим пространством, перестает жить на периферии. В сущности, достижение этого причинного тела (*каузального*), и называется Освобождением.

Многие духовно практикующие описывают: «Я погрузился в Свет – у меня возник дикий вопль восторга от того, что я не являюсь этим телом, этими чувствами, я не связан ни с какими материальными объектами – здесь нет субъекта, это чистый прозрачный океан бытия, это чистый золотой океан света». Вот оно – это состояние. Но насколько они смогут его удерживать и насколько глубок этот свет, насколько они поддадутся кармическому ветру, который еще движется в правом канале энергетического тела – все зависит от того, как они *самоосвободят* свою *карму*. Либо они через некоторое время выпадут из этого Света. Это определяется зрелостью сознания.

Виды *атма-вичары*

1. Жесткая концентрация на *ахам-вритти* в стиле «забивания гвоздя».

2. *Периферийное памятование*, когда часть сознания концентрируется на *ахам-вритти*, но эта концентрация немного размытая и нечеткая, а часть сознания взаимодействует с внешним миром.

3. *Возвращение*, когда вы на некоторое время, как бы отталкиваясь от внешних объектов, постоянно «подбадриваете» свое состояние. Даже если на некоторое время вы забываете *атма-вичару*, то с определенной частотой – каждые три секунды, пять секунд – вы вспоминаете и до некоторой степени держите контроль сознания.

Атма-вичара в стиле «забывания звезды» имеет свои недостатки, потому что нет интеграции с внешним миром, и это суженная концентрация – только *ахам-вритти*.

Периферийное памятование имеет недостаток размытости и слабости, т.е. не дает глубины, но дает подспудный слой течения сознания, когда вы находитесь в достаточно стабильном состоянии. Так можно достичь небес астрального мира, возможно, даже небес верхнего астрального мира, но не Освобождения.

Возвращение дает возможность жить в этом мире явлений, не испытывая страданий, до некоторой степени разотождествляясь с ним. Таковы три основных вида *атма-вичары*.

Я разговаривал с мирянином на личной консультации (*даршане*), и мы пытались выяснять, какие взгляды он имеет по поводу духовной практики. Когда мы начинали разбирать его проблемы, которые он так уверенно излагал, концепции и его видение *Дхармы*, я спросил:

– Скажите, кто все это излагает?

Он пытался отвечать:

– Ум.

– Хорошо, а кто видит этот ум? Раз излагает ум, значит, вы смогли заметить ум. А раз вы заметили ум, вы дистанцировались от него, т.е. вы уже некий сторонний наблюдатель, который оценил качества ума. Скажите, кто заметил этот ум?

Он начал думать:

– *Какая-то сущность.*

Я спросил:

– Какая это сущность? Каковы ее признаки, цвет, форма, имеет ли она какую-то внешность?

Тогда он буквально увидел человека, говоря:

– *Стоит человек – это я сам, только другой.*

– Посмотрите как много всего у вас в сознании. Вначале у вас были проблемы, затем мы поняли, что эти проблемы внутри вашего «я». Затем мы начали разбираться, что такое ваше «я», оказалось – это ум. Затем внутри вас есть еще какой-то другой человек, который наблюдает этот ум – у вас внутри очень много интересного.

Тогда я спросил:

– А раз вы увидели и этого человека, который наблюдает ум, значит, вы дистанцировались от него, вы смогли с ним вступить в субъект-объектные отношения, вы его как-то оценили, т.е. вы на него посмотрели со стороны. Тогда вряд ли это вы сами. Скажите, кто увидел этого человека?

Он был в замешательстве и сказал:

– *Это интересно, я никогда не думал об этом – это некое наблюдающее сознание...*

– О, еще интересней, прибавляем еще и наблюдающее сознание. У вас есть проблема, есть ум, есть некий человек, который наблюдает ум, а за этим человеком есть еще один наблюдатель. Хорошо. Теперь скажите, вы заметили этого наблюдателя?

Он ответил:

– *Да, конечно заметил.*

– Ну, а вы кто? Если вы заметили этого наблюдателя, значит это тоже нечто находящееся на дистанции, внешнее от вас, а вы смотрели из еще более погруженного внутрь состояния, из какой-то щелочки?

– *Тогда я вообще не знаю, что это такое. Это какое-то сознание, некое присутствие.*

– Очень хорошо. Еще появилось присутствие. Присутствие, наблюдатель, человек, который наблюдает за умом, ум наблюдает за проблемами, а проблемы у вас. Т.е. вы – это целая цепочка, выходит, на самом деле, вы какой-то нецелостный – внутри вас разные сущности. Хорошо, присутствие, а кто тот, который увидел присутствие?

Это было настоящим замешательством. Они сказал:

– Я не знаю.

Тогда я спросил:

– Вы, вообще, представляете какой кошмар? Вы говорите так уверенно, но не знаете кто вы сами. Кто вы – этот человек, этот ум, это присутствие или то, что вообще невыразимо словами или эти проблемы? – Вам самому с собой нужно прояснить вначале, иначе вы не очень серьезный практикующий.

Представьте абсурдность ситуации: вы встречаете человека и спрашиваете:

– Кто ты? Откуда?

А он отвечает:

– Я не знаю.

Как вы можете жить, не зная этого?

В такой ситуации практически у любого человека наступает некий познавательный шок. Он впервые понимает, что никогда не знал себя – он воображал что-то, играл в духовную практику, он воображал, что знает различные концепции и теории, что он очень начитан, но он не знает самой банальной вещи – он в отношении себя ничего не знает.

Когда мы добрались до этого самого глубокого человека, мы увидели, что там нет никаких концепций. Все концепции, на самом деле, ничего не стоят – они на периферии – это какой-то человек, какой-то ум – это все там, а внутри это невозможно.

Затем мы разобрались и увидели, что это внутреннее состояние без качеств, без цвета, вне формы – там нет никаких пространств, никаких ограничений. Там нет субъекта, нет объекта, невозможно оценить время, пространство, свойства, качества, категории.

Я спросил: «А что это такое? Чьи это качества – вне времени, вне пространства, вне форм, вне определений?»

Он ответил: «Да это же *Атман!*»

«Ну, тогда поздравляю, мы выяснили, кем вы на самом деле являетесь – вот кем вы являетесь. Разве вы можете описать это состояние? Разве вы можете его классифицировать, оценить каким-либо образом, разве ваш ум связан с этим состоянием? Ум работает только тогда, когда вы выйдете из этого состояния. Следовательно, любой ум, концепции и теории – не более чем иллюзия, заблуждение, следствие выхода из этого состояния».

Это все достигается практикой самоисследования (*атма-вичарой*). То, о чем я сейчас рассказал, – это и есть *атма-вичара*, которую я помогал выполнять мирянину. Из-за того, что он сам не мог ее выполнять, я ему просто помогал, задавая наводящие вопросы.

Таким же образом, практикуя внутри, задавая эти вопросы себе, вы ищете это состояние, которое за пределами качеств (*гун*), времени, пространства и концепций. Вы сами себе делаете прямое введение в природу ума (*пратьябхиджня-даршан*), вы сами узнаете свою абсолютную сущность. *Атма-вичара* – это способ дать самому себе *даршан*.

Уровни атма-вичары

В *атма-вичаре* есть пять уровней.

Первый – это жесткая концентрация на «я-мысли» (*ахам-вритти*). Внешний мир здесь отрицается – вас интересует только *ахам-вритти* и больше ничего. Вам нужно уцепиться за *ахам-вритти* и держаться за нее, как за нить, соединяющую вас с *Атманом*.

На первом уровне мы не рассматриваем вопросы: «Для кого возникла эта мысль?» – «Для меня» – «Кто я?» – подобные вопросы-ответы – это уровень неопита. Первый уровень начинается, когда все возвращается к «я», и вам все ясно: что есть «Я», которое является источником всего, а вам нужно в качестве основы взять «я», т.е. *ахам-вритти*, и достичь самого высшего самоисследования. Здесь начинается первый уровень – жесткая концентрация на *ахам-вритти*

На втором уровне вы подходите к ложному эго, узлу между высшим «Я», Абсолютным Сознанием, и физическим телом (*чит-джада-грантхи*). Тот, кто подходит к чит-джада-грантхи,

начинает получать опыты осознанности, присутствия во сне со сновидениями, он начинает получать опыты *атма-вичары* во сне, или просто опыты ясности.

Третья ступень – это преодоление *чит-джада-грантхи* и восприятие внутреннего пространства сознания (чит-акаши).

Преодоление *чит-джада-грантхи* – это состояние, которое мы называем также вход в подсознание, когда вся периферийная самоидентификация, психологическая непрерывность на уровне подсознания, начинает размываться. Ложное эго начинает растворяться, и тот, кто имел мощное ложное эго, не отбрасывал его в поверхностном сознании, а считался с ним, почувствует себя не очень уютно, потому что ложное эго, приближаясь к океану *чит-акаши*, начинает утрачивать эту психологическую непрерывность – происходит разрыв самоидентификации.

Но если вы в этом теле привыкли *самоосвободиться*, у вас хорошее понимание философии, воззрения, хорошее понимание практики *самоосвобождения*, и постоянное отбрасывание себя, своего ложного эго, то для вас это вообще не проблема – вы входите в *чит-акашу* без разрыва самоидентификации.

Когда вы выходите на уровень преодоления *чит-джада-грантхи*, ложное эго начинает размываться и преодолеваться, а его место занимает осознание. Вы ничего не теряете, но открываете более возвышенное сознание.

Говорят, что ложное эго святых – это очищенная форма (*шуддха-саттва-сварупа*), которая связана с *Атманом* и которая не действует сама по себе. Т.е. это игровая форма эго практикующего – это определенные качества, которые он сохраняет для взаимодействия с внешним миром. Если вы решаете некие проблемы, вам нужна эта форма, но вы не отождествлены с ней, и в любой момент можете ее отбросить.

Итак, следующее после преодоления *чит-джада-грантхи* – это восприятие *чит-акаши*. Вход в подсознание, когда мы испытываем *самадхи души (астральное самадхи)* – это и есть восприятие *чит-акаши*. В сущности, это соответствует третьей *дхьяне*. Вторая-третья *дхьяны*, опыты осознанных сновидений и глубокие уровни осознания в различных состояниях – это восприятие *чит-акаши*.

Когда вы преодолеваете *чит-акашу*, вы входите в *хрид-акашу*. *Хрид-акаша* – это внутреннее пространство в сердце (*анахата-чакре*), это мир без форм (*каузальный мир*).

Наконец, после достижения *хрид-акаши*, происходит стабилизация *хрид-акаши* и восприятие ее не только в *самадхи*, но и в поверхностном сознании в обычной жизни. Вы всегда интегрированы с присутствием, и это присутствие не имеет формы, не имеет границ, вы всегда находитесь в глубоком состоянии присутствия, осознавая мир без форм. А как только исчезают материальные объекты, вы можете полностью перенести туда сознание во время медитации или во время сна.

Это уже погружение в *сахаджью*. Длительное погружение в *естественное состояние*, пребывание в нем, делает вас устойчивым в мудрости – тем, кто всегда знает, что он является центром без границ, что он является безграничным присутствием осознания. Тем, кто содержит внутри себя дома, деревья, облака, божеств, кто является непостижимым, трансцендентальным. И даже если другие видят его как тело, он никогда этим телом не является.

Ступени атма-вичары

По другой классификации существуют три ступени *атма-вичары*. Первые две относятся к непрерывному умозерцанию (*нидидхьясане*). Последняя – к естественному состоянию (*сахаджье*).

Итак, первая ступень – это жесткая концентрация на уровне ума с погружением вовнутрь и отрицанием мира. При этом сильно теряется действие в осознании. Это то, что хорошо для *ритритов*, но не для обычной жизни. В этом состоянии нет присутствия *естественного состояния*, потому что *сахаджья* – это присутствие расширенного сознания, а здесь есть такое жесткое удержание концентрации на *ахам-вритти*. Оно суженное, но очень интенсивное. *Естественного состояния* нет, а сама концентрация зависит от внешних объектов. Если мирские объекты возникнут, то такая концентрация будет разрушена. В сущности, это ступень начинающего практикующего.

Вторая ступень. На этом уровне уже возникает непрерывное умосозерцание (*нидидхьясана*). В *ритрите* вы держите концентрацию на *ахам-вритти* постоянно, но если *ритрит* закончится, она тоже закончится. Пока вы в *ритрите*, вы держите концентрацию и достигаете нидидхьясаны таким способом.

Здесь уже нет отрицания внешних объектов, происходит самовозбуждение осознания *ахам-вритти* через восприятие внешних объектов и через отталкивание от них. Мир рассматривается здесь как сон, как сновидение, но вы не отрицаете мир, а используете его для того, чтобы возбуждать внутреннее осознание *ахам-вритти*. Вы занимаетесь только *атма-вичарой*, но вы используете внешние объекты, чтобы возбудить внутреннее состояние осознания.

Это более высокая ступень *атма-вичары*. При этом *дхьяна* не понижается. Т.е. вы держите такую же *дхьяну*, как на первой ступени, но уже не отрицаете мир, а можете использовать энергию внешних объектов, чтобы повышать уровень *атма-вичары*, не утрачивая должной *дхьяны*.

Это очень тонкий момент и вначале может быть так, что вы думаете, что используете внешние объекты, а потом окажется, что внешние объекты используют вас. Это распространенное явление среди практикующих.

Один практикующий мне жаловался: «Да, я хожу в городе как непостижимое существо. Я все время в *атма-вичаре*, но у меня есть привязанность к книгам. Я подхожу к книгам и думаю: «Сейчас я сумею пробудить энергию для *атма-вичары* своим интересом к книгам». Через пять минут я чувствую, что у меня огромный интерес к книгам, и нет никакой *атма-вичары*. Тогда я побыстрее убегаю оттуда, пытаюсь восстановить состояние *атма-вичары*».

Это тонкий момент, когда мы можем ошибаться. Мы можем думать, что используем для пробуждения осознанности внешние объекты, а затем видим, что только возбуждаем ум, и нет никакой *атма-вичары*. Но если правильно воспринимать внешние объекты и правильно с ними интегрироваться, не позволяя уму далеко уходить и не формируя различие, они заставляют вибрировать энергию в чакрах, и мы можем поддерживать нужный уровень осознания (*атма-вичары*).

Действие в осознании здесь теряется незначительно, т.е. до некоторой степени вы можете действовать в этом мире. Оно теряется, но не совсем, не как в первом случае. Это более высокий уровень. Здесь не нужно вводить формулу: «Все проявления – суть иллюзия и сон» – вы и так видите весь мир как сон, потому что ваше сознание даже при восприятии внешних объектов зафиксировано на *атма-вичаре*.

Однажды со мной произошел следующий случай. В это время я, как обычно, непрерывно практиковал *атма-вичару*. Прошел уже где-то год после того, как я достиг *нидидхьясаны*, и я удерживал ее непрерывно. Это было потрясающее сознание, которое восхищалось собственной способностью ее удерживать. Если ты бежишь на автобус и в это время интегрируешься, удерживая *атма-вичару* на уровне второй *дхьяны* – это что-то! При этом ты каждое мельчайшее движение отслеживаешь, может быть, не подобно Будде, но, тем не менее, очень хорошо все отслеживаешь, когда возникает такое сознание.

С таким сознанием и вот таким взглядом (расширяет глаза) я зашел в частную лавку, где продавали книги. Тогда продавец подошел ближе и стал рядом, контролируя мои действия. Он почувствовал что-то не то и насторожился.

Но я просто хорошо концентрировался и находился на этом уровне – самовозбуждение осознания без потери концентрации (*дхьяны*) на *ахам-вритти*. Действие в осознании теряется, но незначительно. Вы можете действовать, но вы немного как бы заторможены, потому что вам нужно и *атма-вичару* выполнять, и учитывать этот мир. Это хорошо для группы обеспечения *ритрита*, которая выполняет служение в молчании (*мауне*), не спеша, немного замедленно, но осозная.

Здесь еще нет полного *естественного состояния*, но сознание более устойчиво, чем в первом случае, и зависит от внешних объектов. Если внешние объекты будут беспокойными, оно тоже потеряется.

Третий уровень – это уже не *нидидхьясана*, а *сахаджья*. Это распространение *ахам-вритти* на все окружающее – это интеграция, это переход к *Лайе* (слиянию).

Вначале была точечная *ахам-вритти*, затем *ахам-вритти* начала отталкиваться от внешних объектов, немного их признавать и брать их энергию для возбуждения. Наконец, на третьем уровне, *нидидхьясана* перерастает в настоящее *естественное состояние*. Это уже не удержание чувства «я», это не пребывание в *чит-джада-грантхи* – это начало растворения *чит-джада-грантхи*, переход в *Лайю* (слияние).

Вы начинаете видеть «я» во внешних объектах: в домах, деревьях в облаках, вы начинаете осознавать некое расширенное присутствие, и это присутствие имеет ясность, четкость – оно очень глубокое, и внешние объекты не забирают его, как раньше. Вы чувствуете, что теперь вы можете как угодно впитывать объекты, расширяться, воспринимать объекты, но везде вы видите только *ахам-вритти*.

Тогда вы видите, что *ахам-вритти* – это не маленькое чувство в маленьком теле, а это всепоглощающее присутствие. Вы видите луну или звезду, но вы не видите нечто отдельное, вы чувствуете их как часть себя – это потрясающее состояние. Вы видите, что одновременно с восприятием луны или с восприятием самой далекой звезды есть вы как сознание, как воспринимающий. Там, где есть звезда, там есть и вы – воспринимающий, значит, это часть вашего единого сознания.

Тогда вы движетесь, но на самом деле ничто не движется – это трансцендентальное присутствие остается всегда. Вот это – *естественное состояние*.

Затем вы работаете над его углублением и удержанием, на это у вас уходит вся жизнь. Это переход к *Лайе*, слиянию с Абсолютом. После этого наступает подлинное *естественное состояние*, когда никакие внешние факторы не разрывают вашу самоидентификацию, ничто кроме осознания, естественного присутствия, для вас не является настоящим, ничто не является серьезным – все исчезает: все миры, все люди, воспринимающий, воспринимаемое, все *дхармы*, вся ваша накопленная карма, все мысли – все начинает исчезать. Оно не то чтобы начинает исчезать – вы понимаете бессущность этого, вы видите, что это просто следствие выхода из естественного состояния (*сахаджьи*). Вы просто всегда удерживаете *естественное состояние*.

Если же вы что-либо делаете, то, удерживая *естественное состояние*, вы это делаете в игровом варианте, как лилу. Когда вы укореняетесь в этом – это ступень достижения устойчивости в мудрости.

Когда вы обретаете этот центр, то вы чувствуете, что вы его не можете потерять во сне, вы его не можете потерять при сновидениях, вы его не можете потерять вообще никогда. Более того – он никогда и не терялся.

Есть ли вопросы?

- На первых фазах медитации у меня возникает страх, что самостоятельно у меня ничего не получится. В групповом ритрите практика интенсивная, качественная, но я боюсь, что самостоятельно я не смогу выполнять медитацию.

- Когда вы практиковали дома – хуже получалось?

- Несомненно.

- Когда вы попадаете в поле высокой энергии, опыты могут происходить сами по себе, даже без приложения усилий. Поэтому важно, где вы практикуете. Но вы ведь будете практиковать в групповом ритрите целую неделю, поэтому у вас должно получиться.

- Ощущение «я» должно быть в голове или в сердце?

- В *хридайям*. Ощущение «я» называется также *хридайям* – духовное сердце. Но, на самом деле, вы не найдете его в конкретном месте в этом теле. Ощущение «я» может переживаться в любом месте. Если вы жестко концентрируетесь на *ахам-вритти*, у вас будет ощущение «я» именно в голове, в области макушки. За счет практики, усиления работы сознания, тонкая энергия (*прана*) движется по каналам, и в местах, соответствующих вашей карме, она останавливается – вы там чувствуете «я». Но, в принципе, оно может ощущаться в любом месте. Вы не должны держать его в голове. Держите где-то немного глубже уровня сердца.

- Иногда это чувство «я» расширенное, а иногда точечное, сконцентрированное. Я в этих случаях начинаю беспокоиться. Как правильно?

- Концентрируясь на чувстве внутреннего «я», вы должны достичь *дхьяны*. *Дхьяна* – это степень вашей концентрации. На уровне первой *дхьяны* вы испытываете блаженство. На уровне второй *дхьяны* – радость. На уровне третьей *дхьяны* – глубокое осознание. Это точечная концентрация. Вы должны достигать насколько возможно сильной фиксации на этом чувстве «я». Это подобно концентрации на точку в *Раджа-йоге*. В данном случае роль точки выполняет *ахам-вритти*. Концентрация на утонченном объекте, который находится только в вашем сознании, – это тонкая концентрация (*сукшма дхарана*).

Вы должны достигать ясности за счет такой точечной концентрации на внутреннем чувстве «я», но затем вы должны переходить к расширению. Расширение – это следующая ступень. Когда вы достигаете глубокой концентрации на внутреннем чувстве «я» и чувствуете, что ее хватит, чтобы расширить свое сознание, вы переходите к расширению.

Выполняя такую пульсацию, вы смотрите: вот вы концентрируетесь на внутреннем чувстве «я», вот все ваше сознание собранно в «я», все ваши чувства, весь мир сводится к одной мысли – *ахам-вритти* – больше ничего не существует, ни тела, ни этого мира, ни других мыслей, ничего. Вы достигаете такой предельной фиксации на внутреннем чувстве «я».

Когда же ваш ум немного притупляется или вы устаете, вы, наоборот, расширяете сознание. Вы пытаетесь этот предельный пик осознания, достигнутый в концентрации, развернуть и расширить техниками и приемами для расширения.

Когда вы расширяете сознание, вы чувствуете, что вы можете его расширить только до некоторой степени, а дальше наступает *тамас* – затуманенное, спутанное мышление, неясность – мысли вас снова одолевают. Тогда вы снова возвращаетесь к прежней концентрации на *ахам-вритти* и вот так пульсируете своим сознанием. Во время такой пульсации вы должны достичь глубокой концентрации на *ахам-вритти* – насколько это возможно. А во время расширения вы должны достичь насколько возможно большего расширения сознания.

Ты – в тысячах звезд,
Ты – в мириадах Вселенных,
Ты – Свет Нерожденный,
Ты – Дух Нетленный!
Ты есть ТО!
Тат Твам Аси!

Часть 3

Самоузнавание

Самоисследование и самоосвобождение

Когда вы практикуете самоисследование и *самоосвобождение*, параллельно с избавлением от собственного эгоцентризма внутри вас появляется это состояние. Это состояние постоянного пребывания в природе ума. Самоисследование – это специальные методы погружения в природу ума (*методы Джняна-йоги*). *Самоосвобождение* – это специальные методы ментального самоанализа с целью выяснения подлинной сущности всего. Когда вы можете осознать все проявления этого мира как ум, как проявление вашего сознания, понять, что ничто не возникает само по себе, ничто не является самосущим, а все является проявлением вашего же сознания, движениями вашей души. Тогда ваше сознание, понимая свою обусловленность, начинает втягиваться, поглощаться, сливаться с Абсолютом.

В процессе практики вы понимаете, что вы видите объект только потому, что есть ваше зрительное сознание. Объект не существует вне вашего сознания. Если нет зрения, кто может сказать, что эта колонна белая? Кто может сказать, что это вообще колонна, если нет зрения? Если

нет слуха, кто может оценить этот звук: прекрасен он или ужасен? А что такое слух, зрение? Это сознание, которое есть в астральном теле, сформированное прошлым опытом – это определенная способность к различению, не более того.

Вы можете сформировать новые способности к различению, новые сознания, а старые стереть. Все это не субстанционально, это нематериально, не абсолютно – это относительное, созданное вашим же сознанием, необходимо это понимать. А раз это создано вашим сознанием, значит это ваш ум творит все эти вещи.

Когда вы это все понимаете, тогда исчезают проблемы во вне – нет проблем во вне. Проблема внутри – все внутри вас. Страдания, рождение, смерть, счастье, взаимоотношения – все это сводится к внутренней проблеме. Тогда вы выясняете, раз проблема внутри, тогда что есть «я»? Что я собой представляю? Что есть мое сознание и что есть мой ум? Таким образом вы выполняете первую ступень практики – все сводите к уму.

Затем вы начинаете анализировать ум. Вы пытаетесь думать, а что же такое мой ум? Когда вы пытаетесь рассуждать об уме – это подобно движению собаки, пытающейся укусить себя за хвост. Ум сам пытается думать о себе. Но может ли ум познать себя?

Мысли – это продукт сформированного опыта, впитанного через воспитание, общение, отношения, книги, средства массовой информации и т.д. – то, из чего мы сформированы. Как сказал Козьма Прутков: «Многие люди подобны колбасам: чем их начинят, то и носят в себе». Это про наш ум – он просто начинен разной информацией. Когда мы анализируем наш ум, мы выясняем, что в нем нет ничего, что бы принадлежало собственно ему. Мы видим, что все заимствовано, все это мы где-то взяли, потому что ум – это, прежде всего, мысли, которые возникают в нашем сознании. Они называются *вритти*, и похожи на тонкие движения или колебания на поверхности воды. Мы выясняем, что любая *вритти* – это отпечаток, который на нас оставило чье-то воздействие, чьи-то слова, какое-то событие, обучение. Тогда мы начинаем разбираться со своим сознанием, выяснять из чего состоит «я».

Когда мы начинаем разбираться, мы приходим в ужас от того, что «я» – это просто набор каких-то механических вещей, причем не всегда высшего качества. Мы приходим в ужас от того, что то «я», которое считали личностью двадцать или сорок лет, не имеет никакой собственной сущности, оно создано другими – это слепок, это форма, болванка, которую отштамповали и выпустили, это продукт общества, социума, воспитания, чего угодно, но только не что-то абсолютное. Это что-то очень относительное. Наш ум – это просто программа, вложенная в наше сознание. Мы ходим, любим, страдаем, творим, но в пределах программы, не больше. Мы общаемся, мы думаем, творим великие вещи, но все это творение в пределах одной «компьютерной дискеты».

Когда мы занимаемся таким самоанализом, у нас впервые наступает познавательный шок. Мы проникаем внутрь и обнаруживаем несубстанциональность всего. Весь наш опыт – это нечто заимствованное, в нем нет ничего абсолютного. Это просто набор впитанных идей, он не самоценный, в нем вообще нет ничего абсолютного – это просто нечто структурированное, как мозаика. Вы видите, что другой человек такой же – он продукт этой же информации, только он немного в других условиях вырос, его программа чуть-чуть другая, но это подобная программа. Две программы общаются друг с другом, и думают, что живут. Это и называется жизнью: программа живет – программа умирает, получает новое тело, новый носитель. Это *сансара*, это майя.

Но внутри этой программы существует самая высшая драгоценность, и она даже не знает об этом. Она ведет свою виртуальную жизнь до тех пор, пока ее тело не отправят на переплавку. Затем дадут новое тело, и так будет продолжаться.

Но затем в ней что-то срывается, и она начинает думать: «Что-то не так. Почему я должен так жить? Почему я должен вести эту монотонную жизнь: есть, спать, размножаться, смотреть телевидение, снова есть, спать, работать, пить чай вечером, общаться с друзьями, и все... Это моя жизнь? Таким меня сделали, так меня научили. Я в состоянии полной механичности». «Ты должен работать. Мы должны быть процветающими. Мы должны есть еще вкуснее, иметь еще больше всего материального, растить все больше себе подобных и рассуждать о благе, исходя из своего ограниченного восприятия. Рассуждать о том, что есть добро, что есть зло, рассуждать о любви, рассуждать о благотворительности, о принципах

гуманизма. Мы должны быть гуманными! Но в пределах механистичного восприятия, не дальше». Это полное состояние неведения, полное состояние обусловленности. Все заранее слеплено, сделано – выполняй программу, и из этого состоит вся жизнь. Это мир людей, но существуют другие миры.

Когда вы проникаете в это сознание, обнаруживаете бутафорность, несубстанциональность, несущность *сансары*, у вас возникает сильное возмущение этим: «Так жить нельзя! Я не хочу быть всем этим! Я должен реализовать нечто гораздо более глубокое». У нас есть подспудное, подсознательное чувство, что внутри нас есть нечто гораздо высшее, и это чувство пытается пробиваться, но оно подавлено, оно полностью погашено всей обусловленностью, всеми обрядами *сансары*.

Когда мы анализируем наш ум, мы понимаем, что за умом есть нечто, что выходит за пределы этой программы. Мы осознаем, что ум – это только мысли (*вритти*). Мысли – это нечто, что мы впитали с прошлым опытом, какие-то заимствованные вещи. Все, что в пределах мысли, вписывается в круг нашего опыта. Ничего нельзя выразить через мысли из состояния, которое выше, из запредельного состояния, потому что ум действует в категориях причины-следствия, времени-пространства, категориях субъект-объектных отношений, «я» – «ты» – он полностью подвержен четырем законам формальной логики: тождества, непротиворечия, исключенного третьего, достаточного основания, он подвержен так называемому здравому смыслу. За пределы логики он не может прорваться. Но мы не можем найти высшее «Я», если будем жить на этом уровне.

Тогда мы изо всех сил пытаемся анализировать мысли и выяснить, где же мы в этом состоянии? И мы выясняем, что среди всех мыслей есть какая-то одна самая важная мысль – это *ахам-вритти*. Это мысль – «я». «Я-мысль» – это царь всех мыслей, это ложное отождествление – то, чем мы себя считаем. Эта *ахам-вритти* стоит на троне, она занимает главенствующее положение – это наше ложное эго, оно гнездится там, и посылает своих чистых преданных туда-сюда, дает им различные задания и считает себя чем-то. Эта «я-мысль» на троне – наша вера в собственное эго, в собственную личность, в собственное отдельное независимое я. Когда есть эта «я-мысль» и отождествление с ней, тогда «я-мысль» проецирует себя: «Я – мужчина, я – женщина, я – человек, я – личность». Соответственно, эта «я-мысль» выстраивает отдельные «внутренние комнаты», создает целые внутренние миры, где она может проецировать себя в более разветвленном состоянии, а затем она начинает вращаться по этим «комнатам». Так создается наше ложное эго (*ахамкара*).

Но король голый!

Если вы возьмете эту «я-мысль» (*ахам-вритти*), и попытаетесь ее проанализировать и держаться ее, следуя практике самоисследования, вы увидите, что «я-мысль» тоже не субстанциональна. Мы выяснили, что все мысли не субстанциональны, осталась только одна мысль – «я-мысль» – чувство «я», наше ложное отождествление. Но мы не знаем, кто мы, не знаем.

Кто мы? Тело? Чувства? Ум? Все передачи по радио, которые мы прослушали, новости, институтское образование? Кто мы – непонятно. Тогда мы берем эту «я-мысль», держимся ее и исследуем. Когда мы исследуем «я-мысль», мы очень цепко за нее держимся и пытаемся удержать *ахам-вритти* на уровне первой *дхьяны*, второй *дхьяны*, третьей *дхьяны*, и тогда мы видим, что «я-мысль» начинает распадаться. Оказывается, что этот король (ложное эго) голый – он не субстанционален, он не настоящий. Ум не настоящий. Тогда «я-мысль» начинает растворяться.

Когда «я-мысль» начинает растворяться, мы проникаем в нечто глубокое. Мы проникаем в глубинное наблюдающее осознание, отъединенное от процесса двойственного мышления. Это тонкое наблюдающее сознание, подобное глади спящего озера. Это сознание, подобное зеркалу, которое отделено от процесса мышления, на котором нет этих колебаний, нет вритти, нет двойственности, флуктуаций, нет никаких отождествлений, нет ложного чувства «я», делателя, нет внешнего субъекта как делателя, нет процесса субъект-объектного восприятия, которое отделено от зрения, запаха, вкуса, осязания, которое отделено от зрительного, слухового, вкусового сознаний. Это нечто мы не можем описать словами, и это очень глубокое и очень мудрое состояние осознания. Тогда мы видим, что наше я тоже несубстанционально, оно пусто.

Впервые мы открываем внутри себя огромное пространство осознания, пустоту.

Второе правило, после того как мы все свели к уму, – ум нужно сводить в пустоту, обнаружить на собственном опыте несубстанциональность всего. Это не есть негативное состояние пустоты, в которой нет ничего. Это абсолютная полнота. Это абсолютная позитивность, это абсолютное сверхтрансцендентное сознание. Это пустота в том смысле, что в ней нет ничего из нашего прошлого материального опыта, из наших ложных движений души. Но это сверхясное, сверхчистое, суперинтенсивное сознание, которое является источником всего.

Мы впервые выходим за пределы шаблонов, программ, стереотипов мышления, механистичная программа начинает открывать в себе нечто живое, хотя до этого ее жизнь была обусловлена смыслами сансары. Тогда начинается подлинное осознание, мы начинаем жить, мы начинаем осознавать. Когда мы открываем это сознание, мы видим, что это сознание является источником всего. Оно творит все миры. Ничто не лежит вне этого сознания, оно является самым ценным, самым дорогим, оно живет в каждом человеке, только оно и важно. Жизнь ведет всех людей только к тому, чтобы открыть это сознание. Это единое на всех сознание, а жизнь в абсолютном смысле – это жизнь в качестве именно этого сознания, а не в качестве ложного эго, тела или восприятий и чувств. Это сознание в нас живет и пытается пробиться. Ценность жизни в том, пробьется это сознание за ее короткий срок или не пробьется. Не пробьется – значит, будет пробиваться в следующей жизни. Понять, осознать, насколько это ценная вещь, духовная практика, то чем мы занимаемся, – это очень важно. Пробьется в нас осознание или нет?

Когда мы обнаруживаем эту пустоту, мы продолжаем нашу медитацию дальше. Мы не должны останавливаться в практике, сознание в это время изменяется. Когда вы медитируете, пытаетесь осознать эту пустоту, эта пустота вначале кажется чем-то чужим, бесконечным, поглощающим, страшным, бездонным – вы вообще теряетесь, приходите в шок, замешательство и ужас. Это настолько непостижимое, настолько вечное, абсолютное, что вас там вообще нет, вы там вообще никто. Если муравья взять и опустить в океан, где муравей – непонятно. Что от него осталось? Где его муравьиные заботы?

Когда вы прикасаетесь к этому океану бездонного осознания, первое ваше впечатление – шок, вы отшатываетесь в ужасе. Многие, кто прикоснулся, отшатнулись и держатся от этого подальше. Многие ужаснулись: «Куда я вообще лезу?! Буду чуть-чуть практиковать и понемножку продвигаться. Я – падшая личность, у меня столько загрязнений. Достижение Освобождения – это пусть монахи, святые в Гималаях достигают, а мне для этого нужно очень много жизней. Будда Шакьямуни практиковал четыре *асанкьи* и сто тысяч *кальп* (несколько десятков миллиардов воплощений по несколько сот лет каждое), а кто я такой вообще? Буду делать поклоны, молитвы, может когда-нибудь, через сто жизней встану на путь».

Мы отшатываемся от этого сознания – такое оно великое. Мы чувствуем, что от нас вообще ничего не останется, мы не готовы к нему. Это – глубочайший шок и глубочайшее разочарование практикующих, когда появляется глубочайшее неверие в себя. Но если у вас достаточно мудрости, вы не должны так поступать, вы должны накапливать заслуги, шлифовать свое поверхностное сознание, читать молитвы, использовать все относительные методы, которые у вас есть, углубляя свое недвойственное воззрение, переживание *Атмана*, и снова пытаться, как лбом прошибать. Снова и снова по чуть-чуть. Растворился, получил опыт – выскочил, пришел в себя, и снова вы пытаетесь как бы прыгать в этот океан.

Рамакришна приводил такой пример: соляная кукла зашла в океан, но когда она зашла, от нее ничего не осталось. Вы пытаетесь поставить туда одну ногу, затем вторую. Вы пытаетесь туда входить. Это состояние созревания души.

Понемногу вы, неожиданно для себя, начинаете открывать, что это огромное бесконечное сознание не такое уж чужое. Это ваше сознание. Вы начинаете его признавать. Более того, вы его осваиваете. Оно не является какой-то чужеродной бездной, каким-то Орлом, который вас пожирает, которого описывают мексиканские индейцы. Вы чувствуете, что это пространство становится для вас родным. Вы начинаете осваиваться в нем, ваше сознание изменяется, ваши отождествления уходят, ваши привязанности уходят, но на смену этому приходят ясность, мудрость и обновление концепции

себя, концепции мира, концепции существования, жизни. Это настолько глубинные перевороты в сознании, что дух захватывает.

Вы открываете принципиально новое измерение – это очень большая внутренняя работа, это тотальная внутренняя работа, это величайшая внутренняя работа. Когда вы открываете это сознание, начинаете в нем осваиваться, у вас должна быть смелость стать тем, кто вы есть.

Мы говорим на словах, но вы имеете возможность сделать это реально. Т.е. вы должны принять это пространство. Оно и так вам уже принадлежит. Медитирующий в сутрах описывается как вор, прокрадывающийся в пустой дом. В пустом доме никого нет, а вор крадет. Вор крадет, сохраняет меры предосторожности, прячется за шторами, в шкафу, ползет под половиком, а дом пустой вообще. Более того – это его дом. Понимаете – это его собственный дом, и это открытие потрясает.

Этот медитирующий – мы сами. Мы крадемся в дом, который нам принадлежал с самого начала – в свой собственный дом. Когда мы это начинаем понимать, появляется мудрость и появляется бесстрашие. Мы понимаем, что мы можем быть этим бесконечным пространством, мы можем быть бесконечными, мы можем быть Абсолютом, мы можем быть едиными с Богом. Мы уже им являемся! Как можно стать тем, кем ты был с самого начала? Это парадокс. Мы становимся теми, кем мы уже были. Мы были этим до рождения, просто старая карма, обусловленное воспитание, наши социальные связи нам очень долго объясняли, что мы этим не являемся, и мы сами себя ограничили нашими захваченностями.

Когда мы проникаем в это сознание, мы, вдруг, открываем: «Как я мог это упускать? Это абсолютное сознание и оно все мое. Как я мог этого не замечать?! Как я мог жить так мелко, так бессмысленно, так поверхностно?!» Мы проникаем в это сознание, позволяем ему расшириться, полностью его осознаем, и наша жизнь переворачивается. Мы становимся бессмертными, мы становимся абсолютно осознающими, и нет других, а есть только мы – это абсолютная субъективность. Нет «я», нет «ты», есть только величайшее осознание. Если я скажу «я», то кто это говорит? – То же сознание. Нет «ты», потому что «ты» – это тоже сознание.

В начале вы можете себя почувствовать очень брошенным, одиноким, неприкаянным, – мир разламывается. Раньше были друзья, занятия, а теперь только это сознание и даже «меня» там нет. Не то чтобы одиноким, а вообще непонятно каким. Это процессы созревания души. Но вы никогда не должны впасть ни в какие депрессии, ни в какие отчаянные состояния. С самого начала у вас должна быть твердая вера: *Атман* – это радость (*ананда*), это абсолютно радостное сознание. А если вы не радуетесь, значит, куда-то вы не туда ушли, просто вы что-то не так думаете. Источник, корень бытия – это радость, это счастье.

Второй аспект *Атмана* – это осознание, мудрость (*чум*). Ваша осознанность, ваша мудрость возрастает.

Соломон сказал: «В большой мудрости много печали». Я сомневаюсь, что в большой мудрости много печали. Значит, у него мудрости недостаточно было, чтобы пойти дальше. В большой мудрости много радости! Если обычный человек немного мудрым стал, то он печалится, он осознает свое обусловленное положение. Но если бы он дальше практиковал, то это был бы непрерывный экстаз, непрерывное счастье.

Третий аспект – это истинность (*сам*), это абсолютность. Вы осознаете истинность этого сознания. Когда вы проникаете в это сознание, позволяете ему расширяться, вы начинаете воспринимать Свет. Вы видите, что сущность вашего сознания – это Чистый Свет.

*О ученик! Ты хочешь понять меня,
задавая вопросы и спрашивая что-то?*

Успокойся. Просто помолчи со мной.

Так ты гораздо ближе...

Глоссарий

А

Авидья – непонимание, невежество, отсутствие истинного видения.

Адвайта – «недвойственность»; недвойственность реальности; школа Веданты (Адвайта-веданта), основанная Шри Ади Шанкарачарьей; философская система, провозглашающая полное тождество индивидуального «я» и абсолютного Брахмана, или Бога.

Акаша – эфир, пространство, пятый из пяти элементов природы.

Ананда – блаженство, высшая божественная радость.

Анахата-чакра – «безударная»; чакра, расположенная на уровне сердца.

Анuttара-йога – «высшая йога»; йога обретения интуитивной мудрости через созерцание природы ума.

Астральный мир, астрал, «мир форм» – тонкоматериальный мир; мир образов, мир подсознания. Верхний астральный мир – священная тонкоматериальная область, где пребывают божества, святые, чудотворцы, существа, достигшие очень высокого уровня духовной реализации, которым поклоняются и прибегают за защитой.

Астральное самадхи, савикальпа-самадхи – начальный тип самадхи, при котором еще есть видоизменения в уме (викальпы) и не преодолена двойственность субъекта и объекта, а также сохраняется тонкое усилие для его поддержания. Благодаря мастерству в савикальпа-самадхи йогин может покинуть свое тело по желанию.

Атма-вичара – практика самоисследования; поддержание непрерывной внимательности к осознанию внутреннего чувства «я» (ахам-вритти); исследование собственного высшего «Я», природы Абсолюта, проявленного в человеке.

Атман – высшее «Я», абсолютный аспект личного «я», бессмертный Дух в человеке.

Ахам-вритти – «я-мысль»; чувство «я есть», которое вызывает ощущение обособленности от всеобщего высшего «Я»; чувство собственного ограниченного самобытия.

Ахамкара – принцип индивидуальности; эго, личное, индивидуальное «я»; представление о себе как об отдельной, обособленной от мира личности.

Б

Биджи – «семена»; источники тенденций, наитончайшие причины творения.

Бинду – «точка», первооснова принципов творения; источник творения вселенной; основа всех форм.

Брахман – божественное абсолютное начало, абсолютная истина, Бог единосущный и бесконечный.

Бхавана – мировосприятие, мироощущение, порожденное кармическим видением и колебаниями мыслей (вритти); фиксированное, застывшее ощущение себя и мира.

Бхагаван – Бог, «божественный», «благословенный»; обращение к Богу, святому, почитаемому лицу .

Бхакти – преданность Богу, бескорыстное служение во имя Бога.

Бхакти-йога – йога преданности Богу; любовь, преданность и самоотдача, направленные к божественному.

Бхава-самадхи – самадхи, достижение которого связано с переживанием возвышенных эмоций, веры и преданности Богу.

Бхаджаны – духовные гимны, прославляющие Бога, сочетающие в себе одновременно принципы мантр, молитв и песен; песни созерцания Абсолюта.

Бхаджан-мандала – особый видом коллективного созерцания, когда практикующие объединяются со звуками (бхаджанами, песнями-восхвалениями), образами божеств и погружаются в мистическое пространство чистого видения (мандалу).

В

Васана – «остаток»; побуждение, стремление, склонность; наклонности и привычки, которые определяют действия человека и его отношение к жизни.

Вайрагья – «отречение», «отрешённость»; бесстрашие; отречение от страданий и наслаждений материального мира.

Вивека – различающая мудрость, пронизательность; распознавание истины и неистины; ясность.

Вритти – «водоворот», «мыслеволны»; колебания мысли, которыми как бы затмевается исконная мудрость; модификации ума; волнение, возникающее в уме; колебания сознания. Они возникают из-за ложных отождествлений с внешними объектами.

Г

Грантхи – «узел»; энергетически узлы в тонком теле, препятствующие подъему Кундалини и достижению Освобождения.

Гуна – «нить», «волокно»; три основных качественных свойства, из которых сплетается вся ткань проявленного мира, природы (пракрити): саттва, раджас и тамас; причины, побуждающие тело, речь и ум к действию, лежащие в основе действия.

Гуру – «тот, кто разрушает неведение»; духовный учитель.

Д

Деха – тело.

Даршан – взгляд, передача воззрения, видения реальности от духовного учителя ученику.

Джаграт – состояние бодрствования в мире явлений.

Джняна – мудрость, высшее знание, спонтанное интуитивное познание Абсолюта, Бога.

Джняна-йога – «путь знания»; один из видов йоги; путь самоосознания, на котором индивид с помощью своего ума отличает реальность от иллюзии и осознаёт своё тождество с Абсолютом (Брахманом), достигая Освобождения.

Джняна-деха – «тело мудрости»; всеобъемлющее безграничное пространство осознания.

Дхарана – шестая из восьми ступеней классической йоги; концентрация, сосредоточение ума путем его фиксации на внешнем или внутреннем объекте.

Дхарма – «то, на чем все держится»; «закон, правило»; основа, твердая опора, установленный порядок или обычай, высший закон праведности, справедливости, мерило истины, добродетели; сущность духовного пути, находящаяся за пределами ложного иллюзорного восприятия.

Дхьяна – седьмая ступень йоги, глубокое медитативное состояние, когда ум полностью сливается с объектом сосредоточения.

Е

Естественное состояние – см. Сахаджья

И

Ишвара – «владыка», Бог-творец.

Ишта-девата – избранное божество.

Й

Йога – «соединение», «единение»; приведенное в систему усилие, направленное к самосовершенствованию и единению человека с универсальным и трансцендентным существованием; одна из шести философских школ индуизма, систематизирована Патанджали.

Йога Сновидений – йогическая практика, позволяющая развить осознанность в сновидениях, трансформировать сны.

К

Кальпа – «порядок», «закон» — единица измерения времени; «день Брахмы», период одного миропроявления, продолжающийся более четырех миллиардов лет.

Карма – «работа, деятельность»; действия, влекущие за собой последствия и являющиеся причиной новых рождений; причинно-следственная связь; вселенский закон воздаяния, который обуславливает перерождение живого существа.

Каузальный мир, «мир без форм» – «причинный мир»; мир первопричин всех вещей, явлений и событий, в котором существа свободны от формы и являются чистым бесконечным космическим сознанием и светом.

Л

Лайя – «растворение в Абсолюте», высшая степень поглощенности, слияние; мгновенный путь Просветления, когда путь и идущий по пути с самого начала признаются неотличными от плода конечной реализации (Абсолюта).

Лайя-йога — один из видов йогической практики, когда сознание практикующего, преодолевая двойственность, в конечном итоге объединяется с трансцендентным бытием (Брахманом). Учение Лайя-йоги не связано с формальной логикой и концептуальным мышлением, а заключается в непрерывном поддержании состояния бдительного присутствия и осознанности.

Ли́ла – «игра», «развлечение»; спонтанная игра; ничем не обусловленная эманация Абсолюта; недвойственное, спонтанное поведение достигшего духовной реализации, возникающее как отклик на любые обстоятельства без их оценки, притяжения или отвержения.

М

Майя – всеобщая иллюзорная реальность; принцип вселенской иллюзии; заблуждение, сила заблуждения, скрывающая реальность, создающая иллюзию множественности, олицетворяет материальный мир.

Манипура-чакра – «драгоценный город»; пупочная чакра власти, богатства, интеллекта и силы воли.

Мауна – обет молчания в йоге; контроль над речью; устранение пустых разговоров и необдуманных слов.

Мир без форм – см. Каузальный мир.

Мир форм – см. Астральный мир.

Медитация махашанти – медитация пустоты, целью которой является переживание бесконечного пространства сознания, в котором не содержится никаких объектов.

Н

Нама – имя; то, что имеет определение, категорию и назначение.

Нидидхьясана – непрерывное умосозерцание; постоянное памятование своей истинной природы, поглощенность Абсолютом; неуклонное продолжение пребывания в созерцании без отвлечений вплоть до полной духовной реализации.

Нирвикальпа-самадхи – состояние высшего совершенного покоя, единение с Абсолютом; высочайшая ступень йоги; полное слияние, полное растворение в Боге.

О

Ом (Аум) – изначальный звук; Абсолют, проявленный в звуке, из которого произошла вся вселенная; мантра.

П

Парабрахман – высший запредельный Брахман в его трансцендентном аспекте.

Падмасана «поза лотоса» – одна из основных поз, предназначенных для медитации.

Праджня – «мудрость, знание, понимание, различение»; высшая трансцендентальная интуитивная просветлённая мудрость, в которой отсутствуют какие-либо признаки или качества.

Праджняна – «исконная мудрость»; изначальная мудрость естественного состояния, свободная от умозрительных понятий; чистое сознание.

Прайа – исчезновение многообразия мира, погружение в единое непроявленное; уничтожение.

Прана – «дыхание жизни», «жизнь», «дыхание» или «постоянное движение»; жизненная энергия; потоки жизненной силы, божественной энергии в тонком теле человека; одно из центральных понятий йоги.

Пранава-деха – иллюзорное тело из праны-ума, обликом подобное божеству.

Прасад – освященная пища или часть пищи, которая была предложена Гуру, Богу или божеству и возвращается поклоняющемуся как знак благословения.

Пратьябхиджня – самоузнавание своего тождества с Абсолютом; непоколебимое пребывание в естественном состоянии.

Пратьябхиджня-даршан – передача недвойственного видения реальности от учителя, реализовавшего тождество с Абсолютом, ученику.

Пратьяхара – «отбрасывание, отрешение»; уведение сознания и чувств от объектов внешней реальности; название пятой ступени раджа-йоги.

Р

Риши – божественные мудрецы, провидцы.

Раджа-йога – «Царская йога»; классическая йога, описана в «Йога-сутрах» Патанджали; контроль ума посредством медитации.

Ритрит – «уединение», «удаление от общества», «затвор»; период времени, посвящённый исключительно духовной практике с соблюдением обязательств и расписания.

Рупа – форма; то, что обладает формой и отличительными чертами.

С

Савикальпа самадхи – см. Астральное самадхи.

Садхана – «приводящая к цели»; духовная практика; практика йоги, посредством которой достигается духовное совершенство.

Садху – практикующие йогу для достижения духовной реализации.

Самадхи – одна из высших ступеней йоги; цель духовной практики; состояние прямого переживания Абсолюта; прозрение в природу Бога и слияние с ним.

Самоосвобождение (пратимокша) – главный процесс практики созерцания, присущий Лайя-йоге. Заключается в том, чтобы при возникновении мыслей и эмоций расслабиться и, поддерживая созерцательное присутствие, «оставить все, как есть», т.е. позволить мыслям самим раствориться в естественном состоянии распахнутого ума, подобного пространству.

Самоузнавание – см. Пратьябхиджня.

Сансара (самсара) – круговорот бытия, цикл рождения, смерти и перерождения.

Самскары – подсознательные тенденции и ментальные впечатления, накопленные в прошлых жизнях в виде отпечатков в сознании, из которых возникают колебания мыслей (вритти) и тонкие подсознательные импульсы (васаны).

Сат – истинное, чистое бытие.

Саттва – одна из гун природы, соответствующая добру, гармонии, чистоте, свету.

Сахаджья – саморожденная мудрость, естественная природа ума, «естественное состояние»; естественное проявление тела, речи и ума того, кто непрерывно пребывает в единстве с Абсолютом, в самадхи, в недвойственном присутствии. Достигается через безусловное созерцание природы ума за пределами логики и концепций.

Свапна – сон; состояние сна со сновидениями.

Сиддха-деха – совершенное йогическое тело, которое действует в мире явлений.

Сиддхи – души, достигшие совершенства; чудотворные силы; йогические сверхспособности.

Стхула-дхарана – концентрация на объекте материального мира (нарисованной точке, пламени горящей свечи и т.д.).

Сукшма-дхарана – тонкая концентрация на объекте, который находится в сознании (воображаемом символе, переживании энергии в чакрах и т.д.).

Сушупти – состояние глубокого сна.

Т

Тамас – одна из трех гун природы, соответствующая невежеству, темноте, косности, инерции; затуманенное, спутанное мышление, отсутствие ясности.

Турья – трансцендентное сознание, в котором отсутствует разделение на субъект и объект, которое содержит и превосходит состояния бодрствования, сна и глубокого сна (джаграт, свапна и сушупти), непрерывное единство с Абсолютом.

Х

Хрид-акаша – тайное пространство сердца, пребывание в котором соответствует состоянию глубокого сна (сушупти); наша изначальная светоносная ясность.

Хридайам – пространство духовного сердца.

Ч

Чит – высшее, чистое сознание; осознание.

Чакра, чакры – «круг», «колесо», «диск»; энергетические центры сознания, расположенные в тонком теле; тексты называют семь или девять основных чакр человека, расположенных вдоль позвоночника, есть также множество дополнительных чакр.

Чит-джада-грантхи – ложное отождествление с телом, ложное эго, узел, связывающий Абсолютное сознание с физическим телом.

Чит-акаша – внутреннее пространство сознания.

Ш

Шуддха-саттва-сварупа – изначальное чистое духовное бытие в форме, не загрязненной раджасом и тамасом.

Шунья-дхарана – концентрация на пустоте.

Я

Ясный Свет (Брахма-джьоти) – основа всех видимых нами явлений; изначальный Свет исконной реальности, превосходящий три гуны; безкачественный Брахман; основа Просветления и Освобождения. Энергия Ясного Света находится в сердце и проецируется наружу через глаза.