



## Доклад «Спанда-вичара»

Духовное имя: Омкар

**План:**

- 1. Космическая вибрация (спанда)**
- 2. Стадии спанда-вичары**
  - 2.1 Принцип вичары**
  - 2.2 Стадии:**
    - 2.2.1 Дхарма-вичара**
    - 2.2.2 Антар-вичара**
    - 2.2.3 Атма-вичара**
- 3. Резюме**
- 4. Источники**

## 1. Космическая вибрация (спанда)

В основе всех тел, явлений и динамических процессов, происходящих во вселенной, лежит принцип тонкой космической вибрации, спанда.

В переводе с санскрита слово спанда означает «вибрации», «мерцание» «дрожание». Это понятие близко по смыслу таким понятиям, как спхота, кампа, спхуратта, развивавшиеся в трудах Бхартрихари, Гаудапады и др.

Весь внешний мир большой вселенной состоит из энергии вибраций. Абсолютное Сознание постоянно проявляется в виде вибрации, которая воспринимается сознанием как твердые или тонкоматериальные объекты.

*«Воистину нет ничего, кроме сознания. Назови мне любое место, где бы не было сознания; нет такого места, которое было бы за пределами сознания».*

*Авадхута Даттапейя*

*«Трипура Рахасья», гл. 11 (6 — 30)*

Несмотря на проявление этой тонкой вибрации, изначальное сознание «Я есмь» не затмевается ею, не отклоняется от своей самодостаточной природы. Его глубинная природа не подвергается никаким трансформациям. Подобно двум птицам на ветке дерева, одна из которых клюет плоды, а другая неподвижно сидит, наблюдая за первой, всевышняя Сущность одновременно находится в покое и проявляется как вибрации.

Впервые этот термин ввел Дурваса Риши во 2м в. д.н.э. - он считается основоположником шиваитского монизма - философия шиваизма, как Васиштха в адвайта-веданте.

***«Этот мир есть только вибрация в пространстве» Йога Васиштха***

Спанда - божественное свойство способное поддерживать все видимые явления в правильном направлении. Очень важен момент, что все Вселенная движется в одном векторе, определенным Брахмой-творцом. Это не хаотически движимые объекты и ситуации: а четко выверенные и спланированные явления.

Поскольку понятие Спанды - это не философский термин, а имеет практическое значение для духовного искателя в виде импульса в его собственном сознании.

В веданте - это термин называется брахмакара-вритти, это колебания ума (вритти), направленные на Абсолют. В противовес им есть вишая-кара-вритти, движение ума во вне, на проявленную природу, уводящее от Источника. И задача садху так очистить себя, чтобы вишая-кара-вритти не доминировали, чтобы не быть подвергнутым 3 мала - анава, майя и карма мала. А чтобы доминировали именно брахмакара-вритти.

Низший тип - это философские мысли направленные на Брахмана, размышление на уровне концепций и понятий.

Средний тип - образы и эмоциональные состояния направляем на Брахму - это метод тантры, когда мы выполняем визуализации и практикуем йогу иллюзорного тела.

Высшие тип - это состояние аманаска, безмыслие, но это не инертное состояние, и это не просто тонкое безмыслие, вне концепций это сверхдинамическое сознание, направленное на Источник, оно не должно быть ровным, в котором нет ни объекта ни субъекта.

Спанда - это двойное движение, направленное во вне и во внутрь. Например, когда мы выполняем санкальпу шамбхави-мудра, то часть сознания направлена на внешнее пространство, а часть на чувство «я».

Абхинавагупта пишет, что Сознание - чисто и неизменно, несмотря на это существует тонкое, духовное движение, что означает, что оно не полностью статично и пустотно.

Вот в этом и есть коренное отличие от, например. традиционных представлений буддизма Хинаяны, где Пустота статична, безличностна и даже инертна от шиваизма, где Пустота имеет способности самоизлучения, лучезарности творческих начал. Брахман одновременно динамичен и статичен, динамический аспект и есть спанда, когда Чистое сознание осознает себя и свою божественную природу. Такой самоознающий, излучающий аспект еще называет вимарша, а Сознание пракаша.

Отсюда идет разделение Абсолюта на Шиву и Шакти, но это разделение кажущееся, игривое, в самом Абсолюте никакого разделения нет. Но как тогда они могут быть одним, если очень большая разница между обусловленной пракрити и чистым Абсолютом? Принцип спанды объясняет это - внутри самого плотного тела вибрирует божественный свет.

*«Воспользовавшись силами Спанды, Мантрешвары, наделенные могуществом всеведения, действуют таким образом, чтобы осуществлять присущие им функции в отношении воплощенных существ»* Спанда-карика

Нисхождение Спанды происходит из турьи и определяет качества Бытия по мере разворачивания Вселенной, изначально она не проявлена, и находится в областях чистого сознания.

5 главных сил Абсолюта - творение, поддержание, разрушение, сокрытие и раскрытие Божественного - это тоже проявление спанды. И как практикующие мы стараемся находить и раскрывать в себе именно Ануграха Шакти, раскрытие божественного, как принципа проведения Воли Всевышнего - это самая чистая спанда - которая освобождает и в действиях и служении мы стараемся проводить именно ее, уподобляясь рукам и ногам Божественной Воли - и научиться такой отдаче и проведению этой силы каждое мгновение не менее важно, чем научиться техническим практикам - асанам, пранаямам и визуализациям.

Если игнорировать этот принцип самоотдачи - практика будет односторонней, в таком случае возвращается чувство «делатель», который будет стараться транслировать только свою волю, волю ограниченного существа, исходящая из ахамкары, из эго.

Спанда - это внутреннее проявления Шакти, самое тонкое движение Шакти, до момента ее проявления.

Известен образ тлеющий головни у Гаудапады, в тексте «Мандукья-карики» головня, олицетворяющая чистое сознание, то вспыхивает, то гаснет, но фактически лишена этих движений:

*«Подобно тому, как тление горячей головни кажется ровным,*

*прерывистым и так далее,  
Вибрация сознания кажется разделенной  
на само восприятие  
и того, кто воспринимает.»*  
(Мандукья-карики, 4.47).

Также Шанкара в своем комментарии к «Мандукья-карикам» вводит еще один поясняющий образ: головня движется, вращаясь по кругу, и движение это столь стремительно, что реальным становится уже только сам этот мерцающий круг, а не отдельные точки, через которые проходит угасающий факел.

На самом высоком уровне - высшая пульсирующая активность, присущая Парамашиве, называемая «**пара-спанда**» и направлена вовнутрь и вовне. Если бы Абсолют не обладал таким свойством направлять и разворачивать свою Шакти вовнутрь и вовне, то он бы не существовал, так как некому было бы в таком случае ни оценивать, определять и познавать его. Не было бы никакой саморефлексирующей дистанции, и эта дистанция в изначальном Сознании начиная со спанды она заканчивается принципом Шакти, принципом творения материальной вселенной.

Именно благодаря спанде мы знаем об Абсолюте, можем познавать его, рефлексировать о нем. В противоположном случае существовала бы совершенная Пустота.

Вторая фаза - **саманья-спанда**- отражает аспект чистоты и неизменности (аспект Шивы) обладает безграничными способностями проявлять любые преобразования.

**Вишеша спанда** - это аспект Шакти, состоящая из:

Жизненной силы - 1й аспект, 2й - способность давать жизнь органам чувств и позволяющий им функционировать. 3й - функционирование физического тела и его внутренних систем. 4й - вращение и движение внешних тел и атомов.

Абсолют проникает в каждую даже мельчайшую частичку своего творения, пронизывая все миры - чит-шакти-вилласа - божественная игра (лила) энергий.

## **2. Стадии спанда-вичары**

### **2.1 Принцип вичары**

Все понятия Дхармы можно рассмотреть с помощью Спанда-вичары, как вы знаете есть 4 типа Учения - внешний, внутренний, тайный и трансцендентный, и с каждой позиции Дхарма трактуется по разному, другими словами, в зависимости от глубины сознания йогина, он может воспринимать все более тонкие грани Учения, которое раскрывается перед ним как волшебный цветок.

У Спанды тоже есть свои уровни, как было изложено выше - вишеша, саманья и пара-спанда.

Но как же выявить этот динамический аспект брахмакара-вритти в нашем уме, найти именно его, исходящий именно из самого чистого и возвышенного плана Бытия, а не быть

уведенным в сторону кармическими тенденциями нашего эго, ахамкары - вот задача истинного садху. Как услышать Голос Бога в своем сердце и научиться держаться его, не смотря ни на что?

Всевышний пронизывает все мироздание, и в таком случае Спанда на разных этапах творения, или в нашем случае на разных состояниях эволюции йогина и его сознания, принимает различные облики и формы.

В этом мы постараемся разобраться.

Понятие «Спанда-вичара» подразумевает исследование нашей внутренней природы через самоосознающий аспект Абсолюта, и подразумевает восходящий поток нашего индивидуального сознания.

Этот восходящий поток самоисследования мы можем классифицировать:

1. **Дхарма-вичара** - философское понимание духовного Пути и принципа Абсолюта
2. **Антар-вичара** - исследование и осознание своего тонкого тела (эфирного, астрального и ментального тела)
3. **Атма-вичара** - обнаружение ахам-вритти
4. **Брахма-вичара** - растворения чит-джада-гранхи и прибывание в сахаджа-стхити.

## 2.2 Обнаружение спанды

### 2.2.1 Дхарма-вичара

Это исследование Абсолюта через изучение философии Адвайта-веданты. На этой стадии садху учиться направлять свой ум на высшие контуры своего сознания через священные тексты, наставления коренного Гуру и святых Линии передачи. Цель этого исследования - выработать познающую способность ума концентрироваться на возвышенных аспектах мироздания. Интеллектуальное познание Бога очень важно на духовном Пути - мы учимся зарожать правильную мотивацию к практике прежде всего. Через впитывание духовной информации мы получаем шастра-крипу - милость Ануграхи, проявленную в текстах и наставлениях. Именно благодаря этой милости возможно более глубокое познание своего внутреннего Атмана, мы как бы получаем код доступа номер один, начальный доступ к самоисследованию. Это стадия шраваны.

Тут аспект Спанды выражается в одном из видов проявленной вишеша-спанды - в виде книг, мурти, статуй, храмов, культуры садху, в виде обетов и самай и, входя глубже, раскрывается в садху как способность к анализу и размышлению над великими истинами и постулатами Адвайты. В результате такого размышления, у йогина зарождается вера и стремление к Освобождению, возрастает мотивация к дальнейшим поступкам, которые еще больше смогут очистить ум йогина. И что немаловажно, происходит разворот сознания со

внешних объектов и сансарного мировоззрения на внутренне, эта стадия является первым этапом утончения ума садху для восприятия его более глубокой сущности.

### **2.2.2 Антар-вичара**

Следующая стадия - это «антар-вичара», то есть «внутреннее исследование». Тут садху учиться разделять свое сознание на такие аспекты, как:

- наблюдение за своими действиями
- наблюдение за движением праны по каналам
- наблюдение проявлений эмоций
- наблюдение и контроль за мыслями

#### ***Полнота внимания***

Всё это на начальном этапе называется еще «полнотой внимания». Обычные люди, живя бессознательно, не понимают работу своего сознания. К примеру, они не понимают, что происходит с физическим телом, как возникают чувства, в связи с каким объектом возникает чувство, как оно влияет на состояние энергий, куда оно уходит, как сознание захватывается чувством, где момент пропуска этого чувства в подсознание, где происходит отождествление и так далее.

Это всё очень тонкие моменты.

Но что происходит с обычными людьми? Мир принимается как некая данность: «стимул-реакция», «объект-реакция». Все мгновенно, никакого понимания.

Исследование - это как отмычка, которая взламывает сансару. Причем эта отмычка универсальная. Можно исследовать процессы своего ума.

Из этого принципа выходит «простое понимание» - или практика «обнаженного осознания», это состояние без оценок и суждений, пребывая в состоянии наблюдателя и осознающего все что происходит во вне и внутри. Вы, как некий внутренний субъект, осознаете движение своего ума.

Исходя из этого, если у вас есть осознанность, все вещи, которые вы делаете даже внешне тоже становятся осознанными. Другими словами, вы их реализуете на уровне подсознания.

Очень важно заметить, что внимательность отличается от концентрации. Концентрация - это сужение сознания. В концентрации есть дхьяны, но в созерцании как таковых дхьян нет. Почему здесь нет дхьян? Все останавливается на уровне подступающей концентрации, т.е. вы медитируете, используя поверхностное сознание. Не происходит отрешения от физического тела как в Раджа и Кундалини-йоге, вы оставляете часть поверхностного сознания, но одновременно и входите в подсознание. Другими словами, свое поверхностное сознание вы делаете очень тонким и очень прозрачным. Эта практика полностью растворяет

наше ложное эго и фиксированные идеи. Поверхностное сознание максимально приближается к подсознанию и остается самый тонкий его слой.

В обыденном состоянии сознания, когда, например, человек ест, то он не осознает процесса еды. Когда разговаривает, то не осознает своих движений и процесса разговора. Ум сужается и захватывается определенными вещами, то есть внешними объектами. Но когда вы без оценок наблюдаете, тогда выходит наружу ваше подсознание.

Существует *четыре основные практики наблюдения*, когда отслеживаются:

- 1) Ощущения. Имеются в виду ощущения больше связанные с энергетическими процессами.
- 2) Чувства как таковые: гнев, привязанность, раздраженность, радость, боль, стремление к борьбе и так далее.
- 3) Когда чувства и ощущения энергетического тела смешиваются. Этот вариант здесь рассматривается как одно.
- 4) Мысли. Когда следите за мыслями, то внутренне различие будет указывать: какие мысли будут для вас захваченностью, а какие просто наблюдаются.

Все это можно назвать одним термином - «антар-вичара», то есть исследование своего тонкого тела.

Мы сознанием обнаруживаем движение праны, и стараемся держать концентрацию на этом, и стараясь направлять прану в сушумну. Затем добавляя к этому выявление мыслей, эмоций и образов. И только тогда это будет осознанностью или начальным этапом созерцания - ум утончиться и сможет перейти к следующему этапу - атма-вичаре, как обнаружение ахам-вритти - или чувство «я есть», и сознанию будет комфортней сосредотачиваться на нем более длительное время, и наряду с этим вы будете также ощущать блаженство в очищенных нади.

А если мы сразу приступим к атма-вичаре, вслушиваясь в ощущение «я есть» ум начнет быстро уставать, поэтому ум нужно чем-то привлечь. В этом контексте антар-вичара является основой для дальнейшего углубления самоисследования - уму будет приятно ощущать движение праны по каналам, это будет его привлекать все чаще и чаще возвращаться к этому.

Мало иметь чистые и даже расширенные нади. В чем заключается существенный недостаток техник Кундалини-йоги, в том, что в периоды практик каналы очищены, сознание в эти моменты соединится с праной и утончается, есть опыты, дхьяна, погруженность в определенный уровень Атмана, но как только мы начинаем взаимодействовать с реальностью, сознание моментально отождествляется с деятельностью и увлекается вовне, в следствии чего и нади засоряются и весь результат от практики теряется - и нужно снова уединяться для выполнения практик для восстановления прежнего уровня - в этом и заключается фундаментальный недостаток пути Раджа-йоги - путь отречения, то есть нужны внешне критерии для поддержания самбандхи - связи души с Абсолютом, когда существует равновесие.

Но принцип вичары предполагает, что после технических практик часть вашего сознания остается приковано к внутренним объектам, и в момент внешних взаимодействий вы продолжаете выполнять уже «внутреннюю пранаяму», которая, например, будет очищать ваши нади и не давать соскальзывать сознанию в более низкое кармическое видение и отождествляться с внешними объектами.

«Почему это возможно?»- можно задать вопрос. Тут работает такой очень важный принцип как **«объединение праны с умом»** - он подразумевает то, что если йогин достаточно долгое время концентрируется, к примеру, на чакрах, то силой сознания или, другими словами, силой его внимания, которое удерживается в районе расположения чакры, этот энергетический центр начинает открываться, прана начинает в нем циркулировать. На этом построен раздел Учения Шат-чакра-йога, и в упанишадах и тантрах говорится, что концентрацией на чакрах можно излечиться все свои болезни и гармонизировать физическое тело и даже внешнее пространство. Это говорит о том, что как бы прилепленное сознания к чакре очищает её, путем повышения в ней вибраций и насыщением её тонкой энергией, чем выше вибрация чакры, тем жар и энергия от нее влияет на физическое тело, выводя из него все загрязнения и меняя даже глубинную структуру - мышцы, нервную, кровяную, лимфатическую систему и порой даже и костную ткань.

Зная этот принцип древние риши и сиддхи писали о преодолении всех болезней и омоложении тела, путем контроля циркуляции праны и чакр, беря за основу сперва работу тела в асанах, а затем пранаямы. Иначе йогин не сможет даже обнаружить в своем энергетическом теле 7 чар и тем более правильно концентрироваться на них, чтоб это привело к результатам.

То есть, я хочу подвести, что наука ветров и каналов, приводит к тому, что йогин обретает осознание более тонкого тела, чем физического - праномаяя кошки. Можно сказать, что это одна из первых ступеней вивеки - различающей мудрости, когда мы учимся разделять - это физическое тело, а это прана, вот она движется по каналам, а если она пойдет вот сюда, или сюда. Возращается умение анализа своих состояний до практики и после: что изменится, как прогрессирует тело через год или несколько лет,

Йогин постепенно учится направлять свой ум еще более во внутрь и путем правильной концентрации освещать движение праны по каналам своим вниманием, а затем и объединять ум с праной. Именно поэтому это является фундаментом для дальнейшего прехода к распознаванию ахам-вритти или колебаний чувства «я» и «я есть». В результате такой антарвичары открывается целая вселенная, это также многогранно и глубоко наряду с изучением философии Адвайта-Веданты, только это уже практическая часть исследования своей Самости.

Дальше мы может углубляться еще и смотреть как прана влияет на наше астральное тело, либо наоборот, как впитываемая информация влияет на праны и сознание, учимся распознавать движение мысли, эмоции, как каждое сказанное нами слово влияет на состояние каналов. Ведь просто негармонично пообщавшись с кем-то наше сознание может омрачиться и нади засорятся, как карма других людей входит в наше тонкое тело. Вы чувствуете, как меняются элементы в течении суток, как влияют фазы луны, смену трех конституций, трех дош в зависимости от смены сезонов. Концентрируясь на чакрах, вы чувствуете различного рода блаженства, такое как мужское, женское, среднего рода, восходящее или нисходящее. Если ваши нади чисты, то настроившись на тонкое тело другого человека вы можете воспринять его душевное состояние.

Тут уже прослеживается восходящая эволюция нашего сознания от интеллектуального исследования философии и простого понимания к созерцанию и осознанности. Спанда здесь является не чем-то внешним и отдельным от нас, а является нашим собственным сознанием, прогрессирующим, становящимся более мудрым и различающим. Это уровень вишеша-Спанды.



Сознание садху уже настолько уточняется, что может различать в этом бескрайнем океане вращающихся мыслей, эмоций и энергий корень своего индивидуального «я». Приходит способность выделить из всего этого колебания «ахам-вритти» и переходить к практике Атма-вичара.

### **2.2.3 Атма-вичара**

Шри Рамана Махариши в «Теории самоисследования» пишет:

*«Вы должны различать «Я», чистое в самом себе, и «я»-мысль. Последнее, будучи просто мыслью (вритти), видит субъект и объект, спит, пробуждается, ест и пьет, умирает и возрождается. Но чистое «Я» есть чистое Бытие, вечное существование, свободное от неведения и мысли-иллюзии.*

*Если вы остаетесь тем «Я», вашим единственным бытием, без мысли, то «я»-мысль исчезнет, и заблуждение пропадет навсегда.*

*Откуда это «я» возникает? Ищите его внутри; тогда оно исчезает. Таков поиск Мудрости. Когда ум непрерывно исследует свою собственную природу, обнаруживается, что нет такой вещи, как ум. Это прямой путь для всех. Ум – это только мысли. Из всех мыслей «я»-мысль – коренная. Поэтому ум есть только «я»-мысль.*

*Без ахам-вритти не бывает никакой другой вритти, но ахам-вритти может существовать сама независимо от других вритти ума. Ахам-вритти, следовательно, фундаментально отличается от других вритти.»*

### **Отличие «ахам-вритти» от «брахмакара-вритти».**

Атма-вичара это осознание чувства «я есть» или «я» - И для того чтобы прийти к уже к следующему этапу - Брахма-вичаре или естественному состоянию и требуется распознавание брахмакара-вритти.

*В чем же отличие этих двух вритти?*

Ахам-вритти это источник нашего эго, личности. Методом этой практики можно войти в состояние джагра-т-сушупти, пребывание в причинном мире в состоянии бодрствования. Этот последний рубеж пред состоянием турья, который мы должны преодолеть и называется - «чит-джада-грандхи».

Спанда на этом этапе в сознании садху проявляется как вибрацией «ахам-вритти», то есть сознание распознает её через оболочки тонкого тела как «ахам» - «это я», или «эта душа - я», и концентрируясь на этом мы входим в сушупти наяву - в причинное тело.

Именно только отсюда мы сможем уже уловить брахмакара-вритти, настоящую чистую Спанду или пара-спанду, ибо она уже будет здесь без примесей нашего индивидуального «я», на этих стадиях происходит постепенное расширение сознания и смешивания его с внешним пространством.

Только Пара-спанда способна на этом этапе растворить последний узел неведения - чит-джада-грандхи, чтобы сознание полностью растворилось в Абсолюте.

*«Это итог и сущность всего, что стремящемуся к Истине необходимо знать. Категорическое требование к нему – вести ревностный и однонаправленный поиск источника ахам-вритти».* Шри Рамана Махариши, «Практика самоисследования»

Что значит осознавать себя? Это чувствовать и ощущать каждое движение и метаморфозу во всех своих телах - грубых и тонких, перемещаясь сознанием по своей микровселенной, раздваивая, расстраивая, деля его на 5 частей, на 10 или даже 100 и более, так, чтобы каждая эта часть пребывала в той или иной области нашего индивидуального «я», плюс интегрировала в себя еще внешнее пространство. Наше сознание становится похоже на огромное дерево, с многочисленными ветвями и бесчисленным количеством листьев на них - где один лист - это какая-либо грань проявления нашей души - это может быть мысль или эмоция и так далее. И в каждое такое проявление включается в поле нашего осознания.

Это может быть похоже на метод дедукции, которым пользовался персонаж Шерлок Холмс - когда видя ситуацию, на основе многих факторов, он рисовал картину происходящего - когда он заходил в комнату, его ум помечал десятки, а то и сотни факторов - как лежит книга на столе, как скрипит дверь, как повернута настольная лампа, как смотрит человек, его монера разговаривать, благодаря такой сверхнаблюдательности и развитости понятийного аппарата он мог осознавать в 10ки раз больше факторов влияющих на реальность чем обычный человек.

Есть такая дзенская притча, когда молодой Мастер дзен приходит к своему Учителю. Шел дождь, и он оставил зонтик в прихожей. Учитель спросил его: ты не припомнишь, ты зонтик поставил слева или справа от ботинок. Мастер задумался и понял, что Учитель указал на его еще недостаточное понимание, и он не может применять дзен каждую секунду своей жизни. Конечно, истинное осознание гораздо глубже, чем просто запоминание своих действий и постоянное памятование. Это лишь пример, способный передать состояние ума практикующего - это тотальная бдительность каждую секунду - как тигр перед прыжком. И такая бдительность применима в первую очередь к внутренним объектам, на самом деле, можно иметь плохую память, но осознавать себя, в конечном итоге память гармонизирует сама собой по мере приближения и сближения с Источником, Его Свет и Милость со временем распространится на каждое наше несовершенство, делая клеши мудростью.

Чтобы начать осознавать необходимо искать Ахам-вритти, оно может переживаться в любом место нашего тела, но зачастую «я» ощущается именно в голове, в области макушки. За счет практики, усиления работы сознания, тонкая энергия (прана) движется по каналам, и в местах соответствующих карме, она останавливается - там также можно ощущать чувство «я». Например, если прана заблокирована в ногах, то концентрацией на этой области вы сможете заметить, как эта область начнет слегка пульсировать. На физическом уровне - кровь приливает к этому место, на тонком - прана начинает накапливаться - и вы ощущаете именно пульсацию праны.

Если вы будете сразу приступать к атма-вичара не пройдя подготовительные практики, уму будет очень сложно держать такой тонкий объект концентрации. По началу на энтузиазме и силе воли это можно, но очень скоро уму надоест и станет непонятно и скучно. Так как нахватает силы однонаправленности и карма в каналах настолько сильна, что затмевает практику вичары. Ум может часто отвлекаться мыслями, или будут активизироваться желания как следствие интенсивной практики. По началу это нормально, главное распознать это и начать выполнять базовые практики по очищения ума и тела.

Таким образом осуществляя поиск «ахам-вритти» и держась их, мы подходим к чит-джада-грандхи, это узел, который является сочленением Брахмана как Абсолютного сознания, с физическим телом и душой.

Выполняя практику созерцания, наше сознание отделяется от внешних объектов. Внешние объекты начинают видеться стоящими отдельно, а сознание просто наблюдает их. Это возможно благодаря тому, что у ума есть опора. Это опора и есть пребывание в чувстве «я» и «я есть». Если в нем пребываете, то никакой внешний объект, никакая мысль или эмоция не сможет выбить вас из равновесия, вы просто её наблюдаете, позволяя самой раствориться. Шива наблюдает за движением Шакти в танце, позволяя танцу самому завершиться в положенное время, извлекая из этого наблюдения блаженство и ясность. Вот принцип настоящей атма-вичары.

С этого момента появляется как бы две дорожки сознания, первая - обычное поверхностное сознание, вторая - осознание источника «я есмь», включающего в себя движения энергий и мыслей в тонком теле плюс источник этих движений - «ахам-вритти».

Концентрация на этом источнике «я» - это всегда движение, пульсация или саманья-спанда и она связана с сахасрара-чакрой. На этой стадии сахасрара начинает открываться и Анагураха шакти все обильней наполняет Дживу, растворяя последний узел неведения - чит-джада-грандхи. Тут происходит обоюдное движение - сознание йогина, которое концентрируется на вибрации «ахам» через сахасрару активизирует пара-спанду из Всевышнего Источника, которая втягивает сознание йогина в себя.

Утверждаясь в саманья-спанде мы открываем для себя состояние джаграт-сушупти, или состояние причинного мира наяву. Настраиваясь на пара-спанду, она приводит нас к турьи. Именно так атма-вичара плавно перетекает в брахма-вичару, в естественное состояние.

### **3. Резюме**

Люди действуют на плане ума, индрий, материальных объектов и увлекаются ими, не распознают Единую вибрацию как сущность всего проявленного.

Тут важна вивека, различающая мудрость - на уровне философии, поведения, тонкого тела, мы должны выработать сначала общее направление работы нашего сознания, чтобы иметь представление куда двигаться в дальнейшем.

**Вся эволюция йогина - это эволюция его индивидуального сознания. Сначала это сознание направленно вовне, затем направленное на Дхарму, священные тексты и Три**

Драгоценности, переходя в полноту внимания и открывая в себе наблюдающее сознание, созерцающая тонкие процессы происходящие в тонком теле.

И здесь на первый план вступают предварительные практики. Без 4х осознанностей мы не можем иметь достаточно мотивации хорошо практиковать, без асан и пранаям - сознание будет слишком грубым и не сможет должным образом поддерживать полноту внимания. Без наработки концентрации - полнота внимания будет слабой и неэффективной.

Мы видим, что всё очень предельно взаимосвязано между собой - этот механизм был выработан очень давно, возможно даже при сотворении вселенной в качестве сострадания и помощи живым существам и является наиболее эффективным.

Затем это наблюдающее сознание распознает свою суть - это источник души - «ахам-вритти», соединяясь с ним оно начинает растворяться, обнаруживая более высокие вибрации называемые «брахмакара-вритти», которые полностью очищают душу, позволяя Всевышнему Источнику сиять в ней.

Все это Великое движение или эволюция Спанды в нашей душе показывает как сам Абсолют, играя в теле существа от незрелой внимательности к расширению сознания, обучает и ведет сам Себя к Самому же себе.

#### **4. Источники**

- 1. Аудио и видео лекции Гуруджи**
- 2. Книга «Вишшудхи-марга» с комментариями Гуруджи**
- 3. Книга Гуру «Источник Сознания»**
- 4. Книга Гуру «Медитация Махашанти»**
- 5. Книга Гуру «Оджас, Теджас и Прана»**
- 6. «Спанда-карика» Бхакта Каллат**
- 7. Исаева Н.В. «Слово, творящее мир»**

**Ом, моё почтение Трем Драгоценностям!  
Ом, моё почтение богини Сарасвати, дарующей истинное Знание!  
Пусть этот доклад послужит благу всех живых существ**

