

Комментарии к **Шримад Бхагавад Гите**

Глава 6

Рассказано Свамини Видьянандой Сарасвати
Записано Ярославом Дормидонтовым



Адвайта Веданта в России

advaitavedanta.ru

2023

Видео-записи на канале ютьюб -

<https://www.youtube.com/user/advaitavedantaru/>

По вопросам копирайта - advaitavedanta.ru@gmail.com

**Разрешается некоммерческое копирование и публикация на сайтах без
изменения содержимого и с ссылкой на сайт <http://advaitavedanta.ru>**

**По вопросам иного использования обращаться по адресу
advaitavedanta.ru@gmail.com**

Поддержать проект и сайт можно тут –

<http://advaitavedanta.ru/poblagodarit/>

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати – 179 Глава 6
Введение

Сегодня мы с вами начинаем изучать шестую главу, которая называется йога медитации, и давайте кратко вспомним название предыдущих пяти глав. Первая глава называлась Йога страданий Арджуны. В ней описывалось, что Арджуна оказался в сложной жизненной ситуации, в которой он растерялся и забыл зачем он находится на поле Курукшетра. Но по счастливому стечению обстоятельств его колесницей управлял сам Шри Кришна, и у него была благословенная возможность обратиться к нему за советом. Вторая глава, в которой он непосредственно спрашивает у Кришны что ему делать, называется Йога Знания. И Кришна не отказывая дает ему это знание, причем дает его сразу на высочайшем уровне, объясняя Арджуне саму суть даваемого ему учения. Третья глава посвящена карма йоге, потому что у Арджуны возникает закономерный вопрос, если знание настолько прекрасно, то зачем же мне тогда сражаться в битве? И Кришна объясняет ему, что карма йога — это искусство подготовки разума к знанию. Четвертая глава называется Йога мудрости, и в ней Бхагаван объясняет, как карма йога соотносится с йогой знания. Он рассказывает внимающему ему Арджуне, что эти две йоги, это части одного и того же пути. Пятая глава, изучение которой мы недавно закончили, называется йога отречения от действий, а шестая глава, имеет название Йога медитации.

Эта глава открывает очень важную тему, она объясняет что такое медитация, и как медитация может стать средством для достижения освобождения. Нужно понимать, что медитация не является непосредственным средством достижения заявленной нами цели, это средство вторичное, предварительное. Потому что средство достижения освобождения только одно, и это средство - знание. Медитация лишь создает предпосылки для узнавания. Почему так? Потому что медитация, это хоть и очень тонкое, но это все равно действие, которое не выходит за пределы разума, и всегда остается внутри его. Но даже к такому усилию, как и к любому другому действию, разум должен быть подготовлен заранее. Потому что любое действие зависит от усилий, а так как усилия прилагает ограниченная личность, значит и усилия будут ограниченными, что в конечном счете даст ограниченный результат.

Карма йога это более плотное, нежели медитация действие, которое включает в себя взаимодействие с внешними объектами. И результатом карма йоги, будет очищение разума. А дхьяна йога, это действие тонкое, действие умственное. Оно развивает сосредоточенность, и придает правильное

направление разуму. Дхьяна йога — это тончайшее действие в нужном направлении, которое в процессе медитации утончается еще больше. Такая практика приводит к очищению разума, и к усвоению знания которое находится в нем. **Итак, медитация — это практика усвоения знания, которое было получено заранее.**

По мере практики медитации, это действие все более и более утончается, и в конце концов оно приводит к тому что усилие пропадает, оно как бы растворяется. Подобный процесс можно сравнить с запуском ракеты. Для того чтобы запустить эту ракету, ее сначала необходимо построить и заправить топливом, а затем научиться управлять ей. Все эти действия должны быть сделаны до запуска, т.е. до медитации. Непосредственно сам запуск, это направление ракеты (с достаточной скоростью), в нужную сторону, чтобы она могла преодолев земное притяжение, сначала выйти на орбиту земли, а затем покинув, ее достигнуть открытого космоса.

После того как ракета стартовала, ее полет уже происходит в автономном режиме. И в определенный его момент, ракета отбрасывает первую ступень, которая если проводить аналогию с медитацией, является этапом на котором практикующим все внешние объекты оставляются вовне. Далее наступает фаза, во время которой отделяется вторая ступень, и происходит приостановка мыслительных процессов, во время которых оставляются уже не только внешние объекты, но и объекты внутренние. Отделение третьей ступени соответствует оставлению чувства я. Если процесс медитации может быть сравним с запуском ракеты, то процесс карма йоги можно сравнить с ее постройкой, и с обучением искусству управления ей.

Во время запусков ракеты, неизбежно возникают проблемы, и первая среди них, самая обычная проблема, это ее недостаточная скорость, или не совсем правильное направление, с которой ракета стартует с земли. Вследствие чего ракета конечно взлетает, но пролетев немного, она неизбежно шмякается :-D обратно за землю, с которой и была запущена. Такое падение выражается в том, что медитация не приводит к заявленной цели (преодоление притяжения земли и выходу ракеты в открытый космос).

Если скорость ракеты во время запуска будет выше, то она сможет преодолеть земное притяжение, и стать искусственным спутником земли. Такой спутник может достаточно долго находиться на орбите, но все равно или поздно, согласно законам физики, он войдет в плотные слои атмосферы и сгорит в них, падая на землю. Подобно этому спутнику, человек который чуть лучше подготовил свой разум, чем человек из предыдущего примера, входит в медитацию и находит там некое очень приятное и достаточно безуильное

состояние, которое можно сравнить с вращением спутника вокруг земли. Ему хорошо и приятно, но цель медитации все-таки не достигается. Но по счастью попыток медитации мы можем предпринять очень и очень много, так как вне зависимости от того что у тебя получилось, ты снова прикладываешь усилия на земле, для того чтобы заправить ракету топливом и направить ее в нужную сторону.

Когда медитация происходит в автономном режиме, т.е. в отрыве от предыдущих усилий по подготовке в ней, она называется *антаранга*, внутреннее средство. Пребывая в медитации ты уже не можешь ничего сделать, твоя ракета уже заправлена, и так как ты ее заправил, так она и полетит. И исправить в ней что то, ты сможешь уже только перед следующим запуском. По мере того как ты практикуешь медитацию, постепенно у тебя повышается подготовленность к ней. Ты постоянно анализируешь, и исправляешь совершенные тобой ошибки, вследствие чего следующие попытки становятся все более и более успешными.

Бахиранга практика — это карма йога, это внешнее средство, которое включает в себя взаимодействие с объектами мира. Это подготовка ракеты к полету, ее постройка и заправка, это тренировка космонавта и подготовка его к знанию. Когда ракета запущена, ее полет будет напрямую зависеть от предварительной подготовки. Если ракета выходит в открытый космос, это значит, что ты обретаешь знание, и теперь, даже находясь на земле, тебе для того чтобы знать открытый космос, совсем не обязательно туда лететь еще раз. Потому что ты понимаешь, что этот же самый космос, прямо сейчас окружает тебя со всех сторон. И внутри, и вовне, и вообще, никакого отдельного от тебя космоса просто не существует. Если ты возвращаешься из медитации с таким знанием, тогда ее практика продолжается, для того чтобы утвердиться в нем. А если узнавания не произошло, то ты продолжаешь упражнения по контролю и очистке разума, для того чтобы однажды медитация в конце концов стала успешной.

Необходимо помнить, что медитацию нужно продолжать вне зависимости от того что у тебя в ней получается. Иначе ты просто отказываешься от того, что с каждым разом она обязательно у тебя будет получаться все лучше и лучше. И даже в случае если она у тебя уже получилась, нельзя оставлять эту практику. Практика должна продолжаться до полного утверждения в знании! Целью медитации является сосредоточение разума на Ишваре, на причине этого мира.

Во время медитации обязательно будут происходить отвлечения. Еще никогда и ни у кого не получилось сесть, и сразу сосредоточить свой разум на Ишваре,

и при этом ни разу не отвлечься. Поэтому, если медитация сопровождается отвлечением, это не значит что медитация не получается. **Отвлечение — это неотъемлемая часть самой медитации! Медитация состоит в том, чтобы заметив отвлечение разума, вернуть его обратно к сосредоточенности.** Именно таким образом повышаешь управляемость им. Разум обязательно будет отвлекаться, вопрос в том что ты делаешь с этими отвлечениями. Обычно человек не замечает их, и устремляется вслед за своими мыслями. Вот в таком случае, это не медитация. Даже если ты сел с самыми лучшими намерениями, и сосредотачиваешься на Ишваре, а потом вдруг вспоминается что было вчера, или ты понимаешь что у тебя замерзли ноги, и постоянно возникает мысль что нужно было надеть теплые шерстяные носки, которые лежат рядом с тобой в шкафу, на третьей полке, это уже не медитация. Но если ты заметил подобное отвлечение, и тут же вернул разум обратно к сосредоточению на Ишваре, это и будет медитация.

Когда мысли о внутреннем и внешнем практикующего уже не отвлекают, тогда наступает стадия глубокой медитации, стадия *савикальна самадхи*, в которой происходит соскальзывание к *нирвикальна самадхи*. Это стадия медитации, находясь в которой пропадают все существующие различия. Чтобы это стало возможным, очень важно полностью отработать все предварительные стадии. Тебе не должно мешать ни плотное, ни тонкое тело. Ты должен найти взаимопонимание со всеми своими уровнями личности. Физическое тело должно быть приведено в порядок. Оно должно быть выспавшимся, не голодным, но и не слишком сытым. В нем ничего не должно болеть. Оно не должно быть сильно возбужденным, или наоборот, вялым и засыпающим. За телом необходимо следить, и давать ему всю необходимую пищу, потому что тело — это очень хороший инструмент. Ему в должной мере необходима как физическая нагрузка, так и отдых. Но так же не следует забывать, что я не тело, и не уделять ему внимания больше чем оно того требует. Тело — это инструмент духовной эволюции, и медитация без него, невозможна.

В той степени в которой нуждается в поддержке физическое тело, нужно уделять внимание и телу тонкому. На его состоянии отражается содержание наших мыслей, поэтому такую его особенность нужно использовать как средство ухода за ним. У тебя есть выбор дать разуму хорошую пищу, или же продолжать его питать вредной едой. Вредная еда — это автоматические мысли, это обычное состояние человека, когда он не замечает, что происходит у него в голове. Неконтролируемый разум любит сладкое, жирное и жареное. И в следствии своей невоспитанности, он и тебя склоняет к такому рациону. Но если ты за этим присматриваешь, ты можешь отвлечь его от вредной пищи, и направить в нужную сторону. До тех пор, пока ты кормишь его мусором, и не обращаешь внимания на то что происходит у тебя в голове, ты остаешься во

власти эгоистических желаний, эмоций, привязанностей и удовольствий. В таком случае практика медитации будет невозможна, потому что притяжение земли, будет слишком большим, и ракета твоего разума не сможет взлететь.

Признаком движения в правильном направлении в данном случае будет понимание того, а зачем ты это делаешь? Какой смысл содержится в твоей практике? С разумом необходимо работать как до медитации, так и вовремя ее. Работа заключается в постепенном освобождении его от автоматизмов, от непрекращающихся воспоминаний прошлого, и от навязчивых ожиданий результатов будущих действий. Разум должен удерживаться от отвлечений на то что было, и на то что будет. Потому что если разум не отвлекается, он пребывает в том что есть. И только в таком состоянии твоя медитация состоится как медитация, потому что в ней твой разум направлен в нужную сторону с нужной силой. Признаком движения в определенную сторону, будет то что раз за разом садясь в медитацию, ты делаешь выводы и размышляешь над ошибками которые были допущены в процессе практики. И не только размышляешь, но и исправляешь их! Верным признаком продвижения по этому пути будет то что твоя жизнь как бы станет наполняться жизнью. Она постепенно будет становиться осознанной, у тебя прибавится жизненной энергии, потому что твой разум перестает бесцельно блуждать там, где ему вздумается.

Вместо этого он идет туда куда направляешь его ты, и по мере роста его осознанности, возрастает твоя способность к карма йоге, и к не эгоистическому действию. Успешная практика карма йоги улучшает практику медитации, а когда улучшается практика медитации, улучшается качество карма йоги. Предмедитативные практики, и практики медитативные, поддерживают друг друга, и облегчают подготовку к следующему уровню медитации.

Когда медитация на *сагуна* Брахмана практикуется достаточно долгое время, происходит соскальзывание в медитацию на *ниргуна* Брахмана. Происходит переход от савикальпа самадхи, в нирвикальпа самадхи, в котором индивидуум растворяется в абсолюте. По выходу из которого приходит мысль о смысле произошедшего. В нирвикальпа самадхи мысли и слова отсутствуют, и понимание того что произошло, приходит только в момент выхода из него. В самом состоянии самадхи, мысль прийти не может, потому что это будет его нарушением, так как мысль, это появление чего-то отдельного. И если это действительно произошло, то у практика остается знание своей природы. А правильная практика в правильной последовательности, рано или поздно приводит к нужному результату. Шестая глава к рассмотрению которой мы сейчас приступаем, будет очень подробно рассказывать нам об этом. Мы должны четко понимать зачем нам нужна медитация, должны понимать как

она соотносится с тем что мы уже знаем, а так же очень важно понимать то, чем медитация не является.

Внимательно подходя к этому вопросу, необходимо помнить, что медитация не является средством достижения освобождения. Потому что погружаясь в медитацию, разум отправляется туда за знанием, а не для того чтобы погрузиться в какое-то необычное для себя состояние. Он стремится к знанию, он хочет узнать бесконечность, и он остается осознанным, для того чтобы это узнавание имело возможность произойти. Об этом надо помнить, и каждый раз когда я сажусь в медитацию, я должен понимать поставленную перед собой цель. В медитацию я иду за знанием! Освобождение, которое является моим сердечным желанием, оно не находится где-то далеко и отдельно от меня. Его не нужно достигать, освобождение — это то что у тебя уже есть. Тебе лишь необходимо освободиться от притяжения своего эго. (последняя фраза это чистая моя отсебятина)

Мешающее притяжение заставляет привычным образом видеть множественность вместо единства, и медитация является средством освобождения от этого препятствия. А избавление от препятствий облегчает узнавание, и повышает его вероятность. Мне необходимо вспомнить то чем я на самом деле являюсь. Именно поэтому только знание является средством достижения освобождения, а медитация это всего лишь подготовка почвы для него. Нигде в Ведах не сказано, что освобождение достигается посредством медитации. Освобождение возможно только с помощью обретения знания, которое искатель получает еще на стадии *шраваны*, и которое посредством практики медитации, становится его личным опытом. Все остальные практики — это удаление того что мешает этому знанию прорасти, и принести свои заслуженные плоды.

Практику карма йоги можно сравнить со вспахиванием поля, контроль над телом, разумом и органами чувств, подобен прополке сорняков. А регулярная поливка этого поля, сравнима с регулярными и настойчивыми практиками медитации. Как из семени яблока вырастает яблоня, так и из семени Божественного, вырастает Божественное дерево бесконечного Абсолюта. Понятие бесконечности означает, что отдельной бесконечности от меня не существует. Опираясь на эту логику, мы понимаем, что я и есть эта бесконечность. Для того чтобы это знание стало моим, необходимо терпение, и еще раз терпение. Невежество копилось многие жизни, и копилось оно неосознанно. А теперь я с помощью осознанности могу избавиться от него. Но все равно это займет какое-то время, так как ничто не происходит сразу.

Чем еще не является медитация? Медитация не является средством получить какие-то необычные мистические переживания, и так же это не средство для того чтобы отдохнуть. Мистические переживания которые могут возникнуть на этом пути, должны оставаться ровно в том месте, в котором они тебе повстречались. Почему? Потому что все преходящие состояния относятся к ограниченному миру. И какими бы необычными и удивительными они не были, если оно приходит и уходит, то это не то. То, что ограничено местом и временем, моей природой не является! И это не та цель к которой я устремлен. Любые ограниченные переживания которые заканчиваются по выходу из медитации, или еще каким-то другим образом, это не то. Если оно закончилось, значит туда ему и дорога, и вспоминать о нем нечего. Не надо его приукрашивать, не надо про него рассказывать, это не то. Это не твоя цель, это препятствие на твоём пути. Я иду к тому что не имеет начала и конца. Такого рода видения — это защита от дурака. Потому что дурак всегда найдет на что отвлечься, чем восхититься, или чего испугаться. И его невежество, которое собственно и делает его дураком, оно его не пустит дальше, и оно всегда найдет ему то чем он захочет заняться.

Медитация нужна для усвоения понимания, для впитывания и очищения им разума. Для того чтобы это могло произойти, какое-то понимание уже должно быть. Искателем предварительно должна быть практикована карма йога, и в его жизни должно быть место практике шраваны и мананы. Тогда эта основа которая была услышана от учителя становится тем зеркалом, в котором ты должен увидеть самого себя. Увидеть и узнать! Если это зеркало отсутствует, то у тебя отсутствует и возможность посмотреть на себя. Без слушанья учителя и своих собственных размышлений, ты не сможешь узнать свою природу, так как у тебя не будет инструментов для этого. Тебе должны рассказать об этом, ты должен размышлять об услышанном, и только тогда у тебя появляется зеркало в котором ты сможешь узнать самого себя. Если ты никогда не изучал Адвайту, и не размышлял по этому поводу, то и медитировать на это знание ты не сможешь. Потому что ты не знаешь куда смотреть и к чему стремиться, а также ты не знаешь то что там должно быть, и то чего там быть не должно. Для этого у тебя попросту нет необходимой базы. Медитация должна практиковаться человеком, у которого для этого уже есть достаточная подготовка.

Иначе зеркало может стоять под неправильным углом, оно может быть замутнено, или вообще развернуто отражающей поверхностью в другую сторону. Способов его неправильного использования может быть очень и очень много, именно поэтому искателю и необходим учитель, а так же тонкая настройка отражающей поверхности. Потому что правильный способ использования этого метода только один. Цель медитации — это очищение

зеркала, и тренировка управляемости разума. Это нащупывание правильного направления, и непрекращающиеся попытки верно направить зеркало, чтобы увидеть в нем самого себя.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 180 Глава 6 Шлока 1

Мы с вами начинаем изучать вторую главу Бхагавад Гиты, и можно сказать, что эта глава своего рода вершина, к которой нас подводили предыдущие главы. Если мы обернемся назад, то сможем заметить, что предыдущие главы представляют собой как бы путешествие человека к вершине горы, которое начинается с ужаса и отчаяния, к состоянию готовности восприятия знания о сосредоточении и медитации. Таким образом, Бхагавад Гита показывает нам эволюцию человеческой личности, которая начинается с глубин эгоизма, к высотам Божественного духа. От состояния, когда человек полностью отождествлялся с телом, и перестает различать дхарму и адхарму, к состоянию, в котором он становится способным понять важность знания.

Во второй главе Кришна разворачивает перед Арджуной захватывающие перспективы, после чего тот просит дальнейших объяснений. В третьей главе дается еще больше деталей об этом знании, а также о том, что является подготовкой к нему, и раскрывается тема карма йоги. Кришна говорит о необходимости внутренней работы, дисциплины и контроля над чувствами и разумом. Результатом такой работы будет целостная личность, в которой будут отсутствовать внутренние конфликты и разделения. Такая личность будет предельно честной к своим мотивам и поступкам, а также будет понимать необходимость осознания Истины, и будет желать избавиться от всего того что мешает этому осознанию.

Затем Кришна объяснил Арджуне как взаимосвязана подготовка, и непосредственно само знание, при этом расширяя перспективу знания большим количеством деталей о йоге. Далее он рассказал ему о том, что такое настоящее отречение от действий, а также то, к чему приводит знание. В результате чего Арджуна предстает перед нами совсем другим человеком. Это

уже целостная личность, которая понимает свои задачи, а также знает о необходимости определенных качеств, и готов воспринять знание о медитации.

Шестая глава полностью посвящена медитации, это вершина усилий очищенного разума и интеллекта, направленных на преодоление их ограниченностей. Медитация невозможна без предварительной работы, без карма йоги, без шраваны и мананы. Медитация — это заключительная стадия процесса познания, нидихьясаны. В ней ты должен непосредственно встретиться и осознать то над чем ты размышлял до этого, и устремиться к этому знанию. Медитация доступна спокойному разуму который понимает свою цель, а также видит необходимые средства достижения ее.

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ १ ॥

zrlbhagavAn-uvAca

anAzritaH karma-phalaM kAryaM karma karoti yaH |
sa saMnyAsI ca yogI ca na niragnir na ca-akriyaH || 1 ||

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрeksiиыйся и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Слово niragniH, тот кто без огня, это определение человека принявшего формальную саньясу. Во время принятия саньясы происходит отказ от обязанностей и ритуалов, и подразумевается, что такой человек все свое свободное время будет посвящать знанию. Огненный ритуал, это ритуал который должен ежедневно проводить грихастха. Один раз утром, и один раз вечером, так вот, niragniH, это тот, кто отказался от проведения таких ритуалов. na ca-akriyaH, - не тот, кто отказался от действий. Эта шлока показывает контраст между карма йогином, который выполняет необходимые действия не полагаясь на их результат, и саньясином, который готов к медитации. Фактически, в этой шлоке Кришна возвращается к объяснению карма йоги. Он говорит, что человек который практикует ее, определенно стоит на верном пути, и его даже можно назвать саньясином и отрeksiиыйся йогом. Если твоей целью является освобождение, то путь к нему может быть только один.

Сначала практика карма йоги, как внешнее средство, а затем практика джняна йоги, как средство внутреннее.

На первых этапах внешнее средство включает в себя взаимодействие с внешним, т.е. для того чтобы действие имело возможность совершиться, необходимо взаимодействовать с объектами. Но по мере продвижения по этому пути, на нем все больше и больше становится внутреннего. На этой стадии ученику нужен учитель, которого он будет слушать и размышлять над его словами. На стадии мананы опора на слова уменьшается, и переносится на мысли. Но в последствии даже они становятся слишком грубым инструментом, и ищущий отказывается от них. Это уже стадия дхьяны, стадия медитации. На всех этих стадиях внутренняя компонента постепенно возрастает. Начиная с минимального своего содержания на стадии обычного эгоистического действия, повышаясь на стадии карма йоги, и достигая вершины на стадии джняна йоги, где разум ставится под контроль, и его сосредоточенность максимально возрастает.

Медитация, которой будет посвящена вторая глава, требует от искателя максимально чистого и успокоенного разума, как условие для превосходения себя. К началу практики медитации разум уже должен быть подготовлен к ней с помощью карма йоги, а затем и с помощью начальной стадии джняна йоги. Все эти практики является средствами достижения освобождения, и знание которое получено на стадии шраваны должно стать моим, оно должно прорасти и напитать меня, оно должно быть усвоено мной. Тот факт, что карма йога упоминается в каждой из предыдущих глав кроме первой, указывает на ее важность, как этапа достижения освобождения. У человека чрезвычайно сильна привычка полагаться на эгоистичные действия, которые подобны огромной груженой барже, плывущей по течению реки. Карма йога — это средство которое сначала замедляет эту баржу, чтобы она перестала дрейфовать в привычном направлении, а затем полностью разворачивает ее, и направляет движение в противоположную сторону.

Эта баржа имеет огромный вес, и сила инерции тянет ее в привычном направлении, и до тех пор, пока это сопротивление не будет преодолено, пока эгоистические импульсы в действиях человека не будут превзойдены, о том, чтобы двигаться в обратном направлении, не может быть и речи. Потому что движение в мир к объектам будет очень сильно.

Первый и главный признак не эгоистического действия, это то что оно совершается не ради результата. Конечно же может быть его планирование, потому что для того чтобы начать действие я должен сначала представлять себе необходимый результат. Но этот результат не будет единственным

критерием для выбора того или иного действия. Главным должен стать фактор долженствования выполняемого действия. Если вопрос ставится подобным образом, и делается то что должно быть сделано в данной ситуации, то результат не будет столь важен, и как следствие такого подхода, понемногу пропадает и зависимость от результата.

Между западным и восточным обществом есть очень большое различие в плане подхода к действиям. Западное общество целиком и полностью нацелено на результат. И эффективность действия там оценивается с точки зрения полученного результата. Он просто должен быть, хоть на каком уровне. Допустим, ты пожертвовал какую-то сумму денег парку, и на эти деньги купили скамеечку. Так вот, на этой скамеечке обязательно будет табличка с твоим именем. Ты автор дарения, ты даритель

Это еще один слой проекции. И западное общество склоняется к тому чтобы проецировать все больше и больше. Это такая его отличительная черта. Еще одна роль, еще одна проекция, еще на один шагок дальше от Истины. Если ты пожертвовал деньги, то в качестве результата ты должен получить именную табличку, или хотя бы спасибо. Но спасибо это не самый лучший результат, потому что спасибо не так материально, как табличка.

А в восточном обществе, и в частности в обществе индийском, там совершенно другой подход к действию. Если ты идешь по улице и видишь какую-то нужду у тебя есть возможность ее убрать, то значит эта ситуация тебе послана Богом. И не ты что-то делаешь в данной ситуации, а Бог посредством тебя делает что-то должное. С таким подходом получается, что и ты сам, и твоя возможность даны Богом. И когда ты с такой точки зрения смотришь на случающееся, ты просто что-то делаешь, и идешь дальше, не требуя при этом даже спасибо. Потому что твой результат находится не на этом уровне. Ты просто поучаствовал в том, что должно быть сделано. Это совсем другой подход, и с помощью такого действия ты не увеличиваешь в себе эгоистическую компоненту. Это просто прекрасная возможность обратиться к Богу.

Если такой возможности нет, ты просто проходишь мимо, и это значит что это была не твоя ситуация, это значит что она была послана кому то другому, тому, кто сможет сделать в ней то что должно. В индийском обществе это норма, которая поддерживается самим обществом. Что интересно, у них в общем то даже слова спасибо нет. Вернее оно есть, но это скорее дань западным традициям, и для самого индийского общества, это слово не свойственно. Потому что там ты делаешь то что должно быть сделано. Мать готовит обед, и она готовит его для всех. Потому что это должно, это ее обязанность, она это делает потому что это должно быть сделано. И молитва которая обычно произносится перед обедом, не является благодарностью матери за этот обед,

это благодарность Богу за возможность поучаствовать в действии, в котором сама возможность участия в нем, так же дана Богом.

Такой подход способствует уменьшению чувства ограниченности. Ты не ждешь чего-то от определенной личности, ты обращаешь внимание на Бога. Это происходит даже в таком небольшом действии как приготовление и поглощение пищи. Это шанс для того чтобы ты мог уменьшить свою эгоистичную компоненту. Но конечно же бывает и так, что человек не испытывает благодарности ни Богу, ни матери, и он не говорит спасибо просто потому что не видит того за что он может быть благодарен. Это самый худший вариант из возможных.

Это позиция жесткого эгоизма, которая не оставляет человеку возможности эволюции, и она будет продолжаться до тех пор, пока такой человек не начнет замечать в своей жизни то, за что можно быть благодарным другому человеку. Разница между восточным и западным обществом заключается в том, что на востоке благодарность подносится Богу, а в западном, она отдается человеку. Даже отношение учитель-ученик в западном обществе обязательно включает в себя образование взаимозависимости. Учитель помог тебе, и за это ты как бы исподволь принимаешь его взгляды на какие-то вторичные, порою даже не относящиеся к делу вопросы. Даже если ты с этим и не согласен. Это могут быть его политические убеждения, которые ты внезапно начинаешь принимать за свои, или очень сильно уважать.

В восточном же обществе, отношение учитель-ученик временное. Оно необходимо только для того чтобы ученик осознал свою Божественную природу. И как только это произошло, он свободен. Между этими людьми нет никаких обязательств и зависимостей, **потому что свободное не может ограничить свободное. Свобода, как и безграничность, она одна, и никакой зависимости в ней быть не может.** Даже если ты поклоняешься Гуру, учителю, ты поклоняешься не его личности, а его посредством ты поклоняешься Богу. Настоящий учитель никогда не будет принимать твое поклонение на личный счет. Он пропускает его через себя, и неизменное при этом не меняется, а приходящее как пришло, так и ушло. В любой ситуации, Сат-Чит-Ананда остается неизменной. Если учитель будет принимать твои поклоны на свой счет, это будет что-то очень сильно противоречащее тому чему он учит, и таким образом, он опять понемногу будет становиться личностью, со всеми проблемами, которые этой личности присущи.

Каждое отдельное существо должно духовно эволюционировать. Ты должен разбираться с направлением своего движения вне зависимости от того что происходит в обществе. А направление духовной эволюции, оно одно для

любого общества. Вне зависимости от того насколько оно развито, и какие правила, и обычаи в нем поддерживаются. Духовная эволюция — это поддержание движения по уменьшению эгоистической компоненты. Самый первый и самый главный шаг навстречу к освобождению, это действие в котором ты учиываешь не свои желания, а ты следуешь тому что должно быть сделано.

По мере такой практики, которое сопровождается размышлениями, ты будешь задавать себе и к окружению гораздо больше вопросов. И по мере того как ты будешь понимать то что должно быть сделано в той или иной ситуации, ты постепенно придешь к тому что ты начнешь желать того что должно. И никаких противоречий у тебя в мотивах действия не будет. Такое действие совершается без зависимости от результата, с максимальным сосредоточением на том что происходит прямо сейчас. Оно совершается без волнений о будущем, и без сожалений о том что было сделано в прошлом. Если ты в каждый момент своей жизни делаешь то что должно, то таких сожалений у тебя попросту не будет. Потому что ты всегда делаешь действие которое наилучшим образом соответствует конкретной ситуации. И когда ты следуешь долженствованию, а своим не эгоистическим желаниям, такое действие становится средством освобождения.

Самсари, это человек который не задумывается об этом, и который действует по глубоко укоренившейся в нем эгоистической привычке. Он полагается на то что желательно или не желательно именно ему. Он не считается с тем что правильно, а что нет. Он не пытается понять логику действия, и те Тотальные законы по которым это действие происходит. Это значит, что такой человек всегда будет всегда зависеть от результата, со всеми его самсарными последствиями. Но когда человек начинает практиковать карма йогу, он постепенно начинает избавляться от желаний и от склонности к действию, в соответствии с тем что ему нравится и не нравится. Это происходит очень плавно, потому что инерция старых привычек очень сильна, и какие-то его старые желания могут проявлять себя. Но даже в таких желаниях он будет выбирать верный метод достижения желаемого в соответствии с дхармой. Он больше не будет идти к своей цели по чужим головам. Даже если ему бы этого и очень сильно захотелось.

При таком подходе, желания постепенно перестают быть главным ведущим импульсом. Что в свою очередь означает, что с каждым подобным осознанным решением, человек освобождается от власти ограниченных желаний и эго. Потому что желание — это всегда импульс, который исходит от ограниченной личности, и если ты действуешь в соответствии с ним, ты подтверждаешь ограниченность своей личности. А долженствование, как и мотивация, это

импульс который исходит от Тотального. И следуя этому безграничному импульсу, ты освобождаешься от своей ограниченности.

У человека есть свобода воли действовать так чтобы с каждым действием понемногу подтверждать свою ограниченность, или же понемногу избавляться от нее. Следуя долженствованию, я не обязательно отказываюсь от желаемого. И если я осознанно следуя этому, то рано или поздно я обнаруживаю что то что должно, оно гораздо больше в моих настоящих интересах, чем то, чего бы мне хотелось как эгоистической личности. И по мере роста осознанности, ты начнешь желать того что должно, а когда желаемое и должное не отличаются и не противоречат друг другу, твое действие становится максимально эффективным и правильным.

Карма йог начинает двигаться по направлению к осознанному действию, поэтому он отказывается от слепого следования своим желаниям, и таким отказом он отрекается от глупости.

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрешившийся и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Человек, выполняющий действия которые необходимо выполнить, в этой шлоке называется саньяси. Поэтому карма йога можно назвать саньясином. А человек следующий своим желаниям, постоянно будет находиться в конфликте с окружением. Он постоянно будет взволнован и напуган. В отличии от честного человека, который делает то что должно, и не оглядывается по сторонам.

Такой человек начал целенаправленное движение из самсары, и уже совершенно не важно, сколько времени займет это путешествие. Твоя задача заключается в том, чтобы каждый раз делать всего лишь один шаг в правильном направлении. Каждый раз. Понимая что сделанный шаг правильный, ты перестаешь волноваться, и готов принять любую ситуацию, которая приходит в соответствии с результатами твоих прошлых действий. Из любой ситуации можно сделать шаг в правильном направлении, и каждый шаг будет отказом от собственной ограниченности. Кришна в этой строфе говорит, что тот, кто отказывается от своей ограниченности и невежества, называется саньяси и йогом. Конечно это еще пока не тот саньяси, который 100% своего времени тратит на понимание, и который всю свою жизнь отдает знанию. Но такой саньясин когда ни будь придет к тому чтобы полностью отдать все свои

усилия, и все свое время знанию. Такого человека уже в самом начале его пути можно назвать санньяси. Его разум постепенно сосредотачивается на Божественном, и даже если это его стремление не совершенно, оно постепенно станет таким с помощью непрекращающейся и установившейся практики.

Карма йог учится сосредоточению на действии и Боге, и когда такая сосредоточенность возрастает, для волнений и беспокойств у него просто не остается места. А сосредоточенность на высшей цели, это и есть медитация в действии. Карма йогин не закрывает глаза, и не сидит какое-то строго отведенное время в позе лотоса. Он медитирует прямо в действии, и поэтому такого практикующего в этой шлоке называют санньяси. Отсутствие привязанности к результату имеет огромные и далеко идущие последствия. Это становится силой, которая меняет направление движения духовной эволюции.

Так же эта шлока нам указывает и на того, кто противопоставляется такому практику, т.е. не является йогом и саньясином, *а не тот, кто не возжигает ритуального огня, и воздерживается от действия.*

В ведическом обществе существуют определенные ритуалы, которые должны ежедневно выполняться человеком, до того, как он примет саньясу. Во время ритуала принятия саньясы, происходит освобождение от всех обязанностей. Но нужно понимать, что сама саньяса принимается не для того чтобы больше не проводить каких-то ежедневных обрядов. Саньяса принимается для того чтобы все свое время искатель мог посвятить знанию, и пониманию собственной природы. С саньясина срезается священная нить, которая символизирует обязанности перед обществом. Но при этом бывают случаи, когда человек принимая саньясу, еще даже и не начал отказываться от собственного невежества. Ему просто сильно захотелось одеть оранжевые одежды, и саньясином он стал вследствие своего эгоистического желания, лишней раз подтвердив свое ограниченное я. Это не саньяса, это только ее видимость.

Такого человека нельзя назвать йогом, потому что у него изначально были совсем другие приоритеты. Он чего то желал, или от чего-то убегал. Его не интересует самопознание и освобождение, он хочет непонятно чего. Он остался живой со множеством желаний, и не собирается избавляться от этого. Эта строфа как раз и подчеркивает контраст между тем, кто начал делать первые шаги, и тем, кто начал практиковать карма йогу. Она говорит нам, что только человек который встал на путь освобождения от своих ограничивающих желаний, может называться йогом и саньясином. А не тот, кто формально принял саньясу, и отказался от возжигания ритуального огня.

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрекшийся и йог, а не тот,
кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 181 Глава 6 Шлока 2

zrlbhagavAn-uvAca
anAzritaH karma-phalaM kAryaM karma karoti yaH |
sa saMnyAsI ca yogI ca na niragnir na ca-akriyaH || 1 ||

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрекшийся и йог, а не тот,
кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)*

Первый и самый главный шаг к освобождению который человек может и должен сделать, это делание того что должно, т.е. действие, совершаемое для очищения разума, а не для достижения материального результата. Действие, совершаемое в соответствии с долженствованием, является главным принципом карма йоги. Такое действие фокусирует внимание на тотальном, и заставляет задуматься о том, что должно. Именно так и выглядит начало пути к освобождению. Если человек не задумывается о том что должно быть сделано в определенной ситуации, то он неизбежно будет действовать в соответствии со своими автоматическими привычками. **Если он не задумывается над мотивами и истоками своего действия, если он до**

конца не понимает зачем и ради чего он совершает его, а также и то к чему оно его приводит, он остается на эгоистической точке зрения, и для него ничего не меняется. С помощью такого действия он может что-то достичь или что-то потерять. Но с духовной точки зрения он остается в самсаре, и для него равным счетом ничего не меняется.

Но если он задумывается о том что должно быть сделано, тогда его взгляд обращается к тотальному. Потому что делание того что должно, всегда соответствует тотальному закону. В противном случае действие будет эгоистическое, детское, незрелое, это будет действие основанное на “мне хочется”, и на “дайте мне это». Такое действие неизбежно приводит к росту зависимости от желаемого результата, и с каждой новой попыткой, зависимость от ограниченного становится все больше и больше.

Но если человек начинает действовать в соответствии с тем что должно, такой подход понемногу приводит его к уменьшению подобной зависимости. Он перестает зависеть от результата действия, и приближается к тотальному. Очень важно хорошо понимать то, к чему приводит тот или иной тип действий. С пониманием этого сама идея духовного развития и освобождения перестает быть какой-то мистической целью, и обретает предельно понятную логику, а также доступные цели и средства. После того как достигнуто такое понимание, можно считать, что проблема уже наполовину разрешена. Потому то большая часть проблемы состоит в том, что человек не знает куда бежать, и какие методы использовать.

Желание приходит к человеку как бы снизу, оно приходит к нему от ограниченного и мирского, и оставляет человека на своем уровне. Следуя желаниям ты подтверждаешь свою ограниченность. И исключение в этом случае только одно, это желание освобождения. Потому что если тобой руководит желание к освобождению, тогда оно сливается с долженствованием, в результате чего получается наиболее эффективное движение к освобождению. А желание ограниченного приходит снизу, и оставляет тебя в самсаре. Если человек слышит зов Тотального и следует ему, тогда это уже не его индивидуальное желание. И действие в соответствии с этим зовом приводит к тому, что человеку выходит за пределы самсары. **Таким образом мы можем заметить, что у действия есть два направления движения. В одном случае ты остаешься в самсаре, а в другом ты начинаешь двигаться к выходу из нее.**

Во второй главе Бхагавад Гиты, Кришна говорит нам

Здесь не теряются усилия и не наносится вреда.

Даже немного такой практики спасает от большого страха. (2.40)

Таким образом становится понятно, что карма йог вступая на путь осознанного действия, обрекает себя на успех. Он движется в правильном направлении, он освобождается от ограниченностей эгоистических понятий, и в последней разобранной нами шлоке, он даже называется санньяси и йогом, у которого отсутствуют надежды на результаты. Именно отсутствие надежд является его двигателем на пути духовной эволюции, обеспечивающим правильность направления движения в нужную сторону. Также в шлоке 6.1 Кришна избавляет нас от привычного заблуждения относительно того кто такой йог, и кто такой саньясин. **Вообще очень полезно, время от времени осознанно пересматривать свои привычные понятия, потому то они становятся связующими и ограничивающими, и легко теряют свой глубинный смысл за внешней формой. В связи с чем, становится очень просто второстепенное принять за главное.**

В голове обычного человека прочно укоренился стереотипный образ йога, монаха, саньяси, который обязательно одет в шафрановые одежды, имеет спутанные волосы, сидит в позе лотоса в городе Варанаси на берегу реки Ганг, с ног до головы замотанный в рудракшу, и имеет титул Свами. Он обязательно имеет глубокие духовные познания, он освобожден от выполнения любых ритуалов и не участвует в жизни общества. Но в строфе 6.1 Кришна говорит нам, что саньясину и йогу совсем не обязательно иметь оранжевые одежды, и быть вне общественной жизни. Более того, Кришна утверждает, что йога это и есть саньяса. Если ты устремлен к Тотальному, и учишься переводить свое внимание с мира на его причину (т.е. с ограниченного на тотальное) , ты уже саньясин и йог.

Для того чтобы обратить свое внимание на тотальное, необходимо выпустить из рук то, за что ты так судорожно держался. Отпускание этой ограниченности и есть отречение, саньяса. А перевод внимания на Бога, на Тотальное, это и есть йога. Два этих момента неразрывно связаны между собой. Потому что не переведя свое внимание с ограниченного, ты не сможешь перевести его на тотальное. Где саньяса, там и йога. И в той мере, в которой ты оставил свои привязанности к ограниченному, ты можешь перевести свой взгляд на тотальное. В прошлых главах Кришна говорил нам что только ребенок считает, что карма йога и знание различны, потому что тот, кто следует одним путем, он обретает результат обоих. Даже если человек не знаком с таким понятием как карма йога, он все равно может следовать ей, потому что этот путь настолько естественен, он настолько заложен в природе каждого, что многим людям бывает достаточно просто почувствовать его в себе.

Бхагавад Гита облегчает процесс прислушивания к внутреннему голосу правды. Понимая и размышляя над теми истинами о которых она говорит нам, ты учишься быть все более и более чувствительным к своему внутреннему маяку, который есть в каждом из нас. И тот, кто чувствует и правильно интерпретирует эти внутренние сигналы, он естественным образом будет идти по этому пути. Вне зависимости от того читал он соответствующие книги, вне зависимости от того знает он слово карма йога, или нет. Его внутренний голос будет толкать его на этот путь, вне зависимости от того в каком времени и в каком обществе он живет. Это общечеловеческое направление от индивидуального к Тотальному. И в какой-то момент, человек начинает перерастать границы своего индивидуального эго, после чего Бхагавад Гита объясняет ему естественное направление духовной человеческой эволюции. Изучая и понимая Бхагавад Гиту, ты прислушиваешься к самому себе, и прислушиваешься к тем процессам которые постепенно растут в тебе самом. Гита не говорит чего-то совершенно не соответствующего твоей природе. Наоборот, она указывает на то, что в твоей природе находится и происходит!

Изучение писаний должно стать зеркалом, в котором ты узнаешь свое собственное лицо. И если ты держишь это зеркало в руках, но не видишь свое отражение, это значит, что тобою где-то была допущена ошибка. Найди и исправь ее, потому что другого способа обнаружить свою собственную природу у тебя нет. Знаменитая мантра говорит нам:

OM na karmaNA pa prajaya dhanena tyAgenaika amRtatva-mAnazuH |
pareNa nAkaM nihitaM guhAyAM vibhrAjate yad-yatayo vizanti ||

Не действиями, ни обретением потомства, ни богатством, но только отречением достигается бессмертие. Это превьше высшего рая, и мудрецы видят его спрятанным в пещере сердца, сияющим там.

Другого метода нет, и этот метод - Веданта. Веданта — это знание которое открывает тебе твою истинную природу.

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥

yaM saMnyAsam-iti prAhur-yogaM taM viddhi pANDava |
na hy-asaMnyasta-saMkalpo yogI bhavati kazcana || 2 ||

Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна, ибо никто не становится йогом, не отрехишься от желаний. (6.2)

Эта строфа опять возвращает нас к идее что саньяса полностью тождественна йоге. В своем комментарии к этой строфе, Шанкара указывает нам на вероятное сомнение, которое может возникнуть при неправильном понимании слов Кришны. Все знают, что саньяса это отречение от действий, но йога подразумевает их совершение. И поэтому в этой шлоке можно увидеть противоречие. Поэтому Шанкарачарья говорит нам, что сходство между саньясой и йогой относится к тому состоянию, из которого совершается действие. Или из состояния в котором находится саньясин. Отречение подразумевается и для того и для другого. Например, когда карма йог совершает действие, он оставляет понятие о его результате. Таким образом, он отрекается от него, и свой разум сосредотачивает на высшем. О чем нам и говорила предыдущая строфа.

В таком сосредоточенном состоянии, у карма йога пропадают какие-либо причины для волнений. Это происходит потому что он более не зависит от ограниченных объектов, и результатов действия. Таким образом, его разум успокаивается, он оставляет беспокойства о результатах, и вследствие такого подхода он становится йогом, разум которого сосредоточен на высшем. Таким образом вы видим, что в самом понятии йога, подразумевается саньяса. Саньяса это оставление забот, понятий, и зависимости от результатов действия. Саньяса это оставление всего.

У саньясина, и карма йога очень похожие внутренние состояния. Они оба отрываются от ограниченного, и устремляются к тотальному. Они переместили свой фокус внимания с мирского на Высшее. Именно это и называется саньясой, или йогой. И то, и другое, это перемещение сосредоточенного внимания с мирских объектов на Тотальное. Само слово йога происходит от корня *йудж*, соединение. Соединение ограниченной личности с Божественным. Саньяса это отречение от мира, а йога — это сосредоточение внимания на тотальном. Это как два конца одной палки. Если есть отречение, саньяса, значит и есть сосредоточение, йога. Отсутствие какого-то одного понятия, неизбежно приведет к внутреннему конфликту. Потому что не оставив мирских привязанностей, ты не сможешь сосредоточиться на Тотальном. Саньяса и йога, это не какие-то внешние признаки. Йог это не тот, кто стоя на коврикe выполняет гимнастические упражнения, как и саньясином не является человек одевший оранжевые одежды. Конечно, внешнее может соответствовать внутреннему, но это совсем не обязательно. Самое главное всегда находится внутри.

Практикующий карма йог отказывается от понятий о результате действия. А так как такие понятия являются причиной желаний, получается, что отказом

от результата действия, карма йог отказывается в том числе и от своих эгоистических устремлений. Действуя таким образом, у него постепенно пропадает привязанность к результату. А привязанность к результату — это всегда забота о будущем. Потому что результат всегда отделен от того, кто действует, и не находится здесь и сейчас. Забота о будущем — это тот фактор который не дает покоя человеческому разуму. Зачастую, человек больше всего волнуется о тех вещах, которые никогда с ним не случатся. Или же наоборот, он волнуется о том, что неизбежно произойдет с ним. Вне зависимости от его желания или не желания. Соответственно, беспокойства вызываемые такими переживаниями совершенно необоснованны и бесполезны. Так зачем же зря волновать свой разум?

Обеспокоенный человек неизбежно откладывает свое счастье на потом. Когда-то обязательно все будет хорошо, все кризисы пройдут, а дети вырастут и принесут мне стакан воды. Вот тогда то я и заживу! С таким подходом человек никогда не сможет прийти к знанию, потому что его разум очень взволнован, и сфокусирован на мирских проблемах. Знание, это понимание себя как Сат-Чит-Ананды. Ананда это блаженство которое присутствует прямо сейчас, а когда ты волнуешься, то этим волнением ты лишаешь себя этого знания. Невозможно волноваться о будущем, и знать себя как блаженство в настоящем. Это взаимоисключающие мысли.

Конечно же, такой подход не означает что ты не должен чего либо планировать, или же не ставить перед собой каких-то целей. **Постановка цели это важнейшая способность человека. Цель можно, и нужно ставить**, а также нужно наилучшим образом действовать в соответствии с поставленной целью. А вот волноваться по поводу этой цели, и беспокоиться о ней постоянно, не стоит. Вместо этого следует сосредоточиться на правильности действий. **Дело в том, что целеполагание — это осознанное усилие, которое ты можешь делать какое-то определенное время. А беспокойство — это действие механическое, действие неосознанное. Иметь контроль над своими мыслями — это норма, но если мысли начинают контролировать тебя, это не правильно.**

Планирование делает действия более эффективными, а беспокойство наоборот, мешает этому. Так вот, осозанный отказ от волнений, это и есть отречение, и человека практикующего его, можно назвать йогом и саньясином. Отказ от подобных волнений очень важен, потому что волнения о будущем, повторяясь снова и снова, неизбежно становятся васанами. А чем больше в твоём разуме привычек и мыслей сформированных ими, тем сложнее тебе будет погрузиться в медитацию и сосредоточение.

Среди людей есть очень распространенная ошибка, которая часто пугает начинающих искателей. Человек думает, что если я откажусь от заботы и волнения о будущем, я как бы окажусь нигде. Я могу остаться без друзей, без родных, без работы, и без средств к существованию. Чем же я тогда буду заниматься, и о чем я буду по ночам сны смотреть? Дело в том, что большинство людей даже не в состоянии заподозрить, что вся их жизнь происходит в мире иллюзий, и все что они называют истинным, это всего лишь путешествие из одного сна в другой, из одной ошибки в другую.

В Йоге Вашиште есть замечательная сказка про глупого человека. Однажды мудрец в своем сне увидел замечательную аллегорию. Ему приснился человек который куда то бежал, и бил себя палкой по голове. У него было множество рук, в которых он держал множество палок, и он беспорядочно колотил себя ими крича от боли. Не разбирая дороги он то и дело падал в яму, или в колючие кусты. Но иногда, внезапно он забегал и в прекрасную банановую рощу. Но и в ней он не задерживался надолго, и подгоняемый собственным тумачами и воя от боли, он не разбирая дороги несся дальше.

Когда он пробежал мимо мудреца, тот мысленно остановил его, и задал ему вопрос, кто он и, куда бежит? В это же мгновение мудрец стал врагом этого существа, потому что он помешал его беспорядочному бегу, и отвлек своим глупым вопросом. Но встречались и такие, которые задумывались над тем что сказал им мудрец. Поразмыслив проанализировав свои действия, они пропадали из его сна. Потому что каждое из этих существ было разумом, который избивает себя своими собственными понятиями. Разум сам себе доставляет страдания, сам от них страдает, сам от них бежит, и сам же не может и убежать от них. Для того чтобы избавиться от страданий и остановить свой бег, нужно всего лишь подумать о том кто я, и что я здесь делаю? Это поможет тебе избавиться от привычных понятий и представлений о себе. Жизнь и творение как оно есть, прекрасны, и в них нет страданий. А жизнь среди придуманных целей и маленьких радостей, это глупость. Адвайта Веданта и Бхагавад Гита, призывают тебя остановиться и задуматься кто ты, и куда ты бежишь? А надо ли тебе туда, и являешься ли ты тем, кем ты себя считаешь? Или за всем этим есть что-то гораздо более глубокое? Бхагавад Гита прямо говорит тебе, что на самом деле ты есть то что никогда не страдает и не меняется. Ты есть то в чем нет никаких ограничений, и то что всегда блаженно. Так остановись же и задумайся! Ведь это и является главной целью человеческого существования.

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 182 Глава 6 Шлока 3

yaM saMnyAsam-iti prAhur-yogaM taM viddhi pANDava |
na hy-asaMnyasta-saMkalpo yogI bhavati kazcana || 2 ||

*Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна,
ибо никто не становится йогом, не отрехшись от желаний. (6.2)*

Под саньясой и йогой, Кришна подразумевает йогу медитации, которая будет главной темой всей шестой главы. Но так же в этой шлоке имеется ввиду и карма йога, потому что семена отречения и медитации закладываются именно ей. Никто не может стать йогом, не оставив свои эгоистические желания. Искатель практикующий карма йогу, переориентирует свое мировоззрение с мирского на Тотальное, в связи с чем направленность его действий постепенно меняется, вместе с его внутренним состоянием. Такой процесс заканчивается стадией саньясы, т.е. искатель полностью отказывается от мира. Для того чтобы обратить свое внимание на тотальное, необходимо отвлечься от эгоистического и ограниченного. Таким образом мы видим, что саньяса, отказ от мира, и медитация, являются тесно взаимосвязанными процессами, поддерживающими друг друга. Не получится отвлечься от мира без разворота к Богу, потому что разворачиваться будет попросту некуда. Но и обращение к Богу, без оставления мира, тоже не может быть полным. Одно питает другое. Саньяса питает медитацию, медитация подпитывает саньясу, а в основе всего этого лежит карма йога.

Карма йог — это еще не саньясин в полном, формальном значении этого слова. Карма йогин это человек вставший на путь саньясы и начавший движение в правильном направлении. А саньясин в полном смысле этого слова, это человек отказавшийся с помощью понимания, от понятия я делаю. Такой человек знает что он не тело, не разум и не интеллект. Он отказывается от всех действий и желаний, которые обусловлены чувством эго. Также, саньяси это

тот, кто оставил все для того чтобы обрести знание, или же уже обрета его, и стремится сделать его постоянным, т.е. направляет все свои усилия на постоянное пребывание в нем. Практикуя карма йогу, искатель делает шаги в нужном направлении. Он постепенно начинает отказываться от своих эгоистических понятий, начиная с отказа от результата действия. Он подносит этот результат Высшему, совершая его как яджню. Одновременно с этим, он разворачивается в сторону Божественного.

Карма йогин, равно как и саньясин, в ходе своей практики постепенно отказывается от понятий. Именно поэтому Кришна и называет карма йогу отречением. Но так же он называет ее и медитацией, потому что в ходе ее практики происходит разворот человека в сторону Божественного. Поэтому, даже человека только вставшего на этот путь, можно уже назвать саньясином и медитатором. Так же Кришна обращает наше внимание на то что саньяса и медитация являются глубоко внутренними состояниями, и мало зависят от внешних признаков. Совершенно не обязательно носить оранжевые одежды, и просиживать часами в позе лотоса. Человек не оставивший в своем разуме желания, не может стать йогом, об этом нам прямо заявляет вторая строфа. Иногда ее даже принимают за критику саньясы. Но на самом деле это не так, потому что он всего лишь указывает что саньяса это внутреннее состояние, которое совсем не обязательно будет отражаться на внешнем виде человека. Саньясином может быть даже грихастха, у которого множество дел и обязанностей, по отношению к семье и к обществу.

Сам Кришна был грихастхой, если вообще можно так сказать об аватаре. В одной из своих ролей он заботился о стране, так как он был правителем, а в другой он был хорошим мужем, вернувшим социальный статус и уважение множеству женщин, освобожденных им из заточения. Также не стоит забывать, что и Арджуна тоже был грихастхой, а Бхагавад Гита, это учение, данное одним грихастхой, другому грихастхе. Все это указывает на то, что ты можешь оставаться в обществе, но при этом практиковать саньясу и медитацию. Потому что практикуя карма йогу, ты понемногу становишься и тем, и другим, при этом не бросая свою семью, и не уходя в затвор в пустыню. Хотя сам Шанкарачарья, который писал комментарий к Бхагавад Гите, был саньясином, и поддерживал другую точку зрения. Он считал, что как только у человека возникает стремление к знанию, он должен оставить все свои дела, и принять формальную саньясу. Что он и сделал в возрасте восьми лет. Но комментируя эту шлоку, он не излагает свои мысли относительно саньясы, он указывает на то что говорит нам Кришна.

Если человек собрался покорить самую высокую гору в мире, то его путь все равно начинается с его комнаты. Он начинает тренироваться и изучать

материалы касающиеся восхождения. Он постепенно собирает экипировку необходимую ему в путешествии, у него появляются друзья, которые разделяют его стремление. И окружающие понемногу в таком человеке уже начинают замечать альпиниста, хотя до горы он еще и не добрался. Он еще живет дома, он выполняет свои домашние обязанности. И ты поступай таким же образом. Не становись обузой для окружающих, и не требуй к себе особого отношения только потому что ты вдруг решил стать альпинистом. Но вот когда ты уже окажешься возле горы и размахнувшись ударишь по ней в первый раз ледорубом, обязанности домохозяина к этому моменту уже должны быть оставлены. Гора в нашем случае, это пребывание в самадхи, погружаясь в которое, ты не сможешь одновременно помнить о доме, жене, и детях. На вершины горы невозможно заботиться о том что ты оставил дома.

Поэтому начинай с малого, и поначалу не создавай противоречия в своем окружении, и практикуя продолжай оставаться там, где ты есть. Когда ты будешь готов, ты оставишь и дом, и обязанности, и это будет уже настоящая саньяса, настоящая йога медитации. А пока начни с изменения своего отношения к действию, постепенно делая его инструментом отказа от иллюзии. И постепенно продвигаясь по данному пути, ты придешь к тому что придется оставить все.

Пока искатель не станет саньясином по отношению к нереальному, он не сможет сосредоточиться на тотальном, и стать йогом. Йога — это соединение индивидуального с Божественным, практика которой в конце концов приходит к тому что индивидуального не остается, остается только Божественное. До тех пор, пока человек сосредоточен на внешнем, он не сможет прийти к реальности. Внешнее и реальное, это противоположности. Поэтому если твое внимание сосредоточено на не реальном, это значит, что узнавание истины невозможно. Фокус внимания должен быть полностью смещен с него, чтобы узнавание Тотального могло быть узнано. Именно поэтому саньяса и йога тождественны друг другу. Саньяса это оставление, а йога — это соединение. Оставление не реального, и соединение с реальным. Кто не может оставить нереальное, тот не может обрести реальное, а кто обретает реальное, тот полностью оставляет нереальное.

*Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна,
ибо никто не становится йогом, не отрехишись от желаний. (6.2)*

Отречься от желаний можно только обладая пониманием не реальности того, на чем эти желания основаны. Настоящим саньясином, искатель становится когда он отрывается от иллюзорного чувства я.

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥

ArurukSor-muner-yogaM karma kAraNam-ucyate |
yoga-ArUDhasya tasyaiva zamaH kAraNam-ucyate || 3 ||

*Для разумного искателя, стремящегося достичь йоги медитации,
действие считается средством.*

*Для него же, достигшего йоги медитации,
средством считается отказ от действий. (6.3)*

Слово *шама* обычно упоминается в смысле спокойствие разума. Но здесь его смысл иной, это отказ *от действий*. Такое значение тоже напрямую связано со спокойствием разума. В той мере в которой искатель способен оставить действие, растет и его спокойствие разума. Чем более спокоен разум, тем более этот разум способен понять то что он не является деятелем, и успокоится. Для того чтобы стать различающим искателем, человек должен прожить достаточно долгую жизнь, наполненную эгоистическими действиями. Потому что сначала каждый в этом мире действует в соответствии со своими желаниям, и ощущает себя отдельностью. Такое действие тоже может быть полезно, потому что в ходе его накапливается опыт, и человек приходит к осмыслению его. Он делает какие-то выводы, и проверяет их на практике.

Поэтому, когда наступает время практики карма йоги, у человека есть какой-то опыт достижения определенных результатов, от которых у него есть возможность отказаться. Если у человека нет подобного опыта по установке и достижению определенных целей, он просто не сможет практиковать карма йогу, потому что у него нет материала для практики. Поэтому, стадия эгоистических действий может растягиваться на множество жизней, но это абсолютно необходимая стадия, через которую должен пройти абсолютно любой искатель. Только многократно повторив этот цикл, у человека появляется шанс заметить его бесперспективность, и начать пересматривать свое отношение к нему.

Человеку нужно устать от этого постоянно повторяющегося цикла не достижения полностью удовлетворяющего его результата. Ты стараешься, ты достигаешь, ты получаешь. Уже есть и дом и машина, есть даже дача с цветным телевизором, а счастья все нет. Побывав в такой ситуации, у человека появляется возможность задуматься, и выйти из этого непрерывного бега на месте. Но он с удивлением обнаруживает что это не так уж и просто! Потому

что в разуме продолжают появляться все новые и новые желания, которые толкают несчастного к новым достижениям. Вполне естественным выводом из всего этого будет зрелое желание овладеть разумом, которое в отличии от желания достижения множества целей в мире, ведет к их прекращению. Человек, который не обладает опытом достижения поставленных целей, не может практиковать карма йогу, потому что у него нет базы, с которой он может начать свое восхождение к вершине Абсолюта.

Карма йога — это очень продвинутая практика, и если желание оставить действие возникает без опоры на приобретенный опыт достижения мирских целей, то это скорее будет проблема, чем ее решение. Таким образом у человека может проявляться страх, или нежелание чему-то учиться в жизни. Именно поэтому обычно не поощряется уход от мира в детском или юношеском возрасте. Потому что почти наверняка это будет поспешным, и не зрелым решением. Но и исключения из этого правила конечно же бывают, и Шанкара тому пример. Устремление к контролю над разумом, должно быть осознанным и зрелым решением человека, который понял что своими желаниями разум толкает его на постоянный бег по кругу, и который решил выйти из этого круга.

Первым шагом на этом пути будут те же самые действия, но без эгоистической компоненты. Действие должно совершаться с отдаванием результата, и с посвящением его Богу. Оно должно совершаться как яджня, как ритуал, как жертва, с желанием узнать Тотальный закон, и жить в соответствии с ним. Потому что такой подход соответствует самым глубинным человеческим устремлениям, и ведет к индивидуальному благополучию. Так что в интересах самой личности узнать этот закон, и жить в соответствии с ним. Это самое мудрое решение, которое индивидуум может принять в этой жизни.

С помощью следования тотальному закону, индивидуум приходит к высшей цели своего существования. Он приходит к осознанию истины, и к осознанию себя как безграничного и безусильного блаженства. Каждый стремится к наивысшему благу для себя, и это благо лежит не в достижении того что мне хочется, а в обнаружении того что хочется тотальности. Потому что тотальности хочется вернуться к своей природе, посредством каждого индивидуума, и следование тотальному закону, никогда не будет противоречить индивидуальным желаниям. Оно никогда не сможет причинить какой-либо вред, и всегда будет в духе наибольшего благоприятствования каждому живому существу.

Действие, которое обращено к тотальному, становится инструментом освобождения для того, кто желает покорить свой разум. Такое действие

очищает его от конкретных привычек, желаний, и скрытых тенденций, которые мешают спокойствию и счастью. Подобные тенденции, это то что заставляет индивидуума считать себя индивидуальностью. За этой привычкой никакой реальности нет, это ошибочное понятие, которое укрепились за счет того, что оно повторялось много раз, в течении множества жизней.

Очищение разума, это очищение его от неверных понятий и установок. И для искателя, желающего осознать свою природу и овладеть медитацией, единственно верным методом будет карма йога. Других способов очистить разум не существует. Любые проблемы в жизни человека происходят от нечистого разума, поэтому верным будет в любой проблеме видеть причины в нечистоте своего разума. А не винить в случившемся посторонних людей, или какие-то неблагоприятные обстоятельства. Если ты видишь причину проблемы в себе, то ты с этим можешь что-то сделать, и тогда проблема становится задачей, которая только ждет своего решения. Это очень полезная и конструктивная привычка, которая позволяет избавиться от множества проблем и сложностей в обычной жизни. Потому что если есть проблемы в повседневном существовании, то проблемы в медитации неизбежны. И тогда, когда ты садишься для того чтобы поразмышлять об Истине, сразу же что-то начинает чесаться, откуда то начинают выскакивать совсем неожиданные воспоминания или беспокойства. Все это вполне естественным образом будет мешать тебе сосредоточиться на предмете медитации. Именно для того чтобы разум обрел способность к сосредоточению, он должен быть очищен от васан. Потому что чистый разум сам по себе желает погрузиться в медитацию, и интерес к действиям у него пропадает. Но пропадает он не потому что одни действия заменяются другими, а потому что он желает побыть в одиночестве, для того чтобы погрузиться в созерцание своей собственной природы. Он все больше и больше успокаивается и сосредотачивается, до тех пор пока не оказывается полностью подконтролен искателю.

Когда это происходит, для искателя средством продвижения по духовному пути становится оставление действий, и более глубокое погружение в медитацию. Самое глубокое состояние которого можно достичь, это нирвикальпа самадхи. Это узнавание безусильного и непрекращающегося блаженства. Нирвикальпа самадхи не является результатом действия, оно достигается исключительно прекращением усилий. **Прекращение усилий — это индикация подготовленности разума, другими словами, в медитацию ты можешь погрузиться ровно настолько, насколько тебе позволяет чистота твоего разума.**

В зависимости от уровня подготовки разума, сначала ему приписываются внешние практики, включающие взаимодействия с объектами мира, т.е. карма

йога. Но и взаимодействие с объектами должно происходить правильным образом, оно должно проходить с постепенным уменьшением вовлеченности чувства я, и с постепенным отдаванием действия. Только тогда это будут правильные действия, очищающие разум. Затем следуют внутренние практики, шравана, манана и нидидхьясана, которая в самом своем тончайшем проявлении и есть медитация.

В процессе очищения разума, постепенно растет склонность к медитации, и человек становится бесстрастен к действиям. Полное оставление действий происходит только посредством знания, обретенного в медитации, когда узнается то что остается, когда не остается индивидуальности. После этого действия прекращаются не только во время медитации, они прекращаются вообще, потому что искатель узнал себя как не деятеля. А когда это знание твердо, когда человек утвердился в нем, можно сказать что вся его жизнь становится медитацией, потому что отдельного чувства я у него более не появляется.

В этой шлоке Кришна не проповедует бездействие. Наоборот, он подчеркивает границу между бездействием, между оставлением физического действия, и выходом за пределы действия с помощью знания. Отсутствие физических действий не приветствуется, приветствуется внутреннее спокойствие и понимание, приветствуется оставление чувства деятеля. Сам Кришна никогда не был бездеятельным. Он был домохозяином, саньясином, воином, святым, брамином, кшатрием, учителем, правителем. Он постоянно играл множество ролей, при этом являясь Аватаром. Он сама тотальность, которая не забывала о своей тотальности.

И во всех этих ролях Кришна не был бездействующим. Он продолжал действовать не становясь деятелем. Его действие очень сильно отличается от привычного действия, которое совершает человек с чувством я делаю. Совершая действие, человек действует на самом деле. Потому что он чувствует, что он делает, он ощущает это. Вследствие чего он оказывается в зависимости от действия, и от его успешности. А Кришна не затрагивается действием. Он постоянно пребывает в осознании своей природы, он постоянно находится в состоянии медитации, и знает, что то что он созерцает, это иллюзия.

Такой пример для нас — это способ понять, как превосходение действия с помощью знания, не является бездействием, т.е. отказом от физических действий. Отказ от действий является средством для того кто овладел искусством медитации. А для того, кто осознал самого себя в медитации, для него средством является пребывание в знании, что я не являюсь деятелем. Эта шлока говорит нам о стадиях духовного прогресса, в ней Кришна рисует карту

с помощью которой искатель твердо определяет свой путь к достижению желаемой цели.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 183 Глава 6 Шлока 4

ArurukSor-muner-yogaM karma kAraNam-ucyate |
yoga-ArUDhasya tasyaiva zamaH kAraNam-ucyate || 3 ||

*Для разумного искателя, стремящегося достичь йоги медитации,
действие считается средством.*

*Для него же, достигшего йоги медитации,
средством считается отказ от действий. (6.3)*

Для одного и того же искателя, ступени практики, в зависимости от его готовности, будут разными. Сначала это будут эгоистические действия, с которых начинает вообще каждый. Потому что в детстве и в юности, это вообще единственный способ достижения желаемого, о котором знает человек. На определенном жизненном этапе, некоторые становятся искателями, и переходят на стадию осознанного действия, отдаваемого Богу. Такая практика называется карма йогой, и становится методом очищения разума. Чистый разум, это необходимое условие для того чтобы практиковать йогу медитации, которая является последней стадией на пути самопознания. Пока разум не будет очищен, спокоен, и направлен в нужном направлении, практиковать медитацию не получится. Это будет всего лишь фантазия на тему медитации.

Адвейтическая медитация — это заключительный шаг при обнаружении истины, о которой рассказывал учитель, и о которой я размышлял на стадии *мананы*. Сейчас можно встретить огромное количество различных курсов медитации для мужчин и женщин. Медитации для домохозяек, и других занятых людей. В таком случае под медитацией подразумевается что-то совсем другое, настоящей медитацией не являющееся, или являющееся ей только отчасти. Практика карма йоги, это стадия постепенного очищения разума. И чем больше осознанности на этом пути, тем быстрее происходит

процесс очищения. В случае отсутствия осознанности, процесс будет проходить случайным образом. На самом деле, каждый человек подсознательно стремится к Истине, но пока это стремление неосознанно, движение к ней будет проходить очень медленно и случайным образом. Будут случаться постоянные откаты, и отклонения от пути самопознания.

Это происходит от того что цель к которой стремится человек понимается им не ясно, в следствии чего не всегда выбираются верные инструменты по ее достижению. Но чем больше осознанности и понимания того что мне действительно нужно, и понимания того какими методами этого можно добиться, тем быстрее будет происходить процесс достижения цели. Осознанный процесс, всегда будет быстрее процесса неосознанного. Но нужно понимать, что в любом случае это будет проходить постепенно, и ничего не случается за одну ночь, или за какую-то одну практику. Как постепенно мусор накапливается, также постепенно происходит и процесс очищения от него.

Когда искатель обретает способность к медитации, он может оставить практику карма йоги, т.к. средство очищения разума меняется. И главной его практикой становится пребывание в медитации, в которой можно оставаться только оставив действие. Это очень особенное оставление, и его необходимо понимать правильно. Такое оставление действий совершается без участия чувства эго, оно происходит само, и происходит безусильно. Если человек размышляет, оставить мне действие или нет? Готов я к этому или не готов? Это будет прямым указателем что рассуждения происходят на уровне разума, и что это рассуждения чувства эго! Нужно понимать, что в данный момент именно оно взвешивает и оценивает для самого себя различные возможности и варианты действия.

Какой бы вариант не был выбран, решение принятое чувством эго, всегда будет неверным, оно всегда будет эгоистическим. И если оно вдруг решает оставить действие, то это совсем не повод на самом деле оставить его! Действия должны продолжаться, пока они не прекратятся сами собой, без участия эго, и без размышлений пора или не пора. Это просто происходит. А до тех пор, пока остаются размышления и варианты, делать так или делать как-то по-другому, это будет четким указанием на наличие деятеля. А деятель — это всегда чувство эго, которого нам слушать не надо. Пока есть деятель, действие должно продолжаться. **Пока есть сомнения и размышления оставлять мне действия или нет, действие должно продолжаться.**

В первой шлоке шестой главы Бхагавад Гиты, Кришна говорил нам:

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрешившийся и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Настоящее оставление действий всегда происходит без вмешательства чувства эго. И когда такое действие пропадает само, безуильно, искатель восходит на следующую ступень практики, где средством не возвращения к действию, становится погружение в медитацию. Сначала это происходит на какой-то достаточно короткий промежуток времени, и искатель снова возвращается к действию. Но если попытки медитации не оставляются, и очищение разума продолжается достаточно длительное время, то действие пропадает, и возвращения к нему уже не происходит, вследствие узнавания в медитации своей собственной природы. Это называется *нирвикальпа самадхи*, узнавание природы безграничного блаженства.

Нирвикальпа самадхи не является результатом действия, оно достигается исключительно тогда, когда разум человека становится готов к этому. После достижения этого состояния, чувство деятеля пропадает, и даже при выходе из медитации, человек остается не деятелем. Медитация становится его естественным состоянием, вне зависимости от того, совершает ли его тело действия, или нет. Обратите внимание, что это не будет отказом от действия, т.к. от действия всегда отказывается чувство эго. Это его превосходение, и именно к этому и должен стремиться искатель, что Кришна нам непосредственно и демонстрирует на своем примере. Он правитель страны, он воин, он муж, он друг и наставник Арджуны. Но он никогда не был бездельником! Он действует не действуя, и искатель должен стремиться именно к этому состоянию.

Разум человека можно сравнить с обезьяной, которая прыгает с ветки на ветку. И до тех пор, пока она не схватится за следующую ветвь, предыдущую она не отпустит. Точно так же и человеческий разум, начиная с каких-то известных ему понятий, он постепенно продвигается к неизвестному. Он не может полностью оставить действие, пока не узнает чего-то большего, и не получит точку опоры в нем. Но когда это происходит, человек опирается на бесконечное, и безуильно оставляет опору на действие. Именно об этом нам и говорит рассматриваемая шлока, в которой описан метод постепенного продвижения от известного к неизвестному. Метод нащупывания(?) опоры в тотальном.

Нужно отметить, что карма йога и оставление действий, это не два противоположных и противоречащих друг другу метода. Эти ступени должны практиковаться последовательно, до полной их отработки. Но и застревать на стадии карма йоги тоже не нужно, потому что карма йога средством достижения освобождения не является. В некоторых двойственных религиях, например, у вайшнавов, высшим счастьем является счастье поклонения Господу, и вечное пребывание у его ног. В их практиках идет постоянная опора на действие, на ритуал. Что однозначно не является освобождением с точки зрения адвейтистов. С позиции Адвайта Веданты, такая практика является бездумным придаванием исключительной важности одной из ступеней на пути к освобождению. Ступени, которую каждый адвейтист должен превзойти в самом себе. В отличие от вайшнавов, которые застревают на этой стадии, и считают что другие ступени не имеют права на существование.

Но так же бывает и противоположная ошибка, которая в равной степени вредна, как и первая. Это отбрасывание этой предварительной ступени, и устремление на ступень выше, к йоге знания. Это неверный подход. Без разума который подготовлен с помощью карма йоги, знание, джняна, и медитация, не могут быть не только успешными, они просто невозможны! Медитация — это далеко не первая ступень духовного роста. Не даром она начинает обсуждаться только в шестой главе Бхагавад Гиты, к которой искатель, как и Арджуна, должен не только начать слушать, но он должен начать и слышать! Так же мы должны понимать, что впереди нас ждет еще 12 глав, и поэтому нужно чтобы наше знание улеглось, впиталось и усвоилось. Поэтому если ты хочешь быть успешным в медитации, то сначала изучи и проживи первые пять глав, затем пойми то, о чем говорится в шестой главе, и усвой это с помощью оставшихся двенадцати глав.

Состояние большинства искателей, которые только начинают свой поиск, можно сравнить с состоянием Арджуны в первой главе. Это жизнь в мире со всеми его проблемами, с различными двойственными решениями, ни одно из которых не будет абсолютно верным. Арджуна в таком состоянии еще даже не был искателем, он просто страдал. И только когда он во второй главе попросил совета, он понемногу начал становится на путь ищущего. Опять-таки, такой подход снова указывает нам на важность постепенности процесса созревания искателя. Поэтому сначала действия, и только потом медитация. **Преждевременный отказ от действий, это остановка на духовном пути.**

Собственно говоря, о правильном отказе от действия заботиться совершенно не надо. Такой отказ — это не результат решения разума. Он просто однажды произойдет, и произойдет сам по себе, не требуя никаких усилий. Как у цветка

оппадают лепестки, когда приходит время созревания плода. Отказ от действий происходит не под влиянием эго, не эго отказывается от действий, а действия прекращаются вместе с прекращением чувства эго. Этот процесс достаточно постепенен, и форсировать его не стоит. Действий становится все меньше и меньше, и постепенно внешние действия уступают место действиям внутренним. Но и они со временем постепенно угасают, и иллюзорное чувство я прекращает свое существование без каких-либо забот со стороны искателя. Обычно это происходит тихо и незаметно. Все что нужно на этой стадии, это поддержание знания того что я не есть деятель.

Почему мы снова и снова возвращаемся к этой теме? Потому что сейчас мы говорим об этом в контексте медитации, и потому что в этом контексте искатель должен узнать самого себя. Вся Бхагавад Гита о тебе самом! Не стоит читать ее как некий учебник по астрономии, в котором говорится о далеких-далеких галактиках, и к которым ты не имеешь никакого отношения. Во всех писаниях Адвайты, искатель должен узнать самого себя, и это узнавание, это достаточно особенное узнавание. Когда ты смотришь на объект, ты видишь объект, но когда ты **смотришь в зеркало, ты смотришь не на его поверхность, и не на отражение которое возникает там. В зеркале ты смотришь на самого себя.** Подход к изучению писаний должен быть именно таким. Ты смотришь не *на* писания, ты смотришь *в* писания. Ты смотришь не на то что там отражается, ты смотришь на самого себя. Таким образом, обычно книги не читаются, и подобному узнаванию себя в зеркале писаний еще нужно научиться. Этому очень помогает руководство учителя, и очищение разума. Но видеть себя в писаниях, можешь только ты сам.

Это достаточно неочевидный процесс, которому надо учиться. Потому что все привыкли читать книги как Войну и мир, или как Анну Каренину. Это интересные книги, в них идет речь о каких-то событиях, к которым я мало имею отношения. Бхагавад Гита должна читаться совсем по-другому. Я должен учиться не только читать ее, но я должен учиться также и делать выводы из прочитанного. А затем соотносить свое понимание, с пониманием тех, кто знает свою природу. Там ли я нахожусь? В правильную ли сторону я двигаюсь? Куда мне сделать следующий шаг? Если я прав, то я могу предположить наличие определенного результата, исходя из которого будет ясно направление следующего шага. Подобная регулярная рефлексия крайне необходима.

Искатель должен менять свое понимание, а не добавлять что-то к нему. Самостоятельно разум этого сделать не может, потому что он изначально не знает. И добавить что-то к собственному пониманию, он может только взяв это что-то из своего невежества. Поэтому крайне необходимо иметь обратную

связь с компетентным учителем, который сможет указать тебе на проблемы, которые тобой не замечаются, и который сможет указать тебе направление правильного движения. Но даже самый лучший учитель никогда не сможет пройти этот путь за тебя. Подобная регулярная рефлексия позволяет искателю не уходить в мир иллюзий, и оставаться в полной связи с реальностью. Такой подход так же хорош и тем, что искатель стремящийся к истине, никогда не будет настаивать на собственной правоте. Он всегда будет стараться корректировать свои выводы, в отличие от фанатика, у которого есть убежденность что окружающий его мир устроен исключительно согласно его убеждений. А все что в той или иной степени расходится с его символом веры нужно или запретить, или уничтожить.

Такой человек не будет прислушиваться к очевидным доводам, и к простым логическим выводам. Его главная проблема в его же голове, и в препятствиях в виде неверного понимания, которые находятся там. Очень сложно бывает предположить, что книга, написанная много веков назад, может быть написана обо мне, и может знать обо мне гораздо больше, чем знаю я сам. Но тем не менее это так. Моя природа не меняется с течением времени, она безначальна и неизменна, и поэтому Бхагавад Гита, написанная много веков назад, написана именно обо мне.

Джордж Оруэлл, в своем романе 1984, ввел такой термин как мыслепреступление, т.е. процесс размышления о запрещенном. В разуме человека настолько глубоко укоренилась идея о себе как об ограниченном рожденном существе, что подумать о том что я есть бесконечность, для него является мыслепреступление. Разум запрещает думать о себе с такой точки зрения, потому что это будет означать конец чувства эго. Чувство эго всего лишь ограниченная мысль я, которая мной не является, но которая очень хочет мной казаться. И эта мысль очень хочет жить! Она питает себя страхами, волнениями и надеждами ограниченного существа.

Вне зависимости от того что испытывает человек, будь это огромные страдания или огромная радость, всем этим он подпитывает свое эго, которому в своем существовании совершенно без разницы, страдаешь ты или радуешься. Если ты подпитываешь его существование, оно вполне довольно, потому что оно продолжает существовать. Нашей целью является победа над этим демоном, которого ты вообразил себе еще будучи ребенком, за компанию с другими людьми. Но если взять в руки лампу знания, и пойти навстречу этому демону, то обнаружится что его нет, и никогда не было. А если этого не делать, то он так и будет торчать пугалом из каждого темного угла, и запрещать тебе то что потенциально несет угрозу его существованию. Писания помогают тебе узнать себя бесконечного и блаженного, который ничем не затронут, и того,

для которого демона это просто не существует. Со всеми его ужимками и прыжками. Но если ты перестаешь ему верить, если ты смотришь в писания для того чтобы узнать свою природу, то ты постепенно выходишь из-под его власти.

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥

yadA hi nendriya-artheSu na karmasv-anuSajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Отказ от действий, это не придание им какой-то особой важности и привязанности к ним. Такой человек не испытывает привязанности к объектам органов чувств. Потому что знает, что они не принесут ему того счастья, которое он ищет. Он не является деятелем, им узнается совершенно другая картина мира, в которой оставлены все внешние понятия. Эта картина мира основана не на чувстве эго, она основана на понимании закона тотальности. Эта картина мира противоположна привычной, общечеловеческой картине, которая очень долгое время считалась единственно возможной. И эта картина узнается искателем как вторая сторона медали. Одна сторона это эгоцентрическая, привычная модель мира, где я нахожусь в центре, а вокруг меня располагается огромный мир.

Вторая сторона медали, это Богоцентрическая модель мира, которая дается Адвайтой, и которая говорит что все есть Бог, и что все наполнено бесконечным сознанием. Обе эти модели полно, но совершенно по-разному описывают окружающий меня мир. Нужно отметить, что очень во многом, эти модели противоположны друг другу. В привычной модели мира где я нахожусь в центре, а Бог где-то на периферии, ограниченная личность может обратиться к Богу, когда у нее возникают какие-то проблемы. В Ведантической же модели мира есть только Бог, а ограниченное я это иллюзия, которая не существует как отдельность. Эти модели не совместимы между собой. Они одинаково полно описывают мир, но описывают его с абсолютно полярных точек зрения.

Когда человек видит обе стороны медали, тогда становится возможным выход за пределы любых мировоззрений которые они ему предлагают, после чего обе эти модели схлопываются, и человек осознает себя тем, кто созерцает эти две точки зрения. Таким образом и происходит выход за пределы мировоззрений. Искателем который осознал это, обе модели осознаются как модели, а не как реальность, которую они только описывают. Это касается как Адвейтической модели мира, так и эгоистической. Реальность находится вне каких-либо описаний, и ими не ограничивается. Человек обретший такое понимание, называется достигшим йоги, и к нему понятие *я делаю*, более не применимо.

Но до того, как это произойдет, искателю предписывается усердная практика карма йоги, которая из области физических действий, постепенно переходит в область действий ментальных, к практике джняна йоги. Этот процесс, как уже говорилось, не стоит форсировать, и стремиться как можно быстрее прийти к оставлению действий, потому что такой подход приводит к разнообразным перекосам и к притворству. Цель карма йоги, это очищение разума, и свидетельством движения в правильную сторону, будет постепенное возрастание понимание того кто ты, и что происходит вокруг тебя.

Не стоит пытаться имитировать мудрость и бесстрашие, **не стоит пытаться действовать в соответствии с тем как я воображаю, как это должно быть.** И если тебя вдруг начинают все чаще выгонять с уроков по самосознанию как нерадивого ученика, то это повод задуматься и пересмотреть свой подход к практике. Нам нужно твердое знание, не воображение его.

Когда человек честно не ощущает привязанностей, потому что он перерос их, а не потому что он притворился что их нет, тогда он естественным и безусловным образом не ищет счастья в объектах и в действиях, направленных во внешний мир. Такое положение вещей и указывает на настоящую чистоту и готовность разума. И когда такой человек садится в медитацию, у него не существует препятствий для погружения внутрь себя. Он может полностью отвлечься от мира, и оставить свои понятия о нем.

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||

OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 184 Глава 6 Шлока 4

yadA hi nendriya-arthesu na karmasv-anuSajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Йога медитации достигается только в том случае, когда пропадает привязанность и зависимость от определенных объектов и действий. Только в таком случае безусильно проявляется собственная природа и пропадает отдельность разума, с помощью которой он создает окружающий его мир. Обычно человек не замечает насколько много усилий он прилагает для этого, и до тех пор, пока его разум активно поддерживает движение мысли, он также поддерживает и существование иллюзии, которая собственно и проявляется как окружающий его разнообразный мир. Но этот мир существует только до тех пор, пока он тебе нужен, пока ты в нем заинтересован, и пока ты к нему привязан. Тебе в нем нужно что-то сделать, тебе нужно в нем достичь того или иного, и обязательно чего-то не забыть! Именно на таком постоянном

действии и желании, этот мир и основан. И для того чтобы он казался реальным, каждый прилагает усилия, для того чтобы удержаться в нем.

Проблема в том, что человек до такой степени не понимает себя, что он даже не в состоянии заметить, какое количество усилий он прилагает для того чтобы поддерживать реальность окружающего его мира. Даже когда он вроде бы расслабляется, мысли ни на мгновение не оставляют его. Он постоянно прокручивает в голове дневные события, и анализирует свою реакцию на них. Самое глубокое и безуильное состояние которое известно человеку, это глубокий сон. Но и в глубоком сне, прилагаются усилия для того чтобы бережно сохранить свою спящую личность. Эти усилия невозможно прилагать какое-то продолжительное время, поэтому даже глубокий сон, в какой-то определенный момент заканчивается, и разум человека переходит в другое состояние. Таким образом можно заметить, что человеческий разум отдыхает в процесс смены одного состояния на другое, и полностью отказаться какого-либо приложения усилий ни в одном из этих состояний он не может!

Когда искатель учится отказываться от привязанностей, он постепенно уменьшает то количество силы, которое заставляет разум постоянно к чему-то стремиться, и постоянно находится в напряжении. Таким образом получается, что для того чтобы стать безуильным, необходимо приложить какие-то усилия. **И этому приходится учиться, постоянно обращая внимание на то что этой безуильности мешает, и избавляться от этого.** Обычно человек даже не подозревает что такое настоящая безуильность, так как его разум постоянно находится в напряжении.

Процесс избавления от привязанностей, базируется на постепенном отказе от понимания своей отдельности, и от понимания того что действия могут принадлежать мне. Следуя такой практике, человек постепенно становится на путь освобождения от привязанностей. Считая себя деятелем, ты становишься полностью погруженным в действие. Понятие *я делаю* становится очень важным. Ты знаешь что надо делать, и ты знаешь как это надо делать. Более того, ты абсолютно точно знаешь, что тебе от этого надо. Таким образом, твое виденье становится резко зауженным, и полностью теряет перспективу. Чем более заужена твоя точка зрения, тем больше ошибок ты допустишь на своем пути, и тем сложнее тебе будет отвлечься от этого. У человека который занят выполнением действий, свободного времени практически нет. Он постоянно очень занят, и напряжен.

В таком случае, помогают достаточно простые вопросы, которые задаются самому себе, и помогают разворачивать зауженную перспективу, показывая более тотальную картину мира. Даже в простом примере, где я звоню по

телефону, можно спросить себя, а действительно ли это я звоню? Ведь если я так считаю, то это действие должно целиком и полностью принадлежать мне! Но вот вопрос, а лет двадцать назад, я мог вот так вот находясь на улице, взять и позвонить туда, куда мне заблагорассудилось? Нет! Это было невозможно! В таком казалось бы простом действии, должна проучаствовать вся вселенная. Какое-то количество лет назад должно было родиться мое физическое тело, которое сжимая телефонную трубку стоит на улице. Должно было появиться множество технологий, должны были быть запущены спутники, ученые должны научиться модифицировать радиоволны и т.д. И неужели от того что я в состоянии нажать несколько кнопок на устройстве которое я не создавал, и о принципах работы которого я даже не догадываясь, я могу начать считать себя главным, в этой последовательной цепи проявления вселенной, под названием телефонный звонок? Размышление подобным образом, сразу же лишает чувство я своей важности.

Но человеку нравится считать себя центром вселенной. И получается что пока он думает я делаю, он поддерживает окружающий его мир, и остается в нем, не замечая что этот мир создан его усилиями. Для того чтобы увидеть истину такой какая она есть, можно начать с того что поставить под сомнение свойственное каждому человеку ощущение *я делаю*, и задуматься, а не стоит ли за этим нечто гораздо большее? И постепенно участь задавать самому себе вопросы, человек может начать разворачивать свое виденье в сторону тотального. Со временем такое виденье становится все более и более естественным. В нем гораздо больше правды, чем в точке зрения *я делаю*. Именно такой результат должен быть у моего действия.

Понимание, что в каждом, даже в самом незначительном процессе участвует вся вселенная, эта точка зрения гораздо более близкая к тому, как оно есть на самом деле. И человек который постепенно учится оставлять привязанности в виде чувства я и мое, перестает создавать свой собственный мир отдельностей. В определенный момент такой практики у него появляется способность по своему желанию, сознательным образом, оставить все объекты и действия, чтобы видеть то что неизменно, и то что является основой всего. К такому человеку чувство *я делаю* уже не относится. Такой человек постепенно подготавливает свой разум, чтобы в определенный момент в медитации он мог оставить свое незнание, и погрузиться в состояние, которое гораздо глубже чем глубокий сон, при этом сохраняя максимальную осознанность. Разум будет готов к этому только в том случае, если он уже не ищет счастья в объектах и в действиях материального мира, при этом оставаясь в глубоком и в полном спокойствии-осознанности. Такой разум безуспешно устремляется к истине, и растворяется в ней.

Разум имеющий множество привязанностей к миру, сам же и создает его. И находясь в таком процессе, он не имеет возможности погрузиться в медитацию. Но постепенно шаг за шагом отказываясь от привязанностей, он отказывается и от поддержки, которую он привык находить во внешнем мире. Привязанности к миру подобны веревкам, которые притягивают искателя к иллюзии и разделенности. Освобожденный от этих пут заблуждения разум беспрепятственно устремляется к истине, и растворяясь в ней, обнаруживает свою природу в которой нет никаких границ. Когда это происходит, разум перестает гнаться за отблесками радости, которые отражают ограниченные объекты. Он безусильно пребывает в состоянии полного блаженства, которое не является одним из трех состояний разума, сменяющих друг друга.

У человека познавшего свою природу, не остается привязанностей и зависимостей от объектов, от действий и их результатов. Он не любит и не ненавидит их. У него нет ни страсти, ни отвращения, они ему совершенно безразличны. Такого человека называют поднявшимся к вершине йоги, или достигшим освобождения. Он оставил все причины желаний и действий, потому что пока остается причина, будут возникать и желания, а до тех пор пока возникают желания, будут совершаться действия. Человек имеющий желания и совершающий действия, должен продолжать практику карма йоги для очищения разума от желаний и их причин. Возникновение желания, это глубокая санкальпа, которая может быть неосознаваемой васаной. Желание — это плотная мысль, это стремление к чему-то, вслед за которым происходит действие, тем самым подтверждая реальность иллюзорного мира. Человек достигший йоги медитации, подобен чистому зеркалу, на котором нет и следа пыли. И когда это зеркало чисто, я безусильно в нем узнаю самого себя. Такой разум уже не задается вопросом о необходимости каких-либо физических или ментальных действий, которые в конце концов пропадают сами по себе. Такой человек постоянно живет в блаженстве, зная себя как источник любого счастья.

Зная и опираясь на постоянное, ты освобождаешься от страданий. И в той мере в какой ты опираешься на преходящее внешнее, в той же мере ты становишься уязвимым и зависимым, а идя к постоянному, человек идет к Богу, к тотальности. Процесс медитации, это процесс постепенного обучения искусству все больше и больше полагаться на Бога, отдавая одну зависимость от непостоянного, за другой. И тут получается некий парадокс, который мирскому человеку очень сложно понять. Парадокс заключается в том, что когда мы отдаем все, то мы и получаем все. И более того, отдавая нечто иллюзорное, в ответ мы получаем настоящее, мы получаем истинную реальность. Человек понявший это, становится самым богатым человеком в мире, потому что его богатство превосходит любое человеческое богатство. Для

этого нужно отказаться от иллюзий, от начала и до конца. Медитация — это сосредоточение на чистоте и правильности, и не стоит переживать о том, насколько я улучшил свои показатели за последний год. Забудь эти волнения, и оставь их. Осознанно оставь. Оставь боязнь не успеть, потому что осознание приходит по милости Бога, который постоянно обитает в твоём сердце.

Пока состояние йоги медитации не достигнуто, внешние практики должны продолжаться, и преждевременный отказ от них, останавливает твой духовный прогресс. **Необходимо возвращать правильное понимание не оставляя действия, а меняя к ним свое отношение. Нужно оставлять не действия, а понятие я делаю.** До тех пор, пока ты хочешь кем-то стать и чего-то достичь, тебе нужно исследовать это стремление. Вот и исследуй его, но при этом не оставляй внешних действий. Так как оставив их раньше времени, у тебя не будет рабочего материала для исследования. Пусть карма йога продолжается, и помни, что освобождение не достигают, освобождение осознают. Освобождение — это твоя природа, это то, что уже достигнуто.

А кому недоступно такое осознание? Оно недоступно тем, кто не видит ничего кроме мира, и не видит работы его законов. Для такого человека вся жизнь состоит из поесть и попить. Его желания заключаются в том, чтобы как можно больше развлечься, и умереть как можно позже. Люди, считающие себя атеистами и не задумывающиеся о Боге, так же не задумываются и о верности своего утверждения. Ведь для того чтобы сказать что Бога нет, требуется какой то опыт и какие то выводы. Необходимо куда то прийти, и проверить что там никого нет. Иначе их утверждение ни на чем кроме веры не основано. Хотя других они не перестают обвинять в необоснованности их веры. Такие люди не способны к медитации, все их интересы направлены совсем в другую сторону. У них не хватает времени, для того чтобы обратиться к своему разуму, и очистить его.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 185 Глава 6 Шлока 5

yadA hi nendriya-arthesu na karmasv-anuSajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Когда человек не привязан к этому миру понятиями, желаниями и стремлением к действиям, он безуспешно погружается в медитацию, и осознает то что остается, когда оставлено все. В том числе понятия о себе, и чувство я. Такого человека ничто не отвлекает и не выдергивает из состояния медитации, потому что у него отсутствуют причины возвращения в этот мир. И то что он узнает в медитации, не является каким-то еще одним, дополнительным объектом, он узнает свою собственную природу, которая объектом не является. И после того как он узнал ее, это чувство более не возвращается к нему. Оно дискредитировано навсегда, и поверить в его реальность невозможно, потому что ты непосредственно видел его иллюзорность. После этого, человек уже

никогда не станет тем, кем он был ранее, потому что он узнал свою природу абсолюта, он узнал себя как бесконечность, в которой нет никаких действий и понятий. И в которой чувство деятеля отсутствует полностью.

Теперь, даже если такое понятие и появляется, оно появляется как иллюзия, оно видится, оно ощущается, но реального существования оно не имеет. Такое понимание сохраняется даже когда человек выходит из состояния видимой медитации, потому что это знание превосходит любое знание, которое может знать наш разум. Другими словами, можно сказать, что человек более никогда не выходит из состояния медитации, и продолжает жить в нем. Такого человека называют пробужденным, а когда он утвердился в нем, он становится освобожденным при жизни, дживанмуктой. Такой человек знает себя непосредственно как Сат-Чит-Ананду, и постоянно напоминать себе об этом ему не нужно. Его жизнь обрела целостность, он достиг венца человеческого существования. Он знает себя тем что превосходит, и является основой для любой проекции, он наслаждается абсолютным блаженством которое есть он сам.

Он расстался с иллюзиями которые дороги каждому человеку, но которые не имеют ничего общего с реальностью. По факту получается, что он просто заявил свое право на то, что и так было его. На то, чем он на самом деле и являлся. И то чем он всегда будет. Такое понимание доступно абсолютно каждому, но огромное большинство людей не заявляют своих прав на него. Как будто оно им и не нужно. Но это не так! Потому что на самом деле каждый человек ищет счастья, но почему-то ищет его не там где оно находится. И более того, он ищет его совсем не теми средствами. Адвайта Веданта показывает верное направление поиска, самостоятельно продвигаясь по которому, человек сам для себя открывает истину самого себя. И абсолютно каждый из нас может выбрать думать ему об этом, или не думать, размышлять ему о высшем, или не размышлять. Следующая строфа как раз нам об этом и говорит.

uddhared-AtmanA-AtmAnaM na-AtmAnam-avasAdayet |
Atmaiva hy-Atmano bandhur-Atmaiva ripur-AtmanaH || 5 ||

*Следует поднять себя самим собой,
не следует себя губить.*

*Ибо каждый только сам для себя есть друг
и каждый только сам для себя есть враг. (6.5)*

Это очень интересная шлока, где слово *атман* встречается множество раз, но его смысл меняется в зависимости от того что я полагаю самим собой. Эта шлока может служить неплохим примером, для человека изучающего

санскритскую грамматику. Итак, для достижения освобождения нет ни другого метода, ни другого друга, кроме самого себя. Это же утверждение верно и для человека, который тонет в океане самсары, и сам себе является врагом. Даже в русском разговорном языке бытует такое утверждение, что ты сам себе и друг, и враг. Но эта максима очень редко кем воспринимается в серьез, и зачастую используется в качестве шутки. Поэтому человек, даже зная о ней, все равно не прекращает искать друзей вовне, и постоянно винит кого-то, или что-то в своих неудачах.

На самом деле, мы все уже давно должны были бы понять, что у Бога никто и никогда не ходит в любимчиках, и что он не может одного человека любить, а другого ненавидеть, и постоянно подстраивать ему какие-то пакости. Тотальный закон одинаково верно действует для всех. Но у того, кто живет в гармонии с этим законом, имеется больше возможностей поступать в соответствии с ним. Вполне естественно, что человека не понимающего этого закона, жизнь постоянно будет в довольно жесткой форме стараться научить, и показать его наличие. Если ты не знаешь и не хочешь знать этот закон, то он неизбежно будет действовать против тебя. А если ты знаешь и не нарушаешь его, он будет помогать тебе. На самом деле он не действует ни за ни против, он просто действует. Все зависит от того что делаешь ты сам. Этот закон не имеет никакой личностной составляющей, он просто действует, потому что мир создан таким образом. Идя против этого закона, ты никогда не сможешь прогнуть его в свою сторону. Он просто не замечает твоих индивидуальных попыток идти против него.

Человек никогда и ничего не сможет противопоставить этому закону, потому что их силы слишком неравны. И чем раньше человек поймет, что действие в соответствии с этим законом отвечает его самым глубоким внутренним личностным устремлениям, тем будет лучше для него самого. Сопrotивление этому закону неизбежно приводит к страданиям, из которых нужно будет делать какие-то выводы. **Поэтому помимо себя самого, у тебя нет ни друзей, ни врагов, а все, кто для тебя в этом мире имеют подобный статус, были определены туда тобой самим.** Как врагов, так и друзей себе ты назначаешь самостоятельно. Истинная проблема, которую стоит решить, находится исключительно внутри тебя самого, ты должен обратиться вовнутрь, и понять собственные ошибки, чтобы затем исправить их. И по счастью, никто, абсолютно никто, не может тебе помешать в этом.

Мудрый человек знает это, и смотря вглубь себя, он понимает, что единственная его проблема, это нечистый разум. Нечистый разум и есть самый большой человеческий враг. Потому что его нечистота искажает все, и видя мир не таким какой он есть в действительности, человек действует в нем

соответственно этим искажениям, продолжая делать огромное количество ошибок.

Чистый же разум, это причина всех благ, и не только материальных. Но это причина блаженства, причина освобождения. Которое достигается только с помощью чистого разума. Таким образом получается, что чистый разум, это и есть твой настоящий друг, что в этой шлоке и подразумевается под самим собой. И ощущая, или же наоборот, загрязняя свой разум, ты можешь спасти, или же погубить себя. Наилучшим другом самому себе ты будешь тогда, когда все твои стремления будут направлены на то что бы обрести способность к медитации, и по максимуму освободиться от привязанностей к этому миру.

С этой точки зрения, другой человек, тот, которого ты по случайности называешь своим другом, таковым никак не может являться. **Потому что другая, отдельная личность, это всегда взаимоотношения которые основаны на любви, и которые взаимно ограничивают друг друга.** Неизбежно рождая привязанности, которые является препятствием на пути к освобождению. **А любая внешняя привязанность должна быть оставлена.** Когда ты садишься в медитацию, у тебя не должно быть даже мысли о том что ты расстаешься со своими друзьями. Наоборот, ты идешь к своей истинной природе, которая и есть твой самый лучший и настоящий друг. Именно этому и нужно посвятить большую часть своих усилий, чтобы смочь поднять себя из океана самсары. Искателю следует освободиться от всех привязанностей, которые его тянут вниз.

Самсара, это мир наполненный привязанностями, это проблема которая создана нечистым разумом. Самсара лишенная привязанностей, перестает быть самсарой, и становится миром таким какой он есть. В нем нет ни хорошего, и ни плохого, в нем нет ни желательного, ни нежелательного. Он просто есть такой какой он есть. И ты обязательно увидишь, и сможешь наслаждаться им, тогда когда очистишь свой разум. В окружающем тебя мире всегда все прекрасно, и в нем никогда нет никаких личных страданий. Люди приходят и уходят, то что родилось, оно обязательно умрет, и в такой концепции нет никакой проблемы или трагедии. В том случае, если ты правильно понимаешь ее. Все проблемы и страдания, это проекции нечистого разума, который не хочет видеть мир таким какой он есть, и не хочет признавать тотальный закон. Он наоборот, хочет настаивать на своем неправильном понимании его. Индивидуальность всегда идет вразрез с тотальным законом.

Очищение же разума, позволяет увидеть этот мир без привязанностей и наслаждаться его бесконечным разнообразием. Это лучше любого кино, и

лучше любой книги, потому что этот сюжет разворачивается непосредственно перед твоими глазами, и не разжеван автором или режиссером. Но и в противоположность этому, можно погрузиться в мир проекций, и стать не просто зрителем, а и соучастником происходящего. В таком случае старость, смерть, потери и обретения, деньги и взаимоотношения, становятся твоей проблемой. Но временность всего материального мира является проблемой только тогда, когда ты воспринимаешь себя на уровне отдельных частей этого мира. Она возникает только тогда, когда ты считаешь себя материальным комплексом тела, разума и интеллекта. Только тогда, когда ты находишься в этом мире. В этом случае, все это представляет из себя огромную и неразрешимую проблему. Потому что среди объектов этого мира невозможно найти спокойствие и счастье, в нем невозможно на что-то опереться. **Любой объект или друг, он рано или поздно предаст тебя, равно как и ты сам предашь его, потому что тело которым ты себя считаешь, рано или поздно придет в негодность, и будет оставлено.** Сущность закона заключается в том, что остановить этот процесс невозможно. Потому что он останавливается совсем на другом уровне.

Он останавливается только если ты выходишь из мира самсары, осознавая, что на самом деле ты не являешься ничем из того что можно увидеть. Ты не являешься ни телом, ни разумом, ни интеллектом. В случае же если ты ассоциируешь себя с ними, то твоя жизнь полна страданий, и очень коротка. В случае если ты знаешь, то чем ты являешься на самом деле, ты смотришь прекрасный фильм, совершенно не вовлекаясь в него. И никакой трагедии в этом нет. То, что родилось обязательно умрет, но тобой оно не является! И это не само уговоры какие-то, это не самогипноз, это правильное понимание реальности, которое ты непосредственно переживаешь в медитации.

Освобождение — это не обнаружение какого-то удобного места в самсаре, это не тренировка способности каким-то образом отключиться проблем. Это выход на совершенно другой уровень. Это поиск, и нахождение ответов на такие фундаментальные вопросы, кто я? Что есть этот мир, и в чем его истина? Это не избегание действительности, это наоборот, полное и адекватное понимание ее. Это отказ от иллюзорной власти желаний которые возникают в разуме, и почему то принимаются за реальность. А когда желания принимаются за реальность, человек вынужден компульсивно действовать в соответствии с ним. Это болезнь.

Свои взаимоотношения с желаниями необходимо привести правильному знаменателю, и решить в конце концов кто и кому принадлежит. Я имею желание, или желание имеет меня? Обычно, когда начинают задаваться правильные вопросы, начинают появляться и правильные ответы на них.

Самсара продолжается только потому что большинство людей предпочитают не задавать таких вопросов. Они предпочитают не ставить под вопрос реальность окружающего их мира, и чувства я. Но как только появляются подобные вопросы, сразу же появляется и возможность получения ответов на них.

Следуя такой логике, человек начинает понемногу разбираться с множеством вопросов, и ответов на них. И знание того что окружающий нас мир это всего лишь иллюзия, оно на самом деле не спрятано и вполне очевидно. Стоит только уделить этому вопросу достаточное внимание, и понемногу клубок начинает распутываться. А пока подобные вопросы не возникают, человек продолжает вести животное, автоматическое существование. Потому что животные не задумываются, и живут в соответствии со своими врожденными программами. Человек тоже так может жить, но тогда такого человека сложно назвать полноценным человеком. В Йоге Васиштхе, таких людей называют ослами в человеческом обличье. Это достаточно детский, и очень незрелый способ проживания жизни.

На пути к истине, очень важны собственные усилия, и в разбираемой нами шлоке, Кришна дает нам два очень важных аспекта практики. Во-первых, у тебя есть свобода выбора, быть себе врагом или другом, а также он прямо говорит, что ты сам, своими усилиями должен поднять себя, и что не следует себя губить. Это значит, что у человека есть выбор, и он может или спасать себя, или губить себя. У него всегда есть свобода прикладывать усилия в ту, или в иную сторону. Такое положение дел отвечает на огромное количество вопросов. Существует множество споров о том, все ли заранее предопределено, или же у человека есть выбор. И как показывает практика, очень многие люди неверно понимают то, о чем говорит Веданта. Они думают, что если меня нет и все есть Брахман, то значит нет и свободы воли. Но это совсем не так, это неверный вывод. Если меня нет, и все есть Брахман, то значит есть абсолютная и полная свобода. Но это должно быть понято правильно, и из такого понимания должны быть сделаны верные выводы.

Пока есть личность и чувство я, есть и действие, совершаемое этой личностью. И вполне закономерно, что личность получает результаты своих действий. А результаты ее прошлых действий, приводят к тому что она прямо сейчас находится в данной конкретной ситуации. И вот в этом выбора нет. Ты оказался здесь в результате своих прошлых действий, которые когда-то были тобою сделаны. И с этим ты не можешь ничего поделать. Действия уже сделаны, и они остались в прошлом. **Но у тебя есть выбор в том, что ты можешь делать в той ситуации, в которой ты находишься прямо сейчас! У тебя всегда есть варианты разной степени правильности,**

или неправильности. И то что ты сделаешь прямо сейчас, впоследствии принесет свои результаты, которые потом станут твоей судьбой. Получается, что своими действиями в настоящем, ты творишь свою судьбу, и определяешь то что случится с тобой потом. И если ты поступаешь верно в настоящей ситуации, и прилагаешь в правильном направлении свои усилия, то постепенно ты сможешь поменять направление в котором движется твоя судьба. Даже если твои прошлые действия были очень и очень плохими.

И Бхагавад Гита, и Йога Васиштха, постоянно говорят о необходимости правильного выбора, для которого необходимо вера в себя, и понимание того что у тебя есть свобода выбора. Если у тебя этой веры нет, то ты ничего и не сможешь сделать. И как ни странно, для того чтобы у человека появилась вера в собственные усилия, необходимо существование чувства эго. Которое должно развиваться, и научиться правильно прилагать усилия, для того чтобы достигать поставленных перед собой целей. И только после этого, оно (эго) сможет научиться прилагать усилия в правильном направлении, и трансформирует свое понимание себя для обнаружения своего настоящего я.

Ребенок, у которого чувство эго не развито, и который еще не закалил его в отношениях с окружающим его миром, не имеет достаточного различения для правильного понимания самого себя. Именно поэтому к Адвайте приходят не дети, а зрелые состоявшиеся люди, которые уже попробовали в этом мире искать счастья и успеха. И у которых даже что-то получилось на этом поприще. Вполне возможно, что такие люди уже имеют и дом, и квартиру, и машину, и тещу с женой и тремя детьми. Но самого главного, счастья, они так и не достигли. Потому что счастья в этом мире нет. С таким жизненным багажом, внутренняя трансформация что же такое счастье, и что я делаю в этом мире, становится возможной.

Поэтому бери на себя ответственность, отбрось фатализм и работай над спасением самого себя. Никто за тебя эту работу не сделает. И по мере того как у человека начинают возникать правильные вопросы, появляются и правильные ответы на них. Человек начинает практиковать карма йогу, и постепенно движется по ступеням духовного развития. Любой в этом мире начинает с того что с точки зрения высшего существования, он является врагом самому себе. Но постепенно человек духовно эволюционирует, у него появляется возможность размышлять, и он начинает задавать самому себя вопросы о цели своего существования. Внимательно рассматривая понятия о самом себе, подвергая пристальному анализу свои ценности и жизненные установки, человек становится другом самому себе. Если у человека появляется осознанное желание выйти из океана самсары, то в окружающем его мире, для этого есть все возможности. Равно как есть и все возможности

оставаться в этом океане самсары. **Мир — это прекрасное место где каждый находит то, что ему действительно нужно.**

Разум человека является той единственной и главной причиной, которая не дает человеку избавиться от глупости. Но у тебя есть возможность начать сомневаться в его существовании, и в таком случае появляется возможность обнаружить, что существование разума это всего лишь иллюзия, которая защищает свою иллюзорность. Но по счастливому стечению обстоятельств это всего лишь призрак, который не может прикоснуться к настоящему тебе, и причинить вред. Он может действовать исключительно силой убеждения. И в этом заключена как его слабость, так и его сила. Разум показывает человеку картинку, и он без каких-либо вопросов принимает ее за реальность, и получается, что оковы ума, порой гораздо сильнее, чем оковы металлические. Потому что с металлом ты можешь работать напрямую, ты его видишь, а оковы с которыми оперирует разум, они находятся на уровне понятий. Очень редко кто начинает сомневаться в том, что нашептывает ему разум.

Мирской человек поддается его уговорам, он верит наслаждениям и отворачивается от тотального, становясь таким образом самому себе худшим врагом. Потому что в результате его мучают страсти, он подвержен желаниям и отвращениям. Он видит мир не таким какой он есть на самом деле. Он подвержен колебаниям и перепадам настроения, он становится зависимым, и чувствует себя одиноким. Такой поиск опоры вовне, где все непостоянно и все всегда меняется, он совершенно безальтернативен, и рано или поздно, он заканчивается провалом. На самом деле, огромное благо, если это случится как можно раньше, потому что тогда у человека появляется шанс пересмотреть свой подход к жизни, и что-то исправить в нем.

И Кришна говорит нам, не вреди, не разрушай сам себя, не будь себе врагом, начни разбираться со своими умозаключениями. Нет никакой внешней силы которая сделает эту работу за тебя. Если хочешь спасти себя из океана самсары, то ты должен сделать это сам. Учитель может дать тебе совет, но он не может за тебя пройти твой путь духовного развития. Он может показать тебе что твоя затея не безнадежна, и что выход есть, и этим выходом воспользовалось огромное количество людей до тебя. Поэтому не следует впадать в уныние, даже если тебе и кажется что твои действия не приносят должного результата.

Очень интересная история случилась с Видьяраньей, который написал Панчадаши. Он бы очень бедным человеком, и поклоняясь Богу, он хотел сидху, богатство. И он прилагал большие усилия на этом пути. Он очень долго практиковал, но у него ничего не получалось, даже более того, в один день он

услышал голос Бога, который сказал ему, что в этой жизни он его не увидит! После чего Видьяранья совершенно разочаровался в мире и принял санньясу, и через какое-то время Бог сам появился перед ним. Изумленный саньясин спросил его, как же так? Ведь ты сам сказал мне, что я не увижу тебя в этой жизни? На что Бог ответил ему, что саньяса это второе рождение, поэтому все случилось так, как и было задумано, и теперь ты можешь просить у меня всего чего ты хочешь. А Видьяранье уже ничего не хотелось, поэтому он поблагодарил Бога за визит, и хотел уже идти дальше, но так как Бог не мог уйти не подарив чего-либо страждущему, то он дал ему просветление.

Поэтому не сдавайся, даже если ты и потерял всякую надежду, потому что препятствия на твоём пути, это результат твоих действий в прошлой жизни, о которых ты можешь и не подозревать. Твоя практика всегда работает на том уровне, о котором ты можешь никогда и не узнать. И когда все препятствия будут разрушены, а ты никогда не узнаешь, когда это может случиться, то абсолют сам явит себя тебе. И поэтому даже когда после многих лет практики, ты не видишь какого-то осязаемого результата, это не значит что этого результата нет. Он есть, просто препятствия не видимые, и они уничтожаются постепенно. Поэтому повода жаловаться и возмущаться у тебя нет!

*Следует поднять себя самим собой,
не следует себя губить.
Ибо каждый только сам для себя есть друг
и каждый только сам для себя есть враг. (6.5)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 186 Глава 6 Шлока 6

uddhared-AtmanA-AtmAnaM na-AtmAnam-avasAdayet |
Atmaiva hy-Atmano bandhur-Atmaiva ripur-AtmanaH || 5 ||

*Следует поднять себя самим собой,
не следует себя губить.*

Ибо только сам для себя есть друг и только сам для себя есть враг. (6.5)

Твой лучший друг и помощник в деле достижения освобождения, это ты сам. Кто-то извне может лишь показать тебе пример, объяснить, или указать верное направление. Но нет таких сил и объектов, которые за тебя могли бы тебя спасти. Освобождение не достигается ни волшебными мазиями, ни звуками колокольчиков, ни запахом благовоний. Спасти себя можно только целенаправленным внутренним усилием. Колокольчики и благовония могут способствовать расслаблению, но для освобождения нужно расслабление

другого рода. От колокольчиков хочется прилечь и поспать, хочется отключиться. А освобождение требует понимания и саттвического спокойствия, в котором остается внимательность и осознанность. Иначе после глубокого сна, каждый бы просыпался просветленным. Единственный внутренний доступный ресурс — это собственное внимание и понимание, которые не должны отключаться, нам нужно бодрствующее, alertное состояние, чтобы у искателя была возможность пройти сквозь невежество характерное для глубокого сна, и с другой его стороны обнаружить свою собственную природу.

Этот процесс настолько тонок, что никто кроме себя самого помочь тебе в этом не сможет. И более того, на последних стадиях придется отказаться и от самого себя, чтобы обнаружить себя настоящего. Прийти к такому пониманию можно только самостоятельно, и никому другому доступа туда нет. Настоящая проблема, как и ее решение, находятся исключительно внутри тебя самого, поэтому бессмысленно искать причину и препятствия вовне. Их нет. Твое единственное и главное препятствие — это нечистый и волнующийся разум, разум в котором множество тамаса и раджаса. И этот же разум становится твоим другом, когда в нем начинает преобладать саттва. Путь к пониманию своей безграничной природы, всегда начинается с разделения и привязанностей, которые удерживают тебя в самсаре.

Самсара это мир проекций, а проекция — это наложение одного качества на другое. При этом одно из этих качеств совершенно не меняется. Как прозрачная вода, налитая в красный стакан, постороннему наблюдателю будет казаться красной, при этом на самом деле оставаясь совершенно прозрачной и не имеющей цвета. Точно так же и самсара, это мир который сотворен Богом, и который является неизменным, но на который накладываются качества человеческого разума. В этом мире нет страданий, нет боли, нет несправедливости, как нет успеха или не успеха. Это все проекции и качества беспокойного разума. Разум проецирует их, и тут же сам начинает верить этим проекциям. А мы верим разуму, и в результате ощущаем себя отдельными, и живем не в таком мире каким он есть на самом деле, а живем в мире в таком каким он нам кажется. Беспокойный разум живет в мире иллюзий. При этом мир сотворенный Ишварой остается неизменным, он остается таким какой он был, есть и будет.

Из-за того, что человек имеет дело с миром кажущимся, этому человеку мир начинает доставлять боль или радость. Человек начинают видеть в нем как источник всех благ, так и источник всех несчастий. Проекции разума имеют огромные последствия на то как человек понимает себя. Отказываться от

поиска истины, отказываться от попыток понять мир без проекций разума, это значит быть врагом самому себе, и постоянно тонуть в океане самсары. А стремиться к пониманию себя и мира, это быть другом самому себе. Потому что только в этом направлении предоставляется возможность обнаружить настоящее счастье, и избавление от страданий. Только в этом направлении есть настоящее бессмертие, настоящая безграничность, настоящее блаженство, которое не зависит ни от усилий, ни от времени, ни от места. И продвигаясь по этому пути, ты понимаешь, что ты и есть эта безграничность, которую ты так давно ищешь. У тебя всегда есть выбор, начать прилагать усилия чтобы стать другом самому себе, или же продолжать ничего не делать, и быть врагом своей собственной природы.

बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

bandhur-AtmA-Atmanas-tasya yena-Atmaiva-AtmanA jitaH |
anAtmanas-tu zatrutve varteta-Atmaiva zatruvat || 6 ||

*Только тот, кто сам себя победил самим собой, для себя самого друг.
Но для того, кто не овладел собой, сам себе враждебен, как недруг. (6.6)*

Под определением победа, это шлока подразумевает контроль над телом, над чувствами и разумом. Кто может победить самого себя? Ясно что под словом *сам*, подразумевается что-то ограниченное. Потому что победить что-то можно только если один объект взаимодействует с другим объектом. Тот, кто овладел своим телом, разумом и интеллектом, он становится другом самому себе. Поэтому тело, разум и интеллект, могут быть как очень полезными инструментами, так и очень и опасными. Причем их дружелюбность или враждебность заключена не в них самих, а в том как ты с ними обращаешься. Если ты не понял закона по которому действует этот инструмент, то в его лице ты обретишь очень сильного и опасного врага. Поэтому друг или враг я самому себе, напрямую зависит от моего отношения с телом, разумом и интеллектом.

Под словом *победа*, обычно подразумевается победа над своим чувством эго. Но кто же может победить его? Победить его может только более высокая и более тонкая инстанция, потому что над плотным и ограниченным слоем, может одержать победу только более-менее ограниченная сущность. Разум может помочь тебе победить грубые порывы чувств. Над разумом может одержать победу интеллект, как еще более тонкая и могущественная

инстанция. Рассматривать же работу интеллекта может еще более тонкая часть интеллекта, которая постепенно превосходит в медитации.

Когда разум и тело побеждены, тогда интеллект, как более высокая инстанция, становится способен использовать их как инструменты. И тогда эти инструменты действуют не вопреки ему, а вместе с ним. Интеллект обретает силу мысли, силу желания и силу действия. Он обретает могущество, потому что у него в руках оказывается прекрасно настроенный и действующий инструмент. А если интеллект не смог победить более низкие инстанции, он оказывается бессильным перед ними. Когда интеллект победил разум, все силы разума становятся доступными интеллекту, и спокойствие и внимательность постепенно повышаются. Саттва в конце концов тоже должна быть превзойдена, и с выходом за ее пределы обнаруживается абсолют и бессмертие.

Когда тело, чувства и разум неподвластны интеллекту, интеллект как наиболее саттвическая часть индивидуума, не имеет возможности ими воспользоваться. И получается, что тело, чувства и разум, действуют как бы сами по себе, а интеллект сам по себе. Они разделены. Когда разум не подвластен интеллекту, интеллект теряет свою силу, и право голоса. Такое состояние означает, что власть перехвачена более низкими инстанциями. Эта ситуация на самом деле знакома каждому. Каждый знает, что сладким объедаться не нужно, что пить водку и курить табак очень вредно, каждый знает, что нужно делать зарядку и просыпаться вовремя. Но далеко не каждый может делать то что ему хочется на самом деле. Это и есть не способность интеллекта контролировать разум. Но в случае если интеллект победил разум, он становится послушным инструментом в руках мудрого мастера. Такой человек может все, и эти инструменты становятся ему лучшими друзьями, которых не нужно ждать и уговаривать.

Такой подход делает возможным любые достижения в материальном мире. Хочешь новое тело? Можешь натренировать его так, что у него ничего общего со старым телом не будет. Хочешь изучаешь языки? Пожалуйста! Хочешь научиться играть на гитаре? Нет ничего невозможно! Да даже если ты ставишь себе целью попасть в рай, для тебя на самом деле не будет препятствий! Но если твой разум чист, то он понимает, что главная человеческая цель в жизни, это освобождение. Если ты понимаешь это, значит твой интеллект понимает важность понимания самого себя. И выше этой цели, даже теоретически другой цели быть не может. Потому что когда ты понимаешь себя как бесконечность, другой бесконечности нет!

У человека, у искателя, есть абсолютно все необходимое для узнавания себя как бесконечности. И поэтому работа над этим пониманием не должна останавливаться. Не нужно ставить перед собой такие ложные цели как обретение каких-то сверх способностей по типу гадания по ауре, чтения мыслей или определение цвета чакр. Это все игры тонкого интеллекта, который должен быть превзойден, в виду своей иллюзорности. То, что ранее казалось реальным, то что не хотело отбрасываться в медитации, должно быть побеждено. Если препятствие осознается как иллюзия, оно препятствием более не является. А чем больше заблуждений, привязанностей и желаний, тем более мы враждебны самим себе. И тем более мы являемся друзьями своему чувству эго, чувству ограниченности. Мы становимся друзьями иллюзий и врагами самому себе, настоящему себе самому. На самом деле, природа каждого это безграничный абсолют, это Бог который находится в сердце каждого. И чем ближе мы к нему, тем мы ближе к настоящей реальности, тем меньше нами управляет чувство эго, и тем большими друзья мы становимся самим себе. В конце концов нужно будет оставить привычку обращаться за помощью к иллюзии, и полностью верить себя Богу, потому что вверяя себя Ему, мы вверяем себя настоящему себе, мы вверяем себя Истине.

Усилия в практике по избавлению от иллюзий, похожи на расчистку авгиевых конюшен с помощью лопаты. Есть древнегреческий миф о Геракле, который находясь на службе у элидского царя Авгия, взялся за расчистку его конюшен, которые не чистились около тридцати лет! Так вот, если сравнить работу по расчистке конюшен с работой искателя по пониманию самого себя, то каждый из нас начинает эту работу с лопатой. С таким инструментом, человек заранее обречен на неудачу, потому что расчистка конюшен при помощи лопаты, займет целую вечность! Но если искатель обладает знанием где и куда копать, то он достаточно быстро под этим навозом сможет обнаружить большую и полноводную реку, которая в какой-то момент вырывается из своего русла, и начинает смывать окружающую грязь, порой иногда, даже и вместе с искателем! Сначала это может показаться катастрофой, потому что я теряю контроль над процессом, мощная река несет меня куда то, вопреки моим желаниям! Но вскоре он замечает, что все вокруг постепенно становится чистым, включая и саму воду, и тот поток который сначала был потоком грязной воды с навозом, становится чистейшим потоком бытия, сознания и блаженства. В котором нет отдельного деятеля! Так вот, до тех пор, пока внутри не забил источник живой и чистой воды, необходимо расчищать Авгиевы конюшни своего понимания лопата за лопатой, и находя в них живую воду, носить ее в маленьких ведерках. Нужно верить, что обязательно придет время, и он будет захвачен и спасен этим потоком живительной воды Сат-Чит-Ананды.

Это конечная цель, к которой искатель приходит когда он сам себе становится другом. Когда тело, разум и интеллект становятся его верными инструментами, о которых искатель заботится в должной мере. Есть еще одна очень хорошая притча про двух человек, каждый из которых обладал физическим недостатком. Один из них был полностью слеп, а у другого не было ни рук, ни ног. Но когда они подружились, слепой посадил другого себе на шею, и тот получил возможность указывать ему дорогу. После этого их действия перестали носить случайный и судорожный характер, и все цели которые они ставили перед собой, стали достаточно легко достижимыми. Вместе, заботясь друг о друге, они способны на все. А если они не дружат, то плохо всем, и выигравших нет. Такая личность, состоящая из отдельных частей, даже для мирских целей едва-едва пригодна, и уж совсем точно она не может достичь освобождения. Человек с разделением внутри себя, состоящий из двух частей, этот человек враг самому себе. И другого внешнего врага у него нет и не будет.

Совсем не обязательно совершать ошибки самому, вполне достаточно для закрепления материала посмотреть вокруг себя, а также трезво посмотреть на свою собственную жизнь, и жизнь других людей. И увидеть какие ужасные и глупые ошибки совершаются, если у людей существует разделение внутри самих себя. Такой человек является врагом самому себе, и что хуже всего, с ним очень сложно бороться. Ты не сможешь победить его средствами внешними, с ним придется разбираться с помощью понимания.

Человек же обычно ищет причины всех своих проблем где-то снаружи, и зачастую от этого страдают его близкие. А если близкого человека обвинить в своих проблемах не получается, то виновата будет погода, или ситуация в стране, или вообще, все это дьявольские козни! Но на самом деле, дьявола вонне искать не надо. Мы в любой момент можем обратиться вовнутрь, и встретиться с ним. Дьявол находится внутри нас, и это эгоистичная часть нас самих. Это отвратительная и безобразная часть, которая маскируется под единственную возможность, под нас самих. Когда мы ненавидим, когда мы не прощаем, когда мы обижаемся и проявляем жестокость, мы служим этой отвратительной части себя, и мы становимся ее друзьями. В эти моменты мы отворачиваемся от божественного которое тоже находится в нас самих, становясь врагами Бога, который находится внутри нас.

Все страхи и все препятствия возникают внутри нас, только если ты даешь им разрешение на это. Ты позволяешь миру затрагивать и пугать самого себя. Но ты же можешь и отозвать это разрешение, которое ты когда-то давно дал, и забыл об этом. Ты можешь удалиться в спокойствие ашрама, или убежать в пещеры Гималаев. Но если ты не разобрался с тем что находится внутри

самого себя, то препятствия вместе с тобой придут и в ашрам, и в самую уединенную пещеру.

Если ты продолжаешь бояться страха, то он будет реальностью. Ты будешь пытаться изгнать его бубнами и святой водой, будешь пытаться бороться с ним заговорами и психотехниками. Хуже всего то, что такими практиками ты подтверждаешь его реальность! Но если ты обращаешься к разуму, и начинаешь размышлять на эту тему, то ты сможешь войти в эту страшную темную комнату, и убедиться на собственном опыте, что там ничего нет! Размышления в таком ключе очень полезны, потому что так ты постепенно учишься быть хозяином своему телу и разуму. Ты учишься их контролировать, и одновременно ты поддерживаешь понимание что они отделены от меня. Понимание что я не тело, а я хозяин тела. Такое понимание на следующем этапе трансформируется в понимание что я не разум, я хозяин разума, я не интеллект, я хозяин интеллекта. А вот если я их не контролирую, тогда я их автоматически считаю самым собой. Я считаю себя телом разумом и интеллектом, и этим совершаю самую большую ошибку в своей жизни. Все начинают с этой ошибки. Мудрый знает, что нечистый разум — это его худший враг, а чистый разум его лучший друг. И это один и тот же разум. Когда этот разум не видит истины, он враг, когда тот же самый разум заметил ее, тогда он лучший друг самому себе. У тебя всегда есть возможность повернуться к истине, или отвернуться от нее. Но отвернуться от нее можно только по глупости.

Процесс постепенных внутренних изменений очень медленный, и зачастую растягивается на несколько жизней, и в этом его огромная красота. Поэтому как учитель, так и ученики должны быть очень терпеливыми. Ты сознательно участвуешь в этом, ты строишь нечто что гораздо больше и дольше твоей текущей жизни. И уже одним этим актом творения ты признаешь, что ты не есть тело, ты есть нечто большее чем сборище элементов. И писания всегда помогут тебе на этом пути.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 187 Глава 6 Шлока 7

bandhur-AtmA-Atmanas-tasya yena-Atmaiva-AtmanA jitaH |
anAtmanas-tu zatrutve varteta-Atmaiva zatruvat || 6 ||

*Только тот, кто сам себя победил самим собой, для себя самого друг.
Но для того, кто не овладел собой, сам себе враждебен, как недруг. (6.6)*

Обычно считается, что победа над собой, это победа над своим чувством это и разумом. Это очень интересный процесс, и когда ты действительно начинаешь разбираться с тем что означают эти слова, ты понемногу открываешь в себе все более и более тонкие уровни духовной организации. Когда человек ведом чувствами, он даже не подозревает что их можно контролировать. Для него чувство это нечто что возникает само по себе, и совершенно непонятно откуда оно берется. И по итогу, он ничего не может ему противопоставить. Но если уровень контроля возрастает, то вдруг оказывается, что свои привычки можно контролировать при помощи разума. Следующим открытием на этом пути будет то, что и разум можно контролировать! Ни ощущения в теле, ни эмоции в разуме, ни его реакции на что-то внешнее не появляются из ниоткуда. Всему этому предшествует незаметная работа, на которую при должном опыте самоконтроля можно влиять.

После того как понимается что привычки вполне себе поддаются контролю и корректировке, человек в своем разуме обнаруживает множество различных уровней и подуровней. Разум, например, можно контролировать с помощью интеллекта, и когда это понимается, интеллект тоже перестает быть неким монолитным объектом, и в нем также обнаруживается множество подуровней. Например, плотный интеллект контролируется тонким интеллектом, контроль над которым являет собой максимальный уровень контроля, и если ты превосходишь и его, то обнаруживаешь что ты не являешься чувством я, ты обнаруживаешь себя как бесконечность. Перед человеком, который только вступил на этот путь, и понемногу начинает открывать для себя возможности различного ментального контроля, открывается огромный горизонт удивительных возможностей. Он получает множество прекрасных и могущественных инструментов для внутренней работы, возможности которых постепенно возрастают, по мере того как ты продвигаешься ко все более и более тонким уровням самоконтроля.

Веданта призывает тебя начать этот путь вглубь самого себя, она указывает тебе направление в котором ты можешь двигаться осознанным образом. С постоянной практикой углубления своего понимания твоя жизнь постепенно будет меняться, потому что вполне естественным образом, ты будешь совершать меньше ошибок. Но если этого не происходит, и руководство передается грубой, материальной и неосмысленной части тебя, то эффективность проживания твоей жизни будет крайне низка. Чем выше руководящая инстанция, тем более полно и эффективно может использоваться инструментарий, находящийся ниже. Если руководителем является тонкий интеллект, то разум, со своими мощными силами желания, перестает управлять тобой, и становится прекрасным инструментом взаимодействия с окружающим миром. Но в случае если контроль находится на уровне органов

чувств, такое существование является животным существованием, потому что оно подконтрольно исключительно автоматическим рефлексам, т.е. тому, к чему стремятся органы чувств.

Чем большей полнотой контроля обладает вышестоящая инстанция, тем большим другом являемся мы самим себе. Настоящим самим себе. Конечной целью, которую искатель ставит перед собой, будет полная передача всей полноты власти безграничному Абсолюту. К такой передаче искатель может подойти только в том случае, когда самому себе он является абсолютным другом, а все нижестоящие уровни тела, разума и интеллекта, становятся его верным, надежным и подконтрольным инструментом. Бхагавад Гита снова и снова указывает нам на необходимость стать себе лучшим другом, а Веданта учит тому, как это сделать. Она постепенно, но очень настойчиво выгоняет из меня внутреннего дурака, и приближает меня к абсолютной мудрости, которая является моей природой.

Веданта учит максимальной осознанности, и максимальной ответственности за свои поступки. Она объясняет тебе твою жизненную цель, осознав которую ты сможешь максимально приблизиться к наивысшему благу. Но если ты к жизни относишься безответственно, и не обращаешь внимание на то каким законам она подчиняется, то изучение Бхагавад Гиты будет пустой тратой времени. В то время, как это мощнейший учебник по максимально эффективному использованию данной тебе жизни.

Бхагавад Гита дает тебе максимально видение контекста, и если ты оказываешься в состоянии увидеть его, то ты поймешь, что шире и абсолютнее, виденья просто не существует! Исходя из этого контекста, ты сможешь выстраивать верные взаимоотношения с окружающим миром, а чем меньше ошибок ты допускаешь, тем более гармоничней и правильней будет твоя жизнь. Без понимания того что твое сегодняшнее действие принесет в будущем, достижение эффективной жизни попросту невозможно! Огромное большинство людей не задумываются о своих действиях, и об их долговременных последствиях. Это называется не дальновидностью. Такие люди не видят долгосрочных перспектив. Бхагавад Гита учит ответственному отношению к жизни, она призывает взять на себя ответственности за направление в котором ты движешься. Она объясняет тебе что если ты действуешь максимально правильно в настоящем времени, то ты можешь быть уверенным, что и долговременные последствия таких действий, будут максимально благими и верными. Но если ты совершаешь ошибку за ошибкой в настоящем, если ты не до конца понимаешь, что и зачем ты делаешь, куда ты идешь, и к чему ты прилагаешь усилия, то и долговременные последствия таких действий будут не очень хорошими. Если у человека выстроена

правильная система ценностей, он будет одинаково эффективно проявлять себя в самых разных областях жизни, чем бы он не занимался. Бхагавад Гита как раз и учит выстраиванию такой системы ценностей, и это помогает не только на духовном пути, но и в любой другой области занятий во внешнем мире.

Человек очень часто совершает ошибку, когда для себя определяет другого человека по каким-то внешним признакам. Высокий, низкий, красивый, не красивый, блондин, брюнет, злой или добрый. Но на самом деле на жизнь человека оказывает гораздо большее влияние совсем другая характеристика, которая с первого взгляда порою даже и не видна. В психологии эта характеристика называется горизонтом планирования, а с точки зрения Веданты, лучше всего подойдет такое определение как широта виденья. Эта характеристика определяет насколько человек успешен, и насколько гармонично он пристраивает свои отношения с миром. Если его виденье мира заужено, и если он видит мир через маленькую щелку, то он очень часто будет ошибаться в своих решениях. Разные уровни видения контекста, похожи на разницу между стратегией, тактикой, и оперативными действиями. Уровень стратега, это уровень военачальника, который склонившись над картой размышляет о завоевании стран, или даже целых континентов! Тактический уровень, это уровень командира, который решает задачу максимально эффективного взятия города, или другого населенного пункта. Оперативные же задачи решаются непосредственно теми, кто находится на поле боя, и должны максимально эффективно реагировать на быстро меняющуюся обстановку.

Так вот, горизонт планирования, или широта виденья, это то, насколько полно ты можешь видеть ситуацию в целом, а также твоя способность максимально эффективно пристраивать свою жизнь, исходя из этого. У многих людей их горизонт планирования ограничивается одним днем, или даже несколькими часами. Ярким примером таких людей являются алкоголики, или другие люди, имеющие какую-то зависимость. Они могут быть умны и талантливы, но они не видят перед собой ничего, кроме достаточно не удаленной во времени цели, и они не задумываются как ее достижение отразится на их семье и здоровье. Они готовы на все, чтобы получить бутылку спиртного, или очередную дозу наркотика. Они не думают о том, как это повлияет на их здоровье, на их семью, выгонят их за это с работы или нет, им это не важно. Такие люди своей неспособностью обращения внимания на более широкий контекст, обречены оставаться на социальном дне.

Общество поддерживает и воспитывает человека с более долгосрочным планированием, которое с точки зрения Веданты, все равно является

краткосрочным. Это горизонт виденья примерно в месяц. Это жизнь от зарплаты до зарплаты. А в случае если зарплата платится раз в две недели, то и горизонт планирования сокращается до этих двух недель. Такой уровень планирования достаточен для повседневного существования. Хотя человек не видя контекста, далее месяца или двух недель, вполне себе может залезть в долги, чтобы купить себе какую-то новую игрушку, по типу цветного телевизора или игровой приставки.

Следующий уровень планирования — это горизонт планирования примерно в год, а еще следующий за ним, это планирование которое расширяется на пятьдесят лет. Такой человек планирует свое образование, он планирует вложится в бизнес, который принесет ему определенный доход через несколько лет. Он тщательным образом планирует свою карьеру. Следующий уровень, это уровень планирования на века. Именно в таких случаях создаются какие-то фундаментальные архитектурные произведения искусства, и закладывается фундамент политического развития общества. Нужно понимать, что все вышеперечисленное не дается от рождения, этому обучают, и это воспитывается. И если человек определил для себя максимально широкую шкалу ценностей, то это в любом случае изменит его жизнь. Самое интересное, даже с практической точки зрения, что изменение виденья на более широкое, почти всегда переводит человека на другой социальный слой. Если алкоголик или бездомный начнет планировать хотя бы на месяц вперед, он обязательно приведет себя в порядок. Он начнет искать работу, он будет видеть больше и дальше чем до ближайшей бутылки. А если человек с огромной родословной и с огромным богатством будет планировать свою жизнь как алкоголик, то он промотает все свое богатство и воспитание, и неизбежно опустится на нижний уровень социального слоя.

С точки зрения Веданты, горизонт виденья который задается Бхагавад Гитой, это духовный путь, который растягивается на несколько жизней. Это план понимания истинной жизни. И совершенно не важно, сколько времени займет этот путь, если ты верно и правильно определяешь для себя поставленную цель. В начале это может казаться мимолетным увлечением, но по мере взросления, и по мере того как твой разум очищается, движение становится все более и более осознанным.

Бхагавад Гита прямо говорит нам, что для самих же нас будет лучше победить самих себя, самим собой, и стать для себя другом, расширив при этом свой горизонт виденья до бесконечного. В таком случае, даже понятие “горизонт” теряет смысл, потому что горизонт — это граница, а в абсолюте нет никаких границ. Поэтому расширяй границы своего виденья, и становись сам себе другом, и на каком бы уровне ты не находился, всегда можно сделать шаг в сторону БОЛЬШЕЙ дружбы с самим собой. Человек же движущийся в

противоположном направлении, и не задумывающийся о Высшем благе для себя самого, враждебен своей природе.

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

jita-AtmanaH prazAntasya param-AtmA samAhitah |
zItoSNa-sukha-duHkheSu tathA mAna-apamAnayoh || 7 ||

*У умиротворенного, победившего себя, собственная высшая природа себя
равно очевидна в холоде и жаре, в радости и страдании,
а также в славе и беславии. (6.7)*

Шанкара описывает такого человека как саньясина, со спокойным разумом и интеллектом, у которого его высшее я, параматма, является сама себя. По мере того как ты побеждаешь самого себя, ты постепенно приближаешься к истине, и все больше и больше осознаешь свою природу, которая обязательно явит тебе саму себя, когда будет побежден разум, интеллект и тело. Также нужно обратить внимание, что контроль над чувствами не подразумевает бесчувственности, а спокойствие разума не подразумевает отсутствие в нем мысли. Чувства, желания, ощущения, понятия разума, и эмоции становятся подконтрольными, и не увлекают хозяина физического тела за собой. На самом деле йогин это очень чувствительный человек, он все видит и понимает, просто то что он видит и чувствует, он не ассоциирует с самим собой.

Поэтому искатель который идет по пути мудрости, он все больше и больше избавляется от искажающих понятий, и становится все более и более чувствительным. Несомненно, разум и органы чувств ограничены, как и любое восприятие посредством их тоже будет ограниченным. Но у человека невежественного, поверх этих ограничений, добавляются еще и ограничения эгоистические, которых у человека знающего свою природу нет. Потому что у него есть знание, которое превосходит разум, и не зависит от органов чувств. Поэтому любые ощущения тела, любые мысли и понятия разума, он не принимает на свой счет. Он их просто созерцает, а его физическая оболочка адекватно реагирует на эти сигналы и ощущения. Но при этом он не затрагивается ими. Обладая таким пониманием, он может безуспешно оставаться наблюдателем в любой ситуации, при этом не нарушая свое внутреннее равновесие.

Для человека который только пытается научиться контролировать свой разум, ситуация в которой случается что-то, что не способствует его внутреннему

спокойствию, является прекрасным моментом, для наблюдения реакций своего разума, чтобы научиться управлять ими. Каждый человек начиная свою взрослую жизнь, начинает с попыток обустроить ситуацию вокруг себя максимально благоприятным образом. Он пытается из окружающего его мира выделить только приятное, чтобы затем притащить его к себе домой, где его законсервировать, и все время ощущать вокруг себя. А боль, неудовольствия и всяческие проблемы, пусть они остаются где-то далеко, и не будут меня касаться. Каждый человек делает такие попытки, и каждый человек надеется, что это у него получится.

Так вот, хотя все это пробовали, но абсолютно никогда, и ни у кого это ни разу получилось. Всегда, абсолютно в любые времена и у каждого человека, никогда не получится разделить радость и страдания. Удовольствия всегда перемежаются с болью, а самые приятные ощущения и отношения рано или поздно заканчиваются. Нужно понимать, что у тебя нет возможности выбрать исключительно удовольствие, или исключительно боль. В любом случае ты обязательно выберешь и то и другое, потому что они не могут существовать друг без друга. Без вариантов, в этом нет выбора. Таким образом получается, что если ты не хочешь страданий в этом мире, то и от стремления к удовольствиям в нем, тебе тоже придется отказаться. Обычно этот момент вызывает огромный протест, как же так, отказаться и от удовольствий?

Но дело в том, что такой подход позволяет тебе выйти за пределы как удовольствий, так и страданий, при этом обретая нечто гораздо большее, в виде безальтернативного спокойствия и блаженства, пребывание в котором является абсолютно независимым от любых проявлений материального мира. И только когда ты превосходишь как радости, так и страдания этого мира, твое блаженство станет безуильным и постоянным. На самом деле абсолютно все стремятся к такому блаженству, но на пути к нему бояться оставить свои маленькие наслаждения. Но не все понимают, что альтернативы нет, и маленькие наслаждения должны быть оставлены, для того чтобы превзойти их, и выйти за их пределы.

Если мы посмотрим на окружающее нас человеческое общество, то мы заметим, что в нем такая зависимость всячески превозносится и культивируется. Она в нем целенаправленно воспитывается, и это может проявляться на абсолютно различных уровнях. Это может быть зависимость от предпочтений в еде, в одежде, зависимость в использовании определенных фирм производителей бытовой техники, и т.д. Для большинства людей мир — это разноцветная ярмарка, пребывая на которой он находится под влиянием ложного чувства самостоятельного выбора. Такой человек считает, что он разбирается в жизни, и может выбрать что-то правильное, хорошее, и так же

легко отказаться от неприятного и губительного. Но это не так. Потому что в процессе сравнения и торга, у тебя обязательно обчистят карманы, и оставят у разбитой лодки расстроенных надежд.

Если человек достаточно наблюдателен, то в какой-то момент он устает от зависимостей, и начинает замечать, что чтобы он не купил приятного для себя на этой ярмарке, оно рано или поздно начинает разваливаться у него в руках. Когда такой опыт повторяется раз за разом, человек начинает трезветь, и у него появляется возможность уехать с этой ярмарки, и начать размышлять. Иногда для этого требуется множество жизней, **но боль потерь — это единственный учитель, который в самсаре говорит на понятном нам языке.** Это тоже закон существования. Поэтому осмысляя свой болезненный опыт, появляется возможность избежать боли в следующий раз.

Если ты замечаешь, что твои собственные неправильные решения раз за разом приводят к болезненным последствиям, у тебя появляется возможность задуматься о том, а все ли ты делаешь правильно? Единственная ли это альтернатива? А стоит ли и дальше получать постоянные пинки и болезненные удары от жизни. В такие моменты человек обычно понимает, что каждое соприкосновение с самсарой обжигает его, и другого пути как искать выхода за ее пределы, не остается! С точки зрения Бога мы должны вырасти из своего эгоизма, из своей отдельности и глупости, для того чтобы осознать единую с ним природу. И боль в этом процессе является единственным механизмом обучения, который понимает абсолютно любой человек.

Искатель истины, это тот, кто уезжает с яркой и броской ярмарки, где кипит жизнь, и где множество людей ищут самое ценное для себя по приемлемой для них цене! В отличии от них, искатель истины ищет радость и спокойствие внутри себя, он ищет то, что мудрый человек уже нашел и открыл. Вся Бхагавад Гита рассказывает о том, как прийти к этому состоянию. Дело в том, что человеческий разум устроен таким образом, что он по умолчанию направлен вовне, и если им не заниматься, то он таким и останется. Разум любит размышлять, это его природа, и секрет в том, что ему совершенно без разницы, о чем размышлять. И если ему задать правильное направление, он с тем же энтузиазмом займется поисками счастья внутри. Так что в зависимости от направления, разум будет тебя или увлекать во внешний мир, или с таким же энтузиазмом, он будет заниматься прямо противоположным, т.е. работать над поиском внутреннего спокойствия. Когда разум находится под чутким руководством интеллекта, он становится прекрасным инструментом который работает без конфликтов и внутренних разборок. Именно о таком человек и говорит нам седьмая шлока.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 188 Глава 6 Шлока 8

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

jīta-AtmanaH prazAntasya param-AtmA samAhitāH |
zItoSNa-sukha-duHkheSu tathA mAna-apamAnayōH || 7 ||

*У умиротворенного, победившего себя, собственная высшая природа себя
равно очевидна в холоде и жаре, в радости и страдании,
а также в славе и бесславии. (6.7)*

В этой шлоке говорится о мудреце, который победил себя и узнал истину. Такому человеку более не приходится прилагать усилия для поддержания разума и органов чувств в подчиненном состоянии. Он полностью спокоен и удовлетворен, он не засыпает в бесчувствии, он постоянно осознан. Подобное состояние часто сравнивают с пламенем свечи в безветренный день. Оно видится как неподвижный объект, при этом оставаясь очень активным и обжигающим. Так же и мудрый человек может со стороны казаться неподвижным, при этом никогда не засыпая в бесчувствии. Истина для него равно очевидна и в холоде, и в жаре, и в радости, и в страдании, и в славе и бесславии. Единожды осознавший себя, более никогда не теряет осознанности. Узнав истину которая превосходит собой абсолютно все, он более никогда не теряет этого знания. Он не принимает себя за ощущения тела, разума и интеллекта. Он знает себя как неподвижную реальность, которая дает возможность существования абсолютно всему. Он это то, что одним своим присутствием приводит в действие разум, тело, и органы чувств. Он то, что в Кена Упанишаде называется глазом глаза, разумом разума, речью речи. Он первопричина всего.

Эта строфа является не только указанием на природу мудрого, она также служит хорошим и вдохновляющим примером для искателя. Состояние, описанное в ней, является нашей природой, которая равно очевидна и в холоде, и в жаре, и в прочих других условиях. Это не какое-то мистическое переживание или состояние. Неподвижность и спокойствие прямо сейчас доступны каждому, и в абсолютно любых обстоятельствах. Для этого нужно перевести внимание подконтрольного разума с мыслей и объектов к их основе, к сознанию. Когда Кришна говорит о собственной природе которая является основой всего, речь идет не о чем-то нам совершенно неизвестном и неведомом. Узнавание своей природы — это обращение внимания на то что присутствует всегда. И момент этого узнавания нельзя в полном смысле этого слова назвать достижением чего-либо, потому что когда это происходит, меняется только перспектива. Но меняется она настолько кардинально, что после этого я более не могу оставаться ограниченным существом. Человеком, осознавшим это, видится иллюзорность любой ограниченности, и он больше

не допускает ошибок принимая себя за что-то ограниченное, и принимая объекты мира за что-то отдельное от себя.

Веданта — это искусство переключения внимания с помощью слов на то что было, есть и будет всегда. Но никогда мною ранее не замечалось. Потому что внимание было привлечено шумом, гамом, и яркими красками самсары, которая захватив нашу сосредоточенность, заставляла нас приглядываться к ценникам, щупать материал и думать что бы такое повыгоднее купить или продать? До тех пор, пока ты не обращаешь своего внимания на советы мудрых людей, у тебя не появляется повода для того чтобы обратить свое внимание на то что неизменно присутствует всегда и во всем! Веданта переключает твое внимание с мельтешащих объектов, мыслей и ощущений, на их неизменную основу.

Почему здесь в этой строфе указано на три пары противоположности?

1. Жар и холод.
2. Радость и страдания.
3. Слава и беславие.

Жар и холод относятся к телу, но не ко мне самому. Если холодно, то тело будет дрожать, а если жарко, то оно будет потеть. Но все это происходит не со мной, настоящий я остаюсь не затронутым. Под словосочетанием *zIta-uSNa* понимается все то что может случиться с моим физическим телом. Это может быть болезнь, здоровье, старость, молодость, и прочие состояния материальной оболочки. Но нужно понимать, что во всех этих изменяющихся состояниях, ты остаешься абсолютно неизменным. Следующая пара противоположностей это *sukha-duHkheSu*, это уровень эмоций, это радость и страдания. Уровень эмоций, уровень разума, это более тонкий уровень, по сравнению с жарой и холодом. На этом уровне находятся любовь и ненависть, на нем находится зависть, злоба, доброжелательность и недоброжелательность. У человека свободного, эти эмоции не смущают его внутреннее равновесие. Разум того, кто развернут к высшему, не видит повода для таких реакций.

Следующий уровень это *mAna-aramAnaуH*, это хвала и хула, слава и беславие. Это еще более тонкий, интеллектуальный уровень. Гордости или беславию подвержен только человек, и поэтому это достаточно тонкая интеллектуальная надстройка над животным разумом. Над мудрым она так же не имеет никакой власти, **потому что у него нет привычки оценивать себя по тому как к нему относятся другие.** Но стоит глупцу сказать что он дурак, он сразу же

принимает это на свой счет, и находит в себе тот уровень, на котором он действительно может отождествить себя с дураком. После чего он обижается, или нападает в ответ. То же верно и в обратном случае. Потому что стоит только недалекому человеку сказать что он умен, он сразу же расцветает, и радуется тому что его похвалили.

Но если остановиться и хорошо задуматься, а что если бы тебя например назвали не дураком, а скажем, кенгуру? Ты ведь не сможешь внутри себя найти уровень, с которым ты смог бы отождествиться, и почувствовать себя кенгуру? Так и мудрый человек, которого кто-то называет умным или дураком, не реагирует на это, потому что он не может найти в себе ничего общего с тем, чем его кто-то называет. Ты самый красивый! Как это может относиться ко мне? Ты дурак! О ком это? Хвалящий или оскорбляющий нас человек, целится в нас в соответствии со своим пониманием, и он целится именно туда, где ему самому было бы больно. **Хвала и хула очень много может рассказать нам о том, кто хвалит и хулит.** О его понимании хорошего и плохого. Она показывает нам то, что он бы сам воспринял на свой счет. Но мудрый знает себя как бесконечное сознание, и эту мысль, передвинуть, подточить, изменить или как-то сломать, невозможно. Поэтому он никак не реагирует на подобные заявления. Он есть бесконечность, и он с помощью понимания вышел из-под власти ограниченностей.

А у глупого человека существует огромное расхождение между тем чем он является на самом деле, и тем за что он себя принимает. И чем больше это расхождение, тем больше ошибка, и тем больше страданий, зависимостей, разочарований и прочих неверных заключений. Не знающий своей природы это враг самому себе, и друг своей глупости и заблуждению. Когда искатель обнаруживает спокойствие в себе, когда тело, разум и интеллект находятся под контролем, его знание остается совершенно неизменным во всех ситуациях которые могут затронуть их.

Именно в такой момент он перестает быть искателем и становится мудрым, знающим себя как чистое сознание, которое не ограничено абсолютно ничем, и которое в равной степени присутствует в любом живом существе, и в любом не живом объекте. Единственное различие, которое есть между ними, это то, что в его теле отражается мысль я, которая каким-то образом позволяет чувствовать это тело к себе ближе, чем оно есть на самом деле. Но мудрый не обманывается этими ощущениями, и он знает себя как чистое сознание, которое смотрит на мир через все глаза, и взаимодействует с ним через все руки и органы чувств. Он это сознание, которое превосходит собой это творение, со всеми наполняющими его существами.

Следующая строфа дает еще больше указаний на природу знающего.

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

jJAna-vijJAna-tRpta-AtmA kUTastho vijitendriyaH |
yukta ity-ucyate yogi sama-loSTa-azma-kAJcanaH || 8 ||

*Тот, кто удовлетворен в знании истины, кто остается неизменным,
кто одержал победу над чувствами,
называется достигшим йоги.
Для такого йога равны кусок глины, камень и золото. (6.8)*

Знанием Шанкара называет понимание слов писаний. Интеллектуальное знание, это первый шаг к постижению своей природы. Мудрость же, это уже непосредственное осознание того что было узнано из писаний, и узнано именно так, как они это описывают. Потому что одно дело понять смысловую нагрузку выражения *Ты есть то*, понять, что весь окружающий тебя мир — это иллюзия, и совсем другое дело жить из этого понимания! Потому что для этого нужно осознать себя как бесконечность, которая является основой для любой иллюзии.

Определение *джняна* в этом контексте будет иметь значение *интеллектуальное знание*, и является обязательным предварительным шагом для размышлений и медитации. Чтобы в соответствии с тем смыслом который заключается в словах писаний, искатель мог раскрыть для себя истину. После чего *джняна* становится *ви-джняной*. Это происходит в процессе шравана, манана, нидидхьясаны. В процессе слушания об истине, в процессе размышления о ней, и в процессе проживания того что означают слова учителя. Понимание исключительно интеллектуального смысла слов никогда и никого не приведет к освобождению. Оно может дать некое облегчение, и проблемы у такого человека отступают на шаг назад. Но они все равно никуда не пропадают. Поэтому нужно понимать, что знание не должно быть чисто теоретическим. Интеллектуально понимание слов это всего лишь промежуточная ступень, достигнув которой необходимо двигаться дальше.

Продвижение по лестнице понимания зависит от чистоты разума ищущего, и такой разум подразделяется на несколько типов. Знание сравнивается с огнем, а разум сравнивается с дровами, которые можно в этот огонь положить. И то, насколько быстро эти дрова загорятся, напрямую зависит от их состояния. Чистый разум, как и сухие дрова вспыхивает мгновенно, и сразу становятся

тем же огнем, которым горит и сам учитель. В таком случае бывает достаточно одного указателя на свою природу, и искатель сразу же находит то на что указывается. Такие люди встречаются очень редко. Разум искателей второго типа, можно сравнить с отсыревшими дровами, которые положены в непосредственной близости от огня, и для того чтобы они имели возможность заняться пламенем, они в первую очередь должны высохнуть. Разум такого искателя горюч, и все что ему нужно, это непрерывное, настойчивое и последовательное размышление над смыслом слов учителя. Если его контакт со знанием через какое то время не прерывается, то его разум обязательно разгорится огнем знания.

Так же есть и третий тип искателя, разум которого сравнивается с дровами из бананового дерева. Это очень неподходящий материал для горения, потому что он содержит в себе огромное количество воды. И для того чтобы у таких дров появилась возможность загореться, им нужно очень и очень долго сохнуть, возле костра. В Йоге Вашиште, объяснения такому человеку сравнивают с объяснением трупу, из чего можно прийти к выводу, что тот, кто будет этим заниматься, сам является недостаточно умным человеком. Учитель с такими людьми обычно не работает, им советуют продолжать заниматься обычными делами, в надежде на то что их разум просохнет на солнышке.

Очень важно с самого начала задаться целью стать достойным учеником. Это даже до какого-то момента гораздо важнее чем искать учителя. Потому что учитель обязательно появится, когда ты будешь готов, и потому что мимо сухих дров он никогда не пройдет. Он обязательно подберет их, и отнесет к костру в котором сгорают все иллюзии, и остается не затрагиваемая ничем реальность. Все прошлые понятия о себе как об отдельной личности, узнаются как не принадлежащие мне. Когда-то у меня было имя, дата рождения, родители и дети. Но теперь я понимаю, что все это было ошибкой, и на самом деле я не затронутая ничем бесконечность. Это не значит, что отношения должны оборваться, закончиться. Нет. Это значит, что я знаю себя не как ограниченное существо, я знаю себя как ничем не затрагиваемую бесконечность.

Ту бесконечность, которую не в силах изменить присутствие или отсутствие целого мира. Человек познавший себя таким образом, человеком более не является, и его называют так просто потому что иначе о нем нельзя было бы говорить. Проще и сложнее этого знания ничего нет, и оно присутствует всегда и в любых ситуациях. Приятная ситуация напоминает о том, что я есть бесконечность точно так же, как и неприятная ситуация напоминает о том, что я есть абсолют.

Мудрый победил свои чувства, а для искателя победа над ними требует усилий. Искатель работает с чувствами как объект с объектом, он принимает себя за что-то ограниченное, и эта ограниченность пытается собой победить другую ограниченность. Это всегда будет требовать усилий и внимательной практики. А на человека знающего, чувства повлиять не могут, потому что он пребывает в своей природе, и победа над чувствами у него безусильна. Мысль о каком-то объекте не приводит его к возникновению желания, и поэтому ему бороться с ними не приходится. Это естественное качество познавшего, он знает, что перед ним иллюзия которая никак не затрагивает его. На таком уровне понимания своей природы происходит самадхи, мы встречаемся с Богом который является источником всякой красоты, любви и блаженства. И пребывая в самадхи, мы узнаем Бога как самого себя, и наш поиск заканчивается.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

jJAna-vijJAna-tRpta-AtmA kUTastho vijitendriyaH |
yukta ity-ucyate yogI sama-loSTa-azma-kAJcanaH || 8 ||

*Тот, кто удовлетворен в знании истины, кто остается неизменным,
кто одержал победу над чувствами,
называется достигшим йоги.*

Для такого йога равны кусок глины, камень и золото. (6.8)

Достижение удовлетворения — это главный критерий того что достигнуто именно искомое, а не что-то другое. У искателя могут возникать внезапные озарения, и какие-то необычные состояния, в которых он может понимать что он не тело. Эти состояния и озарения довольно быстро проходят, оставляя после себя ощущение того что было пережито нечто очень необычное. Но как бы там не было, полной удовлетворенности они не приносят, и поиск не прекращается. Желания продолжают возникать и разрастаться, что указывает на то что переживаемые состояния не являются окончательной истиной. Прекратиться не может только узнавание себя истиной, в которой возникает и пропадает разум, и все его состояния. Только такое непрекращающееся состояние способно дать удовлетворение знанием.

В обществе обычно поддерживается установка, что человек может быть радостен и спокоен только от достижения или от обретения чего-то материального. Но когда ты знаешь свою природу, ты блажен просто потому что ты знаешь себя как источник любого счастья. И для того чтобы пребывать в этом понимании, тебе не требуется никаких объектов, достижений, ситуаций и взаимоотношений. Удовлетворенность и знание своей бесконечной природы совершенно не зависит от внешних объектов. Когда я знаю себя как бесконечность, когда я знаю себя как абсолют, желаниям неоткуда взяться, потому что абсолют не может ничего хотеть. Он абсолютен, и в нем нет недостатка ни в чем. Только такое знание дает полное удовлетворение, и именно о таком человеке говорится в этой шлоке.

jJAna-vijJAna, под определением джняна здесь подразумевается знание теоретическое, а ви-джняна, это знание непосредственное. Теоретическое знание — это необходимая ступень, на которой надолго задерживаться не стоит, и которая нужна для того чтобы сделать следующий шаг. Ви-джняной называется непосредственное узнавание, и это единственный метод освобождения. Эту ступень невозможно обойти или пропустить. Для того

чтобы непосредственное осознание имело возможность произойти, необходимо знать в каком направлении смотреть, размышлять и медитировать. И только после этого ты непосредственно сам узнаешь то, о чем говорили тебе учителя, и мудрые книги. Случайно туда никто не попадает, туда попадают только те, кому это действительно нужно. Потому что случайно можно найти лишь какой-то объект, но не его основу. Это знание непоколебимо, и оно превышает любого другого знания. Ничье внешнее мнение не может поставить его под сомнение! Потому что ничто другое я не знаю настолько хорошо и близко как его.

Эта шлока так же указывает и на еще одно качество мудрого, это vijitendriyaH, победивший чувства. Победа обычно ощущается как что-то требующее усилий. Но победив чувства и разум однажды, они остаются побежденными навсегда. И мудрому более не приходится прилагать усилий для того чтобы контролировать их. Он знает себя как основу всего, а чувства и разум — это лишь проекции на эту основу. Это мираж, это то что само по себе не является истиной.

Искатель же только тренирует свое понимание, он знает себя как отдельность, он находится на одном уровне реальности с чувствами, и поэтому ему приходится бороться с ними. Среди бушующего океана чувств и чужих мнений, он пытается оставаться неизменным в любых ситуациях, и находить удовлетворение в знании. Продвигаясь по этому пути, он с самого начала получает положительную обратную связь от окружающего его мира. Он глубже и более полно понимает себя и происходящее, в отличие от глупца, который постоянно путает веревки со змеями. Такой подход к жизни дает ему возможность спокойно отпускать все то что не ведет к знанию. Он не держится за собственные понятия и общепринятые нормы. Секрет состоит в том, что когда ты отпускаешь все то за что ты так долго держался и считал ценным, остаешься лишь ты сам, за которого не надо бояться, и которого невозможно потерять. Которого у тебя никто не украдет, и в котором есть абсолютно все.

Обладающего таким пониманием называют достигшим йоги, yuktaH, для которого равны кусок глины, камень и золото. Конечно же это не означает что он не видит между ними разницы. Разницу он прекрасно понимает, но просто он не затрагивается их качествами. Золото, например, ценно только там, где его ценят. Миллиарды лет до появления на земле человечества, никому и незачем было ценить его, поэтому ценность любого объекта в мире, зависит от окружающего его общества. Кусок земли обозначает обычно то что ценится меньше всего. То, что всегда валяется под ногами, и никому не нужно. Камень же, это нечто среднее, но тоже большой ценностью не обладающее. Мудрый равно относится ко всем объектам мира. Он не испытывает к ним ни страсти,

ни отвращения. Он знает все как находящееся на своем месте, и ничто из этого не может ничего добавить или убавить, от того блаженства который он знает самого себя.

Он перерос ту стадию, на которой человеку хочется окружить себя объектами определенного типа. Он понимает, что единственное что обеспечивает ему безопасность, это знание того, кем он является в реальности. То в чем нет никаких действий. Он знает, что его настоящему я не грозит ни бедность, ни богатство, его невозможно убить или оскорбить. С ним ничего не произойдет даже при разрушении этого мира. Потому что он сам является основой всего, в том числе как творения, так и разрушения окружающей его вселенной. Мудрый знает себя абсолютом, и для него равны кусок глины, камень и золото.

Следующая строфа еще больше расширяет контекст взаимоотношения мудрого с миром. Она показывает, что знающий равно относится не только к объектам, но и к людям.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

suhRn-mitra-ary-udAsIna-madhyastha-dveSya-bandhuSu |
sAdhuSv-api ca pApeSu samabuddhir-viziSyate || 9 ||

Наиболее возвышен тот, чье видение остается равным в отношении доброжелателя, друга, врага, постороннего, посредника, отворотительного, родственника и даже в отношении хороших людей и грешников. (6.9)

Перечисленные в этой шлоке типы людей, указывает на то что имеются в виду все люди вообще. Потому что мудрого равное виденье относительно всех людей, он ко всей вселенной относится одинаково. К объектам относиться равно достаточно легко, а вот живые существа уже менее предсказуемы. Тебе приходится вступать во взаимодействие с ними, хочешь ты этого или не хочешь, потому что человек животное общественное, и очень во многом он зависит от окружающих. Множество людей вкладывают свой труд в то, чем ты ежедневно пользуешься в этом мире. Магазины с продуктами, больницы, школы, заводы, интернет и компьютер. Отопление в твоей квартире, и газ на котором ты готовишь себе каждый день еду. Еще есть родственники, которые от тебя много чего ожидают, равно как и ты от них тоже чего-то ждешь. У человека вообще есть ожидание что все люди должны действовать так, чтобы ему было хорошо и удобно.

Но и у остальных тоже есть ожидания! Они тоже хотят, чтобы у них было все! И достаточно часто бывает так, что ваши желания сталкиваются между собой. Поэтому при взаимодействии с другими людьми в обществе достаточно просто развиваются страсти, обиды, гнев и недовольство. Даже если при таком взаимодействии и получается какая-то радость, то обычно она ведет к разочарованию, потому что в мире ничто не может продолжаться длительное время. Состояние радости проходит достаточно быстро, и сменяется раздражительностью, если что-то ломается и идет не так как мной было задумано.

Поэтому поддерживать равное отношение к людям достаточно сложно. Эта шлока еще больше расширяет границы и говорит нам о том, что мудрый к абсолютно любому человеку, будь он хорошим или плохим, относится абсолютно одинаково. И даже более того, речь здесь идет не только о людях, речь здесь идет о всех живых существах вообще! А если посмотреть в контексте разобранный нами предыдущей строфы, то получается равное отношение ко всему разнообразию во вселенной. При этом так же стоит отметить, что здесь не подразумевается то, что мудрый находится в состоянии самадхи. Потому что пребывая в самадхи, он просто не видит этих различий. А так как здесь идет перечисление категорий, и употребляется слово буддхи, мысль, то это прямо указывает на то что мудрый непосредственно взаимодействует с ними.

Но так же нужно понимать, что равное внутреннее отношение, не означает такого же равного отношения внешнего! Преступник все равно должен быть наказан, а плачущий должен быть утешен. С другом ты ведешь себя иначе чем с недоброжелателем. Мудрый будет учитывать различия между людьми, но также он во всем будет видеть объединяющую его и их, природу. Йогин по отношению ко всем сохраняет спокойствие разума, он знает разницу между плохим и хорошим человеком, между тем кто старается помочь ему, и тем кто хочет ему навредить.

Он может общаться с людьми, и может адекватно использовать окружающие его объекты. Но у него не возникает ни страсти, ни отвращения по отношению к ним. Он не желает копить богатство, и не стремится к какой-то определенной компании. Он не страдает когда кто-то уходит или приходит, когда кто-то ругает или превозносит его до небес. Он за любыми проявлениями видит единое блаженное сознание. Его природа может проявляться абсолютно любым образом, и в любом существе знающий видит самого себя. А самого себя каждый любит больше всего на свете, поэтому мудрый и видит себя во всем. Он одновременно осознает все присутствующее сознание, и так же одновременно он видит мир со всеми существами и объектами. Но видит его

как иллюзию, которая не отдельна от этого сознания. Материальный мир воспринимается посредством чувств и разума, а все что воспринимается таким образом - иллюзорно. Оно воспринимается, но оно не существует без меня как абсолюта.

При таком знании он естественным образом не привязан ни к кому и ни к чему, и ни к кому и ни к чему он не испытывает огромной любви, которая превозносится и воспевается в окружающем его мире. Той самой любви, от которой до ненависти один шаг, и которая является ее противоположностью! Его любовь, это другая любовь, эта та любовь, которой каждый любит самого себя. *Только у простых людей эта любовь ограничена их физическим телом, а так как мудрый знает себя как абсолюта, то и любовь его так же абсолютна.* (ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТСЕБЯТИНА, ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ МЫСЛИ)

Зная себя подобным образом, мудрый видит абсолютную основу во всех типах людей. Давайте разберем какие типы людей упомянуты в этой шлоке.

1. Сухрид - тот кто помогает от чистого сердца, не ожидая ничего взамен. Обычно услуга оказывается с надеждой на услугу ответную, и обычно человек делает что-либо доброе другому, ожидая что-то доброе в ответ. **Очень редкие люди имеют внутреннюю силу помогать без ожиданий.** Вот сухрид, это как раз такой редкий человек.

2. Митра - это друг, это тот с кем тебе приятно проводить время, и тот, с кем у вас могут быть общие увлечения, и общие темы для интересных разговоров. У вас не обязательно будет какое-то общее понимание, но касательно определенных объектов и ситуаций есть общее мнение. Такого человека обычно называют митра, друг.

3. (???)Ари - враг. Нужно отметить, что как другом, так и врагом другого человека считает не сам мудрый. Это определение с точки зрения мира, потому что у мудрого нет врагов. Но в жизни бывают такие ситуации, когда к нему без причины у кого-то возникает враждебное отношение. Потому что достигшего йоги порою сложно понять, он кажется независимым от чужого мнения, он не богат, а порою даже и беден, но не страдает от этого, и не выглядит нуждающимся. При этом он всегда счастлив, и ограниченные люди в этом видят какой-то дефект, или даже что хуже, злой умысел. Мудрого легко объявить еретиком и начать преследовать. Так что **???? арий** это враждебный человек, который сам себя объявил таковым.

4. Удасин это просто безразличный прохожий, это тот, с кем не возникает никаких отношений. Ты не считаешь себя зависящим от такого человека, или чем-то обязанным ему. И он тебе отвечает взаимностью.

5. Мадхьяста это стоящий посередине, это человек поддерживающий нейтралитет.

6. Двешья это тот, кто говорит или делает что-то нехорошее, поэтому особой любви не заслуживает.

7. Бандху это родственник. Это тот, с кем ты связан какими-то узами, иногда даже друзей называют подобным образом. Бандху, это люди связь с которыми ты не можешь игнорировать. **Зачастую невозможность игнорирования становится источником проблем.**

8. Садху — это хороший человек следующий писаниям или общепринятой морали, он различает хорошее от плохого, и соответственно плохо не поступает.

9. Папи это грешник, это противоположность садху. Он не следует общепринятой морали, он обманщик и нарушитель.

В этой шлоке перечислены всевозможные типы людей, и мудрый явно видит разницу между ними. Он видит добросердечие и искренность, он видит открытость и замкнутость. Он знает о каждом гораздо больше, чем человек знает о себе сам. При этом мысленно он относится ко всем одинаково. Ему нет необходимости от кого-то защищаться, он свободен в отношениях между людьми, благодаря своему знанию. И он не осуждает никого, зная, что у каждого своя собственная история, и свой собственный темный лес, из своих собственных заключений о мире.

Мудрый знает себя как бесконечность которая наполняет все, и которая одинаково присутствует в любом живом существе и в объекте. Именно поэтому он внутренне не осуждает даже преступника и убийцу. И он знает, что если у кого-то появляется искреннее стремление к Истине, то обратившись к мудрому, он получит соответствующий совет вне зависимости от его предыдущей истории.

Потому что любовь к себе не знает границ, и для мудрого грешник это он сам, в одеждах неверных проекций разума. Это человек ищущий счастья не там и не

теми методами, и играющий роль нищего или грешника. К такому человеку нет необходимости относиться хорошо или плохо, потому что он находится ровно в той ситуации, на которую сам и согласился. Каждый человек получает ровно то что он заработал прошлых жизнях, и то на что он согласен в жизни настоящей. Заблуждение само наказывает такого человека, оно наказывает его тем что он страдает, когда отворачивается от источника безграничного блаженства. И чем больше он прилагает усилий в удержании своих неверных проекций, тем больше ими от него скрывается истина. В Атмане нет различий, и поэтому все они без исключения проекции тела, разума и интеллекта. Каждый из нас по своей сути безграничен. Который равно пребывает во всем. И нет тех, кто был бы отвратителен или грешен по своей природе. Каждый по своей природе свят, и каждый является абсолютom.

Грех — это случайное временное искажение, которое приходит и уходит, и которое при желании может быть убрано. Мудрый знает себя как ту реальность, на фоне которой могут появляться эти искажения, и которые в своей совокупности и дают разницу между другом и врагом, между посторонним человеком и родственником. А тот, кто за всеми этими проекциями равно видит одну и ту же основу, является наиболее возвышенным и наилучшим среди достигших. В этом и заключен смысл изучаемой нами шлоки.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 190 Глава 6 Шлока

10

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

suhRn-mitra-ary-udAsIna-madhyastha-dveSya-bandhuSu |
sAdhuSv-api ca pApeSu samabuddhir-viziSyate || 9 ||

*Наиболее возвышен тот, чье видение остается равным
в отношении доброжелателя, друга, врага, постороннего,
посредника, отвратительного, родственника и даже
в отношении хороших людей и грешников. (6.9)*

Эта шлока перечисляет все существующие типы людей. С точки зрения обычного человека, это все разные люди, и все они чем-то отличаются друг от друга. Ведь совершенно невозможно одинаково относиться к другу и к врагу, к хорошему или к плохому человеку. К объектам и животным, сложно, но возможно. Потому что объекты и животные от тебя ничего не требуют, или требуют какой-то определенный минимум. А вот с людьми хочешь или не хочешь, но возникают какие-то отношения. Подавляющее большинство окружающих людей даже не собираются принимать во внимание чьи то индивидуальные ожидания и мнения о том, как себя вести и что говорить. Именно из-за этого обычно и возникают различные напряженности в отношениях.

Эта шлока говорит о возвышенном человеке который ко всему, включая людей и объекты, имеет равное отношение. Она называет его мудрым человеком, достигшим йоги, тем, кто видит разнообразие, кто полноценно взаимодействует с ним, но при этом смотрит на всех равно. Также нужно понимать, что он прекрасно знает разницу между улыбкой и обещанием хорошего и плохого человека. И у него не возникает излишних надежд на обещания тех, кто их по каким-то причинам не в состоянии сдержать. У него ни к кому и никогда не возникает ни страсти, ни отвращения. Потому что его видение мира как бы двойственно, и он за любыми проявлениями видит

единое осознающее сознание. А в самих проявлениях он видит лишь случайное разделение, которое создается иллюзией. **И которое в любой момент может пропасть или измениться.** Такие определения как хороший или плохой человек, они всегда существуют лишь с точки зрения того, для кого тот или иной человек может быть хорошим или плохим. Эти определения не являются характеристиками человека, это всего лишь проекции, которые накладываются на конкретную личность. И уже в зависимости от настроения того кто на эту личность смотрит, и в зависимости от того в каких отношениях он с ним находится, он будет его видеть как родственника, друга, врага, как хорошего или как плохого человека.

Все то что относительно, все то что диктуется отношениями, равно как и любые определения которые зависят от ситуации и точки зрения, мудрым видятся как нечто преходящее. Это всего лишь случайный узор на фоне того что не приходит и не уходит. Он видит что это иллюзия, и он не привязывается к ней, равно как на нее и нет необходимости полагаться, или ожидать от нее чего-то большего чем она может дать. Иллюзия может иметь красивый или безобразный вид, но это будет всего лишь видимость. Ей можно любоваться, или на нее можно не обращать внимания, но в любом случае она так и останется иллюзией. Мудрый же всегда полагается лишь на не неизменную основу, которой он сам и является. Это неизменная вечность которая никогда его не предаст, и которая никогда и ни при каких обстоятельствах не изменится. Это то что никто у него не может ни украсть, ни повредить. **Это всемогущее существование, это то единственное, что никогда не может перестать быть.** И человек достигший йоги, видит как эту основу, так и то что на нее накладывается естественным образом, вследствие того что в данном конкретном месте, это чистое сознание проявляется посредством его физического тела, которое смотрит на окружающий его мир, через глаза принадлежащие ему.

Если ты родился человеком, то твои глаза всегда будут видеть иллюзию, а ум тем или иным образом всегда будет давать ей характеристики. Это естественно. А вот верить этим характеристикам, равно как и добавлять к ним дополнительные уровни проекций, это уже напрямую зависит от твоего сознательного решения. Человек достигший йоги не делает этого. Он не добавляет к себе надежд и ожиданий, он не мечтает о том, чтобы напиться воды в мираже. Его жизнь спокойна и размеренна, потому что он знает себя как бесконечное сознание, которое не зависит ни от присутствия, ни от отсутствия его физического тела. Он свободен проявиться посредством любых существ и объектов, и единственная разница в том, что в одной точке возникает одно чувство я, а в другой точке возникает другое чувство я, которое другим человеком воспринимается как свое собственное. Мудрый знает себя

как сознание, которое проявляется и которое сверкает возникающими тут и там чувствами я. Которое видит окружающую их вселенную через все глаза, которое взаимодействует с ней через все руки, которое передвигается по ней через все ноги, и которое слышит ее через все уши. Таким образом получается очень красивая картина в которой нет страданий. Нужно понимать, что страдания — это всегда то на что человек согласился самостоятельно, потому что если он знает себя как то что не может быть ими затронуто, он страдать никогда не будет. Если я поддаюсь иллюзии, если я вижу привидения в темноте, или змей вместо веревок, то моя жизнь будет полна страхов и страданий. Мудрый не совершает такой ошибки, он пребывает в мире, видя его таким какой он есть.

У человека, обладающего таким виденьем, вполне естественно пропадает целый пласт проблем, так как ему не надо ни на кого обижаться, или кому-то завидовать. Подобные чувства могут возникнуть исключительно там, где есть чувство отдельности. Отдельный человек живет исключительно загребая под себя, и страдая от того что вокруг все кажутся лучше, богаче, красивее и успешнее. Как можно спокойно спать, если у соседа трава зеленее? Глупый человек не видит единства, и поэтому у него всегда есть друзья, враги, родственники, хорошие и плохие люди. Для мудрого же на первом месте всегда находится единство, которое вовсе не означает необходимости одинаково взаимодействовать с разными типами людей. Он видит разницу, знает ее иллюзорность, и знает, что на уровне иллюзии, одна иллюзия всегда взаимодействует с другой, и в зависимости от личной точки зрения, доставляет ей боль или удовольствие.

Внешнее проявление на уровне иллюзии всегда будет происходить в соответствии с самой иллюзией. Если в ком-то нет искренности, то мудрый просто откажет ему в общении. И даже в случае если ему приходится наказывать кого-либо, внутри него никогда не будет ни гнева, ни возмущения, ни ненависти. Все его действия всегда будут исходить из необходимости взаимодействия с проекциями, и всегда будут соответствовать уровням этих проекций. Потому что он знает себя природой, душой и основой всего творения. Не только каждого живого существа, но и каждого объекта. Это его естественное состояние.

С точки зрения искателя, пребывание в таком состоянии, это то к чему надо стремиться, и то что нужно воспитывать в себе. Он обращает внимание на свои проекции и ожидания, он размышляет о них, и пытается видеть в них то что их объединяет. Он перенаправляет свое внимание на единое, с привычных разделенных качеств и характеристик. Таким образом он постепенно приводит свою картину мира в соответствии с тем как оно есть самом деле. А тот, кто

полагается на проекции, он всегда будет ошибаться относительно мира, и относительно других людей, он будет ошибаться относительно себя самого, и у него постоянно будут ошибки, вследствие которых он будет страдать. Ошибка это и есть наказание. Он живет в созданном им ограниченном мире, и сам же страдает от его ограничений.

Люди — это очень хорошие актеры, которые до последнего играют свою роль отождествляясь с ней. Мудрый же остается в одежде тела пока оно не придет в негодность. Он тоже играет свою роль, но внутренне он выходит из игры, и не отождествляет себя с ней. А когда с него падает одежда тела, он выходит из игры полностью, а не только на уровне ума. Такой человек является наиболее возвышенным, и превосходит других людей. Шанкара говорит, что такой человек обретает освобождение, и является наилучшим из всех людей, достигших йоги. Он постоянно видит истину, и находится в медитации.

В следующей шлоке Кришна рассказывает о том, что необходимо для достижения такого результата.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

yogi yuñjīta satatam-AtmAnaM rahasi sthitaH |
ekAki yata-citta-AtmA nirAzIr-aparigrahaH || 10 ||

*Пусть йог постоянно сосредотачивает свой разум,
находясь в уединении, в одиночестве,
с умиротворенными телом и разумом,
не имея желаний и собственности. (6.10)*

yogi yuñjīta, йогин, медитатор, идущий путем йоги. Определение йогин, может относиться к любой стадии сопряжения индивидуального с тотальным. Оно может относиться как к уже достигшему, так и к тому, кто только стремится обрести понимание реальности. Спокойное место, которое упоминается в этой шлоке, совсем не обязательно должно быть где-то высоко в горах или в пещерах. А под определением “в одиночестве”, подразумевается “без помощников”, не ища общества других медитирующих. Потому что медитация, это твоя личная садхана, это твоя внутренняя работа. Это тот венец, достигнуть которого человек должен исключительно самостоятельно, после того как он взаимодействуя с миром, понимает ограниченность своих усилий, и получает основания для разворачивания внимания своего разума

вовнутрь себя. И подобная работа над собой должна совершаться в полном одиночестве. Без друзей, без помощников, без родственников, жен и мужей.

Шанкарачарья говорит, что определение *rahasi sthitaH ekAkI* находящийся в одиночестве в секретном месте, указывает на то, что оно относится к саньясину. Который все общество, равно как и все обязанности перед ним, может оставить буквально, и удалиться в горы. Но это совсем не значит, что для того чтобы медитировать, необходимо принимать саньясу. Домохозяин тоже может найти уединенное место, где он будет находиться в одиночестве, при этом продолжая выполнять свои обязанности в другое время. Он может продолжать заботиться о семье, и в то же время практиковать медитацию. Для этого ему не будет нужна ни пещера, ни гора. Его секретным и уединенным местом может быть просто уголок в комнате. Если проснуться в 4 часа утра, то почти наверняка все будут спать, и это будет прекрасным временем для медитации. Пространство для медитации конечно лучше подготовить заранее, что бы когда ты находился в нем, оно напоминало тебе о том, зачем ты сюда пришел. Это могут быть книги, изображения учителя или божеств, свечи и благовония. Такое окружение постепенно выработает в практике правильную ассоциацию. Так что нужно понимать, что в этой шлоке речь идет не только о саньясине.

Касательно одиночества, в Дакша Смрити есть очень замечательная фраза, которая звучит так: *бродячий монах должен оставаться в одиночестве*. Потому что если они соберутся вдвоем, он уже будет не один, если их будет трое, это уже будет деревня, а если четверо, это уже целый город. Когда монахов более одного, они могут начать обсуждать политику государства, на территории которого они проживают, или места где лучше подают милостыню. Поэтому одиночество рекомендуется как средство для того чтобы не возникали лишние отвращения. Потому что даже те, кто удалились и решили посвятить свою жизнь исключительно знанию, склонны в компании обсуждать то что непосредственно не относится к делу. Так что разговоры о политике, даже в те времена когда была написана Дакша Смрити, уже были известны как серьезный отвлекающий фактор. Что уж говорить про наше время.

Одиночество очень важно, и нужно понимать, что оно относится не только к каким-то внешним отвлекающим факторам, оно относится и к факторам внутренним. Твой разум не должен отвлекаться, и ты должен научиться по желанию оставлять все роли. Ты должен научиться перестать быть отцом или мужем. Ты должен научиться перестать быть опаздывающим, или ходящим на работы. Ты должен научиться делать это на время медитации, просто оставаясь самим собой без всяких ролей. Пусть одиночество станет тебе

лучшим другом, не ищи опоры на внешнее, и в медитации старайся максимально остаться наедине с самим собой. Вся сила твоего разума и чувств должны перенаправиться в глубину себя. Я хочу узнать себя в состоянии, когда не существует ничего относительного, и именно поэтому все социальные роли должны быть оставлены. Если у меня в голове крутится мысль о том чем я должен заняться после медитации, то такая мысль будет препятствием на моем пути, и она не позволит оставаться мне в одиночестве.

Чтобы медитация была успешной, от таких мыслей нужно избавляться практикой контроля над разумом, и перенаправления его внимания с внешних объектов во внутрь себя. Иначе в самом тихом месте будет слышаться собственное дыхание, и будет замечаться биение своего сердца. А в уединенной горной пещере будут преследовать холод и ветер. Если человек не может оставить свои восприятия, очень многое ему будет мешать не только снаружи, но и внутри. Поэтому настоящее пребывание в одиночестве, это исключительно внутреннее состояние. Сначала я полностью отказываюсь от восприятия внешних объектов, и только потом я отказываюсь от восприятия объектов внутренних. Я не обращаю внимания на чувства и мысли, я максимально освобождаюсь от всех взаимоотношений, и устремляюсь к себе настоящему, который превосходит собой все желания, все заботы, все восприятия и ощущения. Я максимально погружаюсь в глубину самого себя.

Очень большим отвлекающим фактором является человеческая память. И образы которые могут тебя преследовать, совершенно бесполезно гнать от себя усилием воли. На них просто не нужно обращать внимания, и они сами по себе истощаются и пройдут. Должен выработаться пассивный отказ от следования за любыми мыслями и образами, как внешними, так и внутренними. И тогда садхак достигает состояния, когда ничто не имеет над ним власти. А человек который полон желаний и восприятий к медитации не готов, потому что мир будет преследовать его, и мешать посвятить себя практике. Его приложение усилий должно лежать в области успокоения разума, и перенаправления его внимания в нужную сторону. Или это может быть карма йога. Тип практики напрямую зависит от степени подготовленности искателя.

Следующий важный фактор, упомянутый в этой шлоке это nirAzlr-aparigrahaH, не имеющий желаний и собственности. Мы уже говорили, что желания отвлекают от медитации. Пока ты находишься в мире, они могут быть незаметны. Но когда ты попытаешься перенести свое внимание с внешних объектов вовнутрь себя, сразу же начнет всплывать то что оказалось непроработанным к этому моменту. Стоит только попытаться сесть спокойно, и ты сразу же будешь атакован множеством желаний. Обязательно сразу что-то зачесется, или возникнет желание вскочить и сделать что-то очень важное.

Пока нет хотя бы относительного спокойствия в себе, медитировать будет невозможно. К тому времени как настоящая медитация станет возможна, желания должны быть превзойдены. Человек должен перерасти их. Поэтому nirAzIH это зрелый человек, который с помощью понимания перерос стремление к объектам и к ararigrahaH, к накоплению их.

Стремление к накопительству у йога должно отсутствовать. Бесстрастие, отсутствие желаний и накоплений, это естественное следствие вивеки, различения. Чем больше я понимаю иллюзорную природу объектов, тем меньше у меня остается желаний их. Такое понимание необходимо возвращать. Чем больше понимается цель, тем больше сильно мое стремления к истине.

Обычно практически каждый человек находится в сети эгоистических желаний. Человек обычно не замечает своей привязанности к людям и к объектам. Он не понимает, что власть объектов спутывает его по рукам и ногам. Казалось бы, каждое свое желание он может с легкостью разорвать, и отказаться от него. Но обычно их так много, что человек находясь в их сетях, не может даже пошевелиться. И таким образом он теряет свою свободу. Именно это и подразумевается под несвободой, и именно это меня и ограничивает, и не дает мне узнать что-то большее. Поэтому я должен научиться работать с желаниями, и сначала, хотя бы на время медитации, научиться оставлять их. Но так же нужно понимать, что чем меньше желаний и обусловленностей в повседневной жизни, тем проще мне отказаться от их остатков в медитации. Это взаимосвязано.

Излишние желания и отношения лишают меня подвижности. И если не обращать на них внимания, то их количество только возрастает. Даже если человек чувствует, что он хочет привязанности к другому, к любимому человеку, то он должен понять, что в действительности он этим желанием подчеркивает свою раздельность с этим человеком. Поэтому в действительности привязанности разделяют. Если я чувствую необходимость что-либо привязать к себе, это значит, что мы раздельны. Сами по себе привязанности отражают фундаментальное стремление к единству, к блаженству и любви. Я хочу, чтобы другой человек был рядом, я хочу быть с ним единым. Но настоящее единство, оно заключается не в накоплении привязанности, и не в выстраивании отношений с объектами. Оно не заключается в ограничении свободы другого, потому что когда я привязываю себя к кому-то, я ограничиваю его свободу! А настоящая любовь не может быть между одной ограниченностью, и другой. И чтобы обрести ее, от не настоящей привязанности надо отказаться.

Это значит что надо отказаться от любых надежд на мир, со всеми его объектами и отношениями, со всеми его людьми. Потому что любые отношения в мире, это противоположность настоящей любви, настоящего блаженства, и настоящего единства. Ища отношений в мире, человек фундаментально стремится к этому единству. Но не понимает где его искать, и поэтому позволяет привязанностям опутать себя. Для того чтобы обнаружить то где мы все едины, не надо никого и ни к кому привязывать. Потому что мы и так едины, и нет необходимости никого удерживать. Для обнаружения этого единства, от внешних привязанностей, как и от любых надежд на мир, придется отказаться. Потому что настоящее искомое единство и блаженство находятся совсем с другой стороны от разделяющих нас объектов. И чтобы заглянуть туда, и узнать в этом себя самого, сначала надо освободиться от ценности неверно понятых привязанностей. Парадоксальным образом получается, что отказываясь от желаний, мы не отказываемся от счастья.

Для того чтобы медитация была успешна, человек в большой степени уже должен быть свободен от желаний, он должен быть nirAzIH. И если твоя цель это истина, и безграничное блаженство, тогда Гита дает тебе еще один добрый совет. Она говорит, что твой разум должен быть сосредоточенным, и ты не должен иметь желания собственности. Стремление к накоплению не обязательно относится исключительно к объектам. Оно может относиться и к накоплению интересных ощущений, и даже к накоплению знания. Желание к накоплению может принимать бесконечные формы, и подменить настоящий духовный прогресс проекцией. Безмерное накопление знаний отвлекает от поиска. Поэтому, когда ты уже получил достаточное их количество, нужно погрузиться в медитацию, для того чтобы на непосредственном опыте узнать то, о чем они говорят. Поэтому даже саньясин оставивший все желания и обязанности, должен сосредотачивать свой разум, не обращая внимания на тенденции к накоплению. Находясь в уединении, он должен погрузить свой свободный от привязанностей разум в медитацию.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 191 Глава 6 Шлока 11

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

yogi yuJlta satatam-AtmAnaM rahasi sthitaH |
ekAki yata-citta-AtmA nirAzlr-aparigrahaH || 10 ||

*Пусть йог постоянно сосредотачивает свой разум,
находясь в уединении, в одиночестве,
с умиротворенными телом и разумом,
не имея желаний и собственности. (6.10)*

Кришна понемногу начинает рассказывать о практике медитации. Он объясняет, как себя нужно к ней подготовить, как нужно подготовить место, и что вообще должно проходить. Все эти моменты им будут очень внимательно объяснены в следующих шлоках. Десятая же шлока говорит о необходимости уединения и одиночества. Нужно понимать, что главным образом в ней подразумевается уединение внутреннее. На время медитации я учусь оставлять все роли, все недоделанные дела, все воспоминания, все планы о будущем, все фантазии, и проч. Внутреннее одиночество, это умение оставить мысли о других людях, умение перестать думать о каких-то взаимоотношениях между ними. Для практики медитации, необходимо выбрать тихое и спокойное место, в случае же если такое место найти трудно, то нужно выбрать тихое и спокойное время. Обстановка пространства, выбранного для практики, должна способствовать успокоению разума, и настройке его на медитацию. Для начинающего искателя внешняя обстановка будет играть очень важную роль, которая постепенно, с ходом практики, будет уменьшаться.

Очень важно чтобы чувства и разум не отвлекали практикующего, потому что все их силы потребуются для того чтобы направить их внимание вовнутрь. Это становится возможным только тогда, когда уже все предварительные практики по успокоению разума и контролю над чувствами и телом были выполнены. Если ты не можешь отвлечься от желаний своего разума или своего физического тела, то они попросту не будут тебе давать возможность погрузиться глубже, и будут очень настойчиво мешать практиковать медитацию. Подсознание тебя постоянно будет тревожить какими-то недоделанными делами, и недодуманными мыслями. Поэтому отсутствие желаний в этой шлоке особо подчеркивается.

Оставление желаний — это постепенный процесс, который не делается за пять минут, потому что желания оставляются в процессе взросления. Для ребенка очень важны погремушки, но он растет, и они просто уходят из поля его внимания, и становятся ему не нужны. Расставание с желаниями должно быть примерно таким же, ты должен перерасти большинство из них. Если ты будешь способствовать этому, то постепенно будешь продвигаться в нужную сторону, и желания будут превосходиться. Собственность тоже постепенно должна быть оставлена. Потому что обладание материальными ценностями так же является препятствием. Накопления нужно защищать, о них нужно как-то беспокоиться, их нужно охранять и улучшать. Мысли о занавесках определенного цвета, или о необходимости приобрести новый сервиз на семь персон становятся серьезным отвлекающим фактором. Поэтому к таким вещам нужно относиться внимательно. Так же нужно понимать, что собственность может быть не только материальной, она так же бывает и интеллектуальная. Хочется изучить то или иное направление духовной практики, хочется узнать побольше о буддизме, даосизме и ламаизме. А так же не помешает знание о Европейских средневековых монашеских орденах. И еще Далай Лама завтра приезжает, нужно обязательно сходить.

Собственность также может проявляться и на уровне впечатлений. Человека может тянуть в путешествие по миру, чтобы накопить чувственную собственность. Побывать в Париже или в Берлине. Постоять и посмотреть на какое-то известное место. Прикоснуться к какой-то знаменитой статуе, или сфотографироваться каким-то особым образом. Интеллектуальная, чувственная и материальная собственность, по сути своей мало чем отличается друг от друга, и чем меньше такого типа отвлечений, тем лучше.

Так же мешают практике медитации ощущения голода или усталости. По этому поводу Кришна даже будет давать дополнительные рекомендации. Человек не должен быть слишком голодным, или слишком сытым. Он равно не должен быть как не недоспавшим, так и переспавшим. Нужно всегда

стараться поддерживать оптимальное состояние, и не скатываться в крайности. Потому что на определенном этапе, полное отсутствие собственности тоже будет мешать. Если человеку негде будет спать и нечем будет прикрыть свое тело, это тоже станет отвлекающим фактором. Для успешной медитации нужно чтобы такие вопросы волновали тебя по минимуму. Это будет способствовать максимальному спокойствию в себе.

Это спокойствие не является спокойствием которое испытывает разум в глубоком сне. Нам необходимо максимальное спокойное состояние разума, в котором он не теряет своей осознанности. И пока этого спокойствия нет, медитация будет невозможна. Спокойствие — это качество не отвлекающегося разума. **Не отвлекающийся разум — это следствие вивеки, следствие понимания того что истинно, а что нет.** Идеально подготовленный к медитации разум, спокойно и четко понимает то что ему нужно. Он знает свою цель, и знает важность этой цели. Его не приходится уговаривать оторваться от каких-то важных дел, для того чтобы посидеть в медитации. Потому что разум готовый к медитации, знает, что медитация — это самое важное занятие, а все остальное может подождать. Поэтому очень важно сделать шаг навстречу истине, навстречу к самому себе.

Подготовленный разум понимает, что главное стремление любого живого существа, это устремление к истине, к чистому сознанию, которое находится повсюду. Оно нераздельно, и чтобы понять его, необходимо максимально оставить разнообразие сосредоточившись на едином. Потому что не смотря на то что истина повсюду, она не обнаруживается посредством органов чувств и разума. Потому что такой метод подходит только для коммуникации с внешним миром. Смотря таким образом на истину, мы вместо нее видим объекты, которые истиной не являются.

Для того чтобы истина была обнаружена, нужно уметь переносить внимание органов чувств от объектов и образов в разуме. И чтобы научиться этому мы и погружаемся в медитацию. Мы постепенно тренируем способность разума отвлекаться от разнообразия мира, и учимся сосредотачиваться на едином. Потому что именно там находится настоящее счастье, блаженство и любовь, которые совершенно бесполезно искать среди объектов материального мира.

Время, проведенное в медитации, не важно. Нет совершенно никакой необходимости пытаться сидеть неподвижно час, два, или три. Не нужно пытаться растягивать время. В этом нет смысла, потому что важно не время, и не торжественная поза, а важна глубина и осознанность в процессе медитации. Важна способность уметь отвлекаться от внешнего. Во время медитации бесполезно спать. Это очень частая ошибка человека, который еще не понял,

что такое медитация. Он закрывает глаза, и его разум пытается заснуть. Этому необходимо противостоять. **В противостояние попыткам разума скатиться в неосознанность, как раз и будет проявлением осознанности в медитации!** Это будет правильная практика. Конечно можно научиться спать сидя, и просыпаться через полчаса свежим и отдохнувшим. Но с точки зрения медитации, это будет совершенно бесполезное времяпровождение. Потому что в глубокий сон мы погружаемся каждую ночь, и никто еще не проснулся просветленным. Глубина медитации определяется тем, насколько эффективно разум научился не отвлекаться, оставаясь при этом осознанным и понимающим что происходит. Необходимо четко поставить себе установку, я не буду отвлекаться! И если отвлечение все-таки случается, то необходимо прилагать усилие для того чтобы вернуть внимание разума обратно. Не стоит растягивать время, нужно сосредоточиться на попытках погрузиться глубже от восприятия многообразия внешних объектов, и мысленных форм. Показателем улучшающегося качества медитации будет уменьшение количества времени, которое мне необходимо для этого. А также и то, насколько безуильно я смогу в этом спокойствии оставаться. **Медитация — это дисциплина, в которой мы постепенно учимся сосредотачивать свое внимание, и направлять его в нужную сторону, согласно своей воле.** Обычно этим занимается мой ум, он самолично определяет то, куда направлено его внимание. Но в случае с медитацией я настаиваю на своем, потому что хозяин ума, я!

Для успешности медитации очень важна регулярность. Она должна практиковаться каждый день. Поначалу для тренировки сосредоточенности даже не обязательно буквально садиться в медитацию. Способность к сосредоточению может практиковаться абсолютно в любое время. Например, во время разговора с другом, чтения духовной литературы, или даже мыться посуды. Просто максимально сосредотачивайся на том деле которое ты делаешь. Это будет очень хорошей предварительной практикой, во время которой ты будешь учиться сосредотачивать свое внимание на одном деле. И это тоже будет называться йогой, потому что йогой называется любая стадия сопряжения себя с Высшим.

Человеку находящемуся на начальных стадиях, медитация даже не рекомендуется. Потому что для того чтобы начать непосредственно практиковать ее, необходимо понимание того что, и зачем ты делаешь. До того, как это произойдет, искатель уже должен не только услышать об Истине, но он также должен уже и размышлять о ней! Неподготовленный человек будет просто сидеть с прямой спиной и с закрытыми глазами, и внешне он конечно не будет отличаться от человека, погруженного в медитацию. Но

внутренне, без понимания того на чем ему необходимо сосредотачиваться, он будет просто имитировать ее.

Даже в Йога Сутрах Патанджали медитация находится далеко не на первом месте, и к ее практике искатель приступает только тогда, когда уже все предыдущие ступени были в нужной степени отработаны. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Именно в такой последовательности необходимо подходить к практике медитации. Множество современных школ не обращают на это внимание, и сразу же начинают вводить практику хатха йоги, без соблюдения очередности предыдущих ступеней. Так конечно тоже можно, но это будет совсем не так йога, которую имел в виду Патанджали. И соответственно результат к которому она приведет, будет тоже совершенно не тот.

Успех в медитации будет прямо пропорционален уровню подготовки самоконтроля, уровню внимательности и сосредоточенности. В той степени в какой искатель практиковал это в повседневной жизни, в той же степени он будет успешен и в медитации. В любой момент, находясь в бодрствующем состоянии, ты должен помнить о необходимости практики, потому что чем больше ты будешь отвлекаться на внешние объекты, тем больше будет препятствий в медитации. Чем больше неподконтрольны мысли, тем больше они будут мешать тебе погружению вовнутрь, и тем больше у тебя будет желания казаться не тем, кем ты есть на самом деле. А так же, тем больше у тебя будет желания накопить, получить и сохранить. Следовательно, твои васаны не будут давать тебе возможность оставаться в тишине, и постоянно будут выталкивать тебя на поверхность. А если отвлечений слишком много, то это уже не медитация.

В самсаре существует только два варианта. Или я постоянно медитирую на объекты внешнего мира, или же я устремлюсь к безобъектному себе. Или я полагаюсь на объектный мир, или я полагаюсь на Божественную безграничность. И чем больше я ожидаю от мира, т.е. чем больше я надеюсь и полагаюсь на него, тем меньше я повернут к Богу, к Тотальному. А во внутрь себя я иду именно к этой Тотальности. Потому что Высшая Истина — это не тот Бог который находится где-то отдельно от меня, он находится во мне самом, и погружаясь в медитацию, я устремляюсь к этому Божественному сознанию не для того чтобы увидеть его, потому что видеть я могу только какой-то другой, отдельный от меня объект. Я погружаюсь в медитацию чтобы узнать собственную природу, которую невозможно ощутить посредством органов чувств. И когда я узнаю ее, у меня не остается никаких сомнений.

Один человек знает себя как мужчину, другой человек знает себя как женщину. Такое узнавание становится возможным, потому что у обоих существует возможность сравнения. Например, человек определяет себя как отца или как мать, относительно тех, кто отцом или матерью не являются. **Но то, кем я знаю себя до всех дополнительных определений, подтверждений не требует.** Оно не требует наличия органов чувств, или мыслей. Я просто знаю себя. И вот точно так же, без навешивания на это чистое знание каких-то посторонних неверных определений, я должен узнать себя как то, о чем я слышал от своего учителя. А учитель мне говорит, что я есть бесконечность и абсолютное сознание. В медитацию я погружаюсь именно за подтверждением того знания которое я уже получил от учителя. Но пока это знание остаётся исключительно интеллектуальным. Но я хочу непосредственно узнать его! Я хочу, чтобы мое внутреннее знание не отличалось от того что я услышал от учителя. Именно в этом и заключается функция медитации. В медитацию я иду за подтверждением того знания которое я уже должен иметь. Но без подготовки, без размышления над ним, мне не над чем будет медитировать, и поэтому то что будет пытаться делать такой человек, не может называться медитацией.

Пока у искателя существует разделение между тем что он знает из книг, и тем как он знает самого себя, это разделение будет продолжать толкать его на поиск. И он не сможет отказаться от этого стремления, потому что оно заложено в природе человека. Все отделенное, всегда стремится к воссоединению. Пока остается разница между тем что я услышал, и между тем что я знаю непосредственно, этот импульс к возвращению будет продолжать существовать, что в свою очередь, означает что поиск не закончен. Такой человек по-прежнему будет ощущать себя нуждающимся, стремящимся, не завершенным, ищущим. Успокоение на этом пути не может быть подарено тебе откуда то извне. Даже сам Ишвара не может дать тебе этого, по одной простой причине. Потому что искомое это ты сам. А узнаванию этого мешает твое невежество относительно собственной природы. Стоит только понять это, и поиск сразу же прекратиться. Потому что ты узнаешь, что ты всегда бы этой полнотой, и не знал, что искомое уже давно найдено, и потерять, или как-то изменить его, невозможно.

На самом деле, в материальном мире твоим личным является исключительно твое невежество. Его не создавал Ишвара, и он же не властен над ним. Невежество — это всегда творение дживы, а творение Ишвары, это прекрасный и замечательный мир, в котором нет никаких страданий. Потому что страдания и не законченность, потому что любое стремление к поиску, это уже творение дживы, творение иллюзорного существа. Которое появляется, когда истина и не истина не различаются, а смешиваются между собой. Джива

должен понять, что в нем истинно, а что иллюзорно, для того чтобы осознать, что иллюзорное не существует, и что он весь состоит из истины. И когда это происходит, его ничто более не может обмануть. И он больше никогда не принимает себя за то чем он не является. Слова Кришны, которые мы сейчас с вами изучаем, он говорит своему близкому другу Арджуне, которому он желает только самого лучшего. Он говорит я передаю тебе секрет, но для того чтобы понять его, ты должен приложить усилие. Я не могу тебе дать его понимание, я могу тебе лишь указать направление, поэтому пройти путь очищения разума тебе придется самостоятельно.

В Адвайте существует три уровня доказательств. Это шрути, юкти, и анубхути. Шрути - это писания, юкти это логика, а анубхути это непосредственный опыт. Знание писаний на стадии шраваны ученику объясняет учитель. После чего наступает стадия юкти, стадия логики. На которой ученик, который уже имеет интеллектуальное знание, пытается лучше понять то, о чем ему говорил учитель. На третьей стадии, стадии анабхути, им приобретается непосредственный опыт. Это стадия глубокого и непосредственного переживания окончательной истины, что и является настоящей медитацией. И только когда все три ступени прожиты, это знание будет устойчивым.

Поэтому в медитацию мы идем за непосредственным узнаванием своей природы абсолютного блаженства. И хотя она может сначала показаться скучной и непонятной, потому что не всем ясно какое блаженство может быть в неподвижном сидении рано утром пока все спят. Поэтому для начала процесса медитации искатель должен поверить, что искомое находится именно там. По мере того как медитация будет углубляться, зависимость от внешних объектов у искателя будет уменьшаться. И понимание мира, равно как и отношение к нему, будет очень сильно меняться. Через несколько лет практики искатель будет видеть мир и людей наполняющих его, совсем не так как в самом начале. **И даже радость ему будет доставлять совсем не то, что доставляло ее раньше.** Потому что по мере успокоения разума, и углубления его способности к медитации, все меняется почти что чудесным образом. Но очень постепенно и незаметно.

Эгоист видит окружающий его мир не таким какой он есть на самом деле, он видит его с точки зрения того, что ему от этого мира нужно. Как получить какую-то выгоду, или какое-то удовольствие? Любой человек начинает свой путь с эгоистической точки зрения, потому что любой начинает с того что он привык видеть мир, и оценивать его именно по отношению к самому себе. Таким образом получается, что путь любого человека начинается с того что он пребывает в мире своих проекций. Но с помощью медитации и

предшествующих ей практик, он перерастает их. И начинает замечать то что было всегда, но на что никогда не обращалось внимания.

Материальный мир самсары, это большая больница в которой необходимо найти верный метод лечения и выздороветь, для того чтобы более сюда никогда уже не возвращаться. И пока человек не поставит себе верный диагноз и не придет к верному методу лечения, ему будет даваться столько шансов, сколько необходимо.

В следующих шлоках Кришна продолжает объяснять правила которым необходимо следовать тем, кто собирается практиковать медитацию. Он будет объяснять как правильно сидеть, как правильно принимать пищу и т.д.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

zucáu deze pratiSThApya sthiram-Asanam-AtmanaH |
na-atyucchritaM na-atinIcaM caila-ajina-kuzottaram || 11 ||

*В чистом месте подготовив устойчивое место для себя,
не слишком высокое, ни слишком низкое,
покрытое травой куша, шкурой и тканью, (6.11)*

Все перечисленные в этой шлоке детали имеют большой смысл, и первым из них упомянуто чистое место. В каком смысле место может быть чистым? В буквальном! Оно должно быть воодушевляющим и успокаивающим. Оно не должно вызывать у практика каких-то отвлекающих его от процесса медитации реакций. Также это место должно быть защищено от ветра и холода, и быть устойчивым, чтобы во время медитации у тебя не возникало беспокойства по поводу сохранения равновесия. По той же причине оно не должно быть слишком высоким. А слишком низким оно не должно быть потому что в таких случаях практик может оказаться на сквозняке, или в месте где скапливается влага. Во время медитации происходит замедление процессов, протекающих в организме, и если ты длительное время проведешь на сквозняке или во влажном месте, можно попросту заболеть, что само по себе не является заявленной целью.

Это место также должно быть удобным для сидения. Поэтому в этой шлоке перечисляется так же и то, чем оно должно быть покрыто. Трава куша в Индии почитается как священное растение по нескольким причинам. Во-первых, она собой символизирует остроту интеллекта, а во-вторых, она часто используется

для иллюстрации процесса открытия истины. Травинка куша очень тонка, и ее стебель покрыт несколькими слоями листьев. И для того чтобы освободить сердцевину, которая собой символизирует истину, необходимо действовать очень аккуратно, с абсолютным вниманием и осторожностью.

В Индии продаются уже готовые коврики из этой травы, чтобы человек который сидел на камне не замерзал. После травы куша, идет шкура, и только после шкуры - ткань. Сама шкура может быть шкурой антилопы, льва или тигра, и по возможности эти животные должны умереть своей смертью. Вообще, эта шлока является указанием просто найти себе удобное место для медитации, где ты сможешь без вреда для своего здоровья сидеть в течении некоторого времени. А вот следующая шлока, уже говорит непосредственно о практике, но рассмотрим ее мы уже в следующий раз.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 192 Глава 6 Шлока 12-13

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

zucAu deze pratiSThApya sthiram-Asanam-AtmanaH |
na-atyucchritaM na-atinIcaM caila-ajina-kuzottaram || 11 ||

*В чистом месте подготовив устойчивое место для себя,
не слишком высокое, ни слишком низкое,
покрытое травой куша, шкурой и тканью, (6.11)*

С этой шлоки начинается непосредственное описание практик, которые предваряют медитацию. Мы уже говорили, что истинная медитация возможна только после долгой подготовки к ней. Она становится возможна после практики карма йоги, которая очищает разум, после слушания об истине, и после размышления о ней. И только потом садхак готов практиковать медитацию, чтобы в ней найти окончательное подтверждение того о чем он слышал и размышлял. Пока предварительные этапы не будут пройдены, любые попытки медитации будут подготовительными упражнениями,

очищающими разум. Но всегда следует помнить об истинной цели медитации, и не останавливаясь на пути идти дальше, идти до тех пор, пока не будет обретоено окончательное знание.

В шлоке которую мы разбирали в прошлый раз, Кришна говорил о подготовке места для медитации. Он говорил, что оно должно быть чистое, и не должно быть слишком высоким или слишком низким. Оно должно быть покрыто травой куша, шкурой и тканью. В этом месте не должно быть отвлекающих элементов, оно должно быть достаточно удобным для того чтобы у практика была возможность спокойно посидеть на нем в течении хотя бы получаса. Конечно же, желательно чтобы в этом месте было минимизировано количество отвлекающих факторов, таких как звуки или объекты. Но надо понимать, что полностью свести на нет такие моменты практически невозможно, и поэтому не нужно стремиться сделать их абсолютными.

Также не следует прилагать особо больших усилий на то что бы медитировать в каких-то местах силы. Потому что при таком стремлении, зачастую теряется из виду важное понимание, что медитировать на самом деле можно в абсолютно любой обстановке! Поэтому помимо внешней подготовки, очень важна и подготовка внутренняя. Человек стремящийся медитировать в местах силы, может потерять из вида и поставить на первое место усилие по достижению этого места. Туда надо приехать, там надо расположиться, и зачастую на это тратиться гораздо больше времени чем на саму медитацию. Всегда нужно помнить, что специального места для медитации, на самом деле не требуется, и специально искать их особо не надо.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

tatraika-agraM manaH kRtvA yata-cittendriya-kriyaH |
upavizya-Asane yuJjyAd-yogam-Atma-vizuddhaye || 12 ||

Там, сосредоточив ум, тот, кто сдерживает движения ума и чувства, сев на сиденье, пусть практикует медитацию для очищения ума. (6.12)

Поза, которую практикующий принимает для медитации, не должна вызывать дискомфорта. Заметьте, что в этой шлоке нет никакого конкретного указания сесть в определенную позу, например, в позу лотоса. Единственное что мы можем четко отметить, так это то, что в позу для медитации нужно *сесть*, а не лечь. Потому что в горизонтальной позе, разум человека скорее всего по

привычке очень быстро заснет, и поэтому для поддержания его в бодрствующем состоянии будут тратить дополнительные усилия. А соскальзывание в сон, это препятствие.

Сев подобным образом, оставив все внешние объекты и сделав свой разум однонаправленным, я твердо решаю отказаться от всех возникающих в уме образов. Я перестаю обращать внимание на сигналы от органов чувств и мысли. Чем более спокоен будет мой разум, тем меньше он будет отвлекать меня. Но нужно понимать, что успокоение разума не является основной целью. Успокоив разум, я должен направить его на объект медитации. **В случае если медитация идет на какие-то Божественные качества, то разум должен быть направлен на них. А если я стремлюсь к бескачественному Абсолюту, к Брахману, то ум должен быть направлен на цель медитации. И в этом случае, даже Божественные качества будут препятствием.** Поэтому медитация на Божественных качествах, это медитация начинающего практика, которая может проводиться на любой образ Бога в его голове. Это медитация на сагуна Брахмана, на Брахмана, обладающего качествами.

Если медитатор более продвинутый, то он устремляет свой разум к Абсолюту. Он отказывается от любых образов и качеств. И только в этом случае, в медитацию можно погрузиться достаточно глубоко, чтобы узнавание ниргуна Брахмана стало возможным. В обоих случаях направление будет одно и то же, но в качестве конечной точки начинающий медитатор выбирает Божественные качества, а опытный практик четко знает свою цель, и пытается устремить свой разум за пределы любых качеств. Но очень важно помнить, что даже для начинающего медитатора, медитация на Божественные качества не является самоцелью. Когда медитация такого типа будет достаточно стабильной, и не будет проблем с отвлечением разума, ему предписывается следовать дальше, минуя формы и качества, погружаясь в медитацию на безкачественный Абсолют. Для того чтобы это стало возможным, искатель должен быть твердо уверен в том куда он идет, и что ему нужно.

Медитация, это практика раскрытия третьего глаза, это попытка научиться видеть не только привычным нам образом. **Люди привыкли видеть объекты глазами, но мы учимся видеть их с помощью и интеллекта.** Только таким виденьем можно обнаружить истину, которая не является объектом, и которая не доступна глазам, и органам чувств, и разуму. Мы практикуем укрощение разума для того чтобы он мог направиться в нужную сторону, но на конечном этапе медитации, его тоже будет необходимо оставить. Медитация на сагуна Брахмана, это приучение разума размышлять в нужном направлении, для того чтобы приучить его не отвлекаться, и сделать

послушным. Но даже этот послушный и прирученный разум, рано или поздно должен быть оставлен. Если, конечно, я действительно иду навстречу со своей собственной природой.

Во время медитации могут появляться различные мысли, образы и воспоминания. Они всплывают как будто из ниоткуда, но их наличие указывает на то что где то в глубинах вашего подсознания продолжают какие то процессы и реакции. Которые внешне могут быть и незаметны. Наличие таких образов, это свидетельство того что разум необходимо чистить дальше, потому что они являются препятствиями. Эти склонности и образы толкают тебя на действие, они превращаются в желания и мысли. В медитации нужно стараться не обращать на них внимания.

Если на них обращать внимание, то васаны будут укрепляться, но если я их своим вниманием не питаю, они просто уходят по своим делам, и через какое-то время пропадают. Не стоит следовать за ними, и размышлять на предлагаемые ими темы. Оставайся не вовлеченным свидетелем, и не принимай мысли за самого себя. Потому что даже если присутствуют усилия по прекращению их, это значит что ты на них обратил внимание. В идеале не должно быть никакого движения. Я не отношусь к мыслям как к себе самому, и меня не интересует то что в них содержится. Я их даже не считаю своими, я просто созерцаю их.

Во время медитации, за счет того что разум не отвлекается на мысли, вся его сила собирается в одну точку, и он становится однонаправленным. В такие моменты его возможности качественно меняются. Это похоже на то, когда солнечные лучи фокусируются в одной точке увеличительным стеклом, и обретают возможность воспламенять какие-то предметы. Точно так же, однонаправленный, собранный в одну точку разум, обретает возможно воспламенять невежество. Во время такого сосредоточения, я иду на встречу с собой, и устремляюсь к Божественному. Но нужно понимать, что истина, это не что-то постороннее, это не что-то находящееся вонне меня. Истина это я сам, и погружаясь в медитацию, я иду навстречу с самим собой. И таким образом ум направляется к своему собственному источнику.

Каждый раз, когда ты садишься в медитацию, у тебя есть шанс узнавания этого источника. И практика должна повторяться до тех пор, пока узнавание не произойдет. Медитация не создает это узнавание, она не создает нового знания, она лишь убирает скрывающее его невежество. Она очищает и утончает разум. Она убирает препятствия которые не дают этому узнаванию случиться. Медитация — это расчистка дороги, это избавление от препятствий. Кришна не прописывает медитацию для обретения знания, и он не говорит,

что она ведет к освобождению. К освобождению приводит исключительно знание, объясненное учителем, получив которое, и поразмыслив над ним, я подтверждаю его в медитации. А разум должен быть очищен и утончен настолько, чтобы сквозь его остатки узналось то, что дает ему разумность. И пусть медитатор, зная окончательную цель своих практик, с подготовленным умом, контролируя и сдерживая его движения, сосредоточенно практикует йогу медитации.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

samaM kAya-ziro-grIvaM dhArayann-acalaM sthiraH |
saMprekSya nAsika-agraM svaM dizaz-ca-anavalokayan || 13 ||

*Твердо удерживая неподвижно на одной линии тело, голову и шею,
как будто глядя на кончик носа и не отвлекаясь по сторонам, (6.13)*

Эта шлока снова являет собой незаконченное предложение, и в ней особо подчеркивается важность удержания тела, головы и шеи на одном уровне. Удерживание тела с прямой спиной является обязательным условием медитации. Сидеть необходимо прямо, ровно, с раскрытой грудной клеткой, немного отведя плечи назад. В противном случае в шейном и в спинном отделе могут возникать зажимы и напряжения, что рано или поздно приведет к проблемам с позвоночником. Сначала сидение таким образом вам может показаться неудобным, но через какое-то время вы поймете, что эта поза очень правильная и устойчивая, и находясь в ней, можно на какое-то время забыть о теле, потому что оно очень хорошо одето на позвоночный столб, как на вешалку. Руки и ноги тоже должны находиться в такой позиции, чтобы они были достаточно расслаблены, и не начинали болеть или затекать через десять минут. Тело не должно отвлекать нас, и должно оставаться абсолютно неподвижным, чтобы можно было его оставить и превзойти. Потому что медитация — это выход за пределы ума, тела и органов чувств.

Падмасана, или поза лотоса, это простейший и самый удобный способ сидеть на плоской поверхности, и в Индии это способ сидения привычен с детства. Но нужно понимать, что это совершенно не обязательна поза, и в этой шлоке она даже не упоминается! Для западного человека эта поза неестественная, и войти в нее без специальных упражнений практически невозможно. Так что не стоит ломать себе ноги, и думать, что медитировать можно только сидя в позе лотоса. Главное, к чему мы должны стремиться, это прямая спина. Это тоже требует практики, и может быть не так просто, как кажется поначалу.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 193 Глава 6 Шлока 13-14

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

samaM kAya-ziro-grIvaM dhArayann-acalaM sthiraH |
saMprekSyA nAsika-agraM svaM dizaz-ca-anavalokayan || 13 ||

*Твердо удерживая неподвижно на одной линии тело, голову и шею,
как будто глядя на кончик носа и не отвлекаясь по сторонам, (6.13)*

Когда тело голова и шея находятся на одной линии, поза получается очень устойчивая, и максимально подходит для того чтобы в процессе медитации оставить тело на полчаса-час. В ней необходимо сидеть прямо, неподвижно, но без напряжения, и по возможности без опоры на стену. В такой позе ум будет максимально спокоен. Не следует пытаться медитировать лежа, потому что разум привык засыпать в таком положении, и он обязательно по привычке будет соскальзывать в сон. А нам необходима полная осознанность, потому что главное в медитации это работа с вниманием. Второе указание которое нам дает Кришна, помимо ровной спины, это то что взгляд должен быть направлен *как будто* на кончик носа. Определения *как будто*, в шлоке на самом деле нет. Это слово добавляет Шанкара в своем комментарии к ней, и он говорит, что здесь имеется в виду то что ты должен обратить свой взор от внешнего к внутреннему, и сосредоточить свой ум на Атмане, на своей собственной природе. Так что указание смотрения на кончик носа, не следует понимать буквально, это метафора.

Постепенно, по мере практики медитации, объекты весьма быстро и безусильно будут пропадать из поля зрения, и поэтому вопрос о том в каком состоянии должны быть глаза, и куда должен быть направлен их взгляд, снимается сам собой. Указания держать глаза полузакрытыми, направлены на начинающего медитатора. Потому что в таком состоянии они как бы и не теряют своей способности видеть, но одновременно с этим как бы теряется заинтересованность во внешних объектах. Практически до 99% информации о внешнем мире, человек получает посредством глаз, и если ты научишься перенаправлять свое внимание вовнутрь, то ты научишься это делать и с другими органами чувств. Надо сказать, что по поводу указания сосредоточения на кончике носа, уже много веков ломают копья различные школы йоги. Они спорят между собой куда в действительности нужно смотреть медитатору.

Дело в том, что у любого объекта есть два конца. И если взять нос в отрыве от тела, то у него тоже будет два конца. Один это непосредственно сам кончик носа, а второй конец, это то откуда сам нос и начинается. Другой конец носа, это точка между двух бровей. Поэтому это выражение можно понять двояко. Такие споры в общем то простительны, потому что они своей темой имеют достаточно второстепенное понятие. Их дискуссия лежит в области подготовительных стадий, и об истине они не спорят. Поэтому не стоит заострять свое внимание на этом вопросе, потому что буквально через несколько шлок Кришной будет дано указание сосредоточиться надо на Божественном, на Абсолюте, на Истине, а не на кончике носа. Из этой шлоки мы должны вынести главное, а главное это то что восприятие посредством глаз и других органов чувств, не должно отвлекать нас.

В предыдущей лекции я уже говорила, что эта шлока здесь не закончена, поэтому продолжаю дальше разбирать то что говорит на Кришна.

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

prazAnta-AtmA vigata-bhIr-brahmacAri-vrate sthitaH |
manaH saMyamya mac-citto yukta AsIta mat-paraH || 14 ||

*Тот, чей ум спокоен, кто свободен от страха,
утвердившийся в решимости следовать брахмачарье,
контролируя свой ум, пусть тот йог сидит,
сосредоточившись на Мне и устремившись
ко Мне как к высшей цели. (6.14)*

Эта шлока переходит к описанию внутреннего состояния медитатора. Брахмачарья это тот, кто решителен в своем движении к Брахману. Это тот, кто в Брахмане видит высшую цель своего существования, и не отвлекается ни на что другое. Также в этой шлоке, Кришна дает еще один важный указатель. mat-cittaH - тот чей разум сосредоточен на мне. Внимательный слушатель заметит, что Кришна уже не в первый раз говорит как Ишвара. В первый раз он сказал так, когда Арджуна еще был очень взволнован, и тот вряд ли это заметил.

Эта шлока достаточно подробно описывает внутреннее состояние медитирующего. Эти темы постоянно поднимается в Бхагавад Гите на протяжении множества строф, но указания о контроле над разумом и обретении спокойствия, мы встречаем впервые. prazAnta-AtmA это тот чей разум и интеллект достаточно спокоен. Ум такого человека не отвлекается ни на внутреннее, ни на внешнее. Желания у такого человека отсутствуют. Каким образом достигается подобное состояние? Оно достигается предварительной практикой карма йоги. prazAnta-AtmA - это пока еще относительное спокойствие разума, потому что в процессе медитации разум будет продолжать очищаться. Полная чистота и успокоение разума становятся возможны только с достижением окончательной цели. Об абсолютном спокойствии разума Кришна говорит, когда описывает человека познавшего истину, это абсолютная степень спокойствия разума.

Следующий очень важный указатель, это vigata-bhIH, это тот, у кого нет страха. Почему это так важно? Потому что бесстрашие является моей собственной природой, и оно становится возможным только тогда, когда я в чем-то абсолютно уверен. Именно поэтому до медитации я должен избавиться от всяческих сомнений по поводу той истины о которой рассказал учитель. Опять-таки, бесстрашие которое здесь имеется в виду, это бесстрашие относительное. Потому что абсолютное бесстрашие возможно только тогда, когда узнана абсолютная Истина. Но почему тогда здесь об этом говорится? Дело в том, что в глубокой медитации, когда медитирующий оставляет все объекты вовне, в определенный момент вместе с ними он оставляет и свое тело. И именно тут и возникает страх потери его. А страх потери тела, это одна из форм страха смерти. Но страх этот на самом деле необоснованный, потому что с телом мы расстаемся ежедневно, когда засыпаем. Но в этот момент наш ум не осознает что происходит, и поэтому он не боится. Чувство эго засыпает вместе с умом, и когда человек погружается в сон, то там просто не остается того кому бояться. Тело должно оставляется точно так же, но наш ум при этом оставлении должен быть активным и осознанным.

Когда ум активен, и пытается превзойти тело и понятия которые находятся в нем, у него может появиться ощущение выхода из физической оболочки. Какие указания дает Кришна относительно этого? Он говорит, что ум не должен обращать внимания на объекты, в том числе и объекты ментальные. Так что если появляются ощущения выхода из тела, то обращать внимание на них не стоит. Нужно идти все глубже и глубже. В случае если этот процесс все же завладел вниманием практикующего, ему может стать страшно, и он забывает о цели своей медитации. В отличии от искателя подготовленного, который с самого начала знает что не стоит обращать внимание на образы предлагаемые разумом и органами чувств. Он всегда помнит о цели своей практики, он помнит что он идет к Богу, и он надеется на него. В таком случае его поддерживают тотальные силы которые ответственны за сотворение мира. И опираясь на свою веру, он с легкостью проходит сквозь подобные страхи, понимая, что бояться на самом деле совершенно нечего. Ишваре он верит гораздо больше чем своим ощущениям.

Если ты полагаешься на Бога, то у тебя нет необходимости бояться потерять свое тело, тем более что его потеря, не более чем просто обманчивое ощущение. Чем больше ты надеешься на мир, на вещи, на людей и взаимоотношения между ними, тем более беспокойным ты будешь. У человека, полагающегося на объекты, страхи будут возникать и без всякой медитации. А уж возможность покинуть свое тело, так вообще кажется чрезвычайным происшествием. Он не может себе этого позволить, потому что его разум еще недостаточно очищен, вследствие непонимания того что является истинной целью его жизни. Такому человеку необходимо возвращаться, и делать несколько шагов назад, для того чтобы практиковать карма йогу. Потому что для медитации он еще недостаточно готов. Чем больше мы замечаем участие тотальных сил в нашей жизни, тем больше мы можем себе позволить положиться на них, и тем больше бесстрашия будет у искателя.

Но все же не стоит слишком переживать по поводу того, что время от времени нас могут атаковать страхи и сомнения. Так как они (сомнения) порождаются васанами, поэтому подобные случаи бывали даже с очень известными людьми, такими как Будда Шакьямуни, который в медитации сражался с демонами, или же такими как Иисус Христос, который был искушаем, когда остался наедине с самим собой в пустыне. Как только внимание сосредотачивается на эго, страх и помехи приходят сами собой, лавинообразно. Нужно относиться к этому как к стадии, как к уровню который важно пройти и прожить. Дорога к освобождению одна, и каждый человек в свое время обязательно пройдет ее. Поэтому нужно научиться не обращать внимания на попытки эго отвлечь тебя

от понимания своей иллюзорности. Оно будет отчаянно сопротивляться тому чтобы ты смог обнаружить его несостоятельность.

Наличие страха в медитации, кстати, указывает на то что ты идешь в правильном направлении. Это значит, что ты затронул струны эго, и оно почувствовало себя в опасности. Значит именно туда тебе и надо! Эго мастер проекций, и если твоя вера и твое понимание недостаточно крепки, то эти проекции победят. Но в случае верного понимания цели своей жизни и слов учителя, побеждает цель, и страх преодолевается. Каждый искатель пройдет это, и каждый искатель должен помнить, что абсолютно никакие образы встреченные в медитации, никак не могут навредить мне до тех пор, пока ты им этого не позволишь. Обращая на них внимание, ты даешь им разрешение и подтверждаешь для себя их реальность. И тогда они пугают тебя. У кого-то этот страх меньше, у кого-то больше. Размеры страха, прямо пропорциональны размеру чувства эго. Чем больше страх, тем больше эго. Но помимо страхов на пути могут возникать и достаточно приятные вещи. Тебе может явиться какой-то образ с обещанием дарования сиддх. Он может пообещать научить тебя зажигать взглядом свечи на торте, или левитировать в позе лотоса. Ты молодец, ты пришел сюда, и ты можешь просить об исполнении любого желания. Нужно помнить, что любые встречи с Богами и общении с ними, это тоже проекции твоего чувства эго. И если ты обращаешь на них свое внимание, то они точно так же будут мешать тебе, как и страхи, но мешать будут приятным образом.

Поэтому не нужно обращать внимание ни на какие образы. Ни на те, которые вызывают страхи, ни на те, которые вызывают какие-то приятные чувства. В чем опасность всего этого? Опасность этого в том, что эго знает тебя изнутри. Оно знает твои самые сокровенные мысли и желания, и будет подбрасывать тебе то, на что ты наиболее падок. Оно будет выбирать самые вкусные вещи для того чтобы соблазнить медитирующего. Потому что эго не хочет погружения в медитацию, оно не хочет, чтобы ты обнаружил что оно всего лишь иллюзия. Поэтому оно будет сопротивляться изо всех сил. Зная, например, твою скрытую склонность к умилению образами, к тебе начинает приходить вереница святых абсолютно всех конфессий и направлений. И они будут не много не мало, поздравлять тебя с удачно оконченной медитацией! И если ты начинаешь вглядываться в эти образы, то твоя медитация действительно окончится. Поэтому главное правило таково, даже если тебя в медитации ангелы с небес осыпают цветами, ты проходишь мимо!

Те, кто позволяют разуму обмануть себя, будут обмануты им раз за разом, до тех пор, пока им не надоест обманываться. Цель настоящей медитации пройти через все это, и оказаться с другой стороны. Оказаться там, где ясный свет

чистого сознания узнается мной как я сам. Практикующий медитацию должен быть готов к этому. Он должен понимать, что любой образ который может всплыть из его васа в медитации, это фикция. Это иллюзия которая не может затронуть его. И каким бы приятным или каким бы страшным он не был встречаемый им образ, он проходит сквозь него, и достигает поставленной цели.

Страх в этой шлоке упоминается потому что индивидуальные проекции у каждого свои, а страх смерти у всех один. Страх смерти — это то, через что медитатор должен будет обязательно пройти. Точно так же, как и через любые другие всевозможные образы, которые эго подберет специально для него. Нужно помнить, что каждый день, абсолютно тем же самым путем ты ночью впадаешь в глубокий сон. Единственная разница между сном и медитацией в том, что в медитации ты стараешься остаться осознанным. На самом деле с тобой никогда ничего страшного не случается, ведь ты каждую ночь засыпаешь, и проходишь по этому пути. Такое понимание нужно всегда держать в поле зрения, потому что оно может быть той опорой, которая даст тебе силы пройти сквозь любой проецируемый образ, и идти дальше. Не обращая внимание на фантазии своего эго. Тело совершенно спокойно дожидается твоего возвращения, оно не умирает, и с ним ничего не случается. Страх эго потери — это только иллюзия. Единственно что умирает при окончательном узнавании, это иллюзорное чувство эго, ощущающее себя деятелем. И момент, когда ты видишь его как объект, для него это равносильно смерти. Его разоблачили. Оно больше не может притворяться тобой, потому что ты его увидел, и ты отличен от него. После этого оно осознается как Атман, как чистое сознание, и фальшь эго как отдельного деятеля, пропадает. А когда ограниченность теряет свои границы, она перестает быть ограниченностью, и вместе с этим растворяется и твоя смертность. Потому что смерть реальна только для ограниченного чувства эго.

Любой опыт, приобретенный в медитации, это шанс дальнейшего духовного роста. Возвращаясь из нее, я делаю работу над ошибками, и с новым пониманием я предпринимаю новую попытку чтобы исправить их. Если этого не происходит, я раз за разом буду упираться в ту же самую стену, и буду оставаться на том же самом уровне. Если я ничего не меняю, то и не удивительно, что раз за разом я буду получать один и тот же результат. Поэтому очень важно по возвращении из медитации делать работу над ошибками, и следующую попытку предпринимать уже с немного измененным пониманием. От любого полученного опыта я должен накапливать не сожаления, и раздражения и не ненависть, и не тем более страх. Я должен понемногу ассимилировать, и переваривать полученные знания. А Богу

отдавать все остальное. При таком подходе даже страх становится милосердным учителем.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 194 Глава 6 Шлока 15

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

prazAnta-AtmA vigata-bhIr-brahmacAri-vrate sthitaH |
manaH saMyamya mac-citto yukta AsIta mat-paraH || 14 ||

*Тот, чей ум спокоен, кто свободен от страха,
утвердившийся в решимости следовать брахмачарье,
контролируя свой ум, пусть тот йог сидит,
сосредоточившись на Мне и устремившись
ко Мне как к высшей цели. (6.14)*

В этой шлоке Кришна описывает нам внутреннее состояние медитирующего, он указывает на то каким оно должно быть, чтобы медитация могла быть настоящей медитацией, и чтобы она принесла именно те плоды, которые должна принести. В прошлой лекции мы достаточно детально разобрали такие понятия как prazAnta-AtmA и vigata-bhIh. Указание необходимости prazAnta-AtmA (тот, чей ум спокоен) повторяется множество раз, и повторяется оно не просто так, а потому что это очень важно условие для успешной медитации. Кришна

еще и уточняет этот термин, говоря *manaH saMyama*, удерживая, сосредотачивая разум. Потому что просто успокоившийся разум может быть разумом, находящимся в глубоком сне, и, следовательно, такой разум не медитирует. Так что ум надо не просто успокоить, но еще и должным образом сосредоточить на необходимой цели. Обо всем этом еще множество раз будет говориться.

Из указаний которые нам ранее не встречались, мы рассматривали указание *vigata-bhIH*, и этот указатель появился только тогда, когда речь зашла о медитации. Почему? Потому что погружаясь в медитацию, мы, превосходя тонкие слои своей личности, обязательно встретимся со своими самыми глубокими страхами. Наше эго будет сопротивляться обнаружению своей несостоятельности. Оно будет пытаться остаться реальным, и поэтому будет проецировать очень реальные картинки. И это у него будет получаться мастерски.

Когда мы ложимся спать, и нам сняться сны, во сне, порою бывает очень и очень сложно понять то где мы находимся, и то что нам на самом деле снится. И когда мы погружаемся в самые глубокие уровни человеческой личности, т.е. мы находимся на пути уничтожения эго, оно будет отчаянно этому сопротивляться. Наш ум может демонстрировать такие картинки, которые совершенно не отличимы от настоящих. И так же, как и во сне, порою бывает очень сложно понять нереальность этих проекций. Но на пути к настоящей медитации, мы должны будем научиться не обращать внимание на любые уровни уловов ума. Для этого мы и учим наши органы чувств отвлекаться от ощущений объектов, и возвращать их на свое, указанное нами место. Мы учимся контролировать свой ум именно для того, чтобы можно было управлять его вниманием, и чтобы это внимание можно было не обращать на те проекции, которые сам же ум, находясь на более низком уровне, и проецирует. До того, как сон получит возможность начаться, от него можно отказаться. До того, как в процессе медитации эго начнет сопротивляться, на него можно отказаться смотреть. Никто тебя не может заставить смотреть на него. Нет никакой внешней силы, которая могла бы тебя заставить сделать это. Контролируя свой ум, ты сам можешь отказаться от любого образа. Потому что во время медитации ты встречаешься с самим собой.

На пути к настоящему себе, ты сначала встречаешься с проекциями, т.е. с тем что тобой не является, но ты считаешь его собой. Это не какая то внешняя сила приходит к тебе в виде чертей или Богов. А это ты сам, это твой ум достает тебе твои самые привлекательные образы, или твои самые страшные кошмары. Но в уме есть более чистая его часть, более высокая инстанция, которая управляет его вниманием. И ты, можешь отказаться смотреть на то кино, которое

предлагает тебе твой разум. Осознанно откажись от любых образов, даже не пытаясь разбираться с тем что они из себя представляют. Но при этом сохраняя осознанность, потому что если осознанности не будет, то через какое-то время ты обнаружишь себя втянутым, и полностью погруженным в сюжет предлагаемый проекцией разума. Поэтому предварительная практика должна быть направлена на то что я просто отказываюсь от любого образа, не разбираясь в том хороший он или плохой, приятный или неприятный.

И главное напутствие которое дается нам Кришной перед медитацией, это *mat-cittaH* - тот, чей ум сосредоточен на Мне, полагая меня своей высшей целью, полностью надеясь на меня. Не следуй за мыслями, помни о своей цели, и это поможет тебе преодолеть любые возможные сложности. У каждого они будут свои, потому что эго знает тебя изнутри, оно знает твои самые скрытые страхи и желания. Но когда же твой ум сосредоточен на цели, когда он сосредоточен на Боге, тотальные силы тебя поддержат на этом пути. Соппротивление всегда оказывают лишь силы эго, и препятствием является эгоистическая часть твоей личности. Ничего кроме этого в медитации не появляется. В той мере в которой ты можешь положиться на тотальные силы, в той мере насколько сильна твоя вера, и насколько ты избавился от всевозможных сомнений, в той мере тотальные силы и будут отвечать тебе взаимностью. Но если эгоистическая составляющая сильна, то она не даст тебе расслабиться, и беспрепятственно пройти туда куда надо.

Чем больше мы доверяем этим тотальным силам, тем больше мы можем положиться на них, и тем больше у искателя будет бесстрашия. Потому что он знает, что полагаясь на тотальное, ему ничто не может помешать в деле достижения Высшей цели. Он знает силу тотального, он размышлял о ней, он пытался увидеть их в окружающем мире. Он знает их могущество, он знает, что ничто индивидуальное не может устоять перед тотальным. И погружаясь в медитацию, он полагается на эти тотальные силы, зная, что в тотальности никакого страха нет. Поэтому предварительная работа по развитию внимательности очень важна. Понятия о том, что есть я, что такое ум, как работает внимание, и понимание методов работы с ним, к моменту начала медитации уже должно быть неоднократно обдуманно. Это знание уже должно стать моим, личным знанием, а не знанием, которое записано в каких-то умных книгах.

Погружаясь в медитацию, искатель проверяет свое знание на практическое понимание. И каждый полученный им опыт, в том числе и опыт негативный, может быть использован им как материал для исследования. Потому что даже негативный опыт позволяет вернуться и посмотреть что было сделано не так, он позволяет скорректировать практику с учетом предыдущих попыток. Я должен уметь делать выводы как из позитивного, так и из негативного опыта,

и каждую новую попытку делать опираясь на эти выводы. Таким образом, с каждой новой итерацией я буду продвигаться все дальше и дальше. **Если я ничего не исправляю, и снова и снова пытаюсь делать что-то точно так же неправильно, я просто не смогу преодолеть очередное препятствие.** Потому что для того чтобы получить результат который будет отличаться от предыдущего, действия также должны отличаться от предыдущих. **Если я получил не тот результат к которому я стремлюсь, это значит, что мне необходимо корректировать те методы, при помощи которых я пришел к этому результату.** И до того, как медитация станет действительно успешной, могут потребоваться сотни и тысячи попыток. И если мы делаем правильные выводы, то они в конце концов должны привести к достижению заявленной цели, которая указана здесь, *устремившись ко мне, т.е. к Богу, к Истине.*

Еще одно качество искателя на которое указывает разбираемая нами шлока, это брахмачарья, *vrate sthita* тот, кто твердо следует обету брахмачарьи. Обет брахмачарьи подразумевает приверженность к учению и к Учителю. Брахмачарья это стадия ученичества, во время которой своей главной целью искатель ставит получение знания, его понимание, и служение Учителю. Если понимать этот термин дословно, то брахмачарья это тот кто идет на пути к саньясе, и при традиционном понимании его он живет на подаяние, при этом выполняя все необходимые работы по ашраму.

В узком смысле брахмачарья понимается как отказ от секса, но это не должно быть физическим воздержанием. Слово брахмачарья дословно переводится как Брахма ачара. Брахман — это истина, а *ачара* это движение. И если я следую к Брахману, то все мои действия, и все мое внимание будет устремлено к нему. По сравнению с этой целью, любые чувственные наслаждения становятся мелки и не интересны, и поэтому они не отвлекают меня. Следовательно, совершенно естественным образом секс меня так же не привлекает. Я не пытаюсь удержаться от него изо всех сил, я просто понимаю, что моя цель гораздо выше. В этом и есть настоящий смысл брахмачарьи. Как и в случае указаний относительно спокойного разума и свободы от страха, указание на брахмачарью в первую очередь напрямую зависит от понимания кто я, с какими целями, и куда я иду. **Какое бы качество мы не взяли, в его основе будет лежать правильное и ясное понимание своей цели, и средств ее достижения.** Правильное понимание, одновременно является как методом, так и целью, которую необходимо достичь.

Если понимания своей цели нет, то удержание на пути невозможно, потому что отвлечений будет слишком много, и медитировать будет невозможно. Будут всплывать какие-то образы, желания, воспоминания, и все это будет

постоянно отвлекать. И ум вместо того чтобы сосредоточиться на истине, на Божественном, будет погружаться в хаос. Ум человека не может одновременно привлекаться к мирским объектам, при этом сосредотачиваясь на Божественных сферах. Внимание должно выбрать то что ему более важно, и всеми силами устремиться к этому. Что мне наиболее важно, мир объектов, или Истина? Мир объектов — это мир множественности и мир разделений, а истина — это то где никаких разделений не существует. И если не прилагаются особые усилия для устремления моего разума к истине, он по умолчанию продолжает оставаться в мире разделенности. Просто потому что он к этому привык, и потому что ему эта сфера наиболее знакома.

Брахмачарья совсем не предполагает избегание физического контакта с миром. Если я хочу, чтобы объекты меня не отвлекали, и начинаю избегать их, то это будет следствием неправильно сделанного выбора. Браhmачарья это работа по возвращению осознанности в человеческом уме, где с помощью размышления и понимания необходимо перерасти влечение к объектам. И тогда, прямо среди них, поддержание браhmачари становится безуильным. А ограничивать свои желания физическим отказом от них, совершенно бесполезно. И рано или поздно, это приведет к тому что в уме будут нарастать противодействия, и последствия вряд ли будут приятными.

Далее Кришна говорит mat-cittaH - тот, чей ум сосредоточен на Мне, на Кришне, на Ишваре, на Высочайшей истине. Кришна сейчас говорит не как человек, он говорит как Ишвара, и говорит уже так, не в первый раз. Но Арджуна раньше пропускал это мимо ушей, и только теперь, понемногу начинает обращать на это внимание.

Сам факт того что Кришна говорит это уже не в первый раз, указывает на то, что это не случайные слова. Он знает себя как Ишвару, а роль колесничего, и роль учителя, он знает как роль. На самом деле, другого способа Ишваре говорить о самом себе, не существует. Потому что у Ишвары нет своего собственного рта, чтобы заявить о себе как об Ишваре. Ишвара может говорить о себе только используя для этого тело другого человека, в данном случае, Кришны. Все рты в творении — это его рты. Все глаза — это его глаза, все головы — это его головы, все руки — это все руки. Говоря сосредоточься на мне, Ишвара предлагает полностью довериться, предаться ему. **Оставь все мысли о мире, оставь все возможные страхи и опасения, и иди ко мне с абсолютным доверием.** Медитация это в том числе и практика культивирования полнейшего доверия к Божественному, к Ишваре. На словах мы это обычно знаем, мы об этом читали или слышали, и вот в медитации рано или поздно наступит момент, когда придется на практике проверить, насколько ты действительно можешь полагаться на Бога, а не на эго.

Только полностью оставив то на что ты полагался ранее, оставив все мирские отношения, оставив все свое понимание себя как ограниченности, ты сможешь довериться Богу, и там обнаружить настоящего себя. Как именно происходит сосредоточение на Ишваре? Это будет зависеть непосредственно от того к чему готов искатель. Сначала он сможет сосредоточиться на сагуна Брахмане, на творце этого мира, на том творце, который поддерживает и разрушает все творение. Для того чтобы сосредоточиться на Боге, можно для начала взять любой его аспект, любое качество *ишта деваты*, избранного Божества, через который мне проще всего мысленно соединить себя с Божественным. Это может быть любой его аспект, любое его изображение, какая то притча о нем, часть его одежды, жест, или мудрое высказывание. Затем, когда ум практикующего станет более послушным, образ становится ненужным, и внимание устремляется к абстрактному тотальному Божественному, как к источнику времени и пространства. Таким образом, в конце концов у практикующего появляется возможность устремить свой разум на ниргуна Брахмана, на саму истину, на осознание, на бесконечность.

mat-paraH, это тот, высшая цель которого является мной, Богом. Такой человек называется mat-paraH, тот, кто устремился к Богу, ко мне, как к Высшей цели, потому что посредством Кришны с нами говорит сам Бог. Ты медитируешь не ради здоровья, не ради того, чтобы произвести на кого-то впечатление и получить какие-то сверх возможности. В медитацию ты идешь не за этим. Ты идешь туда за Богом, за Истиной. Ты стремишься к тому что любишь и уважаешь больше всего, к тому что искренне хочешь познать. Устремленность к Богу — это такое устремление, которое полностью руководит всей твоей жизнью. Ты живешь из этого устремления, даже когда занимаешься какими-то мирскими делами. Как это сделать? Бхагавад Гита, в главе, посвященной карма йоге, очень хорошо и детально это объяснила. Когда ты практикуешь подобные устремления постоянно, каждый день и без перерывов, тогда у тебя появляется возможность сесть в медитацию, и очистить это стремление от любых объектов. Ты наконец то сможешь оставить мир который требовал твоего внимания, и провести время наедине с тем что ты любишь, и уважаешь больше всего. При правильной подготовке, медитация и будет этой долгожданной встречей, и ты будешь весь день ждать возможности, когда можно будет остаться один на один с самим собой. Именно это состояние и называется mat-paraH, тот, для кого Бог является Высшей целью.

А что необходимо делать дальше, говорится в следующей шлоке

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yujann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,
обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

Когда все подготовительные условия соблюдены, и ум искателя не отвлекается, у него появляется возможность при помощи сосредоточенной силы своего внимания работать на более тонких уровнях. И это внимание должно быть направлено на источник самого ума. yujjan evam таким образом sadA эта практика должна совершаться постоянно. sadA это значит, что не надо пытаться делать ее только во время медитации, а все остальное время я рассредоточен, и об истине не думаю. А вот с утра у меня медитация, и я пойду и всего достигну. Так не бывает. Очень постепенно, сосредоточенность ума должна стать образом жизни, и практиковать такую сосредоточенность я должен в любой обстановке и ситуации.

Сосредоточенный и не отвлекающийся ум постоянно поддерживает баланс, он всегда остается внимательным, но не затронутым свидетелем. Такое состояние ума дает огромные преимущества, даже в мирских делах и ситуациях. Потому что не вовлечённый ум способен видеть более общую, более целостную картину мира. Он способен принимать более взвешенные решения, его гораздо сложнее обмануть, и самому ему также сложнее обмануться. Постоянная практика такого сосредоточения позволяет уму правильно медитировать, и в процессе практики медитации избавляться от еще более тонких препятствий.

Медитация о которой говорит Кришна в этой шлоке, не подразумевает медитацию на форму Божественного, в виде какого то образа. Здесь Кришна имеет ввиду высшую форму медитации, когда искатель уже готов к сосредоточению на безличностном Тотальном Абсолюте. Цель медитации — это избавиться от своей отделенности от Божественного. Во время такой практики не должен возникать вопрос, а как долго мне придется практиковать? Будет это год, два или же десять лет? Здесь прямо говорится, *всегда*, т.е. пока не достигнешь цели. И даже если это сотни тысяч жизней, ты должен практиковать это всегда. **Потому что даже если результат очень сильно отложен во времени, в любом случае, более высокой цели которой стоило бы посвятить все свои усилия, в этом мире просто не**

существует. Это единственная достойная человека цель, и на нее можно положить не одну жизнь, а гораздо больше. Пока не осознана Истина, и пока не достигнута цель которая заявлена в этой шлоке, медитация должна практиковаться всегда, и именно таким способом как было указано.

Одна из особенностей ума, которая должна быть нами использована во благо, это то что если ум что-то часто слышит или часто вспоминает, оно переходит из категории невозможно, в категорию возможно, и впоследствии, за счет повторения, становясь моим собственным пониманием. Точно так же это работает и для понимания неверного. За счет повторения, не верное знание укореняется в уме настолько плотно, что его просто невозможно подвергнуть сомнению. Мы с вами уже достаточно долго изучаем Бхагавад Гиту шлока за шлокой, мы рассматриваем этот текст с разных сторон, и постепенно истины которые здесь объясняются обретают вес, и становятся все более и более реальными. Происходит очень незаметный процесс переформатирования привычной работы ума за счет повторений на разных уровнях. И следуя объяснениям Кришны, мы таким образом понемногу приближаемся к истине.

Обычно считается, и часто говорится что в медитации медитирующий наслаждается спокойствием ума. Но я специально обращаю ваше внимание на то что в медитации о которой говорит Кришна, медитирующий наслаждается спокойствием которое происходит не от ума, и не от состояния которое меняется. Он наслаждается спокойствием пребывания в неизменном Божественном. Спокойствие в медитации, у практика происходит не от его ума, а от Божественного на котором он сосредоточен. Когда это происходит, к нему начинает как бы перетекать Божественное спокойствие от Бога. И когда этот переток становится значительным, йог обнаруживает что различия между внутренним и внешним стираются. Он обнаруживает, что вся вселенная наполнена Божественным сознанием, Божественным существованием, и Божественным Блаженством. Он понимает, что все это Бог по-разному отражающийся в разных объектах и умах. Все что есть, это Божественный абсолют, который переливается и видится по-разному. С закрытыми глазами я вижу божественное внутри, а с открытыми глазами я вижу тоже самое Божественное вокруг. И по мере того как это знание становится доступным, все вокруг и внутри постепенно наполняется Богом. И получается, что личность живет в Боге, а Бог живет в ней. Так кто же тогда я? Божественное сознание безгранично. И когда оно узнается во всей своей полноте, это перестает быть состоянием, или каким-то особенным пониманием. Оно становится реальностью. Медитация — это протаптывание дорожки на ту сторону. И каждый раз, на шаг или на полшага, ты становишься ближе к цели. В конце концов эта тропинка будет протоптана, и с той стороны Божественное хлынет не маленьким ручейком, а полным потоком, который наполнит собою все.

Поэтому попытки проживания сосредоточенности и не вовлеченности разума в мирское, и постоянное памятование о Тотальном, должны продолжаться до тех пор, пока результат не будет достигнут.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

**Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 195 Глава 6
Шлока 15**

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yuJjann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,
обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

В этой шлоке подчеркивается, что медитация должна практиковаться постоянно, всегда, (sadA). Она должна практиковаться на самых разных уровнях, и постепенно должна стать образом жизни. Потому что обнаружение истины это не какая то одноразовая задача, в которой я обнаружил, и пошел дальше искать что то другое. Нет. Этот поиск может растянуться на множество жизней, и мое стремление к истине должно постоянно подтверждаться на

самых разных уровнях. А моя способность обращаться к истине, будет показателем успешности в практике. Только в таком случае это стремление завершается успехом. Всегда и в любых жизненных ситуациях я обращаюсь к тому что правильно и истинно, и именно такое стремление дает шанс осознать окончательную истину.

А если я не интересуюсь истиной в каких-то небольших ее проявлениях, то и окончательную истину я узнать тоже не смогу. Стремление к Богу, это и есть стремление к высшей истине, и если это стремление не подтверждается, если я постоянно обманываюсь в более простых ситуациях, то это автоматически закрывает дорогу и к окончательной истине. Потому что если я интересуюсь истиной, то она должна сопровождать меня во всем. Я должен обращать к ней свой взор в каждой ситуации, которая требует от меня своего решения. И в принятии решения я ориентируюсь не на свои желания, или общепринятые выводы, я ориентируюсь на то что правильно, а для того чтобы у меня была возможность так поступить, я должен понимать, что такое правильно.

В карма йоге, правильным действием считается то действие, которое должно быть сделано вне зависимости от моих личных желаний и предпочтений. И различие того что должно быть сделано, это тоже есть стремление к истине. Таким образом, я постепенно учусь обращаться к истине за решением любого вопроса. Я стремлюсь к тому что правильно, к тому что верно, и только при таком стремлении, проявляющемся в любых ситуациях, я смогу прийти и к окончательной истине. Стремление к правильности несомненно положительно сказывается не только на духовном пути, но и в мирских аспектах жизни. Потому что в любом деле лучше быть умным и осозанным, и такой подход обязательно принесет положительные результаты. Умный и осозанный человек не только более полно видит решение любых проблем, но также и решает их более адекватно. Глупый же человек, не умеет пользоваться даже теми возможностями которые у него есть. И не замечает он их именно по своей глупости, поэтому он и остаётся в глупости.

Стремление к истине выражается в том, что я постепенно улучшаю свою жизнь с помощью постоянного обращения к ней. Из любого положения в своей жизни, кем бы я не родился, у меня всегда есть возможность сделать шаг в правильном направлении. Все определяется тем насколько ты понимаешь и различаешь где правильное направление движения, а где нет. Бхагавад Гита дает огромное количество советов на самых разных уровнях, чтобы изучая ее, человек стал лучше различать то что является истинным, а что нет. Ее указания на истину не имеют возраста, они одинаково актуальны и сейчас, и тысячу лет назад, и спустя еще тысячу лет, они также не потеряют своей актуальности. Природа человека не меняется, и процесс его духовной

эволюции всегда будет одним и тем же. Человеческая личность, если она ставит своей целью поиск истины, всегда будет проходить именно через те этапы, которые описаны в Бхагавад Гите. От отдельной личности, полностью погруженной в свои собственные страдания, к полному своему растворению, и узнаванию собственной природы.

Когда в медитации границы личности растворяются, ограниченного человека не остается, и происходит осознание своей собственной природы. Подобная эволюция от отделенности и до безграничности, всегда проходит через одинаковые этапы вне зависимости от времени, общества, и исповедуемой религии. Эволюция всегда идет от отделенности к тотальности, и если я пойму ее смысл, то я смогу идти по этому пути более осознанно. Полагаясь не на свои желания, не на то что диктует мне общество, а полагаясь на то что постоянно и неизменно, на Бога. Медитация является вершиной этого процесса, где я практическим образом подтверждаю то, насколько я понял где находится истина. Я оставляю объекты вовне, и стремлюсь к источнику своих мыслей. Я пытаюсь практическим образом прожить то что мне уже объяснили множество раз. Я учусь полагаться на Тотальное, я учусь сосредотачивать ум на Божественном, я учусь черпать спокойствие и благословенность не со стороны ограниченности, а со стороны Абсолютного. Я не ищу опоры и спокойствия в мире, я не ищу опоры в каких-то состояниях своего ума.

Спокойствие и удовлетворенность в медитации идет не от состояния ума, они идут со стороны безграничного. И чем больше он может положиться на это, тем быстрее он сможет устремиться, и полностью довериться спокойствию и неподвижности которая светит ему оттуда. Он узнает себя в этом свете, и сливается с ним. Когда это происходит, после выхода из медитации чувство я снова появляется, но оно уже осознается как объект. **А если ты смотришь на что-то как на объект, то ты тем самым неосознанно подтверждаешь для себя что это не ты!** Ты отделен от этого объекта. Это совершенно фантастическое ощущение, которое больше не позволяет тебе слиться с ним. И однажды увидев это, ты больше никогда не делаешь этой ошибки, ты больше не чувствуешь себя чувством я. Чувство конечно же есть, оно по-прежнему присутствует, но ты не отождествляешь себя с ним. Потому что ты знаешь, что ты, это тот, кто смотрит на это чувство. Ты то, в чьем свете это чувство получает возможность существовать.

В процессе медитации постепенно тренируется способность ума не отвлекаясь направляться к истине. И по мере того как эта способность прогрессирует, тебе требуется все меньше усилий, для того чтобы удерживать ум в правильном устремлении к своему источнику. И если ты все делаешь правильно, медитация заканчивается тем, что пропадают все разделения, и эго узнается

как объект. В такой момент происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи, в котором осознанная сосредоточенность достигает своего максимума, и позволяет уму проникнуть сквозь завесу невежества, и раствориться в чистом сознании.

В медитации можно практиковать савикальпа самадхи. Ты садишься в медитацию, настраиваешься, и устремляешь свой разум в направлении Бога. Савикальпа это значит, что ты осознаешь какие-то разделения, и осознанно идешь за них, устремляя свой ум к какой-то определенной точке. Когда эта практика отработана, происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи. Нужно понимать, что нирвикальпа самадхи практиковать невозможно, потому что оно *случается*, оно случается тогда, когда савикальпа самадхи становится достижимым по желанию. Итогом нирвикальпа самадхи является то, что на выходе из него, чувство я осознается как объект, и ошибка отождествления себя с ним более не повторяется. Происходит пробуждение к тому факту что я не ум и не эго, а я тот, кто есть всегда и повсюду.

Это событие называется пробуждением. После этого перед искателем становится задача утвердиться в этом понимании. Медитировать всегда начинает личность. И эта личность как бы протаптывает тропинку к Богу. Один раз туда, один раз обратно, и постепенно тропинка удлиняется, она становится все заметнее, и каждый раз по ней все проще и проще идти. В этом процессе, личность понемногу пропадает, она как бы стирается. И высшей точкой этого процесса является нирвана, нирвикальпа самадхи, когда личности совершенно не остается. И растворение этой личности происходит в той мере, в какой ты можешь положиться на зов оттуда, на зов с той стороны. В той мере в какой ты можешь оставить все то что держит тебя здесь, в той мере ты постоянно будешь ощущать тихий, но явственно ощущаемый зов оттуда. И чем чище твой разум, тем этот зов явственнее ощущается, и тем нестерпимей становится чувство отделенности.

По выходу из погружения в нирвану, происходит событие которое обеспечивает необратимость избавления от ошибки. В нем я вижу эго как объект, и становлюсь его наблюдателем. Раньше я смотрел на мир через глаза с помощью ума, я смотрел с точки зрения эго, которое меня всегда сопровождало. Но когда я однажды увидел эго как объект, это совершает переворот в моем понимании, и я наконец то отделяюсь от чувства я, я вижу его со стороны. После этого уже невозможно себя перепутать с ним, точно так же как невозможно перепутать себя с камнем или деревом. Нирвана это конец эго, и ошибка на этом заканчивается. Все видится как чистое сознание, как Атман, как Сат-Чит-Ананда, Брахман. После этого заканчиваются все желания,

потому что все они принадлежали ограниченной личности. И даже желание освобождения, принадлежало ей.

Это будет существовать пока остается прарабдха карма, которая ответственна за жизнь этого тела. Но оно более тебе совершенно не мешает, оно не диктует тебе свою волю, оно просто поддерживает существование твоего физического тела. У меня больше нет желаний, у меня остались лишь потребности тела, но это уже не мои желания. Это всего лишь техническое обслуживание полезного инструмента, который позволяет мне взаимодействовать с окружающим миром. С помощью тела ты совершал ошибку, с помощью тела ты чего-то желал в этом мире, и теперь с его помощью ты осознал истинное положение вещей. Скажи ему спасибо, от него нет необходимости избавляться, потому что со временем оно само собой закончится.

Но до тех пор, пока оно существует, значит у тебя остались какие-то нерешенные задачи на его уровне. Это значит, что осталась прарабдха карма, которая обеспечивает его жизнь в этом мире. Не мне, потому что я не тело, я то чистое сознание, которое обеспечивает существование любого тела. И я не изменился от того что произошло понимание. Потому что понимание произошло у иллюзорной личности, которая после этого понимания исчезла. Но сам факт того что тело в очередной раз сегодня проснулось, говорит о том, что этому телу еще что-то надо сделать. Когда прарабдха карма исчерпает себя, тело не проснется, и его жизнь закончится, но этот факт меня совершенно не затронет.

С осознанием иллюзорности чувства эго, пропадает жажда желаний. Человек мечтает о том, что когда он накопит много денег, у него вдруг наступит счастье. Ситуация повторяется раз за разом, деньги накапливаются, желаемое достигается, и на какое-то мгновение ему становится так хорошо, что все остальные желания пропадают. Но проходит какое-то время, и снова появляется новое желание. Так вот, после осознания иллюзорности чувства эго, заканчиваются все желания, и это как раз тот момент, о котором мечтал каждый. Счастье — это отсутствие желаний. Я навсегда остаюсь в том моменте, который наступает с обретением желаемого. Осознав себя бесконечностью, я всегда нахожусь на том пике, который у обычного человека длится несколько мгновений. При узнавании своей природы, мгновение перестает быть мгновением, и становится моим постоянным настоящим моментом. Я постоянно нахожусь в неопишемом восторге, потому что исполнилось мое самое сокровенное желание. Я узнал свою природу, я обрел самого себя. Это и есть та цель к которой стремится каждый.

Полнота и блаженство являются моей природой, и после узнавания этого, я могу полагаться на нее. Я перестаю быть зависимым от обстоятельств, от окружения, от состояний ума. Мое спокойствие не зависит ни от чего, потому что это абсолютное, это божественное спокойствие. Кришна говорит mat-saMsthAm, это спокойствие пребывания во мне, в Боге, в Ишваре. Пребывая в нирване я непосредственно узнаю, что я не отличен от Бога, я понимаю, что его природа — это моя природа. Это и есть освобождение. Любое другое спокойствие будет временным, но спокойствие пребывания в своей природе бесконечно. Слово шанти, которое здесь встречается, может использоваться в зависимости от контекста в разных смыслах. Например, есть спокойствие глубокого сна. Там ум неподвижен, он отдыхает, он спит, но это спокойствие временное. Потому что стоит только человеку пробудиться, и его ум тут же теряет это спокойствие.

Еще есть спокойствие, когда ты находишься на расстоянии от своего ума. Это спокойствие практики медитации. Когда ты начинаешь медитировать, ты учишься как бы отодвигаться от ума, и когда ты находишься на каком-то расстоянии от него, когда ты свидетельствуешь его мысли и понятия, ты тоже пребываешь в спокойствии, которое ощущается очень позитивно. Ты отдыхаешь, и это дает тебе положительную обратную связь. Но в медитации тебе нужно не спокойствие ума, твоей целью является спокойствие нирваны, спокойствие осознания своей бесконечной природы.

Иногда бывает, что спокойствие глубокого сна начинающие медитаторы принимают за медитацию. Ничто другое им не знакомо, они закрывают глаза, они выпрямляют спину, они произносят ОМ, и погружаются в глубокий сон. Внешне это выглядит как медитация, но при этом они не практикуют осознанность. Более того, они даже не замечают, как эта осознанность пропадает. Потому что когда мы погружаемся в глубокий сон, мы теряя ее. Это ошибка, потому что в глубоком сне ты погружаешься на уровень невежества. Спокойствие глубокого сна никуда не ведет. Даже если его очень долго практиковать. Каждый человек в течении жизни множество раз погружается в глубокий сон, и раз за разом оттуда выходит ограниченная личность, которая продолжает свой поиск в самсаре, поиск непонятно чего.

Медитация, которая описывается в Бхагавад Гите, начинается со спокойствия отстраненности от ума, она начинается с созерцания его мыслей. Это начальная точка, и это первая ступень медитации. Настоящая медитация начинается с этого, и движется в сторону спокойствия нирваны. Когда медитатор полностью растворяется в безграничном, когда не остается ума, остается осознанность которая узнается как моя природа. На этом фоне эго и ум возвращаются, но более они уже не являются отвлекающим фактором. Он

становятся прекрасной возможностью выражения Божественного в этом мире. Всемогущее сознание может себе позволить проявляться через ограниченный ум и через ограниченное тело. Потому что ум и тело его нисколько не ограничивают. Чистое сознание проявляется через миллионы и миллиарды других человеческих, животных и растительных форм. Оно может позволить себе светить и оживлять своим светом любую ограниченность. От него не убывает. Как солнце может позволить себе светить на любой объект в этом мире, не делая различий. Оно одинаково светит и на хорошего, и на плохого человека, оно одинаково ярко освещает и ужасную сцену убийства, и самое прекрасное проявление любви. Оно дает возможность быть и тому, и другому.

Когда происходит узнавание эго как объекта, когда я узнаю себя как то что дает возможность существовать ему, и всему остальному, ум перестает мешать мне. Чем бы он не занимался, он всегда остается в присутствии Бога, в присутствии чистого сознания. Зная эго как иллюзию, я могу сделать эту иллюзию прекрасной, я могу направить ее на что-то максимально хорошее и полезное. Это и есть максимальное раскрытие человеческого потенциала комплекса тела, ума и интеллекта. Это максимальное использование всех инструментов, которые были тебе даны в этом мире, и через которые ты свободно проявляешься. С этого момента искатель перестает быть искателем, он становится знающим, и необходимости в медитации у него уже нет, потому что отныне он в медитации живет, все больше и больше укрепляюсь в этом знании. Такая медитация становится все более мощной и всеохватывающей. Знающий постоянно живет в присутствии Бога, его ограниченное сознание растворяется в тотальном Божественном Сознании, где различия пропадают. Поэтому Кришна и говорит *он достигает меня, он пребывает во мне.*

Обретение абсолютного спокойствия, которое недостижимо в мире разделенности, называется пробуждением. А освобождение, это укрепление в этом состоянии, и это сознательное нежелание становиться обратно на точку зрения эго. Когда уходит привычка принятия себя за ограниченную личность, и знание своей природы становится твердым, приходит освобождение, и ты начинаешь безуильно жить из этого нового знания. Укрепившись в нем, ты становишься дживан муктой, освобожденным при жизни, и медитация становится жизнью, а не каким то событием на полчаса в день.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 196 Глава 6 Шлока 16

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yujjann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,
обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

В этой шлоке Кришна дает указание на необходимость постоянной практики. Практика медитации должна стать образом жизни искателя. И в каких-то житейских ситуациях, он более не должен обращаться к чувствам и эмоциям, он должен опираться на факты. Такой подход — это проявление стремления к Истине. Достичь окончательной Истины невозможно, если человек в своей повседневной жизни привык опираться на глупость. Необходимо обратиться к верным методам познания, отвлечься от эмоциональной вовлеченности, и только тогда у тебя появится возможность заметить правильный вариант решения проблем. Это и будет обращением к тому как оно есть на самом деле. Постоянное обращение к Истине, равно как и контроль над разумом, с практикой развивается все больше и больше. Чем более контролируем твой разум, тем легче твое обращение к истине. А чем больше ты к ней обращаешься, тем легче контролируется твой разум. Оба этих процесса растут и развиваются в прямой зависимости друг от друга. Получается, что все что происходит в жизни, даже само обращение к духовному поиску, это закономерный результат прошлых практик. Другое дело, что в жизни часто происходит множество самых разнообразных и разнонаправленных событий, и в реакциях на них, очень сложно увидеть хоть какую-то систему. К тому же, сам процесс реакций, растягивается на множество жизней.

Адвайта Веданта постепенно учит тебя обращать свое внимание на некоторые закономерности, которые ведут тебя в правильном направлении. Она очень постепенно и настойчиво учит видеть тебя порядок в хаосе. Потому что хаосом это выглядит только на первый взгляд, и на самом деле ничто не происходит случайно, и во всем есть система. В тот момент, когда эта система начинают узнаваться, когда начинают видеться определенные закономерности, искатель начинает понимать, как эта система работает. И после этого, человек получает очень мощный инструмент для осознанной эволюции, которая начинает случаться не время от времени, не каким-то хаотическим образом, а за счет осмысленного видения закономерностей, она переходит под его полный контроль.

Такая направленность на истину постепенно все больше и больше утончается, а движение в данном направлении становится все более и более эффективным. И этот процесс в конце концов заканчивается, как и описано в данной шлоке, освобождением, высшей нирваной, что характеризуется прекращением поиска, и избавлением от постоянного давления собственных желаний, не дающих человеку успокоиться, и постоянно толкающих его на действие. Прекращение поиска позволяет остановить этот бесконечный бег к желаемому. Кстати сам факт наличия поиска, указывает на то, что ты находишься не в оптимальной для себя ситуации, и ощущаешь, что тебе чего-то не хватает. Ты стремишься обрести желаемое, надеясь вместе с ним обрести

счастье и успокоение. Но когда это происходит, у тебя появляется следующее желание, и бег продолжается. И даже если человек понимает, что он находится в колесе желаний, он не может избавиться от него, потому что у него нет понимания того что он не является ограниченной личностью.

Обретя освобождение, и пробудившись к своей собственной природе, человек наконец то получает возможность остановиться и начать наслаждаться безграничностью за которой не нужно никуда бежать, и которая никуда не может пропасть. Это единственное что никогда тебя не предаст, это единственное что никогда не измениться, и более того, даже захотев, ты уже от этого не сможешь избавиться, потому что это и есть ты сам. Это всегда с тобой. Нет ничего более блаженного и естественного, чем пребывание в своей собственной природе. Поток Божественного спокойствия захлестывает искателя, и растворяет его индивидуальность. Кришна описывает это состояние как пребывание во мне, как пребывание в Боге. Искатель подходит к этому постепенным очищением своего разума от загрязняющих его волнений, которые мешают увидеть ему свою собственную безграничную природу.

Каким образом это происходит? Это происходит постоянным устремлением своего разума навстречу к Богу, и убеждением в надежности этой безграничной природы. В конце концов его разум начинает опираться на бесконечное, и не пытается привычным образом искать спокойствия и опоры в своих состояниях, в объектах, и в ощущениях мира. Он постепенно переучивается относительно того в чем он находит спокойствие и удовлетворенность. Потому что если ты опираешься на преходящее, то ты прямым движешься к страданиям и разочарованиям. Потому что преходящее, по самому своему определению, оно пройдет. Оно когда-то появилось в твоей жизни, и оно когда-то неизбежно закончится.

Но если ты научишься опираться на то что не имеет начала и не имеет конца, даже несмотря на то что ты не можешь подержать его в руках, ты научишься опираться на самое неизменное из того что только может существовать в этом мире. И Адвайта учит тебя обращать свое внимание на то что присутствует всегда и везде, она учит узнавать тебя его во всем. Вплоть до того, что ты узнаешь его как самого себя. И после этого обнаруживается, что кроме этой Божественной благодати больше ничего и не существует, а отдельная личность была лишь иллюзией.

Блаженство, о котором говорит Адвайта Веданта, оно превосходит мир разделенности, и примером этому обычно служит пространство, которое не может быть ограничено никакими стенами. С точки зрения пространства, границ не существует, но человек может в нем построить стены, и может даже начать продавать то что по его мнению находится внутри этих стен. Но

никакие цены, и никакие бумаги о том, что пространство внутри стен принадлежит тому или иному человеку, не делает его делимым. С точки зрения пространства, стены никак его не затрагивают, несмотря на то что их можно потрогать, пощупать, продать и получить бумажку.

С точки зрения пространства все это не имеет смысла. Точно так же и божественное, безграничное сознание которое является моей природой, оно никак не затрагивается делениями этого мира, и оно превосходит его. Поэтому в разделенном мире его невозможно обнаружить, до тех пор, пока ты не выйдешь за пределы этой разделенности. С осознанием этого блаженства как своей собственной природы, все узнается и все достигается, и у человека не остается того что еще надо было бы сделать. У него не остается никаких обязанностей. У него не остается даты рождения, и у него не появляется даты будущей смерти. Потому что он знает себя как то что не рождается и не умирает, как то что превосходит человеческую личность, включая и весь этот мир. То, что было личностью, теряет свою реальность, остается только Сат-Чит-Ананда. И именно это и есть тот самый результат, о котором говорится в этой шлоке.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

na-atyaznatas-tu yogo 'sti na caikAntam-anaznataH |
na ca-atisvapna-zllasya jAgrato naiva ca-arjuna || 16 ||

*Медитация не для того, кто ест слишком много
или того, кто совсем не ест достаточно,
не для того, кто спит слишком много или
всегда бодрствует, о Арджуна. (6.16)*

Человек, который практикует медитацию, всегда должен поддерживать баланс в отношении сна и пищи. Вообще, тема еды, она достаточно больная для многих искателей истины. Потому что пища это базовая потребность организма, стоящая в самом фундаменте нашего физического тела. А это значит, что перекосы на этом уровне будут сказываться на всем что было построено на таком фундаменте.

Для начала необходимо смотреть на пищу как на то что необходимо для поддержания жизнедеятельности тела. Отношение к пище как к тому что способно доставить удовольствие, не верно. Тело — это полезный инструмент который нам дан для достижения освобождения, и если его не поддерживать в

необходимом состоянии, то окончательная цель будет недостижима. Пища должна быть полезной, и должна содержать в себе должное количество белков, жиров и углеводов. Когда вопрос ставится подобным образом, сразу же меняется подход к выбору того что мы едим. Совершенно не удивительно, что слово йога и слово бхога рифмуются. Йога — это стремление разума к истине, а бхога, это устремление разума к наслаждению. И путать их не нужно. Когда ум устремлен к наслаждению, когда он сосредоточен на получении удовольствия от пищи, он направляется вовне, к тому что лежит на тарелке. Такое устремление — это противоположность йоге, потому что йога — это направление ума вовнутрь, на очень тонкие истины, которые не познаются посредством органов чувств и разума.

Если первым делом в пище видится источник удовольствия, то это свидетельствует о направлении ума во вне. Это будет полной противоположностью того что необходимо искателю, который движется к достижению высшей цели. Ведь удовольствие от принятия пищи, это буквально несколько секунд, пока эта пища находится на языке. И получается, что человек разменивает эти несколько секунд наслаждения на возможность медитировать. В писаниях даже говорится что это является грехом, потому что ты грешишь против своей Божественной природы, видя наслаждения в чем-то помимо Бога. Ты видишь наслаждение в каком-то ограниченном объекте, который за несколько секунд пропадает из виду, а **в последствии превращается сами знаете во что. (отсебятинка :-))** Пища должна употребляться в меру. И необходимо отдавать себе отчет, что она необходима всего лишь для поддержания нашего физического тела.

В своих комментариях к этой шлоке, Шанкара дает цитату из **Шатапатха-брахмана**, и там говорится, что пища которая употреблена в соответствии с мерой, будет защищать съевшего ее, и не приносить ему вреда. Перекосы как в одну, так и в другую сторону очень вредны, и вредны по-разному. Стоит постоянно отдавать себе отчет, что пищу я принимаю не для себя, я принимаю ее для тела, а тело — это мой инструмент. И заботясь о теле, я даю себе дополнительный шанс использовать здоровье тела для достижения высшей истины, наилучшим образом.

Мера, в которой должна приниматься пища, у каждого искателя будет своя. Потому что с точки зрения биохимии потребности тела одинаковы, но с точки зрения конкретного строения, уже будут различия в необходимости того или иного элемента. Считается что пища должна занимать половину желудка, следующая его четверть должна быть заполнена водой, а оставшаяся четверть должна быть заполнена воздухом, т.е. оставлена пустой. Пища должна быть

подобна лекарству, которое лечит тело от болезни голода. Поэтому я не буду объедать аспирином, только потому что мне нравится его вкус.

Также хочется еще добавить, что эта шлока, касающаяся питания, она одна из очень редких шлок в Бхагавад Гите. Что-то похожее еще будет встречаться в семнадцатой главе, но и там таких шлок будет всего на всего три. Одна шлока будет рассказывать о саттвической пище, вторая о раджасической, а третья о тамасической. И все. Саттвическая пища определяется как пища, которая поддерживает жизнь и дает силу, которая поддерживает здоровье, и которая приносит счастье и удовлетворенность. Такая пища должна быть приятной для желудка, т.е. не должна вызывать неприятия со стороны тела. Раджасическая пища, эта та пища, которая приводит к боли и страданиям. Это слишком кислое, слишком острое, слишком соленое, и слишком жареное. А тематическая пища, это пища испорченная, пища протухшая и гнилая. Для того чтобы четко увидеть разницу между разными типами пищи, и теми последствиями которые она вызывает, разум уже должен быть в достаточной мере очищен. Он должен быть достаточно спокоен, чтобы иметь возможность наблюдать. Спокойный и понимающий ум будет достаточно чувствителен, чтобы заметить разницу в реакциях тела на ту или иную еду.

Бхагавад Гита не дает прямых указаний на то, какой конкретно тип пищи необходимо употреблять. Она дает лишь общее направление. А так как каждый человек ест каждый день, то к этому вопросу необходимо подойти очень внимательно, потому что питаться нужно правильно. Питание — это фундамент существования тела, как очень полезного инструмента. Так как каждый человек ест каждый день, то у каждого уже есть давно сложившиеся пищевые привычки. И зачастую человек пользуется ими, совершенно не разобравшись с тем, откуда они у него появились. Случается так, что люди садятся на различные диеты, и порою, по самым благим мотивам. Причинить вред себе не хочет никто, но зачастую, случается так, что вред приносит глупость и невежество. Если ты под влиянием эмоций, пусть даже вызванных самыми благими желаниями, принимаешь какое-то жизнеопределяющее решение, и следуешь ему каждый день много лет подряд, не разобравшись с неотвратимыми последствиями которые оно вызывает, то скорее всего это будет ошибочное решение!

Таких решений может быть великое множество. Например, я стану вегетарианцем, и буду питаться исключительно растительной пищей. Или нет! Я стану фрукторианцем и сыроедом! А через несколько лет успешно перейду на питание праной и солнечным светом. Зачастую все эти позиции вызваны крайним эгоизмом, в стиле *я знаю лучше*, и в жизни такого человека вызывают множество неприятных последствий на разных уровнях. Это могут

быть споры, ругань, возникающее чувство превосходства, и проч. Да и как может быть по-другому? Ведь я прав, а другие нет!

Основной корень проблемы здесь в том, что отсутствует различие между тем что мне кажется что я знаю, и тем как есть на самом деле. Настаивание на своей точке зрения, которая только кажется правильной, это очень большая ошибка. Во всех подобных спорах, пище придается чрезмерная значимость, и совершается ошибка, совершая которую, я принимаю себя за тело. Это очень грубая ошибка. К какому источнику информации следует относиться с доверием, когда речь идет о теле? Этот источник - наука! **Человеческое тело, равно как и его потребности, давно и очень хорошо изучены. И правильным выбором, в вопросах питания тела, будет полагаться на научные выводы, а не на выводы сделанные на основе эмоциональных фильмов и эмоциональных заключений.** Тело — это биохимическая фабрика, и ты не сможешь наладить его правильную работу, опираясь исключительно на свои желания. Пусть даже эти желания и абсолютно чисты по своей природе. Тело функционирует согласно законам физического мира, и оно знает, что ему нужно. И решение, которое будет опираться на какие-то идеологические мотивы, в данном случае может очень сильно навредить его функциональности.

Науке давно известно то, что нужно телу. Тело — это белковый организм, это оболочка еды, это биохимический реактор по ее переработке. **А для всех без исключения белковых тел, в мире действуют одни и те же законы.** Каждый день, для нормального функционирования ему требуется определенное количество белков, жиров, углеводов, микронутриентов и витаминов. Это количество очень давно и очень хорошо известно. Но так же нужно и понимать, что телу совершенно не важно, откуда будет взят тот белок, который поступает в него. Ему совершенно не важно, растительный это белок, или животный. Его (белка), просто должно быть необходимое количество, и если у тела возникает белковая недостаточность, то проблемы неизбежны. Это же касается и недостатка жиров, углеводов и витаминов.

Зачастую, люди которые вступают на духовный путь, из абсолютно чистых соображений отказываются от животной пищи, в частности от мяса. Таким образом они соблюдают ахимсу. Но когда это делается без понимания принципов работы своего физического тела, получается, что не вредя другому, они настойчиво вредят самим себе, недополучая достаточного количества необходимых для жизнедеятельности веществ. Получается, что просто убрав из своей пищи мясо, человек оказывается без источника белка, а белок растительный усваивается гораздо хуже. И возникающий белковый дефицит очень сильно будет влиять на него, в том числе и на его качество медитации.

Через несколько лет питания с низким количеством белка, он неизбежно сталкивается с проблемами, которые возникают на его пути с математической точностью! У тела очень большой запас прочности, по такому жизненно важному для него параметру, как количество белка. Но рано или поздно проблемы неизбежны. Это будут проблемы с нервной системой, проблемы с утомляемостью, с неспособностью сосредоточиться, и проч. Что хуже всего, такие проблемы накапливаются, и в какой-то момент человеку просто становится не до медитации. Тело — это грубый материальный объект, живущий по законам материального мира. И попытки сделать его духовным объектом, попытки научить его обходиться без белка, заранее обречены на провал. **Если я свои желания переношу на тело, у которого желаний на самом деле нет, а есть лишь потребности, я демонстрирую абсолютное неуважение к тотальным законам мира.** И рано или поздно, такой подход станет помехой для моей духовной жизни. Причем эта проблема очень легко обходится, если ты обращаешь внимание на количество белка, которое ежедневно тебе необходимо для поддержания физического существования твоего тела. Можно вполне оставаться вегетарианцем, но удовлетворять потребности организма во всех необходимых веществах. К этому вопросу нужно подходить очень внимательно, потому что это базовый вопрос, напрямую касающийся нашего существования в этом материальном мире. И любые бездумные решения почти со 100% точностью будут не верными.

Кришна говорит, что в питании необходимо соблюдать умеренность, и эту умеренность необходимо соблюдать постоянно. Нужно отметить, что совет соблюдать умеренность касается не только пищи, но и всего того что поступает извне, вовнутрь. Умеренность необходимо соблюдать к мыслям, к ощущениям, к удовольствиям. Не нужно лишнего аскетизма, нужно гармоничное движение в потоке с тотальным законом. Но соблюсти такой баланс, не зная и не уважая его, очень сложно. Поэтому его иногда сравнивают с лезвием бритвы, которое настолько тонко, что не заметно глазу, и не доступно эмоциям. Для того чтобы следовать этому пути, нужно иметь спокойный разум, который еще больше успокаивается, в процессе следования этому пути.

Необходимо научиться различать то что мне хочется, от того что есть на самом деле. Необходимо научиться отличать свои желания от потребностей тела, и уважать тотальные законы, по которым это тело функционирует. Тотальный закон всегда выше того что мне кажется, или того что мне хочется. Именно там, где все кажется очевидным и простым, зачастую следует остановиться, замедлиться и присмотреться, чтобы понять какой метод познания здесь будет правильным. Идущий по духовному пути должен стать мастером по разоблачению уловок эго.

Разберись с тем что есть мера, и что такое правильная пища. Для этого обратись к науке, а не к манипуляциям мнениям и эмоциям. **Вопрос о том, что ест кто-то другой, вообще не должен у тебя возникать.** Реши этот вопрос для самого себя! Если в день ты говоришь о еде больше пары-тройки предложений, значит у тебя уже есть с этим проблемы. За исключением момента, когда ты исследуешь эту тему, обращаясь к правильному методу познания. И помним, что меру нужно соблюдать во всем что поступает извне, и эту меру определяешь ты сам. Но если ты определяешь ее не верно, то проблемы неизбежны. Изучай Бхагавад Гиту, понимая то чем говорит Кришна, это поможет тебе держаться срединного пути, относительно всего что поступает вовнутрь тебя. Умеренность должна быть во всем. Не доверяй мнениям, и отличай их от знания.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 197 Глава 6 Шлока 16

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

na-atyaznatas-tu yogo 'sti na caikAntam-anaznataH |
na ca-atisvapna-zllasya jAgrato naiva ca-arjuna || 16 ||

Медитация не для того, кто ест слишком много

*или того, кто совсем не ест достаточно,
не для того, кто спит слишком много или
всегда бодрствует, о Арджуна. (6.16)*

В контексте темы медитации, эта шлока указывает а нам на то, что ошибки допущенные на таких базовых уровнях как питание и сон, неизбежно отразятся как на состоянии нашего ума, так и на состоянии нашего физического тела. Для успешной медитации необходима гармония и максимальное спокойствие. Поэтому если у искателя возникают проблемы с медитацией, ему рекомендуется обратить свое внимание на предварительные этапы. Потому что неудачи в более продвинутых практиках, всегда происходят исключительно потому что искатель что-то пропустил в практиках предварительных.

Поверхностный ум привык опускать все то что ему непонятно или не приятно. Таким образом, получается, что чем больше он не понимает, тем больше он пропускает. И в результате все то что говорилось в предыдущих главах о важности карма йоги, и о важности обнаружения тотальных законов, равно как и поклонения их источнику, из головы улетучивается. Столкнувшись с медитацией, и начав изучать ее, у него возникает ощущение что медитация это именно то что ему нужно, потому что после медитации обещано освобождение. Но это так не работает. Потому что предварительные этапы должны быть прожиты, а не пропущены мимо ушей. Учение и его методы для тебя должны стать реальностью. Знание не будет работать, если оно исключительно интеллектуальное знание, и ты по-прежнему живешь исключительно из своих прошлых автоматических привычек, даже не думая пересматривать их. Без проживания которое делает это знание реальностью, учение Кришны будет для тебя лишь словами, которые однажды были услышаны, и так же однажды будут забыты.

Таким образом, то, о чем говориться в шестой главе, совершенно бесполезно без полного усвоения того, о чем говорилось в главах предыдущих. В них в частности очень много говорилось о поклонении Богу. И в случае если Бхагавад Гиту начинает изучать атеист, то учение изложенное в ней, становится совершенно бессмысленным и бесполезным для него. Потому что Кришна постоянно говорит нам о вере в Бога, и об устремлении к нему всех своих мыслей. Без такого понимания медитация становится невозможной, это будет лишь упражнение в сосредоточении, это будет всего лишь механическая практика, которая никогда не принесет освобождения. Потому что сама концепция освобождения имеет смысл только в том контексте который задан Бхагавад Гитой, и эта концепция будет работать исключительно для человека который обращает свое внимание на Бога. Такое обращение внимания говорит

о том, что он видит и замечает необходимость Божественного в своей жизни. Он понимает, что этот прекрасный и замечательный мир не может существовать без основы которая когда-то породила этот мир, которая теперь поддерживает его существование, и которая в будущем разрушит его. Этот принцип можно называть Богом, или законами природы. Но нужно относиться к нему как к чему-то божественному, и вызывающему уважение. Все учение Бхагавад Гиты теряет свою силу, и становится бесполезным, без понимания этого.

Если у тебя нет знания того что ты не являешься телом, то это приводит к тому что прожить это знание невозможно. В таком случае любые напоминания о разумной структуризации питания и сна, будут восприниматься в штыки. Ведь потребности тела, это мои потребности! И кто как не я, лучше знаю, что мне полезно, а что нет?! С таким подходом вряд ли будут соблюдаться меры в наслаждениях сном и пищей. Но если ты будешь смотреть на свою физическую форму так как до этого объяснял тебе Кришна, ты будешь в ней видеть исключительно удобный инструмент для достижения освобождения. И тогда эта шлока будет указывать тебе на то, насколько правильным будет поддерживать этот инструмент в рабочем состоянии.

Питание и сон должны быть достаточными, и следующая шлока еще больше раскроет этот спектр достаточности и умеренности. Не нужно бросаться в крайности, и для того чтобы верно определить золотую середину и сделать свою практику достаточной и гармоничной, ты должен отточить свое понимание и прожить все то, о чем говорил Кришна в предыдущих главах. Сколько тело должно спать? Сколько оно должно есть? Ответы на эти вопросы должны получаться в соответствии с верными способами познания, которые будут включать в себя понимание того что тело — это оболочка еды. **Это всего лишь материальный объект, который подчиняется материальным законам.**

Сколько, когда и что ему нужно, должно по максимуму определяться его необходимыми потребностями, которые нужно уметь отличать от своих желаний. Потребности — это тот физиологический оптимум, который необходим для максимально эффективного функционирования тела, а желания, это все то что сверх этого оптимума, это то без чего тело может прожить. Телу нужно давать все что ему необходимо для нормального функционирования, и не стоит слишком сильно баловать его своими желаниями. Какие-то правила относительно сна и приема пищи, уже укоренились в нас давным-давно. **И совершенно не факт, что эти правила были приняты опираясь на верный способ познания, а не на основе каких-то эмоциональных импульсов,**

пришедших ко мне от окружающим меня людей, которым я доверяю. Разумный искатель должен видеть в этой шлоке призыв обратиться на свое осознанное внимание на такие базовые потребности своего организма, как еда и сон. Он должен был понять, что тело — это оболочка еды, это объект материального мира, и наилучшие правильные методы для обращения с ним, лежат в основе научных методов. Потребности тела очень хорошо исследованы, так что обратись к этим знаниям, и ты очень много сможешь понять.

Чувство голода определяется уровнем сахара в крови, а уровень сахара напрямую зависит от того что ты кладешь себе в рот. Зная эти корреляции, используй свой разум, и ты вполне сможешь совершенно без напряжения успокоить свое тело и ум, что в свою очередь положительно отразится на медитации. Знание — это великая сила, а незнание — это великая слабость. Желания и мнения, не должны определять что я ем, и когда я сплю. Для таких базовых потребностей человеческого организма должны использоваться верные методы познания. Спать и есть необходимо ровно столько, чтобы твое тело, и твой ум работали максимально эффективно. Не больше нужного, и не меньше нужного. Это и будет называться умеренностью, к которой в этой шлоке нас призывает Кришна.

Какое-то время можно жить недосыпая, или изнуряя себя различными диетами. Можно даже в это время чувствовать себя легко и прекрасно. Такие люди всегда надуться, и они будут рассказывать, что спать нужно не более 5-6 часов в день, а питаться можно солнечным светом и фруктами. Но встреча с такими людьми, это совсем не повод принимать их слова на веру. Выяснить подходит ли тебе такой режим функционирования, можно на основе осознанного эксперимента. Необходимо научиться отличать как свое желание, так и чужое мнение, от медицинского факта. Это может быть достаточно сложно, но этому придется научиться, если ты хочешь продвигаться по духовному пути.

Потому что весь духовный путь состоит из приближения к истине, и выяснения того как есть на самом деле. А то что есть на самом деле, оно всегда соответствует тотальным законам строения вселенной. Причина страданий всегда кроется в настаивании на своей собственной глупости, а Адвайта, это то избавляет меня от нее. В том числе это касается и того чем нужно кормить своё белковое тело, и когда и сколько ему давать отдыхать. Глупость должна быть уничтожена на всех уровнях. Не стоит путать между собой сознательное существо и материальное тело.

(в этот день был ураган, и электричество у Вас закончилось. Поэтому лекция так коротка)

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 198 Глава 6 Шлока 17

Если тело лишено достаточного для него количества сна, то медитировать будет невозможно. Дефицит сна напрямую затрагивает наш ум, который будет использовать любую возможность для того чтобы поспать. Поэтому не нужно бездумно вставать в четыре часа утра, только потому что это лучше время для медитации. Если ты встаешь не выспавшимся и уставшим, то это время для

тебя не будет благоприятным, и твоя медитация не принесет ожидаемых плодов. Вместо того чтобы медитировать, ты просто будешь засыпать сидя. Повторяя эту ошибку несколько раз, ты только закрепляешь ее, и в конце концов может получиться так, что за медитацию начинает приниматься сон. По итогу такие искатели не медитируют, они просто овладевают искусством спать сидя.

Также не следует себя заставлять медитировать сутки напролет, потому что это тоже неизбежно приведет к тому, что ты заснешь. Требуется огромное количество подготовительных практик, чтобы столь длительное время пребывания в медитации приносило пользу. В Адвайте вообще не рекомендуется растягивать время медитации более часа, потому что в большинстве случаев это уже будет смахивать на профанацию. Чем больше время проведенное в медитации превышает полчаса-час, тем более возможностей для совершения ошибок. Человек просто будет спать, хотя внешне он и может выглядеть как медитирующий. Все должно быть в меру, включая и время медитации. Телу и уму необходимо давать время для отдыха, и это время у каждого будет своим. Если это условие не будет соблюдаться, то медитация становится невозможной. Нужно обращать внимание на тонкую настройку тела и ума, для того чтобы они способствовали медитации, а не сопротивлялись ей. Поэтому нужно следить, чтобы не только внешняя обстановка помогала мне погрузиться в медитацию, но и все внутри моего тела было свежим, отдохнувшим и не препятствовало практике. Сон и питание очень важны, потому что они находятся в основе пирамиды человеческих потребностей. Поэтому внимание которое уделяет им искатель, должно быть очень осознанным.

В жизни каждого может наступить момент, когда ему придется совершить какие-то глобальные изменения, по сравнению с привычным образом жизни, с привычным образом питания и сна. И поначалу контроль за этими изменениями может потребовать большое количество внимания, усилий и энергии. Потому что годами выработанные привычки будут подталкивать тебя к привычному образу жизни. В таком случае могут потребоваться значительные усилия, для того чтобы придерживаться сбалансированного распорядка дня. Через некоторое время такой образ жизни становится привычным, и дается достаточно легко. Но осознанность должна присутствовать постоянно, и режим дня необходимо уметь корректировать в соответствии с возникающей ситуацией. Потому что потребности тела могут меняться. Когда такой подход станет постоянным, сразу почувствуется насколько тело становится мягче и податливее. Оно перестает слать тебе сигналы стресса, которые в свою очередь заставляют тебя волноваться, и переживать сверх меры.

Йога, о которой говорит Кришна, это искусство поддержания гармонии на всех уровнях личности, и на всех уровнях жизни. И нарушение гармонии на одном уровне, всегда будет сказываться на всех остальных. Для успешной медитации необходимо овладеть искусством не бросаться в крайности, нужно научиться размышлять и понимать, что есть крайности, и чем они опасны. Различение между тем что истинно, а что нет, это первое качество искателя. Осознанность и умеренность должна быть во всем, в течении всей жизни. Это не какая то временная мера, потому что не гармоничная личность, бросающаяся из крайности в крайность, это личность, бросающаяся из стороны в сторону, и в нужном направлении не продвигающаяся. Кришна старается чтобы искатель избегал крайностей во всем.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

yukta-AhAra-vihArasya yukta-ceSTasya karmasu |
yukta-svapna-avabodhasya yogo bhavati duHkha-hA || 17 ||

*Для того, кто умерен в пище и развлечениях,
кто умерен усилиями в действиях,
кто умерен в бодрствовании и сне, -
для него йога медитации становится
уничтожающей страдания. (6.17)*

Шанкара в своем комментарии говорит, что слово *ахара*, которое обычно переводиться как пища, должно пониматься как все то что поступает вовнутрь извне. Любые наслаждения, любая пища, любые звуки, все оно должно быть *юкта*, соразмерным, гармоничным. А гармоничным, это значит осознанным и пропорциональным. Ничто из вышеперечисленного не должно становиться навязчивой идеей и заикленностью. И главный принцип здесь должен быть такой же, как и при разумном подходе к питанию, т.е. чем больше ты знаешь о том, как функционирует человеческое тело, тем более разумно ты можешь использовать его возможности. Например, для того чтобы пища была усвоена, она должна быть съедена в правильное время. Такой же принцип действует и в отношении пищи интеллектуальной. Информация должна поступить в правильное время, и в правильное же время она должна усваиваться.

В системе Адвайты этому уделяется очень большое внимание, потому что в наше время потребление информации стало большой проблемой. Это раньше нужно было искать умную книгу, да и других книг то особо и не было. Потому

что для того чтобы книга имела возможность появиться, нужно было сделать папирус, затем вручную написать и т.д. Более того, в то время, далеко не каждый еще и читать умел, а доступ к информации был очень и очень ограниченным. Сейчас же проблема совсем другая. Проблема в том, что информация везде, и каждый человек в любой момент посмотреть видео, или заглянуть на Википедию. Люди постоянно потребляют информацию, и это постепенно приводит к информационному переизбытку. А потребление информации это всего лишь один из вариантов работы мышления. Вторым вариантом, который конкурирует с ним, это усвоение информации, а так как человеческий мозг одновременно может заниматься только одним типом процессинга, получается, что человек который только потребляет информацию, ни о чем не думает. В отличие от человека, который поступающую информацию старается понять и разложить, связать, и соединить с тем что зналось им раньше. Таким образом происходит креативный процесс создания новых комбинаций из уже известных объектов, и вдруг неожиданно возникают новые идеи.

А когда ты бездумно закладываешь себе в голову информацию, и не соблюдаешь культуры ее потребления, и твой ум постепенно становится помойкой. Йогину следует задуматься, успевает ли перерабатываться поступающая в него информация? Потому что неконтролируемое потребление информации приводит к интеллектуальному ожирению, подобно тому, как при неумеренном употреблении пищи, наступает ожирение физическое. Интеллектуальное ожирение сковывает работу ума, и на все мыслительные процессы влияет негативно.

В отличие от мирской информации, Адвайта дает информацию которая позволяет нам избавиться от мусора в нашей голове. Такая информация помогает нам исправить ошибки и перекосы в нашем мышлении. Помимо непосредственно самой информации, Адвайта так же дает и метод для ее усвоения. Шравана это слушание, т.е. получение информации, а манана это размышление над ней, это процесс, когда информация перестраивается в соответствии с заранее заданным направлением устремления к истине. Медитация — это очень важный инструмент для приближения к ней, и она необходима для того чтобы встретить и узнать то, что объектом не является.

Встретить и осознать это как самого себя. Поэтому до того, как медитация станет возможна, необходимо научить ум работать как на получение информации, так и на усвоение ее. Как шравана, так и манана, друг без друга будут абсолютно бесполезные вещи. Шравана и манана, это подготовка фундамента для медитации, нидидхьясаны. Изучаемая нами шлока говорит,

что йогин во всем должен соблюдать осознанную умеренность. Это касается пищи, информации, отдыха, поддержании чистоты, и проч.

Мы говорим об этом настолько подробно, потому что заикленность возможна на абсолютно любой идее. И любая заикленность не будет правильной. Мыть руки с мылом хорошо, а мыть руки двести раз в день это уже болезнь. Одеваться чисто тоже хорошо, но три часа в день выбирать что тебе одеть для того чтобы выйти и купить хлеба, это уже расстройство. Отдыхать между действиями тоже хорошо, но думать о том чем я буду развлекать себя сегодня, завтра или через месяц, это значит уделять слишком много времени второстепенным вещам. Всему должно быть свое место, и своя мера. Не надо поклоняться еде, или телу, не надо поклоняться развлечениям, и делать из них религию.

Здоровое и красивое тело — это хорошо, но надо помнить, что его здоровье и красота — это временные вещи. А абсолютная чистота, и абсолютное здоровье просто невозможны по определению. Тело любого человека имеет начало и конец, и едва родившись, оно сразу же начинает двигаться к смерти. Здоровье необходимо поддерживать ровно настолько, чтобы болезни слишком сильно не отвлекали меня от движения к главной цели. А для этого еще нужно знать ее, эту свою главную цель. И различать ее от того что второстепенно.

Поедание определенного типа пищи не делает человека духовным. Если весь твой день посвящен исключительно мыслям о еде, значит это становится болезнью ума, отклонением психики. Пища всего лишь питает тело, и к духовности не имеет никакого отношения. Призвание пищи - поддерживать тело здоровым и функционирующим, т.е. не мешающим духовному развитию. Увлечение “правильным” питанием может незаметно поглотить все твое внимание, и незаметно стать самой настоящей религией. И вдруг внезапно, то что находится у тебя в тарелке, обретает масштабы вселенского размера, и вселенской важности. Таким образом, все твои силы будут направлены только на то что находится у тебя на столе, в то время, как это всего лишь второстепенная деталь.

Не стоит изучать и коллекционировать сотни текстов, не нужно хвастаться тем что ты изучил больше писаний чем другие. Такой подход это отсутствие соразмерности. Для достижения освобождения достаточно одного текста, но понятого глубоко и полностью. Умеренность и осознанность должна быть во всем, как в усилиях, так и в действиях.

yukta-ceSTasya karmasu, умеренные усилия и осознанное отношение к любому действию. Этот дискурс начал свое развитие, еще во время рассказа о карма

йоге. При осознанном подходе, действия и усилия прилагаются не автоматически, не потому что я всегда так делал, а потому что я вижу и понимаю их конечную цель. А понимая цель, я понимаю также и средства для ее достижения. Я отдаю себе отчет о возможности возникновения препятствий, и когда я встречаюсь с ними, они не выводят меня из себя, и не лишают меня энтузиазма. Любую возникающую на моем пути ситуацию, я воспринимаю как задачу для решения. И прямо в процессе действия, я различаю что важно, а что нет. Умеренность в действии, карма йог развивает исключительно за счет осознанного подхода к нему. Карма йога — это искусство осознанности непосредственно во время действия. И эта осознанность делает прилагаемые усилия максимально эффективными и очищающими, вне зависимости от получаемого результата. Карма йог постоянно сосредоточен на Боге, и вне зависимости от того что он вкладывает в этом понятие, он всегда направлен в нужную сторону.

Осознанность — это практическое знание, которое обретаются при проживании учения Бхагавад Гиты. Искатель всегда будет более осознан во всех взаимоотношениях с окружающим его миром, потому что Бхагавад Гита дает максимально возможную широту виденья, глубину понимания человеческой жизни, и ее цели. Будь умерен в пище, будь умерен в развлечениях, будь умерен в прилагаемых усилиях, будь умерен во сне и в бодрствовании. И тогда йога медитации принесет свои плоды, уничтожив страдания которые приносит глупость и невежество.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

yukta-AhAra-vihArasya yukta-ceSTasya karmasu |
yukta-svapna-avabodhasya yogo bhavati duHkha-hA || 17 ||

*Для того, кто умерен в пище и развлечениях,
кто умерен усилиями в действиях,
кто умерен в бодрствовании и сне, -
для него йога медитации становится
уничтожающей страдания. (6.17)*

Эта шлока служит нам напоминанием о необходимости быть умеренными во всем. В пище, в развлечениях, в усилиях, в отдыхе, во сне, и в бодрствовании. Чтобы мы не делали в течении дня и ночи, во всем необходима умеренность. При спокойном и внимательном разуме, умеренность становится самым простым и безуильным путем. Волнующийся же разум часто сравнивают с маятником, качающимся из одной крайности в другую. Такому разуму не знакомо чувство меры, потому что он никогда не задерживается в состоянии равновесия. Он его просто не замечает, потому что равновесие, спокойствие и умеренность, находится ниже уровня его детекции. Беспокойный ум способен заметить и оценить только еще что-то более беспокойное чем он сам. Поэтому состояние покоя и равновесия им хронически не замечается.

Первое условие для того чтобы умеренность во всем стала возможна, это спокойствие разума. Но одного спокойствия недостаточно. Потому что даже спокойный ум может не замечать важности определенных моментов, если у него не хватает осознанности и внимательности. В глубоком сне наш разум тоже совершенно спокоен, но он ничего не видит и ничего не осознает, потому что ему не хватает осознанности. Поэтому добро пожаловать в предварительные практики. Все то, о чем говорил Кришна Арджуне до этого, способствует развитию спокойного, понимающего, и очень внимательного ума. Ума способного к сосредоточению. Искателю обладающему таким разумом, йога медитации приносит свой закономерный результат в виде подтверждение знания, и уничтожения страдания.

Уничтожает страдания не сама медитация, она лишь способствует подтверждению знания, за счет обретения которого уничтожаются страдания. Чтобы медитация была успешна, чтобы она работала так как описывается в Бхагавад Гите, необходимо осознать важность как умственного труда, так и умственного отдыха. Потому что знания усваиваются именно во время отдыха.

Так же нужно понимать, что знание не должно быть просто информацией, оно должно работать, и способствовать развитию вивеки, различения истинного от второстепенного. Альтернативой такому мудрому подходу будет скакание по верхам, т.е. много чего услышал, но мало чего понял. Даже если ты будешь много знать об Адвайта Веданте, это не поможет тебе приблизиться к освобождению. Потому что путь ведущий к освобождению, это путь верного узнавания самого себя.

Для того чтобы йога медитации принесла необходимый результат, необходима умеренность и осознанность абсолютно во всем. **Я должен понимать важность того чем я сейчас занимаюсь, а также должен четко видеть место этих занятий в моей глобальной структуре ценностей. Я должен знать как то чем я занимаюсь, относится к моей глобальной жизненной цели, и не раздувать ее важность больше чем того требуется.** Не стоит из второстепенных деталей делать религию. Чувство меры очень важно. В мире существует огромное количество ситуаций и объектов, и всему этому равное количество внимания ты уделить никогда не сможешь. **Потому что внимание — это ограниченный ресурс, а количество объектов и ситуаций по отношению к нему, безгранично.** Из всего этого многообразия я должен правильно выбрать то что является главным, без сожаления отбросив второстепенное.

Бхагавад Гита лишь указывает нам на необходимость быть умеренным во всем. **Но критерии умеренности ты будешь определять сам, в меру своего понимания.** Также нужно учитывать, что твое понимание на духовном пути будет постепенно меняться, и соответственно мера которой ты меряешь, тоже. **Поэтому время от времени даже отношение к таким простым вещам как сон и пища, если это потребуется, должны пересматриваться.** Если твое понимание выросло, то причин держаться каких-то предыдущих стандартов нет. Очень часто жизнь протекает на когда-то усвоенном автоматическом алгоритме действий, позволяющем экономить усилия. Поэтому иногда случается так, человек на очень длительных отрезках времени действует бессознательно, автоматически. И если в окружающем мире ничего не меняется, то эти алгоритмы не пересматриваются.

Осознанность требует усилий, и плата за отсутствие ее, это постоянное совершение ошибок. Эволюция человека — это процесс адаптации к новым, постоянно меняющимся условиям. И Бхагавад Гита учит нас быть осознанным во всем, а искатель, практикуя такую осознанность, начинает как бы растягивать время. **Потому что чем больше ты осознан, тем больше событий у тебя происходит за единицу времени.** В детстве, когда у

ребенка еще нет множества наработанных автоматических шаблонов, его время течет очень медленно. С утра до вечера в его жизни происходит огромное количество событий, ему все интересно, он на все обращает внимание, и замечает то что взрослый уже давным-давно перестал видеть. Для ребенка время течет очень медленно, а для старика, который практически состоит из автоматических шаблонов, и который не обращал на практику осознанности никакого внимания, время течет очень быстро. Его дни не отличаются друг от друга, в памяти не остается ничего значимого, а время летит очень быстро.

Искатель должен действовать как ребенок, он должен в себе и в окружающем мире замечать детали, на которые он ранее не обращал внимание. Именно за счет интереса понять все то что его окружает, в конце концов и становится возможным нахождение истины. Осознанность — это то что отличает человека от животного, и именно его необходимо практиковать для того чтобы расти как человек, и для того чтобы достигать человеческих целей. Бхагавад Гита — это учебник по достижению высшей человеческой цели, это учебник для тех, кто хочет практиковать данную им чрезвычайно редкую возможность быть человеком. За счет осознанности и понимания, у искателя расширяются не только границы времени, но и горизонт планирования. Он получает план действий, который не только охватывает, но даже и превышает собой человеческую жизнь.

Потому что контекстом его жизни, становится понимание безграничной истины. Понимание того что включает в себя все, и более того, превосходит это все. В таком широком контексте виденья, очень остро осознается глупость бесполезного прожигания времени на такое то неосознанное животное существование. Существование, в котором нет места настоящей человеческой цели. Если видение такого контекста становится реальностью, то становится очевидным что ты в кои то веки родился как человек! А если так, то и жить ты тоже должен как человек. **Потому что иное проживание жизни, это бессмысленное разбазаривание уникального ресурса.** Такое понимание неизбежно влечет за собой размышление о том что является человеческой целью, и то, к чему нужно стремиться. Уж коли ты родился человеком.

В контексте понимания и правильного целеполагания, умеренное питание, удовольствие, сон и бодрствование, они становятся вторичными подсобными средствами, которые обслуживают твою главную, никогда не теряющуюся из вида цель. Поэтому пища, сон, развлечения, и прочее, они все становятся полезным инструментом, на которые я не трачу времени более необходимого. Искатель не впадает в крайности, потому что он знает, что его главная цель это

истина, это понимание которое приводит его к освобождению. И для обретения этого знания имеет смысл поддерживать здоровье своей физической оболочки, с пониманием того что вечно жить я в ней не буду. Поэтому тратить время на то, чтобы мое тело выглядело изумительно до самого конца, я тоже никогда не стану.

С обнаружением того что личность не существует, йога медитации ставит жирную точку на всех ее страданиях. Я узнаю себя как безграничность, как абсолютную свободу от любого ограничения, и соответственно страдания ко мне не относятся. **Ничто другое не способно единомоментно решить все проблемы человека, кроме узнавание того что человеком он не является.** Но на этом пути, будет не неправильно игнорировать предварительные практики. Потому что избавиться от тонкого невежества относительно своей природы невозможно, если остаются слои плотного невежества, которые касаются фундаментальных понятий о себе и о мире. Питание, режим дня, работа, отдых, все эти вещи очень часто остаются в тени и не пересматриваются, потому что они настолько привычны, что кажутся вещами которые не требуют особого внимания. **Люди часто даже подумать не могут, что в таких простых вещах могут находиться ключи, если не для окончательного понимания, то по крайней мере для следующего шага в сторону такого понимания!**

На самом деле не случайно, что о необходимости умеренности Кришна заговорил только в шестой главе. К этому времени он уже очень много чего объяснил Арджуне, и на первый взгляд может показаться весьма неожиданным возвращение с темы медитации, к таким простым вещам как умеренность в пище и в развлечениях. Но дело в том, что только сейчас, когда ум Арджуны уже успокоился и достаточно очистился, он может заметить важность умеренности в повседневной жизни. Когда Арджуна был в слезах, и лук Гандива выпадал из его рук, а ум метался из крайности в крайность, совет Кришны об умеренности был бы попросту не услышан, а то и отвергнут.

Чем более спокоен, внимателен и осознан твой разум, тем более точно ты сможешь определить для себя меру. Умеренность во всем всегда подразумевает понимание средств достижения своей конечной цели. Сами по себе эти средства не могут быть самоцелью. Ищущий должен понимать, что цель без второстепенных средств недостижима. Это касается абсолютно любых практик, и позволяет выстроить гармоничную систему, где всему необходимому будет соответствующее ему место. Прямо пропорциональное его важности. Тело нужно для достижения освобождения, и ему в свою очередь нужна пища, отдых, и усилия, которые смогут поддерживать его достаточное время в эффективно здоровом состоянии. Это достаточное время напрямую от

желаний искателя не зависит, и вполне может растянуться на множество жизней. И чем раньше ты начнешь идти к этой цели, чем раньше ты осознаешь и начнешь двигаться по этому пути осознанно, тем лучше. Я вижу цель, я понимаю средства ее достижения, и каждый действительно понятый и прожитый шаг на этом пути избавляет меня от невежества и страданий. Если ты находишься на правильном пути, ты всегда будешь получать положительную обратную связь. Этот путь никогда не будет сопровождаться болью, кровью, потом и слезами. Это путь лежит через все увеличивающуюся радость жизни. Потому что счастье не обнаруживается где-то там, далеко, оно узнается прямо здесь. И чем больше ты избавляешься от невежества, тем все более радостным и счастливым ты становишься. Но если результатом медитации становится страх, а не успокоение, это значит, что ты делаешь что-то не так, это значит, что нужно искать ошибку исправлять ее. Это значит, что ты где-то что-то недопонял, и ударился в ту или иную крайность.

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

yadA viniyataM cittam Atmany-eva-avatiSthate |
niHspRhaH sarva-kAmebhyo yukta ity-ucyate tadA || 18 ||

*Когда управляемый ум пребывает только в своей природе,
тогда свободного от стремлений ко всем объектам наслаждения
называют сосредоточенным. (6.18)*

Управляемый ум, это ум который стал послушным инструментом своего хозяина. О необходимости наличия такого ума, Кришна говорит уже не в первый раз. И это очень важное замечание. Беспокойный ум — это большая помеха для искателя, и наличие такого ума неизбежно приводит к отвлечению. Управляемый же ум, это не просто спокойный ум. Это ум который подобен дрессированной собаке, этот ум делает то что ему прикажет хозяин. Ум должен уметь отвлечься от того что кажется ему интересным, и по зову своего хозяина вернуться к нему. Это очень важное, и крайне необходимое качество. Потому что только контролируемый, управляемый и однонаправленный ум способен к сосредоточению.

Когда такой ум направляется к истине, он сначала по указанию хозяина отказывается от восприятия объектов. Затем он погружается все глубже, и в какой-то момент отказываться от своего отдельного я. При этом сохраняя осознанность за счет чистого сознания, не привязанного к своему (?) отражению в уме. В бодрствующем состоянии мы привыкли полагаться на ум.

Но на самом деле он только отражает чистое сознание, и все что он осознает, он осознает тоже исключительно за счет этого чистого сознания. Когда происходит глубокое погружение в медитацию, этого отражения должно становиться все меньше и меньше, но при этом осознанность остается. Потому что это осознанность всегда присутствующего чистого сознания. И однажды при достаточной глубине погружения, происходит сначала растворение, а потом снова сборка чувства эго, чувства я. И когда это осознается, я понимаю, что я не ограниченное тело, я понимаю, что я не чувство эго. А я та бесконечность, которая наполняет собой все.

Когда это происходит, я перестаю быть ограниченной локальностью, которая якобы находится где-то между ушами или за глазами. Про бесконечность это сказать невозможно, потому что бесконечность везде. Когда это случается, я понимаю, что если я раньше считал себя находящимся в теле, то теперь оказывается, что тело во мне. После этого перспектива меняется полностью, и как перчатка выворачивается на другую сторону. Так вот, в это состояние меня может привести только очень воспитанный ум, который может сосредоточиться, и таким образом преодолеть все необходимые препятствия. Дело в том, что абсолютное сознание не является объектом, оно абсолютный субъект. А наш ум работает только с объектами, и он не может себе это даже представить. В чистом сознании нет ни грамма, ни следа объектности. И тем не менее оно повсюду, но ум не может на нем сосредоточиться. Что же тогда с этим делать? Правильное направление движения в эту сторону задается в предварительных практиках, путем сосредоточения ума на Ишваре. На чем-то максимально прекрасном, на чем то что превосходит собой все. Такое сосредоточение начинается с образа Ишта Деваты, который заключает в себе в абсолютной мере те качества, которые очень важны для меня. Само собой, что возникающий при этом образ будет очень разным для разных людей. Именно поэтому образ Ишта деваты у каждого человека свой.

И через этот образ человек обращается к тому что не имеет никакого образа. Поначалу Ишта девата имеет какое-то определенное место в физическом пространстве, конечно мне говорят, что Бог повсюду, но сначала для меня это просто слова с которыми можно согласиться, но невозможно вообразить. И даже когда человек размышляет о том что Бог повсюду, все равно это воображается им в той или иной форме. Такая форма предназначена для того чтобы направить человеческий ум в правильном направлении, т.е. направить его на то что превосходит собой как любую форму, так и время, и пространство. Потому что Бог это тот, кто является создателем как времени, так и пространства. А создатель всегда превосходит свое творение.

Если ум искателя полностью не уверен в том, что цель на которую его направляет хозяин является самой лучшей целью, он неизбежно будет отвлекаться от нее. Именно поэтому образ избранного божества должен быть самым дорогим для меня образом. Только в таком случае мой ум не будет отвлекаться, а тому что человек любит, он может посвящать все свои усилия. Апофеозом сосредоточения на образе Ишта деваты будет савикальпа самадхи, погрузившись в которое, и двигаясь все дальше, искатель в конце концов расстается со своим чувством отдельного я. При этом оставаясь осознанным.

Затем, когда разум его будет уже в достаточной степени воспитан, он сможет превзойти любую форму разделения. Это становится возможным только тогда, когда есть огромное устремление к любимой цели, которую я понимаю, как самую важную, самую ценную, и самую любимую из всех целей в моей жизни. Если такого понимания нет, то всегда будет множество других, любимых объектов. Я не могу расстаться со своими делами, со своей работой и обязанностями. Если эта цель будет всего лишь одной из множества других целей, тогда я не смогу достигнуть ее, и буду за собой тащить множество разделяющих меня объектов. Но если я смогу оставить их, тогда савикальпа самадхи, сосредоточение ума на самом прекрасном образе, перетекает в нирвикальпа самадхи, в высшую точку медитации. Нирвикальпа самадхи это то, где отсутствуют любые разделения, но при этом я остаюсь осознанным за счет осознания, которое является Сат-Чит-Анандой. Это тот свет, который присутствует всегда. Мое отдельное я растворяется в нем, и получается, что я и есть этот Абсолют, я есть бесконечность, которая со стороны смотрит на свое эго. После этого я более никогда не сделаю ошибки, и не приму себя за него. Я буду видеть и ощущать это разделение, но буду понимать его нереальность.

Тот ум, который таким образом увидел, и затем понял свою нереальность, и имеется в виду в этой шлоке. Пребывать в своей природе такой ум он может только тогда, когда он заметил совершенную им ошибку. Это и есть окончание поиска, больше в медитации стремиться не к чему. Потому что после этого вся жизнь становится сплошной медитацией.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

yadA viniyataM cittam Atmany-eva-avatiSthate |
niHspRhaH sarva-kAmebhyo yukta ity-ucyate tadA || 18 ||

*Когда управляемый ум пребывает только в своей природе,
тогда свободного от стремлений ко всем объектам наслаждения
называют сосредоточенным. (6.18)*

Эта шлока нам говорит как о человеке достигшем цели йоги медитации, так и о человеке, который еще только идет по этому пути. В первую очередь мы рассмотрим то, что она нам говорит о реализованном человеке. Слово *юкта* здесь употреблено в смысле *достигший*. Не сосредоточенный, как будет в случае с искателем, а именно достигший. Восемнадцатая шлока дает нам точное определение как сосредоточения, так и достижения. Что такое сосредоточение? Сосредоточение, это возможность управляемого ума пребывать в осознании своей природы, в истине. Или же, если речь идет об искателе, сосредоточение — это *устремленность* ума к истине. Такой человек, вне зависимости искатель он или достигший, называется *юктаха*.

Когда человек начинает практиковать медитацию, его ум движется по направлению к истине. И на этом пути он избавляется от невежества. Даже для того чтобы просто начать практиковать, ум уже должен быть достаточно избавлен от невежества. В тот момент, когда невежества не останется совсем, практик познает свою истинную природу. Для того чтобы это произошло, ум уже должен быть в достаточной степени подготовлен предварительными практиками в виде слушания об истине, и размышления о ней. Иначе он просто не сможет медитировать, потому что он не знает о том, что должно происходить в этом состоянии. Для неподготовленного ума это совершенно невыполнимая задача, потому что он привык работать исключительно с объектами. Он воображает их, он получает о них сигналы от органов чувств, он отдает приказы органам действий, и т.д. У ума всегда есть объекты, с которыми он взаимодействует. Он устроен таким образом.

Но изучаемая нами шлока говорит о том, что его нужно направить на истину, на собственную природу, которая объектом не является. Это очень сложная задача для неподготовленного разума, и поэтому главной предварительной практикой будет направление ума на Бога, на Истину, на безошибочность.

Именно это и будет главным указателем в необходимом направлении. Потом, когда разум научится сосредотачиваться на образе Бога и качествах его природы, на его вездесущности, всемогуществе и всезнании, он должен будет превзойти этот образ. Другими словами, искатель должен будет превзойти свое понятие об истине. Потому что настоящая истина, в отличии от слова “истина”, объектом не является, настоящая истина это нечто гораздо более тонкое, чем слово.

Поначалу медитируя на Бога как на объектную истину, ум должен готовиться к тому что ему рано или поздно придется оставить любые идеи, и даже превзойти свое чувство эго. Он должен будет выйти за любые свои образы и представления. Любой человек начавший практиковать медитацию, начинает с формы и с образа. И если он продвигается в правильном направлении, то он постепенно и неизбежно придет к Богу, к истине, с целью их превзойти. Медитация, которая включает в себя сосредоточение ума на объекте, заканчивается савикальпа самадхи, которое еще включает в себя разделение. Но если практика продолжается, то в какой-то момент происходит соскальзывание еще глубже. Йогин погружается во все более и более тонкие сферы, удерживая при этом осознанность, и неизбежно соскальзывает в нирвикальпа самадхи, в котором происходит расставание с любым разделением.

Что обычно является основным препятствием, которое мешает погружению в глубь себя? Это страх, или нежелание отказаться от границ. На словах, или даже в мыслях, искатель действительно может быть устремлен туда, но внутреннее несогласие расстаться с границами себя, может быть в достаточной степени неосознанным. **Поэтому главным условием соскальзывания в нирвикальпа самадхи, является установка искателя на расставание с любыми границами.** Его ум должен быть чист и не отвлекаем, и в конце концов если ты достаточно настойчив, то любое препятствие рано или поздно будет уничтожено. Любые препятствия — это результаты и следствия твоих прошлых карм, но усилиями в настоящем можно преодолеть их. Если ты отказываешься от усилий и сваливаешь все на свою сложную судьбу, то твои прошлые кармы выйдут победителем из этой битвы. Но если ты не оставляешь свои усилия и будешь постоянно настаивать на них, то ты преодолеешь любые негативные последствия.

Савикальпа самадхи это твои усилия в настоящем, потому что практика савикальпа самадхи начинается в качестве сознательного усилия. И если что-то не получается, то после медитации ты размышляешь, ты проводишь работу над ошибками, и пытаешься снова погрузиться вглубь себя, следя за тем чтобы ум не отвлекался от цели. В случае если это происходит, ты размышляешь над

причинами которые его толкают на это. Если ты будешь внимателен и понимаешь то как работает твой разум, ты увидишь причину его отвлечения. Когда с помощью настойчивых усилий преодолеваются последние препятствия в виде подсознательного несогласия расстаться с этим миром, и с тем что я считаю моим, происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи. Нирвикальпа самадхи невозможно практиковать осознанным образом. Ум просто соскальзывает в него. А вот савикальпа самадхи, можно практиковать “по желанию”. Савикальпа самадхи начинается с намерения, и продолжается до тех пор, пока это намерение работает.

Соскальзывая в нирвикальпа самадхи, ты не узнаешь ничего нового. Ты лишь подтверждаешь для себя все то, о чем ты слышал от Учителя, и то, о чем говорят писания. Подобное подтверждение оказывается совсем не похожим на то что ты себе так долго представлял. Это сюрприз, и сюрприз очень приятный, который собой превосходит все то что ты так долго себе воображал. Процесс практики и узнавания истины сравнивается с практикой взбивания масла из молока. Казалось бы, каким образом в жидком молоке может оказаться твердое масло? Но учитель говорит тебе что оно там есть! И если ты не бросаешь попыток добыть его из этого молока, то рано или поздно твой поиск увенчается успехом, и ты убедишься в наличии масла в молоке, непосредственно на своем опыте.

Точно так же достаточно одного соскальзывания в нирвикальпа самадхи для того чтобы практики поиска истины закончились. И после этого ты ее просто знаешь, и тебе будет необходима другая практика, практика поддержания и укрепления в этом знании. В воспитании привычки обращения к нему. Потому что повседневность будет заставлять тебя действовать как ограниченную личность. Реакции тела никуда не пропадают, они остаются, потому что они воспитывались долгими прошлыми жизнями, которые ты прожил в качестве ограниченного существа. Некоторое время привычки еще будет давать о себе знать, и когда это случается, нужно напоминать себе о том, что я есть безграничное и чистое сознание. С дальнейшим очищением ума и с воспитанием привычки постоянно жить из этого знания, необходимость в контроле заканчивается, и знание становится естественным. Это состояние, когда ум пребывает в Атмане, в истине, он постоянно помнит о ней. Он никогда не забывает свое природу. После того как истина узнана, разделение пропадает, и уму более не к чему стремиться. У такого знающего человека вся жизнь становится медитацией, и его поиск заканчивается. Такой человек свободен от всех устремлений к объектам наслаждения.

Искатель который только ищет истину, он всегда будет прилагать усилия для того чтобы удерживаться от таких стремлений. А у познавшего истину, это

происходит естественным образом, потому что он знает себя как бесконечность. С таким знанием более невозможно желать чего-то еще для счастья. Потому что я самого себя знаю как блаженство, и все другие желания становятся не нужными. Сам вопрос появления желания становится странным. Чего может желать тот, который не просто имеет все, а который сам есть все. Чего он может еще желать?

В своем комментарии Шанкара уточняет, что у такого познавшего проходит любое стремление ко всем видимым и невидимым объектам. К видимым объектам могут относиться еда, деньги, какие-то предметы роскоши, а к объектам невидимым, обычно относятся какие-то заслуги или последствия действий. У многих очень хороших людей, есть стремление своими хорошими поступками себе что-то заработать. Следовательно, они привязаны к чему-то нематериальному, к тому что можно только вообразить, но не потрогать. Для искателя, находящегося на уровне карма йоги, это очень хороший стимул, но это все равно невидимый объект. Человек же свободный от стремлений, освобождается и от этого. У него не остается никаких препятствий.

Даже те тонкие желания, которые в еще в начале духовного пути являлись одним из мотиваторов позволяющих продолжать путь в сложных ситуациях, пропадают для человека, познавшего Истину. А искатель стремящийся к ней, планомерно прилагает усилия для того чтобы избавиться от объектной зависимости, начиная с самых плотных объектов, и постепенно продвигаясь к наитончайшим. К тем, которые будут оставлены только тогда, когда будет узнана Истина.

Почему у достигшего пропадают стремления к объектам? Потому любые заслуги, равно как и препятствия, они существуют только для отдельной личности. Для человека знающего свою природу они теряют актуальность, потому что даже самый тонкий объект к нему не относится. К нему не относятся ни тело, ни ум, ни ощущения, ни препятствия, ни заслуги, ни рай, и ни ад. Все это не имеет к нему никакого отношения. Потому что он это безграничное существование, сознание и блаженство, которое и дает всему возможность существовать. Однажды узнав это, и утвердившись в этом знании, никакие объекты меня более никогда не заденут в принципе. Именно такой пребывающий в истине ум, называется реализованным, т.е. достигшим йоги.

Такое состояние — это не убегание от мира, и от его нерешенных проблем, это результат осознанного устремления избавиться от любых самых тончайших ошибок. Такое устремление достигается только когда, когда прилагаются верные усилия по решению достаточно плотных, мирских проблем. Именно поэтому к учению Адвайты готов человек который закрыл для себя все

вопросы, связанные с окружающим миром. Закрыв, и понял, что мир больше не может ответить на его запросы. Он понял что-то, чего ему не хватает, что то, что не относится к желаниям, к устремлениям, к ощущениям и проч. Все вышеперечисленное относится к его физическому телу.

А медитация, которая завершается хотя бы одним мгновением нирвикальпа самадхи, рассеивает мои понятия о себе как о теле. После чего искатель перестает быть искателем, и становится достигшим. Он знает себя как то что превосходит собой любые объекты. Таким образом, знающий истину завершает абсолютно все свои дела в этом мире, у него прекращаются абсолютно все желания на абсолютно любом уровне, к абсолютно любым объектам. Потому что цель его поиска достигнута.

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

yathA dlpo nivAta-stho neGgate sopamA smRtA |
yogino yata-cittasya yuJjato yogam-AtmanaH || 19 ||

*Для медитирующего с подконтрольным умом,
практикующего сосредоточение на Атмане,
используется сравнение с лампой в безветренном месте,
чей огонь не колеблется. (6.19)*

Для сравнения медитирующего йогина с подконтрольным умом, который практикует сосредоточение на атмане, используется сравнение с лампой стоящей в безветренном месте, чей огонь не колеблется. Это состояние еще раз указывает нам на то что контролируемый ум йога хоть и находится в неподвижности, но он не спит, он находится в осознанном состоянии. Потому что процесс горения — это очень активный процесс. Такое состояние не является результатом разочарования или подавления чего-либо. Неподвижное осознанное состояние ума, это результат вивеки, различения истинного от преходящего. Это постоянная попытка понять, что же это за мир меня окружает, и что есть я сам. **Вивека это постоянное откалывание от своих собственных прошлых представлений о себе и о мире, всего того что не является истиной.** Без стремления к этому, медитацию можно только имитировать. Такой подход не будет следованием примеру мудрых. Если твой ум не устремлен к истине, то вся медитация будет сводиться только к повторению каких-то внешних поз, в которых медитируют мудрые люди.

Следование примеру мудрых это развитие понимания, это попытка увидеть то что они имеют ввиду, когда говорят, что я есть Брахман. Почему я не могу

этого сказать о себе? Что мне мешает? Я должен это понять, и избавиться этого, а не просто как попугай повторить мудрые слова.

Лампа или свеча которые зажигаются на алтаре, это напоминание искателю о цели к которой он стремится. В любой ситуации он должен помнить о ней. Я не затронут, я остаюсь в спокойствии как огонь лампы в безветренном месте. Такое состояние неподвижной и не отвлекающейся устремленности к истине, обеспечивается внутренним состоянием настроенности на нее. В начале практики пламя ума разума может отклоняться, потому что искатель может отвлекаться на различные объекты, окружающие его. Но по мере его очищения таких помех становится все меньше. Это очень красивый образ, и поэтому очень полезно, каждый раз, когда мы зажигаем лампу на алтаре, проверять и корректировать свои устремления.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

yathA dlpo nivAta-stho neGgate sopamA smRtA |
yogino yata-cittasya yuJjato yogam-AtmanaH || 19 ||

*Для медитирующего с подконтрольным умом,
практикующего сосредоточение на Атмане,
используется сравнение с лампой в безветренном месте,
чей огонь не колеблется. (6.19)*

Ум медитирующего похож на огонь лампы в безветренном месте. Такое пламя хотя и выглядит неподвижным, но в действительности в нем происходит очень интенсивный и однонаправленный процесс-мысль, я есть Брахман. Такая не отвлекающаяся целеустремленность и есть правильная медитация. У медитирующего, практикующего сосредоточенность, ум приобретает осознанную интенсивную неподвижность. А ум искателя, который стремится к такому состоянию, только начинает становиться спокойным и не отвлекающимся. Потому что для того чтобы начать практику медитации, уже необходимо какое-то спокойствие ума.

Если понаблюдать за свечей в безветренном месте, то можно заметить, что даже малейшее движение воздуха заставляет язычок пламени колебаться. Так и в медитации, малейшее движение мысли, направленное на что-то помимо объекта медитации, создает препятствие на пути практика. Главная задача начинающего медитатора состоит в том, чтобы заметив отвлечение мысли, вернуть ум в правильную сторону. Любое отклонение от потока мыслей, любое направление или любое отвлечение на посторонний объект, будет мешать четкому и целенаправленному состоянию медитации. Этот процесс настолько тонок, что аналогия с горящей лампой очень примерная. Вообще, проблема с любой аналогией в том, что любые сравнения будут всегда ограниченными. Никогда не может быть полного совпадения иллюстрации со сравниваемым объектом. Обязательно надуться какие то аспекты, в которых они будут кардинально отличаться.

Иллюстрация по своей природе всегда ограничена, и не может быть полной. Она не может дать непосредственного понимания, потому что иллюстрация

дает лишь образ. В данном случае образ — это пламя горящей в безветренном месте лампы. Но то что ищется, то на что указывает эта иллюстрация, объектом не является. И полностью описать и передать его смысл с помощью аналогии, невозможно. Искомое должно быть познано непосредственно искателем во время медитации и сосредоточения. И когда он достигнет его, он поймет, в чем был смысл иллюстрации с пламенем лампы. Так что иллюстрации совсем не бесполезны, они могут помочь в понимании, и дать тему для визуализации. Тему для размышления над тем, насколько тонко должен быть настроен ум практикующего. Иллюстрации способны показать правильное направление, для того чтобы медитатор мог подкорректировать состояние своего ума.

А примеров без ограничений не существует. Потому что пример всегда иллюстрирует одни аспекты, и не иллюстрирует другие. Потому что если бы совпадение между тем что призван проиллюстрировать пример, и самой иллюстрацией было бы полным, то пример потерял бы всякий смысл. Он стал бы не пригодным для использования. Это как сравнивать кошку с кошкой. Абсолютная бессмыслица. Так как по своей природе пример всегда будет ограниченным, поэтому нужно понимать, что им иллюстрируется только те или иные аспекты, а в других аспектах этот пример не может служить иллюстрацией. Не нужно искать внутри ума пламени свечи, или представлять себя в виде лампы, пример указывает на интенсивное и кажущееся неподвижным состояние ума, когда мысль постоянным потоком течет в одном направлении, не отвлекаясь на другие образы.

То, каким образом мысль должна быть направлена на истину, становится понятным в результате слушания и собственных размышлений. Если предварительные этапы не пройдены, если ум практикующего не достаточно чист, то медитация становится невозможной. Ум просто не понимает того, на что ему нужно быть направленным. Но если медитация происходит с достаточно очищенным и воспитанным умом, который много времени посвятил слушанию об истине и размышлениям о ней, для такого ума она будет являться как бы экраном, который защищает пламя ума от ветра. Эта защита будет основана на вивеке и варагье. Если эти качества не воспитаны в должной степени, тогда любой ветер, любое дыхание, любой звук будут отвлекать и мешать достижению поставленной цели.

Правильная подготовка ума помогает сделать эти препятствия преодолимыми. Постоянно возвращая ум к истине, ты все больше и больше нащупывает это состояние, и учишься не отвлекаться из него. Так что нужно постоянно работать над развитием этих необходимых качеств, а потом проводить

коррекцию практики. В самой медитации места для подготовки уже не остается, и поэтому она должна быть сделана заранее. Медитация — это проверка насколько я действительно понял то что я не тело, не набор ощущений, и не ум. Ум всего лишь инструмент, и я могу приказать ему следовать в заданном направлении. Если ум не слушается меня и отвлекается, значит контроль над ним еще недостаточен.

Вся коррекция и подготовка проводится до медитации, а в медитации остается только намерение идти до конца, до самой истины. Это намерение будет вести тебя тогда, когда, не останется ощущений и мыслей. Качество медитации показывает уровень твоей готовности. Если постоянно что-то не получается, и постоянно повторяется одна и та же ситуация, то значит нужно что-то изменить и скорректировать, иначе оно так и будет продолжаться из раза в раз, не приводя к успеху.

Если ты хочешь получить другой результат, и если ты не удовлетворен качеством своей медитации, то совершенно логично, что ты должен что то изменить. Попробуй изменить настройки разума, попробуй подкорректировать их! Но для того чтобы это стало возможным, ты должен уметь обращаться с умом, и использовать его в качестве инструмента. Если ты умеешь это делать, то ты получаешь обратную связь, и увидишь допущенные тобой ошибки. Каждая медитация должна быть уроком, она должна стать тем, что показывает мне положительные и отрицательные качества в моей подготовке к ней. Если у меня ничего не получается, но я делаю правильные выводы, тогда такая медитация не становится неудачей, она становится уроком. И я постепенно все больше учусь овладевать инструментом ума, и направлять его в правильном русле. Это не неудача, это постоянно идущая практика погружения все глубже и глубже. А то, зачем необходимо такое погружение, будет объяснено в следующих шлоках.

Когда сосредоточение ума на Атмане будет совершенным, тогда в нем отразится моя истинная природа. Погруженный в медитацию и устремленный к Атману ум должен стать неподвижным, и тогда разница между отдельным умом и безграничным сознанием пропадает. После чего происходит слияние с ним, и актуальность иллюстрации ума с неподвижным пламенем пропадает. Разум познавший истину, превосходит собой этот пример. Это высшая точка медитации, в которой искатель понимает, что он не является той ограниченностью, которую раньше считал собой. Такое понимание подобно двум сторонам медали. Можно смотреть на этот мир исходя из отождествления с чувством эго, а можно смотреть на него с точки зрения чистого сознания. И это будет совершенно другая картина. Когда тебе доступна только одна сторона медали, картина мира будет неполной. Но когда

ты узнаешь вторую сторону медали, то внезапно оказывается, что ты тот, кто смотрит на эти обе стороны. Ты тот, кто находится вне любых точек зрения.

Это и есть четвертое состояние сознания, турия, независимость и неограниченность любыми точками зрения. Это разрешение любых вопросов и проблем, это то, чем заканчивается медитация.

Медитация, кстати, это совершенно не новый для любого человека процесс. Медитировать на самом деле умеет абсолютно каждый. Кто-то погружается в медитацию во время рисования, кто-то сосредоточенно читает книгу, а кто-то не отвлекаясь может работать за компьютером. Все это медитация, но медитация на объект. А вот медитировать на истину, умеет далеко не каждый. Поэтому задача которая ставится перед искателем, это научиться медитировать не на объекты, а на истину. Потому что если целью медитации является объект, то узнаваться будет не истина, а объектное знание. Адвейтическая медитация, о которой нам говорит Кришна, это переучивание своего ума сосредотачиваться на безграничной истине. И обретенное в следствии такой медитации знание будет тем, что избавит практика от любых страданий. Это то, что человеку действительно стоит достичь. Это та возможность, которую каждый родившийся человеком, по идее должен желать и воплотить. Потому что животным это знание недоступно.

Для того чтобы у ума появилась возможность быть направленным на истину, он должен как минимум иметь представление о ней. Что такое истина, и что истиной не является? И чем больше ум искателя продвигается в этом понимании, тем больше его медитация будет похожа на то, о чем говорит нам Кришна. В медитации искателя ведет воспоминание о том, что им было услышано на стадии шраваны от учителя. Что мне сказал учитель? Он мне сказал ты есть Брахман. Медитация — это мысль. Я есть Брахман — это мысль, устремленная к смыслу этой мысли. Устремление не к словам, не к повторению заученных фраз, это устремление к смыслу этой фразы. Это устремление к тому что ничем не ограничено, и к тому что я объектом не является. Такое однонаправленное устремление возможно только тогда, когда искателем раз за разом, планомерно проводится коррекция своего прошлого неверного понимания. Если работа в этом направлении не оставляется, то истина рано или поздно будет найдена. Потому что истину находит только тот, кто ищет! Другим способом она не обнаруживается, и наткнуться на нее случайно невозможно.

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevayA |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

В этой шлоке начинается описание состояния самадхи, которым заканчивается медитация, описанная в прошлых шлоках. Самадхи это высшая точка медитации, это пик неподвижной устремленности и сосредоточенности, пребывая в которой, ум перестает быть умом. Потому что после того как им узнается безобъектное чистое сознание, он растворяется в нем, и перестает быть чем-то отдельным. И это чистое сознание пробуждается к осознанию своей собственной природы. Такое понимание становится возможным только тогда, когда полностью оставлено и превзойдено чувство эго. Именно это намерение и должно быть основным, если практик хочет достичь высшей точки медитации. Погружаясь в нее он должен быть готов к расставанию со своим я навсегда.

Он оставляет все, и как будто умирает, он превосходит все привязанности. У него не остается ни страхов, ни сожалений. И тогда им действительно понимается что я не тело, что я не ум, и я не интеллект. Все это перестает быть словами и рассуждениями, это становится практическим знанием, и безграничность обнаруживается там, где раньше было ограниченное чувство я. Между миром самсары, т.е. миром ограниченности, и бесконечностью, есть единственная точка соприкосновения. Эта точка находится там, где человек обычно ошибочно узнает себя как чувство я, как мысль я. **Именно в этом месте и находится точка соприкосновения бесконечности, с окружающим нас миром иллюзии.** И по ошибке, эта точка соприкосновения знается как чувство я.

Для того чтобы познать себя как Атмана, тоже нужна мысль. Но не ошибочная мысль я, а особая мысль, которая соответствует природе Атмана. Это именно та мысль, с которой в прошлой шлоке было сравнение с неподвижным пламенем свечи. И эта мысль создается в уме искателя, при правильном слушанье и при правильном понимании слов учителя. А также при верном размышлении над этими словами. Все это формирует мысль направленную к Истине, и сама направленность уничтожает невежество, растворяясь в сознании и принимая форму бесконечного.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 202 Глава 6 Шлока 21

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevayA |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

Первым указателем в этой шлоке является niruddham cittam, послушный, подконтрольный ум. Послушным такой ум становится не только во время практики медитации, он подконтролен постоянно, потому что всю свою осознанную жизнь искатель направлял его к Тотальному закону, к дхарме. Подобная направленность никогда не бывает случайна, это всегда результат долгих и осознанных усилий по направлению ума в нужную сторону. Случайным такой результат может казаться только для поверхностного наблюдателя. Потому что он созревает подобно плодам на дереве, и если один раз в конце лета приехать в сад, то ты обязательно увидишь огромное разнообразие фруктов на деревьях, и у тебя может создаться ложное впечатление что это случилось само по себе, так как все предварительные работы для тебя остались за кадром. За кадром осталось огромное количество труда, которое было вложено чтобы получить такой впечатляющий урожай. До того, как яблоки стали очевидными, нужно было посадить сад и ухаживать за деревьями, нужно было чтобы каждый день всходило солнце и освещало их. Нужно чтобы дождь поливал их вовремя. Яблоко на дереве никогда не появляется вдруг, это всегда результат очень долгого процесса. И зачастую для постороннего наблюдателя огромное количество усилий остается за кадром.

Так и за каждым освобождением стоит множество жизней осознанного труда, когда оно еще было не очевидным, и было только жизненной целью. По-другому этот плод не получить, потому что никогда ничего не случается вдруг. Даже падение яблока с дерева не происходит внезапно. Это постепенный и

целенаправленный процесс. Следовательно, и у искателя тоже должна быть соответствующая реальности картина. Он должен понимать, что он в данный момент он сознательно эволюционирует как человек, и такая эволюция может занять не одну жизнь. И то что после одного, двух месяцев практики незаметно результатов, не должно становиться поводом для отказа от усилий. Наоборот! Это должен быть повод для того чтобы задуматься и подкорректировать свое понимание. **Кришна прямо говорит нам, что ни одно из усилий на этом пути, никогда не пропадает зря.** И если ты вдруг не получил желаемых результатов в этой жизни, то результаты усилий в виде соответствующих карм и васан, обязательно повлияют на твою следующую жизнь. Которая и начнется с соответствующей им стадии. Усилия по очищению разума, и по направлению его к Высшему, никогда не будут потеряны.

Ум пребывающий в самадхи, это вершина его прошлых усилий. Самадхи это максимальная неподвижность, максимальная сосредоточенность, максимальная устремленность, и максимальная осознанность. Разум пребывающий в таком состоянии теряет свою индивидуальность, и сливается с тем на что он был направлен. Ум направленный к своей природе, принимает форму своей природы. А природа ума — это безграничный и безобъектный Абсолют. Когда ум перестает быть отдельностью, он сливается с этой безграничностью, и растворяется в неподвижном Атмане, теряя свою форму, и становясь Истиной. Познавший Брахмана, сам становится Брахманом.

yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann узнав себя, и видя себя собственными усилиями, т.е. избавившись от незнания себя самим собой. Почему самим собой? Потому что другого инструмента, помимо себя там нет. И даже слова Учителя, когда я погружаюсь в медитацию, остаются далеко позади. Потому что любая мысль и размышления, это взаимодействие объектов с объектами. **В медитации ты должен устремиться к смыслу того что было объяснено тебе учителем, и к тому над чем ты так долго размышлял.** Такая направленная устремленность, и будет тем что ведет тебя в медитации, но в определенный момент эта мысль заканчивается, и остается только осознанность, которая в предыдущей шлоке сравнивалась с неподвижным пламенем горячей лампы.

В этом сравнении есть еще один не столь очевидный уровень заложенного в него смысла. Сравнивая ум с огнем, подразумевается, что прожигание препятствия в виде невежества происходит не в нем, а выше, там, где ума уже нет, и от него осталось лишь намеренье-устремленность. Самое горячее место языка пламени, это его кончик. И вот этим кончиком, который не имеет

формы, и качества которого сравнимы с пустым пространством, прожигается невежество. Направленный к истине ум, прожигает завесу невежества, и сливается с бесконечным сознанием, которое оказывается мной самим. Ограниченное я пропадает, а понимание его перемещается в бесконечность чистого сознания. Локус отождествления перемещается с ограниченного в безграничное, и происходит осознанная пересборка само-идентификации. Произошедшее в медитации понимается в контексте того что было уже узнано от учителя. Поэтому интерпретация случившегося тоже должна быть правильной. Это нужно для того чтобы понять что произошло, и быть способным удержать это понимание.

Я должен отдавать себе отчет что произошло не нечто мистическое, а произошло именно то, о чем говорил Учитель. Логично, что для этого я должен знать то, о чем говорил учитель, и то, о чем говорят писания. В самадхи ограниченная мысль я пропадает и отождествление с ней перемещается в бесконечно чистое сознание. После чего, *Atmani tuSyati* достигший блаженствует сам в себе. Искатель перестает быть ограниченностью, и пребывает в своей природе. Он обнаруживает себя Сат-Чит-Анандой, бесконечным блаженством, которое и есть я сам. После такого узнавания, объекта для того чтобы почувствовать себя счастливым, более не требуются. Потому что я самого себя знаю как блаженство, а не как того кому оно требуется. В объектах нуждается ограниченность, и когда я узнаю себя со стороны безграничности, зависимость от объектов пропадает. И радости которые ранее искатель находил в окружающем его мире, это всего лишь отражения его самого в объектах этого мира.

Счастье никогда не заключалось в объекте. Если бы оно было там, то оно абсолютно каждому доставляло бы одинаковое количество радости. Однако мы видим, что в мире к одному и тому же объекту разными людьми может испытываться как желание, так и отвращение. Что уже само по себе, если размышлять и думать, является доказательством того что счастье не содержится в объекте, оно содержится во мне. А в объекте я вижу лишь отражение самого себя, т.е. отражение своих желаний. Так же удовольствие от объекта всегда временное, и соответствует цели человеческого существования. От очень плотного, базового, от необходимостей, до очень тонкого. Радость от решения какой-то задачи, от продвижения по пути к истине, задолго до окончания пути сопровождает искателя. Он достаточно чувствителен для того чтобы ощущать такую тонкую радость. Это гораздо более тонкое счастье, чем например радость от вкусной еды, или от просмотра телешоу.

Радость познания доступна искателю задолго до того, как он узнает себя самим блаженством. Потому что он развивает свою чувствительность к Истине. И такая радость будет абсолютно недоступна для того, кто никогда не

интересовался этой темой, и для того, кто свою высшую радость видит в домашнем уюте, или в хорошем обеде в кругу друзей на природе. А искатель открывает для себя все более и более тонкие уровни счастья, и само следование этому пути приносит ему положительную обратную связь. Ему нравится идти в этом направлении, потому что он ощущает себя все более и более полным и удовлетворенным. Он видит и радуется тому, что другим людям недоступно.

Кульминацией этого стремления является узнавание своей природы. Такое узнавание — это еще более тонкая радость, которая перестает зависеть от успеха или неуспеха в той или иной ситуации. От того или иного объекта. Это очень тонкое и не зависящее от объектов и ситуаций блаженство. Это то, что ты от себя никогда не сможешь отнять, уменьшить, или увеличить. Это то что невозможно потерять, потому что это то что ты есть, и оно всегда с тобой. **В этом мире можно потерять все, кроме того, чем ты являешься.** Поэтому даже опасения о том, что это блаженство закончиться, у искателя пропадает.

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

sukham-AtyantikaM yat-tad buddhi-grAhyam atIndriyam |
vetti yatra na caiva-ayam sthitaz-calati tattvataH || 21 ||

... (и когда он) узнает бесконечное блаженство,
постигаемое интеллектом и превосходящее чувства,
и когда он, утвердившись тут, не отклоняется от истины... (6.21)

Под словом *сукха*, обычно подразумевается радость, которая имеет начало и конец. А когда говорится *sukham*, подразумевается блаженство, которое не имеет начала и конца. Человек живущий в мире самсары, знает только относительное счастье, которое возникает от взаимодействия с желательным объектом. Такое счастье не постоянно и временно. Оно зависит от того какую оценку ум дает объекту, с которым он взаимодействует. Счастье такого человека напрямую зависит от обстановки и ситуации вокруг. Если какие-то факторы человека не устраивают, то он становится несчастлив. Поэтому счастье в мире самсары редко строится на каких-то позитивных взаимодействиях, и очень часто оно понимается как избавление от каких-то негативных ощущений. В моменты, когда человек не обладает каким-то желаемым объектом, им ощущается постоянное нервное напряжение, порою сравнимое с физической болью. Обретение же предмета, освобождает его от этого напряжения. Другими словами, получается, что для того чтобы

почувствовать счастье, сначала нужно почувствовать себя несчастным, т.е. почувствовать себя несоответствующим тому пониманию себя, каким я должен быть по-своему же мнению. Как только человек получает желаемый объект, он тут же возвращается в нормальное, усредненное состояние.

Через какое-то время, владение обретенным объектом становится обыденностью, и больше не приносит каких-либо колебаний настроения. Чаще всего людьми как раз и испытывается именно такое, усредненное счастье, которое очень просто можно испортить, забрав у него столь вожаделенный предмет. Более редкий тип счастья, для которого требуется уже достаточно осознанная подготовка ума, это счастье которое не содержит в себе напряжения. У человека все хорошо, ему всего хватает, он в прекрасном расположении духа, и к этому состоянию у него добавляется наслаждение какими-то эстетическими объектами. Например, он получает удовольствие наслаждаясь видом красивого заката, или получает наслаждение от созерцания произведений искусства. По сравнению с предыдущим уровнем, это более тонкое наслаждение. А вот радость от понимания того о чем говорит Кришна, радость от осознания продвижения по пути к истине, радость от помощи другим людям, это еще более тонкий уровень счастья, который тоже в свою очередь не будет доступен тому, кто находится на предыдущем уровне.

Но абсолютно любое счастье в мире самсары, вне зависимости от его плотности, будет преходящим и временным, так как оно зависит от множества факторов. А счастье к которому стремится искатель, это счастье от понимания своей природы. Это то что не зависит ни от каких факторов. И поэтому это счастье называется *atyantikam sukham* бесконечное счастье, потому что это счастье не случается от взаимодействия с предметом, это счастье - блаженство от знания самого себя, который всегда был, есть и будет. Мы уже говорили о том, что счастье в мире *случается* от того что мои ожидания совпадают с тем что происходит. А так как конфигурация мыслей и ожиданий у каждого индивидуальна, то порою очень сложно чтобы моя конфигурация встретила с чем то что было бы для меня приятно и желаемо. А если все же это и происходит, то состояние которое мы получаем в итоге, оказывается очень кратковременным и скоротечным.

При обретении знания своей природы, любая происходящая ситуация, будь это хоть война, хоть пандемия, не будет нарушать твоего абсолютное счастье. Потому что оно не зависит от какой-то конкретной конфигурации, и не содержит в себе каких-то условий. Ты просто не можешь потерять то блаженное единство, которым сам и являешься, вне зависимости от того что происходит с миром, и в мире. С таким знанием себя как бесконечности,

удовольствия от объектов становятся пресными и ничтожными. Та радость которая раньше была доставляемая ими, она становится мелка и ничтожна.

Изучаемая нами сегодня шлока, дает указания для искателя, который еще не узнал себя бесконечным Абсолютом. Поэтому ему говорится atIndriyam, превосходящее восприятие чувств, а также уточняется, buddhi-grAhyam достигаемое с помощью интеллекта, т.е. с помощью интеллекта, ты должен превзойти его. Такое превосхождение и происходит в медитации. С помощью интеллекта ты направляешь внимание ума на бесконечное, и обнаруживаешь себя бесконечным блаженством там, где интеллекта уже не остается. Когда в тебе происходит слияние чистого интеллекта с бесконечным сознанием, обретенное состояние не зависит от наличия или отсутствия ума. Это и есть состояние самадхи, на выходе из которого, обретенное состояние единства, вновь осознается с помощью интеллекта. Я знаю свою природу, и я знаю что я это знаю. Когда происходит такое узнавание, объекты перестают быть источником счастья, они становятся просто приятным бонусом, и удивительным проявлением всемогущества бесконечной полноты, которой я сам и являюсь. Бесконечный потенциал всемогущего сознания, являет себя в виде самых разных ситуаций и проявлений.

Это сознание и является настоящим источником счастья, а не объекты, которые видятся в нем. Такое счастье не зависит от внешних факторов. Это внутреннее блаженство, которое ощущается искателем, когда он перестает делать ошибки относительно своей природы. Он не делает этой ошибки, потому что знает, что она приведет его к страданиям. Поначалу ему может потребоваться некое усилия для того чтобы удерживаться от нее, но потом он естественным образом более не совершает ее. И ничто и никогда более не сможет потрясти искателя, и отклонить от этого понимания, которое случается, когда ум практика освобождается от раджаса и тамаса, и наполняется саттвой. После чего, такой саттвический интеллект соскальзывает в состояние, в котором он превосходит все три гуны.

Без очищения ума, т.е. без предварительных практик, такой переход невозможен. Все предварительные практики направлены на уменьшение раджаса и тамаса в разуме искателя. И после того как интеллект превосходится, искатель понимает, что произошло. И понимает он это с опорой на слова которые он услышал от Учителя на стадии шраваны, над которыми он размышлял на стадии мананы. Обретенное знание не доступно словам и разуму, но его можно прожить. Прожить не делая ошибок, в заключении о том, кто я есть в реальности. Это состояние откуда нет возвращения в глупость, и когда оно обретено, большего обретения быть не может. Обретенная истина, логически никак не выводится из реалий

окружающего мира. Сколько бы ты объектов не обретал, из их суммы бесконечное блаженство не получится. Маленькое и ограниченное существо никогда не станет быть безграничностью.

Поэтому гораздо более продуктивней будет начать размышлять в ключе что я есть безграничность, которая просто забыла о своей природе. И весь тот путь который предлагает пройти Адвайта, он предназначен для безграничности локально забывшей о своей природе. Маленькой ограниченности никогда не существовало. Это была ошибка, основанная на вере восприятию и ощущениям от органов чувств. Это глупая и не правильная вера тому что было принято мною без должных размышлений. При тщательном исследовании вопроса, такая вера пропадает, и оказывается, что она была безосновательна, и повода продолжать верить ей попросту не остается. Я был, есть, и буду только безграничностью.

ОМ pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
ОМ zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати – 179 Глава 6
Введение

Сегодня мы с вами начинаем изучать шестую главу, которая называется йога медитации, и давайте кратко вспомним название предыдущих пяти глав. Первая глава называлась Йога страданий Арджуны. В ней описывалось, что Арджуна оказался в сложной жизненной ситуации, в которой он растерялся и забыл зачем он находится на поле Курукшетра. Но по счастливому стечению обстоятельств его колесницей управлял сам Шри Кришна, и у него была благословенная возможность обратиться к нему за советом. Вторая глава, в которой он непосредственно спрашивает у Кришны что ему делать, называется Йога Знания. И Кришна не отказывая дает ему это знание, причем дает его сразу на высочайшем уровне, объясняя Арджуне самую суть даваемого ему учения. Третья глава посвящена карма йоге, потому что у Арджуны возникает закономерный вопрос, если знание настолько прекрасно, то зачем же мне тогда сражаться в битве? И Кришна объясняет ему, что карма йога — это искусство подготовки разума к знанию. Четвертая глава называется Йога мудрости, и в ней Бхагаван объясняет, как карма йога соотносится с йогой знания. Он рассказывает внимающему ему Арджуне, что эти две йоги, это части одного и того же пути. Пятая глава, изучение которой мы недавно закончили, называется йога отречения от действий, а шестая глава, имеет название Йога медитации.

Эта глава открывает очень важную тему, она объясняет что такое медитация, и как медитация может стать средством для достижения освобождения. Нужно понимать, что медитация не является непосредственным средством достижения заявленной нами цели, это средство вторичное, предварительное. Потому что средство достижения освобождения только одно, и это средство - знание. Медитация лишь создает предпосылки для узнавания. Почему так? Потому что медитация, это хоть и очень тонкое, но это все равно действие, которое не выходит за пределы разума, и всегда остается внутри его. Но даже к такому усилию, как и к любому другому действию, разум должен быть

подготовлен заранее. Потому что любое действие зависит от усилий, а так как усилия прилагает ограниченная личность, значит и усилия будут ограниченными, что в конечном счете даст ограниченный результат.

Карма йога это более плотное, нежели медитация действие, которое включает в себя взаимодействие с внешними объектами. И результатом карма йоги, будет очищение разума. А дхьяна йога, это действие тонкое, действие умственное. Оно развивает сосредоточенность, и придает правильное направление разуму. Дхьяна йога — это тончайшее действие в нужном направлении, которое в процессе медитации утончается еще больше. Такая практика приводит к очищению разума, и к усвоению знания которое находится в нем. **Итак, медитация — это практика усвоения знания, которое было получено заранее.**

По мере практики медитации, это действие все более и более утончается, и в конце концов оно приводит к тому что усилие пропадает, оно как бы растворяется. Подобный процесс можно сравнить с запуском ракеты. Для того чтобы запустить эту ракету, ее сначала необходимо построить и заправить топливом, а затем научиться управлять ей. Все эти действия должны быть сделаны до запуска, т.е. до медитации. Непосредственно сам запуск, это направление ракеты (с достаточной скоростью), в нужную сторону, чтобы она могла преодолев земное притяжение, сначала выйти на орбиту земли, а затем покинув, ее достигнуть открытого космоса.

После того как ракета стартовала, ее полет уже происходит в автономном режиме. И в определенный его момент, ракета отбрасывает первую ступень, которая если проводить аналогию с медитацией, является этапом на котором практикующим все внешние объекты оставляются вовне. Далее наступает фаза, во время которой отделяется вторая ступень, и происходит приостановка мыслительных процессов, во время которых оставляются уже не только внешние объекты, но и объекты внутренние. Отделение третьей ступени соответствует оставлению чувства я. Если процесс медитации может быть сравним с запуском ракеты, то процесс карма йоги можно сравнить с ее постройкой, и с обучением искусству управления ей.

Во время запусков ракеты, неизбежно возникают проблемы, и первая среди них, самая обычная проблема, это ее недостаточная скорость, или не совсем правильное направление, с которой ракета стартует с земли. Вследствие чего ракета конечно взлетает, но пролетев немного, она неизбежно шмякается :-D обратно за землю, с которой и была запущена. Такое падение выражается в том, что медитация не приводит к заявленной цели (преодоление притяжения земли и выходу ракеты в открытый космос).

Если скорость ракеты во время запуска будет выше, то она сможет преодолеть земное притяжение, и стать искусственным спутником земли. Такой спутник может достаточно долго находиться на орбите, но все равно или поздно, согласно законам физики, он войдет в плотные слои атмосферы и сгорит в них, падая на землю. Подобно этому спутнику, человек который чуть лучше подготовил свой разум, чем человек из предыдущего примера, входит в медитацию и находит там некое очень приятное и достаточно безусильное состояние, которое можно сравнить с вращением спутника вокруг земли. Ему хорошо и приятно, но цель медитации все-таки не достигается. Но по счастью попыток медитации мы можем предпринять очень и очень много, так как вне зависимости от того что у тебя получилось, ты снова прикладываешь усилия на земле, для того чтобы заправить ракету топливом и направить ее в нужную сторону.

Когда медитация происходит в автономном режиме, т.е. в отрыве от предыдущих усилий по подготовке в ней, она называется *антаранга*, внутреннее средство. Пребывая в медитации ты уже не можешь ничего сделать, твоя ракета уже заправлена, и так как ты ее заправил, так она и полетит. И исправить в ней что то, ты сможешь уже только перед следующим запуском. По мере того как ты практикуешь медитацию, постепенно у тебя повышается подготовленность к ней. Ты постоянно анализируешь, и исправляешь совершенные тобой ошибки, вследствие чего следующие попытки становятся все более и более успешными.

Бахиранга практика — это карма йога, это внешнее средство, которое включает в себя взаимодействие с объектами мира. Это подготовка ракеты к полету, ее постройка и заправка, это тренировка космонавта и подготовка его к знанию. Когда ракета запущена, ее полет будет напрямую зависеть от предварительной подготовки. Если ракета выходит в открытый космос, это значит, что ты обретаешь знание, и теперь, даже находясь на земле, тебе для того чтобы знать открытый космос, совсем не обязательно туда лететь еще раз. Потому что ты понимаешь, что этот же самый космос, прямо сейчас окружает тебя со всех сторон. И внутри, и вовне, и вообще, никакого отдельного от тебя космоса просто не существует. Если ты возвращаешься из медитации с таким знанием, тогда ее практика продолжается, для того чтобы утвердиться в нем. А если узнавания не произошло, то ты продолжаешь упражнения по контролю и очистке разума, для того чтобы однажды медитация в конце концов стала успешной.

Необходимо помнить, что медитацию нужно продолжать вне зависимости от того что у тебя в ней получается. Иначе ты просто отказываешься то того, что с

каждым разом она обязательно у тебя будет получаться все лучше и лучше. И даже в случае если она у тебя уже получилась, нельзя оставлять эту практику. Практика должна продолжаться до полного утверждения в знании! Целью медитации является сосредоточение разума на Ишваре, на причине этого мира.

Во время медитации обязательно будут происходить отвлечения. Еще никогда и ни у кого не получилось сесть, и сразу сосредоточить свой разум на Ишваре, и при этом ни разу не отвлечься. Поэтому, если медитация сопровождается отвлечением, это не значит что медитация не получается. **Отвлечение — это неотъемлемая часть самой медитации! Медитация состоит в том, чтобы заметив отвлечение разума, вернуть его обратно к сосредоточенности.** Именно таким образом повышаешь управляемость им. Разум обязательно будет отвлекаться, вопрос в том что ты делаешь с этими отвлечениями. Обычно человек не замечает их, и устремляется вслед за своими мыслями. Вот в таком случае, это не медитация. Даже если ты сел с самыми лучшими намерениями, и сосредотачиваешься на Ишваре, а потом вдруг вспоминается что было вчера, или ты понимаешь что у тебя замерзли ноги, и постоянно возникает мысль что нужно было надеть теплые шерстяные носки, которые лежат рядом с тобой в шкафу, на третьей полке, это уже не медитация. Но если ты заметил подобное отвлечение, и тут же вернул разум обратно к сосредоточению на Ишваре, это и будет медитация.

Когда мысли о внутреннем и внешнем практикующего уже не отвлекают, тогда наступает стадия глубокой медитации, стадия *савикальна самадхи*, в которой происходит соскальзывание к *нирвикальна самадхи*. Это стадия медитации, находясь в которой пропадают все существующие различия. Чтобы это стало возможным, очень важно полностью отработать все предварительные стадии. Тебе не должно мешать ни плотное, ни тонкое тело. Ты должен найти взаимопонимание со всеми своими уровнями личности. Физическое тело должно быть приведено в порядок. Оно должно быть выспавшимся, не голодным, но и не слишком сытым. В нем ничего не должно болеть. Оно не должно быть сильно возбужденным, или наоборот, вялым и засыпающим. За телом необходимо следить, и давать ему всю необходимую пищу, потому что тело — это очень хороший инструмент. Ему в должной мере необходима как физическая нагрузка, так и отдых. Но так же не следует забывать, что я не тело, и не уделять ему внимания больше чем оно того требует. Тело — это инструмент духовной эволюции, и медитация без него, невозможна.

В той степени в которой нуждается в поддержке физическое тело, нужно уделять внимание и телу тонкому. На его состоянии отражается содержание наших мыслей, поэтому такую его особенность нужно использовать как

средство ухода за ним. У тебя есть выбор дать разуму хорошую пищу, или же продолжать его питать вредной едой. Вредная еда — это автоматические мысли, это обычное состояние человека, когда он не замечает, что происходит у него в голове. Неконтролируемый разум любит сладкое, жирное и жареное. И в следствии своей невоспитанности, он и тебя склоняет к такому рациону. Но если ты за этим присматриваешь, ты можешь отвлечь его от вредной пищи, и направить в нужную сторону. До тех пор, пока ты кормишь его мусором, и не обращаешь внимания на то что происходит у тебя в голове, ты остаешься во власти эгоистических желаний, эмоций, привязанностей и удовольствий. В таком случае практика медитации будет невозможна, потому что притяжение земли, будет слишком большим, и ракета твоего разума не сможет взлететь.

Признаком движения в правильном направлении в данном случае будет понимание того, а зачем ты это делаешь? Какой смысл содержится в твоей практике? С разумом необходимо работать как до медитации, так и вовремя ее. Работа заключается в постепенном освобождении его от автоматизмов, от непрекращающихся воспоминаний прошлого, и от навязчивых ожиданий результатов будущих действий. Разум должен удерживаться от отвлечений на то что было, и на то что будет. Потому что если разум не отвлекается, он пребывает в том что есть. И только в таком состоянии твоя медитация состоится как медитация, потому что в ней твой разум направлен в нужную сторону с нужной силой. Признаком движения в определенную сторону, будет то что раз за разом садясь в медитацию, ты делаешь выводы и размышляешь над ошибками которые были допущены в процессе практики. И не только размышляешь, но и исправляешь их! Верным признаком продвижения по этому пути будет то что твоя жизнь как бы станет наполняться жизнью. Она постепенно будет становиться осознанной, у тебя прибавится жизненной энергии, потому что твой разум перестает бесцельно блуждать там, где ему вздумается.

Вместо этого он идет туда куда направляешь его ты, и по мере роста его осознанности, возрастает твоя способность к карма йоге, и к не эгоистическому действию. Успешная практика карма йоги улучшает практику медитации, а когда улучшается практика медитации, улучшается качество карма йоги. Предмедитативные практики, и практики медитативные, поддерживают друг друга, и облегчают подготовку к следующему уровню медитации.

Когда медитация на *сагуна* Брахмана практикуется достаточно долгое время, происходит соскальзывание в медитацию на *ниргуна* Брахмана. Происходит переход от савикальпа самадхи, в нирвикальпа самадхи, в котором индивидуум растворяется в абсолюте. По выходу из которого приходит мысль о смысле произошедшего. В нирвикальпа самадхи мысли и слова отсутствуют,

и понимание того что произошло, приходит только в момент выхода из него. В самом состоянии самадхи, мысль прийти не может, потому что это будет его нарушением, так как мысль, это появление чего-то отдельного. И если это действительно произошло, то у практика остается знание своей природы. А правильная практика в правильной последовательности, рано или поздно приводит к нужному результату. Шестая глава к рассмотрению которой мы сейчас приступаем, будет очень подробно рассказывать нам об этом. Мы должны четко понимать зачем нам нужна медитация, должны понимать как она соотносится с тем что мы уже знаем, а так же очень важно понимать то, чем медитация не является.

Внимательно подходя к этому вопросу, необходимо помнить, что медитация не является средством достижения освобождения. Потому что погружаясь в медитацию, разум отправляется туда за знанием, а не для того чтобы погрузиться в какое-то необычное для себя состояние. Он стремится к знанию, он хочет узнать бесконечность, и он остается осознанным, для того чтобы это узнавание имело возможность произойти. Об этом надо помнить, и каждый раз когда я сажусь в медитацию, я должен понимать поставленную перед собой цель. В медитацию я иду за знанием! Освобождение, которое является моим сердечным желанием, оно не находится где-то далеко и отдельно от меня. Его не нужно достигать, освобождение — это то что у тебя уже есть. Тебе лишь необходимо освободиться от притяжения своего эго. (последняя фраза это чистая моя отсебятина)

Мешающее притяжение заставляет привычным образом видеть множественность вместо единства, и медитация является средством освобождения от этого препятствия. А избавление от препятствий облегчает узнавание, и повышает его вероятность. Мне необходимо вспомнить то чем я на самом деле являюсь. Именно поэтому только знание является средством достижения освобождения, а медитация это всего лишь подготовка почвы для него. Нигде в Ведах не сказано, что освобождение достигается посредством медитации. Освобождение возможно только с помощью обретения знания, которое искатель получает еще на стадии *шраваны*, и которое посредством практики медитации, становится его личным опытом. Все остальные практики — это удаление того что мешает этому знанию прорасти, и принести свои заслуженные плоды.

Практику карма йоги можно сравнить со вспахиванием поля, контроль над телом, разумом и органами чувств, подобен прополке сорняков. А регулярная поливка этого поля, сравнима с регулярными и настойчивыми практиками медитации. Как из семени яблока вырастает яблоня, так и из семени Божественного, вырастает Божественное дерево бесконечного Абсолюта.

Понятие бесконечности означает, что отдельной бесконечности от меня не существует. Опираясь на эту логику, мы понимаем, что я и есть эта бесконечность. Для того чтобы это знание стало моим, необходимо терпение, и еще раз терпение. Невежество копилось многие жизни, и копилось оно неосознанно. А теперь я с помощью осознанности могу избавиться от него. Но все равно это займет какое-то время, так как ничто не происходит сразу.

Чем еще не является медитация? Медитация не является средством получить какие-то необычные мистические переживания, и так же это не средство для того чтобы отдохнуть. Мистические переживания которые могут возникнуть на этом пути, должны оставаться ровно в том месте, в котором они тебе повстречались. Почему? Потому что все преходящие состояния относятся к ограниченному миру. И какими бы необычными и удивительными они не были, если оно приходит и уходит, то это не то. То, что ограничено местом и временем, моей природой не является! И это не та цель к которой я устремлен. Любые ограниченные переживания которые заканчиваются по выходу из медитации, или еще каким-то другим образом, это не то. Если оно закончилось, значит туда ему и дорога, и вспоминать о нем нечего. Не надо его приукрашивать, не надо про него рассказывать, это не то. Это не твоя цель, это препятствие на твоём пути. Я иду к тому что не имеет начала и конца. Такого рода видения — это защита от дурака. Потому что дурак всегда найдет на что отвлечься, чем восхититься, или чего испугаться. И его невежество, которое собственно и делает его дураком, оно его не пустит дальше, и оно всегда найдет ему то чем он захочет заняться.

Медитация нужна для усвоения понимания, для впитывания и очищения им разума. Для того чтобы это могло произойти, какое-то понимание уже должно быть. Искателем предварительно должна быть практикована карма йога, и в его жизни должно быть место практике шраваны и мананы. Тогда эта основа которая была услышана от учителя становится тем зеркалом, в котором ты должен увидеть самого себя. Увидеть и узнать! Если это зеркало отсутствует, то у тебя отсутствует и возможность посмотреть на себя. Без слушанья учителя и своих собственных размышлений, ты не сможешь узнать свою природу, так как у тебя не будет инструментов для этого. Тебе должны рассказать об этом, ты должен размышлять об услышанном, и только тогда у тебя появляется зеркало в котором ты сможешь узнать самого себя. Если ты никогда не изучал Адвайту, и не размышлял по этому поводу, то и медитировать на это знание ты не сможешь. Потому что ты не знаешь куда смотреть и к чему стремиться, а также ты не знаешь то что там должно быть, и то чего там быть не должно. Для этого у тебя попросту нет необходимой базы. Медитация должна практиковаться человеком, у которого для этого уже есть достаточная подготовка.

Иначе зеркало может стоять под неправильным углом, оно может быть замутнено, или вообще развернуто отражающей поверхностью в другую сторону. Способов его неправильного использования может быть очень и очень много, именно поэтому искателю и необходим учитель, а так же тонкая настройка отражающей поверхности. Потому что правильный способ использования этого метода только один. Цель медитации — это очищение зеркала, и тренировка управляемости разума. Это нащупывание правильного направления, и непрекращающиеся попытки верно направить зеркало, чтобы увидеть в нем самого себя.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 180 Глава 6 Шлока 1

Мы с вами начинаем изучать вторую главу Бхагавад Гиты, и можно сказать, что эта глава своего рода вершина, к которой нас подводили предыдущие главы. Если мы обернемся назад, то сможем заметить, что предыдущие главы представляют собой как бы путешествие человека к вершине горы, которое начинается с ужаса и отчаяния, к состоянию готовности восприятия знания о сосредоточении и медитации. Таким образом, Бхагавад Гита показывает нам эволюцию человеческой личности, которая начинается с глубин эгоизма, к высотам Божественного духа. От состояния, когда человек полностью отождествлялся с телом, и перестает различать дхарму и адхарму, к состоянию, в котором он становится способным понять важность знания.

Во второй главе Кришна разворачивает перед Арджуной захватывающие перспективы, после чего тот просит дальнейших объяснений. В третьей главе дается еще больше деталей об этом знании, а также о том, что является подготовкой к нему, и раскрывается тема карма йоги. Кришна говорит о необходимости внутренней работы, дисциплины и контроля над чувствами и разумом. Результатом такой работы будет целостная личность, в которой будут отсутствовать внутренние конфликты и разделения. Такая личность будет предельно честной к своим мотивам и поступкам, а также будет понимать

необходимость осознания Истины, и будет желать избавиться от всего того что мешает этому осознанию.

Затем Кришна объяснил Арджуне как взаимосвязана подготовка, и непосредственно само знание, при этом расширяя перспективу знания большим количеством деталей о йоге. Далее он рассказал ему о том, что такое настоящее отречение от действий, а также то, к чему приводит знание. В результате чего Арджуна предстает перед нами совсем другим человеком. Это уже целостная личность, которая понимает свои задачи, а также знает о необходимости определенных качеств, и готов воспринять знание о медитации.

Шестая глава полностью посвящена медитации, это вершина усилий очищенного разума и интеллекта, направленных на преодоление их ограниченностей. Медитация невозможна без предварительной работы, без карма йоги, без шраваны и мананы. Медитация — это заключительная стадия процесса познания, нидихьясаны. В ней ты должен непосредственно встретиться и осознать то над чем ты размышлял до этого, и устремиться к этому знанию. Медитация доступна спокойному разуму который понимает свою цель, а также видит необходимые средства достижения ее.

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ १ ॥

zrlbhagavAn-uvAca

anAzritaH karma-phalaM kAryaM karma karoti yaH |
sa saMnyAsI ca yogI ca na niragnir na ca-akriyaH || 1 ||

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрекшийся и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Слово niragniH, тот кто без огня, это определение человека принявшего формальную саньясу. Во время принятия саньясы происходит отказ от обязанностей и ритуалов, и подразумевается, что такой человек все свое свободное время будет посвящать знанию. Огненный ритуал, это ритуал который должен ежедневно проводить грихастха. Один раз утром, и один раз

вечером, так вот, niragniH, это тот, кто отказался от проведения таких ритуалов. на sa-akriyaH, - не тот, кто отказался от действий. Эта шлока показывает контраст между карма йогином, который выполняет необходимые действия не полагаясь на их результат, и саньясином, который готов к медитации. Фактически, в этой шлоке Кришна возвращается к объяснению карма йоги. Он говорит, что человек который практикует ее, определенно стоит на верном пути, и его даже можно назвать саньясином и отрешившимся йогом. Если твоей целью является освобождение, то путь к нему может быть только один. Сначала практика карма йоги, как внешнее средство, а затем практика джняна йоги, как средство внутреннее.

На первых этапах внешнее средство включает в себя взаимодействие с внешним, т.е. для того чтобы действие имело возможность совершиться, необходимо взаимодействовать с объектами. Но по мере продвижения по этому пути, на нем все больше и больше становится внутреннего. На этой стадии ученику нужен учитель, которого он будет слушать и размышлять над его словами. На стадии мананы опора на слова уменьшается, и переносится на мысли. Но в последствии даже они становятся слишком грубым инструментом, и ищущий отказывается от них. Это уже стадия дхьяны, стадия медитации. На всех этих стадиях внутренняя компонента постепенно возрастает. Начиная с минимального своего содержания на стадии обычного эгоистического действия, повышаясь на стадии карма йоги, и достигая вершины на стадии джняна йоги, где разум ставится под контроль, и его сосредоточенность максимально возрастает.

Медитация, которой будет посвящена вторая глава, требует от искателя максимально чистого и успокоенного разума, как условие для превосходения себя. К началу практики медитации разум уже должен быть подготовлен к ней с помощью карма йоги, а затем и с помощью начальной стадии джняна йоги. Все эти практики являются средствами достижения освобождения, и знание которое получено на стадии шраваны должно стать моим, оно должно прорасти и напитать меня, оно должно быть усвоено мной. Тот факт, что карма йога упоминается в каждой из предыдущих глав кроме первой, указывает на ее важность, как этапа достижения освобождения. У человека чрезвычайно сильна привычка полагаться на эгоистичные действия, которые подобны огромной груженой барже, плывущей по течению реки. Карма йога — это средство которое сначала замедляет эту баржу, чтобы она перестала дрейфовать в привычном направлении, а затем полностью разворачивает ее, и направляет движение в противоположную сторону.

Эта баржа имеет огромный вес, и сила инерции тянет ее в привычном направлении, и до тех пор, пока это сопротивление не будет преодолено, пока

эгоистические импульсы в действиях человека не будут превзойдены, о том, чтобы двигаться в обратном направлении, не может быть и речи. Потому что движение в мир к объектам будет очень сильно.

Первый и главный признак не эгоистического действия, это то что оно совершается не ради результата. Конечно же может быть его планирование, потому что для того чтобы начать действие я должен сначала представлять себе необходимый результат. Но этот результат не будет единственным критерием для выбора того или иного действия. Главным должен стать фактор долженствования выполняемого действия. Если вопрос ставится подобным образом, и делается то что должно быть сделано в данной ситуации, то результат не будет столь важен, и как следствие такого подхода, понемногу пропадает и зависимость от результата.

Между западным и восточным обществом есть очень большое различие в плане подхода к действиям. Западное общество целиком и полностью нацелено на результат. И эффективность действия там оценивается с точки зрения полученного результата. Он просто должен быть, хоть на каком уровне. Допустим, ты пожертвовал какую-то сумму денег парку, и на эти деньги купили скамеечку. Так вот, на этой скамеечке обязательно будет табличка с твоим именем. Ты автор дарения, ты даритель

Это еще один слой проекции. И западное общество склоняется к тому чтобы проецировать все больше и больше. Это такая его отличительная черта. Еще одна роль, еще одна проекция, еще на один шагок дальше от Истины. Если ты пожертвовал деньги, то в качестве результата ты должен получить именную табличку, или хотя бы спасибо. Но спасибо это не самый лучший результат, потому что спасибо не так материально, как табличка.

А в восточном обществе, и в частности в обществе индийском, там совершенно другой подход к действию. Если ты идешь по улице и видишь какую-то нужду у тебя есть возможность ее убрать, то значит эта ситуация тебе послана Богом. И не ты что-то делаешь в данной ситуации, а Бог посредством тебя делает что-то должное. С таким подходом получается, что и ты сам, и твоя возможность даны Богом. И когда ты с такой точки зрения смотришь на случающееся, ты просто что-то делаешь, и идешь дальше, не требуя при этом даже спасибо. Потому что твой результат находится не на этом уровне. Ты просто поучаствовал в том, что должно быть сделано. Это совсем другой подход, и с помощью такого действия ты не увеличиваешь в себе эгоистическую компоненту. Это просто прекрасная возможность обратиться к Богу.

Если такой возможности нет, ты просто проходишь мимо, и это значит что это была не твоя ситуация, это значит что она была послана кому то другому, тому,

кто сможет сделать в ней то что должно. В индийском обществе это норма, которая поддерживается самим обществом. Что интересно, у них в общем то даже слова спасибо нет. Вернее оно есть, но это скорее дань западным традициям, и для самого индийского общества, это слово не свойственно. Потому что там ты делаешь то что должно быть сделано. Мать готовит обед, и она готовит его для всех. Потому что это должно, это ее обязанность, она это делает потому что это должно быть сделано. И молитва которая обычно произносится перед обедом, не является благодарностью матери за этот обед, это благодарность Богу за возможность поучаствовать в действии, в котором сама возможность участия в нем, так же дана Богом.

Такой подход способствует уменьшению чувства ограниченности. Ты не ждешь чего-то от определенной личности, ты обращаешь внимание на Бога. Это происходит даже в таком небольшом действии как приготовление и поглощение пищи. Это шанс для того чтобы ты мог уменьшить свою эгоистичную компоненту. Но конечно же бывает и так, что человек не испытывает благодарности ни Богу, ни матери, и он не говорит спасибо просто потому что не видит того за что он может быть благодарен. Это самый худший вариант из возможных.

Это позиция жесткого эгоизма, которая не оставляет человеку возможности эволюции, и она будет продолжаться до тех пор, пока такой человек не начнет замечать в своей жизни то, за что можно быть благодарным другому человеку. Разница между восточным и западным обществом заключается в том, что на востоке благодарность подносится Богу, а в западном, она отдается человеку. Даже отношение учитель-ученик в западном обществе обязательно включает в себя образование взаимозависимости. Учитель помог тебе, и за это ты как бы исподволь принимаешь его взгляды на какие-то вторичные, порою даже не относящиеся к делу вопросы. Даже если ты с этим и не согласен. Это могут быть его политические убеждения, которые ты внезапно начинаешь принимать за свои, или очень сильно уважать.

В восточном же обществе, отношение учитель-ученик временное. Оно необходимо только для того чтобы ученик осознал свою Божественную природу. И как только это произошло, он свободен. Между этими людьми нет никаких обязательств и зависимостей, **потому что свободное не может ограничить свободное. Свобода, как и безграничность, она одна, и никакой зависимости в ней быть не может.** Даже если ты поклоняешься Гуру, учителю, ты поклоняешься не его личности, а его посредством ты поклоняешься Богу. Настоящий учитель никогда не будет принимать твое поклонение на личный счет. Он пропускает его через себя, и неизменное при этом не меняется, а приходящее как пришло, так и ушло. В любой ситуации,

Сат-Чит-Ананда остается неизменной. Если учитель будет принимать твои поклоны на свой счет, это будет что-то очень сильно противоречащее тому чему он учит, и таким образом, он опять понемногу будет становиться личностью, со всеми проблемами, которые этой личности присущи.

Каждое отдельное существо должно духовно эволюционировать. Ты должен разбираться с направлением своего движения вне зависимости от того что происходит в обществе. А направление духовной эволюции, оно одно для любого общества. Вне зависимости от того насколько оно развито, и какие правила, и обычаи в нем поддерживаются. Духовная эволюция — это поддержание движения по уменьшению эгоистической компоненты. Самый первый и самый главный шаг навстречу к освобождению, это действие в котором ты учитываешь не свои желания, а ты следуешь тому что должно быть сделано.

По мере такой практики, которое сопровождается размышлениями, ты будешь задавать себе и к окружению гораздо больше вопросов. И по мере того как ты будешь понимать то что должно быть сделано в той или иной ситуации, ты постепенно придешь к тому что ты начнешь желать того что должно. И никаких противоречий у тебя в мотивах действия не будет. Такое действие совершается без зависимости от результата, с максимальным сосредоточением на том что происходит прямо сейчас. Оно совершается без волнений о будущем, и без сожалений о том что было сделано в прошлом. Если ты в каждый момент своей жизни делаешь то что должно, то таких сожалений у тебя попросту не будет. Потому что ты всегда делаешь действие которое наилучшим образом соответствует конкретной ситуации. И когда ты следуешь долженствованию, а своим не эгоистическим желаниям, такое действие становится средством освобождения.

Самсари, это человек который не задумывается об этом, и который действует по глубоко укоренившейся в нем эгоистической привычке. Он полагается на то что желательно или не желательно именно ему. Он не считается с тем что правильно, а что нет. Он не пытается понять логику действия, и те Тотальные законы по которым это действие происходит. Это значит, что такой человек всегда будет всегда зависеть от результата, со всеми его самсарными последствиями. Но когда человек начинает практиковать карма йогу, он постепенно начинает избавляться от желаний и от склонности к действию, в соответствии с тем что ему нравится и не нравится. Это происходит очень плавно, потому что инерция старых привычек очень сильна, и какие-то его старые желания могут проявлять себя. Но даже в таких желаниях он будет выбирать верный метод достижения желаемого в соответствии с дхармой. Он

больше не будет идти к своей цели по чужим головам. Даже если ему бы этого и очень сильно захотелось.

При таком подходе, желания постепенно перестают быть главным ведущим импульсом. Что в свою очередь означает, что с каждым подобным осознанным решением, человек освобождается от власти ограниченных желаний и эго. Потому что желание — это всегда импульс, который исходит от ограниченной личности, и если ты действуешь в соответствии с ним, ты подтверждаешь ограниченность своей личности. А долженствование, как и мотивация, это импульс который исходит от Тотального. И следуя этому безграничному импульсу, ты освобождаешься от своей ограниченности.

У человека есть свобода воли действовать так чтобы с каждым действием понемногу подтверждать свою ограниченность, или же понемногу избавляться от нее. Следуя долженствованию, я не обязательно отказываюсь от желаемого. И если я осознанно следуя этому, то рано или поздно я обнаруживаю что то что должно, оно гораздо больше в моих настоящих интересах, чем то, чего бы мне хотелось как эгоистической личности. И по мере роста осознанности, ты начнешь желать того что должно, а когда желаемое и должное не отличаются и не противоречат друг другу, твое действие становится максимально эффективным и правильным.

Карма йог начинает двигаться по направлению к осознанному действию, поэтому он отказывается от слепого следования своим желаниям, и таким отказом он отрекается от глупости.

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрехиыйся и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Человек, выполняющий действия которые необходимо выполнить, в этой шлоке называется саньяси. Поэтому карма йога можно назвать саньясином. А человек следующий своим желаниям, постоянно будет находиться в конфликте с окружением. Он постоянно будет взволнован и напуган. В отличии от честного человека, который делает то что должно, и не оглядывается по сторонам.

Такой человек начал целенаправленное движение из самсары, и уже совершенно не важно, сколько времени займет это путешествие. Твоя задача заключается в том, чтобы каждый раз делать всего лишь один шаг в

правильном направлении. Каждый раз. Понимая что сделанный шаг правильный, ты перестаешь волноваться, и готов принять любую ситуацию, которая приходит в соответствии с результатами твоих прошлых действий. Из любой ситуации можно сделать шаг в правильном направлении, и каждый шаг будет отказом от собственной ограниченности. Кришна в этой строфе говорит, что тот, кто отказывается от своей ограниченности и невежества, называется санньяси и йогом. Конечно это еще пока не тот санньяси, который 100% своего времени тратит на понимание, и который всю свою жизнь отдает знанию. Но такой саньясин когда ни будь придет к тому чтобы полностью отдать все свои усилия, и все свое время знанию. Такого человека уже в самом начале его пути можно назвать санньяси. Его разум постепенно сосредотачивается на Божественном, и даже если это его стремление не совершенно, оно постепенно станет таким с помощью непрекращающейся и установившейся практики.

Карма йог учится сосредоточению на действии и Боге, и когда такая сосредоточенность возрастает, для волнений и беспокойств у него просто не остается места. А сосредоточенность на высшей цели, это и есть медитация в действии. Карма йогин не закрывает глаза, и не сидит какое-то строго отведенное время в позе лотоса. Он медитирует прямо в действии, и поэтому такого практикующего в этой шлоке называют санньяси. Отсутствие привязанности к результату имеет огромные и далеко идущие последствия. Это становится силой, которая меняет направление движения духовной эволюции.

Так же эта шлока нам указывает и на того, кто противопоставляется такому практику, т.е. не является йогом и саньясином, *а не тот, кто не возжигает ритуального огня, и воздерживается от действия.*

В ведическом обществе существуют определенные ритуалы, которые должны ежедневно выполняться человеком, до того, как он примет саньясу. Во время ритуала принятия саньясы, происходит освобождение от всех обязанностей. Но нужно понимать, что сама саньяса принимается не для того чтобы больше не проводить каких-то ежедневных обрядов. Саньяса принимается для того чтобы все свое время искатель мог посвятить знанию, и пониманию собственной природы. С саньясина срезается священная нить, которая символизирует обязанности перед обществом. Но при этом бывают случаи, когда человек принимая саньясу, еще даже и не начал отказываться от собственного невежества. Ему просто сильно захотелось одеть оранжевые одежды, и саньясином он стал вследствие своего эгоистического желания, лишний раз подтвердив свое ограниченное я. Это не саньяса, это только ее видимость.

Такого человека нельзя назвать йогом, потому что у него изначально были совсем другие приоритеты. Он чего то желал, или от чего-то убегал. Его не интересует самопознание и освобождение, он хочет непонятно чего. Он остался дживой со множеством желаний, и не собирается избавляться от этого. Эта строфа как раз и подчеркивает контраст между тем, кто начал делать первые шаги, и тем, кто начал практиковать карма йогу. Она говорит нам, что только человек который встал на путь освобождения от своих ограничивающих желаний, может называться йогом и саньясином. А не тот, кто формально принял саньясу, и отказался от возжигания ритуального огня.

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрекшийся и йог, а не тот,
кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 181 Глава 6 Шлока 2

zrlbhagavAn-uvAca
anAzritaH karma-phalaM kAryaM karma karoti yaH |
sa saMnyAsI sa yogI sa na niragnir na sa-akriyaH || 1 ||

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрекшийся и йог, а не тот,
кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)*

Первый и самый главный шаг к освобождению который человек может и должен сделать, это делание того что должно, т.е. действие, совершаемое для очищения разума, а не для достижения материального результата. Действие, совершаемое в соответствии с долженствованием, является главным принципом карма йоги. Такое действие фокусирует внимание на тотальном, и заставляет задуматься о том, что должно. Именно так и выглядит начало пути к освобождению. Если человек не задумывается о том что должно быть сделано в определенной ситуации, то он неизбежно будет действовать в соответствии со своими автоматическими привычками. **Если он не задумывается над мотивами и истоками своего действия, если он до конца не понимает зачем и ради чего он совершает его, а также и то к чему оно его приводит, он остается на эгоистической точке зрения, и для него ничего не меняется.** С помощью такого действия он может что-то достичь или что-то потерять. Но с духовной точки зрения он остается в самсаре, и для него ровным счетом ничего не меняется.

Но если он задумывается о том что должно быть сделано, тогда его взгляд обращается к тотальному. Потому что делание того что должно, всегда соответствует тотальному закону. В противном случае действие будет эгоистическое, детское, незрелое, это будет действие основанное на “мне хочется”, и на “дайте мне это». Такое действие неизбежно приводит к росту зависимости от желаемого результата, и с каждой новой попыткой, зависимость от ограниченного становится все больше и больше.

Но если человек начинает действовать в соответствии с тем что должно, такой подход понемногу приводит его к уменьшению подобной зависимости. Он перестает зависеть от результата действия, и приближается к тотальному. Очень важно хорошо понимать то, к чему приводит тот или иной тип действий. С пониманием этого сама идея духовного развития и освобождения перестает быть какой-то мистической целью, и обретает предельно понятную логику, а также доступные цели и средства. После того как достигнуто такое понимание, можно считать, что проблема уже наполовину разрешена. Потому то большая часть проблемы состоит в том, что человек не знает куда бежать, и какие методы использовать.

Желание приходит к человеку как бы снизу, оно приходит к нему от ограниченного и мирского, и оставляет человека на своем уровне. Следуя желаниям ты подтверждаешь свою ограниченность. И исключение в этом случае только одно, это желание освобождения. Потому что если тобой руководит желание к освобождению, тогда оно сливается с долженствованием, в результате чего получается наиболее эффективное движение к освобождению. А желание ограниченного приходит снизу, и оставляет тебя в

самсаре. Если человек слышит зов Тотального и следует ему, тогда это уже не его индивидуальное желание. И действие в соответствии с этим зовом приводит к тому, что человеку выходит за пределы самсары. **Таким образом мы можем заметить, что у действия есть два направления движения. В одном случае ты остаешься в самсаре, а в другому ты начинаешь двигаться к выходу из нее.**

Во второй главе Бхагавад Гиты, Кришна говорит нам

Здесь не теряются усилия и не наносится вреда.

Даже немного такой практики спасает от большого страха. (2.40)

Таким образом становится понятно, что карма йог вступая на путь осознанного действия, обрекает себя на успех. Он движется в правильном направлении, он освобождается от ограниченностей эгоистических понятий, и в последней разобранной нами шлоке, он даже называется санньяси и йогом, у которого отсутствуют надежды на результаты. Именно отсутствие надежд является его двигателем на пути духовной эволюции, обеспечивающим правильность направления движения в нужную сторону. Также в шлоке 6.1 Кришна избавляет нас от привычного заблуждения относительно того кто такой йог, и кто такой саньясин. **Вообще очень полезно, время от времени осознанно пересматривать свои привычные понятия, потому то они становятся связующими и ограничивающими, и легко теряют свой глубинный смысл за внешней формой. В связи с чем, становится очень просто второстепенное принять за главное.**

В голове обычного человека прочно укоренился стереотипный образ йога, монаха, саньяси, который обязательно одет в шафрановые одежды, имеет спутанные волосы, сидит в позе лотоса в городе Варанаси на берегу реки Ганг, с ног до головы замотанный в рудракшу, и имеет титул Свами. Он обязательно имеет глубокие духовные познания, он освобожден от выполнения любых ритуалов и не участвует в жизни общества. Но в строфе 6.1 Кришна говорит нам, что саньясину и йогу совсем не обязательно иметь оранжевые одежды, и быть вне общественной жизни. Более того, Кришна утверждает, что йога это и есть саньяса. Если ты устремлен к Тотальному, и учишься переводить свое внимание с мира на его причину (т.е. с ограниченного на тотальное) , ты уже саньясин и йог.

Для того чтобы обратить свое внимание на тотальное, необходимо выпустить из рук то, за что ты так судорожно держался. Отпускание этой ограниченности и есть отречение, саньяса. А перевод внимания на Бога, на Тотальное, это и есть йога. Два этих момента неразрывно связаны между собой. Потому что не

переведя свое внимание с ограниченного, ты не сможешь перевести его на тотальное. Где саньяса, там и йога. И в той мере, в которой ты оставил свои привязанности к ограниченному, ты можешь перевести свой взгляд на тотальное. В прошлых главах Кришна говорил нам что только ребенок считает, что карма йога и знание различны, потому что тот, кто следует одним путем, он обретает результат обоих. Даже если человек не знаком с таким понятием как карма йога, он все равно может следовать ей, потому что этот путь настолько естественен, он настолько заложен в природе каждого, что многим людям бывает достаточно просто почувствовать его в себе.

Бхагавад Гита облегчает процесс прислушивания к внутреннему голосу правды. Понимая и размышляя над теми истинами о которых она говорит нам, ты учишься быть все более и более чувствительным к своему внутреннему маяку, который есть в каждом из нас. И тот, кто чувствует и правильно интерпретирует эти внутренние сигналы, он естественным образом будет идти по этому пути. Вне зависимости от того читал он соответствующие книги, вне зависимости от того знает он слово карма йога, или нет. Его внутренний голос будет толкать его на этот путь, вне зависимости от того в каком времени и в каком обществе он живет. Это общечеловеческое направление от индивидуального к Тотальному. И в какой-то момент, человек начинает перерастать границы своего индивидуального эго, после чего Бхагавад Гита объясняет ему естественное направление духовной человеческой эволюции. Изучая и понимая Бхагавад Гиту, ты прислушиваешься к самому себе, и прислушиваешься к тем процессам которые постепенно растут в тебе самом. Гита не говорит чего-то совершенно не соответствующего твоей природе. Наоборот, она указывает на то, что в твоей природе находится и происходит!

Изучение писаний должно стать зеркалом, в котором ты узнаешь свое собственное лицо. И если ты держишь это зеркало в руках, но не видишь свое отражение, это значит, что тобою где-то была допущена ошибка. Найди и исправь ее, потому что другого способа обнаружить свою собственную природу у тебя нет. Знаменитая мантра говорит нам:

OM na karmaNA pa prajayA dhanena tyAgenaike amRtatva-mAnazuH |
pareNa nAkaM nihitaM guhAyAM vibhrAjate yad-yatayo vizanti ||

Не действиями, ни обретением потомства, ни богатством, но только отречением достигается бессмертие. Это превышает высшего рая, и мудрецы видят его спрятанным в пещере сердца, сияющим там.

Другого метода нет, и этот метод - Веданта. Веданта — это знание которое открывает тебе твою истинную природу.

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥

yaM saMnyAsam-iti prAhur-yogaM taM viddhi pANDava |
na hy-asaMnyasta-saMkalpo yogI bhavati kazcana || 2 ||

*Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна,
ибо никто не становится йогом, не отрехишься от желаний. (6.2)*

Эта строфа опять возвращает нас к идее что саньяса полностью тождественна йоге. В своем комментарии к этой строфе, Шанкара указывает нам на вероятное сомнение, которое может возникнуть при неправильном понимании слов Кришны. Все знают, что саньяса это отречение от действий, но йога подразумевает их совершение. И поэтому в этой шлоке можно увидеть противоречие. Поэтому Шанкарачарья говорит нам, что сходство между саньясой и йогой относится к тому состоянию, из которого совершается действие. Или из состояния в котором находится саньясин. Отречение подразумевается и для того и для другого. Например, когда карма йог совершает действие, он оставляет понятие о его результате. Таким образом, он отрекается от него, и свой разум сосредотачивает на высшем. О чем нам и говорила предыдущая строфа.

В таком сосредоточенном состоянии, у карма йога пропадают какие-либо причины для волнений. Это происходит потому что он более не зависит от ограниченных объектов, и результатов действия. Таким образом, его разум успокаивается, он оставляет беспокойства о результатах, и вследствие такого подхода он становится йогом, разум которого сосредоточен на высшем. Таким образом вы видим, что в самом понятии йога, подразумевается саньяса. Саньяса это оставление забот, понятий, и зависимости от результатов действия. Саньяса это оставление всего.

У саньясина, и карма йога очень похожие внутренние состояния. Они оба отрываются от ограниченного, и устремляются к тотальному. Они переместили свой фокус внимания с мирского на Высшее. Именно это и называется саньясой, или йогой. И то, и другое, это перемещение сосредоточенного внимания с мирских объектов на Тотальное. Само слово йога происходит от корня *йудж*, соединение. Соединение ограниченной личности с Божественным. Саньяса это отречение от мира, а йога — это сосредоточение внимания на тотальном. Это как два конца одной палки. Если есть отречение, саньяса, значит и есть сосредоточение, йога. Отсутствие какого-то одного

понятия, неизбежно приведет к внутреннему конфликту. Потому что не оставив мирских привязанностей, ты не сможешь сосредоточиться на Тотальном. Саньяса и йога, это не какие-то внешние признаки. Йог это не тот, кто стоя на коврике выполняет гимнастические упражнения, как и саньясином не является человек одевший оранжевые одежды. Конечно, внешнее может соответствовать внутреннему, но это совсем не обязательно. Самое главное всегда находится внутри.

Практикующий карма йогу отказывается от понятий о результате действия. А так как такие понятия являются причиной желаний, получается, что отказом от результата действия, карма йог отказывается в том числе и от своих эгоистических устремлений. Действуя таким образом, у него постепенно пропадает привязанность к результату. А привязанность к результату — это всегда забота о будущем. Потому что результат всегда отделен от того, кто действует, и не находится здесь и сейчас. Забота о будущем — это тот фактор который не дает покоя человеческому разуму. Зачастую, человек больше всего волнуется о тех вещах, которые никогда с ним не случаться. Или же наоборот, он волнуется о том, что неизбежно произойдет с ним. Вне зависимости от его желания или не желания. Соответственно, беспокойства вызываемые такими переживаниями совершенно необоснованны и бесполезны. Так зачем же зря волновать свой разум?

Обеспокоенный человек неизбежно откладывает свое счастье на потом. Когда-то обязательно все будет хорошо, все кризисы пройдут, а дети вырастут и принесут мне стакан воды. Вот тогда то я и заживу! С таким подходом человек никогда не сможет прийти к знанию, потому что его разум очень взволнован, и сфокусирован на мирских проблемах. Знание, это понимание себя как Сат-Чит-Ананды. Ананда это блаженство которое присутствует прямо сейчас, а когда ты волнуешься, то этим волнением ты лишаешь себя этого знания. Невозможно волноваться о будущем, и знать себя как блаженство в настоящем. Это взаимоисключающие мысли.

Конечно же, такой подход не означает что ты не должен чего либо планировать, или же не ставить перед собой каких-то целей. **Постановка цели это важнейшая способность человека. Цель можно, и нужно ставить**, а также нужно наилучшим образом действовать в соответствии с поставленной целью. А вот волноваться по поводу этой цели, и беспокоиться о ней постоянно, не стоит. Вместо этого следует сосредоточиться на правильности действий. **Дело в том, что целеполагание — это осознанное усилие, которое ты можешь делать какое-то определенное время. А беспокойство — это действие механическое, действие неосознанное. Иметь контроль над своими мыслями — это**

норма, но если мысли начинают контролировать тебя, это не правильно.

Планирование делает действия более эффективными, а беспокойство наоборот, мешает этому. Так вот, осознанный отказ от волнений, это и есть отречение, и человека практикующего его, можно назвать йогом и саньясином. Отказ от подобных волнений очень важен, потому что волнения о будущем, повторяясь снова и снова, неизбежно становятся васанами. А чем больше в твоём разуме привычек и мыслей сформированных ими, тем сложнее тебе будет погрузиться в медитацию и сосредоточение.

Среди людей есть очень распространенная ошибка, которая часто пугает начинающих искателей. Человек думает, что если я откажусь от заботы и волнения о будущем, я как бы окажусь нигде. Я могу остаться без друзей, без родных, без работы, и без средств к существованию. Чем же я тогда буду заниматься, и о чем я буду по ночам сны смотреть? Дело в том, что большинство людей даже не в состоянии заподозрить, что вся их жизнь происходит в мире иллюзий, и все что они называют истинным, это всего лишь путешествие из одного сна в другой, из одной ошибки в другую.

В Йоге Вашиште есть замечательная сказка про глупого человека. Однажды мудрец в своем сне увидел замечательную аллегория. Ему приснился человек который куда то бежал, и бил себя палкой по голове. У него было множество рук, в которых он держал множество палок, и он беспорядочно колотил себя ими крича от боли. Не разбирая дороги он то и дело падал в яму, или в колючие кусты. Но иногда, внезапно он забегал и в прекрасную банановую рощу. Но и в ней он не задерживался надолго, и подгоняемый собственным тумакми и воя от боли, он не разбирая дороги несся дальше.

Когда он пробежал мимо мудреца, тот мысленно остановил его, и задал ему вопрос, кто он и, куда бежит? В это же мгновение мудрец стал врагом этого существа, потому что он помешал его беспорядочному бегу, и отвлек своим глупым вопросом. Но встречались и такие, которые задумывались над тем что сказал им мудрец. Поразмыслив проанализировав свои действия, они пропадали из его сна. Потому что каждое из этих существ было разумом, который избивает себя своими собственными понятиями. Разум сам себе доставляет страдания, сам от них страдает, сам от них бежит, и сам же не может и убежать от них. Для того чтобы избавиться от страданий и остановить свой бег, нужно всего лишь подумать о том кто я, и что я здесь делаю? Это поможет тебе избавиться от привычных понятий и представлений о себе. Жизнь и творение как оно есть, прекрасны, и в них нет страданий. А жизнь среди придуманных целей и маленьких радостей, это глупость. Адвайта

Веданта и Бхагавад Гита, призывают тебя остановиться и задуматься кто ты, и куда ты бежишь? А надо ли тебе туда, и являешься ли ты тем, кем ты себя считаешь? Или за всем этим есть что-то гораздо более глубокое? Бхагавад Гита прямо говорит тебе, что на самом деле ты есть то что никогда не страдает и не меняется. Ты есть то в чем нет никаких ограничений, и то что всегда блаженно. Так остановись же и задумайся! Ведь это и является главной целью человеческого существования.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 182 Глава 6 Шлока 3

yaM saMnyAsam-iti prAhur-yogaM taM viddhi pANDava |
na hy-asaMnyasta-saMkalpo yogI bhavati kazcana || 2 ||

*Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна,
ибо никто не становится йогом, не отрехшись от желаний. (6.2)*

Под саньясой и йогой, Кришна подразумевает йогу медитации, которая будет главной темой всей шестой главы. Но так же в этой шлоке имеется ввиду и карма йога, потому что семена отречения и медитации закладываются именно ей. Никто не может стать йогом, не оставив свои эгоистические желания. Искатель практикующий карма йогу, переориентирует свое мировоззрение с мирского на Тотальное, в связи с чем направленность его действий постепенно меняется, вместе с его внутренним состоянием. Такой процесс заканчивается стадией саньясы, т.е. искатель полностью отказывается от мира. Для того чтобы обратить свое внимание на тотальное, необходимо отвлечься от эгоистического и ограниченного. Таким образом мы видим, что саньяса, отказ от мира, и медитация, являются тесно взаимосвязанными процессами, поддерживающими друг друга. Не получится отвлечься от мира без разворота к Богу, потому что разворачиваться будет попросту некуда. Но и обращение к

Богу, без оставления мира, тоже не может быть полным. Одно питает другое. Саньяса питает медитацию, медитация подпитывает саньясу, а в основе всего этого лежит карма йога.

Карма йог — это еще не саньясин в полном, формальном значении этого слова. Карма йогин это человек вставший на путь саньясы и начавший движение в правильном направлении. А саньясин в полном смысле этого слова, это человек отказавшийся с помощью понимания, от понятия я делаю. Такой человек знает что он не тело, не разум и не интеллект. Он отказывается от всех действий и желаний, которые обусловлены чувством эго. Также, саньяси это тот, кто оставил все для того чтобы обрести знание, или же уже обрета его, и стремится сделать его постоянным, т.е. направляет все свои усилия на постоянное пребывание в нем. Практикуя карма йогу, искатель делает шаги в нужном направлении. Он постепенно начинает отказываться от своих эгоистических понятий, начиная с отказа от результата действия. Он подносит этот результат Высшему, совершая его как яджню. Одновременно с этим, он разворачивается в сторону Божественного.

Карма йогин, равно как и саньясин, в ходе своей практики постепенно отказывается от понятий. Именно поэтому Кришна и называет карма йогу отречением. Но так же он называет ее и медитацией, потому что в ходе ее практики происходит разворот человека в сторону Божественного. Поэтому, даже человека только вставшего на этот путь, можно уже назвать саньясином и медитатором. Так же Кришна обращает наше внимание на то что саньяса и медитация являются глубоко внутренними состояниями, и мало зависят от внешних признаков. Совершенно не обязательно носить оранжевые одежды, и просиживать часами в позе лотоса. Человек не оставивший в своем разуме желания, не может стать йогом, об этом нам прямо заявляет вторая строфа. Иногда ее даже принимают за критику саньясы. Но на самом деле это не так, потому что он всего лишь указывает что саньяса это внутреннее состояние, которое совсем не обязательно будет отражаться на внешнем виде человека. Саньясином может быть даже грихастха, у которого множество дел и обязанностей, по отношению к семье и к обществу.

Сам Кришна был грихастхой, если вообще можно так сказать об аватаре. В одной из своих ролей он заботился о стране, так как он был правителем, а в другой он был хорошим мужем, вернувшим социальный статус и уважение множеству женщин, освобожденных им из заточения. Также не стоит забывать, что и Арджуна тоже был грихастхой, а Бхагавад Гита, это учение, данное одним грихастхой, другому грихастхе. Все это указывает на то, что ты можешь оставаться в обществе, но при этом практиковать саньясу и медитацию. Потому что практикуя карма йогу, ты понемногу становишься и

тем, и другим, при этом не бросая свою семью, и не уходя в затвор в пустыню. Хотя сам Шанкарачарья, который писал комментарий к Бхагавад Гите, был саньясином, и поддерживал другую точку зрения. Он считал, что как только у человека возникает стремление к знанию, он должен оставить все свои дела, и принять формальную саньясу. Что он и сделал в возрасте восьми лет. Но комментируя эту шлоку, он не излагает свои мысли относительно саньясы, он указывает на то что говорит нам Кришна.

Если человек собрался покорить самую высокую гору в мире, то его путь все равно начинается с его комнаты. Он начинает тренироваться и изучать материалы касающиеся восхождения. Он постепенно собирает экипировку необходимую ему в путешествии, у него появляются друзья, которые разделяют его стремление. И окружающие понемногу в таком человеке уже начинают замечать альпиниста, хотя до горы он еще и не добрался. Он еще живет дома, он выполняет свои домашние обязанности. И ты поступай таким же образом. Не становись обузой для окружающих, и не требуй к себе особого отношения только потому что ты вдруг решил стать альпинистом. Но вот когда ты уже окажешься возле горы и размахнувшись ударишь по ней в первый раз ледорубом, обязанности домохозяина к этому моменту уже должны быть оставлены. Гора в нашем случае, это пребывание в самадхи, погружаясь в которое, ты не сможешь одновременно помнить о доме, жене, и детях. На вершины горы невозможно заботиться о том что ты оставил дома.

Поэтому начинай с малого, и поначалу не создавай противоречия в своем окружении, и практикуя продолжай оставаться там, где ты есть. Когда ты будешь готов, ты оставишь и дом, и обязанности, и это будет уже настоящая саньяса, настоящая йога медитации. А пока начни с изменения своего отношения к действию, постепенно делая его инструментом отказа от иллюзии. И постепенно продвигаясь по данному пути, ты придешь к тому что придется оставить все.

Пока искатель не станет саньясином по отношению к нереальному, он не сможет сосредоточиться на тотальном, и стать йогом. Йога — это соединение индивидуального с Божественным, практика которой в конце концов приходит к тому что индивидуального не остается, остается только Божественное. До тех пор, пока человек сосредоточен на внешнем, он не сможет прийти к реальности. Внешнее и реальное, это противоположности. Поэтому если твое внимание сосредоточено на не реальном, это значит, что узнавание истины невозможно. Фокус внимания должен быть полностью смещен с него, чтобы узнавание Тотального могло быть узно. Именно поэтому саньяса и йога тождественны друг другу. Саньяса это оставление, а йога — это соединение. Оставление не реального, и соединение с реальным. Кто не может оставить

нереальное, тот не может обрести реальное, а кто обретает реальное, тот полностью оставляет нереальное.

*Что называют отречением, то знай как йогу, О Арджуна,
ибо никто не становится йогом, не отрекшись от желаний. (6.2)*

Отречься от желаний можно только обладая пониманием не реальности того, на чем эти желания основаны. Настоящим саньясином, искатель становится когда он отрывается от иллюзорного чувства я.

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥

ArurukSor-muner-yogaM karma kAraNam-ucyate |
yoga-ArUDhasya tasyaiva zamaH kAraNam-ucyate || 3 ||

*Для разумного искателя, стремящегося достичь йоги медитации,
действие считается средством.*

*Для него же, достигшего йоги медитации,
средством считается отказ от действий. (6.3)*

Слово *шама* обычно упоминается в смысле спокойствие разума. Но здесь его смысл иной, это отказ *от действий*. Такое значение тоже напрямую связано со спокойствием разума. В той мере в которой искатель способен оставить действие, растет и его спокойствие разума. Чем более спокоен разум, тем более этот разум способен понять то что он не является деятелем, и успокоится. Для того чтобы стать различающим искателем, человек должен прожить достаточно долгую жизнь, наполненную эгоистическими действиями. Потому что сначала каждый в этом мире действует в соответствии со своими желаниям, и ощущает себя отдельностью. Такое действие тоже может быть полезно, потому что в ходе его накапливается опыт, и человек приходит к осмыслению его. Он делает какие-то выводы, и проверяет их на практике.

Поэтому, когда наступает время практики карма йоги, у человека есть какой-то опыт достижения определенных результатов, от которых у него есть возможность отказаться. Если у человека нет подобного опыта по установке и достижению определенных целей, он просто не сможет практиковать карма йогу, потому что у него нет материала для практики. Поэтому, стадия эгоистических действий может растягиваться на множество жизней, но это абсолютно необходимая стадия, через которую должен пройти абсолютно

любой искатель. Только многократно повторив этот цикл, у человека появляется шанс заметить его бесперспективность, и начать пересматривать свое отношение к нему.

Человеку нужно устать от этого постоянно повторяющегося цикла не достижения полностью удовлетворяющего его результата. Ты стараешься, ты достигаешь, ты получаешь. Уже есть и дом и машина, есть даже дача с цветным телевизором, а счастья все нет. Побывав в такой ситуации, у человека появляется возможность задуматься, и выйти из этого непрерывного бега на месте. Но он с удивлением обнаруживает что это не так уж и просто! Потому что в разуме продолжают появляться все новые и новые желания, которые толкают несчастного к новым достижениям. Вполне естественным выводом из всего этого будет зрелое желание овладеть разумом, которое в отличии от желания достижения множества целей в мире, ведет к их прекращению. Человек, который не обладает опытом достижения поставленных целей, не может практиковать карма йогу, потому что у него нет базы, с которой он может начать свое восхождение к вершине Абсолюта.

Карма йога — это очень продвинутая практика, и если желание оставить действие возникает без опоры на приобретенный опыт достижения мирских целей, то это скорее будет проблема, чем ее решение. Таким образом у человека может проявляться страх, или нежелание чему-то учиться в жизни. Именно поэтому обычно не поощряется уход от мира в детском или юношеском возрасте. Потому что почти наверняка это будет поспешным, и не зрелым решением. Но и исключения из этого правила конечно же бывают, и Шанкара тому пример. Устремление к контролю над разумом, должно быть осознанным и зрелым решением человека, который понял что своими желаниями разум толкает его на постоянный бег по кругу, и который решил выйти из этого круга.

Первым шагом на этом пути будут те же самые действия, но без эгоистической компоненты. Действие должно совершаться с отдаванием результата, и с посвящением его Богу. Оно должно совершаться как яджня, как ритуал, как жертва, с желанием узнать Тотальный закон, и жить в соответствии с ним. Потому что такой подход соответствует самым глубинным человеческим устремлениям, и ведет к индивидуальному благополучию. Так что в интересах самой личности узнать этот закон, и жить в соответствии с ним. Это самое мудрое решение, которое индивидуум может принять в этой жизни.

С помощью следования тотальному закону, индивидуум приходит к высшей цели своего существования. Он приходит к осознанию истины, и к осознанию

себя как безграничного и безусильного блаженства. Каждый стремится к наивысшему благу для себя, и это благо лежит не в достижении того что мне хочется, а в обнаружении того что хочется тотальности. Потому что тотальности хочется вернуться к своей природе, посредством каждого индивидуума, и следование тотальному закону, никогда не будет противоречить индивидуальным желанием. Оно никогда не сможет причинить какой-либо вред, и всегда будет в духе наибольшего благоприятствования каждому живому существу.

Действие, которое обращено к тотальному, становится инструментом освобождения для того, кто желает покорить свой разум. Такое действие очищает его от конкретных привычек, желаний, и скрытых тенденций, которые мешают спокойствию и счастью. Подобные тенденции, это то что заставляет индивидуума считать себя индивидуальностью. За этой привычкой никакой реальности нет, это ошибочное понятие, которое укрепилось за счет того, что оно повторялось много раз, в течении множества жизней.

Очищение разума, это очищение его от неверных понятий и установок. И для искателя, желающего осознать свою природу и овладеть медитацией, единственно верным методом будет карма йога. Других способов очистить разум не существует. Любые проблемы в жизни человека происходят от нечистого разума, поэтому верным будет в любой проблеме видеть причины в нечистоте своего разума. А не винить в случившемся посторонних людей, или какие-то неблагоприятные обстоятельства. Если ты видишь причину проблемы в себе, то ты с этим можешь что-то сделать, и тогда проблема становится задачей, которая только ждет своего решения. Это очень полезная и конструктивная привычка, которая позволяет избавиться от множества проблем и сложностей в обычной жизни. Потому что если есть проблемы в повседневном существовании, то проблемы в медитации неизбежны. И тогда, когда ты садишься для того чтобы поразмышлять об Истине, сразу же что-то начинает чесаться, откуда то начинают выскакивать совсем неожиданные воспоминания или беспокойства. Все это вполне естественным образом будет мешать тебе сосредоточиться на предмете медитации. Именно для того чтобы разум обрел способность к сосредоточению, он должен быть очищен от васан. Потому что чистый разум сам по себе желает погрузиться в медитацию, и интерес к действиям у него пропадает. Но пропадает он не потому что одни действия заменяются другими, а потому что он желает побыть в одиночестве, для того чтобы погрузиться в созерцание своей собственной природы. Он все больше и больше успокаивается и сосредотачивается, до тех пор пока не оказывается полностью подконтролен искателю.

Когда это происходит, для искателя средством продвижения по духовному пути становится оставление действий, и более глубокое погружение в медитацию. Самое глубокое состояние которого можно достичь, это нирвикальпа самадхи. Это узнавание безусильного и непрекращающегося блаженства. Нирвикальпа самадхи не является результатом действия, оно достигается исключительно прекращением усилий. **Прекращение усилий — это индикация подготовленности разума, другими словами, в медитацию ты можешь погрузиться ровно настолько, насколько тебе позволяет чистота твоего разума.**

В зависимости от уровня подготовки разума, сначала ему приписываются внешние практики, включающие взаимодействия с объектами мира, т.е. карма йога. Но и взаимодействие с объектами должно происходить правильным образом, оно должно проходить с постепенным уменьшением вовлеченности чувства я, и с постепенным отдаванием действия. Только тогда это будут правильные действия, очищающие разум. Затем следуют внутренние практики, шравана, манана и нидидхьясана, которая в самом своем тончайшем проявлении и есть медитация.

В процессе очищения разума, постепенно растет склонность к медитации, и человек становится бесстрастен к действиям. Полное оставление действий происходит только посредством знания, обретенного в медитации, когда узнается то что остается, когда не остается индивидуальности. После этого действия прекращаются не только во время медитации, они прекращаются вообще, потому что искатель узнал себя как не деятеля. А когда это знание твердо, когда человек утвердился в нем, можно сказать что вся его жизнь становится медитацией, потому что отдельного чувства я у него более не появляется.

В этой шлоке Кришна не проповедует бездействие. Наоборот, он подчеркивает границу между бездействием, между оставлением физического действия, и выходом за пределы действия с помощью знания. Отсутствие физических действий не приветствуется, приветствуется внутреннее спокойствие и понимание, приветствуется оставление чувства деятеля. Сам Кришна никогда не был бездеятельным. Он был домохозяином, саньясином, воином, святым, брамином, кшатрием, учителем, правителем. Он постоянно играл множество ролей, при этом являясь Аватаром. Он сама тотальность, которая не забывала о своей тотальности.

И во всех этих ролях Кришна не был бездействующим. Он продолжал действовать не становясь деятелем. Его действие очень сильно отличается от привычного действия, которое совершает человек с чувством я делаю.

Совершая действие, человек действует на самом деле. Потому что он чувствует, что он делает, он ощущает это. Вследствие чего он оказывается в зависимости от действия, и от его успешности. А Кришна не затрагивается действием. Он постоянно пребывает в осознании своей природы, он постоянно находится в состоянии медитации, и знает, что то что он созерцает, это иллюзия.

Такой пример для нас — это способ понять, как превосходение действия с помощью знания, не является бездействием, т.е. отказом от физических действий. Отказ от действий является средством для того кто овладел искусством медитации. А для того, кто осознал самого себя в медитации, для него средством является пребывание в знании, что я не являюсь деятелем. Эта шлока говорит нам о стадиях духовного прогресса, в ней Кришна рисует карту с помощью которой искатель твердо определяет свой путь к достижению желаемой цели.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 183 Глава 6 Шлока 4

ArurukSor-muner-yogaM karma kAraNam-ucyate |
yoga-ArUDhasya tasyaiva zamaH kAraNam-ucyate || 3 ||

*Для разумного искателя, стремящегося достичь йоги медитации,
действие считается средством.*

*Для него же, достигшего йоги медитации,
средством считается отказ от действий. (6.3)*

Для одного и того же искателя, ступени практики, в зависимости от его готовности, будут разными. Сначала это будут эгоистические действия, с которых начинает вообще каждый. Потому что в детстве и в юности, это вообще единственный способ достижения желаемого, о котором знает человек. На определенном жизненном этапе, некоторые становятся искателями, и переходят на стадию осознанного действия, отдаваемого Богу. Такая практика называется карма йогой, и становится методом очищения разума. Чистый разум, это необходимое условие для того чтобы практиковать йогу медитации,

которая является последней стадией на пути самопознания. Пока разум не будет очищен, спокоен, и направлен в нужном направлении, практиковать медитацию не получится. Это будет всего лишь фантазия на тему медитации.

Адвейтическая медитация — это заключительный шаг при обнаружении истины, о которой рассказывал учитель, и о которой я размышлял на стадии *мананы*. Сейчас можно встретить огромное количество различных курсов медитации для мужчин и женщин. Медитации для домохозяек, и других занятых людей. В таком случае под медитацией подразумевается что-то совсем другое, настоящей медитацией не являющееся, или являющееся ей только отчасти. Практика карма йоги, это стадия постепенного очищения разума. И чем больше осознанности на этом пути, тем быстрее происходит процесс очищения. В случае отсутствия осознанности, процесс будет проходить случайным образом. На самом деле, каждый человек подсознательно стремится к Истине, но пока это стремление неосознанно, движение к ней будет проходить очень медленно и случайным образом. Будут случаться постоянные откаты, и отклонения от пути самопознания.

Это происходит от того что цель к которой стремится человек понимается им не ясно, в следствии чего не всегда выбираются верные инструменты по ее достижению. Но чем больше осознанности и понимания того что мне действительно нужно, и понимания того какими методами этого можно добиться, тем быстрее будет происходить процесс достижения цели. Осознанный процесс, всегда будет быстрее процесса неосознанного. Но нужно понимать, что в любом случае это будет проходить постепенно, и ничего не случается за одну ночь, или за какую-то одну практику. Как постепенно мусор накапливается, также постепенно происходит и процесс очищения от него.

Когда искатель обретает способность к медитации, он может оставить практику карма йоги, т.к. средство очищения разума меняется. И главной его практикой становится пребывание в медитации, в которой можно оставаться только оставив действие. Это очень особенное оставление, и его необходимо понимать правильно. Такое оставление действий совершается без участия чувства эго, оно происходит само, и происходит безуильно. Если человек размышляет, оставить мне действие или нет? Готов я к этому или не готов? Это будет прямым указателем что рассуждения происходят на уровне разума, и что это рассуждения чувства эго! Нужно понимать, что в данный момент именно оно взвешивает и оценивает для самого себя различные возможности и варианты действия.

Какой бы вариант не был выбран, решение принятое чувством эго, всегда будет неверным, оно всегда будет эгоистическим. И если оно вдруг решает оставить действие, то это совсем не повод на самом деле оставить его! Действия должны продолжаться, пока они не прекратятся сами собой, без участия эго, и без размышлений пора или не пора. Это просто происходит. А до тех пор, пока остаются размышления и варианты, делать так или делать как-то по-другому, это будет четким указанием на наличие деятеля. А деятель — это всегда чувство эго, которого нам слушать не надо. Пока есть деятель, действие должно продолжаться. **Пока есть сомнения и размышления оставлять мне действия или нет, действие должно продолжаться.**

В первой шлоке шестой главы Бхагавад Гиты, Кришна говорил нам:

Бхагаван сказал:

*Кто, не полагаясь на результат действия,
выполняет действие, которое необходимо выполнить,
он – отрехишься и йог, а не тот,*

кто не возжигает ритуального огня и воздерживается от действий. (6.1)

Настоящее оставление действий всегда происходит без вмешательства чувства эго. И когда такое действие пропадает само, безуспешно, искатель восходит на следующую ступень практики, где средством не возвращения к действию, становится погружение в медитацию. Сначала это происходит на какой-то достаточно короткий промежуток времени, и искатель снова возвращается к действию. Но если попытки медитации не оставляются, и очищение разума продолжается достаточно длительное время, то действие пропадает, и возвращения к нему уже не происходит, вследствие узнавания в медитации своей собственной природы. Это называется *нирвикальпа самадхи*, узнавание природы безграничного блаженства.

Нирвикальпа самадхи не является результатом действия, оно достигается исключительно тогда, когда разум человека становится готов к этому. После достижения этого состояния, чувство деятеля пропадает, и даже при выходе из медитации, человек остается не деятелем. Медитация становится его естественным состоянием, вне зависимости от того, совершает ли его тело действия, или нет. Обратите внимание, что это не будет отказом от действия, т.к. от действия всегда отказывается чувство эго. Это его превосходение, и именно к этому и должен стремиться искатель, что Кришна нам непосредственно и демонстрирует на своем примере. Он правитель страны, он воин, он муж, он друг и наставник Арджуны. Но он никогда не был бездельником! Он действует не действуя, и искатель должен стремиться именно к этому состоянию.

Разум человека можно сравнить с обезьяной, которая прыгает с ветки на ветку. И до тех пор, пока она не схватится за следующую ветвь, предыдущую она не отпустит. Точно так же и человеческий разум, начиная с каких-то известных ему понятий, он постепенно продвигается к неизвестному. Он не может полностью оставить действие, пока не узнает чего-то большего, и не получит точку опоры в нем. Но когда это происходит, человек опирается на бесконечное, и безуспешно оставляет опору на действие. Именно об этом нам и говорит рассматриваемая шлока, в которой описан метод постепенного продвижения от известного к неизвестному. Метод нащупывания(?) опоры в тотальном.

Нужно отметить, что карма йога и оставление действий, это не два противоположных и противоречащих друг другу метода. Эти ступени должны практиковаться последовательно, до полной их отработки. Но и застревать на стадии карма йоги тоже не нужно, потому что карма йога средством достижения освобождения не является. В некоторых двойственных религиях, например, у вайшнавов, высшим счастьем является счастье поклонения Господу, и вечное пребывание у его ног. В их практиках идет постоянная опора на действие, на ритуал. Что однозначно не является освобождением с точки зрения адвейтистов. С позиции Адвайта Веданты, такая практика является бездумным придаванием исключительной важности одной из ступеней на пути к освобождению. Ступени, которую каждый адвейтист должен превзойти в самом себе. В отличие от вайшнавов, которые застревают на этой стадии, и считают что другие ступени не имеют права на существование.

Но так же бывает и противоположная ошибка, которая в равной степени вредна, как и первая. Это отбрасывание этой предварительной ступени, и устремление на ступень выше, к йоге знания. Это неверный подход. Без разума который подготовлен с помощью карма йоги, знание, джняна, и медитация, не могут быть не только успешными, они просто невозможны! Медитация — это далеко не первая ступень духовного роста. Не даром она начинает обсуждаться только в шестой главе Бхагавад Гиты, к которой искатель, как и Арджуна, должен не только начать слушать, но он должен начать и слышать! Так же мы должны понимать, что впереди нас ждет еще 12 глав, и поэтому нужно чтобы наше знание улеглось, впиталось и усвоилось. Поэтому если ты хочешь быть успешным в медитации, то сначала изучи и проживи первые пять глав, затем пойми то, о чем говорится в шестой главе, и усвой это с помощью оставшихся двенадцати глав.

Состояние большинства искателей, которые только начинают свой поиск, можно сравнить с состоянием Арджуны в первой главе. Это жизнь в мире со

всеми его проблемами, с различными двойственными решениями, ни одно из которых не будет абсолютно верным. Арджуна в таком состоянии еще даже не был искателем, он просто страдал. И только когда он во второй главе попросил совета, он понемногу начал становится на путь ищущего. Опять-таки, такой подход снова указывает нам на важность постепенности процесса созревания искателя. Поэтому сначала действия, и только потом медитация. **Преждевременный отказ от действий, это остановка на духовном пути.**

Собственно говоря, о правильном отказе от действия заботиться совершенно не надо. Такой отказ — это не результат решения разума. Он просто однажды произойдет, и произойдет сам по себе, не требуя никаких усилий. Как у цветка опадают лепестки, когда приходит время созревания плода. Отказ от действий происходит не под влиянием эго, не эго отказывается от действий, а действия прекращаются вместе с прекращением чувства эго. Этот процесс достаточно постепенен, и форсировать его не стоит. Действий становится все меньше и меньше, и постепенно внешние действия уступают место действиям внутренним. Но и они со временем постепенно угасают, и иллюзорное чувство я прекращает свое существование без каких-либо забот со стороны искателя. Обычно это происходит тихо и незаметно. Все что нужно на этой стадии, это поддержание знания того что я не есть деятель.

Почему мы снова и снова возвращаемся к этой теме? Потому что сейчас мы говорим об этом в контексте медитации, и потому что в этом контексте искатель должен узнать самого себя. Вся Бхагавад Гита о тебе самом! Не стоит читать ее как некий учебник по астрономии, в котором говорится о далеких-далеких галактиках, и к которым ты не имеешь никакого отношения. Во всех писаниях Адвайты, искатель должен узнать самого себя, и это узнавание, это достаточно особенное узнавание. Когда ты смотришь на объект, ты видишь объект, но когда ты **смотришь в зеркало, ты смотришь не на его поверхность, и не на отражение которое возникает там. В зеркале ты смотришь на самого себя.** Подход к изучению писаний должен быть именно таким. Ты смотришь не *на* писания, ты смотришь *в* писания. Ты смотришь не на то что там отражается, ты смотришь на самого себя. Таким образом, обычно книги не читаются, и подобному узнаванию себя в зеркале писаний еще нужно научиться. Этому очень помогает руководство учителя, и очищение разума. Но видеть себя в писаниях, можешь только ты сам.

Это достаточно неочевидный процесс, которому надо учиться. Потому что все привыкли читать книги как Войну и мир, или как Анну Каренину. Это интересные книги, в них идет речь о каких-то событиях, к которым я мало имею отношения. Бхагавад Гита должна читаться совсем по-другому. Я

должен учиться не только читать ее, но я должен учиться также и делать выводы из прочитанного. А затем соотносить свое понимание, с пониманием тех, кто знает свою природу. Там ли я нахожусь? В правильную ли сторону я двигаюсь? Куда мне сделать следующий шаг? Если я прав, то я могу предположить наличие определенного результата, исходя из которого будет ясно направление следующего шага. Подобная регулярная рефлексия крайне необходима.

Искатель должен менять свое понимание, а не добавлять что-то к нему. Самостоятельно разум этого сделать не может, потому что он изначально не знает. И добавить что-то к собственному пониманию, он может только взяв это что-то из своего невежества. Поэтому крайне необходимо иметь обратную связь с компетентным учителем, который сможет указать тебе на проблемы, которые тобой не замечаются, и который сможет указать тебе направление правильное движения. Но даже самый лучший учитель никогда не сможет пройти этот путь за тебя. Подобная регулярная рефлексия позволяет искателю не уходить в мир иллюзий, и оставаться в полной связи с реальностью. Такой подход так же хорош и тем, что искатель стремящийся к истине, никогда не будет настаивать на собственной правоте. Он всегда будет стараться корректировать свои выводы, в отличии от фанатика, у которого есть убежденность что окружающий его мир устроен исключительно согласно его убеждений. А все что в той или иной степени расходится с его символом веры нужно или запретить, или уничтожить.

Такой человек не будет прислушиваться к очевидным доводам, и к простым логическим выводам. Его главная проблема в его же голове, и в препятствиях в виде неверного понимания, которые находятся там. Очень сложно бывает предположить, что книга, написанная много веков назад, может быть написана обо мне, и может знать обо мне гораздо больше, чем знаю я сам. Но тем не менее это так. Моя природа не меняется с течением времени, она безначальна и неизменна, и поэтому Бхагавад Гита, написанная много веков назад, написана именно обо мне.

Джордж Оруэлл, в своем романе 1984, ввел такой термин как мыслепреступление, т.е. процесс размышления о запрещенном. В разуме человека настолько глубоко укоренилась идея о себе как об ограниченном рожденном существе, что подумать о том что я есть бесконечность, для него является мыслепреступление. Разум запрещает думать о себе с такой точки зрения, потому что это будет означать конец чувства эго. Чувство эго всего лишь ограниченная мысль я, которая мной не является, но которая очень хочет мной казаться. И эта мысль очень хочет жить! Она питает себя страхами, волнениями и надеждами ограниченного существа.

Вне зависимости от того что испытывает человек, будь это огромные страдания или огромная радость, всем этим он подпитывает свое эго, которому в своем существовании совершенно без разницы, страдаешь ты или радуешься. Если ты подпитываешь его существование, оно вполне довольно, потому что оно продолжает существовать. Нашей целью является победа над этим демоном, которого ты вообразил себе еще будучи ребенком, за компанию с другими людьми. Но если взять в руки лампу знания, и пойти навстречу этому демону, то обнаружится что его нет, и никогда не было. А если этого не делать, то он так и будет торчать пугалом из каждого темного угла, и запрещать тебе то что потенциально несет угрозу его существованию. Писания помогают тебе узнать себя бесконечного и блаженного, который ничем не затронут, и того, для которого демона эго просто не существует. Со всеми его ужимками и прыжками. Но если ты перестаешь ему верить, если ты смотришь в писания для того чтобы узнать свою природу, то ты постепенно выходишь из-под его власти.

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।

सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥

yadA hi nendriya-arthesu na karmasv-anusajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Отказ от действий, это не придание им какой-то особой важности и привязанности к ним. Такой человек не испытывает привязанности к объектам органов чувств. Потому что знает, что они не принесут ему того счастья, которое он ищет. Он не является деятелем, им узнается совершенно другая картина мира, в которой оставлены все внешние понятия. Эта картина мира основана не на чувстве эго, она основана на понимании закона тотальности. Эта картина мира противоположна привычной, общечеловеческой картине, которая очень долгое время считалась единственно возможной. И эта картина узнается искателем как вторая сторона медали. Одна сторона это эгоцентрическая, привычная модель мира, где я нахожусь в центре, а вокруг меня располагается огромный мир.

Вторая сторона медали, это Богоцентрическая модель мира, которая дается Адвайтой, и которая говорит что все есть Бог, и что все наполнено бесконечным сознанием. Обе эти модели полно, но совершенно по-разному описывают окружающий меня мир. Нужно отметить, что очень во многом, эти модели противоположны друг другу. В привычной модели мира где я нахожусь в центре, а Бог где-то на периферии, ограниченная личность может обратиться к Богу, когда у нее возникают какие-то проблемы. В Ведантической же модели мира есть только Бог, а ограниченное я это иллюзия, которая не существует как отдельность. Эти модели не совместимы между собой. Они одинаково полно описывают мир, но описывают его с абсолютно полярных точек зрения.

Когда человек видит обе стороны медали, тогда становится возможным выход за пределы любых мировоззрений которые они ему предлагают, после чего обе эти модели схлопываются, и человек осознает себя тем, кто созерцает эти две точки зрения. Таким образом и происходит выход за пределы мировоззрений. Искателем который осознал это, обе модели осознаются как модели, а не как реальность, которую они только описывают. Это касается как Адвейтической модели мира, так и эгоистической. Реальность находится вне каких-либо описаний, и ими не ограничивается. Человек обретший такое понимание, называется достигшим йоги, и к нему понятие *я делаю*, более не применимо.

Но до того, как это произойдет, искателю предписывается усердная практика карма йоги, которая из области физических действий, постепенно переходит в область действий ментальных, к практике джняна йоги. Этот процесс, как уже говорилось, не стоит форсировать, и стремиться как можно быстрее прийти к оставлению действий, потому что такой подход приводит к разнообразным перекосам и к притворству. Цель карма йоги, это очищение разума, и свидетельством движения в правильную сторону, будет постепенное возрастание понимание того кто ты, и что происходит вокруг тебя.

Не стоит пытаться имитировать мудрость и бесстрашие, **не стоит пытаться действовать в соответствии с тем как я воображаю, как это должно быть.** И если тебя вдруг начинают все чаще выгонять с уроков по самосознанию как нерадивого ученика, то это повод задуматься и пересмотреть свой подход к практике. Нам нужно твердое знание, не воображение его.

Когда человек честно не ощущает привязанностей, потому что он перерос их, а не потому что он притворился что их нет, тогда он естественным и безуильным образом не ищет счастья в объектах и в действиях, направленных во внешний мир. Такое положение вещей и указывает на настоящую чистоту и

готовность разума. И когда такой человек садится в медитацию, у него не существует препятствий для погружения внутрь себя. Он может полностью отвлечься от мира, и оставить свои понятия о нем.

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамины Видьянанды Сарасвати - 184 Глава 6 Шлока 4

yadA hi nendriya-artheSu na karmasv-anuSajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Йога медитации достигается только в том случае, когда пропадает привязанность и зависимость от определенных объектов и действий. Только в таком случае безуильно проявляется собственная природа и пропадает отдельность разума, с помощью которой он создает окружающий его мир. Обычно человек не замечает насколько много усилий он прилагает для этого, и до тех пор, пока его разум активно поддерживает движение мысли, он также поддерживает и существование иллюзии, которая собственно и проявляется как окружающий его разнообразный мир. Но этот мир существует только до тех пор, пока он тебе нужен, пока ты в нем заинтересован, и пока ты к нему привязан. Тебе в нем нужно что-то сделать, тебе нужно в нем достичь того или иного, и обязательно чего-то не забыть! Именно на таком постоянном действии и желании, этот мир и основан. И для того чтобы он казался реальным, каждый прилагает усилия, для того чтобы удержаться в нем.

Проблема в том, что человек до такой степени не понимает себя, что он даже не в состоянии заметить, какое количество усилий он прилагает для того чтобы поддерживать реальность окружающего его мира. Даже когда он вроде бы расслабляется, мысли ни на мгновение не оставляют его. Он постоянно прокручивает в голове дневные события, и анализирует свою реакцию на них. Самое глубокое и безуильное состояние которое известно человеку, это глубокий сон. Но и в глубоком сне, прилагаются усилия для того чтобы бережно сохранить свою спящую личность. Эти усилия невозможно прилагать какое-то продолжительное время, поэтому даже глубокий сон, в какой-то определенный момент заканчивается, и разум человека переходит в другое состояние. Таким образом можно заметить, что человеческий разум отдыхает в процесс смены одного состояния на другое, и полностью отказаться какого-либо приложения усилий ни в одном из этих состояний он не может!

Когда искатель учится отказываться от привязанностей, он постепенно уменьшает то количество силы, которое заставляет разум постоянно к чему-то стремиться, и постоянно находится в напряжении. Таким образом получается, что для того чтобы стать безуильным, необходимо приложить какие-то усилия. **И этому приходится учиться, постоянно обращая внимание на то что этой безуильности мешает, и избавляться от этого.** Обычно человек даже не подозревает что такое настоящая безуильность, так как его разум постоянно находится в напряжении.

Процесс избавления от привязанностей, базируется на постепенном отказе от понимания своей отдельности, и от понимания того что действия могут принадлежать мне. Следуя такой практике, человек постепенно становится на путь освобождения от привязанностей. Считая себя деятелем, ты становишься полностью погруженным в действие. Понятие я

делаю становится очень важным. Ты знаешь что надо делать, и ты знаешь как это надо делать. Более того, ты абсолютно точно знаешь, что тебе от этого надо. Таким образом, твое виденье становится резко зауженным, и полностью теряет перспективу. Чем более заужена твоя точка зрения, тем больше ошибок ты допустишь на своем пути, и тем сложнее тебе будет отвлечься от этого. У человека который занят выполнением действий, свободного времени практически нет. Он постоянно очень занят, и напряжен.

В таком случае, помогают достаточно простые вопросы, которые задаются самому себе, и помогают разворачивать зауженную перспективу, показывая более тотальную картину мира. Даже в простом примере, где я звоню по телефону, можно спросить себя, а действительно ли это я звоню? Ведь если я так считаю, то это действие должно целиком и полностью принадлежать мне! Но вот вопрос, а лет двадцать назад, я мог вот так вот находясь на улице, взять и позвонить туда, куда мне заблагорассудилось? Нет! Это было невозможно! В таком казалось бы простом действии, должна проучаствовать вся вселенная. Какое-то количество лет назад должно было родиться мое физическое тело, которое сжимая телефонную трубку стоит на улице. Должно было появиться множество технологий, должны были быть запущены спутники, ученые должны научиться модифицировать радиоволны и т.д. И неужели от того что я в состоянии нажать несколько кнопок на устройстве которое я не создавал, и о принципах работы которого я даже не догадываясь, я могу начать считать себя главным, в этой последовательной цепи проявления вселенной, под названием телефонный звонок? Размышление подобным образом, сразу же лишает чувство я своей важности.

Но человеку нравится считать себя центром вселенной. И получается что пока он думает я *делаю*, он поддерживает окружающий его мир, и остается в нем, не замечая что этот мир создан его усилиями. Для того чтобы увидеть истину такой какая она есть, можно начать с того что поставить под сомнение свойственное каждому человеку ощущение *я делаю*, и задуматься, а не стоит ли за этим нечто гораздо большее? И постепенно участь задавать самому себе вопросы, человек может начать разворачивать свое виденье в сторону тотального. Со временем такое виденье становится все более и более естественным. В нем гораздо больше правды, чем в точке зрения *я делаю*. Именно такой результат должен быть у моего действия.

Понимание, что в каждом, даже в самом незначительном процессе участвует вся вселенная, эта точка зрения гораздо более близкая к тому, как оно есть на самом деле. И человек который постепенно учится оставлять привязанности в виде чувства я и мое, перестает создавать свой собственный мир отдельностей. В определенный момент такой практики у него появляется способность по

своему желанию, сознательным образом, оставить все объекты и действия, чтобы видеть то что неизменно, и то что является основой всего. К такому человеку чувство *я делаю* уже не относится. Такой человек постепенно подготавливает свой разум, чтобы в определенный момент в медитации он мог оставить свое незнание, и погрузиться в состояние, которое гораздо глубже чем глубокий сон, при этом сохраняя максимальную осознанность. Разум будет готов к этому только в том случае, если он уже не ищет счастья в объектах и в действиях материального мира, при этом оставаясь в глубоком и в полном спокойствии-осознанности. Такой разум безуильно устремляется к истине, и растворяется в ней.

Разум имеющий множество привязанностей к миру, сам же и создает его. И находясь в таком процессе, он не имеет возможности погрузиться в медитацию. Но постепенно шаг за шагом отказываясь от привязанностей, он отказывается и от поддержки, которую он привык находить во внешнем мире. Привязанности к миру подобны веревкам, которые притягивают искателя к иллюзии и разделенности. Освобожденный от этих пут заблуждения разум беспрепятственно устремляется к истине, и растворяясь в ней, обнаруживает свою природу в которой нет никаких границ. Когда это происходит, разум перестает гнаться за отблесками радости, которые отражают ограниченные объекты. Он безуильно пребывает в состоянии полного блаженства, которое не является одним из трех состояний разума, сменяющих друг друга.

У человека познавшего свою природу, не остается привязанностей и зависимостей от объектов, от действий и их результатов. Он не любит и не ненавидит их. У него нет ни страсти, ни отвращения, они ему совершенно безразличны. Такого человека называют поднявшимся к вершине йоги, или достигшим освобождения. Он оставил все причины желаний и действий, потому что пока остается причина, будут возникать и желания, а до тех пор пока возникают желания, будут совершаться действия. Человек имеющий желания и совершающий действия, должен продолжать практику карма йоги для очищения разума от желаний и их причин. Возникновение желания, это глубокая санкальпа, которая может быть неосознаваемой васаной. Желание — это плотная мысль, это стремление к чему-то, вслед за которым происходит действие, тем самым подтверждая реальность иллюзорного мира. Человек достигший йоги медитации, подобен чистому зеркалу, на котором нет и следа пыли. И когда это зеркало чисто, я безуильно в нем узнаю самого себя. Такой разум уже не задается вопросом о необходимости каких-либо физических или ментальных действий, которые в конце концов пропадают сами по себе. Такой человек постоянно живет в блаженстве, зная себя как источник любого счастья.

Зная и опираясь на постоянное, ты освобождаешься от страданий. И в той мере в какой ты опираешься на преходящее внешнее, в той же мере ты становишься уязвимым и зависимым, а идя к постоянному, человек идет к Богу, к тотальности. Процесс медитации, это процесс постепенного обучения искусству все больше и больше полагаться на Бога, отдавая одну зависимость от непостоянного, за другой. И тут получается некий парадокс, который мирскому человеку очень сложно понять. Парадокс заключается в том, что когда мы отдаем все, то мы и получаем все. И более того, отдавая нечто иллюзорное, в ответ мы получаем настоящее, мы получаем истинную реальность. Человек понявший это, становится самым богатым человеком в мире, потому что его богатство превосходит любое человеческое богатство. Для этого нужно отказаться от иллюзий, от начала и до конца. Медитация — это сосредоточение на чистоте и правильности, и не стоит переживать о том, насколько я улучшил свои показатели за последний год. Забудь эти волнения, и оставь их. Осознанно оставь. Оставь боязнь не успеть, потому что осознание приходит по милости Бога, который постоянно обитает в твоём сердце.

Пока состояние йоги медитации не достигнуто, внешние практики должны продолжаться, и преждевременный отказ от них, останавливает твой духовный прогресс. **Необходимо возвращать правильное понимание не оставляя действия, а меняя к ним свое отношение. Нужно оставлять не действия, а понятие я делаю.** До тех пор, пока ты хочешь кем-то стать и чего-то достичь, тебе нужно исследовать это стремление. Вот и исследуй его, но при этом не оставляй внешних действий. Так как оставив их раньше времени, у тебя не будет рабочего материала для исследования. Пусть карма йога продолжается, и помни, что освобождение не достигают, освобождение осознают. Освобождение — это твоя природа, это то, что уже достигнуто.

А кому недоступно такое осознание? Оно недоступно тем, кто не видит ничего кроме мира, и не видит работы его законов. Для такого человека вся жизнь состоит из поесть и попить. Его желания заключаются в том, чтобы как можно больше развлечься, и умереть как можно позже. Люди, считающие себя атеистами и не задумывающиеся о Боге, так же не задумываются и о верности своего утверждения. Ведь для того чтобы сказать что Бога нет, требуется какой то опыт и какие то выводы. Необходимо куда то прийти, и проверить что там никого нет. Иначе их утверждение ни на чем кроме веры не основано. Хотя других они не перестают обвинять в необоснованности их веры. Такие люди не способны к медитации, все их интересы направлены совсем в другую сторону. У них не хватает времени, для того чтобы обратиться к своему разуму, и очистить его.

pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 185 Глава 6 Шлока 5

yadA hi nendriya-arthesu na karmasv-anuSajjate |
sarva-saMkalpa-saMnyAsI yoga-ArUDhas-tadocyate || 4 ||

*Воистину, когда человек не испытывает привязанности
ни к объектам чувств и ни к действиям,
тогда он, отрекшийся от причин всех желаний,
называется достигшим йоги (освобождения). (6.4)*

Когда человек не привязан к этому миру понятиями, желаниями и стремлением к действиям, он безусильно погружается в медитацию, и осознает то что остается, когда оставлено все. В том числе понятия о себе, и чувство я. Такого человека ничто не отвлекает и не выдергивает из состояния медитации, потому что у него отсутствуют причины возвращения в этот мир. И то что он узнает в медитации, не является каким-то еще одним, дополнительным объектом, он узнает свою собственную природу, которая объектом не является. И после того как он узнал ее, это чувство более не возвращается к нему. Оно дискредитировано навсегда, и поверить в его реальность невозможно, потому что ты непосредственно видел его иллюзорность. После этого, человек уже никогда не станет тем, кем он был ранее, потому что он узнал свою природу абсолюта, он узнал себя как бесконечность, в которой нет никаких действий и понятий. И в которой чувство деятеля отсутствует полностью.

Теперь, даже если такое понятие и появляется, оно появляется как иллюзия, оно видится, оно ощущается, но реального существования оно не имеет. Такое понимание сохраняется даже когда человек выходит из состояния видимой медитации, потому что это знание превосходит любое знание, которое может знать наш разум. Другими словами, можно сказать, что человек более никогда не выходит из состояния медитации, и продолжает жить в нем. Такого человека называют пробужденным, а когда он утвердился в нем, он становится освобожденным при жизни, дживанмуктой. Такой человек знает себя непосредственно как Сат-Чит-Ананду, и постоянно напоминать себе об этом ему не нужно. Его жизнь обрела целостность, он достиг венца человеческого существования. Он знает себя тем что превосходит, и является основой для любой проекции, он наслаждается абсолютным блаженством которое есть он сам.

Он расстался с иллюзиями которые дороги каждому человеку, но которые не имеют ничего общего с реальностью. По факту получается, что он просто заявил свое право на то, что и так было его. На то, чем он на самом деле и являлся. И то чем он всегда будет. Такое понимание доступно абсолютно каждому, но огромное большинство людей не заявляют своих прав на него. Как будто оно им и не нужно. Но это не так! Потому что на самом деле каждый человек ищет счастья, но почему-то ищет его не там где оно находится. И более того, он ищет его совсем не теми средствами. Адвайта Веданта показывает верное направление поиска, самостоятельно продвигаясь по которому, человек сам для себя открывает истину самого себя. И абсолютно каждый из нас может выбрать думать ему об этом, или не думать, размышлять ему о высшем, или не размышлять. Следующая строфа как раз нам об этом и говорит.

*Следует поднять себя самим собой,
не следует себя губить.
Ибо каждый только сам для себя есть друг
и каждый только сам для себя есть враг. (6.5)*

Это очень интересная шлока, где слово *атман* встречается множество раз, но его смысл меняется в зависимости от того что я полагаю самим собой. Эта шлока может служить неплохим примером, для человека изучающего санскритскую грамматику. Итак, для достижения освобождения нет ни другого метода, ни другого друга, кроме самого себя. Это же утверждение верно и для человека, который тонет в океане самсары, и сам себе является врагом. Даже в русском разговорном языке бытует такое утверждение, что ты сам себе и друг, и враг. Но эта максима очень редко кем воспринимается в серьез, и зачастую используется в качестве шутки. Поэтому человек, даже зная о ней, все равно не прекращает искать друзей вовне, и постоянно винит кого-то, или что-то в своих неудачах.

На самом деле, мы все уже давно должны были бы понять, что у Бога никто и никогда не ходит в любимчиках, и что он не может одного человека любить, а другого ненавидеть, и постоянно подстраивать ему какие-то пакости. Тотальный закон одинаково верно действует для всех. Но у того, кто живет в гармонии с этим законом, имеется больше возможностей поступать в соответствии с ним. Вполне естественно, что человека не понимающего этого закона, жизнь постоянно будет в довольно жесткой форме стараться научить, и показать его наличие. Если ты не знаешь и не хочешь знать этот закон, то он неизбежно будет действовать против тебя. А если ты знаешь и не нарушаешь его, он будет помогать тебе. На самом деле он не действует ни за ни против, он просто действует. Все зависит от того что делаешь ты сам. Этот закон не имеет никакой личностной составляющей, он просто действует, потому что мир создан таким образом. Идя против этого закона, ты никогда не сможешь прогнуть его в свою сторону. Он просто не замечает твоих индивидуальных попыток идти против него.

Человек никогда и ничего не сможет противопоставить этому закону, потому что их силы слишком неравны. И чем раньше человек поймет, что действие в соответствии с этим законом отвечает его самым глубоким внутренним личностным устремлениям, тем будет лучше для него самого. Сопrotивление этому закону неизбежно приводит к страданиям, из которых нужно будет делать какие-то выводы. **Поэтому помимо себя самого, у тебя нет ни друзей, ни врагов, а все, кто для тебя в этом мире имеют**

подобный статус, были определены туда тобой самим. Как врагов, так и друзей себе ты назначаешь самостоятельно. Истинная проблема, которую стоит решить, находится исключительно внутри тебя самого, ты должен обратиться вовнутрь, и понять собственные ошибки, чтобы затем исправить их. И по счастью, никто, абсолютно никто, не может тебе помешать в этом.

Мудрый человек знает это, и смотря вглубь себя, он понимает, что единственная его проблема, это нечистый разум. Нечистый разум и есть самый большой человеческий враг. Потому что его нечистота искажает все, и видя мир не таким какой он есть в действительности, человек действует в нем соответственно этим искажениям, продолжая делать огромное количество ошибок.

Чистый же разум, это причина всех благ, и не только материальных. Но это причина блаженства, причина освобождения. Которое достигается только с помощью чистого разума. Таким образом получается, что чистый разум, это и есть твой настоящий друг, что в этой шлоке и подразумевается под самим собой. И ощущая, или же наоборот, загрязняя свой разум, ты можешь спасти, или же погубить себя. Наилучшим другом самому себе ты будешь тогда, когда все твои стремления будут направлены на то что бы обрести способность к медитации, и по максимуму освободиться от привязанностей к этому миру.

С этой точки зрения, другой человек, тот, которого ты по случайности называешь своим другом, таковым никак не может являться. **Потому что другая, отдельная личность, это всегда взаимоотношения которые основаны на любви, и которые взаимно ограничивают друг друга.** Неизбежно рождая привязанности, которые является препятствием на пути к освобождению. **А любая внешняя привязанность должна быть оставлена.** Когда ты садишься в медитацию, у тебя не должно быть даже мысли о том что ты расстанешься со своими друзьями. Наоборот, ты идешь к своей истинной природе, которая и есть твой самый лучший и настоящий друг. Именно этому и нужно посвятить большую часть своих усилий, чтобы смочь поднять себя из океана самсары. Искателю следует освободиться от всех привязанностей, которые его тянут вниз.

Самсара, это мир наполненный привязанностями, это проблема которая создана нечистым разумом. Самсара лишенная привязанностей, перестает быть самсарой, и становится миром таким какой он есть. В нем нет ни хорошего, и ни плохого, в нем нет ни желательного, ни нежелательного. Он просто есть такой какой он есть. И ты обязательно увидишь, и сможешь наслаждаться им, тогда когда очистишь свой разум. В окружающем тебя мире всегда все прекрасно, и в нем никогда нет никаких личных страданий. Люди

приходят и уходят, то что родилось, оно обязательно умрет, и в такой концепции нет никакой проблемы или трагедии. В том случае, если ты правильно понимаешь ее. Все проблемы и страдания, это проекции нечистого разума, который не хочет видеть мир таким какой он есть, и не хочет признавать тотальный закон. Он наоборот, хочет настаивать на своем неправильном понимании его. Индивидуальность всегда идет вразрез с тотальным законом.

Очищение же разума, позволяет увидеть этот мир без привязанностей и наслаждаться его бесконечным разнообразием. Это лучше любого кино, и лучше любой книги, потому что этот сюжет разворачивается непосредственно перед твоими глазами, и не разжеван автором или режиссером. Но и в противоположность этому, можно погрузиться в мир проекций, и стать не просто зрителем, а и соучастником происходящего. В таком случае старость, смерть, потери и обретения, деньги и взаимоотношения, становятся твоей проблемой. Но временность всего материального мира является проблемой только тогда, когда ты воспринимаешь себя на уровне отдельных частей этого мира. Она возникает только тогда, когда ты считаешь себя материальным комплексом тела, разума и интеллекта. Только тогда, когда ты находишься в этом мире. В этом случае, все это представляет из себя огромную и неразрешимую проблему. Потому что среди объектов этого мира невозможно найти спокойствие и счастье, в нем невозможно на что-то опереться. **Любой объект или друг, он рано или поздно предаст тебя, равно как и ты сам предашь его, потому что тело которым ты себя считаешь, рано или поздно придет в негодность, и будет оставлено.** Сущность закона заключается в том, что остановить этот процесс невозможно. Потому что он останавливается совсем на другом уровне.

Он останавливается только если ты выходишь из мира самсары, осознавая, что на самом деле ты не являешься ничем из того что можно увидеть. Ты не являешься ни телом, ни разумом, ни интеллектом. В случае же если ты ассоциируешь себя с ними, то твоя жизнь полна страданий, и очень коротка. В случае если ты знаешь, то чем ты являешься на самом деле, ты смотришь прекрасный фильм, совершенно не вовлекаясь в него. И никакой трагедии в этом нет. То, что родилось обязательно умрет, но тобой оно не является! И это не само уговоры какие-то, это не самогипноз, это правильное понимание реальности, которое ты непосредственно переживаешь в медитации.

Освобождение — это не обнаружение какого-то удобного места в самсаре, это не тренировка способности каким-то образом отключиться проблем. Это выход на совершенно другой уровень. Это поиск, и нахождение ответов на такие фундаментальные вопросы, кто я? Что есть этот мир, и в чем его истина?

Это не избегание действительности, это наоборот, полное и адекватное понимание ее. Это отказ от иллюзорной власти желаний которые возникают в разуме, и почему то принимаются за реальность. А когда желания принимаются за реальность, человек вынужден компульсивно действовать в соответствии с ним. Это болезнь.

Свои взаимоотношения с желаниями необходимо привести правильному знаменателю, и решить в конце концов кто и кому принадлежит. Я имею желание, или желание имеет меня? Обычно, когда начинают задаваться правильные вопросы, начинают появляться и правильные ответы на них. Самсара продолжается только потому что большинство людей предпочитают не задавать таких вопросов. Они предпочитают не ставить под вопрос реальность окружающего их мира, и чувства я. Но как только появляются подобные вопросы, сразу же появляется и возможность получения ответов на них.

Следуя такой логике, человек начинает понемногу разбираться с множеством вопросов, и ответов на них. И знание того что окружающий нас мир это всего лишь иллюзия, оно на самом деле не спрятано и вполне очевидно. Стоит только уделить этому вопросу достаточное внимание, и понемногу клубок начинает распутываться. А пока подобные вопросы не возникают, человек продолжает вести животное, автоматическое существование. Потому что животные не задумываются, и живут в соответствии со своими врожденными программами. Человек тоже так может жить, но тогда такого человека сложно назвать полноценным человеком. В Йоге Васиштхе, таких людей называют осликами в человеческом обличье. Это достаточно детский, и очень незрелый способ проживания жизни.

На пути к истине, очень важны собственные усилия, и в разбираемой нами шлоке, Кришна дает нам два очень важных аспекта практики. Во-первых, у тебя есть свобода выбора, быть себе врагом или другом, а также он прямо говорит, что ты сам, своими усилиями должен поднять себя, и что не следует себя губить. Это значит, что у человека есть выбор, и он может или спасать себя, или губить себя. У него всегда есть свобода прикладывать усилия в ту, или в иную сторону. Такое положение дел отвечает на огромное количество вопросов. Существует множество споров о том, все ли заранее предопределено, или же у человека есть выбор. И как показывает практика, очень многие люди неверно понимают то, о чем говорит Веданта. Они думают, что если меня нет и все есть Брахман, то значит нет и свободы воли. Но это совсем не так, это неверный вывод. Если меня нет, и все есть Брахман, то значит есть абсолютная и полная свобода. Но это должно быть понято правильно, и из такого понимания должны быть сделаны верные выводы.

Пока есть личность и чувство я, есть и действие, совершаемое этой личностью. И вполне закономерно, что личность получает результаты своих действий. А результаты ее прошлых действий, приводят к тому что она прямо сейчас находится в данной конкретной ситуации. И вот в этом выбора нет. Ты оказался здесь в результате своих прошлых действий, которые когда-то были тобою сделаны. И с этим ты не можешь ничего поделать. Действия уже сделаны, и они остались в прошлом. **Но у тебя есть выбор в том, что ты можешь делать в той ситуации, в которой ты находишься прямо сейчас! У тебя всегда есть варианты разной степени правильности, или неправильности.** И то что ты сделаешь прямо сейчас, впоследствии принесет свои результаты, которые потом станут твоей судьбой. Получается, что своими действиями в настоящем, ты творишь свою судьбу, и определяешь то что случится с тобой потом. И если ты поступаешь верно в настоящей ситуации, и прилагаешь в правильном направлении свои усилия, то постепенно ты сможешь поменять направление в котором движется твоя судьба. Даже если твои прошлые действия были очень и очень плохими.

И Бхагавад Гита, и Йога Васиштха, постоянно говорят о необходимости правильного выбора, для которого необходимо вера в себя, и понимание того что у тебя есть свобода выбора. Если у тебя этой веры нет, то ты ничего и не сможешь сделать. И как ни странно, для того чтобы у человека появилась вера в собственные усилия, необходимо существование чувства эго. Которое должно развиваться, и научиться правильно прилагать усилия, для того чтобы достигать поставленных перед собой целей. И только после этого, оно (эго) сможет научиться прилагать усилия в правильном направлении, и трансформирует свое понимание себя для обнаружения своего настоящего я.

Ребенок, у которого чувство эго не развито, и который еще не закалил его в отношениях с окружающим его миром, не имеет достаточного различения для правильного понимания самого себя. Именно поэтому к Адвайте приходят не дети, а зрелые состоявшиеся люди, которые уже попробовали в этом мире искать счастья и успеха. И у которых даже что-то получилось на этом поприще. Вполне возможно, что такие люди уже имеют и дом, и квартиру, и машину, и тещу с женой и тремя детьми. Но самого главного, счастья, они так и не достигли. Потому что счастья в этом мире нет. С таким жизненным багажом, внутренняя трансформация что же такое счастье, и что я делаю в этом мире, становится возможной.

Поэтому бери на себя ответственность, отбрось фатализм и работай над спасением самого себя. Никто за тебя эту работу не сделает. И по мере того как у человека начинают возникать правильные вопросы, появляются и

правильные ответы на них. Человек начинает практиковать карма йогу, и постепенно движется по ступеням духовного развития. Любой в этом мире начинает с того что с точки зрения высшего существования, он является врагом самому себе. Но постепенно человек духовно эволюционирует, у него появляется возможность размышлять, и он начинает задавать самому себя вопросы о цели своего существования. Внимательно рассматривая понятия о самом себе, подвергая пристальному анализу свои ценности и жизненные установки, человек становится другом самому себе. Если у человека появляется осознанное желание выйти из океана самсары, то в окружающем его мире, для этого есть все возможности. Равно как есть и все возможности оставаться в этом океане самсары. **Мир — это прекрасное место где каждый находит то, что ему действительно нужно.**

Разум человека является той единственной и главной причиной, которая не дает человеку избавиться от глупости. Но у тебя есть возможность начать сомневаться в его существовании, и в таком случае появляется возможность обнаружить, что существование разума это всего лишь иллюзия, которая защищает свою иллюзорность. Но по счастливому стечению обстоятельств это всего лишь призрак, который не может прикоснуться к настоящему тебе, и причинить вред. Он может действовать исключительно силой убеждения. И в этом заключена как его слабость, так и его сила. Разум показывает человеку картинку, и он без каких-либо вопросов принимает ее за реальность, и получается, что оковы ума, порой гораздо сильнее, чем оковы металлические. Потому то с металлом ты можешь работать напрямую, ты его видишь, а оковы с которыми оперирует разум, они находятся на уровне понятий. Очень редко кто начинает сомневаться в том, что нашептывает ему разум.

Мирской человек поддается его уговорам, он верит наслаждениям и отворачивается от тотального, становясь таким образом самому себе худшим врагом. Потому что в результате его мучают страсти, он подвержен желаниям и отвращениям. Он видит мир не таким какой он есть на самом деле. Он подвержен колебаниям и перепадам настроения, он становится зависимым, и чувствует себя одиноким. Такой поиск опоры вовне, где все непостоянно и все всегда меняется, он совершенно безальтернативен, и рано или поздно, он заканчивается провалом. На самом деле, огромное благо, если это случится как можно раньше, потому что тогда у человека появляется шанс пересмотреть свой подход к жизни, и что-то исправить в нем.

И Кришна говорит нам, не вреди, не разрушай сам себя, не будь себе врагом, начни разбираться со своими умозаключениями. Нет никакой внешней силы которая сделает эту работу за тебя. Если хочешь спасти себя из океана самсары, то ты должен сделать это сам. Учитель может дать тебе совет, но он

не может за тебя пройти твой путь духовного развития. Он может показать тебе что твоя затея не безнадежна, и что выход есть, и этим выходом воспользовалось огромное количество людей до тебя. Поэтому не следует впадать в уныние, даже если тебе и кажется что твои действия не приносят должного результата.

Очень интересная история случилась с Видьяраньей, который написал Панчадаши. Он бы очень бедным человеком, и поклоняясь Богу, он хотел сидху, богатство. И он прилагал большие усилия на этом пути. Он очень долго практиковал, но у него ничего не получалось, даже более того, в один день он услышал голос Бога, который сказал ему, что в этой жизни он его не увидит! После чего Видьяранья совершенно разочаровался в мире и принял санньясу, и через какое-то время Бог сам появился перед ним. Изумленный саньясин спросил его, как же так? Ведь ты сам сказал мне, что я не увижу тебя в этой жизни? На что Бог ответил ему, что саньяса это второе рождение, поэтому все случилось так, как и было задумано, и теперь ты можешь просить у меня всего чего ты хочешь. А Видьяранье уже ничего не хотелось, поэтому он поблагодарил Бога за визит, и хотел уже идти дальше, но так как Бог не мог уйти не подарив чего-либо страждущему, то он дал ему просветление.

Поэтому не сдавайся, даже если ты и потерял всякую надежду, потому что препятствия на твоём пути, это результат твоих действий в прошлой жизни, о которых ты можешь и не подозревать. Твоя практика всегда работает на том уровне, о котором ты можешь никогда и не узнать. И когда все препятствия будут разрушены, а ты никогда не узнаешь, когда это может случиться, то абсолют сам явит себя тебе. И поэтому даже когда после многих лет практики, ты не видишь какого-то осязаемого результата, это не значит что этого результата нет. Он есть, просто препятствия не видимые, и они уничтожаются постепенно. Поэтому повода жаловаться и возмущаться у тебя нет!

*Следует поднять себя самим собой,
не следует себя губить.*

*Ибо каждый только сам для себя есть друг
и каждый только сам для себя есть враг. (6.5)*

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 186 Глава 6 Шлока 6

uddhared-AtmanA-AtmAnaM na-AtmAnam-avasAdayet |
Atmaiva hy-Atmano bandhur-Atmaiva ripur-AtmanaH || 5 ||

Следует поднять себя самим собой,

не следует себя губить.

Ибо только сам для себя есть друг и только сам для себя есть враг. (6.5)

Твой лучший друг и помощник в деле достижения освобождения, это ты сам. Кто-то извне может лишь показать тебе пример, объяснить, или указать верное направление. Но нет таких сил и объектов, которые за тебя могли бы тебя спасти. Освобождение не достигается ни волшебными мазиями, ни звуками колокольчиков, ни запахом благовоний. Спасти себя можно только целенаправленным внутренним усилием. Колокольчики и благовония могут способствовать расслаблению, но для освобождения нужно расслабление другого рода. От колокольчиков хочется прилечь и поспать, хочется отключиться. А освобождение требует понимания и саттвического спокойствия, в котором остается внимательность и осознанность. Иначе после глубокого сна, каждый бы просыпался просветленным. Единственный внутренний доступный ресурс — это собственное внимание и понимание, которые не должны отключаться, нам нужно бодрствующее, alertное состояние, чтобы у искателя была возможность пройти сквозь невежество характерное для глубокого сна, и с другой его стороны обнаружить свою собственную природу.

Этот процесс настолько тонок, что никто кроме себя самого помочь тебе в этом не сможет. И более того, на последних стадиях придется отказаться и от самого себя, чтобы обнаружить себя настоящего. Прийти к такому пониманию можно только самостоятельно, и никому другому доступа туда нет. Настоящая проблема, как и ее решение, находятся исключительно внутри тебя самого, поэтому бессмысленно искать причину и препятствия вовне. Их нет. Твое единственное и главное препятствие — это нечистый и волнующийся разум, разум в котором множество тамаса и раджаса. И этот же разум становится твоим другом, когда в нем начинает преобладать саттва. Путь к пониманию своей безграничной природы, всегда начинается с разделения и привязанностей, которые удерживают тебя в самсаре.

Самсара это мир проекций, а проекция — это наложение одного качества на другое. При этом одно из этих качеств совершенно не меняется. Как прозрачная вода, налитая в красный стакан, постороннему наблюдателю будет казаться красной, при этом на самом деле оставаясь совершенно прозрачной и не имеющей цвета. Точно так же и самсара, это мир который сотворен Богом, и который является неизменным, но на который накладываются качества человеческого разума. В этом мире нет страданий, нет боли, нет несправедливости, как нет успеха или не успеха. Это все проекции и качества беспокойного разума. Разум проецирует их, и тут же сам начинает верить этим

проекциям. А мы верим разуму, и в результате ощущаем себя отдельными, и живем не в таком мире каким он есть на самом деле, а живем в мире в таком каким он нам кажется. Беспокойный разум живет в мире иллюзий. При этом мир сотворенный Ишварой остается неизменным, он остается таким какой он был, есть и будет.

Из-за того, что человек имеет дело с миром кажущимся, этому человеку мир начинает доставлять боль или радость. Человек начинают видеть в нем как источник всех благ, так и источник всех несчастий. Проекция разума имеют огромные последствия на то как человек понимает себя. Отказываться от поиска истины, отказываться от попыток понять мир без проекций разума, это значит быть врагом самому себе, и постоянно тонуть в океане самсары. А стремиться к пониманию себя и мира, это быть другом самому себе. Потому что только в этом направлении предоставляется возможность обнаружить настоящее счастье, и избавление от страданий. Только в этом направлении есть настоящее бессмертие, настоящая безграничность, настоящее блаженство, которое не зависит ни от усилий, ни от времени, ни от места. И продвигаясь по этому пути, ты понимаешь, что ты и есть эта безграничность, которую ты так давно ищешь. У тебя всегда есть выбор, начать прилагать усилия чтобы стать другом самому себе, или же продолжать ничего не делать, и быть врагом своей собственной природы.

बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

bandhur-AtmA-Atmanas-tasya yena-Atmaiva-AtmanA jitaH |
anAtmanas-tu zatrutve varteta-Atmaiva zatruvat || 6 ||

*Только тот, кто сам себя победил самим собой, для себя самого друг.
Но для того, кто не овладел собой, сам себе враждебен, как недруг. (6.6)*

Под определением победа, это шлока подразумевает контроль над телом, над чувствами и разумом. Кто может победить самого себя? Ясно что под словом *сам*, подразумевается что-то ограниченное. Потому что победить что-то можно только если один объект взаимодействует с другим объектом. Тот, кто овладел своим телом, разумом и интеллектом, он становится другом самому себе. Поэтому тело, разум и интеллект, могут быть как очень полезными инструментами, так и очень и опасными. Причем их дружелюбность или враждебность заключена не в них самих, а в том как ты с ними обращаешься. Если ты не понял закона по которому действует этот инструмент, то в его лице

ты обретешь очень сильного и опасного врага. Поэтому друг или враг я самому себе, напрямую зависит от моего отношения с телом, разумом и интеллектом.

Под словом *победа*, обычно подразумевается победа над своим чувством эго. Но кто же может победить его? Победить его может только более высокая и более тонкая инстанция, потому что над плотным и ограниченным слоем, может одержать победу только более-менее ограниченная сущность. Разум может помочь тебе победить грубые порывы чувств. Над разумом может одержать победу интеллект, как еще более тонкая и могущественная инстанция. Рассматривать же работу интеллекта может еще более тонкая часть интеллекта, которая постепенно превосходится в медитации.

Когда разум и тело побеждены, тогда интеллект, как более высокая инстанция, становится способен использовать их как инструменты. И тогда эти инструменты действуют не вопреки ему, а вместе с ним. Интеллект обретает силу мысли, силу желания и силу действия. Он обретает могущество, потому что у него в руках оказывается прекрасно настроенный и действующий инструмент. А если интеллект не смог победить более низкие инстанции, он оказывается бессильным перед ними. Когда интеллект победил разум, все силы разума становятся доступными интеллекту, и спокойствие и внимательность постепенно повышаются. Саттва в конце концов тоже должна быть превзойдена, и с выходом за ее пределы обнаруживается абсолют и бессмертие.

Когда тело, чувства и разум неподвластны интеллекту, интеллект как наиболее саттвическая часть индивидуума, не имеет возможности ими воспользоваться. И получается, что тело, чувства и разум, действуют как бы сами по себе, а интеллект сам по себе. Они разделены. Когда разум не подвластен интеллекту, интеллект теряет свою силу, и право голоса. Такое состояние означает, что власть перехвачена более низкими инстанциями. Эта ситуация на самом деле знакома каждому. Каждый знает, что сладким объедаться не нужно, что пить водку и курить табак очень вредно, каждый знает, что нужно делать зарядку и просыпаться вовремя. Но далеко не каждый может делать то что ему хочется на самом деле. Это и есть не способность интеллекта контролировать разум. Но в случае если интеллект победил разум, он становится послушным инструментом в руках мудрого мастера. Такой человек может все, и эти инструменты становятся ему лучшими друзьями, которых не нужно ждать и уговаривать.

Такой подход делает возможным любые достижения в материальном мире. Хочешь новое тело? Можешь натренировать его так, что у него ничего общего со старым телом не будет. Хочешь изучаешь языки? Пожалуйста! Хочешь

научиться играть на гитаре? Нет ничего невозможно! Да даже если ты ставишь себе целью попасть в рай, для тебя на самом деле не будет препятствий! Но если твой разум чист, то он понимает, что главная человеческая цель в жизни, это освобождение. Если ты понимаешь это, значит твой интеллект понимает важность понимания самого себя. И выше этой цели, даже теоретически другой цели быть не может. Потому что когда ты понимаешь себя как бесконечность, другой бесконечности нет!

У человека, у искателя, есть абсолютно все необходимое для узнавания себя как бесконечности. И поэтому работа над этим пониманием не должна останавливаться. Не нужно ставить перед собой такие ложные цели как обретение каких-то сверх способностей по типу гадания по ауре, чтения мыслей или определение цвета чакр. Это все игры тонкого интеллекта, который должен быть превзойден, в виду своей иллюзорности. То, что ранее казалось реальным, то что не хотело отбрасываться в медитации, должно быть побеждено. Если препятствие осознается как иллюзия, оно препятствием более не является. А чем больше заблуждений, привязанностей и желаний, тем более мы враждебны самим себе. И тем более мы являемся друзьями своему чувству эго, чувству ограниченности. Мы становимся друзьями иллюзий и врагами самому себе, настоящему себе самому. На самом деле, природа каждого это безграничный абсолют, это Бог который находится в сердце каждого. И чем ближе мы к нему, тем мы ближе к настоящей реальности, тем меньше нами управляет чувство эго, и тем большими друзья мы становимся самим себе. В конце концов нужно будет оставить привычку обращаться за помощью к иллюзии, и полностью вверить себя Богу, потому что вверяя себя Ему, мы вверяем себя настоящему себе, мы вверяем себя Истине.

Усилия в практике по избавлению от иллюзий, похожи на расчистку авгиевых конюшен с помощью лопаты. Есть древнегреческий миф о Геракле, который находясь на службе у элидского царя Авгия, взялся за расчистку его конюшен, которые не чистились около тридцати лет! Так вот, если сравнить работу по расчистке конюшен с работой искателя по пониманию самого себя, то каждый из нас начинает эту работу с лопатой. С таким инструментом, человек заранее обречен на неудачу, потому что расчистка конюшен при помощи лопаты, займет целую вечность! Но если искатель обладает знанием где и куда копать, то он достаточно быстро под этим навозом сможет обнаружить большую и полноводную реку, которая в какой-то момент вырывается из своего русла, и начинает смывать окружающую грязь, порой иногда, даже и вместе с искателем! Сначала это может показаться катастрофой, потому что я теряю контроль над процессом, мощная река несет меня куда то, вопреки моим желаниям! Но вскоре он замечает, что все вокруг постепенно становится чистым, включая и саму воду, и тот поток который сначала был потоком

грязной воды с навозом, становится чистейшим потоком бытия, сознания и блаженства. В котором нет отдельного деятеля! Так вот, до тех пор, пока внутри не забил источник живой и чистой воды, необходимо расчищать Авгиевы конюшни своего понимания лопата за лопатой, и находя в них живую воду, носить ее в маленьких ведерках. Нужно верить, что обязательно придет время, и он будет захвачен и спасен этим потоком живительной воды Сат-Чит-Ананды.

Это конечная цель, к которой искатель приходит когда он сам себе становится другом. Когда тело, разум и интеллект становятся его верными инструментами, о которых искатель заботится в должной мере. Есть еще одна очень хорошая притча про двух человек, каждый из которых обладал физическим недостатком. Один из них был полностью слеп, а у другого не было ни рук, ни ног. Но когда они подружились, слепой посадил другого себе на шею, и тот получил возможность указывать ему дорогу. После этого их действия перестали носить случайный и судорожный характер, и все цели которые они ставили перед собой, стали достаточно легко достижимыми. Вместе, заботясь друг о друге, они способны на все. А если они не дружат, то плохо всем, и выигравших нет. Такая личность, состоящая из отдельных частей, даже для мирских целей едва-едва пригодна, и уж совсем точно она не может достичь освобождения. Человек с разделением внутри себя, состоящий из двух частей, этот человек враг самому себе. И другого внешнего врага у него нет и не будет.

Совсем не обязательно совершать ошибки самому, вполне достаточно для закрепления материала посмотреть вокруг себя, а также трезво посмотреть на свою собственную жизнь, и жизнь других людей. И увидеть какие ужасные и глупые ошибки совершаются, если у людей существует разделение внутри самих себя. Такой человек является врагом самому себе, и что хуже всего, с ним очень сложно бороться. Ты не сможешь победить его средствами внешними, с ним придется разбираться с помощью понимания.

Человек же обычно ищет причины всех своих проблем где-то снаружи, и зачастую от этого страдают его близкие. А если близкого человека обвинить в своих проблемах не получается, то виновата будет погода, или ситуация в стране, или вообще, все это дьявольские козни! Но на самом деле, дьявола вовне искать не надо. Мы в любой момент можем обратиться вовнутрь, и встретиться с ним. Дьявол находится внутри нас, и это эгоистичная часть нас самих. Это отвратительная и безобразная часть, которая маскируется под единственную возможность, под нас самих. Когда мы ненавидим, когда мы не прощаем, когда мы обижаемся и проявляем жестокость, мы служим этой отвратительной части себя, и мы становимся ее друзьями. В эти моменты мы

отворачиваемся от божественного которое тоже находится в нас самих, становясь врагами Бога, который находится внутри нас.

Все страхи и все препятствия возникают внутри нас, только если ты даешь им разрешение на это. Ты позволяешь миру затрагивать и пугать самого себя. Но ты же можешь и отозвать это разрешение, которое ты когда-то давно дал, и забыл об этом. Ты можешь удалиться в спокойствие ашрама, или убежать в пещеры Гималаев. Но если ты не разобрался с тем что находится внутри самого себя, то препятствия вместе с тобой придут и в ашрам, и в самую уединенную пещеру.

Если ты продолжаешь бояться страха, то он будет реальностью. Ты будешь пытаться изгнать его бубнами и святой водой, будешь пытаться бороться с ним заговорами и психотехниками. Хуже всего то, что такими практиками ты подтверждаешь его реальность! Но если ты обращаешься к разуму, и начинаешь размышлять на эту тему, то ты сможешь войти в эту страшную темную комнату, и убедиться на собственном опыте, что там ничего нет! Размышления в таком ключе очень полезны, потому что так ты постепенно учишься быть хозяином своему телу и разуму. Ты учишься их контролировать, и одновременно ты поддерживаешь понимание что они отдельны от меня. Понимание что я не тело, а я хозяин тела. Такое понимание на следующем этапе трансформируется в понимание что я не разум, я хозяин разума, я не интеллект, я хозяин интеллекта. А вот если я их не контролирую, тогда я их автоматически считаю самым собой. Я считаю себя телом разумом и интеллектом, и этим совершаю самую большую ошибку в своей жизни. Все начинают с этой ошибки. Мудрый знает, что нечистый разум — это его худший враг, а чистый разум его лучший друг. И это один и тот же разум. Когда этот разум не видит истины, он враг, когда тот же самый разум заметил ее, тогда он лучший друг самому себе. У тебя всегда есть возможность повернуться к истине, или отвернуться от нее. Но отвернуться от нее можно только по глупости.

Процесс постепенных внутренних изменений очень медленный, и зачастую растягивается на несколько жизней, и в этом его огромная красота. Поэтому как учитель, так и ученики должны быть очень терпеливыми. Ты сознательно участвуешь в этом, ты строишь нечто что гораздо больше и дольше твоей текущей жизни. И уже одним этим актом творения ты признаешь, что ты не есть тело, ты есть нечто большее чем сборище элементов. И писания всегда помогут тебе на этом пути.

OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

bandhur-AtmA-Atmanas-tasya yena-Atmaiva-AtmanA jitaH |
anAtmanas-tu zatrutve varteta-Atmaiva zatruvat || 6 ||

*Только тот, кто сам себя победил самим собой, для себя самого друг.
Но для того, кто не овладел собой, сам себе враждебен, как недруг. (6.6)*

Обычно считается, что победа над собой, это победа над своим чувством эго и разумом. Это очень интересный процесс, и когда ты действительно начинаешь разбираться с тем что означают эти слова, ты понемногу открываешь в себе все более и более тонкие уровни духовной организации. Когда человек ведом чувствами, он даже не подозревает что их можно контролировать. Для него чувство это нечто что возникает само по себе, и совершенно непонятно откуда оно берется. И по итогу, он ничего не может ему противопоставить. Но если уровень контроля возрастает, то вдруг оказывается, что свои привычки можно контролировать при помощи разума. Следующим открытием на этом пути будет то, что и разум можно контролировать! Ни ощущения в теле, ни эмоции в разуме, ни его реакции на что-то внешнее не появляются из ниоткуда. Всему этому предшествует незаметная работа, на которую при должном опыте самоконтроля можно влиять.

После того как понимается что привычки вполне себе поддаются контролю и корректировке, человек в своем разуме обнаруживает множество различных уровней и подуровней. Разум, например, можно контролировать с помощью интеллекта, и когда это понимается, интеллект тоже перестает быть неким монолитным объектом, и в нем также обнаруживается множество подуровней. Например, плотный интеллект контролируется тонким интеллектом, контроль над которым являет собой максимальный уровень контроля, и если ты превосходишь и его, то обнаруживаешь что ты не являешься чувством я, ты обнаруживаешь себя как бесконечность. Перед человеком, который только вступил на этот путь, и понемногу начинает открывать для себя возможности различного ментального контроля, открывается огромный горизонт удивительных возможностей. Он получает множество прекрасных и могущественных инструментов для внутренней работы, возможности которых постепенно возрастают, по мере того как ты продвигаешься ко все более и более тонким уровням самоконтроля.

Веданта призывает тебя начать этот путь вглубь самого себя, она указывает тебе направление в котором ты можешь двигаться осознанным образом. С постоянной практикой углубления своего понимания твоя жизнь постепенно

будет меняться, потому что вполне естественным образом, ты будешь совершать меньше ошибок. Но если этого не происходит, и руководство передается грубой, материальной и неосмысленной части тебя, то эффективность проживания твоей жизни будет крайне низка. Чем выше руководящая инстанция, тем более полно и эффективно может использоваться инструментарий, находящийся ниже. Если руководителем является тонкий интеллект, то разум, со своими мощными силами желания, перестает управлять тобой, и становится прекрасным инструментом взаимодействия с окружающим миром. Но в случае если контроль находится на уровне органов чувств, такое существование является животным существованием, потому что оно подконтрольно исключительно автоматическим рефлексам, т.е. тому, к чему стремятся органы чувств.

Чем большей полнотой контроля обладает вышестоящая инстанция, тем большим другом являемся мы самим себе. Настоящим самим себе. Конечной целью, которую искатель ставит перед собой, будет полная передача всей полноты власти безграничному Абсолюту. К такой передаче искатель может подойти только в том случае, когда самому себе он является абсолютным другом, а все нижестоящие уровни тела, разума и интеллекта, становятся его верным, надежным и подконтрольным инструментом. Бхагавад Гита снова и снова указывает нам на необходимость стать себе лучшим другом, а Веданта учит тому, как это сделать. Она постепенно, но очень настойчиво выгоняет из меня внутреннего дурака, и приближает меня к абсолютной мудрости, которая является моей природой.

Веданта учит максимальной осознанности, и максимальной ответственности за свои поступки. Она объясняет тебе твою жизненную цель, осознав которую ты сможешь максимально приблизиться к наивысшему благу. Но если ты к жизни относишься безответственно, и не обращаешь внимание на то каким законам она подчиняется, то изучение Бхагавад Гиты будет пустой тратой времени. В то время, как это мощнейший учебник по максимально эффективному использованию данной тебе жизни.

Бхагавад Гита дает тебе максимально видение контекста, и если ты оказываешься в состоянии увидеть его, то ты поймешь, что шире и абсолютнее, виденья просто не существует! Исходя из этого контекста, ты сможешь выстраивать верные взаимоотношения с окружающим миром, а чем меньше ошибок ты допускаешь, тем более гармоничней и правильной будет твоя жизнь. Без понимания того что твое сегодняшнее действие принесет в будущем, достижение эффективной жизни попросту невозможно! Огромное большинство людей не задумываются о своих действиях, и об их долговременных последствиях. Это называется не дальновидностью. Такие

люди не видят долгосрочных перспектив. Бхагавад Гита учит ответственному отношению к жизни, она призывает взять на себя ответственности за направление в котором ты движешься. Она объясняет тебе что если ты действуешь максимально правильно в настоящем времени, то ты можешь быть уверенным, что и долговременные последствия таких действий, будут максимально благими и верными. Но если ты совершаешь ошибку за ошибкой в настоящем, если ты не до конца понимаешь, что и зачем ты делаешь, куда ты идешь, и к чему ты прилагаешь усилия, то и долговременные последствия таких действий будут не очень хорошими. Если у человека выстроена правильная система ценностей, он будет одинаково эффективно проявлять себя в самых разных областях жизни, чем бы он не занимался. Бхагавад Гита как раз и учит выстраиванию такой системы ценностей, и это помогает не только на духовном пути, но и в любой другой области занятий во внешнем мире.

Человек очень часто совершает ошибку, когда для себя определяет другого человека по каким-то внешним признакам. Высокий, низкий, красивый, не красивый, блондин, брюнет, злой или добрый. Но на самом деле на жизнь человека оказывает гораздо большее влияние совсем другая характеристика, которая с первого взгляда порою даже и не видна. В психологии эта характеристика называется горизонтом планирования, а с точки зрения Веданты, лучше всего подойдет такое определение как широта виденья. Эта характеристика определяет насколько человек успешен, и насколько гармонично он пристраивает свои отношения с миром. Если его виденье мира заужено, и если он видит мир через маленькую щелку, то он очень часто будет ошибаться в своих решениях. Разные уровни видения контекста, похожи на разницу между стратегией, тактикой, и оперативными действиями. Уровень стратега, это уровень военачальника, который склонившись над картой размышляет о завоевании стран, или даже целых континентов! Тактический уровень, это уровень командира, который решает задачу максимально эффективно взятия города, или другого населенного пункта. Оперативные же задачи решаются непосредственно теми, кто находится на поле боя, и должны максимально эффективно реагировать на быстро меняющуюся обстановку.

Так вот, горизонт планирования, или широта виденья, это то, насколько полно ты можешь видеть ситуацию в целом, а также твоя способность максимально эффективно пристраивать свою жизнь, исходя из этого. У многих людей их горизонт планирования ограничивается одним днем, или даже несколькими часами. Ярким примером таких людей являются алкоголики, или другие люди, имеющие какую-то зависимость. Они могут быть умны и талантливы, но они не видят перед собой ничего, кроме достаточно не удалённой во времени

цели, и они не задумываются как ее достижение отразится на их семье и здоровье. Они готовы на все, чтобы получить бутылку спиртного, или очередную дозу наркотика. Они не думают о том, как это повлияет на их здоровье, на их семью, выгонят их за это с работы или нет, им это не важно. Такие люди своей неспособностью обращения внимания на более широкий контекст, обречены оставаться на социальном дне.

Общество поддерживает и воспитывает человека с более долгосрочным планированием, которое с точки зрения Веданты, все равно является краткосрочным. Это горизонт виденья примерно в месяц. Это жизнь от зарплаты до зарплаты. А в случае если зарплата платится раз в две недели, то и горизонт планирования сокращается до этих двух недель. Такой уровень планирования достаточен для повседневного существования. Хотя человек не видя контекста, далее месяца или двух недель, вполне себе может залезть в долги, чтобы купить себе какую-то новую игрушку, по типу цветного телевизора или игровой приставки.

Следующий уровень планирования — это горизонт планирования примерно в год, а еще следующий за ним, это планирование которое расширяется на пятьдесят лет. Такой человек планирует свое образование, он планирует вложится в бизнес, который принесет ему определенный доход через несколько лет. Он тщательным образом планирует свою карьеру. Следующий уровень, это уровень планирования на века. Именно в таких случаях создаются какие-то фундаментальные архитектурные произведения искусства, и закладывается фундамент политического развития общества. Нужно понимать, что все вышеперечисленное не дается от рождения, этому обучают, и это воспитывается. И если человек определил для себя максимально широкую шкалу ценностей, то это в любом случае изменит его жизнь. Самое интересное, даже с практической точки зрения, что изменение виденья на более широкое, почти всегда переводит человека на другой социальный слой. Если алкоголик или бездомный начнет планировать хотя бы на месяц вперед, он обязательно приведет себя в порядок. Он начнет искать работу, он будет видеть больше и дальше чем до ближайшей бутылки. А если человек с огромной родословной и с огромным богатством будет планировать свою жизнь как алкоголик, то он промотает все свое богатство и воспитание, и неизбежно опустится на нижний уровень социального слоя.

С точки зрения Веданты, горизонт виденья который задается Бхагавад Гитой, это духовный путь, который растягивается на несколько жизней. Это план понимания истинной жизни. И совершенно не важно, сколько времени займет этот путь, если ты верно и правильно определяешь для себя поставленную цель. В начале это может казаться мимолетным увлечением, но по мере

взросления, и по мере того как твой разум очищается, движение становится все более и более осозанным.

Бхагавад Гита прямо говорит нам, что для самих же нас будет лучше победить самих себя, самим собой, и стать для себя другом, расширив при этом свой горизонт виденья до бесконечного. В таком случае, даже понятие “горизонт” теряет смысл, потому что горизонт — это граница, а в абсолюте нет никаких границ. Поэтому расширяй границы своего виденья, и становись сам себе другом, и на каком бы уровне ты не находился, всегда можно сделать шаг в сторону БОЛЬШЕЙ дружбы с самим собой. Человек же движущийся в противоположном направлении, и не задумывающийся о Высшем благе для себя самого, враждебен своей природе.

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

jīta-AtmanaH prazAntasya param-AtmA samAhitah |
shītoṢṇa-sukha-duḥkheṣu tathA māna-apamAnayoH || 7 ||

*У умиротворенного, победившего себя, собственная высшая природа себя
равно очевидна в холоде и жаре, в радости и страдании,
а также в славе и бесславии. (6.7)*

Шанкара описывает такого человека как саньясина, со спокойным разумом и интеллектом, у которого его высшее я, параматма, является сама себя. По мере того как ты побеждаешь самого себя, ты постепенно приближаешься к истине, и все больше и больше осознаешь свою природу, которая обязательно явит тебе саму себя, когда будет побежден разум, интеллект и тело. Также нужно обратить внимание, что контроль над чувствами не подразумевает бесчувственности, а спокойствие разума не подразумевает отсутствие в нем мысли. Чувства, желания, ощущения, понятия разума, и эмоции становятся подконтрольными, и не увлекают хозяина физического тела за собой. На самом деле йогин это очень чувствительный человек, он все видит и понимает, просто то что он видит и чувствует, он не ассоциирует с самим собой.

Поэтому искатель который идет по пути мудрости, он все больше и больше избавляется от искажающих понятий, и становится все более и более чувствительным. Несомненно, разум и органы чувств ограничены, как и любое восприятие посредством их тоже будет ограниченным. Но у человека невежественного, поверх этих ограничений, добавляются еще и ограничения эгоистические, которых у человека знающего свою природу нет. Потому что у него есть знание, которое превосходит разум, и не зависит от органов чувств.

Поэтому любые ощущения тела, любые мысли и понятия разума, он не принимает на свой счет. Он их просто созерцает, а его физическая оболочка адекватно реагирует на эти сигналы и ощущения. Но при этом он не затрагивается ими. Обладая таким пониманием, он может безуильно оставаться наблюдателем в любой ситуации, при этом не нарушая свое внутреннее равновесие.

Для человека который только пытается научиться контролировать свой разум, ситуация в которой случается что-то, что не способствует его внутреннему спокойствию, является прекрасным моментом, для наблюдения реакций своего разума, чтобы научиться управлять ими. Каждый человек начиная свою взрослую жизнь, начинает с попыток обустроить ситуацию вокруг себя максимально благоприятным образом. Он пытается из окружающего его мира выделить только приятное, чтобы затем притащить его к себе домой, где его законсервировать, и все время ощущать вокруг себя. А боль, неудовольствия и всяческие проблемы, пусть они остаются где-то далеко, и не будут меня касаться. Каждый человек делает такие попытки, и каждый человек надеется, что это у него получится.

Так вот, хотя все это пробовали, но абсолютно никогда, и ни у кого это ни разу получилось. Всегда, абсолютно в любые времена и у каждого человека, никогда не получится разделить радость и страдания. Удовольствия всегда перемежаются с болью, а самые приятные ощущения и отношения рано или поздно заканчиваются. Нужно понимать, что у тебя нет возможности выбрать исключительно удовольствие, или исключительно боль. В любом случае ты обязательно выберешь и то и другое, потому что они не могут существовать друг без друга. Без вариантов, в этом нет выбора. Таким образом получается, что если ты не хочешь страданий в этом мире, то и от стремления к удовольствиям в нем, тебе тоже придется отказаться. Обычно этот момент вызывает огромный протест, как же так, отказаться и от удовольствий?

Но дело в том, что такой подход позволяет тебе выйти за пределы как удовольствий, так и страданий, при этом обретая нечто гораздо большее, в виде безальтернативного спокойствия и блаженства, пребывание в котором является абсолютно независимым от любых проявлений материального мира. И только когда ты превосходишь как радости, так и страдания этого мира, твое блаженство станет безуильным и постоянным. На самом деле абсолютно все стремятся к такому блаженству, но на пути к нему бояться оставить свои маленькие наслаждения. Но не все понимают, что альтернативы нет, и маленькие наслаждения должны быть оставлены, для того чтобы превзойти их, и выйти за их пределы.

Если мы посмотрим на окружающее нас человеческое общество, то мы заметим, что в нем такая зависимость всячески превозносится и культивируется. Она в нем целенаправленно воспитывается, и это может проявляться на абсолютно различных уровнях. Это может быть зависимость от предпочтений в еде, в одежде, зависимость в использовании определенных фирм производителей бытовой техники, и т.д. Для большинства людей мир — это разноцветная ярмарка, пребывая на которой он находится под влиянием ложного чувства самостоятельно выбора. Такой человек считает, что он разбирается в жизни, и может выбрать что-то правильное, хорошее, и так же легко отказаться от неприятного и губительного. Но это не так. Потому что в процессе сравнения и торга, у тебя обязательно обчистят карманы, и оставят у разбитой лодки расстроенных надежд.

Если человек достаточно наблюдателен, то в какой-то момент он устает от зависимостей, и начинает замечать, что чтобы он не купил приятного для себя на этой ярмарке, оно рано или поздно начинает разваливаться у него в руках. Когда такой опыт повторяется раз за разом, человек начинает трезветь, и у него появляется возможность уехать с этой ярмарки, и начать размышлять. Иногда для этого требуется множество жизней, **но боль потерь — это единственный учитель, который в самсаре говорит на понятном нам языке.** Это тоже закон существования. Поэтому осмысляя свой болезненный опыт, появляется возможность избежать боли в следующий раз.

Если ты замечаешь, что твои собственные неправильные решения раз за разом приводят к болезненным последствиям, у тебя появляется возможность задуматься о том, а все ли ты делаешь правильно? Единственная ли это альтернатива? А стоит ли и дальше получать постоянные пинки и болезненные удары от жизни. В такие моменты человек обычно понимает, что каждое соприкосновение с самсарой обжигает его, и другого пути как искать выхода за ее пределы, не остается! С точки зрения Бога мы должны вырасти из своего эгоизма, из своей отдельности и глупости, для того чтобы осознать единую с ним природу. И боль в этом процессе является единственным механизмом обучения, который понимает абсолютно любой человек.

Искатель истины, это тот, кто уезжает с яркой и броской ярмарки, где кипит жизнь, и где множество людей ищут самое ценное для себя по приемлемой для них цене! В отличии от них, искатель истины ищет радость и спокойствие внутри себя, он ищет то, что мудрый человек уже нашел и открыл. Вся Бхагавад Гита рассказывает о том, как прийти к этому состоянию. Дело в том, что человеческий разум устроен таким образом, что он по умолчанию направлен вовне, и если им не заниматься, то он таким и останется. Разум любит размышлять, это его природа, и секрет в том, что ему совершенно без

разницы, о чем размышлять. И если ему задать правильное направление, он с тем же энтузиазмом займется поисками счастья внутри. Так что в зависимости от направления, разум будет тебя или увлекать во внешний мир, или с таким же энтузиазмом, он будет заниматься прямо противоположным, т.е. работать над поиском внутреннего спокойствия. Когда разум находится под чутким руководством интеллекта, он становится прекрасным инструментом который работает без конфликтов и внутренних разборок. Именно о таком человек и говорит нам седьмая шлока.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 188 Глава 6 Шлока 8

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

jita-AtmanaH prazAntasya param-AtmA samAhitaH |
zltoSNa-sukha-duHkheSu tathA mAna-apamAnayoH || 7 ||

*У умиротворенного, победившего себя, собственная высшая природа себя
равно очевидна в холоде и жаре, в радости и страдании,
а также в славе и беславии. (6.7)*

В этой шлоке говорится о мудреце, который победил себя и узнал истину. Такому человеку более не приходится прилагать усилия для поддержания разума и органов чувств в подчиненном состоянии. Он полностью спокоен и удовлетворен, он не засыпает в бесчувствии, он постоянно осознан. Подобное состояние часто сравнивают с пламенем свечи в безветренный день. Оно видится как неподвижный объект, при этом оставаясь очень активным и обжигающим. Так же и мудрый человек может со стороны казаться неподвижным, при этом никогда не засыпая в бесчувствии. Истина для него равно очевидна и в холоде, и в жаре, и в радости, и в страдании, и в славе и беславии. Единожды осознавший себя, более никогда не теряет осознанности. Узнав истину которая превосходит собой абсолютно все, он более никогда не теряет этого знания. Он не принимает себя за ощущения тела, разума и интеллекта. Он знает себя как неподвижную реальность, которая дает возможность существования абсолютно всему. Он это то, что одним своим присутствием приводит в действие разум, тело, и органы чувств. Он то, что в Кена Упанишаде называется глазом глаза, разумом разума, речью речи. Он первопричина всего.

Эта строфа является не только указанием на природу мудрого, она также служит хорошим и вдохновляющим примером для искателя. Состояние, описанное в ней, является нашей природой, которая равно очевидна и в холоде, и в жаре, и в прочих других условиях. Это не какое-то мистическое переживание или состояние. Неподвижность и спокойствие прямо сейчас доступны каждому, и в абсолютно любых обстоятельствах. Для этого нужно перевести внимание подконтрольного разума с мыслей и объектов к их основе, к сознанию. Когда Кришна говорит о собственной природе которая является

основой всего, речь идет не о чем-то нам совершенно неизвестном и неведомом. Узнавание своей природы — это обращение внимания на то что присутствует всегда. И момент этого узнавания нельзя в полном смысле этого слова назвать достижением чего-либо, потому что когда это происходит, меняется только перспектива. Но меняется она настолько кардинально, что после этого я более не могу оставаться ограниченным существом. Человеком, осознавшим это, видится иллюзорность любой ограниченности, и он больше не допускает ошибок принимая себя за что-то ограниченное, и принимая объекты мира за что-то отдельное от себя.

Веданта — это искусство переключения внимания с помощью слов на то что было, есть и будет всегда. Но никогда мною ранее не замечалось. Потому что внимание было привлечено шумом, гамом, и яркими красками самсары, которая захватив нашу сосредоточенность, заставляла нас приглядываться к ценникам, щупать материал и думать что бы такое повыгоднее купить или продать? До тех пор, пока ты не обращаешь своего внимания на советы мудрых людей, у тебя не появляется повода для того чтобы обратить свое внимание на то что неизменно присутствует всегда и во всем! Веданта переключает твое внимание с мельтешащих объектов, мыслей и ощущений, на их неизменную основу.

Почему здесь в этой строфе указано на три пары противоположности?

1. Жар и холод.
2. Радость и страдания.
3. Слава и бесславие.

Жар и холод относятся к телу, но не ко мне самому. Если холодно, то тело будет дрожать, а если жарко, то оно будет потеть. Но все это происходит не со мной, настоящий я остаюсь не затронутым. Под словосочетанием *zIta-uSNa* понимается все то что может случиться с моим физическим телом. Это может быть болезнь, здоровье, старость, молодость, и прочие состояния материальной оболочки. Но нужно понимать, что во всех этих изменяющихся состояниях, ты остаешься абсолютно неизменным. Следующая пара противоположностей это *sukha-duHkheSu*, это уровень эмоций, это радость и страдания. Уровень эмоций, уровень разума, это более тонкий уровень, по сравнению с жарой и холодом. На этом уровне находятся любовь и ненависть, на нем находится зависть, злоба, доброжелательность и недоброжелательность. У человека свободного, эти эмоции не смущают его внутреннее равновесие. Разум того, кто развернут к высшему, не видит повода для таких реакций.

Следующий уровень это $\mu\text{Ana-}\alpha\text{ram}\text{Ana}\mu\text{on}$, это хвала и хула, слава и бесславие. Это еще более тонкий, интеллектуальный уровень. Гордости или бесславию подвержен только человек, и поэтому это достаточно тонкая интеллектуальная надстройка над животным разумом. Над мудрым она так же не имеет никакой власти, **потому что у него нет привычки оценивать себя по тому как к нему относятся другие.** Но стоит глупцу сказать что он дурак, он сразу же принимает это на свой счет, и находит в себе тот уровень, на котором он действительно может отождествить себя с дураком. После чего он обижается, или нападает в ответ. То же верно и в обратном случае. Потому что стоит только недалекому человеку сказать что он умен, он сразу же расцветает, и радуется тому что его похвалили.

Но если остановиться и хорошо задуматься, а что если бы тебя например назвали не дураком, а скажем, кенгуру? Ты ведь не сможешь внутри себя найти уровень, с которым ты смог бы отождествиться, и почувствовать себя кенгуру? Так и мудрый человек, которого кто-то называет умным или дураком, не реагирует на это, потому что он не может найти в себе ничего общего с тем, чем его кто-то называет. Ты самый красивый! Как это может относиться ко мне? Ты дурак! О ком это? Хвалящий или оскорбляющий нас человек, целится в нас в соответствии со своим пониманием, и он целится именно туда, где ему самому было бы больно. **Хвала и хула очень много может рассказать нам о том, кто хвалит и хулит.** О его понимании хорошего и плохого. Она показывает нам то, что он бы сам воспринял на свой счет. Но мудрый знает себя как бесконечное сознание, и эту мысль, передвинуть, подточить, изменить или как-то сломать, невозможно. Поэтому он никак не реагирует на подобные заявления. Он есть бесконечность, и он с помощью понимания вышел из-под власти ограниченностей.

А у глупого человека существует огромное расхождение между тем чем он является на самом деле, и тем за что он себя принимает. И чем больше это расхождение, тем больше ошибка, и тем больше страданий, зависимостей, разочарований и прочих неверных заключений. Не знающий своей природы это враг самому себе, и друг своей глупости и заблуждению. Когда искатель обнаруживает спокойствие в себе, когда тело, разум и интеллект находятся под контролем, его знание остается совершенно неизменным во всех ситуациях которые могут затронуть их.

Именно в такой момент он перестает быть искателем и становится мудрым, знающим себя как чистое сознание, которое не ограничено абсолютно ничем, и которое в равной степени присутствует в любом живом существе, и в любом не живом объекте. Единственное различие, которое есть между ними, это то, что в его теле отражается мысль я, которая каким-то образом позволяет

чувствовать это тело к себе ближе, чем оно есть на самом деле. Но мудрый не обманывается этими ощущениями, и он знает себя как чистое сознание, которое смотрит на мир через все глаза, и взаимодействует с ним через все руки и органы чувств. Он это сознание, которое превосходит собой это творение, со всеми наполняющими его существами.

Следующая строфа дает еще больше указаний на природу знающего.

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

jJAna-vijJAna-tRpta-AtmA kUTastho vijitendriyaH |
yukta ity-ucyate yogi sama-loSTa-azma-kAJcanaH || 8 ||

*Тот, кто удовлетворен в знании истины, кто остается неизменным,
кто одержал победу над чувствами,
называется достигшим йоги.
Для такого йога равны кусок глины, камень и золото. (6.8)*

Знанием Шанкара называет понимание слов писаний. Интеллектуальное знание, это первый шаг к постижению своей природы. Мудрость же, это уже непосредственное осознание того что было узнано из писаний, и узнано именно так, как они это описывают. Потому что одно дело понять смысловую нагрузку выражения *Ты есть то*, понять, что весь окружающий тебя мир — это иллюзия, и совсем другое дело жить из этого понимания! Потому что для этого нужно осознать себя как бесконечность, которая является основой для любой иллюзии.

Определение *джняна* в этом контексте будет иметь значение *интеллектуальное знание*, и является обязательным предварительным шагом для размышлений и медитации. Чтобы в соответствии с тем смыслом который заключается в словах писаний, искатель мог раскрыть для себя истину. После чего *джняна* становится *ви-джняной*. Это происходит в процессе шравана, манана, нидидхьясаны. В процессе слушания об истине, в процессе размышления о ней, и в процессе проживания того что означают слова учителя. Понимание исключительно интеллектуального смысла слов никогда и никого не приведет к освобождению. Оно может дать некое облегчение, и проблемы у такого человека отступают на шаг назад. Но они все равно никуда не пропадают. Поэтому нужно понимать, что знание не должно быть чисто теоретическим. Интеллектуально понимание слов это всего лишь промежуточная ступень, достигнув которой необходимо двигаться дальше.

Продвижение по лестнице понимания зависит от чистоты разума ищущего, и такой разум подразделяется на несколько типов. Знание сравнивается с огнем, а разум сравнивается с дровами, которые можно в этот огонь положить. И то, насколько быстро эти дрова загорятся, напрямую зависит от их состояния. Чистый разум, как и сухие дрова вспыхивает мгновенно, и сразу становятся тем же огнем, которым горит и сам учитель. В таком случае бывает достаточно одного указателя на свою природу, и искатель сразу же находит то на что указывается. Такие люди встречаются очень редко. Разум искателей второго типа, можно сравнить с отсыревшими дровами, которые положены в непосредственной близости от огня, и для того чтобы они имели возможность заняться пламенем, они в первую очередь должны высохнуть. Разум такого искателя горюч, и все что ему нужно, это непрерывное, настойчивое и последовательное размышление над смыслом слов учителя. Если его контакт со знанием через какое то время не прерывается, то его разум обязательно разгорится огнем знания.

Так же есть и третий тип искателя, разум которого сравнивается с дровами из бананового дерева. Это очень неподходящий материал для горения, потому что он содержит в себе огромное количество воды. И для того чтобы у таких дров появилась возможность загореться, им нужно очень и очень долго сохнуть, возле костра. В Йоге Вашиште, объяснения такому человеку сравнивают с объяснением трупу, из чего можно прийти к выводу, что тот, кто будет этим заниматься, сам является недостаточно умным человеком. Учитель с такими людьми обычно не работает, им советуют продолжать заниматься обычными делами, в надежде на то что их разум просохнет на солнышке.

Очень важно с самого начала задаться целью стать достойным учеником. Это даже до какого-то момента гораздо важнее чем искать учителя. Потому что учитель обязательно появится, когда ты будешь готов, и потому что мимо сухих дров он никогда не пройдет. Он обязательно подберет их, и отнесет к костру в котором сгорают все иллюзии, и остается не затрагиваемая ничем реальность. Все прошлые понятия о себе как об отдельной личности, узнаются как не принадлежащие мне. Когда-то у меня было имя, дата рождения, родители и дети. Но теперь я понимаю, что все это было ошибкой, и на самом деле я не затронутая ничем бесконечность. Это не значит, что отношения должны оборваться, закончиться. Нет. Это значит, что я знаю себя не как ограниченное существо, я знаю себя как ничем не затрагиваемую бесконечность.

Ту бесконечность, которую не в силах изменить присутствие или отсутствие целого мира. Человек познавший себя таким образом, человеком более не

является, и его называют так просто потому что иначе о нем нельзя было бы говорить. Проще и сложнее этого знания ничего нет, и оно присутствует всегда и в любых ситуациях. Приятная ситуация напоминает о том, что я есть бесконечность точно так же, как и неприятная ситуация напоминает о том, что я есть абсолют.

Мудрый победил свои чувства, а для искателя победа над ними требует усилий. Искатель работает с чувствами как объект с объектом, он принимает себя за что-то ограниченное, и эта ограниченность пытается собой победить другую ограниченность. Это всегда будет требовать усилий и внимательной практики. А на человека знающего, чувства повлиять не могут, потому что он пребывает в своей природе, и победа над чувствами у него безуспешна. Мысль о каком-то объекте не приводит его к возникновению желания, и поэтому ему бороться с ними не приходится. Это естественное качество познавшего, он знает, что перед ним иллюзия которая никак не затрагивает его. На таком уровне понимания своей природы происходит самадхи, мы встречаемся с Богом который является источником всякой красоты, любви и блаженства. И пребывая в самадхи, мы узнаем Бога как самого себя, и наш поиск заканчивается.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 189 Глава 6 Шлока 9

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

jJAna-vijJAna-tRpta-AtmA kUTastho vijitendriyaH |
yukta ity-ucyate yogI sama-loSTa-azma-kAJcanaH || 8 ||

*Тот, кто удовлетворен в знании истины, кто остается неизменным,
кто одержал победу над чувствами,
называется достигшим йоги.*

Для такого йога равны кусок глины, камень и золото. (6.8)

Достижение удовлетворения — это главный критерий того что достигну именно искомое, а не что-то другое. У искателя могут возникать внезапные озарения, и какие-то необычные состояния, в которых он может понимать что он не тело. Эти состояния и озарения довольно быстро проходят, оставляя после себя ощущение того что было пережито нечто очень необычное. Но как бы там не было, полной удовлетворенности они не приносят, и поиск не прекращается. Желания продолжают возникать и разрастаться, что указывает на то что переживаемые состояния не являются окончательной истиной. Прекратиться не может только узнавание себя истиной, в которой возникает и пропадает разум, и все его состояния. Только такое непрекращающееся состояние способно дать удовлетворение знанием.

В обществе обычно поддерживается установка, что человек может быть радостен и спокоен только от достижения или от обретения чего-то материального. Но когда ты знаешь свою природу, ты блажен просто потому что ты знаешь себя как источник любого счастья. И для того чтобы пребывать в этом понимании, тебе не требуется никаких объектов, достижений, ситуаций и взаимоотношений. Удовлетворенность и знание своей бесконечной природы совершенно не зависит от внешних объектов. Когда я знаю себя как бесконечность, когда я знаю себя как абсолют, желаниям неоткуда взяться, потому что абсолют не может ничего хотеть. Он абсолютен, и в нем нет недостатка ни в чем. Только такое знание дает полное удовлетворение, и именно о таком человеке говорится в этой шлоке.

jJAna-vijJAna, под определением джняна здесь подразумевается знание теоретическое, а ви-джняна, это знание непосредственное. Теоретическое знание — это необходимая ступень, на которой надолго задерживаться не стоит, и которая нужна для того чтобы сделать следующий шаг. Ви-джняной называется непосредственное узнавание, и это единственный метод освобождения. Эту ступень невозможно обойти или пропустить. Для того чтобы непосредственное осознание имело возможность произойти, необходимо знать в каком направлении смотреть, размышлять и медитировать. И только после этого ты непосредственно сам узнаешь то, о чем говорили тебе учителя, и мудрые книги. Случайно туда никто не попадает, туда попадают только те, кому это действительно нужно. Потому что случайно можно найти лишь какой-то объект, но не его основу. Это знание непоколебимо, и оно превышает любого другого знания. Ничье внешнее мнение не может поставить его под сомнение! Потому что ничто другое я не знаю настолько хорошо и близко как его.

Эта шлока так же указывает и на еще одно качество мудрого, это vijitendriyaH, победивший чувства. Победа обычно ощущается как что-то требующее усилий. Но победив чувства и разум однажды, они остаются побежденными навсегда. И мудрому более не приходится прилагать усилий для того чтобы контролировать их. Он знает себя как основу всего, а чувства и разум — это лишь проекции на эту основу. Это мираж, это то что само по себе не является истиной.

Искатель же только тренирует свое понимание, он знает себя как отдельность, он находится на одном уровне реальности с чувствами, и поэтому ему приходится бороться с ними. Среди бушующего океана чувств и чужих мнений, он пытается оставаться неизменным в любых ситуациях, и находить удовлетворение в знании. Продвигаясь по этому пути, он с самого начала получает положительную обратную связь от окружающего его мира. Он глубже и более полно понимает себя и происходящее, в отличие от глупца, который постоянно путает веревки со змеями. Такой подход к жизни дает ему возможность спокойно отпускать все то что не ведет к знанию. Он не держится за собственные понятия и общепринятые нормы. Секрет состоит в том, что когда ты отпускаешь все то за что ты так долго держался и считал ценным, остаешься лишь ты сам, за которого не надо бояться, и которого невозможно потерять. Которого у тебя никто не украдет, и в котором есть абсолютно все.

Обладающего таким пониманием называют достигшим йоги, yuktaH, для которого равны кусок глины, камень и золото. Конечно же это не означает что он не видит между ними разницы. Разницу он прекрасно понимает, но просто

он не затрагивается их качествами. Золото, например, ценно только там, где его ценят. Миллиарды лет до появления на земле человечества, никому и незачем было ценить его, поэтому ценность любого объекта в мире, зависит от окружающего его общества. Кусок земли обозначает обычно то что ценится меньше всего. То, что всегда валяется под ногами, и никому не нужно. Камень же, это нечто среднее, но тоже большой ценностью не обладающее. Мудрый равно относится ко всем объектам мира. Он не испытывает к ним ни страсти, ни отвращения. Он знает все как находящееся на своем месте, и ничто из этого не может ничего добавить или убавить, от того блаженства который он знает самого себя.

Он перерос ту стадию, на которой человеку хочется окружить себя объектами определенного типа. Он понимает, что единственное что обеспечивает ему безопасность, это знание того, кем он является в реальности. То в чем нет никаких действий. Он знает, что его настоящему я не грозит ни бедность, ни богатство, его невозможно убить или оскорбить. С ним ничего не произойдет даже при разрушении этого мира. Потому что он сам является основой всего, в том числе как творения, так и разрушения окружающей его вселенной. Мудрый знает себя абсолютом, и для него равны кусок глины, камень и золото.

Следующая строфа еще больше расширяет контекст взаимоотношения мудрого с миром. Она показывает, что знающий равно относится не только к объектам, но и к людям.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

suhRn-mitra-ary-udAsIna-madhyastha-dveSya-bandhuSu |
sAdhuSv-api ca pApeSu samabuddhir-viziSyate || 9 ||

*Наиболее возвышен тот, чье видение остается равным
в отношении доброжелателя, друга, врага, постороннего,
посредника, отвратительного, родственника и даже
в отношении хороших людей и грешников. (6.9)*

Перечисленные в этой шлоке типы людей, указывает на то что имеются в виду все люди вообще. Потому что мудрого равное виденье относительно всех людей, он ко всей вселенной относится одинаково. К объектам относиться равно достаточно легко, а вот живые существа уже менее предсказуемы. Тебе приходится вступать во взаимодействие с ними, хочешь ты этого или не хочешь, потому что человек животное общественное, и очень во многом он

зависит от окружающих. Множество людей вкладывают свой труд в то, чем ты ежедневно пользуешься в этом мире. Магазины с продуктами, больницы, школы, заводы, интернет и компьютер. Отопление в твоей квартире, и газ на котором ты готовишь себе каждый день еду. Еще есть родственники, которые от тебя много чего ожидают, равно как и ты от них тоже чего-то ждешь. У человека вообще есть ожидание что все люди должны действовать так, чтобы ему было хорошо и удобно.

Но и у остальных тоже есть ожидания! Они тоже хотят, чтобы у них было все! И достаточно часто бывает так, что ваши желания сталкиваются между собой. Поэтому при взаимодействии с другими людьми в обществе достаточно просто развиваются страсти, обиды, гнев и недовольство. Даже если при таком взаимодействии и получается какая-то радость, то обычно она ведет к разочарованию, потому что в мире ничто не может продолжаться длительное время. Состояние радости проходит достаточно быстро, и сменяется раздражительностью, если что-то ломается и идет не так как мной было задумано.

Поэтому поддерживать равное отношение к людям достаточно сложно. Эта шлока еще больше расширяет границы и говорит нам о том, что мудрый к абсолютно любому человеку, будь он хорошим или плохим, относится абсолютно одинаково. И даже более того, речь здесь идет не только о людях, речь здесь идет о всех живых существах вообще! А если посмотреть в контексте разобранный нами предыдущей строфы, то получается равное отношение ко всему разнообразию во вселенной. При этом так же стоит отметить, что здесь не подразумевается то, что мудрый находится в состоянии самадхи. Потому что пребывая в самадхи, он просто не видит этих различий. А так как здесь идет перечисление категорий, и употребляется слово буддхи, мысль, то это прямо указывает на то что мудрый непосредственно взаимодействует с ними.

Но так же нужно понимать, что равное внутреннее отношение, не означает такого же равного отношения внешнего! Преступник все равно должен быть наказан, а плачущий должен быть утешен. С другом ты ведешь себя иначе чем с недоброжелателем. Мудрый будет учитывать различия между людьми, но также он во всем будет видеть объединяющую его и их, природу. Йогин по отношению ко всем сохраняет спокойствие разума, он знает разницу между плохим и хорошим человеком, между тем кто старается помочь ему, и тем кто хочет ему навредить.

Он может общаться с людьми, и может адекватно использовать окружающие его объекты. Но у него не возникает ни страсти, ни отвращения по отношению к ним. Он не желает копить богатство, и не стремится к какой-то определенной

компании. Он не страдает когда кто-то уходит или приходит, когда кто-то ругает или превозносит его до небес. Он за любыми проявлениями видит единое блаженное сознание. Его природа может проявляться абсолютно любым образом, и в любом существе знающий видит самого себя. А самого себя каждый любит больше всего на свете, поэтому мудрый и видит себя во всем. Он одновременно осознает все присутствующее сознание, и так же одновременно он видит мир со всеми существами и объектами. Но видит его как иллюзию, которая не отдельна от этого сознания. Материальный мир воспринимается посредством чувств и разума, а все что воспринимается таким образом - иллюзорно. Оно воспринимается, но оно не существует без меня как абсолюта.

При таком знании он естественным образом не привязан ни к кому и ни к чему, и ни к кому и ни к чему он не испытывает огромной любви, которая превозносится и воспевается в окружающем его мире. Той самой любви, от которой до ненависти один шаг, и которая является ее противоположностью! Его любовь, это другая любовь, эта та любовь, которой каждый любит самого себя. *Только у простых людей эта любовь ограничена их физическим телом, а так как мудрый знает себя как абсолюта, то и любовь его так же абсолютна.* (ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТСЕБЯТИНА, ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ МЫСЛИ)

Зная себя подобным образом, мудрый видит абсолютную основу во всех типах людей. Давайте разберем какие типы людей упомянуты в этой шлоке.

1. Сухрид - тот кто помогает от чистого сердца, не ожидая ничего взамен. Обычно услуга оказывается с надеждой на услугу ответную, и обычно человек делает что-либо доброе другому, ожидая что-то доброе в ответ. **Очень редкие люди имеют внутреннюю силу помогать без ожиданий.** Вот сухрид, это как раз такой редкий человек.

2. Митра - это друг, это тот с кем тебе приятно проводить время, и тот, с кем у вас могут быть общие увлечения, и общие темы для интересных разговоров. У вас не обязательно будет какое-то общее понимание, но касательно определенным объектов и ситуаций есть общее мнение. Такого человека обычно называют митра, друг.

3. (???)Ари - враг. Нужно отметить, что как другом, так и врагом другого человека считает не сам мудрый. Это определение с точки зрения мира, потому что у мудрого нет врагов. Но в жизни бывают такие ситуации, когда к нему без причины у кого-то возникает враждебное отношение. Потому что достигшего йоги порою сложно понять, он кажется независимым от чужого мнения, он не богат, а порою даже и беден, но не страдает от этого, и не

выглядит нуждающимся. При этом он всегда счастлив, и ограниченные люди в этом видят какой-то дефект, или даже что хуже, злой умысел. Мудрого легко объявить еретиком и начать преследовать. Так что **???? арий** это враждебный человек, который сам себя объявил таковым.

4. Удасин это просто безразличный прохожий, это тот, с кем не возникает никаких отношений. Ты не считаешь себя зависящим от такого человека, или чем-то обязанным ему. И он тебе отвечает взаимностью.

5. Мадхьяста это стоящий посередине, это человек поддерживающий нейтралитет.

6. Двешья это тот, кто говорит или делает что-то нехорошее, поэтому особой любви не заслуживает.

7. Бандху это родственник. Это тот, с кем ты связан какими-то узами, иногда даже друзей называют подобным образом. Бандху, это люди связь с которыми ты не можешь игнорировать. **Зачастую невозможность игнорирования становится источником проблем.**

8. Садху — это хороший человек следующий писаниям или общепринятой морали, он различает хорошее от плохого, и соответственно плохо не поступает.

9. Папи это грешник, это противоположность садху. Он не следует общепринятой морали, он обманщик и нарушитель.

В этой шлоке перечислены всевозможные типы людей, и мудрый явно видит разницу между ними. Он видит добросердечие и искренность, он видит открытость и замкнутость. Он знает о каждом гораздо больше, чем человек знает о себе сам. При этом мысленно он относится ко всем одинаково. Ему нет необходимости от кого-то защищаться, он свободен в отношениях между людьми, благодаря своему знанию. И он не осуждает никого, зная, что у каждого своя собственная история, и свой собственный темный лес, из своих собственных заключений о мире.

Мудрый знает себя как бесконечность которая наполняет все, и которая одинаково присутствует в любом живом существе и в объекте. Именно поэтому он внутренне не осуждает даже преступника и убийцу. И он знает, что если у кого-то появляется искреннее стремление к Истине, то обратившись к

мудрому, он получит соответствующий совет вне зависимости от его предыдущей истории.

Потому что любовь к себе не знает границ, и для мудрого грешник это он сам, в одеждах неверных проекций разума. Это человек ищущий счастья не там и не теми методами, и играющий роль нищего или грешника. К такому человеку нет необходимости относиться хорошо или плохо, потому что он находится ровно в той ситуации, на которую сам и согласился. Каждый человек получает ровно то что он заработал прошлых жизнях, и то на что он согласен в жизни настоящей. Зablуждение само наказывает такого человека, оно наказывает его тем что он страдает, когда отворачивается от источника безграничного блаженства. И чем больше он прилагает усилий в удержании своих неверных проекций, тем больше ими от него скрывается истина. В Атмане нет различий, и поэтому все они без исключения проекции тела, разума и интеллекта. Каждый из нас по своей сути безграничен. Который равно пребывает во всем. И нет тех, кто был бы отвратителен или грешен по своей природе. Каждый по своей природе свят, и каждый является абсолютom.

Грех — это случайное временное искажение, которое приходит и уходит, и которое при желании может быть убрано. Мудрый знает себя как ту реальность, на фоне которой могут появляться эти искажения, и которые в своей совокупности и дают разницу между другом и врагом, между посторонним человеком и родственником. А тот, кто за всеми этими проекциями равно видит одну и ту же основу, является наиболее возвышенным и наилучшим среди достигших. В этом и заключен смысл изучаемой нами шлоки.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 190 Глава 6 Шлока

10

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

suhRn-mitra-ary-udAsIna-madhyastha-dveSya-bandhuSu |
sAdhuSv-api ca pApeSu samabuddhir-viziSyate || 9 ||

*Наиболее возвышен тот, чье видение остается равным
в отношении доброжелателя, друга, врага, постороннего,
посредника, отвратительного, родственника и даже
в отношении хороших людей и грешников. (6.9)*

Эта шлока перечисляет все существующие типы людей. С точки зрения обычного человека, это все разные люди, и все они чем-то отличаются друг от друга. Ведь совершенно невозможно одинаково относиться к другу и к врагу, к хорошему или к плохому человеку. К объектам и животным, сложно, но возможно. Потому что объекты и животные от тебя ничего не требуют, или требуют какой-то определенный минимум. А вот с людьми хочешь или не хочешь, но возникают какие-то отношения. Подавляющее большинство окружающих людей даже не собираются принимать во внимание чьи то индивидуальные ожидания и мнения о том, как себя вести и что говорить. Именно из-за этого обычно и возникают различные напряженности в отношениях.

Эта шлока говорит о возвышенном человеке который ко всему, включая людей и объекты, имеет равное отношение. Она называет его мудрым человеком, достигшим йоги, тем, кто видит разнообразие, кто полноценно взаимодействует с ним, но при этом смотрит на всех равно. Также нужно

понимать, что он прекрасно знает разницу между улыбкой и обещанием хорошего и плохого человека. И у него не возникает излишних надежд на обещания тех, кто их по каким-то причинам не в состоянии сдержать. У него ни к кому и никогда не возникает ни страсти, ни отвращения. Потому что его видение мира как бы двойственно, и он за любыми проявлениями видит единое осознающее сознание. А в самих проявлениях он видит лишь случайное разделение, которое создается иллюзией. **И которое в любой момент может пропасть или измениться.** Такие определения как хороший или плохой человек, они всегда существуют лишь с точки зрения того, для кого тот или иной человек может быть хорошим или плохим. Эти определения не являются характеристиками человека, это всего лишь проекции, которые накладываются на конкретную личность. И уже в зависимости от настроения того кто на эту личность смотрит, и в зависимости от того в каких отношениях он с ним находится, он будет его видеть как родственника, друга, врага, как хорошего или как плохого человека.

Все то что относительно, все то что диктуется отношениями, равно как и любые определения которые зависят от ситуации и точки зрения, мудрым видятся как нечто преходящее. Это всего лишь случайный узор на фоне того что не приходит и не уходит. Он видит что это иллюзия, и он не привязывается к ней, равно как на нее и нет необходимости полагаться, или ожидать от нее чего-то большего чем она может дать. Иллюзия может иметь красивый или безобразный вид, но это будет всего лишь видимость. Ей можно любоваться, или на нее можно не обращать внимания, но в любом случае она так и останется иллюзией. Мудрый же всегда полагается лишь на не неизменную основу, которой он сам и является. Это неизменная вечность которая никогда его не предаст, и которая никогда и ни при каких обстоятельствах не изменится. Это то что никто у него не может ни украсть, ни повредить. **Это всемогущее существование, это то единственное, что никогда не может перестать быть.** И человек достигший йоги, видит как эту основу, так и то что на нее накладывается естественным образом, вследствие того что в данном конкретном месте, это чистое сознание проявляется посредством его физического тела, которое смотрит на окружающий его мир, через глаза принадлежащие ему.

Если ты родился человеком, то твои глаза всегда будут видеть иллюзию, а ум тем или иным образом всегда будет давать ей характеристики. Это естественно. А вот верить этим характеристикам, равно как и добавлять к ним дополнительные уровни проекций, это уже напрямую зависит от твоего сознательного решения. Человек достигший йоги не делает этого. Он не добавляет к себе надежд и ожиданий, он не мечтает о том, чтобы напиться воды в мираже. Его жизнь спокойна и размеренна, потому что он знает себя

как бесконечное сознание, которое не зависит ни от присутствия, ни от отсутствия его физического тела. Он свободен проявиться посредством любых существ и объектов, и единственная разница в том, что в одной точке возникает одно чувство я, а в другой точке возникает другое чувство я, которое другим человеком воспринимается как свое собственное. Мудрый знает себя как сознание, которое проявляется и которое сверкает возникающими тут и там чувствами я. Которое видит окружающую их вселенную через все глаза, которое взаимодействует с ней через все руки, которое передвигается по ней через все ноги, и которое слышит ее через все уши. Таким образом получается очень красивая картина в которой нет страданий. Нужно понимать, что страдания — это всегда то на что человек согласился самостоятельно, потому что если он знает себя как то что не может быть ими затронуто, он страдать никогда не будет. Если я поддаюсь иллюзии, если я вижу привидения в темноте, или змей вместо веревок, то моя жизнь будет полна страхов и страданий. Мудрый не совершает такой ошибки, он пребывает в мире, видя его таким какой он есть.

У человека, обладающего таким виденьем, вполне естественно пропадает целый пласт проблем, так как ему не надо ни на кого обижаться, или кому-то завидовать. Подобные чувства могут возникнуть исключительно там, где есть чувство отдельности. Отдельный человек живет исключительно загребая под себя, и страдая от того что вокруг все кажутся лучше, богаче, красивее и успешнее. Как можно спокойно спать, если у соседа трава зеленее? Глупый человек не видит единства, и поэтому у него всегда есть друзья, враги, родственники, хорошие и плохие люди. Для мудрого же на первом месте всегда находится единство, которое вовсе не означает необходимости одинаково взаимодействовать с разными типами людей. Он видит разницу, знает ее иллюзорность, и знает, что на уровне иллюзии, одна иллюзия всегда взаимодействует с другой, и в зависимости от личной точки зрения, доставляет ей боль или удовольствие.

Внешнее проявление на уровне иллюзии всегда будет происходить в соответствии с самой иллюзией. Если в ком-то нет искренности, то мудрый просто откажет ему в общении. И даже в случае если ему приходится наказывать кого-либо, внутри него никогда не будет ни гнева, ни возмущения, ни ненависти. Все его действия всегда будут исходить из необходимости взаимодействия с проекциями, и всегда будут соответствовать уровням этих проекций. Потому что он знает себя природой, душой и основой всего творения. Не только каждого живого существа, но и каждого объекта. Это его естественное состояние.

С точки зрения искателя, пребывание в таком состоянии, это то к чему надо стремиться, и то что нужно воспитывать в себе. Он обращает внимание на свои проекции и ожидания, он размышляет о них, и пытается видеть в них то что их объединяет. Он перенаправляет свое внимание на единое, с привычных разделенных качеств и характеристик. Таким образом он постепенно приводит свою картину мира в соответствии с тем как оно есть самом деле. А тот, кто полагается на проекции, он всегда будет ошибаться относительно мира, и относительно других людей, он будет ошибаться относительно себя самого, и у него постоянно будут ошибки, вследствие которых он будет страдать. Ошибка это и есть наказание. Он живет в созданном им ограниченном мире, и сам же страдает от его ограничений.

Люди — это очень хорошие актеры, которые до последнего играют свою роль отождествляясь с ней. Мудрый же остается в одежде тела пока оно не придет в негодность. Он тоже играет свою роль, но внутренне он выходит из игры, и не отождествляет себя с ней. А когда с него падает одежда тела, он выходит из игры полностью, а не только на уровне ума. Такой человек является наиболее возвышенным, и превосходит других людей. Шанкара говорит, что такой человек обретает освобождение, и является наилучшим из всех людей, достигших йоги. Он постоянно видит истину, и находится в медитации.

В следующей шлоке Кришна рассказывает о том, что необходимо для достижения такого результата.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

yogi yuJjIta satatam-AtmAnaM rahasi sthitaH |
ekAkI yata-citta-AtmA nirAzIr-aparigrahaH || 10 ||

*Пусть йог постоянно сосредотачивает свой разум,
находясь в уединении, в одиночестве,
с умиротворенными телом и разумом,
не имея желаний и собственности. (6.10)*

yogi yuJjIta, йогин, медитатор, идущий путем йоги. Определение йогин, может относиться к любой стадии сопряжения индивидуального с тотальным. Оно может относиться как к уже достигшему, так и к тому, кто только стремится обрести понимание реальности. Спокойное место, которое упоминается в этой шлоке, совсем не обязательно должно быть где-то высоко в горах или в пещерах. А под определением “в одиночестве”, подразумевается “без

помощников”, не ища общества других медитирующих. Потому что медитация, это твоя личная садхана, это твоя внутренняя работа. Это тот венец, достигнуть которого человек должен исключительно самостоятельно, после того как он взаимодействуя с миром, понимает ограниченность своих усилий, и получает основания для разворачивания внимания своего разума вовнутрь себя. И подобная работа над собой должна совершаться в полном одиночестве. Без друзей, без помощников, без родственников, жен и мужей.

Шанкарачарья говорит, что определение *rahasi sthitaH ekAkI* находящийся в одиночестве в секретном месте, указывает на то, что оно относится к саньясину. Который все общество, равно как и все обязанности перед ним, может оставить буквально, и удалиться в горы. Но это совсем не значит, что для того чтобы медитировать, необходимо принимать саньясу. Домохозяин тоже может найти уединенное место, где он будет находиться в одиночестве, при этом продолжая выполнять свои обязанности в другое время. Он может продолжать заботиться о семье, и в то же время практиковать медитацию. Для этого ему не будет нужна ни пещера, ни гора. Его секретным и уединенным местом может быть просто уголок в комнате. Если проснуться в 4 часа утра, то почти наверняка все будут спать, и это будет прекрасным временем для медитации. Пространство для медитации конечно лучше подготовить заранее, что бы когда ты находился в нем, оно напоминало тебе о том, зачем ты сюда пришел. Это могут быть книги, изображения учителя или божеств, свечи и благовония. Такое окружение постепенно выработает в практике правильную ассоциацию. Так что нужно понимать, что в этой шлоке речь идет не только о саньясине.

Касательно одиночества, в Дакша Смрити есть очень замечательная фраза, которая звучит так: *бродячий монах должен оставаться в одиночестве*. Потому что если они соберутся вдвоем, он уже будет не один, если их будет трое, это уже будет деревня, а если четверо, это уже целый город. Когда монахов более одного, они могут начать обсуждать политику государства, на территории которого они проживают, или места где лучше подают милостыню. Поэтому одиночество рекомендуется как средство для того чтобы не возникали лишние отвлечения. Потому что даже те, кто удалились и решили посвятить свою жизнь исключительно знанию, склонны в компании обсуждать то что непосредственно не относится к делу. Так что разговоры о политике, даже в те времена когда была написана Дакша Смрити, уже были известны как серьезный отвлекающий фактор. Что уж говорить про наше время.

Одиночество очень важно, и нужно понимать, что оно относится не только к каким-то внешним отвлекающим факторам, оно относится и к факторам

внутренним. Твой разум не должен отвлекаться, и ты должен научиться по желанию оставлять все роли. Ты должен научиться перестать быть отцом или мужем. Ты должен научиться перестать быть опаздывающим, или ходящим на работы. Ты должен научиться делать это на время медитации, просто оставаясь самим собой без всяких ролей. Пусть одиночество станет тебе лучшим другом, не ищи опоры на внешнее, и в медитации старайся максимально остаться наедине с самим собой. Вся сила твоего разума и чувств должны перенаправиться в глубину себя. Я хочу узнать себя в состоянии, когда не существует ничего относительного, и именно поэтому все социальные роли должны быть оставлены. Если у меня в голове крутится мысль о том чем я должен заняться после медитации, то такая мысль будет препятствием на моем пути, и она не позволит оставаться мне в одиночестве.

Чтобы медитация была успешной, от таких мыслей нужно избавляться практикой контроля над разумом, и перенаправления его внимания с внешних объектов во внутрь себя. Иначе в самом тихом месте будет слышаться собственное дыхание, и будет замечаться биение своего сердца. А в уединенной горной пещере будут преследовать холод и ветер. Если человек не может оставить свои восприятия, очень многое ему будет мешать не только снаружи, но и внутри. Поэтому настоящее пребывание в одиночестве, это исключительно внутреннее состояние. Сначала я полностью отказываюсь от восприятия внешних объектов, и только потом я отказываюсь от восприятия объектов внутренних. Я не обращаю внимания на чувства и мысли, я максимально освобождаюсь от всех взаимоотношений, и устремляюсь к себе настоящему, который превосходит собой все желания, все заботы, все восприятия и ощущения. Я максимально погружаюсь в глубину самого себя.

Очень большим отвлекающим фактором является человеческая память. И образы которые могут тебя преследовать, совершенно бесполезно гнать от себя усилием воли. На них просто не нужно обращать внимания, и они сами по себе истощаются и пройдут. Должен выработаться пассивный отказ от следования за любыми мыслями и образами, как внешними, так и внутренними. И тогда садхак достигает состояния, когда ничто не имеет над ним власти. А человек который полон желаний и восприятий к медитации не готов, потому что мир будет преследовать его, и мешать посвятить себя практике. Его приложение усилий должно лежать в области успокоения разума, и перенаправления его внимания в нужную сторону. Или это может быть карма йога. Тип практики напрямую зависит от степени подготовленности искателя.

Следующий важный фактор, упомянутый в этой шлоке это nirAzlr-aparigrahaH, не имеющий желаний и собственности. Мы уже говорили, что желания отвлекают от медитации. Пока ты находишься в мире, они могут быть

незаметны. Но когда ты попытаешься перенести свое внимание с внешних объектов вовнутрь себя, сразу же начнет всплывать то что оказалось непроработанным к этому моменту. Стоит только попытаться сесть спокойно, и ты сразу же будешь атакован множеством желаний. Обязательно сразу что-то зачесется, или возникнет желание вскочить и сделать что-то очень важное. Пока нет хотя бы относительного спокойствия в себе, медитировать будет невозможно. К тому времени как настоящая медитация станет возможна, желания должны быть превзойдены. Человек должен перерасти их. Поэтому nirAzIH это зрелый человек, который с помощью понимания перерос стремление к объектам и к ararigrahaH, к накоплению их.

Стремление к накопительству у йога должно отсутствовать. Бесстрастие, отсутствие желаний и накоплений, это естественное следствие вивеки, различения. Чем больше я понимаю иллюзорную природу объектов, тем меньше у меня остается желания их. Такое понимание необходимо возвращать. Чем больше понимается цель, тем больше сильно мое стремления к истине.

Обычно практически каждый человек находится в сети эгоистических желаний. Человек обычно не замечает своей привязанности к людям и к объектам. Он не понимает, что власть объектов спутывает его по рукам и ногам. Казалось бы, каждое свое желание он может с легкостью разорвать, и отказаться от него. Но обычно их так много, что человек находясь в их сетях, не может даже пошевелиться. И таким образом он теряет свою свободу. Именно это и подразумевается под несвободой, и именно это меня и ограничивает, и не дает мне узнать что-то большее. Поэтому я должен научиться работать с желаниями, и сначала, хотя бы на время медитации, научиться оставлять их. Но так же нужно понимать, что чем меньше желаний и обусловленностей в повседневной жизни, тем проще мне отказаться от их остатков в медитации. Это взаимосвязано.

Излишние желания и отношения лишают меня подвижности. И если не обращать на них внимания, то их количество только возрастает. Даже если человек чувствует, что он хочет привязанности к другому, к любимому человеку, то он должен понять, что в действительности он этим желанием подчеркивает свою раздельность с этим человеком. Поэтому в действительности привязанности разделяют. Если я чувствую необходимость что-либо привязать к себе, это значит, что мы раздельны. Сами по себе привязанности отражают фундаментальное стремление к единству, к блаженству и любви. Я хочу, чтобы другой человек был рядом, я хочу быть с ним единым. Но настоящее единство, оно заключается не в накоплении привязанности, и не в выстраивании отношений с объектами. Оно не

заключается в ограничении свободы другого, потому что когда я привязываю себя к кому что, я ограничиваю его свободу! А настоящая любовь не может быть между одной ограниченностью, и другой. И чтобы обрести ее, от не настоящей привязанности надо отказаться.

Это значит что надо отказаться от любых надежд на мир, со всеми его объектами и отношениями, со всеми его людьми. Потому что любые отношения в мире, это противоположность настоящей любви, настоящего блаженства, и настоящего единства. Ища отношений в мире, человек фундаментально стремится к этому единству. Но не понимает где его искать, и поэтому позволяет привязанностям опутать себя. Для того чтобы обнаружить то где мы все едины, не надо никого и ни к кому привязывать. Потому что мы и так едины, и нет необходимости никого удерживать. Для обнаружения этого единства, от внешних привязанностей, как и от любых надежд на мир, придется отказаться. Потому что настоящее искомое единство и блаженство находятся совсем с другой стороны от разделяющих нас объектов. И чтобы заглянуть туда, и узнать в этом себя самого, сначала надо освободиться от ценности неверно понятых привязанностей. Парадоксальным образом получается, что отказываясь от желаний, мы не отказываемся от счастья.

Для того чтобы медитация была успешна, человек в большой степени уже должен быть свободен от желаний, он должен быть nirAzIH. И если твоя цель это истина, и безграничное блаженство, тогда Гита дает тебе еще один добрый совет. Она говорит, что твой разум должен быть сосредоточенным, и ты не должен иметь желания собственности. Стремление к накоплению не обязательно относится исключительно к объектам. Оно может относиться и к накоплению интересных ощущений, и даже к накоплению знания. Желание к накоплению может принимать бесконечные формы, и подменить настоящий духовный прогресс проекцией. Безмерное накопление знаний отвлекает от поиска. Поэтому, когда ты уже получил достаточное их количество, нужно погрузиться в медитацию, для того чтобы на непосредственном опыте узнать то, о чем они говорят. Поэтому даже саньясин оставивший все желания и обязанности, должен сосредотачивать свой разум, не обращая внимания на тенденции к накоплению. Находясь в уединении, он должен погрузить свой свободный от привязанностей разум в медитацию.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 191 Глава 6 Шлока 11

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

yogi yuJlta satatam-AtmAnaM rahasi sthitaH |
ekAki yata-citta-AtmA nirAzlr-aparigrahaH || 10 ||

*Пусть йог постоянно сосредотачивает свой разум,
находясь в уединении, в одиночестве,
с умиротворенными телом и разумом,
не имея желаний и собственности. (6.10)*

Кришна понемногу начинает рассказывать о практике медитации. Он объясняет, как себя нужно к ней подготовить, как нужно подготовить место, и что вообще должно проходить. Все эти моменты им будут очень внимательно объяснены в следующих шлоках. Десятая же шлока говорит о необходимости уединения и одиночества. Нужно понимать, что главным образом в ней подразумевается уединение внутреннее. На время медитации я учусь оставлять все роли, все недоделанные дела, все воспоминания, все планы о будущем, все фантазии, и проч. Внутреннее одиночество, это умение оставить мысли о других людях, умение перестать думать о каких-то взаимоотношениях между ними. Для практики медитации, необходимо выбрать тихое и спокойное место, в случае же если такое место найти трудно, то нужно выбрать тихое и

спокойное время. Обстановка пространства, выбранного для практики, должна способствовать успокоению разума, и настройке его на медитацию. Для начинающего искателя внешняя обстановка будет играть очень важную роль, которая постепенно, с ходом практики, будет уменьшаться.

Очень важно чтобы чувства и разум не отвлекали практикующего, потому что все их силы потребуются для того чтобы направить их внимание вовнутрь. Это становится возможным только тогда, когда уже все предварительные практики по успокоению разума и контролю над чувствами и телом были выполнены. Если ты не можешь отвлечься от желаний своего разума или своего физического тела, то они попросту не будут тебе давать возможность погрузиться глубже, и будут очень настойчиво мешать практиковать медитацию. Подсознание тебя постоянно будет тревожить какими-то недоделанными делами, и недодуманными мыслями. Поэтому отсутствие желаний в этой шлоке особо подчеркивается.

Оставление желаний — это постепенный процесс, который не делается за пять минут, потому что желания оставляются в процессе взросления. Для ребенка очень важны погремушки, но он растет, и они просто уходят из поля его внимания, и становятся ему не нужны. Расставание с желаниями должно быть примерно таким же, ты должен перерасти большинство из них. Если ты будешь способствовать этому, то постепенно будешь продвигаться в нужную сторону, и желания будут превосходиться. Собственность тоже постепенно должна быть оставлена. Потому что обладание материальными ценностями так же является препятствием. Накопления нужно защищать, о них нужно как-то беспокоиться, их нужно охранять и улучшать. Мысли о занавесках определенного цвета, или о необходимости приобрести новый сервиз на семь персон становятся серьезным отвлекающим фактором. Поэтому к таким вещам нужно относиться внимательно. Так же нужно понимать, что собственность может быть не только материальной, она так же бывает и интеллектуальная. Хочется изучить то или иное направление духовной практики, хочется узнать побольше о буддизме, даосизме и ламаизме. А так же не помешает знание о Европейских средневековых монашеских орденах. И еще Далай Лама завтра приезжает, нужно обязательно сходить.

Собственность также может проявляться и на уровне впечатлений. Человека может тянуть в путешествие по миру, чтобы накопить чувственную собственность. Побывать в Париже или в Берлине. Постоять и посмотреть на какое-то известное место. Прикоснуться к какой-то знаменитой статуе, или сфотографироваться каким-то особым образом. Интеллектуальная, чувственная и материальная собственность, по сути своей мало чем отличается друг от друга, и чем меньше такого типа отвлечений, тем лучше.

Так же мешают практике медитации ощущения голода или усталости. По этому поводу Кришна даже будет давать дополнительные рекомендации. Человек не должен быть слишком голодным, или слишком сытым. Он равно не должен быть как не недоспавшим, так и переспавшим. Нужно всегда стараться поддерживать оптимальное состояние, и не скатываться в крайности. Потому что на определенном этапе, полное отсутствие собственности тоже будет мешать. Если человеку негде будет спать и нечем будет прикрыть свое тело, это тоже станет отвлекающим фактором. Для успешной медитации нужно чтобы такие вопросы волновали тебя по минимуму. Это будет способствовать максимальному спокойствию в себе.

Это спокойствие не является спокойствием которое испытывает разум в глубоком сне. Нам необходимо максимальное спокойное состояние разума, в котором он не теряет своей осознанности. И пока этого спокойствия нет, медитация будет невозможна. Спокойствие — это качество не отвлекающегося разума. **Не отвлекающийся разум — это следствие вивеки, следствие понимания того что истинно, а что нет.** Идеально подготовленный к медитации разум, спокойно и четко понимает то что ему нужно. Он знает свою цель, и знает важность этой цели. Его не приходится уговаривать оторваться от каких-то важных дел, для того чтобы посидеть в медитации. Потому что разум готовый к медитации, знает, что медитация — это самое важное занятие, а все остальное может подождать. Поэтому очень важно сделать шаг навстречу истине, навстречу к самому себе.

Подготовленный разум понимает, что главное стремление любого живого существа, это устремление к истине, к чистому сознанию, которое находится повсюду. Оно нераздельно, и чтобы понять его, необходимо максимально оставить разнообразие сосредоточившись на едином. Потому что не смотря на то что истина повсюду, она не обнаруживается посредством органов чувств и разума. Потому что такой метод подходит только для коммуникации с внешним миром. Смотря таким образом на истину, мы вместо нее видим объекты, которые истиной не являются.

Для того чтобы истина была обнаружена, нужно уметь переносить внимание органов чувств от объектов и образов в разуме. И чтобы научиться этому мы и погружаемся в медитацию. Мы постепенно тренируем способность разума отвлекаться от разнообразия мира, и учимся сосредотачиваться на едином. Потому что именно там находится настоящее счастье, блаженство и любовь, которые совершенно бесполезно искать среди объектов материального мира.

Время, проведенное в медитации, не важно. Нет совершенно никакой необходимости пытаться сидеть неподвижно час, два, или три. Не нужно пытаться растягивать время. В этом нет смысла, потому что важно не время, и не торжественная поза, а важна глубина и осознанность в процессе медитации. Важна способность уметь отвлекаться от внешнего. Во время медитации бесполезно спать. Это очень частая ошибка человека, который еще не понял, что такое медитация. Он закрывает глаза, и его разум пытается заснуть. Этому необходимо противостоять. **В противостояние попыткам разума скатиться в неосознанность, как раз и будет проявлением осознанности в медитации!** Это будет правильная практика. Конечно можно научиться спать сидя, и просыпаться через полчаса свежим и отдохнувшим. Но с точки зрения медитации, это будет совершенно бесполезное времяпровождение. Потому что в глубокий сон мы погружаемся каждую ночь, и никто еще не проснулся просветленным. Глубина медитации определяется тем, насколько эффективно разум научился не отвлекаться, оставаясь при этом осознанным и понимающим что происходит. Необходимо четко поставить себе установку, я не буду отвлекаться! И если отвлечение все-таки случается, то необходимо прилагать усилие для того чтобы вернуть внимание разума обратно. Не стоит растягивать время, нужно сосредоточиться на попытках погрузиться глубже от восприятия многообразия внешних объектов, и мысленных форм. Показателем улучшающегося качества медитации будет уменьшение количества времени, которое мне необходимо для этого. А также и то, насколько безуильно я смогу в этом спокойствии оставаться. **Медитация — это дисциплина, в которой мы постепенно учимся сосредотачивать свое внимание, и направлять его в нужную сторону, согласно своей воле.** Обычно этим занимается мой ум, он самолично определяет то, куда направлено его внимание. Но в случае с медитацией я настаиваю на своем, потому что хозяин ума, я!

Для успешности медитации очень важна регулярность. Она должна практиковаться каждый день. Поначалу для тренировки сосредоточенности даже не обязательно буквально садиться в медитацию. Способность к сосредоточению может практиковаться абсолютно в любое время. Например, во время разговора с другом, чтения духовной литературы, или даже мыть посуду. Просто максимально сосредотачивайся на том деле которое ты делаешь. Это будет очень хорошей предварительной практикой, во время которой ты будешь учиться сосредотачивать свое внимание на одном деле. И это тоже будет называться йогой, потому что йогой называется любая стадия сопряжения себя с Высшим.

Человеку находящемуся на начальных стадиях, медитация даже не рекомендуется. Потому что для того чтобы начать непосредственно

практиковать ее, необходимо понимание того что, и зачем ты делаешь. До того, как это произойдет, искатель уже должен не только услышать об Истине, но он также должен уже и размышлять о ней! Неподготовленный человек будет просто сидеть с прямой спиной и с закрытыми глазами, и внешне он конечно не будет отличаться от человека, погруженного в медитацию. Но внутренне, без понимания того на чем ему необходимо сосредотачиваться, он будет просто имитировать ее.

Даже в Йога Сутрах Патанджали медитация находится далеко не на первом месте, и к ее практике искатель приступает только тогда, когда уже все предыдущие ступени были в нужной степени отработаны. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Именно в такой последовательности необходимо подходить к практике медитации. Множество современных школ не обращают на это внимание, и сразу же начинают вводить практику хатха йоги, без соблюдения очередности предыдущих ступеней. Так конечно тоже можно, но это будет совсем не так йога, которую имел в виду Патанджали. И соответственно результат к которому она приведет, будет тоже совершенно не тот.

Успех в медитации будет прямо пропорционален уровню подготовки самоконтроля, уровню внимательности и сосредоточенности. В той степени в какой искатель практиковал это в повседневной жизни, в той же степени он будет успешен и в медитации. В любой момент, находясь в бодрствующем состоянии, ты должен помнить о необходимости практики, потому что чем больше ты будешь отвлекаться на внешние объекты, тем больше будет препятствий в медитации. Чем больше неподконтрольны мысли, тем больше они будут мешать тебе погружению вовнутрь, и тем больше у тебя будет желания казаться не тем, кем ты есть на самом деле. А так же, тем больше у тебя будет желания накопить, получить и сохранить. Следовательно, твои васаны не будут давать тебе возможность оставаться в тишине, и постоянно будут выталкивать тебя на поверхность. А если отвлечений слишком много, то это уже не медитация.

В самсаре существует только два варианта. Или я постоянно медитирую на объекты внешнего мира, или же я устремлюсь к безобъектному себе. Или я полагаюсь на объектный мир, или я полагаюсь на Божественную безграничность. И чем больше я ожидаю от мира, т.е. чем больше я надеюсь и полагаюсь на него, тем меньше я повернут к Богу, к Тотальному. А во внутрь себя я иду именно к этой Тотальности. Потому что Высшая Истина — это не тот Бог который находится где-то отдельно от меня, он находится во мне самом, и погружаясь в медитацию, я устремляюсь к этому Божественному сознанию не для того чтобы увидеть его, потому что видеть я могу только какой-то другой,

отдельный от меня объект. Я погружаюсь в медитацию чтобы узнать собственную природу, которую невозможно ощутить посредством органов чувств. И когда я узнаю ее, у меня не остается никаких сомнений.

Один человек знает себя как мужчину, другой человек знает себя как женщину. Такое узнавание становится возможным, потому что у обоих существует возможность сравнения. Например, человек определяет себя как отца или как мать, относительно тех, кто отцом или матерью не являются. **Но то, кем я знаю себя до всех дополнительных определений, подтверждений не требует.** Оно не требует наличия органов чувств, или мыслей. Я просто знаю себя. И вот точно так же, без навешивания на это чистое знание каких-то посторонних неверных определений, я должен узнать себя как то, о чем я слышал от своего учителя. А учитель мне говорит, что я есть бесконечность и абсолютное сознание. В медитацию я погружаюсь именно за подтверждением того знания которое я уже получил от учителя. Но пока это знание остаётся исключительно интеллектуальным. Но я хочу непосредственно узнать его! Я хочу, чтобы мое внутреннее знание не отличалось от того что я услышал от учителя. Именно в этом и заключается функция медитации. В медитацию я иду за подтверждением того знания которое я уже должен иметь. Но без подготовки, без размышления над ним, мне не над чем будет медитировать, и поэтому то что будет пытаться делать такой человек, не может называться медитацией.

Пока у искателя существует разделение между тем что он знает из книг, и тем как он знает самого себя, это разделение будет продолжать толкать его на поиск. И он не сможет отказаться от этого стремления, потому что оно заложено в природе человека. Все отделенное, всегда стремится к воссоединению. Пока остается разница между тем что я услышал, и между тем что я знаю непосредственно, этот импульс к возвращению будет продолжать существовать, что в свою очередь, означает что поиск не закончен. Такой человек по-прежнему будет ощущать себя нуждающимся, стремящимся, не завершенным, ищущим. Успокоение на этом пути не может быть подарено тебе откуда то извне. Даже сам Ишвара не может дать тебе этого, по одной простой причине. Потому что искомое это ты сам. А узнаванию этого мешает твое невежество относительно собственной природы. Стоит только понять это, и поиск сразу же прекратиться. Потому что ты узнаешь, что ты всегда бы этой полнотой, и не знал, что искомое уже давно найдено, и потерять, или как-то изменить его, невозможно.

На самом деле, в материальном мире твоим личным является исключительно твое невежество. Его не создавал Ишвара, и он же не властен над ним. Невежество — это всегда творение дживы, а творение Ишвары, это прекрасный

и замечательный мир, в котором нет никаких страданий. Потому что страдания и не законченность, потому что любое стремление к поиску, это уже творение дживы, творение иллюзорного существа. Которое появляется, когда истина и не истина не различаются, а смешиваются между собой. Джива должен понять, что в нем истинно, а что иллюзорно, для того чтобы осознать, что иллюзорное не существует, и что он весь состоит из истины. И когда это происходит, его ничто более не может обмануть. И он больше никогда не принимает себя за то чем он не является. Слова Кришны, которые мы сейчас с вами изучаем, он говорит своему близкому другу Арджуне, которому он желает только самого лучшего. Он говорит я передаю тебе секрет, но для того чтобы понять его, ты должен приложить усилие. Я не могу тебе дать его понимание, я могу тебе лишь указать направление, поэтому пройти путь очищения разума тебе придется самостоятельно.

В Адвайте существует три уровня доказательств. Это шрути, юкти, и анубхути. Шрути - это писания, юкти это логика, а анубхути это непосредственный опыт. Знание писаний на стадии шраваны ученику объясняет учитель. После чего наступает стадия юкти, стадия логики. На которой ученик, который уже имеет интеллектуальное знание, пытается лучше понять то, о чем ему говорил учитель. На третьей стадии, стадии анабхути, им приобретается непосредственный опыт. Это стадия глубокого и непосредственного переживания окончательной истины, что и является настоящей медитацией. И только когда все три ступени прожиты, это знание будет устойчивым.

Поэтому в медитацию мы идем за непосредственным узнаванием своей природы абсолютного блаженства. И хотя она может сначала показаться скучной и непонятной, потому что не всем ясно какое блаженство может быть в неподвижном сидении рано утром пока все спят. Поэтому для начала процесса медитации искатель должен поверить, что искомое находится именно там. По мере того как медитация будет углубляться, зависимость от внешних объектов у искателя будет уменьшаться. И понимание мира, равно как и отношение к нему, будет очень сильно меняться. Через несколько лет практики искатель будет видеть мир и людей наполняющих его, совсем не так как в самом начале. **И даже радость ему будет доставлять совсем не то, что доставляло ее раньше.** Потому что по мере успокоения разума, и углубления его способности к медитации, все меняется почти что чудесным образом. Но очень постепенно и незаметно.

Эгоист видит окружающий его мир не таким какой он есть на самом деле, он видит его с точки зрения того, что ему от этого мира нужно. Как получить какую-то выгоду, или какое-то удовольствие? Любой человек начинает свой путь с эгоистической точки зрения, потому что любой начинает с того что он

привык видеть мир, и оценивать его именно по отношению к самому себе. Таким образом получается, что путь любого человека начинается с того что он пребывает в мире своих проекций. Но с помощью медитации и предшествующих ей практик, он перерастает их. И начинает замечать то что было всегда, но на что никогда не обращалось внимания.

Материальный мир самсары, это большая больница в которой необходимо найти верный метод лечения и выздороветь, для того чтобы более сюда никогда уже не возвращаться. И пока человек не поставит себе верный диагноз и не придет к верному методу лечения, ему будет даваться столько шансов, сколько необходимо.

В следующих шлоках Кришна продолжает объяснять правила которым необходимо следовать тем, кто собирается практиковать медитацию. Он будет объяснять как правильно сидеть, как правильно принимать пищу и т.д.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

zucau deze pratiSThApya sthiram-Asanam-AtmanaH |
na-atyucchritaM na-atinIcaM caila-ajina-kuzottaram || 11 ||

*В чистом месте подготовив устойчивое место для себя,
не слишком высокое, ни слишком низкое,
покрытое травой куша, шкурой и тканью, (6.11)*

Все перечисленные в этой шлоке детали имеют большой смысл, и первым из них упомянуто чистое место. В каком смысле место может быть чистым? В буквальном! Оно должно быть воодушевляющим и успокаивающим. Оно не должно вызывать у практика каких-то отвлекающих его от процесса медитации реакций. Также это место должно быть защищено от ветра и холода, и быть устойчивым, чтобы во время медитации у тебя не возникало беспокойства по поводу сохранения равновесия. По той же причине оно не должно быть слишком высоким. А слишком низким оно не должно быть потому что в таких случаях практик может оказаться на сквозняке, или в месте где скапливается влага. Во время медитации происходит замедление процессов, протекающих в организме, и если ты длительное время проведешь на сквозняке или во влажном месте, можно попросту заболеть, что само по себе не является заявленной целью.

Это место также должно быть удобным для сидения. Поэтому в этой шлоке перечисляется так же и то, чем оно должно быть покрыто. Трава куша в Индии почитается как священное растение по нескольким причинам. Во-первых, она собой символизирует остроту интеллекта, а во-вторых, она часто используется для иллюстрации процесса открытия истины. Травинка куша очень тонка, и ее стебель покрыт несколькими слоями листьев. И для того чтобы освободить сердцевину, которая собой символизирует истину, необходимо действовать очень аккуратно, с абсолютным вниманием и осторожностью.

В Индии продаются уже готовые коврики из этой травы, чтобы человек который сидел на камне не замерзал. После травы куша, идет шкура, и только после шкуры - ткань. Сама шкура может быть шкурой антилопы, льва или тигра, и по возможности эти животные должны умереть своей смертью. Вообще, эта шлока является указанием просто найти себе удобное место для медитации, где ты сможешь без вреда для своего здоровья сидеть в течении некоторого времени. А вот следующая шлока, уже говорит непосредственно о практике, но рассмотрим ее мы уже в следующий раз.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 192 Глава 6 Шлока 12-13

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

zucAu deZe pratiSThApya sthiram-Asanam-AtmanaH |
na-atyucchritaM na-atinIcaM caila-ajina-kuzottaram || 11 ||

*В чистом месте подготовив устойчивое место для себя,
не слишком высокое, ни слишком низкое,
покрытое травой куша, шкурой и тканью, (6.11)*

С этой шлоки начинается непосредственное описание практик, которые предваряют медитацию. Мы уже говорили, что истинная медитация возможна только после долгой подготовки к ней. Она становится возможна после практики карма йоги, которая очищает разум, после слушания об истине, и

после размышления о ней. И только потом садхак готов практиковать медитацию, чтобы в ней найти окончательное подтверждение того о чем он слышал и размышлял. Пока предварительные этапы не будут пройдены, любые попытки медитации будут подготовительными упражнениями, очищающими разум. Но всегда следует помнить об истинной цели медитации, и не останавливаясь на пути идти дальше, идти до тех пор, пока не будет обретено окончательное знание.

В шлоке которую мы разбирали в прошлый раз, Кришна говорил о подготовке места для медитации. Он говорил, что оно должно быть чистое, и не должно быть слишком высоким или слишком низким. Оно должно быть покрыто травой куша, шкурой и тканью. В этом месте не должно быть отвлекающих элементов, оно должно быть достаточно удобным для того чтобы у практика была возможность спокойно посидеть на нем в течении хотя бы получаса. Конечно же, желательно чтобы в этом месте было минимизировано количество отвлекающих факторов, таких как звуки или объекты. Но надо понимать, что полностью свести на нет такие моменты практически невозможно, и поэтому не нужно стремиться сделать их абсолютными.

Также не следует прилагать особо больших усилий на то что бы медитировать в каких-то местах силы. Потому что при таком стремлении, зачастую теряется из виду важное понимание, что медитировать на самом деле можно в абсолютно любой обстановке! Поэтому помимо внешней подготовки, очень важна и подготовка внутренняя. Человек стремящийся медитировать в местах силы, может потерять из вида и поставить на первое место усилие по достижению этого места. Туда надо приехать, там надо расположиться, и зачастую на это тратиться гораздо больше времени чем на саму медитацию. Всегда нужно помнить, что специального места для медитации, на самом деле не требуется, и специально искать их особо не надо.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

tatraika-agraM manaH kRtvA yata-cittendriya-kriyaH |
upavizya-Asane yuJjyAd-yogam-Atma-vizuddhaye || 12 ||

Там, сосредоточив ум, тот, кто сдерживает движения ума и чувства, сев на сиденье, пусть практикует медитацию для очищения ума. (6.12)

Поза, которую практикующий принимает для медитации, не должна вызывать дискомфорта. Заметьте, что в этой шлоке нет никакого конкретного указания сесть в определенную позу, например, в позу лотоса. Единственное что мы можем четко отметить, так это то, что в позу для медитации нужно *сесть*, а не лечь. Потому что в горизонтальной позе, разум человека скорее всего по привычке очень быстро заснет, и поэтому для поддержания его в бодрствующем состоянии будут тратить дополнительные усилия. А соскальзывание в сон, это препятствие.

Сев подобным образом, оставив все внешние объекты и сделав свой разум однонаправленным, я твердо решаю отказаться от всех возникающих в уме образов. Я перестаю обращать внимание на сигналы от органов чувств и мысли. Чем более спокоен будет мой разум, тем меньше он будет отвлекать меня. Но нужно понимать, что успокоение разума не является основной целью. Успокоив разум, я должен направить его на объект медитации. **В случае если медитация идет на какие-то Божественные качества, то разум должен быть направлен на них. А если я стремлюсь к бескачественному Абсолюту, к Брахману, то ум должен быть направлен на цель медитации. И в этом случае, даже Божественные качества будут препятствием.** Поэтому медитация на Божественных качествах, это медитация начинающего практика, которая может проводиться на любой образ Бога в его голове. Это медитация на сагуна Брахмана, на Брахмана, обладающего качествами.

Если медитатор более продвинутый, то он устремляет свой разум к Абсолюту. Он отказывается от любых образов и качеств. И только в этом случае, в медитацию можно погрузиться достаточно глубоко, чтобы узнавание ниргуна Брахмана стало возможным. В обоих случаях направление будет одно и то же, но в качестве конечной точки начинающий медитатор выбирает Божественные качества, а опытный практик четко знает свою цель, и пытается устремить свой разум за пределы любых качеств. Но очень важно помнить, что даже для начинающего медитатора, медитация на Божественные качества не является самоцелью. Когда медитация такого типа будет достаточно стабильной, и не будет проблем с отвлечением разума, ему предписывается следовать дальше, минуя формы и качества, погружаясь в медитацию на безкачественный Абсолют. Для того чтобы это стало возможным, искатель должен быть твердо уверен в том куда он идет, и что ему нужно.

Медитация, это практика раскрытия третьего глаза, это попытка научиться видеть не только привычным нам образом. **Люди привыкли видеть объекты глазами, но мы учимся видеть их с помощью и интеллекта.** Только таким виденьем можно обнаружить истину, которая не является

объектом, и которая не доступна глазам, и органам чувств, и разуму. Мы практикуем укрощение разума для того чтобы он мог направиться в нужную сторону, но на конечном этапе медитации, его тоже будет необходимо оставить. Медитация на сагуна Брахмана, это приучение разума размышлять в нужном направлении, для того чтобы приучить его не отвлекаться, и сделать послушным. Но даже этот послушный и прирученный разум, рано или поздно должен быть оставлен. Если, конечно, я действительно иду навстречу со своей собственной природой.

Во время медитации могут появляться различные мысли, образы и воспоминания. Они всплывают как будто из ниоткуда, но их наличие указывает на то что где то в глубинах вашего подсознания продолжают какие то процессы и реакции. Которые внешне могут быть и незаметны. Наличие таких образов, это свидетельство того что разум необходимо чистить дальше, потому что они являются препятствиями. Эти склонности и образы толкают тебя на действие, они превращаются в желания и мысли. В медитации нужно стараться не обращать на них внимания.

Если на них обращать внимание, то васаны будут укрепляться, но если я их своим вниманием не питаю, они просто уходят по своим делам, и через какое-то время пропадают. Не стоит следовать за ними, и размышлять на предлагаемые ими темы. Оставайся не вовлеченным свидетелем, и не принимай мысли за самого себя. Потому что даже если присутствуют усилия по прекращению их, это значит что ты на них обратил внимание. В идеале не должно быть никакого движения. Я не отношусь к мыслям как к себе самому, и меня не интересует то что в них содержится. Я их даже не считаю своими, я просто созерцаю их.

Во время медитации, за счет того что разум не отвлекается на мысли, вся его сила собирается в одну точку, и он становится однонаправленным. В такие моменты его возможности качественно меняется. Это похоже на то, когда солнечные лучи фокусируются в одной точке увеличительным стеклом, и обретают возможность воспламенять какие-то предметы. Точно так же, однонаправленный, собранный в одну точку разум, обретает возможно воспламенять невежество. Во время такого сосредоточения, я иду на встречу с собой, и устремляюсь к Божественному. Но нужно понимать, что истина, это не что-то постороннее, это не что-то находящееся вонне меня. Истина это я сам, и погружаясь в медитацию, я иду навстречу с самим собой. И таким образом ум направляется к своему собственному источнику.

Каждый раз, когда ты садишься в медитацию, у тебя есть шанс узнавания этого источника. И практика должна повторяться до тех пор, пока узнавание не

произойдет. Медитация не создает это узнавание, она не создает нового знания, она лишь убирает скрывающее его невежество. Она очищает и утончает разум. Она убирает препятствия которые не дают этому узнаванию случиться. Медитация — это расчистка дороги, это избавление от препятствий. Кришна не прописывает медитацию для обретения знания, и он не говорит, что она ведет к освобождению. К освобождению приводит исключительно знание, объясненное учителем, получив которое, и поразмыслив над ним, я подтверждаю его в медитации. А разум должен быть очищен и утончен настолько, чтобы сквозь его остатки узналось то, что дает ему разумность. И пусть медитатор, зная окончательную цель своих практик, с подготовленным умом, контролируя и сдерживая его движения, сосредоточенно практикует йогу медитации.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

samaM kAya-ziro-grIvaM dhArayann-acalaM sthiraH |
saMprekSya nAsika-agraM svaM dizaz-ca-anavalokayan || 13 ||

Твердо удерживая неподвижно на одной линии тело, голову и шею, как будто глядя на кончик носа и не отвлекаясь по сторонам, (6.13)

Эта шлока снова являет собой незаконченное предложение, и в ней особо подчеркивается важность удержания тела, головы и шеи на одном уровне. Удерживание тела с прямой спиной является обязательным условием медитации. Сидеть необходимо прямо, ровно, с раскрытой грудной клеткой, немного отведя плечи назад. В противном случае в шейном и в спинном отделе могут возникать зажимы и напряжения, что рано или поздно приведет к проблемам с позвоночником. Сначала сидение таким образом вам может показаться неудобным, но через какое-то время вы поймете, что эта поза очень правильная и устойчивая, и находясь в ней, можно на какое-то время забыть о теле, потому что оно очень хорошо одето на позвоночный столб, как на вешалку. Руки и ноги тоже должны находиться в такой позиции, чтобы они были достаточно расслаблены, и не начинали болеть или затекать через десять минут. Тело не должно отвлекать нас, и должно оставаться абсолютно неподвижным, чтобы можно было его оставить и превзойти. Потому что медитация — это выход за пределы ума, тела и органов чувств.

Падмасана, или поза лотоса, это простейший и самый удобный способ сидеть на плоской поверхности, и в Индии это способ сидения привычен с детства. Но нужно понимать, что это совершенно не обязательна поза, и в этой шлоке она

даже не упоминается! Для западного человека эта поза неестественная, и войти в нее без специальных упражнений практически невозможно. Так что не стоит ломать себе ноги, и думать, что медитировать можно только сидя в позе лотоса. Главное, к чему мы должны стремиться, это прямая спина. Это тоже требует практики, и может быть не так просто, как кажется поначалу.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 193 Глава 6 Шлока 13-14

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

samaM kAya-ziro-grIvaM dhArayann-acalaM sthiraH |
saMprekSya nAsika-agraM svaM dizaz-ca-anavalokayan || 13 ||

*Твердо удерживая неподвижно на одной линии тело, голову и шею,
как будто глядя на кончик носа и не отвлекаясь по сторонам, (6.13)*

Когда тело голова и шея находятся на одной линии, поза получается очень устойчивая, и максимально подходит для того чтобы в процессе медитации оставить тело на полчаса-час. В ней необходимо сидеть прямо, неподвижно, но без напряжения, и по возможности без опоры на стену. В такой позе ум будет максимально спокоен. Не следует пытаться медитировать лежа, потому что разум привык засыпать в таком положении, и он обязательно по привычке будет соскальзывать в сон. А нам необходима полная осознанность, потому что главное в медитации это работа с вниманием. Второе указание которое нам дает Кришна, помимо ровной спины, это то что взгляд должен быть направлен *как будто* на кончик носа. Определения *как будто*, в шлоке на самом деле нет. Это слово добавляет Шанкара в своем комментарии к ней, и он говорит,

что здесь имеется в виду то что ты должен обратить свой взор от внешнего к внутреннему, и сосредоточить свой ум на Атмане, на своей собственной природе. Так что указание смотрения на кончик носа, не следует понимать буквально, это метафора.

Постепенно, по мере практики медитации, объекты весьма быстро и безуспешно будут пропадать из поля зрения, и поэтому вопрос о том в каком состоянии должны быть глаза, и куда должен быть направлен их взгляд, снимается сам собой. Указания держать глаза полузакрытыми, направлены на начинающего медитатора. Потому что в таком состоянии они как бы и не теряют своей способности видеть, но одновременно с этим как бы теряется заинтересованность во внешних объектах. Практически до 99% информации о внешнем мире, человек получает посредством глаз, и если ты научишься перенаправлять свое внимание вовнутрь, то ты научишься это делать и с другими органами чувств. Надо сказать, что по поводу указания сосредоточения на кончике носа, уже много веков ломают копья различные школы йоги. Они спорят между собой куда в действительности нужно смотреть медитатору.

Дело в том, что у любого объекта есть два конца. И если взять нос в отрыве от тела, то у него тоже будет два конца. Один это непосредственно сам кончик носа, а второй конец, это то откуда сам нос и начинается. Другой конец носа, это точка между двух бровей. Поэтому это выражение можно понять двояко. Такие споры в общем то простительны, потому что они своей темой имеют достаточно второстепенное понятие. Их дискуссия лежит в области подготовительных стадий, и об истине они не спорят. Поэтому не стоит заострять свое внимание на этом вопросе, потому что буквально через несколько шлок Кришной будет дано указание сосредоточиться надо на Божественном, на Абсолюте, на Истине, а не на кончике носа. Из этой шлоки мы должны вынести главное, а главное это то что восприятие посредством глаз и других органов чувств, не должно отвлекать нас.

В предыдущей лекции я уже говорила, что эта шлока здесь не закончена, поэтому продолжаю дальше разбирать то что говорит на Кришна.

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

prazAnta-AtmA vigata-bhIr-brahmacAri-vrate sthitaH |
manaH saMyamya mac-citto yukta AsIta mat-paraH || 14 ||

*Тот, чей ум спокоен, кто свободен от страха,
утвердившийся в решимости следовать брахмачарье,
контролируя свой ум, пусть тот йог сидит,
сосредоточившись на Мне и устремившись
ко Мне как к высшей цели. (6.14)*

Эта шлока переходит к описанию внутреннего состояния медитатора. Брахмачарья это тот, кто решителен в своем движении к Брахману. Это тот, кто в Брахмане видит высшую цель своего существования, и не отвлекается ни на что другое. Также в этой шлоке, Кришна дает еще один важный указатель. mat-cittaH - тот чей разум сосредоточен на мне. Внимательный слушатель заметит, что Кришна уже не в первый раз говорит как Ишвара. В первый раз он сказал так, когда Арджуна еще был очень взволнован, и тот вряд ли это заметил.

Эта шлока достаточно подробно описывает внутреннее состояние медитирующего. Эти темы постоянно поднимается в Бхагавад Гите на протяжении множества строф, но указания о контроле над разумом и об обретении спокойствия, мы встречаем впервые. prazAnta-AtmA это тот чей разум и интеллект достаточно спокоен. Ум такого человека не отвлекается ни на внутреннее, ни на внешнее. Желания у такого человека отсутствуют. Каким образом достигается подобное состояние? Оно достигается предварительной практикой карма йоги. prazAnta-AtmA - это пока еще относительное спокойствие разума, потому что в процессе медитации разум будет продолжать очищаться. Полная чистота и успокоение разума становятся возможны только с достижением окончательной цели. Об абсолютном спокойствии разума Кришна говорит, когда описывает человека познавшего истину, это абсолютная степень спокойствия разума.

Следующий очень важный указатель, это vigata-bhIH, это тот, у кого нет страха. Почему это так важно? Потому что бесстрашие является моей собственной природой, и оно становится возможным только тогда, когда я в чем-то абсолютно уверен. Именно поэтому до медитации я должен избавиться от всяческих сомнений по поводу той истины о которой рассказал учитель. Опять-таки, бесстрашие которое здесь имеется в виду, это бесстрашие относительное. Потому что абсолютное бесстрашие возможно только тогда, когда узнана абсолютная Истина. Но почему тогда здесь об этом говорится? Дело в том, что в глубокой медитации, когда медитирующий оставляет все объекты вовне, в определенный момент вместе с ними он оставляет и свое тело. И именно тут и возникает страх потери его. А страх потери тела, это одна из форм страха смерти. Но страх этот на самом деле необоснованный, потому что с телом мы расстаемся ежедневно, когда засыпаем. Но в этот момент наш

ум не осознает что происходит, и поэтому он не боится. Чувство это засыпает вместе с умом, и когда человек погружается в сон, то там просто не остается того кому бояться. Тело должно оставаться точно так же, но наш ум при этом оставлении должен быть активным и осознанным.

Когда ум активен, и пытается превзойти тело и понятия которые находятся в нем, у него может появиться ощущение выхода из физической оболочки. Какие указания дает Кришна относительно этого? Он говорит, что ум не должен обращать внимания на объекты, в том числе и объекты ментальные. Так что если появляются ощущения выхода из тела, то обращать внимание на них не стоит. Нужно идти все глубже и глубже. В случае если этот процесс все же завладел вниманием практикующего, ему может стать страшно, и он забывает о цели своей медитации. В отличии от искателя подготовленного, который с самого начала знает что не стоит обращать внимание на образы предлагаемые разумом и органами чувств. Он всегда помнит о цели своей практики, он помнит что он идет к Богу, и он надеется на него. В таком случае его поддерживают тотальные силы которые ответственны за сотворение мира. И опираясь на свою веру, он с легкостью проходит сквозь подобные страхи, понимая, что бояться на самом деле совершенно нечего. Ишваре он верит гораздо больше чем своим ощущениям.

Если ты полагаешься на Бога, то у тебя нет необходимости бояться потерять свое тело, тем более что его потеря, не более чем просто обманчивое ощущение. Чем больше ты надеешься на мир, на вещи, на людей и взаимоотношения между ними, тем более беспокойным ты будешь. У человека, полагающегося на объекты, страхи будут возникать и без всякой медитации. А уж возможность покинуть свое тело, так вообще кажется чрезвычайным происшествием. Он не может себе этого позволить, потому что его разум еще недостаточно очищен, вследствие непонимания того что является истинной целью его жизни. Такому человеку необходимо возвращаться, и делать несколько шагов назад, для того чтобы практиковать карма йогу. Потому что для медитации он еще недостаточно готов. Чем больше мы замечаем участие тотальных сил в нашей жизни, тем больше мы можем себе позволить положиться на них, и тем больше бесстрашия будет у искателя.

Но все же не стоит слишком переживать по поводу того, что время от времени нас могут атаковать страхи и сомнения. Так как они (сомнения) порождаются васанами, поэтому подобные случаи бывали даже с очень известными людьми, такими как Будда Шакьямуни, который в медитации сражался с демонами, или же такими как Иисус Христос, который был искушаем, когда остался

наедине с самим собой в пустыне. Как только внимание сосредотачивается на эго, страх и помехи приходят сами собой, лавинообразно. Нужно относиться к этому как к стадии, как к уровню который важно пройти и прожить. Дорога к освобождению одна, и каждый человек в свое время обязательно пройдет ее. Поэтому нужно научиться не обращать внимания на попытки эго отвлечь тебя от понимания своей иллюзорности. Оно будет отчаянно сопротивляться тому чтобы ты смог обнаружить его несостоятельность.

Наличие страха в медитации, кстати, указывает на то что ты идешь в правильном направлении. Это значит, что ты затронул струны эго, и оно почувствовало себя в опасности. Значит именно туда тебе и надо! Эго мастер проекций, и если твоя вера и твое понимание недостаточно крепки, то эти проекции победят. Но в случае верного понимания цели своей жизни и слов учителя, побеждает цель, и страх преодолевается. Каждый искатель пройдет это, и каждый искатель должен помнить, что абсолютно никакие образы встреченные в медитации, никак не могут навредить мне до тех пор, пока ты им этого не позволишь. Обращая на них внимание, ты даешь им разрешение и подтверждаешь для себя их реальность. И тогда они пугают тебя. У кого-то этот страх меньше, у кого-то больше. Размеры страха, прямо пропорциональны размеру чувства эго. Чем больше страх, тем больше эго. Но помимо страхов на пути могут возникать и достаточно приятные вещи. Тебе может явиться какой-то образ с обещанием дарования сиддх. Он может пообещать научить тебя зажигать взглядом свечи на торте, или левитировать в позе лотоса. Ты молодец, ты пришел сюда, и ты можешь просить об исполнении любого желания. Нужно помнить, что любые встречи с Богами и общения с ними, это тоже проекции твоего чувства эго. И если ты обращаешь на них свое внимание, то они точно так же будут мешать тебе, как и страхи, но мешать будут приятным образом.

Поэтому не нужно обращать внимание ни на какие образы. Ни на те, которые вызывают страхи, ни на те, которые вызывают какие-то приятные чувства. В чем опасность всего этого? Опасность этого в том, что эго знает тебя изнутри. Оно знает твои самые сокровенные мысли и желания, и будет подбрасывать тебе то, на что ты наиболее падок. Оно будет выбирать самые вкусные вещи для того чтобы соблазнить медитирующего. Потому что эго не хочет погружения в медитацию, оно не хочет, чтобы ты обнаружил что оно всего лишь иллюзия. Поэтому оно будет сопротивляться изо всех сил. Зная, например, твою скрытую склонность к умилению образами, к тебе начинает приходить вереница святых абсолютно всех конфессий и направлений. И они будут не много не мало, поздравлять тебя с удачно оконченной медитацией! И если ты начинаешь вглядываться в эти образы, то твоя медитация

действительно окончится. Поэтому главное правило таково, даже если тебя в медитации ангелы с небес осыпают цветами, ты проходишь мимо!

Те, кто позволяют разуму обмануть себя, будут обмануты им раз за разом, до тех пор, пока им не надоест обманываться. Цель настоящей медитации пройти через все это, и оказаться с другой стороны. Оказаться там, где ясный свет чистого сознания узнается мной как я сам. Практикующий медитацию должен быть готов к этому. Он должен понимать, что любой образ который может всплыть из его ваян в медитации, это фикция. Это иллюзия которая не может затронуть его. И каким бы приятным или каким бы страшным он не был встречаемый им образ, он проходит сквозь него, и достигает поставленной цели.

Страх в этой шлоке упоминается потому что индивидуальные проекции у каждого свои, а страх смерти у всех один. Страх смерти — это то, через что медитатор должен будет обязательно пройти. Точно так же, как и через любые другие всевозможные образы, которые эго подберет специально для него. Нужно помнить, что каждый день, абсолютно тем же самым путем ты ночью впадаешь в глубокий сон. Единственная разница между сном и медитацией в том, что в медитации ты стараешься остаться осознанным. На самом деле с тобой никогда ничего страшного не случается, ведь ты каждую ночь засыпаешь, и проходишь по этому пути. Такое понимание нужно всегда держать в поле зрения, потому что оно может быть той опорой, которая даст тебе силы пройти сквозь любой проецируемый образ, и идти дальше. Не обращая внимание на фантазии своего эго. Тело совершенно спокойно дожидается твоего возвращения, оно не умирает, и с ним ничего не случается. Страх эго потери — это только иллюзия. Единственно что умирает при окончательном узнавании, это иллюзорное чувство эго, ощущающее себя деятелем. И момент, когда ты видишь эго как объект, для него это равносильно смерти. Эго разоблачили. Оно больше не может притворяться тобой, потому что ты эго увидел, и ты отличен от него. После этого оно осознается как Атман, как чистое сознание, и фальшь эго как отдельного деятеля, пропадает. А когда ограниченность теряет свои границы, она перестает быть ограниченностью, и вместе с этим растворяется и твоя смертность. Потому что смерть реальна только для ограниченного чувства эго.

Любой опыт, приобретенный в медитации, это шанс дальнейшего духовного роста. Возвращаясь из нее, я делаю работу над ошибками, и с новым пониманием я предпринимаю новую попытку чтобы исправить их. Если этого не происходит, я раз за разом буду упираться в ту же самую стену, и буду оставаться на том же самом уровне. Если я ничего не меняю, то и не удивительно, что раз за разом я буду получать один и тот же результат.

Поэтому очень важно по возвращении из медитации делать работу над ошибками, и следующую попытку предпринимать уже с немного измененным пониманием. От любого полученного опыта я должен накапливать не сожаления, и раздражения и не ненависть, и не тем более страх. Я должен понемногу ассимилировать, и переваривать полученные знания. А Богу отдавать все остальное. При таком подходе даже страх становится милосердным учителем.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 194 Глава 6 Шлока 15

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

prazAnta-AtmA vigata-bhI-r-brahmacAri-vrate sthitaH |
manaH saMyamya mac-citto yukta AsIta mat-paraH || 14 ||

*Тот, чей ум спокоен, кто свободен от страха,
утвердившийся в решимости следовать брахмачарье,
контролируя свой ум, пусть тот йог сидит,
сосредоточившись на Мне и устремившись
ко Мне как к высшей цели. (6.14)*

В этой шлоке Кришна описывает нам внутреннее состояние медитирующего, он указывает на то каким оно должно быть, чтобы медитация могла быть

настоящей медитацией, и чтобы она принесла именно те плоды, которые должна принести. В прошлой лекции мы достаточно детально разобрали такие понятия как *prazAnta-AtmA* и *vigata-bhlH*. Указание необходимости *prazAnta-AtmA* (тот, чей ум спокоен) повторяется множество раз, и повторяется оно не просто так, а потому что это очень важно условие для успешной медитации. Кришна еще и уточняет этот термин, говоря *manaH saMyamya*, удерживая, сосредотачивая разум. Потому что просто успокоившийся разум может быть разумом, находящимся в глубоком сне, и, следовательно, такой разум не медитирует. Так что ум надо не просто успокоить, но еще и должным образом сосредоточить на необходимой цели. Обо всем этом еще множество раз будет говориться.

Из указаний которые нам ранее не встречались, мы рассматривали указание *vigata-bhlH*, и этот указатель появился только тогда, когда речь зашла о медитации. Почему? Потому что погружаясь в медитацию, мы, превосходя тонкие слои своей личности, обязательно встретимся со своими самыми глубокими страхами. Наше эго будет сопротивляться обнаружению своей несостоятельности. Оно будет пытаться остаться реальным, и поэтому будет проецировать очень реальные картинки. И это у него будет получаться мастерски.

Когда мы ложимся спать, и нам снятся сны, во сне, порою бывает очень и очень сложно понять то где мы находимся, и то что нам на самом деле снится. И когда мы погружаемся в самые глубокие уровни человеческой личности, т.е. мы находимся на пути уничтожения эго, оно будет отчаянно этому сопротивляться. Наш ум может демонстрировать такие картинки, которые совершенно не отличимы от настоящих. И так же, как и во сне, порою бывает очень сложно понять нереальность этих проекций. Но на пути к настоящей медитации, мы должны будем научиться не обращать внимание на любые уровни уловов ума. Для этого мы и учим наши органы чувств отвлекаться от ощущений объектов, и возвращать их на свое, указанное нами место. Мы учимся контролировать свой ум именно для того, чтобы можно было управлять его вниманием, и чтобы это внимание можно было не обращать на те проекции, которые сам же ум, находясь на более низком уровне, и проецирует. До того, как сон получит возможность начаться, от него можно отказаться. До того, как в процессе медитации эго начнет сопротивляться, на него можно отказаться смотреть. Никто тебя не может заставить смотреть на него. Нет никакой внешней силы, которая могла бы тебя заставить сделать это. Контролируя свой ум, ты сам можешь отказаться от любого образа. Потому что во время медитации ты встречаешься с самим собой.

На пути к настоящему себе, ты сначала встречаешься с проекциями, т.е. с тем что тобой не является, но ты считаешь его собой. Это не какая то внешняя сила приходит к тебе в виде чертей или Богов. А это ты сам, это твой ум достает тебе твои самые привлекательные образы, или твои самые страшные кошмары. Но в уме есть более чистая его часть, более высокая инстанция, которая управляет его вниманием. И ты, можешь отказаться смотреть на то кино, которое предлагает тебе твой разум. Осознанно откажись от любых образов, даже не пытаясь разбираться с тем что они из себя представляют. Но при этом сохраняя осознанность, потому что если осознанности не будет, то через какое-то время ты обнаружишь себя втянутым, и полностью погруженным в сюжет предлагаемый проекцией разума. Поэтому предварительная практика должна быть направлена на то что я просто отказываюсь от любого образа, не разбираясь в том хороший он или плохой, приятный или неприятный.

И главное напутствие которое дается нам Кришной перед медитацией, это mat-cittaH - тот, чей ум сосредоточен на Мне, полагая меня своей высшей целью, полностью надеясь на меня. Не следуй за мыслями, помни о своей цели, и это поможет тебе преодолеть любые возможные сложности. У каждого они будут свои, потому что эго знает тебя изнутри, оно знает твои самые скрытые страхи и желания. Но когда же твой ум сосредоточен на цели, когда он сосредоточен на Боге, тотальные силы тебя поддержат на этом пути. Сопротивление всегда оказывают лишь силы эго, и препятствием является эгоистическая часть твоей личности. Ничего кроме этого в медитации не появляется. В той мере в которой ты можешь положиться на тотальные силы, в той мере насколько сильна твоя вера, и насколько ты избавился от всевозможных сомнений, в той мере тотальные силы и будут отвечать тебе взаимностью. Но если эгоистическая составляющая сильна, то она не даст тебе расслабиться, и беспрепятственно пройти туда куда надо.

Чем больше мы доверяем этим тотальным силам, тем больше мы можем положиться на них, и тем больше у искателя будет бесстрашия. Потому что он знает, что полагаясь на тотальное, ему ничто не может помешать в деле достижения Высшей цели. Он знает силу тотального, он размышлял о ней, он пытался увидеть их в окружающем мире. Он знает их могущество, он знает, что ничто индивидуальное не может устоять перед тотальным. И погружаясь в медитацию, он полагается на эти тотальные силы, зная, что в тотальности никакого страха нет. Поэтому предварительная работа по развитию внимательности очень важна. Понятия о том, что есть я, что такое ум, как работает внимание, и понимание методов работы с ним, к моменту начала медитации уже должно быть неоднократно обдуманно. Это знание уже должно стать моим, личным знанием, а не знанием, которое записано в каких-то умных книгах.

Погружаясь в медитацию, искатель проверяет свое знание на практическое понимание. И каждый полученный им опыт, в том числе и опыт негативный, может быть использован им как материал для исследования. Потому что даже негативный опыт позволяет вернуться и посмотреть что было сделано не так, он позволяет скорректировать практику с учетом предыдущих попыток. Я должен уметь делать выводы как из позитивного, так и из негативного опыта, и каждую новую попытку делать опираясь на эти выводы. Таким образом, с каждой новой итерацией я буду продвигаться все дальше и дальше. **Если я ничего не исправляю, и снова и снова пытаюсь делать что-то точно так же неправильно, я просто не смогу преодолеть очередное препятствие.** Потому что для того чтобы получить результат который будет отличаться от предыдущего, действия также должны отличаться от предыдущих. **Если я получил не тот результат к которому я стремлюсь, это значит, что мне необходимо корректировать те методы, при помощи которых я пришел к этому результату.** И до того, как медитация станет действительно успешной, могут потребоваться сотни и тысячи попыток. И если мы делаем правильные выводы, то они в конце концов должны привести к достижению заявленной цели, которая указана здесь, *устремившись ко мне, т.е. к Богу, к Истине.*

Еще одно качество искателя на которое указывает разбираемая нами шлока, это брахмачарья, *vrate sthita* Тот, кто твердо следует обету брахмачарьи. Обет брахмачарьи подразумевает приверженность к учению и к Учителю. Брахмачарья это стадия ученичества, во время которой своей главной целью искатель ставит получение знания, его понимание, и служение Учителю. Если понимать этот термин дословно, то брахмачарья это тот кто идет на пути к саньясе, и при традиционном понимании его он живет на подаяние, при этом выполняя все необходимые работы по ашраму.

В узком смысле брахмачарья понимается как отказ от секса, но это не должно быть физическим воздержанием. Слово брахмачарья дословно переводится как Брахма ачара. Брахман — это истина, а *ачара* это движение. И если я следую к Брахману, то все мои действия, и все мое внимание будет устремлено к нему. По сравнению с этой целью, любые чувственные наслаждения становятся мелки и не интересны, и поэтому они не отвлекают меня. Следовательно, совершенно естественным образом секс меня так же не привлекает. Я не пытаюсь удержаться от него изо всех сил, я просто понимаю, что моя цель гораздо выше. В этом и есть настоящий смысл брахмачарьи. Как и в случае указаний относительно спокойного разума и свободы от страха, указание на брахмачарью в первую очередь напрямую зависит от понимания кто я, с какими целями, и куда я иду. **Какое бы качество мы не взяли, в его основе будет лежать правильное и ясное понимание своей цели,**

и средств ее достижения. Правильное понимание, одновременно является как методом, так и целью, которую необходимо достичь.

Если понимания своей цели нет, то удержание на пути невозможно, потому что отвлечений будет слишком много, и медитировать будет невозможно. Будут всплывать какие-то образы, желания, воспоминания, и все это будет постоянно отвлекать. И ум вместо того чтобы сосредоточиться на истине, на Божественном, будет погружаться в хаос. Ум человека не может одновременно привлекаться к мирским объектам, при этом сосредотачиваясь на Божественных сферах. Внимание должно выбрать то что ему более важно, и всеми силами устремиться к этому. Что мне наиболее важно, мир объектов, или Истина? Мир объектов — это мир множественности и мир разделений, а истина — это то где никаких разделений не существует. И если не прилагаются особые усилия для устремления моего разума к истине, он по умолчанию продолжает оставаться в мире разделенности. Просто потому что он к этому привык, и потому что ему эта сфера наиболее знакома.

Брахмачарья совсем не предполагает избегание физического контакта с миром. Если я хочу, чтобы объекты меня не отвлекали, и начинаю избегать их, то это будет следствием неправильно сделанного выбора. Браhmачарья это работа по возвращению осознанности в человеческом уме, где с помощью размышления и понимания необходимо перерасти влечение к объектам. И тогда, прямо среди них, поддержание браhmачари становится безусильным. А ограничивать свои желания физическим отказом от них, совершенно бесполезно. И рано или поздно, это приведет к тому что в уме будут нарастать противодействия, и последствия вряд ли будут приятными.

Далее Кришна говорит *mat-cittaH* - тот, чей ум сосредоточен на Мне, на Кришне, на Ишваре, на Высочайшей истине. Кришна сейчас говорит не как человек, он говорит как Ишвара, и говорит уже так, не в первый раз. Но Арджуна раньше пропускал это мимо ушей, и только теперь, понемногу начинает обращать на это внимание.

Сам факт того что Кришна говорит это уже не в первый раз, указывает на то, что это не случайные слова. Он знает себя как Ишвару, а роль колесничего, и роль учителя, он знает как роль. На самом деле, другого способа Ишваре говорить о самом себе, не существует. Потому что у Ишвары нет своего собственного рта, чтобы заявить о себе как об Ишваре. Ишвара может говорить о себе только используя для этого тело другого человека, в данном случае, Кришны. Все рты в творении — это его рты. Все глаза — это его глаза, все головы — это его головы, все руки — это все руки. Говоря сосредоточься на мне, Ишвара предлагает полностью довериться, предаться ему. **Оставь все**

мысли о мире, оставь все возможные страхи и опасения, и иди ко мне с абсолютным доверием. Медитация это в том числе и практика культивирования полнейшего доверия к Божественному, к Ишваре. На словах мы это обычно знаем, мы об этом читали или слышали, и вот в медитации рано или поздно наступит момент, когда придется на практике проверить, насколько ты действительно можешь полагаться на Бога, а не на эго.

Только полностью оставив то на что ты полагался ранее, оставив все мирские отношения, оставив все свое понимание себя как ограниченности, ты сможешь довериться Богу, и там обнаружить настоящего себя. Как именно происходит сосредоточение на Ишваре? Это будет зависеть непосредственно от того к чему готов искатель. Сначала он сможет сосредоточиться на сагуна Брахмане, на творце этого мира, на том творце, который поддерживает и разрушает все творение. Для того чтобы сосредоточиться на Боге, можно для начала взять любой его аспект, любое качество *ишта деваты*, избранного Божества, через который мне проще всего мысленно соединить себя с Божественным. Это может быть любой его аспект, любое его изображение, какая то притча о нем, часть его одежды, жест, или мудрое высказывание. Затем, когда ум практикующего станет более послушным, образ становится ненужным, и внимание устремляется к абстрактному тотальному Божественному, как к источнику времени и пространства. Таким образом, в конце концов у практикующего появляется возможность устремить свой разум на ниргуна Брахмана, на саму истину, на осознание, на бесконечность.

mat-paraH, это тот, высшая цель которого является мной, Богом. Такой человек называется mat-paraH, тот, кто устремился к Богу, ко мне, как к Высшей цели, потому что посредством Кришны с нами говорит сам Бог. Ты медитируешь не ради здоровья, не ради того, чтобы произвести на кого-то впечатление и получить какие-то сверх возможности. В медитацию ты идешь не за этим. Ты идешь туда за Богом, за Истиной. Ты стремишься к тому что любишь и уважаешь больше всего, к тому что искренне хочешь познать. Устремленность к Богу — это такой устремление, которое полностью руководит всей твоей жизнью. Ты живешь из этого устремления, даже когда занимаешься какими-то мирскими делами. Как это сделать? Бхагавад Гита, в главе, посвященной карма йоге, очень хорошо и детально это объяснила. Когда ты практикуешь подобные устремления постоянно, каждый день и без перерывов, тогда у тебя появляется возможность сесть в медитацию, и очистить это стремление от любых объектов. Ты наконец то сможешь оставить мир который требовал твоего внимания, и провести время наедине с тем что ты любишь, и уважаешь больше всего. При правильной подготовке, медитация и будет этой долгожданной встречей, и ты будешь весь день ждать возможности, когда

можно будет остаться один на один с самим собой. Именно это состояние и называется mat-paraH, тот, для кого Бог является Высшей целью.

А что необходимо делать дальше, говорится в следующей шлоке

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yujann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,
обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

Когда все подготовительные условия соблюдены, и ум искателя не отвлекается, у него появляется возможность при помощи сосредоточенной силы своего внимания работать на более тонких уровнях. И это внимание должно быть направлено на источник самого ума. yujjan evam таким образом sadA эта практика должна совершаться постоянно. sadA это значит, что не надо пытаться делать ее только во время медитации, а все остальное время я рассредоточен, и об истине не думаю. А вот с утра у меня медитация, и я пойду и всего достигну. Так не бывает. Очень постепенно, сосредоточенность ума должна стать образом жизни, и практиковать такую сосредоточенность я должен в любой обстановке и ситуации.

Сосредоточенный и не отвлекающийся ум постоянно поддерживает баланс, он всегда остается внимательным, но не затронутым свидетелем. Такое состояние ума дает огромные преимущества, даже в мирских делах и ситуациях. Потому что не вовлечённый ум способен видеть более общую, более целостную картину мира. Он способен принимать более взвешенные решения, его гораздо сложнее обмануть, и самому ему также сложнее обмануться. Постоянная практика такого сосредоточения позволяет уму правильно медитировать, и в процессе практики медитации избавляться от еще более тонких препятствий.

Медитация о которой говорит Кришна в этой шлоке, не подразумевает медитацию на форму Божественного, в виде какого то образа. Здесь Кришна имеет ввиду высшую форму медитации, когда искатель уже готов к сосредоточению на безличностном Тотальном Абсолюте. Цель медитации — это избавиться от своей отделенности от Божественного. Во время такой

практики не должен возникать вопрос, а как долго мне придется практиковать? Будет это год, два или же десять лет? Здесь прямо говорится, *всегда*, т.е. пока не достигнешь цели. И даже если это сотни тысяч жизней, ты должен практиковать это всегда. **Потому что даже если результат очень сильно отложен во времени, в любом случае, более высокой цели которой стоило бы посвятить все свои усилия, в этом мире просто не существует.** Это единственная достойная человека цель, и на нее можно положить не одну жизнь, а гораздо больше. Пока не осознана Истина, и пока не достигнута цель которая заявлена в этой шлоке, медитация должна практиковаться всегда, и именно таким способом как было указано.

Одна из особенностей ума, которая должна быть нами использована во благо, это то что если ум что-то часто слышит или часто вспоминает, оно переходит из категории невозможно, в категорию возможно, и впоследствии, за счет повторения, становясь моим собственным пониманием. Точно так же это работает и для понимания неверного. За счет повторения, не верное знание укореняется в уме настолько плотно, что его просто невозможно подвергнуть сомнению. Мы с вами уже достаточно долго изучаем Бхагавад Гиту шлока за шлокой, мы рассматриваем этот текст с разных сторон, и постепенно истины которые здесь объясняются обретают вес, и становятся все более и более реальными. Происходит очень незаметный процесс переформатирования привычной работы ума за счет повторений на разных уровнях. И следуя объяснениям Кришны, мы таким образом понемногу приближаемся к истине.

Обычно считается, и часто говорится что в медитации медитирующий наслаждается спокойствием ума. Но я специально обращаю ваше внимание на то что в медитации о которой говорит Кришна, медитирующий наслаждается спокойствием которое происходит не от ума, и не от состояния которое меняется. Он наслаждается спокойствием пребывания в неизменном Божественном. Спокойствие в медитации, у практика происходит не от его ума, а от Божественного на котором он сосредоточен. Когда это происходит, к нему начинает как бы перетекать Божественное спокойствие от Бога. И когда этот переток становится значительным, йог обнаруживает что различия между внутренним и внешним стираются. Он обнаруживает, что вся вселенная наполнена Божественным сознанием, Божественным существованием, и Божественным Блаженством. Он понимает, что все это Бог по-разному отражающийся в разных объектах и умах. Все что есть, это Божественный абсолют, который переливается и видится по-разному. С закрытыми глазами я вижу божественное внутри, а с открытыми глазами я вижу тоже самое Божественное вокруг. И по мере того как это знание становится доступным, все вокруг и внутри постепенно наполняется Богом. И получается, что личность живет в Боге, а Бог живет в ней. Так кто же тогда я? Божественное сознание

безгранично. И когда оно узнается во всей своей полноте, это перестает быть состоянием, или каким-то особенным пониманием. Оно становится реальностью. Медитация — это протаптывание дорожки на ту сторону. И каждый раз, на шаг или на полшага, ты становишься ближе к цели. В конце концов эта тропинка будет протоптана, и с той стороны Божественное хлынет не маленьким ручейком, а полным потоком, который наполнит собою все. Поэтому попытки проживания сосредоточенности и не вовлеченности разума в мирское, и постоянное памятование о Тотальном, должны продолжаться до тех пор, пока результат не будет достигнут.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 195 Глава 6
Шлока 15

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yuJjann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,
обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

В этой шлоке подчеркивается, что медитация должна практиковаться постоянно, всегда, (sadA). Она должна практиковаться на самых разных уровнях, и постепенно должна стать образом жизни. Потому что обнаружение истины это не какая то одноразовая задача, в которой я обнаружил, и пошел дальше искать что то другое. Нет. Этот поиск может растянуться на множество жизней, и мое стремление к истине должно постоянно подтверждаться на самых разных уровнях. А моя способность обращаться к истине, будет показателем успешности в практике. Только в таком случае это стремление завершается успехом. Всегда и в любых жизненных ситуациях я обращаюсь к тому что правильно и истинно, и именно такое стремление дает шанс осознать окончательную истину.

А если я не интересуюсь истиной в каких-то небольших ее проявлениях, то и окончательную истину я узнать тоже не смогу. Стремление к Богу, это и есть стремление к высшей истине, и если это стремление не подтверждается, если я постоянно обманываюсь в более простых ситуациях, то это автоматически закрывает дорогу и к окончательной истине. Потому что если я интересуюсь истиной, то она должна сопровождать меня во всем. Я должен обращать к ней свой взор в каждой ситуации, которая требует от меня своего решения. И в принятии решения я ориентируюсь не на свои желания, или общепринятые выводы, я ориентируюсь на то что правильно, а для того чтобы у меня была возможность так поступить, я должен понимать, что такое правильно.

В карма йоге, правильным действием считается то действие, которое должно быть сделано вне зависимости от моих личных желаний и предпочтений. И различение того что должно быть сделано, это тоже есть стремление к истине. Таким образом, я постепенно учусь обращаться к истине за решением любого вопроса. Я стремлюсь к тому что правильно, к тому что верно, и только при таком стремлении, проявляющемся в любых ситуациях, я смогу прийти и к окончательной истине. Стремление к правильности несомненно положительно сказывается не только на духовном пути, но и в мирских аспектах жизни. Потому что в любом деле лучше быть умным и осознанным, и такой подход обязательно принесет положительные результаты. Умный и осознанный человек не только более полно видит решение любых проблем, но также и решает их более адекватно. Глупый же человек, не умеет пользоваться даже теми возможностями которые у него есть. И не замечает он их именно по своей глупости, поэтому он и остаётся в глупости.

Стремление к истине выражается в том, что я постепенно улучшаю свою жизнь с помощью постоянного обращения к ней. Из любого положения в своей жизни, кем бы я не родился, у меня всегда есть возможность сделать шаг в правильном направлении. Все определяется тем насколько ты понимаешь и

различаешь где правильное направление движения, а где нет. Бхагавад Гита дает огромное количество советов на самых разных уровнях, чтобы изучая ее, человек стал лучше различать то что является истинным, а что нет. Ее указания на истину не имеют возраста, они одинаково актуальны и сейчас, и тысячу лет назад, и спустя еще тысячу лет, они также не потеряют своей актуальности. Природа человека не меняется, и процесс его духовной эволюции всегда будет одним и тем же. Человеческая личность, если она ставит своей целью поиск истины, всегда будет проходить именно через те этапы, которые описаны в Бхагавад Гите. От отдельной личности, полностью погруженной в свои собственные страдания, к полному своему растворению, и узнаванию собственной природы.

Когда в медитации границы личности растворяются, ограниченного человека не остается, и происходит осознание своей собственной природы. Подобная эволюция от отделенности и до безграничности, всегда проходит через одинаковые этапы вне зависимости от времени, общества, и исповедуемой религии. Эволюция всегда идет от отделенности к тотальности, и если я пойму ее смысл, то я смогу идти по этому пути более осознанно. Полагаясь не на свои желания, не на то что диктует мне общество, а полагаясь на то что постоянно и неизменно, на Бога. Медитация является вершиной этого процесса, где я практическим образом подтверждаю то, насколько я понял где находится истина. Я оставляю объекты вовне, и стремлюсь к источнику своих мыслей. Я пытаюсь практическим образом прожить то что мне уже объяснили множество раз. Я учусь полагаться на Тотальное, я учусь сосредотачивать ум на Божественном, я учусь черпать спокойствие и благословенность не со стороны ограниченности, а со стороны Абсолютного. Я не ищу опоры и спокойствия в мире, я не ищу опоры в каких-то состояниях своего ума.

Спокойствие и удовлетворенность в медитации идет не от состояния ума, они идут со стороны безграничного. И чем больше он может положиться на это, тем быстрее он сможет устремиться, и полностью довериться спокойствию и неподвижности которая светит ему оттуда. Он узнает себя в этом свете, и сливается с ним. Когда это происходит, после выхода из медитации чувство я снова появляется, но оно уже осознается как объект. **А если ты смотришь на что-то как на объект, то ты тем самым неосознанно подтверждаешь для себя что это не ты!** Ты отделен от этого объекта. Это совершенно фантастическое ощущение, которое больше не позволяет тебе слиться с ним. И однажды увидев это, ты больше никогда не делаешь этой ошибки, ты больше не чувствуешь себя чувством я. Чувство конечно же есть, оно по-прежнему присутствует, но ты не отождествляешь себя с ним. Потому что ты знаешь, что ты, это тот, кто смотрит на это чувство. Ты то, в чьем свете это чувство получает возможность существовать.

В процессе медитации постепенно тренируется способность ума не отвлекаясь направляться к истине. И по мере того как эта способность прогрессирует, тебе требуется все меньше усилий, для того чтобы удерживать ум в правильном устремлении к своему источнику. И если ты все делаешь правильно, медитация заканчивается тем, что пропадают все разделения, и это узнается как объект. В такой момент происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи, в котором осознанная сосредоточенность достигает своего максимума, и позволяет уму проникнуть сквозь завесу невежества, и раствориться в чистом сознании.

В медитации можно практиковать савикальпа самадхи. Ты садишься в медитацию, настраиваешься, и устремляешь свой разум в направлении Бога. Савикальпа это значит, что ты осознаешь какие-то разделения, и осознанно идешь за них, устремляя свой ум к какой-то определенной точке. Когда эта практика отработана, происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи. Нужно понимать, что нирвикальпа самадхи практиковать невозможно, потому что оно *случается*, оно случается тогда, когда савикальпа самадхи становится достижимым по желанию. Итогом нирвикальпа самадхи является то, что на выходе из него, чувство я осознается как объект, и ошибка отождествления себя с ним более не повторяется. Происходит пробуждение к тому факту что я не ум и не эго, а я тот, кто есть всегда и повсюду.

Это событие называется пробуждением. После этого перед искателем становится задача утвердиться в этом понимании. Медитировать всегда начинает личность. И эта личность как бы протаптывает тропинку к Богу. Один раз туда, один раз обратно, и постепенно тропинка удлиняется, она становится все заметнее, и каждый раз по ней все проще и проще идти. В этом процессе, личность понемногу пропадает, она как бы стирается. И высшей точкой этого процесса является нирвана, нирвикальпа самадхи, когда личности совершенно не остается. И растворение этой личности происходит в той мере, в какой ты можешь положиться на зов оттуда, на зов с той стороны. В той мере в какой ты можешь оставить все то что держит тебя здесь, в той мере ты постоянно будешь ощущать тихий, но явственно ощущаемый зов оттуда. И чем чище твой разум, тем этот зов явственнее ощущается, и тем нестерпимей становится чувство отделенности.

По выходу из погружения в нирвану, происходит событие которое обеспечивает необратимость избавления от ошибки. В нем я вижу это как объект, и становлюсь его наблюдателем. Раньше я смотрел на мир через глаза с помощью ума, я смотрел с точки зрения эго, которое меня всегда сопровождало. Но когда я однажды увидел это как объект, это совершает

переворот в моем понимании, и я наконец то отделяюсь от чувства я, я вижу его со стороны. После этого уже невозможно себя перепутать с ним, точно так же как невозможно перепутать себя с камнем или деревом. Нирвана это конец эго, и ошибка на этом заканчивается. Все видится как чистое сознание, как Атман, как Сат-Чит-Ананда, Брахман. После этого заканчиваются все желания, потому что все они принадлежали ограниченной личности. И даже желание освобождения, принадлежало ей.

Это будет существовать пока остается прарабдха карма, которая ответственна за жизнь этого тела. Но оно более тебе совершенно не мешает, оно не диктует тебе свою волю, оно просто поддерживает существование твоего физического тела. У меня больше нет желаний, у меня остались лишь потребности тела, но это уже не мои желания. Это всего лишь техническое обслуживание полезного инструмента, который позволяет мне взаимодействовать с окружающим миром. С помощью тела ты совершал ошибку, с помощью тела ты чего-то желал в этом мире, и теперь с его помощью ты осознал истинное положение вещей. Скажи ему спасибо, от него нет необходимости избавляться, потому что со временем оно само собой закончится.

Но до тех пор, пока оно существует, значит у тебя остались какие-то нерешенные задачи на его уровне. Это значит, что осталась прарабдха карма, которая обеспечивает его жизнь в этом мире. Не мне, потому что я не тело, я то чистое сознание, которое обеспечивает существование любого тела. И я не изменился от того что произошло понимание. Потому что понимание произошло у иллюзорной личности, которая после этого понимания исчезла. Но сам факт того что тело в очередной раз сегодня проснулось, говорит о том, что этому телу еще что-то надо сделать. Когда прарабдха карма исчерпает себя, тело не проснется, и его жизнь закончится, но этот факт меня совершенно не затронет.

С осознанием иллюзорности чувства эго, пропадает жажда желаний. Человек мечтает о том, что когда он накопит много денег, у него вдруг наступит счастье. Ситуация повторяется раз за разом, деньги накапливаются, желаемое достигается, и на какое-то мгновение ему становится так хорошо, что все остальные желания пропадают. Но проходит какое-то время, и снова появляется новое желание. Так вот, после осознания иллюзорности чувства эго, заканчиваются все желания, и это как раз тот момент, о котором мечтал каждый. Счастье — это отсутствие желаний. Я навсегда остаюсь в том моменте, который наступает с обретением желаемого. Осознав себя бесконечностью, я всегда нахожусь на том пике, который у обычного человека длится несколько мгновений. При узнавании своей природы, мгновение перестает быть мгновением, и становится моим постоянным настоящим моментом. Я

постоянно нахожусь в неопишемом восторге, потому что исполнилось мое самое сокровенное желание. Я узнал свою природу, я обрел самого себя. Это и есть та цель к которой стремится каждый.

Полнота и блаженство являются моей природой, и после узнавания этого, я могу полагаться на нее. Я перестаю быть зависимым от обстоятельств, от окружения, от состояний ума. Мое спокойствие не зависит ни от чего, потому что это абсолютное, это божественное спокойствие. Кришна говорит mat-saMsthAm, это спокойствие пребывания во мне, в Боге, в Ишваре. Пребывая в нирване я непосредственно узнаю, что я не отличен от Бога, я понимаю, что его природа — это моя природа. Это и есть освобождение. Любое другое спокойствие будет временным, но спокойствие пребывания в своей природе бесконечно. Слово шанти, которое здесь встречается, может использоваться в зависимости от контекста в разных смыслах. Например, есть спокойствие глубокого сна. Там ум неподвижен, он отдыхает, он спит, но это спокойствие временное. Потому что стоит только человеку пробудиться, и его ум тут же теряет это спокойствие.

Еще есть спокойствие, когда ты находишься на расстоянии от своего ума. Это спокойствие практики медитации. Когда ты начинаешь медитировать, ты учишься как бы отодвигаться от ума, и когда ты находишься на каком-то расстоянии от него, когда ты свидетельствуешь его мысли и понятия, ты тоже пребываешь в спокойствии, которое ощущается очень позитивно. Ты отдыхаешь, и это дает тебе положительную обратную связь. Но в медитации тебе нужно не спокойствие ума, твоей целью является спокойствие нирваны, спокойствие осознания своей бесконечной природы.

Иногда бывает, что спокойствие глубокого сна начинающие медитаторы принимают за медитацию. Ничто другое им не знакомо, они закрывают глаза, они выпрямляют спину, они произносят ОМ, и погружаются в глубокий сон. Внешне это выглядит как медитация, но при этом они не практикуют осознанность. Более того, они даже не замечают, как эта осознанность пропадает. Потому что когда мы погружаемся в глубокий сон, мы теряем ее. Это ошибка, потому что в глубоком сне ты погружаешься на уровень невежества. Спокойствие глубокого сна никуда не ведет. Даже если его очень долго практиковать. Каждый человек в течении жизни множество раз погружается в глубокий сон, и раз за разом оттуда выходит ограниченная личность, которая продолжает свой поиск в самсаре, поиск непонятно чего.

Медитация, которая описывается в Бхагавад Гите, начинается со спокойствия отстраненности от ума, она начинается с созерцания его мыслей. Это начальная точка, и это первая ступень медитации. Настоящая медитация

начинается с этого, и движется в сторону спокойствия нирваны. Когда медитатор полностью растворяется в безграничном, когда не остается ума, остается осознанность которая узнается как моя природа. На этом фоне это и ум возвращаются, но более они уже не являются отвлекающим фактором. Он становится прекрасной возможностью выражения Божественного в этом мире. Всемогущее сознание может себе позволить проявляться через ограниченный ум и через ограниченное тело. Потому что ум и тело его нисколько не ограничивают. Чистое сознание проявляется через миллионы и миллиарды других человеческих, животных и растительных форм. Оно может позволить себе светить и оживлять своим светом любую ограниченность. От него не убывает. Как солнце может позволить себе светить на любой объект в этом мире, не делая различий. Оно одинаково светит и на хорошего, и на плохого человека, оно одинаково ярко освещает и ужасную сцену убийства, и самое прекрасное проявление любви. Оно дает возможность быть и тому, и другому.

Когда происходит узнавание это как объекта, когда я узнаю себя как то что дает возможность существовать ему, и всему остальному, ум перестает мешать мне. Чем бы он не занимался, он всегда остается в присутствии Бога, в присутствии чистого сознания. Зная его как иллюзию, я могу сделать эту иллюзию прекрасной, я могу направить ее на что-то максимально хорошее и полезное. Это и есть максимальное раскрытие человеческого потенциала комплекса тела, ума и интеллекта. Это максимальное использование всех инструментов, которые были тебе даны в этом мире, и через которые ты свободно проявляешься. С этого момента искатель перестает быть искателем, он становится знающим, и необходимости в медитации у него уже нет, потому что отныне он в медитации живет, все больше и больше укрепляюсь в этом знании. Такая медитация становится все более мощной и всеохватывающей. Знающий постоянно живет в присутствии Бога, его ограниченное сознание растворяется в тотальном Божественном Сознании, где различия пропадают. Поэтому Кришна и говорит *он достигает меня, он пребывает во мне.*

Обретение абсолютного спокойствия, которое недостижимо в мире разделенности, называется пробуждением. А освобождение, это укрепление в этом состоянии, и это сознательное нежелание становиться обратно на точку зрения эго. Когда уходит привычка принятия себя за ограниченную личность, и знание своей природы становится твердым, приходит освобождение, и ты начинаешь безуильно жить из этого нового знания. Укрепившись в нем, ты становишься дживан муктой, освобожденным при жизни, и медитация становится жизнью, а не каким то событием на полчаса в день.

pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 196 Глава 6 Шлока 16

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

yujann-evaM sadA-AtmAnaM yogI niyata-mAnasaH |
zAntiM nirvANa-paramAM mat-saMsthAm-adhigacchati || 15 ||

*Постоянно направляя таким образом ум,
йог, чей разум находится под контролем,*

*обретает покой, пребывая во Мне,
завершающийся освобождением. (6.15)*

В этой шлоке Кришна дает указание на необходимость постоянной практики. Практика медитации должна стать образом жизни искателя. И в каких-то житейских ситуациях, он более не должен обращаться к чувствам и эмоциям, он должен опираться на факты. Такой подход — это проявление стремления к Истине. Достичь окончательной Истины невозможно, если человек в своей повседневной жизни привык опираться на глупость. Необходимо обратиться к верным методам познания, отвлечься от эмоциональной вовлеченности, и только тогда у тебя появится возможность заметить правильный вариант решения проблем. Это и будет обращением к тому как оно есть на самом деле. Постоянное обращение к Истине, равно как и контроль над разумом, с практикой развивается все больше и больше. Чем более контролируем твой разум, тем легче твое обращение к истине. А чем больше ты к ней обращаешься, тем легче контролируется твой разум. Оба этих процесса растут и развиваются в прямой зависимости друг от друга. Получается, что все что происходит в жизни, даже само обращение к духовному поиску, это закономерный результат прошлых практик. Другое дело, что в жизни часто происходит множество самых разнообразных и разнонаправленных событий, и в реакциях на них, очень сложно увидеть хоть какую-то систему. К тому же, сам процесс реакций, растягивается на множество жизней.

Адвайта Веданта постепенно учит тебя обращать свое внимание на некоторые закономерности, которые ведут тебя в правильном направлении. Она очень постепенно и настойчиво учит видеть тебя порядок в хаосе. Потому что хаосом это выглядит только на первый взгляд, и на самом деле ничто не происходит случайно, и во всем есть система. В тот момент, когда эта система начинают узнаваться, когда начинают видеться определенные закономерности, искатель начинает понимать, как эта система работает. И после этого, человек получает очень мощный инструмент для осознанной эволюции, которая начинает случаться не время от времени, не каким-то хаотическим образом, а за счет осмысленного видения закономерностей, она переходит под его полный контроль.

Такая направленность на истину постепенно все больше и больше утончается, а движение в данном направлении становится все более и более эффективным. И этот процесс в конце концов заканчивается, как и описано в данной шлоке, освобождением, высшей нирваной, что характеризуется прекращением поиска, и избавлением от постоянного давления собственных желаний, не дающих человеку успокоиться, и постоянно толкающих его на действие. Прекращение поиска позволяет остановить этот бесконечный бег к

желаемому. Кстати сам факт наличия поиска, указывает на то, что ты находишься не в оптимальной для себя ситуации, и ощущаешь, что тебе чего-то не хватает. Ты стремишься обрести желаемое, надеясь вместе с ним обрести счастье и успокоение. Но когда это происходит, у тебя появляется следующее желание, и бег продолжается. И даже если человек понимает, что он находится в колесе желаний, он не может избавиться от него, потому что у него нет понимания того что он не является ограниченной личностью.

Обретя освобождение, и пробудившись к своей собственной природе, человек наконец то получает возможность остановиться и начать наслаждаться безграничностью за которой не нужно никуда бежать, и которая никуда не может пропасть. Это единственное что никогда тебя не предаст, это единственное что никогда не изменится, и более того, даже захотев, ты уже от этого не сможешь избавиться, потому что это и есть ты сам. Это всегда с тобой. Нет ничего более блаженного и естественного, чем пребывание в своей собственной природе. Поток Божественного спокойствия захлестывает искателя, и растворяет его индивидуальность. Кришна описывает это состояние как пребывание во мне, как пребывание в Боге. Искатель подходит к этому постепенным очищением своего разума от загрязняющих его волнений, которые мешают увидеть ему свою собственную безграничную природу.

Каким образом это происходит? Это происходит постоянным устремлением своего разума навстречу к Богу, и убеждением в надежности этой безграничной природы. В конце концов его разум начинает опираться на бесконечное, и не пытается привычным образом искать спокойствия и опоры в своих состояниях, в объектах, и в ощущениях мира. Он постепенно переучивается относительно того в чем он находит спокойствие и удовлетворенность. Потому что если ты опираешься на преходящее, то ты прямиком движешься к страданиям и разочарованиям. Потому что преходящее, по самому своему определению, оно пройдет. Оно когда-то появилось в твоей жизни, и оно когда-то неизбежно закончится.

Но если ты научишься опираться на то что не имеет начала и не имеет конца, даже несмотря на то что ты не можешь подержать его в руках, ты научишься опираться на самое неизменное из того что только может существовать в этом мире. И Адвайта учит тебя обращать свое внимание на то что присутствует всегда и везде, она учит узнавать тебя его во всем. Вплоть до того, что ты узнаешь его как самого себя. И после этого обнаруживается, что кроме этой Божественной благодати больше ничего и не существует, а отдельная личность была лишь иллюзией.

Блаженство, о котором говорит Адвайта Веданта, оно превосходит мир разделенности, и примером этому обычно служит пространство, которое не

может быть ограничено никакими стенами. С точки зрения пространства, границ не существует, но человек может в нем построить стены, и может даже начать продавать то что по его мнению находится внутри этих стен. Но никакие цены, и никакие бумаги о том, что пространство внутри стен принадлежит тому или иному человеку, не делает его делимым. С точки зрения пространства, стены никак его не затрагивают, несмотря на то что их можно потрогать, пощупать, продать и получить бумажку.

С точки зрения пространства все это не имеет смысла. Точно так же и божественное, безграничное сознание которое является моей природой, оно никак не затрагивается разделением этого мира, и оно превосходит его. Поэтому в разделенном мире его невозможно обнаружить, до тех пор, пока ты не выйдешь за пределы этой разделенности. С осознанием этого блаженства как своей собственной природы, все узнается и все достигается, и у человека не остается того что еще надо было бы сделать. У него не остается никаких обязанностей. У него не остается даты рождения, и у него не появляется даты будущей смерти. Потому что он знает себя как то что не рождается и не умирает, как то что превосходит человеческую личность, включая и весь этот мир. То, что было личностью, теряет свою реальность, остается только Сат-Чит-Ананда. И именно это и есть тот самый результат, о котором говорится в этой шлоке.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

na-atyaznatas-tu yogo 'sti na caikAntam-anaznataH |
na ca-atisvapna-zllasya jAgrato naiva ca-arjuna || 16 ||

*Медитация не для того, кто ест слишком много
или того, кто совсем не ест достаточно,
не для того, кто спит слишком много или
всегда бодрствует, о Арджуна. (6.16)*

Человек, который практикует медитацию, всегда должен поддерживать баланс в отношении сна и пищи. Вообще, тема еды, она достаточно больная для многих искателей истины. Потому что пища это базовая потребность организма, стоящая в самом фундаменте нашего физического тела. А это значит, что перекосы на этом уровне будут сказываться на всем что было построено на таком фундаменте.

Для начала необходимо смотреть на пищу как на то что необходимо для поддержания жизнедеятельности тела. Отношение к пище как к тому что способно доставить удовольствие, не верно. Тело — это полезный инструмент который нам дан для достижения освобождения, и если его не поддерживать в необходимом состоянии, то окончательная цель будет недостижима. Пища должна быть полезной, и должна содержать в себе должное количество белков, жиров и углеводов. Когда вопрос ставиться подобным образом, сразу же меняется подход к выбору того что мы едим. Совершенно не удивительно, что слово йога и слово бхога рифмуются. Йога — это стремление разума к истине, а бхога, это устремление разума к наслаждению. И путать их не нужно. Когда ум устремлен к наслаждению, когда он сосредоточен на получении удовольствия от пищи, он направляется вовне, к тому что лежит на тарелке. Такое устремление — это противоположность йоге, потому что йога — это направление ума вовнутрь, на очень тонкие истины, которые не познаются посредством органов чувств и разума.

Если первым делом в пище видится источник удовольствия, то это свидетельствует о направлении ума во вне. Это будет полной противоположностью того что необходимо искателю, который движется к достижению высшей цели. Ведь удовольствие от принятия пищи, это буквально несколько секунд, пока эта пища находится на языке. И получается, что человек разменивает эти несколько секунд наслаждения на возможность медитировать. В писаниях даже говорится что это является грехом, потому что ты грешишь против своей Божественной природы, видя наслаждения в чем-то помимо Бога. Ты видишь наслаждение в каком-то ограниченном объекте, который за несколько секунд пропадает из виду, а **в последствии превращается сами знаете во что. (отсебятинка :-))** Пища должна употребляться в меру. И необходимо отдавать себе отчет, что она необходима всего лишь для поддержания нашего физического тела.

В своих комментариях к этой шлоке, Шанкара дает цитату из **Шатапатха-брахмана**, и там говорится, что пища которая употреблена в соответствии с мерой, будет защищать съевшего ее, и не приносить ему вреда. Перекосы как в одну, так и в другую сторону очень вредны, и вредны по-разному. Стоит постоянно отдавать себе отчет, что пищу я принимаю не для себя, я принимаю ее для тела, а тело — это мой инструмент. И заботясь о теле, я даю себе дополнительный шанс использовать здоровье тела для достижения высшей истины, наилучшим образом.

Мера, в которой должна приниматься пища, у каждого искателя будет своя. Потому что с точки зрения биохимии потребности тела одинаковы, но с точки зрения конкретного строения, уже будут различия в необходимости того или

иного элемента. Считается что пища должна занимать половину желудка, следующая его четверть должна быть заполнена водой, а оставшаяся четверть должна быть заполнена воздухом, т.е. оставлена пустой. Пища должна быть подобна лекарству, которое лечит тело от болезни голода. Поэтому я не буду объедать аспирином, только потому что мне нравится его вкус.

Также хочется еще добавить, что эта шлока, касающаяся питания, она одна из очень редких шлок в Бхагавад Гите. Что-то похожее еще будет встречаться в семнадцатой главе, но и там таких шлок будет всего на всего три. Одна шлока будет рассказывать о саттвической пище, вторая о раджасической, а третья о тамасической. И все. Саттвическая пища определяется как пища, которая поддерживает жизнь и дает силу, которая поддерживает здоровье, и которая приносит счастье и удовлетворенность. Такая пища должна быть приятной для желудка, т.е. не должна вызывать неприятия со стороны тела. Раджасическая пища, эта та пища, которая приводит к боли и страданиям. Это слишком кислое, слишком острое, слишком соленое, и слишком жареное. А тематическая пища, это пища испорченная, пища протухшая и гнилая. Для того чтобы четко увидеть разницу между разными типами пищи, и теми последствиями которые она вызывает, разум уже должен быть в достаточной мере очищен. Он должен быть достаточно спокоен, чтобы иметь возможность наблюдать. Спокойный и понимающий ум будет достаточно чувствителен, чтобы заметить разницу в реакциях тела на ту или иную еду.

Бхагавад Гита не дает прямых указаний на то, какой конкретно тип пищи необходимо употреблять. Она дает лишь общее направление. А так как каждый человек ест каждый день, то к этому вопросу необходимо подойти очень внимательно, потому что питаться нужно правильно. Питание — это фундамент существования тела, как очень полезного инструмента. Так как каждый человек ест каждый день, то у каждого уже есть давно сложившиеся пищевые привычки. И зачастую человек пользуется ими, совершенно не разобравшись с тем, откуда они у него появились. Случается так, что люди садятся на различные диеты, и порою, по самым благим мотивам. Причинить вред себе не хочет никто, но зачастую, случается так, что вред приносит глупость и невежество. Если ты под влиянием эмоций, пусть даже вызванных самыми благими желаниями, принимаешь какое-то жизнеопределяющее решение, и следуешь ему каждый день много лет подряд, не разобравшись с неотвратимыми последствиями которые оно вызывает, то скорее всего это будет ошибочное решение!

Таких решений может быть великое множество. Например, я стану вегетарианцем, и буду питаться исключительно растительной пищей. Или нет! Я стану фрукторианцем и сыроедом! А через несколько лет успешно перейду

на питание праной и солнечным светом. Зачастую все эти позиции вызваны крайним эгоизмом, в стиле *я знаю лучше*, и в жизни такого человека вызывают множество неприятных последствий на разных уровнях. Это могут быть споры, ругань, возникающее чувство превосходства, и проч. Да и как может быть по-другому? Ведь я прав, а другие нет!

Основной корень проблемы здесь в том, что отсутствует различие между тем что мне кажется что я знаю, и тем как есть на самом деле. Настаивание на своей точке зрения, которая только кажется правильной, это очень большая ошибка. Во всех подобных спорах, пища придается чрезмерная значимость, и совершается ошибка, совершая которую, я принимаю себя за тело. Это очень грубая ошибка. К какому источнику информации следует относиться с доверием, когда речь идет о теле? Этот источник - наука! **Человеческое тело, равно как и его потребности, давно и очень хорошо изучены. И правильным выбором, в вопросах питания тела, будет полагаться на научные выводы, а не на выводы сделанные на основе эмоциональных фильмов и эмоциональных заключений.** Тело — это биохимическая фабрика, и ты не сможешь наладить его правильную работу, опираясь исключительно на свои желания. Пусть даже эти желания и абсолютно чисты по своей природе. Тело функционирует согласно законам физического мира, и оно знает, что ему нужно. И решение, которое будет опираться на какие-то идеологические мотивы, в данном случае может очень сильно навредить его функциональности.

Науке давно известно то, что нужно телу. Тело — это белковый организм, это оболочка еды, это биохимический реактор по ее переработке. **А для всех без исключения белковых тел, в мире действуют одни и те же законы.** Каждый день, для нормального функционирования ему требуется определенное количество белков, жиров, углеводов, микронутриентов и витаминов. Это количество очень давно и очень хорошо известно. Но так же нужно и понимать, что телу совершенно не важно, откуда будет взят тот белок, который поступает в него. Ему совершенно не важно, растительный это белок, или животный. Его (белка), просто должно быть необходимое количество, и если у тела возникает белковая недостаточность, то проблемы неизбежны. Это же касается и недостатка жиров, углеводов и витаминов.

Зачастую, люди которые вступают на духовный путь, из абсолютно чистых соображений отказываются от животной пищи, в частности от мяса. Таким образом они соблюдают ахимсу. Но когда это делается без понимания принципов работы своего физического тела, получается, что не вредя другому, они настойчиво вредят самим себе, недополучая достаточного количества необходимых для жизнедеятельности веществ. Получается, что просто убрав из своей пищи мясо, человек оказывается без источника белка, а белок

растительный усваивается гораздо хуже. И возникающий белковый дефицит очень сильно будет влиять на него, в том числе и на его качество медитации.

Через несколько лет питания с низким количеством белка, он неизбежно сталкивается с проблемами, которые возникают на его пути с математической точностью! У тела очень большой запас прочности, по такому жизненно важному для него параметру, как количество белка. Но рано или поздно проблемы неизбежны. Это будут проблемы с нервной системой, проблемы с утомляемостью, с неспособностью сосредоточиться, и проч. Что хуже всего, такие проблемы накапливаются, и в какой-то момент человеку просто становится не до медитации. Тело — это грубый материальный объект, живущий по законам материального мира. И попытки сделать его духовным объектом, попытки научить его обходиться без белка, заранее обречены на провал. **Если я свои желания переношу на тело, у которого желаний на самом деле нет, а есть лишь потребности, я демонстрирую абсолютное неуважение к тотальным законам мира.** И рано или поздно, такой подход станет помехой для моей духовной жизни. Причем эта проблема очень легко обходится, если ты обращаешь внимание на количество белка, которое ежедневно тебе необходимо для поддержания физического существования твоего тела. Можно вполне оставаться вегетарианцем, но удовлетворять потребности организма во всех необходимых веществах. К этому вопросу нужно подходить очень внимательно, потому что это базовый вопрос, напрямую касающийся нашего существования в этом материальном мире. И любые бездумные решения почти со 100% точностью будут не верными.

Кришна говорит, что в питании необходимо соблюдать умеренность, и эту умеренность необходимо соблюдать постоянно. Нужно отметить, что совет соблюдать умеренность касается не только пищи, но и всего того что поступает извне, вовнутрь. Умеренность необходимо соблюдать к мыслям, к ощущениям, к удовольствиям. Не нужно лишнего аскетизма, нужно гармоничное движение в потоке с тотальным законом. Но соблюсти такой баланс, не зная и не уважая его, очень сложно. Поэтому его иногда сравнивают с лезвием бритвы, которое настолько тонко, что не заметно глазу, и не доступно эмоциям. Для того чтобы следовать этому пути, нужно иметь спокойный разум, который еще больше успокаивается, в процессе следования этому пути.

Необходимо научиться различать то что мне хочется, от того что есть на самом деле. Необходимо научиться отличать свои желания от потребностей тела, и уважать тотальные законы, по которым это тело функционирует. Тотальный закон всегда выше того что мне кажется, или того что мне хочется. Именно там, где все кажется очевидным и простым, зачастую следует остановиться, замедлиться и присмотреться, чтобы понять какой метод познания здесь будет

правильным. Идущий по духовному пути должен стать мастером по разоблачению уловок эго.

Разберись с тем что есть мера, и что такое правильная пища. Для этого обратись к науке, а не к манипуляциям мнениям и эмоциям. **Вопрос о том, что ест кто-то другой, вообще не должен у тебя возникать.** Реши этот вопрос для самого себя! Если в день ты говоришь о еде больше пары-тройки предложений, значит у тебя уже есть с этим проблемы. За исключением момента, когда ты исследуешь эту тему, обращаясь к правильному методу познания. И помним, что меру нужно соблюдать во всем что поступает извне, и эту меру определяешь ты сам. Но если ты определяешь ее не верно, то проблемы неизбежны. Изучай Бхагавад Гиту, понимая то чем говорит Кришна, это поможет тебе держаться срединного пути, относительно всего что поступает вовнутрь тебя. Умеренность должна быть во всем. Не доверяй мнениям, и отличай их от знания.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 197 Глава 6 Шлока 16

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

na-atyaznatas-tu yogo 'sti na caikAntam-anaznataH |

*Медитация не для того, кто ест слишком много
или того, кто совсем не ест достаточно,
не для того, кто спит слишком много или
всегда бодрствует, о Арджуна. (6.16)*

В контексте темы медитации, эта шлока указывает а нам на то, что ошибки допущенные на таких базовых уровнях как питание и сон, неизбежно отразятся как на состоянии нашего ума, так и на состоянии нашего физического тела. Для успешной медитации необходима гармония и максимальное спокойствие. Поэтому если у искателя возникают проблемы с медитацией, ему рекомендуется обратить свое внимание на предварительные этапы. Потому что неудачи в более продвинутых практиках, всегда происходят исключительно потому что искатель что-то пропустил в практиках предварительных.

Поверхностный ум привык опускать все то что ему непонятно или не приятно. Таким образом, получается, что чем больше он не понимает, тем больше он пропускает. И в результате все то что говорилось в предыдущих главах о важности карма йоги, и о важности обнаружения тотальных законов, равно как и поклонения их источнику, из головы улечивается. Столкнувшись с медитацией, и начав изучать ее, у него возникает ощущение что медитация это именно то что ему нужно, потому что после медитации обещано освобождение. Но это так не работает. Потому что предварительные этапы должны быть прожиты, а не пропущены мимо ушей. Учение и его методы для тебя должны стать реальностью. Знание не будет работать, если оно исключительно интеллектуальное знание, и ты по-прежнему живешь исключительно из своих прошлых автоматических привычек, даже не думая пересматривать их. Без проживания которое делает это знание реальностью, учение Кришны будет для тебя лишь словами, которые однажды были услышаны, и так же однажды будут забыты.

Таким образом, то, о чем говорится в шестой главе, совершенно бесполезно без полного усвоения того, о чем говорилось в главах предыдущих. В них в частности очень много говорилось о поклонении Богу. И в случае если Бхагавад Гиту начинает изучать атеист, то учение изложенное в ней, становится совершенно бессмысленным и бесполезным для него. Потому что Кришна постоянно говорит нам о вере в Бога, и об устремлении к нему всех своих мыслей. Без такого понимания медитация становится невозможной, это будет лишь упражнение в сосредоточении, это будет всего лишь механическая практика, которая никогда не принесет освобождения. Потому что сама

концепция освобождения имеет смысл только в том контексте который задан Бхагавад Гитой, и эта концепция будет работать исключительно для человека который обращает свое внимание на Бога. Такое обращение внимания говорит о том, что он видит и замечает необходимость Божественного в своей жизни. Он понимает, что этот прекрасный и замечательный мир не может существовать без основы которая когда-то породила этот мир, которая теперь поддерживает его существование, и которая в будущем разрушит его. Этот принцип можно называть Богом, или законами природы. Но нужно относиться к нему как к чему-то божественному, и вызывающему уважение. Все учение Бхагавад Гиты теряет свою силу, и становится бесполезным, без понимания этого.

Если у тебя нет знания того что ты не являешься телом, то это приводит к тому что прожить это знание невозможно. В таком случае любые напоминания о разумной структуризации питания и сна, будут восприниматься в штыки. Ведь потребности тела, это мои потребности! И кто как не я, лучше знаю, что мне полезно, а что нет?! С таким подходом вряд ли будут соблюдаться меры в наслаждениях сном и пищей. Но если ты будешь смотреть на свою физическую форму так как до этого объяснял тебе Кришна, ты будешь в ней видеть исключительно удобный инструмент для достижения освобождения. И тогда эта шлока будет указывать тебе на то, насколько правильным будет поддерживать этот инструмент в рабочем состоянии.

Питание и сон должны быть достаточными, и следующая шлока еще больше раскроет этот спектр достаточности и умеренности. Не нужно бросаться в крайности, и для того чтобы верно определить золотую середину и сделать свою практику достаточной и гармоничной, ты должен отточить свое понимание и прожить все то, о чем говорил Кришна в предыдущих главах. Сколько тело должно спать? Сколько оно должно есть? Ответы на эти вопросы должны получаться в соответствии с верными способами познания, которые будут включать в себя понимание того что тело — это оболочка еды. **Это всего лишь материальный объект, который подчиняется материальным законам.**

Сколько, когда и что ему нужно, должно по максимуму определяться его необходимыми потребностями, которые нужно уметь отличать от своих желаний. Потребности — это тот физиологический оптимум, который необходим для максимально эффективного функционирования тела, а желания, это все то что сверх этого оптимума, это то без чего тело может прожить. Телу нужно давать все что ему необходимо для нормального функционирования, и не стоит слишком сильно баловать его своими желаниями. Какие-то правила относительно сна и

приема пищи, уже укоренились в нас давным-давно. **И совершенно не факт, что эти правила были приняты опираясь на верный способ познания, а не на основе каких-то эмоциональных импульсов, пришедших ко мне от окружающим меня людей, которым я доверяю.** Разумный искатель должен видеть в этой шлоке призыв обратиться на свое осознанное внимание на такие базовые потребности своего организма, как еда и сон. Он должен был понять, что тело — это оболочка еды, это объект материального мира, и наилучшие правильные методы для обращения с ним, лежат в основе научных методов. Потребности тела очень хорошо исследованы, так что обратись к этим знаниям, и ты очень много сможешь понять.

Чувство голода определяется уровнем сахара в крови, а уровень сахара напрямую зависит от того что ты кладешь себе в рот. Зная эти корреляции, используй свой разум, и ты вполне сможешь совершенно без напряжения успокоить свое тело и ум, что в свою очередь положительно отразится на медитации. Знание — это великая сила, а незнание — это великая слабость. Желания и мнения, не должны определять что я ем, и когда я сплю. Для таких базовых потребностей человеческого организма должны использоваться верные методы познания. Спать и есть необходимо ровно столько, чтобы твое тело, и твой ум работали максимально эффективно. Не больше нужного, и не меньше нужного. Это и будет называться умеренностью, к которой в этой шлоке нас призывает Кришна.

Какое-то время можно жить недосыпая, или изнуряя себя различными диетами. Можно даже в это время чувствовать себя легко и прекрасно. Такие люди всегда надутся, и они будут рассказывать, что спать нужно не более 5-6 часов в день, а питаться можно солнечным светом и фруктами. Но встреча с такими людьми, это совсем не повод принимать их слова на веру. Выяснить подходит ли тебе такой режим функционирования, можно на основе осознанного эксперимента. Необходимо научиться отличать как свое желание, так и чужое мнение, от медицинского факта. Это может быть достаточно сложно, но этому придется научиться, если ты хочешь продвигаться по духовному пути.

Потому что весь духовный путь состоит из приближения к истине, и выяснения того как есть на самом деле. А то что есть на самом деле, оно всегда соответствует тотальным законам строения вселенной. Причина страданий всегда кроется в настаивании на своей собственной глупости, а Адвайта, это то избавляет меня от нее. В том числе это касается и того чем нужно кормить своё белковое тело, и когда и сколько ему давать отдыхать. Глупость должна быть

уничтожена на всех уровнях. Не стоит путать между собой сознательное существо и материальное тело.

(в этот день был ураган, и электричество у Вас закончилось. Поэтому лекция так коротка)

ОМ рUrNam-adaH рUrNam-idaM рUrNAt-pUrNam-udacyate |
рUrNasya рUrNam-AdAya рUrNam-eva-avaziSyate ||
ОМ zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 198 Глава 6 Шлока 17

Если тело лишено достаточного для него количества сна, то медитировать будет невозможно. Дефицит сна напрямую затрагивает наш ум, который будет

использовать любую возможность для того чтобы поспать. Поэтому не нужно бездумно вставать в четыре часа утра, только потому что это лучше время для медитации. Если ты встаешь не выспавшимся и уставшим, то это время для тебя не будет благоприятным, и твоя медитация не принесет ожидаемых плодов. Вместо того чтобы медитировать, ты просто будешь засыпать сидя. Повторяя эту ошибку несколько раз, ты только закрепляешь ее, и в конце концов может получиться так, что за медитацию начинает приниматься сон. По итогу такие искатели не медитируют, они просто овладевают искусством спать сидя.

Также не следует себя заставлять медитировать сутки напролет, потому что это тоже неизбежно приведет к тому, что ты заснешь. Требуется огромное количество подготовительных практик, чтобы столь длительное время пребывания в медитации приносило пользу. В Адвайте вообще не рекомендуется растягивать время медитации более часа, потому что в большинстве случаев это уже будет смахивать на профанацию. Чем больше время проведенное в медитации превышает полчаса-час, тем более возможностей для совершения ошибок. Человек просто будет спать, хотя внешне он и может выглядеть как медитирующий. Все должно быть в меру, включая и время медитации. Телу и уму необходимо давать время для отдыха, и это время у каждого будет своим. Если это условие не будет соблюдаться, то медитация становится невозможной. Нужно обращать внимание на тонкую настройку тела и ума, для того чтобы они способствовали медитации, а не сопротивлялись ей. Поэтому нужно следить, чтобы не только внешняя обстановка помогала мне погрузиться в медитацию, но и все внутри моего тела было свежим, отдохнувшим и не препятствовало практике. Сон и питание очень важны, потому что они находятся в основе пирамиды человеческих потребностей. Поэтому внимание которое уделяет им искатель, должно быть очень осознанным.

В жизни каждого может наступить момент, когда ему придется совершить какие-то глобальные изменения, по сравнению с привычным образом жизни, с привычным образом питания и сна. И поначалу контроль за этими изменениями может потребовать большое количество внимания, усилий и энергии. Потому что годами выработанные привычки будут подталкивать тебя к привычному образу жизни. В таком случае могут потребоваться значительные усилия, для того чтобы придерживаться сбалансированного распорядка дня. Через некоторое время такой образ жизни становится привычным, и дается достаточно легко. Но осознанность должна присутствовать постоянно, и режим дня необходимо уметь корректировать в соответствии с возникающей ситуацией. Потому что потребности тела могут меняться. Когда такой подход станет постоянным, сразу почувствуется

насколько тело становится мягче и податливее. Оно перестает слать тебе сигналы стресса, которые в свою очередь заставляют тебя волноваться, и переживать сверх меры.

Йога, о которой говорит Кришна, это искусство поддержания гармонии на всех уровнях личности, и на всех уровнях жизни. И нарушение гармонии на одном уровне, всегда будет сказываться на всех остальных. Для успешной медитации необходимо овладеть искусством не бросаться в крайности, нужно научиться размышлять и понимать, что есть крайности, и чем они опасны. Различение между тем что истинно, а что нет, это первое качество искателя. Осознанность и умеренность должна быть во всем, в течении всей жизни. Это не какая то временная мера, потому что не гармоничная личность, бросающаяся из крайности в крайность, это личность, бросающаяся из стороны в сторону, и в нужном направлении не продвигающаяся. Кришна старается чтобы искатель избегал крайностей во всем.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

yukta-AhAra-vihArasya yukta-ceSTasya karmasu |
yukta-svapna-avabodhasya yogo bhavati duHkha-hA || 17 ||

*Для того, кто умерен в пище и развлечениях,
кто умерен усилиями в действиях,
кто умерен в бодрствовании и сне, -
для него йога медитации становится
уничтожающей страдания. (6.17)*

Шанкара в своем комментарии говорит, что слово *ахара*, которое обычно переводиться как пища, должно пониматься как все то что поступает вовнутрь извне. Любые наслаждения, любая пища, любые звуки, все оно должно быть *юкта*, соразмерным, гармоничным. А гармоничным, это значит осознанным и пропорциональным. Ничто из вышперечисленного не должно становиться навязчивой идеей и заикленностью. И главный принцип здесь должен быть такой же, как и при разумном подходе к питанию, т.е. чем больше ты знаешь о том, как функционирует человеческое тело, тем более разумно ты можешь использовать его возможности. Например, для того чтобы пища была усвоена, она должна быть съедена в правильное время. Такой же принцип действует и в отношении пищи интеллектуальной. Информация должна поступить в правильное время, и в правильное же время она должна усваиваться.

В системе Адвайты этому уделяется очень большое внимание, потому что в наше время потребление информации стало большой проблемой. Это раньше нужно было искать умную книгу, да и других книг то особо и не было. Потому что для того чтобы книга имела возможность появиться, нужно было сделать папирус, затем вручную написать и т.д. Более того, в то время, далеко не каждый еще и читать умел, а доступ к информации был очень и очень ограниченным. Сейчас же проблема совсем другая. Проблема в том, что информация везде, и каждый человек в любой момент посмотреть видео, или заглянуть на Википедию. Люди постоянно потребляют информацию, и это постепенно приводит к информационному переизбытку. А потребление информации это всего лишь один из вариантов работы мышления. Второй вариант, который конкурирует с ним, это усвоение информации, а так как человеческий мозг одновременно может заниматься только одним типом процессинга, получается, что человек который только потребляет информацию, ни о чем не думает. В отличие от человека, который поступающую информацию старается понять и разложить, взаимоувязать, и соединить с тем что зналось им раньше. Таким образом происходит креативный процесс создания новых комбинаций из уже известных объектов, и вдруг неожиданно возникают новые идеи.

А когда ты бездумно закладываешь себе в голову информацию, и не соблюдаешь культуры ее потребления, и твой ум постепенно становится помойкой. Йогину следует задуматься, успевает ли перерабатываться поступающая в него информация? Потому что бесконтрольное потребление информации приводит к интеллектуальному ожирению, подобно тому, как при неумеренном употреблении пищи, наступает ожирение физическое. Интеллектуальное ожирение сковывает работу ума, и на все мыслительные процессы влияет негативно.

В отличие от мирской информации, Адвайта дает информацию которая позволяет нам избавиться от мусора в нашей голове. Такая информация помогает нам исправить ошибки и перекосы в нашем мышлении. Помимо непосредственно самой информации, Адвайта так же дает и метод для ее усвоения ее. Шравана это слушанье, т.е. получение информации, а манана это размышление над ней, это процесс, когда информация перестраивается в соответствии с заранее заданным направлением устремления к истине. Медитация — это очень важный инструмент для приближения к ней, и она необходима для того чтобы встретить и узнать то, что объектом не является.

Встретить и осознать это как самого себя. Поэтому до того, как медитация станет возможна, необходимо научить ум работать как на получение информации, так и на усвоение ее. Как шравана, так и манана, друг без друга

будут абсолютно бесполезные вещи. Шравана и манана, это подготовка фундамента для медитации, нидидхьясаны. Изучаемая нами шлока говорит, что йогин во всем должен соблюдать осознанную умеренность. Это касается пищи, информации, отдыха, поддержании чистоты, и проч.

Мы говорим об этом настолько подробно, потому что заикленность возможна на абсолютно любой идее. И любая заикленность не будет правильной. Мыть руки с мылом хорошо, а мыть руки двести раз в день это уже болезнь. Одеваться чисто тоже хорошо, но три часа в день выбирать что тебе одеть для того чтобы выйти и купить хлеба, это уже расстройство. Отдыхать между действиями тоже хорошо, но думать о том чем я буду развлекать себя сегодня, завтра или через месяц, это значит уделять слишком много времени второстепенным вещам. Всему должно быть свое место, и своя мера. Не надо поклоняться еде, или телу, не надо поклоняться развлечениям, и делать из них религию.

Здоровое и красивое тело — это хорошо, но надо помнить, что его здоровье и красота — это временные вещи. А абсолютная чистота, и абсолютное здоровье просто невозможны по определению. Тело любого человека имеет начало и конец, и едва родившись, оно сразу же начинает двигаться к смерти. Здоровье необходимо поддерживать ровно настолько, чтобы болезни слишком сильно не отвлекали меня от движения к главной цели. А для этого еще нужно знать ее, эту свою главную цель. И различать ее от того что второстепенно.

Поедание определенного типа пищи не делает человека духовным. Если весь твой день посвящен исключительно мыслям о еде, значит это становится болезнью ума, отклонением психики. Пища всего лишь питает тело, и к духовности не имеет никакого отношения. Призвание пищи - поддерживать тело здоровым и функционирующим, т.е. не мешающим духовному развитию. Увлечение “правильным” питанием может незаметно поглотить все твое внимание, и незаметно стать самой настоящей религией. И вдруг внезапно, то что находится у тебя в тарелке, обретает масштабы вселенского размера, и вселенской важности. Таким образом, все твои силы будут направлены только на то что находится у тебя на столе, в то время, как это всего лишь второстепенная деталь.

Не стоит изучать и коллекционировать сотни текстов, не нужно хвастаться тем что ты изучил больше писаний чем другие. Такой подход это отсутствие соразмерности. Для достижения освобождения достаточно одного текста, но понятого глубоко и полностью. Умеренность и осознанность должна быть во всем, как в усилиях, так и в действиях.

yukta-ceSTasya karmasu, умеренные усилия и осознанное отношение к любому действию. Этот дискурс начал свое развитие, еще во время рассказа о карма йоге. При осознанном подходе, действия и усилия прилагаются не автоматически, не потому что я всегда так делал, а потому что я вижу и понимаю их конечную цель. А понимая цель, я понимаю также и средства для ее достижения. Я отдаю себе отчет о возможности возникновения препятствий, и когда я встречаюсь с ними, они не выводят меня из себя, и не лишают меня энтузиазма. Любую возникающую на моем пути ситуацию, я воспринимаю как задачу для решения. И прямо в процессе действия, я различаю что важно, а что нет. Умеренность в действии, карма йог развивает исключительно за счет осознанного подхода к нему. Карма йога — это искусство осознанности непосредственно во время действия. И эта осознанность делает прилагаемые усилия максимально эффективными и очищающими, вне зависимости от получаемого результата. Карма йог постоянно сосредоточен на Боге, и вне зависимости от того что он вкладывает в этом понятие, он всегда направлен в нужную сторону.

Осознанность — это практическое знание, которое обретаются при проживании учения Бхагавад Гиты. Искатель всегда будет более осознан во всех взаимоотношениях с окружающим его миром, потому что Бхагавад Гита дает максимально возможную широту виденья, глубину понимания человеческой жизни, и ее цели. Будь умерен в пище, будь умерен в развлечениях, будь умерен в прилагаемых усилиях, будь умерен во сне и в бодрствовании. И тогда йога медитации принесет свои плоды, уничтожив страдания которые приносит глупость и невежество.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

yukta-AhAra-vihArasya yukta-ceSTasya karmasu |
yukta-svapna-avabodhasya yogo bhavati duHkha-hA || 17 ||

*Для того, кто умерен в пище и развлечениях,
кто умерен усилиями в действиях,
кто умерен в бодрствовании и сне, -
для него йога медитации становится
уничтожающей страдания. (6.17)*

Эта шлока служит нам напоминанием о необходимости быть умеренными во всем. В пище, в развлечениях, в усилиях, в отдыхе, во сне, и в бодрствовании. Чтобы мы не делали в течении дня и ночи, во всем необходима умеренность. При спокойном и внимательном разуме, умеренность становится самым простым и безуильным путем. Волнующийся же разум часто сравнивают с маятником, качающимся из одной крайности в другую. Такому разуму не знакомо чувство меры, потому что он никогда не задерживается в состоянии равновесия. Он его просто не замечает, потому что равновесие, спокойствие и умеренность, находится ниже уровня его детекции. Беспокойный ум способен заметить и оценить только еще что-то более беспокойное чем он сам. Поэтому состояние покоя и равновесия им хронически не замечается.

Первое условие для того чтобы умеренность во всем стала возможна, это спокойствие разума. Но одного спокойствия недостаточно. Потому что даже спокойный ум может не замечать важности определенных моментов, если у него не хватает осознанности и внимательности. В глубоком сне наш разум тоже совершенно спокоен, но он ничего не видит и ничего не осознает, потому что ему не хватает осознанности. Поэтому добро пожаловать в предварительные практики. Все то, о чем говорил Кришна Арджуне до этого, способствует развитию спокойного, понимающего, и очень внимательного ума. Ума способного к сосредоточению. Искателю обладающему таким разумом, йога медитации приносит свой закономерный результат в виде подтверждение знания, и уничтожения страдания.

Уничтожает страдания не сама медитация, она лишь способствует подтверждению знания, за счет обретения которого уничтожаются страдания. Чтобы медитация была успешна, чтобы она работала так как описывается в

Бхагавад Гите, необходимо осознать важность как умственного труда, так и умственного отдыха. Потому что знания усваиваются именно во время отдыха. **Так же нужно понимать, что знание не должно быть просто информацией, оно должно работать, и способствовать развитию вивеки, различения истинного от второстепенного.** Альтернативой такому мудрому подходу будет скакание по верхам, т.е. много чего услышал, но мало чего понял. Даже если ты будешь много знать об Адвайта Веданте, это не поможет тебе приблизиться к освобождению. Потому что путь ведущий к освобождению, это путь верного узнавания самого себя.

Для того чтобы йога медитации принесла необходимый результат, необходима умеренность и осознанность абсолютно во всем. **Я должен понимать важность того чем я сейчас занимаюсь, а также должен четко видеть место этих занятий в моей глобальной структуре ценностей. Я должен знать как то чем я занимаюсь, относится к моей глобальной жизненной цели, и не раздувать ее важность больше чем того требуется.** Не стоит из второстепенных деталей делать религию. Чувство меры очень важно. В мире существует огромное количество ситуаций и объектов, и всему этому равное количество внимания ты уделить никогда не сможешь. **Потому что внимание — это ограниченный ресурс, а количество объектов и ситуаций по отношению к нему, безгранично.** Из всего этого многообразия я должен правильно выбрать то что является главным, без сожаления отбросив второстепенное.

Бхагавад Гита лишь указывает нам на необходимость быть умеренным во всем. **Но критерии умеренности ты будешь определять сам, в меру своего понимания. Также нужно учитывать, что твое понимание на духовном пути будет постепенно меняться, и соответственно мера которой ты меряешь, тоже.** Поэтому время от времени даже отношение к таким простым вещам как сон и пища, если это потребуется, должны пересматриваться. Если твое понимание выросло, то причин держаться каких-то предыдущих стандартов нет. Очень часто жизнь протекает на когда-то усвоенном автоматическом алгоритме действий, позволяющем экономить усилия. Поэтому иногда случается так, человек на очень длительных отрезках времени действует бессознательно, автоматически. И если в окружающем мире ничего не меняется, то эти алгоритмы не пересматриваются.

Осознанность требует усилий, и плата за отсутствие ее, это постоянное совершение ошибок. Эволюция человека — это процесс адаптации к новым, постоянно меняющимся условиям. И Бхагавад Гита учит нас быть осознанным во всем, а искатель, практикуя такую осознанность, начинает как бы

растягивать время. **Потому что чем больше ты осознан, тем больше событий у тебя происходит за единицу времени.** В детстве, когда у ребенка еще нет множества наработанных автоматических шаблонов, его время течет очень медленно. С утра до вечера в его жизни происходит огромное количество событий, ему все интересно, он на все обращает внимание, и замечает то что взрослый уже давным-давно перестал видеть. Для ребенка время течет очень медленно, а для старика, который практически состоит из автоматических шаблонов, и который не обращал на практику осознанности никакого внимания, время течет очень быстро. Его дни не отличаются друг от друга, в памяти не остается ничего значимого, а время летит очень быстро.

Искатель должен действовать как ребенок, он должен в себе и в окружающем мире замечать детали, на которые он ранее не обращал внимание. Именно за счет интереса понять все то что его окружает, в конце концов и становится возможным нахождение истины. Осознанность — это то что отличает человека от животного, и именно его необходимо практиковать для того чтобы расти как человек, и для того чтобы достигать человеческих целей. Бхагавад Гита — это учебник по достижению высшей человеческой цели, это учебник для тех, кто хочет практиковать данную им чрезвычайно редкую возможность быть человеком. За счет осознанности и понимания, у искателя расширяются не только границы времени, но и горизонт планирования. Он получает план действий, который не только охватывает, но даже и превышает собой человеческую жизнь.

Потому что контекстом его жизни, становится понимание безграничной истины. Понимание того что включает в себя все, и более того, превосходит это все. В таком широком контексте виденья, очень остро осознается глупость бесполезного прожигания времени на такое то неосознанное животное существование. Существование, в котором нет места настоящей человеческой цели. Если видение такого контекста становится реальностью, то становится очевидным что ты в кои то веки родился как человек! А если так, то и жить ты тоже должен как человек. **Потому что иное проживание жизни, это бессмысленное разбазаривание уникального ресурса.** Такое понимание неизбежно влечет за собой размышление о том что является человеческой целью, и то, к чему нужно стремиться. Уж коли ты родился человеком.

В контексте понимания и правильного целеполагания, умеренное питание, удовольствие, сон и бодрствование, они становятся вторичными подсобными средствами, которые обслуживают твою главную, никогда не теряющуюся из вида цель. Поэтому пища, сон, развлечения, и прочее, они все становятся

полезным инструментом, на которые я не трачу времени более необходимого. Искатель не впадает в крайности, потому что он знает, что его главная цель это истина, это понимание которое приводит его к освобождению. И для обретения этого знания имеет смысл поддерживать здоровье своей физической оболочки, с пониманием того что вечно жить я в ней не буду. Поэтому тратить время на то, чтобы мое тело выглядело изумительно до самого конца, я тоже никогда не стану.

С обнаружением того что личность не существует, йога медитации ставит жирную точку на всех ее страданиях. Я узнаю себя как безграничность, как абсолютную свободу от любого ограничения, и соответственно страдания ко мне не относятся. **Ничто другое не способно единомоментно решить все проблемы человека, кроме узнавание того что человеком он не является.** Но на этом пути, будет не неправильно игнорировать предварительные практики. Потому что избавиться от тонкого невежества относительно своей природы невозможно, если остаются слои плотного невежества, которые касаются фундаментальных понятий о себе и о мире. Питание, режим дня, работа, отдых, все эти вещи очень часто остаются в тени и не пересматриваются, потому что они настолько привычны, что кажутся вещами которые не требуют особого внимания. **Люди часто даже подумать не могут, что в таких простых вещах могут находиться ключи, если не для окончательного понимания, то по крайней мере для следующего шага в сторону такого понимания!**

На самом деле не случайно, что о необходимости умеренности Кришна заговорил только в шестой главе. К этому времени он уже очень много чего объяснил Арджуне, и на первый взгляд может показаться весьма неожиданным возвращение с темы медитации, к таким простым вещам как умеренность в пище и в развлечениях. Но дело в том, что только сейчас, когда ум Арджуны уже успокоился и достаточно очистился, он может заметить важность умеренности в повседневной жизни. Когда Арджуна был в слезах, и лук Гандива выпадал из его рук, а ум метался из крайности в крайность, совет Кришны об умеренности был бы попросту не услышан, а то и отвергнут.

Чем более спокоен, внимателен и осознан твой разум, тем более точно ты сможешь определить для себя меру. Умеренность во всем всегда подразумевает понимание средств достижения своей конечной цели. Сами по себе эти средства не могут быть самоцелью. Ищущий должен понимать, что цель без второстепенных средств недостижима. Это касается абсолютно любых практик, и позволяет выстроить гармоничную систему, где всему необходимому будет соответствующее ему место. Прямо пропорциональное его важности. Тело нужно для достижения освобождения, и ему в свою очередь

нужна пища, отдых, и усилия, которые смогут поддерживать его достаточное время в эффективно здоровом состоянии. Это достаточное время напрямую от желаний искателя не зависит, и вполне может растянуться на множество жизней. И чем раньше ты начнешь идти к этой цели, чем раньше ты осознаешь и начнешь двигаться по этому пути осознанно, тем лучше. Я вижу цель, я понимаю средства ее достижения, и каждый действительно понятый и прожитый шаг на этом пути избавляет меня от невежества и страданий. Если ты находишься на правильном пути, ты всегда будешь получать положительную обратную связь. Этот путь никогда не будет сопровождаться болью, кровью, потом и слезами. Это путь лежит через все увеличивающуюся радость жизни. Потому что счастье не обнаруживается где-то там, далеко, оно узнается прямо здесь. И чем больше ты избавляешься от невежества, тем все более радостным и счастливым ты становишься. Но если результатом медитации становится страх, а не успокоение, это значит, что ты делаешь что-то не так, это значит, что нужно искать ошибку исправлять ее. Это значит, что ты где-то что-то недопонял, и ударился в ту или иную крайность.

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

yadA viniyataM cittam Atmany-eva-avatiSthate |
niHspRhaH sarva-kAmebhyo yukta ity-ucyate tadA || 18 ||

*Когда управляемый ум пребывает только в своей природе,
тогда свободного от стремлений ко всем объектам наслаждения
называют сосредоточенным. (6.18)*

Управляемый ум, это ум который стал послушным инструментом своего хозяина. О необходимости наличия такого ума, Кришна говорит уже не в первый раз. И это очень важное замечание. Беспокойный ум — это большая помеха для искателя, и наличие такого ума неизбежно приводит к отвлечению. Управляемый же ум, это не просто спокойный ум. Это ум который подобен дрессированной собаке, этот ум делает то что ему прикажет хозяин. Ум должен уметь отвлечься от того что кажется ему интересным, и по зову своего хозяина вернуться к нему. Это очень важное, и крайне необходимое качество. Потому что только контролируемый, управляемый и однонаправленный ум способен к сосредоточению.

Когда такой ум направляется к истине, он сначала по указанию хозяина отказывается от восприятия объектов. Затем он погружается все глубже, и в какой-то момент отказываться от своего отдельного я. При этом сохраняя

осознанность за счет чистого сознания, не привязанного к своему (?) отражению в уме. В бодрствующем состоянии мы привыкли полагаться на ум. Но на самом деле он только отражает чистое сознание, и все что он осознает, он осознает тоже исключительно за счет этого чистого сознания. Когда происходит глубокое погружение в медитацию, этого отражения должно становиться все меньше и меньше, но при этом осознанность остается. Потому что это осознанность всегда присутствующего чистого сознания. И однажды при достаточной глубине погружения, происходит сначала растворение, а потом снова сборка чувства эго, чувства я. И когда это осознается, я понимаю, что я не ограниченное тело, я понимаю, что я не чувство эго. А я та бесконечность, которая наполняет собой все.

Когда это происходит, я перестает быть ограниченной локальностью, которая якобы находится где-то между ушами или за глазами. Про бесконечность это сказать невозможно, потому что бесконечность везде. Когда это случается, я понимаю, что если я раньше считал себя находящимся в теле, то теперь оказывается, что тело во мне. После этого перспектива меняется полностью, и как перчатка выворачивается на другую сторону. Так вот, в это состояние меня может привести только очень воспитанный ум, который может сосредоточиться, и таким образом преодолеть все необходимые препятствия. Дело в том, что абсолютное сознание не является объектом, оно абсолютный субъект. А наш ум работает только с объектами, и он не может себе это даже представить. В чистом сознании нет ни грамма, ни следа объектности. И тем не менее оно повсюду, но ум не может на нем сосредоточиться. Что же тогда с этим делать? Правильное направление движения в эту сторону задается в предварительных практиках, путем сосредоточения ума на Ишваре. На чем-то максимально прекрасном, на чем то что превосходит собой все. Такое сосредоточение начинается с образа Ишта Деваты, который заключает в себе в абсолютной мере те качества, которые очень важны для меня. Само собой, что возникающий при этом образ будет очень разным для разных людей. Именно поэтому образ Ишта деваты у каждого человека свой.

И через этот образ человек обращается к тому что не имеет никакого образа. Поначалу Ишта девата имеет какое-то определенное место в физическом пространстве, конечно мне говорят, что Бог повсюду, но сначала для меня это просто слова с которыми можно согласиться, но невозможно вообразить. И даже когда человек размышляет о том что Бог повсюду, все равно это воображается им в той или иной форме. Такая форма предназначена для того чтобы направить человеческий ум в правильном направлении, т.е. направить его на то что превосходит собой как любую форму, так и время, и пространство. Потому что Бог это тот, кто является создателем как времени, так и пространства. А создатель всегда превосходит свое творение.

Если ум искателя полностью не уверен в том, что цель на которую его направляет хозяин является самой лучшей целью, он неизбежно будет отвлекаться от нее. Именно поэтому образ избранного божества должен быть самым дорогим для меня образом. Только в таком случае мой ум не будет отвлекаться, а тому что человек любит, он может посвящать все свои усилия. Апофеозом сосредоточения на образе Ишта деваты будет савикальпа самадхи, погрузившись в которое, и двигаясь все дальше, искатель в конце концов расстается со своим чувством отдельного я. При этом оставаясь осознанным.

Затем, когда разум его будет уже в достаточной степени воспитан, он сможет превзойти любую форму разделения. Это становится возможным только тогда, когда есть огромное устремление к любимой цели, которую я понимаю, как самую важную, самую ценную, и самую любимую из всех целей в моей жизни. Если такого понимания нет, то всегда будет множество других, любимых объектов. Я не могу расстаться со своими делами, со своей работой и обязанностями. Если эта цель будет всего лишь одной из множества других целей, тогда я не смогу достигнуть ее, и буду за собой тащить множество разделяющих меня объектов. Но если я смогу оставить их, тогда савикальпа самадхи, сосредоточение ума на самом прекрасном образе, перетекает в нирвикальпа самадхи, в высшую точку медитации. Нирвикальпа самадхи это то, где отсутствуют любые разделения, но при этом я остаюсь осознанным за счет осознания, которое является Сат-Чит-Анандой. Это тот свет, который присутствует всегда. Мое отдельное я растворяется в нем, и получается, что я и есть этот Абсолют, я есть бесконечность, которая со стороны смотрит на свое эго. После этого я более никогда не сделаю ошибки, и не приму себя за него. Я буду видеть и ощущать это разделение, но буду понимать его нереальность.

Тот ум, который таким образом увидел, и затем понял свою нереальность, и имеется в виду в этой шлоке. Пребывать в своей природе такой ум он может только тогда, когда он заметил совершенную им ошибку. Это и есть окончание поиска, больше в медитации стремиться не к чему. Потому что после этого вся жизнь становится сплошной медитацией.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

yadA viniyataM cittam Atmany-eva-avatiSThate |
niHspRhaH sarva-kAmebhyo yukta ity-ucyate tadA || 18 ||

*Когда управляемый ум пребывает только в своей природе,
тогда свободного от стремлений ко всем объектам наслаждения
называют сосредоточенным. (6.18)*

Эта шлока нам говорит как о человеке достигшем цели йоги медитации, так и о человеке, который еще только идет по этому пути. В первую очередь мы рассмотрим то, что она нам говорит о реализованном человеке. Слово *юкта* здесь употреблено в смысле *достигший*. Не сосредоточенный, как будет в случае с искателем, а именно достигший. Восемнадцатая шлока дает нам точное определение как сосредоточения, так и достижения. Что такое сосредоточение? Сосредоточение, это возможность управляемого ума пребывать в осознании своей природы, в истине. Или же, если речь идет об искателе, сосредоточение — это *устремленность* ума к истине. Такой человек, вне зависимости искатель он или достигший, называется *юктаха*.

Когда человек начинает практиковать медитацию, его ум движется по направлению к истине. И на этом пути он избавляется от невежества. Даже для того чтобы просто начать практиковать, ум уже должен быть достаточно избавлен от невежества. В тот момент, когда невежества не останется совсем, практик познает свою истинную природу. Для того чтобы это произошло, ум уже должен быть в достаточной степени подготовлен предварительными практиками в виде слушания об истине, и размышления о ней. Иначе он просто не сможет медитировать, потому что он не знает о том, что должно происходить в этом состоянии. Для неподготовленного ума это совершенно невыполнимая задача, потому что он привык работать исключительно с объектами. Он воображает их, он получает о них сигналы от органов чувств, он отдает приказы органам действий, и т.д. У ума всегда есть объекты, с которыми он взаимодействует. Он устроен таким образом.

Но изучаемая нами шлока говорит о том, что его нужно направить на истину, на собственную природу, которая объектом не является. Это очень сложная

задача для неподготовленного разума, и поэтому главной предварительной практикой будет направление ума на Бога, на Истину, на безошибочность. Именно это и будет главным указателем в необходимом направлении. Потом, когда разум научится сосредотачиваться на образе Бога и качествах его природы, на его вездесущности, всемогуществе и всезнании, он должен будет превзойти этот образ. Другими словами, искатель должен будет превзойти свое понятие об истине. Потому что настоящая истина, в отличии от слова “истина”, объектом не является, настоящая истина это нечто гораздо более тонкое, чем слово.

Поначалу медитируя на Бога как на объектную истину, ум должен готовиться к тому что ему рано или поздно придется оставить любые идеи, и даже превзойти свое чувство эго. Он должен будет выйти за любые свои образы и представления. Любой человек начавший практиковать медитацию, начинает с формы и с образа. И если он продвигается в правильном направлении, то он постепенно и неизбежно придет к Богу, к истине, с целью их превзойти. Медитация, которая включает в себя сосредоточение ума на объекте, заканчивается савикальпа самадхи, которое еще включает в себя разделение. Но если практика продолжается, то в какой-то момент происходит соскальзывание еще глубже. Йогин погружается во все более и более тонкие сферы, удерживая при этом осознанность, и неизбежно соскальзывает в нирвикальпа самадхи, в котором происходит расставание с любым разделением.

Что обычно является основным препятствием, которое мешает погружению в глубь себя? Это страх, или нежелание отказаться от границ. На словах, или даже в мыслях, искатель действительно может быть устремлен туда, но внутреннее несогласие расстаться с границами себя, может быть в достаточной степени неосознанным. **Поэтому главным условием соскальзывания в нирвикальпа самадхи, является установка искателя на расставание с любыми границами.** Его ум должен быть чист и не отвлекаем, и в конце концов если ты достаточно настойчив, то любое препятствие рано или поздно будет уничтожено. Любые препятствия — это результаты и следствия твоих прошлых карм, но усилиями в настоящем можно преодолеть их. Если ты отказываешься от усилий и сваливаешь все на свою сложную судьбу, то твои прошлые кармы выйдут победителем из этой битвы. Но если ты не оставляешь свои усилия и будешь постоянно настаивать на них, то ты преодолеешь любые негативные последствия.

Савикальпа самадхи это твои усилия в настоящем, потому что практика савикальпа самадхи начинается в качестве сознательного усилия. И если что-то не получается, то после медитации ты размышляешь, ты проводишь работу

над ошибками, и пытаешься снова погрузиться вглубь себя, следя за тем чтобы ум не отвлекался от цели. В случае если это происходит, ты размышляешь над причинами которые его толкают на это. Если ты будешь внимателен и понимаешь то как работает твой разум, ты увидишь причину его отвлечения. Когда с помощью настойчивых усилий преодолеваются последние препятствия в виде подсознательного несогласия расстаться с этим миром, и с тем что я считаю моим, происходит соскальзывание в нирвикальпа самадхи. Нирвикальпа самадхи невозможно практиковать осознанным образом. Ум просто соскальзывает в него. А вот савикальпа самадхи, можно практиковать “по желанию”. Савикальпа самадхи начинается с намерения, и продолжается до тех пор, пока это намерение работает.

Соскальзывая в нирвикальпа самадхи, ты не узнаешь ничего нового. Ты лишь подтверждаешь для себя все то, о чем ты слышал от Учителя, и то, о чем говорят писания. Подобное подтверждение оказывается совсем не похожим на то что ты себе так долго представлял. Это сюрприз, и сюрприз очень приятный, который собой превосходит все то что ты так долго себе воображал. Процесс практики и узнавания истины сравнивается с практикой взбивания масла из молока. Казалось бы, каким образом в жидком молоке может оказаться твердое масло? Но учитель говорит тебе что оно там есть! И если ты не бросаешь попыток добыть его из этого молока, то рано или поздно твой поиск увенчается успехом, и ты убедишься в наличии масла в молоке, непосредственно на своем опыте.

Точно так же достаточно одного соскальзывания в нирвикальпа самадхи для того чтобы практики поиска истины закончились. И после этого ты ее просто знаешь, и тебе будет необходима другая практика, практика поддержания и укрепления в этом знании. В воспитании привычки обращения к нему. Потому что повседневность будет заставлять тебя действовать как ограниченную личность. Реакции тела никуда не пропадают, они остаются, потому что они воспитывались долгими прошлыми жизнями, которые ты прожил в качестве ограниченного существа. Некоторое время привычки еще будет давать о себе знать, и когда это случается, нужно напоминать себе о том, что я есть безграничное и чистое сознание. С дальнейшим очищением ума и с воспитанием привычки постоянно жить из этого знания, необходимость в контроле заканчивается, и знание становится естественным. Это состояние, когда ум пребывает в Атмане, в истине, он постоянно помнит о ней. Он никогда не забывает свое природу. После того как истина узнана, разделение пропадает, и уму более не к чему стремиться. У такого знающего человека вся жизнь становится медитацией, и его поиск заканчивается. Такой человек свободен от всех устремлений к объектам наслаждения.

Искатель который только ищет истину, он всегда будет прилагать усилия для того чтобы удерживаться от таких стремлений. А у познавшего истину, это происходит естественным образом, потому что он знает себя как бесконечность. С таким знанием более невозможно желать чего-то еще для счастья. Потому что я самого себя знаю как блаженство, и все другие желания становятся не нужными. Сам вопрос появления желания становится странным. Чего может желать тот, который не просто имеет все, а который сам есть все. Чего он может еще желать?

В своем комментарии Шанкара уточняет, что у такого познавшего проходит любое стремление ко всем видимым и невидимым объектам. К видимым объектам могут относиться еда, деньги, какие-то предметы роскоши, а к объектам невидимым, обычно относятся какие-то заслуги или последствия действий. У многих очень хороших людей, есть стремление своими хорошими поступками себе что-то заработать. Следовательно, они привязаны к чему-то нематериальному, к тому что можно только вообразить, но не потрогать. Для искателя, находящегося на уровне карма йоги, это очень хороший стимул, но это все равно невидимый объект. Человек же свободный от стремлений, освобождается и от этого. У него не остается никаких препятствий.

Даже те тонкие желания, которые в еще в начале духовного пути являлись одним из мотиваторов позволяющих продолжать путь в сложных ситуациях, пропадают для человека, познавшего Истину. А искатель стремящийся к ней, планомерно прилагает усилия для того чтобы избавиться от объектной зависимости, начиная с самых плотных объектов, и постепенно продвигаясь к наитончайшим. К тем, которые будут оставлены только тогда, когда будет узнана Истина.

Почему у достигшего пропадают стремления к объектам? Потому любые заслуги, равно как и препятствия, они существуют только для отдельной личности. Для человека знающего свою природу они теряют актуальность, потому что даже самый тонкий объект к нему не относится. К нему не относятся ни тело, ни ум, ни ощущения, ни препятствия, ни заслуги, ни рай, и ни ад. Все это не имеет к нему никакого отношения. Потому что он это безграничное существование, сознание и блаженство, которое и дает всему возможность существовать. Однажды узнав это, и утвердившись в этом знании, никакие объекты меня более никогда не заденут в принципе. Именно такой пребывающий в истине ум, называется реализованным, т.е. достигшим йоги.

Такое состояние — это не убегание от мира, и от его нерешенных проблем, это результат осознанного устремления избавиться от любых самых тончайших ошибок. Такое устремление достигается только когда, когда прилагаются

верные усилия по решению достаточно плотных, мирских проблем. Именно поэтому к учению Адвайты готов человек который закрыл для себя все вопросы, связанные с окружающим миром. Закрыл, и понял, что мир больше не может ответить на его запросы. Он понял что-то, чего ему не хватает, что то, что не относится к желаниям, к устремлениям, к ощущениям и проч. Все вышеперечисленное относится к его физическому телу.

А медитация, которая завершается хотя бы одним мгновением нирвикальпа самадхи, рассеивает мои понятия о себе как о теле. После чего искатель перестает быть искателем, и становится достигшим. Он знает себя как то что превосходит собой любые объекты. Таким образом, знающий истину завершает абсолютно все свои дела в этом мире, у него прекращаются абсолютно все желания на абсолютно любом уровне, к абсолютно любым объектам. Потому что цель его поиска достигнута.

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

yathA dlpo nivAta-stho neGgate sopamA smRtA |
yogino yata-cittasya yuJjato yogam-AtmanaH || 19 ||

*Для медитирующего с подконтрольным умом,
практикующего сосредоточение на Атмане,
используется сравнение с лампой в безветренном месте,
чей огонь не колеблется. (6.19)*

Для сравнения медитирующего йогина с подконтрольным умом, который практикует сосредоточение на атмане, используется сравнение с лампой стоящей в безветренном месте, чей огонь не колеблется. Это состояние еще раз указывает нам на то что контролируемый ум йога хоть и находится в неподвижности, но он не спит, он находится в осознанном состоянии. Потому что процесс горения — это очень активный процесс. Такое состояние не является результатом разочарования или подавления чего-либо. Неподвижное осознанное состояние ума, это результат вивеки, различения истинного от преходящего. Это постоянная попытка понять, что же это за мир меня окружает, и что есть я сам. **Вивека это постоянное откалывание от своих собственных прошлых представлений о себе и о мире, всего того что не является истиной.** Без стремления к этому, медитацию можно только имитировать. Такой подход не будет следованием примеру мудрых. Если твой ум не устремлен к истине, то вся медитация будет сводиться только к повторению каких-то внешних поз, в которых медитируют мудрые люди.

Следование примеру мудрых это развитие понимания, это попытка увидеть то что они имеют ввиду, когда говорят, что я есть Брахман. Почему я не могу этого сказать о себе? Что мне мешает? Я должен это понять, и избавиться этого, а не просто как попугай повторить мудрые слова.

Лампа или свеча которые зажигаются на алтаре, это напоминание искателю о цели к которой он стремится. В любой ситуации он должен помнить о ней. Я не затронут, я остаюсь в спокойствии как огонь лампы в безветренном месте. Такое состояние неподвижной и не отвлекающейся устремленности к истине, обеспечивается внутренним состоянием настроенности на нее. В начале практики пламя ума разума может отклоняться, потому что искатель может отвлекаться на различные объекты, окружающие его. Но по мере его очищения таких помех становится все меньше. Это очень красивый образ, и поэтому очень полезно, каждый раз, когда мы зажигаем лампу на алтаре, проверять и корректировать свои устремления.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

yathA dlpo nivAta-stho neGgate sopamA smRtA |
yogino yata-cittasya yuJjato yogam-AtmanaH || 19 ||

*Для медитирующего с подконтрольным умом,
практикующего сосредоточение на Атмане,
используется сравнение с лампой в безветренном месте,
чей огонь не колеблется. (6.19)*

Ум медитирующего похож на огонь лампы в безветренном месте. Такое пламя хотя и выглядит неподвижным, но в действительности в нем происходит очень интенсивный и однонаправленный процесс-мысль, я есть Брахман. Такая не отвлекающаяся целеустремленность и есть правильная медитация. У медитирующего, практикующего сосредоточенность, ум приобретает осознанную интенсивную неподвижность. А ум искателя, который стремится к такому состоянию, только начинает становиться спокойным и не отвлекающимся. Потому что для того чтобы начать практику медитации, уже необходимо какое-то спокойствие ума.

Если понаблюдать за свечей в безветренном месте, то можно заметить, что даже малейшее движение воздуха заставляет язычок пламени колебаться. Так и в медитации, малейшее движение мысли, направленное на что-то помимо объекта медитации, создает препятствие на пути практика. Главная задача начинающего медитатора состоит в том, чтобы заметив отвлечение мысли, вернуть ум в правильную сторону. Любое отклонение от потока мыслей, любое направление или любое отвлечение на посторонний объект, будет мешать четкому и целенаправленному состоянию медитации. Этот процесс настолько тонок, что аналогия с горящей лампой очень примерная. Вообще, проблема с любой аналогией в том, что любые сравнения будут всегда ограниченными. Никогда не может быть полного совпадения иллюстрации со сравниваемым объектом. Обязательно надуться какие то аспекты, в которых они будут кардинально отличаться.

Иллюстрация по своей природе всегда ограничена, и не может быть полной. Она не может дать непосредственного понимания, потому что иллюстрация дает лишь образ. В данном случае образ — это пламя горящей в безветренном месте лампы. Но то что ищется, то на что указывает эта иллюстрация, объектом не является. И полностью описать и передать его смысл с помощью аналогии, невозможно. Искомое должно быть познано непосредственно искателем во время медитации и сосредоточения. И когда он достигнет его, он поймет, в чем был смысл иллюстрации с пламенем лампы. Так что иллюстрации совсем не бесполезны, они могут помочь в понимании, и дать тему для визуализации. Тему для размышления над тем, насколько тонко должен быть настроен ум практикующего. Иллюстрации способны показать правильное направление, для того чтобы медитатор мог подкорректировать состояние своего ума.

А примеров без ограничений не существует. Потому что пример всегда иллюстрирует одни аспекты, и не иллюстрирует другие. Потому что если бы совпадение между тем что призван проиллюстрировать пример, и самой иллюстрацией было бы полным, то пример потерял бы всякий смысл. Он стал бы не пригодным для использования. Это как сравнивать кошку с кошкой. Абсолютная бессмыслица. Так как по своей природе пример всегда будет ограниченным, поэтому нужно понимать, что им иллюстрируется только те или иные аспекты, а в других аспектах этот пример не может служить иллюстрацией. Не нужно искать внутри ума пламени свечи, или представлять себя в виде лампы, пример указывает на интенсивное и кажущееся неподвижным состояние ума, когда мысль постоянным потоком течет в одном направлении, не отвлекаясь на другие образы.

То, каким образом мысль должна быть направлена на истину, становится понятным в результате слушания и собственных размышлений. Если предварительные этапы не пройдены, если ум практикующего не достаточно чист, то медитация становится невозможной. Ум просто не понимает того, на что ему нужно быть направленным. Но если медитация происходит с достаточно очищенным и воспитанным умом, который много времени посвятил слушанию об истине и размышлениям о ней, для такого ума она будет являться как бы экраном, который защищает пламя ума от ветра. Эта защита будет основана на вивеке и варагье. Если эти качества не воспитаны в должной степени, тогда любой ветер, любое дыхание, любой звук будут отвлекать и мешать достижению поставленной цели.

Правильная подготовка ума помогает сделать эти препятствия преодолимыми. Постоянно возвращая ум к истине, ты все больше и больше нащупывает это

состояние, и научаешься не отвлекаться из него. Так что нужно постоянно работать над развитием этих необходимых качеств, а потом проводить коррекцию практики. В самой медитации места для подготовки уже не остается, и поэтому она должна быть сделана заранее. Медитация — это проверка насколько я действительно понял то что я не тело, не набор ощущений, и не ум. Ум всего лишь инструмент, и я могу приказать ему следовать в заданном направлении. Если ум не слушается меня и отвлекается, значит контроль над ним еще недостаточен.

Вся коррекция и подготовка проводится до медитации, а в медитации остается только намерение идти до конца, до самой истины. Это намерение будет вести тебя тогда, когда, не останется ощущений и мыслей. Качество медитации показывает уровень твоей готовности. Если постоянно что-то не получается, и постоянно повторяется одна и та же ситуация, то значит нужно что-то изменить и скорректировать, иначе оно так и будет продолжаться из раза в раз, не приводя к успеху.

Если ты хочешь получить другой результат, и если ты не удовлетворен качеством своей медитации, то совершенно логично, что ты должен что то изменить. Попробуй изменить настройки разума, попробуй подкорректировать их! Но для того чтобы это стало возможным, ты должен уметь обращаться с умом, и использовать его в качестве инструмента. Если ты умеешь это делать, то ты получаешь обратную связь, и увидишь допущенные тобой ошибки. Каждая медитация должна быть уроком, она должна стать тем, что показывает мне положительные и отрицательные качества в моей подготовке к ней. Если у меня ничего не получается, но я делаю правильные выводы, тогда такая медитация не становится неудачей, она становится уроком. И я постепенно все больше учусь овладевать инструментом ума, и направлять его в правильном русле. Это не неудача, это постоянно идущая практика погружения все глубже и глубже. А то, зачем необходимо такое погружение, будет объяснено в следующих шлоках.

Когда сосредоточение ума на Атмане будет совершенным, тогда в нем отразится моя истинная природа. Погруженный в медитацию и устремленный к Атману ум должен стать неподвижным, и тогда разница между отдельным умом и безграничным сознанием пропадает. После чего происходит слияние с ним, и актуальность иллюстрации ума с неподвижным пламенем пропадает. Разум познавший истину, превосходит собой этот пример. Это высшая точка медитации, в которой искатель понимает, что он не является той ограниченностью, которую раньше считал собой. Такое понимание подобно двум сторонам медали. Можно смотреть на этот мир исходя из отождествления с чувством эго, а можно смотреть на него с точки

зрения чистого сознания. И это будет совершенно другая картина. Когда тебе доступна только одна сторона медали, картина мира будет неполной. Но когда ты узнаешь вторую сторону медали, то внезапно оказывается, что ты тот, кто смотрит на эти обе стороны. Ты тот, кто находится вне любых точек зрения.

Это и есть четвертое состояние сознания, турия, независимость и неограниченность любыми точками зрения. Это разрешение любых вопросов и проблем, это то, чем заканчивается медитация.

Медитация, кстати, это совершенно не новый для любого человека процесс. Медитировать на самом деле умеет абсолютно каждый. Кто-то погружается в медитацию во время рисования, кто-то сосредоточенно читает книгу, а кто-то не отвлекаясь может работать за компьютером. Все это медитация, но медитация на объект. А вот медитировать на истину, умеет далеко не каждый. Поэтому задача которая ставится перед искателем, это научиться медитировать не на объекты, а на истину. Потому что если целью медитации является объект, то узнаваться будет не истина, а объектное знание. Адвейтическая медитация, о которой нам говорит Кришна, это переучивание своего ума сосредотачиваться на безграничной истине. И обретенное в следствии такой медитации знание будет тем, что избавит практика от любых страданий. Это то, что человеку действительно стоит достичь. Это та возможность, которую каждый родившийся человеком, по идее должен желать и воплотить. Потому что животным это знание недоступно.

Для того чтобы у ума появилась возможность быть направленным на истину, он должен как минимум иметь представление о ней. Что такое истина, и что истиной не является? И чем больше ум искателя продвигается в этом понимании, тем больше его медитация будет похожа на то, о чем говорит нам Кришна. В медитации искателя ведет воспоминание о том, что им было услышано на стадии шраваны от учителя. Что мне сказал учитель? Он мне сказал ты есть Брахман. Медитация — это мысль. Я есть Брахман — это мысль, устремленная к смыслу этой мысли. Устремление не к словам, не к повторению заученных фраз, это устремление к смыслу этой фразы. Это устремление к тому что ничем не ограничено, и к тому что я объектом не является. Такое однонаправленное устремление возможно только тогда, когда искателем раз за разом, планомерно проводится коррекция своего прошлого неверного понимания. Если работа в этом направлении не оставляется, то истина рано или поздно будет найдена. Потому что истину находит только тот, кто ищет! Другим способом она не обнаруживается, и наткнуться на нее случайно невозможно.

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevayA |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

В этой шлоке начинается описание состояния самадхи, которым заканчивается медитация, описанная в прошлых шлоках. Самадхи это высшая точка медитации, это пик неподвижной устремленности и сосредоточенности, пребывая в которой, ум перестает быть умом. Потому что после того как им узнается безобъектное чистое сознание, он растворяется в нем, и перестает быть чем-то отдельным. И это чистое сознание пробуждается к осознанию своей собственной природы. Такое понимание становится возможным только тогда, когда полностью оставлено и превзойдено чувство эго. Именно это намерение и должно быть основным, если практик хочет достичь высшей точки медитации. Погружаясь в нее он должен быть готов к расставанию со своим я навсегда.

Он оставляет все, и как будто умирает, он превосходит все привязанности. У него не остается ни страхов, ни сожалений. И тогда им действительно понимается что я не тело, что я не ум, и я не интеллект. Все это перестает быть словами и рассуждениями, это становится практическим знанием, и безграничность обнаруживается там, где раньше было ограниченное чувство я. Между миром самсары, т.е. миром ограниченности, и бесконечностью, есть единственная точка соприкосновения. Эта точка находится там, где человек обычно ошибочно узнает себя как чувство я, как мысль я. **Именно в этом месте и находится точка соприкосновения бесконечности, с окружающим нас миром иллюзии.** И по ошибке, эта точка соприкосновения знает как чувство я.

Для того чтобы познать себя как Атмана, тоже нужна мысль. Но не ошибочная мысль я, а особая мысль, которая соответствует природе Атмана. Это именно та мысль, с которой в прошлой шлоке было сравнение с неподвижным пламенем свечи. И эта мысль создается в уме искателя, при правильном слушанье и при правильном понимании слов учителя. А также при верном размышлении над этими словами. Все это формирует мысль направленную к Истине, и сама направленность уничтожает невежество, растворяясь в сознании и принимая форму бесконечного.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 202 Глава 6 Шлока 21

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevayA |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

Первым указателем в этой шлоке является niruddham cittam, послушный, подконтрольный ум. Послушным такой ум становится не только во время практики медитации, он подконтролен постоянно, потому что всю свою осознанную жизнь искатель направлял его к Тотальному закону, к дхарме. Подобная направленность никогда не бывает случайна, это всегда результат долгих и осознанных усилий по направлению ума в нужную сторону. Случайным такой результат может казаться только для поверхностного наблюдателя. Потому что он созревает подобно плодам на дереве, и если один раз в конце лета приехать в сад, то ты обязательно увидишь огромное разнообразие фруктов на деревьях, и у тебя может создаться ложное впечатление что это случилось само по себе, так как все предварительные работы для тебя остались за кадром. За кадром осталось огромное количество труда, которое было вложено чтобы получить такой впечатляющий урожай. До того, как яблоки стали очевидными, нужно было посадить сад и ухаживать за деревьями, нужно было чтобы каждый день всходило солнце и освещало их. Нужно чтобы дождь поливал их вовремя. Яблоко на дереве никогда не появляется вдруг, это всегда результат очень долгого процесса. И зачастую для постороннего наблюдателя огромное количество усилий остается за кадром.

Так и за каждым освобождением стоит множество жизней осознанного труда, когда оно еще было не очевидным, и было только жизненной целью. По-другому этот плод не получить, потому что никогда ничего не случается вдруг.

Даже падение яблока с дерева не происходит внезапно. Это постепенный и целенаправленный процесс. Следовательно, и у искателя тоже должна быть соответствующая реальности картина. Он должен понимать, что он в данный момент он сознательно эволюционирует как человек, и такая эволюция может занять не одну жизнь. И то что после одного, двух месяцев практики незаметно результатов, не должно становиться поводом для отказа от усилий. Наоборот! Это должен быть повод для того чтобы задуматься и подкорректировать свое понимание. **Кришна прямо говорит нам, что ни одно из усилий на этом пути, никогда не пропадает зря.** И если ты вдруг не получил желаемых результатов в этой жизни, то результаты усилий в виде соответствующих карм и васан, обязательно повлияют на твою следующую жизнь. Которая и начнется с соответствующей им стадии. Усилия по очищению разума, и по направлению его к Высшему, никогда не будут потеряны.

Ум пребывающий в самадхи, это вершина его прошлых усилий. Самадхи это максимальная неподвижность, максимальная сосредоточенность, максимальная устремленность, и максимальная осознанность. Разум пребывающий в таком состоянии теряет свою индивидуальность, и сливается с тем на что он был направлен. Ум направленный к своей природе, принимает форму своей природы. А природа ума — это безграничный и безобъектный Абсолют. Когда ум перестает быть отдельностью, он сливается с этой безграничностью, и растворяется в неподвижном Атмане, теряя свою форму, и становясь Истиной. Познавший Брахмана, сам становится Брахманом.

yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann узнав себя, и видя себя собственными усилиями, т.е. избавившись от незнания себя самим собой. Почему самим собой? Потому что другого инструмента, помимо себя там нет. И даже слова Учителя, когда я погружаюсь в медитацию, остаются далеко позади. Потому что любая мысль и размышления, это взаимодействие объектов с объектами. **В медитации ты должен устремиться к смыслу того что было объяснено тебе учителем, и к тому над чем ты так долго размышлял.** Такая направленная устремленность, и будет тем что ведет тебя в медитации, но в определенный момент эта мысль заканчивается, и остается только осознанность, которая в предыдущей шлоке сравнивалась с неподвижным пламенем горячей лампы.

В этом сравнении есть еще один не столь очевидный уровень заложенного в него смысла. Сравнивая ум с огнем, подразумевается, что прожигание препятствия в виде невежества происходит не в нем, а выше, там, где ума уже нет, и от него осталось лишь намеренье-устремленность. Самое горячее место

языка пламени, это его кончик. И вот этим кончиком, который не имеет формы, и качества которого сравнимы с пустым пространством, прожигается невежество. Направленный к истине ум, прожигает завесу невежества, и сливается с бесконечным сознанием, которое оказывается мной самим. Ограниченное я пропадает, а понимание его перемещается в бесконечность чистого сознания. Локус отождествления перемещается с ограниченного в безграничное, и происходит осознанная пересборка само-идентификации. Произошедшее в медитации понимается в контексте того что было уже узнано от учителя. Поэтому интерпретация случившегося тоже должна быть правильной. Это нужно для того чтобы понять что произошло, и быть способным удержать это понимание.

Я должен отдавать себе отчет что произошло не нечто мистическое, а произошло именно то, о чем говорил Учитель. Логично, что для этого я должен знать то, о чем говорил учитель, и то, о чем говорят писания. В самадхи ограниченная мысль я пропадает и отождествление с ней перемещается в бесконечно чистое сознание. После чего, Atmani tuSyati достигший блаженствует сам в себе. Искатель перестает быть ограниченностью, и пребывает в своей природе. Он обнаруживает себя Сат-Чит-Анандой, бесконечным блаженством, которое и есть я сам. После такого узнавания, объекта для того чтобы почувствовать себя счастливым, более не требуются. Потому что я самого себя знаю как блаженство, а не как того кому оно требуется. В объектах нуждается ограниченность, и когда я узнаю себя со стороны безграничности, зависимость от объектов пропадает. И радости которые ранее искатель находил в окружающем его мире, это всего лишь отражения его самого в объектах этого мира.

Счастье никогда не заключалось в объекте. Если бы оно было там, то оно абсолютно каждому доставляло бы одинаковое количество радости. Однако мы видим, что в мире к одному и тому же объекту разными людьми может испытываться как желание, так и отвращение. Что уже само по себе, если размышлять и думать, является доказательством того что счастье не содержится в объекте, оно содержится во мне. А в объекте я вижу лишь отражение самого себя, т.е. отражение своих желаний. Так же удовольствие от объекта всегда временное, и соответствует цели человеческого существования. От очень плотного, базового, от необходимостей, до очень тонкого. Радость от решения какой-то задачи, от продвижения по пути к истине, задолго до окончания пути сопровождает искателя. Он достаточно чувствителен для того чтобы ощущать такую тонкую радость. Это гораздо более тонкое счастье, чем например радость от вкусной еды, или от просмотра телешоу.

Радость познания доступна искателю задолго до того, как он узнает себя самим блаженством. Потому что он развивает свою чувствительность к Истине. И

такая радость будет абсолютно недоступна для того, кто никогда не интересовался этой темой, и для того, кто свою высшую радость видит в домашнем уюте, или в хорошем обеде в кругу друзей на природе. А искатель открывает для себя все более и более тонкие уровни счастья, и само следование этому пути приносит ему положительную обратную связь. Ему нравится идти в этом направлении, потому что он ощущает себя все более и более полным и удовлетворенным. Он видит и радуется тому, что другим людям недоступно.

Кульминацией этого стремления является узнавание своей природы. Такое узнавание — это еще более тонкая радость, которая перестает зависеть от успеха или неуспеха в той или иной ситуации. От того или иного объекта. Это очень тонкое и не зависящее от объектов и ситуаций блаженство. Это то, что ты от себя никогда не сможешь отнять, уменьшить, или увеличить. Это то что невозможно потерять, потому что это то что ты есть, и оно всегда с тобой. **В этом мире можно потерять все, кроме того, чем ты являешься.** Поэтому даже опасения о том, что это блаженство закончиться, у искателя пропадает.

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

sukham-AtyantikaM yat-tad buddhi-grAhyam atIndriyam |
vetti yatra na caiva-ayam sthitaz-calati tattvataH || 21 ||

*... (и когда он) узнает бесконечное блаженство,
постигаемое интеллектом и превосходящее чувства,
и когда он, утвердившись тут, не отклоняется от истины... (6.21)*

Под словом *сукха*, обычно подразумевается радость, которая имеет начало и конец. А когда говорится *sukham*, подразумевается блаженство, которое не имеет начала и конца. Человек живущий в мире самсары, знает только относительное счастье, которое возникает от взаимодействия с желательным объектом. Такое счастье не постоянно и временно. Оно зависит от того какую оценку ум дает объекту, с которым он взаимодействует. Счастье такого человека напрямую зависит от обстановки и ситуации вокруг. Если какие-то факторы человека не устраивают, то он становится несчастлив. Поэтому счастье в мире самсары редко строится на каких-то позитивных взаимодействиях, и очень часто оно понимается как избавление от каких-то негативных ощущений. В моменты, когда человек не обладает каким-то желаемым объектом, им ощущается постоянное нервное напряжение, порою сравнимое с физической болью. Обретение же предмета, освобождает его от

этого напряжения. Другими словами, получается, что для того чтобы почувствовать счастье, сначала нужно почувствовать себя несчастным, т.е. почувствовать себя несоответствующим тому пониманию себя, каким я должен быть по-своему же мнению. Как только человек получает желаемый объект, он тут же возвращается в нормальное, усредненное состояние.

Через какое-то время, владение обретенным объектом становится обыденностью, и больше не приносит каких-либо колебаний настроения. Чаще всего людьми как раз и испытывается именно такое, усредненное счастье, которое очень просто можно испортить, забрав у него столь вожаделенный предмет. Более редкий тип счастья, для которого требуется уже достаточно осознанная подготовка ума, это счастье которое не содержит в себе напряжения. У человека все хорошо, ему всего хватает, он в прекрасном расположении духа, и к этому состоянию у него добавляется наслаждение какими-то эстетическими объектами. Например, он получает удовольствие наслаждаясь видом красивого заката, или получает наслаждение от созерцания произведений искусства. По сравнению с предыдущим уровнем, это более тонкое наслаждение. А вот радость от понимания того о чем говорит Кришна, радость от осознания продвижения по пути к истине, радость от помощи другим людям, это еще более тонкий уровень счастья, который тоже в свою очередь не будет доступен тому, кто находится на предыдущем уровне.

Но абсолютно любое счастье в мире самсары, вне зависимости от его плотности, будет преходящим и временным, так как оно зависит от множества факторов. А счастье к которому стремится искатель, это счастье от понимания своей природы. Это то что не зависит ни от каких факторов. И поэтому это счастье называется *atyantikam sukham* бесконечное счастье, потому что это счастье не случается от взаимодействия с предметом, это счастье - блаженство от знания самого себя, который всегда был, есть и будет. Мы уже говорили о том, что счастье в мире *случается* от того что мои ожидания совпадают с тем что происходит. А так как конфигурация мыслей и ожиданий у каждого индивидуальна, то порою очень сложно чтобы моя конфигурация встретила с чем то что было бы для меня приятно и желаемо. А если все же это и происходит, то состояние которое мы получаем в итоге, оказывается очень кратковременным и скоротечным.

При обретении знания своей природы, любая происходящая ситуация, будь это хоть война, хоть пандемия, не будет нарушать твоего абсолютное счастье. Потому что оно не зависит от какой-то конкретной конфигурации, и не содержит в себе каких-то условий. Ты просто не можешь потерять то блаженное единство, которым сам и являешься, вне зависимости от того что происходит с миром, и в мире. С таким знанием себя как бесконечности,

удовольствия от объектов становятся пресными и ничтожными. Та радость которая раньше была доставляемая ими, она становится мелка и ничтожна.

Изучаемая нами сегодня шлока, дает указания для искателя, который еще не узнал себя бесконечным Абсолютом. Поэтому ему говорится atIndriyam, превосходящее восприятие чувств, а также уточняется, buddhi-grAhyam достигаемое с помощью интеллекта, т.е. с помощью интеллекта, ты должен превзойти его. Такое превосхождение и происходит в медитации. С помощью интеллекта ты направляешь внимание ума на бесконечное, и обнаруживаешь себя бесконечным блаженством там, где интеллекта уже не остается. Когда в тебе происходит слияние чистого интеллекта с бесконечным сознанием, обретенное состояние не зависит от наличия или отсутствия ума. Это и есть состояние самадхи, на выходе из которого, обретенное состояние единства, вновь осознается с помощью интеллекта. Я знаю свою природу, и я знаю что я это знаю. Когда происходит такое узнавание, объекты перестают быть источником счастья, они становятся просто приятным бонусом, и удивительным проявлением всемогущества бесконечной полноты, которой я сам и являюсь. Бесконечный потенциал всемогущего сознания, являет себя в виде самых разных ситуаций и проявлений.

Это сознание и является настоящим источником счастья, а не объекты, которые видятся в нем. Такое счастье не зависит от внешних факторов. Это внутреннее блаженство, которое ощущается искателем, когда он перестает делать ошибки относительно своей природы. Он не делает этой ошибки, потому что знает, что она приведет его к страданиям. Поначалу ему может потребоваться некое усилия для того чтобы удерживаться от нее, но потом он естественным образом более не совершает ее. И ничто и никогда более не сможет потрясти искателя, и отклонить от этого понимания, которое случается, когда ум практика освобождается от раджаса и тамаса, и наполняется саттвой. После чего, такой саттвический интеллект соскальзывает в состояние, в котором он превосходит все три гуны.

Без очищения ума, т.е. без предварительных практик, такой переход невозможен. Все предварительные практики направлены на уменьшение раджаса и тамаса в разуме искателя. И после того как интеллект превосходится, искатель понимает, что произошло. И понимает он это с опорой на слова которые он услышал от Учителя на стадии шраваны, над которыми он размышлял на стадии мананы. Обретенное знание не доступно словам и разуму, но его можно прожить. Прожить не делая ошибок, в заключении о том, кто я есть в реальности. Это состояние откуда нет возвращения в глупость, и когда оно обретено, большего обретения быть не может. Обретенная истина, логически никак не выводится из реалий

окружающего мира. Сколько бы ты объектов не обретал, из их суммы бесконечное блаженство не получится. Маленькое и ограниченное существо никогда не станет быть безграничностью.

Поэтому гораздо более продуктивней будет начать размышлять в ключе что я есть безграничность, которая просто забыла о своей природе. И весь тот путь который предлагает пройти Адвайта, он предназначен для безграничности локально забывшей о своей природе. Маленькой ограниченности никогда не существовало. Это была ошибка, основанная на вере восприятию и ощущениям от органов чувств. Это глупая и не правильная вера тому что было принято мною без должных размышлений. При тщательном исследовании вопроса, такая вера пропадает, и оказывается, что она была безосновательна, и повода продолжать верить ей попросту не остается. Я был, есть, и буду только безграничностью.

ОМ pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
ОМ zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 203 Глава 6 Шлока
22

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevaya |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

sukham-AtyantikaM yat-tad buddhi-grAhyam atIndriyam |
vetti yatra na caiva-ayam sthitaz-calati tattvataH || 21 ||

*... (и когда он) узнает бесконечное блаженство,
постигаемое интеллектом и превосходящее чувства,
и когда он, утвердившись тут, не отклоняется от истины... (6.21)*

Шлоки, которые мы с вами разбираем, описывают состояние человека познавшего истину, и пребывающего в самадхи. Такой мудрый сознает бесконечное блаженство, которое очень сильно отличается от счастья, к которому каждый из нас привык в этом мире. Мирское счастье всегда **напрямую зависит от восприятия и понятий разума**, и не может быть постоянным. Оно будет приходить и уходить, и если к нему присмотреться повнимательней, то можно заметить, что оно очень редко длится более

нескольких мгновений. Счастье, которое в этом мире доступно человеку, оно всегда всегда конечно и ограничено.

Но то счастье которое познается в медитации устремленным к истине искателем, это счастье знания своей природы, как основы всего мира. А основа всего мира, это я сам. Атман есть Брахман. Я сам являюсь бесконечным блаженством, которое называется *атьянтика сукхам*, бесконечное счастье. Такое счастье не зависит от ни от чего в этом мире, потому что оно является знанием основы этого мира, и превосходит его. Этому счастью совершенно без разницы, есть этот мир, или его нет. Оно не зависит от наличия или отсутствия вселенной. Такое знание искатель получает не посредством органов восприятия, он получает его благодаря знанию самого себя как чистого сознания, которое и есть это Блаженство.

Я это сознание, которое не ограничено телом, и которое знает самого себя как безграничное блаженство, и узнается как этот разнообразный окружающий мир. Игра этого сознания с самим собой, и забывание себя в этой игре, и есть счастье. Такая игра происходит не от скуки или от ограниченности, это игра полноты и всемогущества. Бесконечное вольно проявляться абсолютно любым образом, и быть блаженным во всех своих проявлениях. Эта видимость мира, со всеми ограниченностями которые составляют его, является проявлением всемогущества, и игры бесконечного Блаженства. Окружающий нас мир построен не на страдании, и не на ограниченности, он построен на безграничной любви и блаженстве. И он сам есть проявление этого блаженства во всех своих проявлениях. В том числе и в тех, которые могут казаться человеку, считающему себя ограниченностью, какими-то неприятными проявлениями. Любое проявление в этом мире, это проявление всемогущества и блаженства Сат-Чит-Ананды, меня самого.

Такое понимание похоже на освобождение из тюрьмы. Когда-то раньше я считал себя ограниченным телом, а сейчас я знаю себя как чистое сознание, которое знает себя самого. Это счастье совсем другого характера. Это счастье не от чего-то, это блаженство бытия самим собой, и блаженство бесконечности проявлений понимания этого.

Вечно сознающее, блаженное сознание.

Такое понимание достигается с помощью тончайшего интеллекта, пребывая в глубокой медитации. То, что я узнал, услышал, и то, о чем я длительное время размышлял, я вижу непосредственно, я проживаю это знание. В какой-то момент, в медитации происходит потеря поддержки тонкого саттвического интеллекта, т.е. искатель превосходит его. Обретаемое таким образом знание,

превыше любых ограниченностей, в том числе и такой тонкой ограниченности, как очищенный интеллект.

Обычно человеку свойственны три состояния ума. Это бодрствование, сновидение, и глубокий сон. Эти три состояния, это три меняющихся состояния ограниченности. А у мудрого, у человека, утвердившегося в мудрости, таких состояний всего два. В самадхи, и без самадхи. Нельзя сказать, что у него есть состояние сновидения, бодрствования и глубокого сна, потому что во всех этих состояниях он знает себя как бесконечность. И более того, эти состояния не принадлежат ему, это всего лишь состояния ума. Во всех них он знает свою природу чистого сознания. У него есть всего лишь два состояния, когда он пользуется своим умом и интеллектом, и когда он не пользуется ими. Когда он не пользуется ими, это состояние самадхи, а когда он пользуется, т.е. когда он видит этот мир и действует в нем посредством этого тела, это его второе состояние. Но в их обоих, их непосредственно доступно знание своей бесконечной природы блаженства бытия самим собой.

Нельзя сказать, что мудрый погружается в глубокий сон. Потому что этот глубокий сон всего лишь происходит на его фоне, равно как и все остальные три состояния обычного человека. И ни в каком из них мудрый не теряет осознанность. Именно поэтому такие состояния, при поверхностном анализе кажутся обычными состояниями человека. Но это не так. Потому что поменялся весь их смысл, и все прошлые определения более не подходят к ним. Своя природа знаетса как в состоянии сновидения, как и в состоянии бодрствования, так и в состоянии глубокого сна. Правильнее будет сказать, что там, где обычный человек погружен в глубокий сон, мудрый погружен в самадхи. А состояние сновидения и состояние бодрствования, это состояние входа и выхода из самадхи. Когда используются ум и интеллект. Таким образом, мудрый знает свое единство как в медитации, так и вне ее.

При знании своей природы, и при знании себя как безграничности, то что ранее представляло из себя ценность, т.е. ограниченные, мирские радости от объектов, событий и отношений, перестают быть источником счастья. И таким образом, у человека прекращаются надежды и упования на них. Они становятся просто замечательными, но не обязательными украшениями. Уж коли жизнь продолжается, то приятные вещи все равно будут в ней встречаться. Такие вещи порою можно сравнить с цветами у дороги. Ты идешь по дороге, и иногда слева или справа тебе встречаются цветы. Ты понимаешь, что твое счастье не зависит от какого-то конкретного, именно от вот этого цветка. Ты продолжаешь идти вперед, и наслаждаешься ими. Не один цветок, так другой. Не другой, так третий. Они все по-своему очаровательны. И если вдруг дорога свернет в другую сторону, и эти цветы перестанут встречаться на

твоим путем, то это просто через какое-то время обязательно пройдет. И снова будут цветы у дороги. А если и нет, то ты вполне можешь любоваться чем-то другим. Например, прекрасным рассветом, или видом на море, который обязательно откроется тебе за следующим поворотом дороги.

Счастье от цветов возле дороги, и счастье внутреннее, счастье от знания того что ты сам являешься блаженством, это очень и очень разные виды счастья. В блаженстве пропадает разница между внутренним и внешним, оно ощущается как вне самадхи через интеллект, так и без интеллекта, в самадхи. Такое счастье — это указатель для искателя, который еще делит его еще на внешнее и внутреннее. Это указатель чтобы показать, что не надо искать это счастье и блаженство в том, что ощущается посредством органов чувств. Это счастье гораздо тоньше, чем счастье от обретения материальных объектов, или счастье от служения другим людьми, или даже от служения самому Богу.

Познавший и утвердившийся в таком счастье, никогда более не отклонится от того что он узнал. Настолько твердо его знание себя как полноты. У такого человека пропадают любые разделения между отдельным знающим, объектом который знается, и самим процессом узнавания. Это буквальная полнота, буквальный Абсолют, и буквальная нераздельность. Это не слова, это то что подразумевается под ними. Атман, моя природа, это не что-то к чему можно прийти, или то от чего можно уйти и забыть.

Когда Бхагаван Кришна использует термин *достижение*, нужно понимать, что это издержка ограниченности слов. Потому что это блаженство ниоткуда не приходит, и никуда не уходит. Его невозможно *достигнуть*. Это издержка речи, это ограниченность указателя. Слова всегда принадлежат к объектам, и указывают на объекты. Достижение в данном случае, это избавление от непонимания того что присутствует всегда и везде, и то что совершенно очевидно. Ты никогда не переставал быть Абсолютом, просто Абсолюту каким-то очень странным образом привиделось что ты что-то иное. И вот избавившись от этого морока, ты снова знаешь себя таким какой ты есть на самом деле. Даже если в этом мире происходит война или пандемия, все равно все остается на своих местах. Все гармонично и прекрасно, и ничто не может как уменьшить, так и увеличить это блаженство, которое ты знаешь, как себя самого. Это абсолютно ничем не непоколебимая позиция.

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

yaM labdhvA ca-aparaM lAbhaM manyate na-adhikaM tataH |
yasmin-sthito na duHkhena guruNA-api vicAlyate || 22 ||

И достигнув чего не считает превосходящим никакое другое достижение, утвердившись в котором, он не затронут даже огромным страданием...

(6.22)

Эта шлока продолжает нам рассказывать о признаках человека познавшего свою природу. Когда это происходит, его поиск заканчивается, потому что более высоких достижений в жизни человека попросту нет, и не может быть. Такой человек не может быть затронут даже величайшим страданием. Необходимо опять же обратить свое внимание на слово *labdhvA*, достигнув. Мы уже говорили, что перевод этого слова как *достижение*, является примером ограниченности человеческой речи. Потому что обретая знание своей природы, не получаешь чего-то такого, чего у тебя никогда не было. Ты всего лишь избавляешься от невежества, и узнаешь то что было всегда, но понималось не правильно. Ты прямо сейчас видишь его! Но смотря не это, ты совершаешь ошибку, и видишь что-то совсем другое! Адвайта может дать тебе избавление от таких ошибок.

После того как ты узнаешь свою природу, и утверждаешься в этом знании, отказаться от него становится невозможно. У знающего не возникает ни малейшего сомнения и вопроса относительно этого знания. Оно видится во всем. И видится так очевидно, что никакие проекции не могут скрыть его. Потому что оно не является чем-то отдельным от меня, оно всегда было, есть и будет мной самим. Истина не зависит от меня или от тебя. Атман не свой у каждого, это одно и то же чистое сознание, и его знание не зависит от твоего ума, или от возможностей твоих органов чувств. После того как твой разум и интеллект выполнили свою работу, знание уже не зависит от них. Оно не зависит даже от наличия или от отсутствия тела. Я сам есть эта истина, и сам себя я никогда не забуду. Я знаю себя не как чувство эго, эго то как раз и можно забыть. Что человек ежедневно и делает, погружаясь в глубокий сон каждую ночь. Но это никак не относится к тому чем я являюсь на самом деле, к тому Абсолюту, и к той бесконечности которой я себя обнаруживаю. Единожды узнав себя таковым, забыть это более невозможно. Для этого не нужны ни слова, ни мысли. Для этого не нужно тела, для этого не нужен даже окружающий меня мир. Потому что это знание не зависит от наличия или отсутствия творения!

После такого узнавания у человека в жизни более не остается никаких желаний и стремлений. Потому что все его предыдущие желания были лишь отражением этого главного желания, желания быть блаженным. Достигнув этого, я более не нуждаюсь ни в чем, я знаю себя этим блаженством, и ничто не может сделать меня более полным, и счастливым. И нет того что мне надо

было бы получить или сделать, для того чтобы стать счастливым. После этого пропадает любая обязательность. Твое счастье больше не зависит от каких-то достижений. Тебе не нужно ничего чтобы почувствовать себя таковым. В человеке пропадает жажда поиска, просто ему требуется некоторое время для того чтобы избавиться от устоявшихся человеческих привычек. Потому что в самсаре каждый привык жить от одной цели к другой. Каждый сначала чувствует себя лишенным чего-то, а потом достигающим этого.

После обретения знания своей природы, все цели оказываются достигнутыми. Когда это происходит, поначалу некоторое время непонятно, а что же собственно будет дальше? Потому что человек привык жить по-другому, он привык зависеть от цели, которая ведет его ограниченную личность. После того как ошибка знания себя как ограниченности больше не совершается, все это остается позади, и ты остаешься предоставленным сам себе. Ты есть Абсолют, и жизнь продолжается. Но теперь это настоящая жизнь, жизнь без ограничений. При этом, отказываться от каких-то приятных вещей совершенно не приходится, потому что твое тело по-прежнему живо. И точно так же вдоль дороги растут цветы, точно так же случаются прекрасные рассветы и закаты. Все это происходит совершенно без усилий с твоей стороны. И когда оно покидает тебя, то ты абсолютно не беспокоишься по этому поводу.

Жизнь в самсаре, это полная противоположность такой жизни. Это постоянная нужда, постоянная зависимость от того чего у тебя нет. **Свобода же заключается в том, что ты не зависишь в своем счастье от той или иной цели.** А знание своей природы, дает безграничное блаженство, которое никак не меняется. И постепенно все меньше и меньше становится препятствий для того что бы оно проявлялось и осознавалось. Мы привыкли, что все в мире имеет свою цену. И чисто на подсознательном уровне, у нас закрепилось такое понимание, что чем выше цена, тем лучше приобретаемый объект. Получается, что у каждого существует подсознательное понимание, что за самую прекрасную и ценную в этом мире вещь, нужно отдать огромное количество сил, денег и времени. Знание своей природы, это самое прекрасное из всего того что только можно достичь, и это знание совершенно бесплатно. Оно всегда с тобой, и никто его у тебя никогда не отнимет. Можно иметь сразу все, и тебе за это ничего не будет. Ты это не украл, с тебя никто за это не потребует денег. Плата за это знание может быть только одна, и эта плата - отказ от невежества.

Единожды отказавшись от иллюзии, ты получаешь реальность. Любые другие достижения теряются на фоне этой безграничности. Все человеческие проблемы остаются где-то далеко-далеко внизу. Причем ты можешь по

желанию приблизить, и рассмотреть их. Относительно бесконечности любой без исключения объект становится мелким и незначительным. Потому что к бесконечности невозможно добавить совершенно ничего! Полнота всегда остается полнотой, а бесконечность всегда бесконечна и неподвижна. Если бы она могла двигаться куда то, то она не была бы бесконечностью. **Если бы она могла двигаться, это бы означало что сейчас в одном месте она есть, а в другом месте ее нет!** Поэтому человек, знающий себя так, всегда остается незатронутым, потому что он знает себя как бесконечное счастье. Знающий единство во всем, знающий самого себя как единство, всегда будет единым.

Обычно страдания как бы выдают дополнительные полномочия для нашего эго. Эго становится сильнее, когда я чувствую себя маленьким и несчастным, когда у меня все болит и ничего не получается, и когда меня никто не любит. В таких случаях эго выходит на первый план, потому что человек сосредотачивается на своей боли и страданиях. Все остальное сразу же покидает его поле зрения. В таком состоянии уже поздно размышлять об Истине, потому что эго просто не дает тебе отвлечься от него. Поэтому духовную жизнь лучше начинать в благоприятное время, а неблагоприятные условия будут показывать насколько ты понял то, о чем тебе рассказывает учитель. Такие условия будут являться своеобразной контрольной, они будут показывать силу твоего понимания. В критические моменты поверхностное знание будет сметено могучим ураганом страдания. Вера зачастую не может устоять пред ним. И если она была слаба, то она уходит. Сложности, возникающие в человеческой жизни, напрямую показывают глубину твоего понимания. Это естественная, жизненная проверка.

Поэтому если такой проверки еще не было, то не следует торопиться и делать заявления о том, что я понял истину самого себя. Подожди результатов контрольной работы, посмотри, как твое знание ведет себя в критических сложных ситуациях. И если ты по-прежнему в глубине души считаешь себя телом, разумом и интеллектом, то ты и реагировать на происходящее будешь как тело, разум и интеллект. А если ты сможешь остаться незатронутым, но внимательным свидетелем который пребывает в блаженстве собственной природы, тогда возможно ты действительно знаешь истину. Представь себе самые большие сложности и страдания, и подумай, а сможет ли твое знание устоять в таких сложных условиях? Мудрый остается не затронут даже в ситуациях которые сопровождаются страданиями. Это потери близких людей, или же угроза своего физическому телу. Адекватно оценивай свое внутреннее состояние.

Понимание мудрого никак не меняется от изменяющихся ситуаций, и он по-прежнему остается самым блаженством. У него даже в сложной ситуации не возникает отождествления себя с ограниченным. Конечно же он не будет смеяться на похоронах, или пытаться бегать со сломанной ногой. Но если для других скорбь и боль будут реальными, то для него они будут всего лишь игрой, ролью, временным костюмом. Безграничное блаженство не вовлекается ни в какую ситуацию. И ничто не может поколебать его в этом знании. Он всегда остается неизменным, бесконечным, неподвижным свидетельствующим сознанием. Его блаженство независимо ни от чего. Именно такое, твердое знание самого себя, является состоянием дживан мукты.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 204 Глава 6 Шлока 23

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevaya |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

sukham-AtyantikaM yat-tad buddhi-grAhyam atIndriyam |
vetti yatra na caiva-ayam sthitaz-calati tattvataH || 21 ||

*... (и когда он) узнает бесконечное блаженство,
постигаемое интеллектом и превосходящее чувства,*

и когда он, утвердившись тут, не отклоняется от истины... (6.21)

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

yaM labdhvA ca-aparaM lAbhaM manyate na-adhikaM tataH |
yasmin-sthito na duHkhena guruNA-api vicAlyate || 22 ||

*И достигнув чего не считает превосходящим никакое другое достижение,
утвердившись в котором, он не затронут даже огромным страданием...*

(6.22)

Все разобранные нами предыдущие шлоки являются определением состояния глубокого самадхи, в котором искатель познает собственную природу. Именно это Кришна и называет настоящей йогой. Это описание того состояния, к которому должен прийти искатель с помощью таких предварительных практик как карма йога, джняна йога и непосредственно сама практика медитации, в которой им финализируется то знание которое было получено и обдуманно во время слушания и размышления. Когда это состояние достигается, никакое другое мирское достижение не может превзойти его. Так же еще раз обращаю ваше внимание, что слово *достигнуть*, здесь употребляется в смысле *узнать*, т.е. избавиться от невежества. Потому что понимание своей природы достигнуть невозможно. Оно не обретается, оно всегда у тебя было, есть и будет. Это то, чего достигнуть в принципе невозможно, т.к. оно уже достигнуто. И когда это происходит, ты узнаешь себя как полное и ничем не ограниченное существо.

После такого узнавания, совершенно меняется мотивация, и искатель теперь может действовать исходя из полноты. В мире не остается ничего чего бы он мог пожелать, у него не возникает ситуации в которой бы ему чего-то не хватало. Вследствие этого меняются сами действия, и мирские цели попросту пропадают. Такому мудрому порою требуется некоторое время, для того чтобы привыкнуть к этому новому миру, и к этому совершенно необычному состоянию свободы, для того что бы избавиться от привычек и утвердиться в этом новом знании отсутствия личности. Мудрый видит, что это вечное знание, что оно всегда было, и что он узнал то, что он знал всегда. Но смотря на это, он совершал ошибку.

Йогин постепенно избавляется от своих старых привычек и васан. И до тех пор, пока существует его физическое тело, до тех пор на него будет действовать прарабдха карма. Когда васаны истощат себя, ограниченное тело умирает. Но

для самого мудрого ничего не изменяется, потому что его знание не зависит от наличия или отсутствия материальной оболочки, так же как оно не зависит от наличия или отсутствия всей вселенной. Брахман не затрагивается ничем.

После узнавания своей природы, полностью меняется жизненная перспектива, и то что раньше считалось важным, перестает быть таковым. Оно конечно же остается, но уровень его ценности резко снижается. Теперь это не более чем приятная добавка, которая может быть, а может и не быть. Ведь она все равно ничего принципиально не меняет. По сравнению с обретенным знанием, любое другое мирское обретение очень мелко. Когда ты узнаешь себя как бесконечность, по сравнению с тобой, любая, даже самая большая ограниченность, будет ничтожна. И узнав себя таковым, ты совсем по-другому будешь относиться к любым ограниченностям.

Обретение этого блаженства не связано с потерей, оно не занимает в тебе чье то место, оно всегда было с тобой, даже когда ты этого не знал! Если что-то и меняется, то оно меняется только для иллюзорной личности, которая осознает, что она себя ранее считала иллюзорной личностью. Для этой личности, личность пропадает, и остается одно безграничное и неделимое блаженство, с точки зрения которого вообще ничего не произошло. Не было никаких потерь, обретений и разочарования. То блаженство которым ты себя обнаружил, оно совершенно не уменьшается и не требует за себя никакой платы. И никакие проблемы и страдания, не в силах уменьшить это блаженство. Мудрый никогда не совершает ошибки принятия себя за ограниченную личность.

Любое обретение на фоне понимания своей природы будет относительным, и будет осознаваться как нечто совсем необязательное. Ты достиг того что всегда хотел достичь. На самом деле ты хотел не дом, машину и семью, на самом деле ты хотел совершенной и абсолютной полноты, которая бы не требовала никаких усилий, и была доступна всегда. Абсолютно каждый хочет этого больше всего. Узнавая свою природу, ты достигаешь того к чему ты стремился не одну жизнь.

В это знание возможно войти, но выйти из него невозможно. Потому что знание — это не состояние, которое можно потерять. Все радости и страдания имеют начало и конец. И с точки зрения знания себя как Абсолюта, нет совершенно ничего удивительного в том, что они случаются. Трагедии случаются, радости случаются, а иногда приходит и боль. Но все это не повод для страданий. Все пройдет. Таким образом мудрый смотрит на мир, и не видит в нем ничего удивительного. У него не возникает вопроса, ну как же так!? Почему именно со мной? Почему именно сейчас? Все что может произойти, оно обязательно произойдет. Нет ничего плохого или хорошего в

рождении, в смерти, в войне, и даже в самых великих достижениях. Все идет своим чередом, и ничто из происходящего не может сдвинуть мудрого с его знания. Потому что это знание не что-то отдельное от него, а он сам является этой Истиной, в которую невозможно зайти, и из которой невозможно выйти. Это не вера, это не надежда, это не какое-то самоубеждение, и не фантазия. Это знание проверяется в страдании, и если вдруг происходит выход из него, то это значит, что знание еще не было совершенным, и искателю есть над чем работать. Но если знание даже при самых больших потрясениях остается непоколебимым, тогда его можно считать твердым.

Какой смысл вкладывается в слово страдание? Обычно под ним подразумевается бедность, болезнь, потеря близкого, голод, война, и т.д. Это слово используется Кришной для того чтобы слушающему было понятно состояние мудрого. Потому что сама истина недоступна словам и описаниям.

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥

taM vidyAd duHkha-saMyoga-viyogaM yoga-saMjJitam |

sa nizcayena yoktavyo yogo 'nirviNNa-cetasA || 23 ||

... это избавление от соединения со страданием следует знать

как то, что называется йогой.

Эта йога должна выполняться твердо,

с беспечальным умом. (6.23)

Здесь Кришна заканчивает предложение, которое началось еще в двадцатой шлоке. duHkha-saMyoga-viyogam, - избавление от соединения со страданием, duHkha это страдания, saMyoga это соединение со страданием, viyogam это разделение от соединения со страданием, и именно это следует знать как то, что называется йогой, которая должна выполняться твердо, с беспечальным умом. Именно это и называется джняна йогой, и венчает собой конец всех поисков, потому что с узнаванием своей природы пропадает сам ищущий, растворяясь в абсолютном блаженстве, которое он так искал, и которым он всегда был. Страдания пропадают, потому что для того чтобы они были, должен быть ищущий и страдающий. А искать больше нечего. И когда я себя настоящего узнаю, как этот великолепный абсолют и безграничность, тогда никакое богатство и никакие достижения не заслуживают даже упоминания. Все остается на месте, тело на месте, весь мир на месте. Меняется лишь

перспектива, и то что ранее казалось ценным, становится похожим на детскую игру в песочнице

Конечно окружающий мир имеет какие-то градации. Один достиг многого, а другой мало. Этот богаче, этот красивее, а этот имеет личный самолет. Это все кажется важным до тех пор, пока оно сравнивается между собой. Ограниченное сравнивается с ограниченным. А в сравнении с бесконечным блаженством, любые достижения становятся крошечными, и одинаково бессмысленными. Человек узнавший себя как бесконечность, он видит игру бесконечного блаженства в каждом объекте, и в каждом стремлении любого существа. И во всем этом он узнает самого себя. Он узнает себя как Существование-сознание-блаженство, которое присутствует во всем. Непоколебимое узнавание себя таким образом, и называется йогой. Это и есть начало настоящей, не иллюзорной жизни. Такая жизнь исходит из совершенно другого понимания, и других мотиваций.

Эту йогу, Кришна называет здесь разделением от соединения со страданием, т.е. избавление от соединения со страданием. Это такое описание от противного. Настоящий йогин отказывается иметь что-либо общее с страданием вообще. Потому что у реальности нет ничего общего с иллюзией. А страдания, равно как и радость в этом мире, принадлежат иллюзии. Слово йога происходит от корня йудж, соединение с реальностью, или разъединение с иллюзией. В самсаре за счастьем следует несчастье, и именно в ней, для избавления от страдания нужно обрести счастье. А йога — это то что превосходит и то, и другое! Йога — это избавление от иллюзорного страдания, и от иллюзорного счастья. Это превосхождение и того и другого.

Обычно ум человека, пребывающего в самсаре, переключается от одного объекта на другой, не задерживаясь надолго на одном месте. Но с помощью понимания, ум можно направить на Истину. Вся Адвайта Веданта и посвящена этому направлению. Человеческий ум может полностью отвлечься от боли, страданий и от удовольствий, только когда он обратит свое внимание на истину, на реальность. Когда это происходит, искатель растворяется в том, что не имеет никаких границ и ограничений. Ум такого человека пропадает, и его слияние с Истиной и называется йогой. Когда происходит узнавание своей природы, полностью пропадает какая-либо необходимость кому-то что-то доказывать, чего-то достигать, и что-то искать. Потому что если ты бесконечность, то уже все достигнуто. Ты абсолют. А тот, кого ты ранее знал как ищущего, он видится как игра майи, иллюзия.

С чем можно сравнить блаженство узнавания самого себя? Вспомните свой самый счастливый миг, когда вам было настолько хорошо, что вы испытывали

состояние наивысшего блаженства и счастья. Если вы будете внимательны, то заметите, что в этом переживании нет абсолютно никаких стремлений и желаний. В нем нет необходимости что-то менять. В нем все прекрасно, и счастье состоит в том, что все что меня окружает видится прекрасным. В такой момент ищущий на время пропадает, и появляется снова, как только возникает следующее желание. И то, что только что казалось абсолютно безупречным, уже не доставляет такого безграничного счастья. Как только появилось следующее желание, ищущий родился снова, и его рождение, это результат ошибки, которая выталкивает его из состояния счастья. Вот бы этот миг продолжался вечно!

Когда мудрый узнает свою природу, он исправляет ошибку рождения ищущего. После чего искатель и искомое сливаются в безграничной реальности, в которой пропадает как отдельное я, так то что этому я было нужно. Я сам и есть своя цель.

После такого слияния, пиковое состояние счастья не заканчивается, и продолжается бесконечно. Пребывание на этом пике полностью меняет жизненную перспективу, и такого человека более ничто не может затронуть. Он обнаружил себя как реальность, и на эту реальность ничто не может повлиять. Все происходящее видится как кино на экране кинотеатра. Но сам экран происходящим не затрагивается совершенно никак. Потому что ничто не может затронуть абсолютную полноту, которая никогда не надоедает и не прекращается, которая никогда не разочаровывает, и никогда не предает. У мудрого не возникает ни малейшего вопроса чтобы покинуть свою природу. Потому что это и есть то что есть я. Я не могу покинуть самого себя. Это именно то что я всегда любил, именно то к чему я стремился, даже когда я думал, что я есть что-то иное.

Пребывание в таком состоянии и называется соединением с реальностью, т.е. йогой. Это основное стремление человека, потому что абсолютно любой человек стремится избавиться от боли и страданий. Но пока он остается ограниченностью, пока он остается человеком, это невозможно. Потому что ограниченность и является непосредственной причиной страданий. Как только проведена первая граница, сразу же появляются страдания. Ограниченное существо вынуждено хотеть, завидовать, бояться, и страстно желать избавиться от этой ограниченности. Потому что ограниченность не соответствует мне настоящему, она не соответствует истине, а то что не соответствует истине, оно создает естественный дискомфорт.

Если здоровое состояние естественно, то ты не пытаешься от него избавиться, как это происходит с болью и болезнью. Если бы страдание было бы для тебя

естественным состоянием, то ты бы не пытался избавиться от него. До тех пор, пока я чувствую себя чем-то ограниченным, сама ограниченность будет создавать дискомфорт, и я буду желать избавиться от нее. Потому что такое состояние не соответствует моей природе. Именно оно и создает ищущего. А йога — это отказ от соединения со страданием, и он возможен только с помощью знания. Знания того чем я являюсь на самом деле. Когда я узнаю и вспоминаю себя, то оказывается, что страдания и ограниченность не относятся ко мне. Я это вижу и осознаю. Таково определение йоги через результат.

И тут же Кришна добавляет, что такая йога должна практиковаться с твердостью, и с беспечальным умом. Такая осознанная твердость может быть основана только на понимании. Она не может быть основана на упертости или слепой вере. Она может существовать только опираясь на знание того что реально, а что нет. Она происходит из понимания того что мне может дать самсара, а что нет. В момент, когда человек понимает это, он становится твердым искателем. Он четко понимает, что является его настоящей целью, и практикует йогу с твердостью и с беспечальным умом, который неизбежно соединяется с реальностью, и разъединяется с иллюзией.

Это и есть главный метод йоги, тогда как медитация таким методом не является. Медитация — это средство для усвоения знания, которое было получено на стадии шраваны и мананы. Когда происходит усвоение этого знания, меняется абсолютно вся перспектива человеческой жизни, и искатель обнаруживает себя безграничным сознанием, которое случайно и ошибочно в этом месте и в это время видится как человеческое существо. Это своего рода выворачивание перспективы наизнанку. **Я более не человек с сознанием, я сознание с человеком.** Человек видится, человек ощущается, но с узнаванием своей природы эта видимость меня более не обманывает. Будьте готовы полностью поменять свою перспективу, и такая готовность должна быть подкреплена твердым решением. Я знаю на что, зачем, и куда я иду. Я знаю, что ничто в самсаре не способно дать мне то, чтобы удовлетворило меня полностью. Поэтому я радостно иду навстречу к Истине.

Для того чтобы это стало возможным, все проблемы сансары должны быть решены. Только после этого человек станет готовым к Адвайте. Бесполезно пытаться с ее помощью решить семейные проблемы. Потому что Адвайта якобы решает абсолютно все проблемы этого мира. Мирские проблемы нужно решаться адекватными способами, живя в мире и накапливая соответствующий опыт. Адвайта предназначена для ума который уже не страдает мелкими проблемами. На встречу с истиной искатель должен обращаться с беспечальным умом. Не заставляя, и не подгоняя себя. Потому что заставить человека куда то идти против его воли, может только его

ограниченное эго! Но так как результат не может быть превыше инструмента, то используя эго для направления себя к истине, дальше своего эго ты уехать не сможешь.

Мотивация ограниченного эго, это ограниченная мотивация. Движение вперед на силе воли, это движение на том, что кому-то принадлежит. А если сила воли кому-то принадлежит, она обязательно закончится. Это как раз тот случай, когда страдающая личность, с помощью Адвайты пытается решить свои проблемы, и навешивает на себя еще одну, дополнительную ношу. В таком случае практика Адвайты для нее становится обузой. Она требует сил которых и так не хватает для достижения мирских целей, и только добавляет страданий неподготовленному человеку.

У искателя с беспечальным умом совершенно другая мотивация. Его мотивация происходит не от ограниченного эго, и, следовательно, приводит его к не ограниченным результатам. Его мотивация, это мотивация от радости и счастья узнавания истины. Такая мотивация превыше эго. Именно так и проявляется моя природа Сат Чит Ананды. В отличии от того, когда эго говорит человеку, садись в медитацию бездельник! Сколько ты уже дней не медитировал?! А ну, быстро! Мотивация от радости своей природы Сат Чит Ананды, это гораздо более тонкая мотивация. Меня манит как магнитом бесконечное блаженство, в котором нет эго. И когда искатель обнаруживает в себе эту мотивацию, он понимает, что она естественна, и не требует никаких усилий. Такая мотивация не закончится до тех пор, пока ты не сольешься с Абсолютом.

На эту мотивацию можно положиться, она не противоположна печали, потому что любая противоположность — это ограниченность. Такая мотивация превосходит и печаль, и радость, она превосходит и усилия, и отдых. Она никогда не приводит к усталости. Печаль, усталость, недовольство собой, недовольство своим прогрессом на духовном пути, все это указывает на то что искатель определяет себя на ограниченном уровне. И чувствует себя ограниченностью в которой не хватает усилий. **Печальным и недовольным может быть только ограниченное.** А все ограниченное на этом пути должно быть оставлено, на него нельзя полагаться, и поэтому совершенно бесполезно ругать себя тряпкой, и заставлять садиться в медитацию, делая то, что тебе делать не хочется. Ограниченные усилия приводят исключительно к ограниченной цели. Поэтому не надо не печали, и безумного восторга. Нужно заметить в тишине абсолютное, зовущее блаженство, в котором нет ни хорошего, ни плохого. В котором превосходятся и усилия и отдых. Услышать, и последовать его зову.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 205 Глава 6 Шлока 24

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

yatroparamate cittaM niruddhaM yoga-sevayA |
yatra caiva-Atmana-AtmAnaM pazyann-Atmani tuSyati || 20 ||

*Когда с практикой медитации послушный ум останавливается,
и когда (человек) блаженствует, видя собой только себя в себе, (6.20)*

सुखमात्यन्तिकं यत्तदबुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

sukham-AtyantikaM yat-tad buddhi-grAhyam atIndriyam |

vetti yatra na caiva-ayam sthitaz-calati tattvataH || 21 ||

*... (и когда он) узнает бесконечное блаженство,
постигаемое интеллектом и превосходящее чувства,
и когда он, утвердившись тут, не отклоняется от истины... (6.21)*

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

yaM labdhvA ca-aparaM lAbhaM manyate na-adhikaM tataH |
yasmin-sthito na duHkhena guruNA-api vicAlyate || 22 ||

*И достигнув чего не считает превосходящим никакое другое достижение,
утвердившись в котором, он не затронут даже огромным страданием...
(6.22)*

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥

taM vidyAd duHkha-saMyoga-viyogaM yoga-saMjJitam |
sa nizcayena yoktavyo yogo 'nirviNNa-cetasA || 23 ||

*... это избавление от соединения со страданием следует знать
как то, что называется йогой.
Эта йога должна выполняться твердо,
с беспечальным умом. (6.23)*

Эти шлоки дают нам определение того что называется йогой, а последние строки нам непосредственно указывают на сам метод. Они говорят, что йога должна выполняться твердо, и с беспечальным умом. Йога — это избавление от соединения со страданием. И когда это избавление происходит, искателем сразу же замечается огромный контраст между мирскими радостями и страданиями, и блаженством собственной природы. Он понимает, что соединение со страданием было возможно только благодаря невежеству. Невежество — это ошибка понимания своей природы, которая совершается человеком вследствие незрелости, и неготовности разума. До тех пор, пока не проведено самоисследование, эта ошибка останется с тобой, и будет продолжать влиять на твою жизнь, и приводить к страданиям.

Адвайта Веданта предлагает человеку пересмотреть и исправить такие понятия, на которые очень мало кто может обратить свое внимание. Когда это происходит, мы замечаем, насколько много нами было совершено ошибок. А когда ошибка видится как ошибка, то она более никогда не повторяется. Именно таким образом и происходит избавление от них. Вся Бхагавад Гита посвящена тому, как должен проходить этот процесс. Она говорит, что йога должна выполняться твердо, и с беспечальным умом. Твердый и целенаправленный ум, это ум который знает свою цель, и знает зачем он к ней стремится. Такому уму не приходится заставлять себя следовать каким-то единожды принятым правильным решениям. Он знает, что является его целью, и он никогда не поддастся компромиссам по этому поводу.

Заставлять что-то себя сделать, может только чувство эго. Которое само по себе не может позволить себе выйти за свои пределы. Эго может нас заставить лишь бегать от одной иллюзии к другой, выбирая вместо одного объекта другой, и вместо одной ситуации, другую ситуацию. Эго может лишь пытаться что-то улучшить в самсаре, но оно никогда не будет инструментом для выхода из нее. Если следовать эгоистическим мотивациям, то и Адвайта может стать еще одной иллюзией, которая никак не будет влиять на мою жизнь, и пытаться превзойти тот сон в котором я пребываю. В таком случае, Адвайта перестает быть методом пробуждения, и становится еще одним увлекательным чтивом, которое никак не влияет на мою жизнь.

Уровень эго — это очарование или разочарование, это уровень пар противоположностей. Нравится, не нравится, хочу, не хочу. Подобная ограниченная мотивация приводит исключительно к ограниченным результатам. А нам нужно чтобы нас манила сама цель, которая превосходит эго. Потому что наша цель находится вне пар противоположностей. Наша цель это истина, и я иду к ней потому что она мне нужна, и ни на что другое я не согласен. Я хочу только ее, даже если ее обретение будет значить что я в ней растворяюсь. Поэтому для Адвайты верно такое правило. Действуй спокойно и настойчиво, зная свою цель, и понимая, что путь к истине может занять не одну жизнь. Дорогу осилит идущий.

Одна из самых главных задач духовного пути, начиная с карма йоги, это научиться делать то что необходимо, не рассчитывая на мотивацию. И делать это в спокойном и рутинном режиме. Я делаю, потому что я знаю, что это правильно. В своем действии я опираюсь не на то что хочется или не хочется, не на то что мне нравится или не нравится. Я опираюсь на то что правильно, и делаю это потому что это необходимо и важно. Просто берешь и начинаешь делать. Если в таком случае ты принимаешься за дело, то сразу же становится заметен контраст с состоянием разболтанности и несобранности. Стоит

присмотреться и заметить его. А заметив, вспоминать о нем почаще. И как только нерешительность снова подкрадывается к тебе, просто берешь и делаешь, потому что правильно сделать именно так.

Для постоянного следования такому принципу, понадобится уверенность в том что правильно, а что нет. Разобраться в этих вопросах нам поможет Бхагавад Гита, которая является универсальным инструментом, для любого человека оказавшегося на перепутье. Любой искатель изучающий Бхагавад Гиту получает этот инструмент, и с помощью его он упрямо идет к своей цели. Даже если вокруг бушуют революции, пожары, хаос и экономический кризис. Бхагавад Гита — это стрелка компаса, которая постоянно указывает в правильном направлении, вне зависимости от сложившейся ситуации. И у каждого из нас всегда есть возможность сделать шаг в правильном направлении. Для этого не нужно ни энтузиазма, ни мотивации. Просто за первым шагом надо сделать один, а за ним - следующий. И так до тех пор, пока не достигнешь цели.

У каждого есть способность перевести внимание своего ума от внешних объектов, к объектам внутренним, к своей природе. Это не сложно, это просто непривычно, а непривычно потому что мало кто это когда-либо практиковал. **Нужно просто постепенно перестроить свой паттерн реакций взаимодействия с миром, паттерн определения самого себя с ограниченного существа, на безграничность.** Сначала это может показаться совершенно невозможным, но поразмышляв над этим, то ты увидишь, что это не просто слова, ты увидишь, что за ними стоит огромная сила и мощь авторитета мудрых, которые знают это, и пытаются тебе его объяснить. Для этого тебе потребуется постепенно и целенаправленно научить себя направлять свое внимание вовнутрь. Такая возможность есть у каждого, но мало кто ее использует. Ты должен постепенно отказаться от своих старых взглядов, пристально рассматривая их один за другим, понимая где была совершена ошибка, и заменяя их на правильное понимание.

Если ты постепенно научишь свой ум смотреть на все в соответствии с моделью которую тебе дает Адвайта, то ты в конце концов обязательно увидишь, что эта модель так же в определенный момент должна быть оставлена, чтобы ты смог выйти и за ее пределы. Потому что это заложено в нее изначально. Когда твой ум перестраивается на модель предлагаемую Адвайтой, он развивает внимательность, и перестает волноваться. Он становится готовым к глобальному изменению видения перспективы как себя, так и всего окружающего мира. После чего окружающего мира не остается, и оказывается что не мир тебя окружает, а он находится в тебе, потому что ты не маленькая

ограниченная личность, ты бесконечность, в которой находится все. И все что можно найти, находится в ней. По мере того как ум искателя успокаивается, медитация становится все глубже, а когда ум остается внимательным и совершенно неподвижным, происходит узнавание своей природы, и достигается цель йоги. Избавление от невежества, это отпуская собственную глупости. А для того чтобы это могло произойти, нужно понять где эта глупость находится, и увидеть что ты с ней не связан.

Как только это произойдет, глупость сразу же отпускается, потому что никто не будет ее поддерживать, когда она известна. Это как с лампой, когда ты заходишь в неосвещенную комнату, и тьма в ней сразу же отступает. Когда ты исследуешь свою глупость, ты увидишь, что причин для печали не существует. Печальный ум — это признак неполного понимания методов и целей Адвайты, и такое состояние ума свидетельствует об этом. Избавляться от перепадов настроений нужно правильной рефлексией, и правильным пониманием, делая это постепенно, и шаг за шагом.

Следующие две шлоки являются кратким синопсисом всех методов йоги.

सङ्कल्पप्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

saGkalpa-prabhavAn-kAmAMs-tyaktvA sarvAn-azeSataH |
manasaivendriya-grAmaM viniyamya samantataH || 24 ||

*Оставив без остатка все порожденные понятиями желания,
обуздав полностью органы чувств и действий одним только умом, ... (6.24)*

Эта шлока дает указание на всю систему йоги. И казалось бы, мы снова слышим то, о чем уже много раз говорилось. Мы уже знаем, что необходимо оставить все желания, обуздать органы чувств и действий своим умом. Казалось бы, мы снова возвращаемся к уже пройденному материалу. Но йога, которую нам раскрывает Кришна, это не какие-то физические упражнения, это йога достаточно тонкого уровня. Это очень непростой путь, который под силу далеко не каждому. Именно поэтому для нас так важны повторения. Искатель, который глубоко изучает Бхагавад Гиту, к следующему повторению обычно приходит уже совсем другим человеком. Потому что он размышлял о прочитанных им ранее шлоках, и пытался прожить тот смысл который вложен в них Кришной. А когда ты это делаешь, ты неизбежно меняешься, и к следующей итерации ты приходишь уже несколько другим человеком. И те же

мысли, пусть они и выражены немного по-другому, так же по-другому и будут поняты тобой. Ты изменился, твой ум успокоился, осознанность возросла.

Глубокое изучение Бхагавад Гиты, не может быть быстрым. Это должно быть очень и очень внимательное чтение, за которым следуют размышления, и попытки приложить к своей жизни понятое. Это и есть настоящая практика, которую должен совершать йогин. К каждому повторению он приходит изменившимся, поэтому повторы в Бхагавад Гите, это не какой-то недостаток текста, это очень известный метод. Самое важное всегда будет повторяться, каждый раз немного меняя форму, выражение и комбинации слов. Но даже если изменений и не происходит, изменяется сам ищущий.

Оставив желания пораженные санкальпами

Любые желания порождаются мыслями и понятиями. Желание — это уплотнившаяся мысль, которая пришла к такому состоянию за счет неоднократного повторения. Единожды подуманная мысль, это совершенно безобидная мысль. Но если я начинаю поддерживать ее повторение, то постепенно это становится медитацией на объекте, развивающей отношения между мной и объектом, в результате чего возникает желание. Если внимательно присмотреться, то можно заметить, что в основе любого желания присутствует какое-то взаимодействие между тем кто ощущает, и тем что он ощущает. И если мысль начинает повторяться, то каждый повтор подтверждает эту отдельность. А мы с вами сейчас говорим о медитации, в которой нужно отказаться от мыслей. Потому что целью нашей медитации является осознание своей не отдельности, в то время, когда любая, даже самая простая мысль эту отдельность подчеркивает. Потому что я становлюсь ощущающим, мыслящим эту мысль. Для того чтобы осознать единство, нужно отказаться от абсолютно всех мыслей, так как любая из них подчеркивают нашу отдельность. Медитируя, нужно отказаться от всех мыслей, а вне медитации, нужно отказаться от мыслей которые порождают желания, но никак не взаимодействие с миром. Потому что видеть дорогу по которой ты идешь, так же необходимо, как и не проносить ложку мимо рта.

Следующий путем йоги, перестает поддерживать в себе постоянно повторяющийся рой мыслей, подчеркивающих его отдельность. Он осознанно работает над этим для непосредственного осознания своей недвойственности, проживая таким образом свое понимание. Состояние увлеченности объектом, приводит к привязанности к нему, из которой появляется желание, которое не будучи удовлетворенным, порождает гнев. Из гнева порождается заблуждение, которое приводит к потере памяти. А потеря памяти приводит к разрушению ума, и к не способности мыслить. А когда такая способность отсутствует, то

человек погибает как человек. Получается, что привязанность внимания к объекту является корнем всех последствий. Соответственно, для того чтобы избавиться от всех желаний, нужно избавиться от повторений мыслей по поводу объектов. Одно дело просто заметить новый айфон, а совсем другое дело начать об этом думать. Через какое-то время мысль уплотняется, что приводит к тому что ты начинаешь сравнивать его с своим старым телефоном, и считать, что он тебе крайне необходим.

Чтобы избавиться от желаний порожденных санкальпами, нужно избавиться от санкальп. Избавление от санкальп означает необходимость не возвращения к мысли, и не уплотнение ее до уровня желания. Между медитациями мысли пусть остаются, пусть они помогают взаимодействовать с миром, но доводить мысли до состояния желаний не нужно. Избавление от мыслей об объектах, это единственный способ избавиться от желаний и от их последствий. От гнева, заблуждения, разрушения памяти, потери способности к размышлениям, и гибели как человека. Как происходит избавление от мыслей? Это процесс внимательного и честного исследования их. Необходимо задать себе вопрос, а действительно ли это мне надо? Что это мне даст, и к чему оно меня приведет? Стану ли я от этого счастливее? Такие рассуждения обязательно столкнуться с вопросом, а кто собственно такой я? И какое мое отношение с этим объектом? Если ты провел такое исследование, если ты вовремя остановился, то санкальпа не станет желанием. Она или пропадает, или становится просто безобидным предпочтением, которое не вызывает проблем. Путем такого анализа можно избавиться от всех желаний, что нам и подтверждает изучаемая шлока. Любое, без остатка желание полностью убирается. Не нужно на этом пути искать компромиссов, потому что искателю нужна или истина, или он следует возникающим у него желаниям.

Метод познания истины, определяется самой природой истины, а не понятиями и желаниями человека. Все значит все. Поиск истины учит смирению, которое отражается в необходимых качествах искателя. В конце концов даже желание освобождения, которое в начале было движущей силой, тоже должно быть оставлено, вместе с чувством я, которое хочет освободиться. Это желание должно быть оставлено само, и в нужный момент. Оно не должно быть оставлено первым. Если искатель оставляет желание освобождения слишком рано, то он перестает быть искателем. Всеу свое время. Желание освобождения, это последнее желание, которое оставляется вместе с отдельным я.

умом обуздав полностью органы чувств и действий.

Это делается для того чтобы индрии не руководили мной, чтобы они не толкали меня на то или иное стремление. Органы чувств должны быть побеждены умом, а следующая шлока говорит, что ум должен быть побежден интеллектом. На стадии ума я должен утвердить свою власть над органами чувств и действий, если я могу это сделать, это значит, что я понял, что я не нахожусь на уровне индрий. Я это не они. Они это мой инструмент. А инструмент не должен руководить мной. Вне медитации очень полезно постоянно практиковать контроль над индриями, подтверждая что я их хозяин, а не их слуга. Это практика, которая подготавливает искателя к медитации.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 206 Глава 6 Шлока 25

सङ्कल्पप्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

saGkalpa-prabhavAn-kAmAMs-tyaktvA sarvAn-azeSataH |
manasaivendriya-grAmaM viniyamy samantataH || 24 ||

Оставив без остатка все порожденные понятиями желания, обуздав полностью органы чувств и действий одним только умом, ... (6.24)

Желание это уплотнившееся с помощью повторений понятия. Когда такое происходит, оно выражается в словах и действиях. Если не допускать созревания понятия, и не возвращаться к нему в мыслях снова и снова, оно пропадет само собой. Внимание, это то поддерживает его существование, и если оно отсутствует, то понятие пропадает. Кришна нам настоятельно рекомендует оставить все желания, которые порождены понятиями. Это необходимо, потому что искатель стремящийся узнать истину, таким образом подтверждает свою отдельность. А для того чтобы приблизиться к пониманию безраздельности, нужно оставить все то что отдельность подтверждает. В медитации, о которой здесь идет речь, йогин полностью отказывается от всех понятий. А вне медитации, чтобы практика имела возможность продолжаться, он оставляет себе минимум, который необходим для поддержания функционирования его физического тела. Также не стоит оставлять и то, что необходимо для процесса шраваны, мананы, и нидидхьясаны. Это все инструменты для достижения истины, и они должны поддерживаться в рабочем, функциональном состоянии.

Только внимательное и честное самоисследование, позволяет обрести необходимую твердость на пути, основанную на понимании зачем мне это нужно. Инструменты для работы со своим пониманием, тебе будут нужны до момента узнавания, после чего они отвалятся сами собой. Не поддержание мыслей вне медитации, не означает введение себя в состояние ступора. Не нужно становиться живым пеньком, и действовать на автомате. Такой подход не помогает узнаванию, и заканчивается весьма печально. Учитель с такими псевдо практиками работать не будет, потому что они попросту не умеют учиться. Они игнорируют и не замечают то, что было повторено уже не одну тысячу раз, о том что освобождение достигается только с помощью понимания, и что внимание это единственный инструмент, с помощью которого ты можешь превзойти свой ум.

К Богу приходят оставив за порогом все свои чемоданы с желаниями, понятиями и предпочтениями. Никаких компромиссов здесь не предусмотрено, и торговаться относительно их, не с кем. **Природа истины такова, что все что не относится к тебе самому, должно быть оставлено. И с твоими желаниями и взглядами на то как это должно быть, этот метод никак не считается.** Пока ты не согласен с ним, пока ты хочешь практиковать что-то другое, у тебя есть полная свобода, пожалуйста, сколько угодно! С помощью этого ты даже может быть чего-то и достигнешь, но это будет не Истина. **До тех пор, пока ты будешь полагаться на свои**

собственные предпочтения, твой поиск будет продолжаться. Именно поэтому в медитации и оставляются все понятия и желания все без остатка. Все это должно уйти.

Вторая строка в этой шлоке говорит нам:

обуздав полностью органы чувств и действий одним только умом

Умом, это значит пониманием и различением. Это принцип постепенного превосходения. Ум руководит чувствами, чувства подчиняются интеллекту, а сам интеллект руководим чистым сознанием. Превосхождение практикуется на любом из уровней, и усилие которое необходимо для него, оно одинаково на всех ступенях. И когда ты понимаешь это направление, тогда даже в медитации, где не остается никаких объектов, и где ты отказываешься от любых восприятий, понятие о правильном направлении движения помогает тебе превзойти свое я. Поэтому, для того чтобы у тебя была такая возможность, нужно практиковать умение превосходения на более плотных уровнях. Постепенно выстраивая верную иерархию контроля, ты научишься чувствовать это направление, направление, которое поможет тебе в медитации не зависнуть на уровне наслаждения, не погрузиться в глубокий сон, а пронзить своим намерением невежество, и осознать то что поддерживает собой все! Включая и невежество тоже. Именно это и является целью медитации.

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

zanaiH zanair-upamed buddhyA dhRti-gRhItayA |
Atma-saMsthaM manaH kRtvA na kiMcid-api cintayet || 25 ||

*... пусть он постепенно успокоится настойчивым интеллектом,
и утвердив ум в Атмане,
пусть не размышляет ни о чем другом. (6.25)*

Эта шлока дает нам предписание относительно йоги. Йог пребывая в медитации, стремиться прожить то знание, которое дал ему его учитель. Все желания оставлены, все понятия прекратили свое существование, и даже самые тонкие привязанности уже не существуют. Осталось лишь намерение избавиться от любого разделения, избавиться осознанно, чтобы прийти к осознанию того чем я являюсь, и там пропасть. Это и есть пребывание в

Атмане. Ум пропадает там, потому что в Атмане нет никакого разделения, и, следовательно, нет и ума. Мысль я есть Брахман, равно как и объяснение учителя что *ты есть то*, задает направление к смыслу этих высказываний. Но нужно понимать, что Брахман — это не мысль, и в медитации мысль должна быть превзойдена. **Поэтому целью практики должны быть не слова я есть Брахман, а смысл этих слов!** Это очень постепенный процесс, и сначала даже может показаться что это вообще возможно.

Движение в правильном направлении происходит очень постепенно, потому что быстро к Атману прийти невозможно. У обычного, неподготовленного человеческого ума нет достаточной чувствительности к тому что является истиной. Хотя он всегда и смотрит только на истину, но вместо нее видит что-то другое. Поэтому и необходима тренировка, и постепенное все большее и большее утончение ума. И все большее его воспитание, для того чтобы он мог замечать все более и более тонкие аспекты реальности. Таким образом ум постепенно приручается. Поначалу он может быть непоседлив и буен, и сложно вообще предположить, что его можно каким-то образом воспитать.

Но это возможно. Для начала его нужно как-то ограничить, и объяснить, что некоторые объекты находятся вне его доступа, и **что к определенным мыслям и ощущениям обращаться не стоит**. Это и будет началом приручения ума. Затем следует отказ от эгоистических мыслей и грубых желаний, которые с собой несут множество нежелательных последствий. Таким образом, то что сначала было опасным и не предсказуемым, становится послушным и полезным. Нужно запомнить, что процесс приручения ума, это очень постепенный процесс. И сразу же оседлать его у тебя не получится, даже если это и удастся на какое-то мгновение, то последствия могут быть просто катастрофическими. Не стоит торопиться, потому что контроль ума очень важен для йогина, так как ум — это единственный инструмент для познания истины. Когда ты научишься контролировать направление своего внимания, тогда ты и научишься контролировать свой ум.

Контролируемый ум не заблуждается, он не совершает ошибки, и не создает препятствия для верного узнавания своей природы. Поэтому искатель должен успокоить его, и с помощью понимания направить его от объектов к Атману. Для этого искатель должен слушать и размышлять о преходящести объектов, равно как и о необходимости познания истины. Таким образом его ум постепенно избавляется от отвлечений, и его устремления к истине становится все тверже и тверже. Ум, который приступает к медитации, это уже достаточно очищенный ум, и продолжая эту практику, он очищается все больше и больше. Потому что целью медитации является медитация на самом медитирующем,

т.е. на собственной природе. Для этого йогин должен быть очень сосредоточенным, внимательным и не отвлекающимся.

Когда ум утверждается в Атмане, когда он не отвлекается на многочисленные объекты и полностью погружен в понимание собственной природы, он становится неподвижным. Атмана невозможно увидеть глазами, и как-то визуализировать умом. Атман не является объектом, а наш ум привык работать только с ними. У Атмана, у чистого сознания, нет начала и конца, у него нет границ, определений и формы. Казалось бы, уму совершенно не за что зацепиться. Раз об этом невозможно думать, тогда как же можно в этом утвердиться?

Все что есть, это Атман. И отдельный видящий, и то что он видит, и сам процесс виденья. В атмане нет разделений, и эта шлока предлагает уму сосредоточиться на себе самом. Потому что видимое, равно как и процесс виденья, они зависимы от видящего, а этот видящий не отделен от Атмана. Видящий может избавляться от видимого и от виденья, и таким образом, постепенно вернуться к себе самому. В атмане, в собственной природе, нет разделения на знающего, знаемое, и объект познания. Это как во сне. Все то что снится, и то чем ты являешься во сне, равно как и все процессы которые там происходят, это все всего лишь проявление сознания спящего.

Пример со сном понятен каждому, т.к. каждый видел сны, и понимает, что как только ты просыпаешься, мир сновидений возвращается в тебя самого. И ты знаешь, что помимо тебя самого, нет и не было ничего другого. Сон это всего лишь игра твоего сознания. В медитации происходит очень похожий процесс. Ты оставляешь все объекты и все процессы, **ты оставляешь все то, что может быть хоть чем-то**. Даже эго, должно быть оставлено и превзойдено. Но этот отказ происходит не в сторону глубокого сна и бессознательности, осознанность сохраняется, минуя глубокий сон. Нам нужно в самоочевидность истины себя, которая не требует доказательств. Для того чтобы узнать то что присутствует как в видящем, как в видимом объекте, так и в самом процессе виденья.

Этот процесс это и есть направление-указатель на пребывание в Атмане, и на превосхождение любого объекта. **Ум нужно отвлечь от мыслей об объектах, и направить его на источник мыслей и чувства я**. Это очень постепенный и последовательный процесс. Когда ум отвлекается от объектов, он перестает течь по направлению к ним. Течение по направлению к объектам это и есть процесс их познания. Когда этот процесс останавливается, движение ума прекращается. Мало кто на самом деле понимает, что ум = движение. И когда движение прекращается, ум пропадает. Он пропадает растворяясь в

своей природе, и у него более нет необходимости в работе с объектами. Нет необходимости в движении. В таком случае у практика не должно возникать движений которые отвлекают его, и выводят из этой растворенности.

На выходе из медитации, ты понимаешь, что осознание происходило не посредством ума, а посредством сознания, которое и есть ты. Сознание, которое не есть ум, которое не есть эго. Это достаточно узнать один раз, и больше ты никогда не спутаешь себя с чем-то ограниченным. Ты узнаешь себя не посредством ума и органов чувств. Такой человек даже после выхода из медитации во всем видит Атмана. Он не обращает внимание на имена и формы, он во всем видит сознание, существование, блаженство. И даже не пребывая в медитации, он во всем видит истину. Процесс приближения к Истине, это очень постепенный процесс. Спешить может лишь тот, для кого существует ограниченное время. Но ты и есть сам Атман, ты не ограничен ничем. И все времена, равно как прошлые, настоящие и будущие, они всегда в тебе, и ты не ограничен ими, потому что они существуют благодаря тебе. Поэтому не спеши, и не подтверждай свою ограниченность во времени, действуй постепенно. Именно так сказано в инструкции по йоге.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 207 Глава 6 Шлока 26

सङ्कल्पप्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

saGkalpa-prabhavAn-kAmAMs-tyaktvA sarvAn-azeSataH |
manasaivendriya-grAmaM viniyamyā samantataH || 24 ||

*Оставив без остатка все порожденные понятиями желания,
обуздав полностью органы чувств и действий одним только умом, ... (6.24)*

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

zanaiH zanair-uparamed buddhyA dhRti-gRhItayA |
Atma-saMsthaM manaH kRtvA na kiMcid-api cintayet || 25 ||

*... пусть он постепенно успокоится настойчивым интеллектом,
и утвердив ум в Атмане,
пусть не размышляет ни о чем другом. (6.25)*

В этих шлоках изложено краткое описание всего процесса йоги медитации, целью которой является узнавание себя как чистого сознания, и утверждение в этом состоянии. Это узнавание основано на шраване (слушание), манане (размышлении) и нидидьхьясане (проживании узнанного), которое и происходит в медитации, когда ты убеждаешься в верности того что услышал от Учителя. Таким образом, если учителя ты не слушал, то и медитация не может быть успешной. Это будет просто профанация, т.е. какие-то вариации на тему глубокого сна. Именно поэтому, то что называется медитацией в системе аштанга йоги Патанджали, отличается от того что называется медитацией в Адвайте. Это совершенно разные медитации, с совершенно разными целями, хотя в обоих случаях и используется слово самадхи. Йога Патанджали не предполагает подготовки в вид шраваны и мананы. Она сама по себе может быть очень хорошей подготовительной системой для того чтобы успокоить разум.

В Адвейтической медитации, о которой мы с вами говорим, йогину необходимо обрести стремление прожить данное учителем знание. И прожить его именно так, как это ему было объяснено. Фактически медитация начинается с воспоминания о том, что я есть Брахман, после чего ты устремляешься к смыслу этого утверждения, стремясь таким образом прожить его. Именно для этого и нужен спокойный ум и настойчивый интеллект, который приобретает свою настойчивость устремляясь к цели, вследствие размышления и понимания слов учителя.

Затем, постепенно успокоенный и стремящийся осознать Брахмана ум, сливается с ним, и пропадает в чистом сознании, которое и есть его природа. Когда это происходит, слияние перестает быть временным состоянием, и ты ясно понимаешь, что любая попытка ума снова сделать тебя ограниченным, прервет это блаженное знание себя. Но как только ум проявляет такие попытки, тут же появляется и он сам, другими словами, появляется и инструмент для того чтобы вернуть его в состояние спокойствия. Именно это и есть правильное использование ума, в работе с объектами. И пусть он включается, как только появляется отвлечение. Знание себя это безобъектное знание. Как только появляется объект который отвлекает, появляется и сам ум, так пусть же он умножает это отвлечение на ноль, и отказывается от одного отвлечения другим.

Для того чтобы это стало возможным, ум должен быть воспитанным и осознанным. Это самое главное. А если осознанности нет, тогда нечему компенсировать это отвлечение, и ум засыпает. Когда в глубоком сне появляется сигнал к пробуждению, это происходит неосознанно. Ум пробуждается, и выходит из этого состояния. Именно поэтому состояние глубокого сна и является состоянием, т.к. оно имеет начало и конец. Находясь в нем, ум не осознан, он не может работать, и не может отказываться от отвлечений. Пребывая в глубоком сне, наш ум просто отдыхает, но этот отдых временен и конечен, так как он имеет начало и конец. Но в случае, когда ум растворяется, а осознанность остается, это осознанность не ума, эта та осознанность, в свете которой ум существует. В таком случае это называется медитацией.

Сначала это даже невозможно представить, потому что это кажется недостижимым. Но это очень постепенный процесс, а все постепенные процессы имеют огромную силу. Шаг за шагом, начиная с самых грубых вещей, и последовательно продвигаясь к все более тонким, ты достигнешь того, что грубому уму было даже невозможно вообразить. Не нужно никуда спешить, потому что спешкой ты лишь подтверждаешь свою ограниченность. К цели осознания собственной природы нужно продвигаться постепенно. И как в любой другой серьезной работе, по отношению к процессу самоосознания, верно правило, что медленно, это значит быстро. Когда ты медленно и внимательно относишься ко всем аспектам продвигаешься по пути, ты продвигаешься по нему максимально быстро. А чем больше ты торопишься, тем дальше от себя ты отодвигаешь свою цель.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

yato yato nizcarati manaz-caJcalam-asthiram |
tatas-tato niyamyaitad-Atmany-eva vazaM nayet || 26 ||

По какой бы причине ни отвлекался беспокойный и неустойчивый ум, отовсюду возвращая, его следует подчинить своей природе. (6.26)

Причины отвлечения ума могут быть разные. Например, ум может отвлекается на сигналы от органов чувств, на звуки, на запахи и ощущения. Это происходит потому что ум не совершенен по своей природе, и его не зря сравнивают с обезьяной, которая прыгает с ветки на ветку. Внимание такого ума следует возвращать воспоминанием о своей природе, и пониманием того, что то на что ум отвлекается, является иллюзией. После чего переводя свое внимание на ту основу, которая дает возможность существовать этой иллюзии, т.е.на Сат-Чит-Ананду. В таком случае ум перестает видеть объект, обращая свое внимание на его первопричину. Это не просто, но это возможно. И более того, это единственно верный путь. На этом пути обязательно будут сложности, и к этому нужно быть готовым. Через это проходит каждый, кто прошел дальше.

Удержать невоспитанный ум достаточно сложно, но его удержание дает прекрасные результаты, и это касается не только медитации, но и любой другой, мирской области. Если ты сосредотачиваешься на задаче, то ум решает ее очень эффективно. Поэтому если ты до практики медитации научился сосредотачивать свой ум, то это тебе очень поможет. Стоит обнаружить это свойство ума, так как оно намного повышает эффективность жизни. Адвайта Веданта предлагает сосредоточить ум на своей природе, и перестать отвлекаться на любые объекты. Собственная природа — это не объект, поэтому если в поле зрения ума появляется объект, это значит, что это не то. Это значит, что ум нужно вернуть.

На это иногда уходит множество попыток, но потраченные усилия стоят того. Такое сосредоточение приносит максимальный результат, и решает все проблемы жизни ограниченного существа. Оно приносит абсолютное блаженство узнавания своей неограниченной природы. А ограниченный ум может работать только с ограниченными отвлечениями, и когда это происходит, он делает максимально результативную работу с абсолютной точки зрения. Все что ограниченная личность может и должна сделать, чтобы избавиться от ограниченных препятствий. Потому что безграничность, Абсолют, Сат-Чит-Ананда, сияет сама по себе, и этому невозможно помешать.

Узнавание своей природы — это достижение всех человеческих целей. Абсолютно всех, без преувеличений. Когда это происходит, ты понимаешь, что именно к этому ты всегда и стремился. Сколько бы жизней ты не прожил, ты стремился именно к этому. Все твои желания ограниченного существа, были лишь отражениями твоего главного желания. И лишь родившись человеком, ты можешь исполнить его, поэтому было бы глупо отказываться от такой возможности.

Но обычно у человека слишком много других интересов, которые кажутся ему очень важными. Это может быть множество дел, задач, желаний, целей, и главное видится именно в них. И если ты не находишься в сосредоточении на чем-то объектном, на чем-то таком что можно пощупать, продать, или похвастаться перед соседями, тогда тебе в этой жизни не видать ни богатства, ни удачи, ни каких-то других земных благ. А желание познать свою природу, это исключительно внутреннее решение, которое не направлено на зарабатывание какого-то благосостояния в этом мире. Оно направлено на постоянное ощущения себя Сознанием, существованием, блаженством. Но обычно приоритеты в жизни расставлены не верно. И человек не знает к чему на самом деле ему нужно стремиться, и зачем оно ему нужно.

И главное он видит в мире, и в объектах которые его наполняют, а на то чтобы познать себя, у него попросту не остается времени. Хотя истинная природа меня самоочевидна, а имя и фамилия которые я по недоразумению принимаю за себя, на самом деле являются иллюзорным наложением на мою настоящую природу. На это мало кто обращает внимание, но это продолжается ровно до тех пор, пока человек не попробует очень многое в окружающем его мире, и не убедится, что искомого счастья ему таким образом не добиться. Но если вопрос поставлен правильно, и правильно понято направление любых человеческих желаний, и важнейшей целью становится именно окончательная Истина, значит приоритеты расставлены правильно. И тогда сразу же находится и время, и усилия для того чтобы размышлять и медитировать. И даже окружающий мир перестает отвлекать.

Изначально, мир отвлекает любого человека. Это происходит потому что просто мы никогда не пытались заставить наш ум сосредоточиться своей природе, и он по привычке устремлен к объектами мира, что и создает проблемы. А в последствии рождает страдания. Человек увлекается объектами мира не потому что они его влекут, а потому что он хочет вернуться к своей природе. И таким образом он ищет ее. Он ищет полноту самого себя в окружающих его объектах. Как только он забывает о том где эта полнота находится, он тут же начинает искать то, о чем он забыл. Но ищет не там. Ищет

и не находит. Забывший о своей природе ум подвержен страданиям. Он плачет, он хочет обратно, он волнуется, он спотыкается, и он не может перестать искать, до тех пор, пока не найдет. Мудрые не устают повторять, что искомое людьми блаженство находится внутри нас. Оно всегда с тобой, но мы так заняты поисками счастья вовне, что не можем услышать и понять слова мудрых, и пропускаем их мимо ушей. **А ведь именно в той мере, в какой для человека важна истина, он и будет устремлен к ней.**

Утвердившись в понимании природы себя, человек становится неприступным для страдания. Потому что страдать может лишь ограниченная личность. А когда происходит утверждение в истине, происходит освобождение от страданий, и ты обретаешь безграничное блаженство. В таком случае ничто более тебя не может отвлечь от него. И это единственная в жизни цель, достойная любых усилий. Для того чтобы достигнуть ее, необходимо остановить и успокоить ум, необходимо освободить его от желаний, надежд и ожиданий, оставаясь осознанным. Именно в этом и состоит медитация. Каждый искатель сталкивается с тем, что его ум постоянно отвлекается. Потому что ум по своей природе беспокоен и неустойчив. Ему сложно сосредоточиться. И даже когда практик научился контролировать органы чувств, ум все равно продолжает отвлекаться на какие-то внутренние воспоминания. Хотя, казалось бы, он знает что они не приносят ему счастья.

Настоящая сосредоточенность возможна только если ты понимаешь, что действительно никакие объекты не могут принести тебе счастье. Ни объекты внутренние, ни объекты внешние. К такому пониманию искатель приходит очень постепенно, он учится не отвлекаться на звуки и фантазии, на воспоминания и мысли. Не нужно ругать свой ум, нужно просто настойчиво и мягко возвращать его обратно. Такое возвращение должно постепенно стать привычкой. Как в медитации, так и вне ее. Потому что если тобой для практики отводится всего лишь полчаса в день, рано по утрам, то таким образом свой ум ты никогда не приручишь. Для того чтобы в медитации ты смог это сделать, ты должен практиковать это и вне ее. Чем бы ты не занимался, все твоё внимание должно быть направлено на то что ты делаешь. Если ты пьешь чай, то ты не должен отвлекаться на воспоминания, возьми и сосредоточься на том что ты пьёшь чай. Моешь ли ты посуду, гуляешь с собакой, всегда держи ум сосредоточенным. У искателя должна сформироваться привычка к такому контролю ума.

Каким образом нужно возвращать внимание ума? Шанкара в комментарии к этой шлоке говорит, что это нужно делать методом исследования его природы, и замечая иллюзорность отвлечений. Если ум отвлекся, то обрати его внимание на то постоянное присутствует везде. На Сат-Чит-Ананду. В том на

что отвлекся твой ум, она присутствует всегда, и внимание ума нужно направить именно на то, что постоянно присутствует в повлекшем тебя объекте. Имя и форма объекта это всего лишь иллюзия. Помимо имени и формы в любом объекте присутствует реальность. И если ум отвлекается на имя и форму, в этот момент нужно провести анализ. **Что останется от объекта, если убрать у него имя и форму?** Останется реальность, в которой нет ничего моего. Видя цветок, у тебя может возникнуть желание его сорвать и принести домой, чтобы поставить в вазу. Но если ты разглядишь в этом цветке реальность, то ты заметишь, что ее невозможно присвоить. Любое понятие *мое*, всегда относится только к имени и форме. А если имя и форму я знаю как иллюзию, то ничего моего не остается в том, что остается когда имя и форма отбрасывается.

К какому бы объекту не устремлялся твой ум, его всегда можно перенаправить на реальность. Любой объект пропадает, если ты в нем увидел истину. Обрати внимание на любую отвлекающую тебя мысль, и обнаружь в ней реальность. Обнаружь что форма иллюзорна, а то что остается без формы, это и есть реальность. Реальность обнаруживается даже в усилении. И тогда для того чтобы вернуть ум обратно, усилий не требуется. Невежество — это тоже объект. И когда ум устремляется к нему, его тоже нужно возратить, не позволив сосредоточиться, и залипнуть на именах и формах. Убирая имена и формы, даже невежество перестает быть невежеством, и под ним обнаруживается реальность. А если ум залипает на нем, то он привычно проваливается в глубокий сон.

В медитации возникает очень тонкий момент, когда ты садишься медитировать и пытаешься отвлечься от атакующих тебя объектов, чтобы сосредоточить свой ум на реальности, важно предотвратить любые попытки ума свалиться в неосознанность. Это то, над чем нужно работать. В таких случаях нужно вспоминать о том, что тебе нужно не имя и форма, которые иллюзорны по своей природе, а тебе нужна реальность. В случае если ум “промахивается” мимо реальности, он погружается в собственные фантазии в виде сновидений. Но тебе нужно глубже, тебе нужно пройти мимо сна сохраняя осознанность. Это очень тонкий момент, где большинство медитаторов совершают ошибку. Они не замечают того где их ум свернул с прямой дороги к истине, на маленькую протоптанную тропинку к глубокому сну. Или к сновидению. Как только это происходит, медитация заканчивается.

Когда ты сделал первый шаг по этой тропинке, тогда вернуться еще достаточно просто. Потому что если ты помнишь об истине, если ты помнишь, о чем ты размышлял, и то, о чем тебе говорили учителя, возвращение возможно. Но если ты отошел в сторону хотя бы на десять шагов, это значит, что ты уже

забыл все то о чем тебе говорили мудрые люди. Ты отождествлен с умом, и вернуться уже невозможно, твой сеанс медитации на этот раз закончен. По этому поводу не нужно расстраиваться, просто попробуй в следующий раз быть внимательней, и не пропустить момента отвлечения ума. Только устремленный к Истине ум способен сопротивляться таким отвлечениям. Потому что состояние глубокого сна, это привычное состояние ума. Ты делаешь это каждую ночь.

Медитация — это целенаправленный процесс продвижения воспитанного ума по направлению к истине. И когда этот процесс становится успешным, ум перестает существовать. Он просто перестает быть умом. Каждая попытка медитации — это утверждение главенствования сознания над умом. И тогда ум становится инструментом, а не хозяином. И будучи, сознательным усилием приведенным в полную неподвижность, он пропадает, а сознание остается. Потому что сознание находится до ума, и в медитации мы пытаемся это увидеть. Мы отказываемся от главенствования ума, и с помощью интеллекта руководим им. А самому интеллекту дает возможность проецировать контроль на него чистое сознание. Ум контролирует органы чувств, интеллект контролирует ум, а чистое сознание контролирует интеллект. Процесс абсолютно один и тот же, изменяется лишь его тонкость, а направление остается тем же самым. Окончательная цель медитации — это остановка ума, во время которой происходит возвращение к собственной природе. Ум устремленный к своей природе, устремлен к своему концу как к ограниченности, и к осознанию себя как безграничности. Это и есть его возвращение в чистое сознание. И это сознание знает самого себя без помощи ума, так как ум остановлен, и сознание осознает самого себя.

Эта шлока указывает нам направление в практике медитации. Это направление заключается в возвращении ума от отвлечений. В какой-то момент слова учения, и мои мысли по этому поводу, обретают смысл. И тогда меняется все. Меняется понимание себя, и понимание мира. А вслед за этим, меняется и вся моя жизнь. Но пока этого не произошло, пока медиатор ощущает себя ограниченностью, практика, практика, и еще раз практика.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

yato yato nizcarati manaz-caJcalam-asthiram |
tatas-tato niyamyaitad-Atmany-eva vazaM nayet || 26 ||

По какой бы причине ни отвлекался беспокойный и неустойчивый ум, отовсюду возвращая, его следует подчинить своей природе. (6.26)

Отвлекающийся ум, это обычная проблема начинающего медитатора, и его (ума) воспитание происходит тем легче, чем более практиком понимается важность такого процесса воспитания. Если для искателя поиск и осознание окончательной истины являются самой важной жизненной целью, тогда другие интересы рано или поздно отходят на второй, третий, и десятый план. Таким образом, поводов для отвлечения постепенно становится все меньше и меньше. Воспитание ума — это медленный и очень последовательный процесс. Его нужно постоянно и настойчиво возвращать от объектов органов чувств к исследованию своей природы. Во всем на что отвлекается беспокойный ум, нужно стараться видеть истину, реальность. А имя и форма отбрасываются, потому что они принадлежат иллюзии. Если это удастся, то искатель естественным образом начинает по отношению к объекту испытывать бесстрашие, и его ум снова сосредотачивается на том что истинно, и таким образом возвращается к своей природе.

До того, как искатель приступит к практике медитации, им уже должен быть проведен процесс размышления о цели медитации. И он должен понимать, что цель медитации, это обнаружение истины. Постоянно возвращая свой ум к реальности, отбрасывая имена и формы, мы сосредотачиваемся на ней. В определенный момент этот процесс становится достаточно тонким, и необходимо будет не дать уму соскользнуть в глубокий сон. Глубокий сон — это тоже отвлечение на объект. Не на один из множества объектов, а на объект единственный, на невежество, на отсутствие сознательности, на восприятие ничего.

Это тоже должно быть превзойдено. И если ты последовательно работал с умом, переводя свое внимание на истину во все более тонких объектах, то ты постепенно подготовишь свой ум к тому чтобы начать замечать отвлечение на

невежество, на непонимание и неосознанность. Это самое тонкое отвлечение, от которого только нужно отвлечь свой ум, и не давать ему соскользнуть в не узнавание.

Привычка по поводу погружения в глубокий сон у нашего ума уже давно и надежно сформирована. Когда ум перестает видеть объекты, он естественным образом пытается отключиться. Что и происходит каждую ночь, когда мы засыпаем. В медитации ум должен оставаться осознанным и активным. И даже если он не понимает где он оказался, осознанность не должна теряться. Потому что засыпание сразу же прекращает медитацию. Если практик не может вернуться из глубокого сна, то это говорит о том, что медитация на это раз закончена. Сон прекращается самостоятельно, когда васаны призывают наше физическое тело снова вернуться в этот мир. Ум нужно держать осознанным, потому что цель медитации — это его остановка. А остановиться может только очень тонкий и успокоенный разум. Когда это происходит, становится возможным заметить, что осознанность которая остается, уму не принадлежит. Когда ты узнаешь себя в этой осознанности, ты понимаешь, что твой ум лишь отражал ее, он как бы брал ее взаймы. Эта осознанность освещает ум, и дает ему возможность существовать и осознавать. Такое узнавание и является целью медитации.

Следующая шлока рассказывает о том, что происходит, когда такое узнавание случается.

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

prazAnta-manasaM hy-enaM yoginaM sukham-uttamam |
upaiti zAnta-rajasaM brahma-bhUtam-akalmaSam ||

*Воистину, высочайшее блаженство приходит
к этому йогу, чей ум спокоен, чьи страсти улеглись,
кто стал Брахманом и не загрязнён грехом. (6.27)*

Описываемое состояние, это результат практики размышления и медитации. Высочайшее счастье обретается исключительно в результате размышлений. До медитации была практика слушанья, за которой следовала практика размышления, и дальнейшая попытка увидеть то, о чем рассказывал учитель. Медитация, это то что заставляет созреть знание, полученное на стадии шраваны. Высшее счастье приходит в результате слушанья, размышления и медитации над услышанным. Краткое счастье знакомо каждому, оно своего

рода проблеск в высшее состояние, где пропадают все желания, где все хорошо, и где не надо ничего менять. И где нет отдельного меня, который бы чего-то хотел. Есть просто счастье.

Краткие моменты счастья задают ту планку, к которой нужно стремиться. **Когда я это делаю, я подтверждаю, что состояние в котором я счастья не испытываю, оно не есть естественным состоянием для меня!** Я хочу быть счастливым всегда. Если бы таких кратких моментов счастья не было, я бы просто не мог этого хотеть! Потому что хотеть я могу только того, что я уже испытал. Каждый человек хочет, чтобы счастье не заканчивалось, и чтобы для этого не нужно было прилагать усилий. Каждый хочет, чтобы его счастье не зависело от каких-то условий. И чтобы краткий миг высочайшего блаженства перестал быть мигом, и стал вечностью. Когда достигается цель медитации, то оказывается, что я и есть то блаженство, которое я пытался найти в окружающих меня объектах. И это блаженство не зависит ни от чего, потому что это и есть я сам.

От объектного удовольствия ты можешь устать, оно рано или поздно обязательно тебе приестся, и его невозможно сравнить с настоящим счастьем. Потому что миг счастья который знаком каждому, он обусловлен. А все что обусловлено, это иллюзия, и не может быть истиной, так как настоящая истина безгранична.

Если я счастлив из-за чего-то, то это значит, что я довольствуюсь лишь отражением. Но долго довольствоваться этим человек не может, потому что он чувствует, что в этом что-то не то. Потому что даже когда он ощутил мгновение счастья, ему тут же хочется следующего мгновения! Он подсознательно чувствует, что этот фальшивый и временный отблеск не в состоянии его удовлетворить. Когда ты узнаешь себя в том что отражалось, условий для того чтобы знать себя как блаженство, больше не требуется. Абсолютная полнота — это природа чистого сознания, и природа меня самого. Это блаженство доступно тому, кто узнал свою природу, и это блаженство превосходит любое воображение. Хотя высшее блаженство не сравнимо с моментом счастья, в моменте счастья есть то что может быть использовано в качестве указателя на высшее блаженство. В каждом мгновении счастья пропадает разница между ощущающим, ощущением, и ощущаемым. В момент чистого счастья ты как бы сливаешься с тем что дает тебе это счастье. И именно поэтому пропадают все желания. А отсутствие желаний, это указатель на природу безграничного блаженства, на природу меня самого.

*К тому йогу, чей ум успокоен, чьи страсти улеглись,
кто стал Брахманом, и кто не загрязнен грехом.*

Эта строки указывают на важность спокойного и послушного ума. Послушный ум, это ум способный к сосредоточению и к остановке. Он не отвлекается когда ему вздумается, и не устремляется к объектам чувств. Своим движением он не мешает увидеть то чем ты являешься. В отличии от ума который под впечатлением от объектов мира теряет связь со своей природой, и становится причиной страданий. Именно такого блуждания ума и нужно избегать искателю, потому что это прямой путь к забыванию своей природы. Такой ум постоянно взвешивает, хочу я этого или не хочу? Хорошо это или плохо? И такими размышлениями он лишь подтверждает свою отдельность. Но нужно понимать, что когда ум устремляется к объектам, он на самом деле ищет полноты самого себя. Он устремляется к собственным отражениям своей природы. Он жаждет быть полным и счастливым, но он не знает где искать эту полноту.

Раз за разом устремляясь к объектам, и выбирая из них самый лучший и самый блестящий, он раз за разом этой полноты и блаженства не находит. И не найдет! Потому что объекты по своей природе ограничены. И блаженство они отражают ограниченным образом. Искать блаженство надо не среди отражений, а в том, что отражается. И пока ум устремлен к объектам, пока он не начнет размышлять о том, что ему собственно надо, и каким образом это достигается, он не обнаружит счастья и полноты. Пока он не поставил перед собой такие вопросы, он будет искать счастье вовне, и будет находить то, что будет заставлять его радоваться и страдать. Радоваться в момент обретения, и страдать в момент расставания.

Такой поиск невозможно остановить, просто захотев этого. Ты не можешь взять и перестать хотеть, взять и перестать искать. Потому что такой поиск, это естественное следствие разделения, т.е. непонимания своей природы, разлучение с ней. И пока это единство не восстановится, поиск будет продолжаться. **А продолжающийся поиск говорит о том, что счастье таким образом недостижимо.** Каждое живое существо желает прекратить такой поиск, но может сделать это лишь на время. Например, во сне. Но как только ты набираешься сил и просыпаешься, все начинается сначала.

С точки зрения Абсолюта, совершенно без разницы, вращаешься ли ты в этом колесе непрерывных желаний, или нет. Абсолют не ограничен во времени. Но если ограниченное существо вдруг задумывается о цели своего существования, у него появляется возможность для выхода из этого бесконечного круга. И он вдруг обнаруживает, что оказывается, можно не только по кругу бегать, а

можно вообще выйти из этого круга, и не поддерживать его существование. До тех пор, пока человек не начинает задавать себе вопросы, ответы на них не появятся. Но если это вдруг происходит, то начинается необратимый процесс. Он начинается сначала медленно, а затем все ускоряясь и ускоряясь движется в сторону истины. Такой процесс может занять не одну жизнь, но он обладает положительной обратной связью, и самодостаточностью.

Осознанность, это не добавления к своему багажу невежества новых, дополнительных непониманий. Осознанность — это детальный и тщательный разбор тех понятий, который у тебя уже накоплены. Если все идет как надо, то ты обязательно получишь положительную обратную связь, и как следствие, постепенное избавление от страданий. У тебя не должны возникать вопросы, а сколько мне еще осталось до просветления? Потому что если это происходит, то значит до окончания пути еще очень далеко. Такие вопросы может задавать только ограниченная личность, которая боится не успеть и перенапрячься. Она рассчитывает свои усилия, и по-прежнему сомневается в правильности взятого направления. Духовный путь для такого человека будет неприятной обязанностью с не совсем понятными целями, который еще и отвлекает его от других, более важных дел. Чем лучше ты понимаешь себя, тем лучше ты понимаешь то что происходит вокруг. И по идее, это должно мотивировать, а если такой мотивации нет, значит ты делаешь что-то не то. Ты должен чувствовать, что ты понемногу выздоравливаешь, и это должно быть твоим стимулом идти в выбранном направлении.

Окончательное прекращение поиска происходит только с обретением понимания того что я всегда искал лишь самого себя. И что я и есть та полнота, которая не требует поиска. Я всегда здесь, и никогда не было такого, чтобы меня не было. Мне меня искать не нужно. Я есть то, что во всем отражается как все. Я единственное что есть, и причем это единственное что есть всегда и везде, и во всех обстоятельствах. И даже без обстоятельств. Это последняя ключевая находка, когда находится то что никогда не терялось. И когда я это узнаю, мой поиск прекращается, и колесо желаний останавливается. Это и есть окончательная, высшая цель человеческого существования, для достижения которой и требуется спокойный и внимательный ум.

Для обретения спокойствия и внимательности, ум нужно постепенно приучать к сосредоточению на правильном, и переводить его внимание с объектов на истину. Сначала я отбрасываю очевидно не истинные объекты, и продвигаясь по этому пути все дальше и дальше, я, таким образом, приближаюсь к истине, которая объектом не является. Сосредоточенность ума возвращается постепенно, она возвращается посредством размышления и отбрасывания всего того что истиной не является. Таким образом, у практика возрастает способность к пониманию. Спокойствие без понимания — это глубокий сон,

который с точки зрения достижения истины совершенно бесполезная вещь. Как и спокойствие без осознанности, потому что такой ум будет прыгать от объекта к объекту. Искатель должен стремиться к обладанию обоими качествами одновременно, ведь только тогда ему становится доступна правильная медитация, в которой его ум сможет остановиться и не заснуть. Только в такой медитации эго искателя превосходится, и происходит пробуждение к истинной природе себя, в которой йогин пропадает без следа.

Это и есть окончательное исполнение всех возможных желаний, и больше нет необходимости знать что-то еще. Это окончательное знание которое всему дает правильную перспективу, и в этот момент осознается что я обрел то, что искал всегда. Я искал самого себя, которого искать было не нужно, а которого нужно было только узнать. С помощью воспитанного ума я могу делать все что угодно. Я могу радоваться, я могу любить, я могу проявляться максимально с полным соответствием любой ситуации. Это и есть настоящая жизнь, а не то что обычно людьми считается жизнью. Спокойный и осознанный ум — это огромная ценность. Он не стремится к иллюзиям, его не беспокоят желания, он не отвлекается на раздражители его чувств. Видя объекты, он видит в них самого себя, и более никогда не упускает истину из вида. Таков ум мудрого человека, который перестает быть человеком. Он знает себя как Брахмана, он осознает свою природу, и к нему приходит бесконечное блаженство.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

prazAnta-manasaM hy-enaM yoginaM sukham-uttamam |
upaiti zAnta-rajasaM brahma-bhUtam-akalmaSam ||

*Воистину, высочайшее блаженство приходит
к этому йогу, чей ум спокоен, чьи страсти улеглись,
кто стал Брахманом и не загрязнён грехом. (6.27)*

Мы с вами изучаем вторую главу, главная тема которой это медитация. И медитация это не абстрактная, это медитация ведантическая. Это нидидхьясана, медитация которая следует после практики шраваны и мананы. Без изучения Веданты, практика такой медитации невозможна, потому что не будет знания того к чему необходимо направлять свой ум, а также нет понимания для чего эта медитация нужна. Шравана, манана и нидидхьясана - это стадии созревания знания, полученного от учителя. На уровне шраваны и мананы, искатель размышляет об этом знании, а на уровне нидидхьясаны, он убеждается в его правильности и делает это знание своим окончательно. Знание, полученное от Учителя на стадии шраваны, это не просто знание, это ведантическое знание, которое недоступно в других источниках. Это знание безобъектной истины, когда учитель объясняет что ты есть То. И объясняет каким образом можно достигнуть этого понимания. Он объясняет, что это можно сделать лишь избавившись от своих заблуждений и отождествлений. Любое другое знание, с которым искатель сталкивался до этого, это объектное знание.

Существует два типа знания, это паравидья и апаравидья. Паравидья это высшее знание, это знание истины, это то знание, которое дает Адвайта Веданта. Апаравидья, это обычное, объектное знание, это знание которое принадлежит материальному миру. Это любое другое знание, помимо знания истины. Даже знание которое содержится в карма канде Вед, тоже является апаравидьей. Это распевания мантр, различные сложные ритуалы поклонения, это все апаравидья, и к Адвайта Веданте отношения не имеет. Для того чтобы обрести знание категории апаравидья, не нужно выходить из мира. Ты можешь найти его в учебниках, или изучать его с репетитором. В конце концов ты можешь заплатить за него, так как за все что принадлежит этому

миру, ты должен платить. Это происходит потому что это знание дается от человека к человеку, от личности к личности. Получение такого знания — это всегда обмен.

Но то знание которое в мире найти невозможно, то знание на которое невозможно случайно наткнуться, которое невозможно купить и обменять, это будет знание истины. Такое знание основано совершенно на других принципах и отношениях, даже в процессе передачи его. Это знание не идет от человека к человеку, оно идет через человека от самой истины к личности, которая тоже есть истина. **Но которая по каким-то причинам забыла свою природу, и желает ее вспомнить!** Паравидья, высшее знание, знание истины, всегда идет от Брахмана к Брахману, от сердца к сердцу. Оно идет к нему через человека, и это знание невозможно купить. Потому что всех денег мира не хватит чтобы за него заплатить. Потому что оно выходит за пределы мира. Расплатиться за него можно лишь отдавая свое невежество.

Когда пропадает невежество, пропадают и проблемы ограниченной личности. Они пропадают не потому что они физически куда то пропадают. Это происходит потому что даже на пути к знанию расширяется контекст понимания себя и мира. И на этом фоне проблемы просто перестают быть проблемами. В момент, когда контекст становится бесконечностью, проблемы пропадают полностью. Окружающий мир не меняется, просто проблемы перестают меня затрагивать, потому что я знаю, что они относятся к телу которым я не являюсь. Адвайта Веданта, это паравидья, это высшее знание, которое невозможно найти в материальном мире, и которое невозможно заменить суммой любых других знаний объектов. Потому что к бесконечному невозможно прийти складывая какие-то ограниченности. **И никакие ритуалы, никакие мантры никогда не будут паравидьей.** Адвайта это не какое-то знание объекта, это знание истины.

Этап шраваны это получение именно такого знания, и получение его из правильного источника, от правильного учителя. В Бхагавад Гите Арджуна разговаривает с Кришной, таким образом говоря с самим Богом, с истиной которая раскрывает ему свою природу. **Нужно понять, что Бхагаван Кришна не учит ритуалам, он не заставляет тебя во что-то верить, он не объясняет тебе как правильно звенеть колокольчиком и зажигать ароматические палочки. Он дает знание которое не ограничено определенными действиями, и какой-то одной определенной культурой, страной, временем или историческим периодом.** Он дает знание которое не ограничено ничем, и которое само по себе превосходит любые ограниченности.

Для того чтобы шравана, слушание было эффективным, ученик должен внимать словам учителя, как словам Бога. Такой подход очень хорошо отражает ценность того знания которое он получает. Правильный искатель, это тот искатель, который понимает, что ограниченное знание не способно привести его к абсолютному счастью, к истине. Правильный искатель, это искатель который знает, что ему надо именно ведантическое знание, и никакое другое. Он с огромным вниманием слушает и ловит каждое слово Учителя, он пытается понять, он размышляет над услышанным. Можно полчаса слушать учителя, затем двадцать три с половиной часа размышлять над услышанным, чтобы потом одну минуту медитировать над понятым, и узнать Истину. Это оптимальная схема усвоения знания. Для искателя, получаемое знание не должно являться каким-то одним знанием из множества других. Это не должно быть еще одним увлечением наряду с другими интересами. Потому что такой искатель, даже слушая правильного учителя, все равно услышит что-то свое. Он упустит самое главное, и знание достигнуто не будет. Это как изучать Бхагавад Гиту, для того чтобы научиться санскриту. Санскриту ты конечно можешь быть и научишься, но смысл Гиты пройдет мимо тебя. Если шравана сделана не верно, и если слова учителя не поняты, то и остальные шаги будут бесполезны и бессмысленны.

В Чандогья Упанишаде есть такая история. Вирочина и Индра услышали, что существует Атман, который не стареет и не умирает, который не испытывает голода и жажды. И они узнали, что к этому Атману нужно стремиться. А для того чтобы это стало возможным, его нужно узнать. Ведь обретший его обретает исполнение всех своих желаний. После этого они вместе пошли к Праджапати, для того чтобы он научил их знанию Атмана. Но когда они пришли к нему, он даже не спросил зачем они к нему пришли. Он сказал, хорошо, оставайтесь и служите мне тридцать два года, после чего вам будет позволено задать мне вопрос. Когда это время пришло, он спросил их, с чем вы пришли? Они ответили ему, что хотят обрести знание Атмана. Праджапати, так как бы доволен их служением, ответил, хорошо, я дам вам упадешу, учение. Слушайте меня внимательно! Все то что видится в глазах, есть бессмертный Атман, который есть Брахман! После чего Вирочина, и Индра задали несколько уточняющих вопросов, и удалились. Они спросили, только ли в глазу можно увидеть Атмана? Или же отражение в зеркале и в воде тоже дает возможность созерцать его? И Праджапати подтвердил, что да, это тоже будет Атман. После чего Вирочина и Индра счастливые пошли по домам.

У Вирочины не возникло ни малейшего сомнения, и вернувшись домой к своим демонам, он начал учить их что все что отражается, это есть Атман, и знающие его завоевывают весь мир. Демоны приняли это знание как упанишаду, как Высшее знание Истины. Именно поэтому демонами называют

тех, кто не испытывает благодарности и уважения к другим, но при этом уверен, что знает истину, т.е. уверен в своей правоте. Он лелеет свое эго, он ухаживает за ним, он его кормит, и доставляет ему удовольствие. Это его высшая цель.

Индра тоже пошел домой в свою небесную обитель, но даже не дойдя до дома, он засомневался, что тело есть Атман. Он подумал, что тело смертно, а Атман нет, и вообще, он увидел множество нестыковок в этом учении. После чего он вернулся к Праджапати как подобает ученику, с сухими ветками в руках, и выразил свое сомнение в правильности полученного знания. Праджапати снова сказал ему оставаться на тридцать два года, спустя которые дал ему еще одну упадешу. Он сказал ему, что то что ты видишь во сне и есть Атман. И этот Атман есть Брахман! По дороге домой Индра снова засомневался! Он вспомнил что во сне можно быть убитым, во сне можно страдать, и понял, что сон не может быть Атманом. Он снова вернулся к Праджапати, и история снова повторилась. После чего он получил новую упадешу. Ему было сказано, что когда ты находишься в глубоком сне, в нем нет беспокойств. И именно таков Атман который есть Брахман! И снова Индра по пути домой задумался и понял, что в глубоком сне нет знания себя, а Атман сознателен! И он знает все.

После чего он снова вернулся к Праджапати, который сказал ему оставайся еще на пять лет, спустя которые он ему объяснил что тело смертно, и пока ты считаешь себя смертным телом, ты будешь страдать. Он рассказал ему что Атман не тело, и что он лишь проявляется его посредством. После этого учения Индра, чей разум в процессе предыдущих размышлений очистился, осознал Атмана который находится повсюду. Он осознал истину, и по возвращению к себе домой начал учить других Богов этой Истине. Поразмыслив над этой историей, мы увидим, что Индра проявил не только настойчивость, но и размышлял над услышанным, и задавал вопросы Учителю. Поэтому становится понятным, что одной настойчивости мало, ведь демон Вирочина провел у Праджапати целых тридцать два года! Но не подвергнув полученное знание анализу, он не заметил противоречий в том что он понял из услышанного, и тем что известно об Атмане. Поэтому мы можем сделать вывод, что одной настойчивости недостаточно, необходимы так же и другие качества искателя.

Манана это размышления, которые следуют за услышанным знанием. Но опять-таки, эти размышления должны быть правильными. Необходимо задавать вопросы не только себе, но и учителю, и делать это нужно до тех пор, пока не появится ясность в интеллекте. Индре помимо настойчивости понадобился не один год размышлений, он трижды возвращался к Праджапати, и напряженно думал о том, о чем ему говорили. Все это время у

него была возможность махнуть на все рукой и удовлетвориться тем что он уже понял к этому моменту. Но он понимал важность обретения истины, и ничто другое ему не было нужно. Так же нужно понимать, что Индра был Богом, поэтому то время которое понадобится человеку, чтобы идти в этом направлении, никому неизвестно. Искатель должен быть готов идти столько сколько нужно, идти до тех пор, пока Истина не явит себя как результат услышанного знания. Двигаться в правильном направлении придется не столько сколько тебе хочется, а столько сколько этого потребует истина.

Непосредственное подтверждение слов учителя появляется на стадии нидидхьясаны. **Нидидхьясана это не только медитация, это умение замечать подтверждение слов учителя в обычной жизни, когда ты учишься смотреть на все в свете знания Веданты.** Изменяя свой привычный взгляд на мир, постоянно памятуя об услышанном, и пытаюсь применить это знание в жизни, меняя таким образом свой привычный, но не верный взгляд на окружающий тебя мир. Истина всегда здесь и сейчас, и единственное что мешает тебе увидеть ее, это твое невежество. Сомнения, недодуманность, не уверенность в том, что на самом деле является твоей главной целью, мешают тебе убедиться в истинности слов писаний.

Вместе с привычными ощущениями сомнения и необдуманность тянут в привычный окружающий мир. Привычный мир — это мир в котором все разделено, где существует множество объектов, и где каждая отдельность кажется реально существующей. Писания указывают на тишину и ясность, они указывают на источник всего, на то что всегда избегает нашего внимания. Поначалу совершенно непонятно зачем вообще туда смотреть? Потому что с точки зрения мира ты эту тишину и молчание не продашь, и они не продвинут тебя по карьерной лестнице. Адвайта постепенно учит тебя менять свой взгляд на мир, и перенаправлять свое внимание на источник истины. Ты переводишь свое внимание от разнообразных объектов на то, в чем нет никакого разделения. Для этого тебе необходимо очень хорошо понимать для чего ты туда смотришь, а потом понимать, как туда смотреть. Чтобы вообще начать думать в этом направлении, сначала нужно очень хорошо разобраться в том, что может тебе дать окружающий тебя мир. Ты должен четко понимать, что он может тебе дать, а что нет. Ты должен понимать, что будет тобою обретено в результате полученного знания.

В результате осознания, ты становишься самой истиной. Но не маленький самсарный ты. А настоящий, истинный ты. В котором нет никаких разделений, который не затронут страданиями, и который не рождается и не умирает. И этот настоящий ты, есть настоящее все! Зная себя таким образом, ты навсегда избавляешься от страданий, и становишься безграничным блаженством. Зная себя настоящего, ты избавляешься от всех ограничений кажущейся личности,

и непосредственно осознавая истину, успокаиваешься в безграничном блаженстве, осознавая что искать и стремиться более не к чему. Когда это происходит, ты начинаешь жить из полноты, зная себя как безграничность, которая совершенно свободна в своих проявлениях. Это понимание не меняет окружающий тебя мир, оно не меняет твое тело, оно лишь меняет твое восприятие. Восприятие, которое не верным образом было направлено на объекты.

Боль и смерть остаются, но они более не принадлежат тебе, они принадлежат твоему физическому телу, но ты будешь знать себя как не тело. Это не будет каким-то уговором самого себя, или верой. Это будет пониманием, знанием. Ты увидишь, что тело это всего лишь объект, освещаемый твоим светом. И ты поймешь, что ты не тело с сознанием, а ты сознание с телом, и перспектива понимания самого себя изменится полностью. Для этого необходимо с помощью размышлений преодолеть привычку считать себя телом, ощущениями, мыслями, эмоциями, энергиями, и всем прочим. Разница между страданием и блаженством своей природы, заключается в знании, в соответствии с которым ты смотришь на мир, и узнаешь самого себя. Можно смотреть на тот же самый мир, но понимать его совсем по-другому. А можно видеть истину, и узнавать себя в ней.

Когда узнается солнце которое отражалось в зеркальце, ты больше не зависишь от солнечных зайчиков, которые были мгновениями счастья, и которые никак невозможно было удержать. Отражения всего зависят от множества факторов, и насытиться ими невозможно. Но когда ты узнаешь источник света, ты больше не зависишь от отражений. И это не просто узнавание источника света, как какого-то дополнительного объекта, этот источник света ты узнаешь, как самого себя. И больше ты не нуждаешься в отражениях. Тебе больше не требуется никаких условий и усилий, и это то единственное что ты не можешь потерять. Так как ты не можешь потерять самого себя, и при любых обстоятельствах ты остаешься самим собой. Ты не начинаешься и не заканчиваешься, ты абсолют, ты не рождаешься и не заканчиваешься.

*Воистину, высочайшее блаженство приходит
к этому йогу, чей ум спокоен, чьи страсти улеглись,
кто стал Брахманом и не загрязнен грехом. (6.27)*

Спокойствие ума йогина, это результат работы с этим умом. Он укрощал его и работал с ошибками, которые совершает его разум. Все его порывы устремиться вовне контролировались и перенаправлялись к истине. Этот ум воспитывали и учили сосредоточению и спокойствию. Но одного спокойствия

мало, необходимо еще и понимание. Практика направления ума к Истине должна продолжаться ровно до тех пор, пока ум не пропадает, а вместо него останутся спокойствие и понимание. Когда это происходит, на его месте обнаруживается Сат-Чит-Ананда, которая узнает саму себя.

В уме йогина улеглись страсти и не осталось греха. В нем пропали качества раджаса и тамаса, в нем не осталось отвлечений и разделений. Такому уму не требуется усилий для удержания себя от глупости и непостоянства. Он естественным образом остается в истине, и Брахман, безграничное блаженство, им знается постоянно. Такое блаженство не может в себя вместить ограниченность, а безграничности в себя его вмещать не надо, потому что безграничность и есть это блаженство. И когда ты понимаешь себя таким образом, твой ум не отвлекается, он останавливается в понимании истины, и утверждается в единственной реальности.

Такому уму не надо доказывать свою правоту, ему не надо настаивать на своем виденье, он естественным образом становится послушным, и выполняет свою полезную функцию. Посредством органов чувств, он видит объекты этого мира, и при этом не настаивает на их реальности. Потому что сам ум это всего лишь волнение на фоне на ее фоне. И чувство я, чувство отдельности, это всего лишь мысль. Когда ум узнает что он не главный, когда узнается истина, получается что с мыслью я совсем не обязательно отождествляться, и принимать ее за себя. Пусть она остается, ведь без этой мысли тело не может жить, но тело это ведь не я. Мысль я это отражение чистого сознания в уме, эта мысль оживляет это тело, которое существует, пока существует прарабдха карма. Иллюзия более не управляет мной.

Блаженство не пропорционально приложенным усилиям. Идя по духовному пути, ты постоянно получаешь обратную связь, и постоянно может пользоваться отсутствием невежества. Потому что невежество пропадает не в одной какой-то области, и избавляясь от глупости, ты избавляешься от искажений в очень многих областях. **Но иногда может произойти и откат, в таком случае необходимо вернуться к тому что было не проработано ранее.**

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 210 Глава 6 Шлока 28

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

prazAnta-manasaM hy-enaM yoginaM sukham-uttamam |
upaiti zAnta-rajasaM brahma-bhUtam-akalmaSam ||

*Воистину, высочайшее блаженство приходит
к этому йогу, чей ум спокоен, чьи страсти улеглись,
кто стал Брахманом и не загрязнён грехом. (6.27)*

Эта шлока рассказывает нам о результате осознания Брахмана. Узнавший Брахмана, сам становится Брахманом, Сат-Чит-Анандой, самым принципом существования, который един во всем существующем. Усилие, которое необходимо для этого, это усилие по очищению и направлению ума к истине, и это усилие должно прилагаться ровно до тех пор, пока Истина не станет известна. Это усилие по избавлению от глупости. Практикующий искатель называется йогом, он избавился от препятствий, он не загрязнен грехом, его ум спокоен, а страсти улеглись. Его ум пребывает в высочайшей саттве, он достиг блаженства.

Избавление от греха, от глупости и препятствий, заключается в пересмотре своих понятий, и в приведении их в соответствие с верным воззрением, которое было объяснено и обдуманно. Процесс избавления от глупости начинается в практике карма йоги, которая ведет к обретению качеств искателя, когда качества обретены, приходит время шраваны, мананы и нидидхьясаны. Шравана это слушание писаний под руководством компетентного учителя. Такое изучение должно совершаться систематически, поэтому один раз прочесть Веды и упанишады недостаточно. Ученик должен понимать, что речь идет о высшем знании, о паравидье, которое из других источников недоступно. **Высшее знание не**

может быть одним из множества других интересов. Оно не может быть одной из целей в жизни. Даже само наличие других целей и стремлений помимо высшего знания, говорит о том, что главная цель в жизни была понята неверно. И соответственно недостаточно хорошо поняты средства необходимые для достижения этой цели.

Путь к истине начинается с ясного понимания что ничто другое мне никогда не сможет принести счастье и удовлетворение. Это должно стать не просто словами, я должен начать жить и действовать в соответствии с этим устремлением. Человек привык всего добиваться в жизни, прилагая какие-то физические усилия. Надо что-то делать, надо куда то бежать, трясти, и стараться успеть. Не нужно ничего менять в окружающем мире, нужно просто понять, что находится перед тобой и внутри тебя. Для этого необходимы усилия совсем другого типа. Это будут усилия по пониманию. И когда будет понята разница между привычными средствами обретения желаемого, и необходимыми в данном случае средствами по обретению высшей Истины, когда будет понятна разница между мирскими целями и высшей целью обретения истины, тогда искатель действительно сможет сосредоточиться на шраване, манане, и нидидьхьясане.

Если этого не произойдет, то он постоянно будет отвлекаться, у него будет множество других целей и интересов, к которым он тоже будет стремиться. А когда истина является всего лишь одной из множества целей, она не будет конкурировать с ними. На первое место она выходит только когда тогда, когда она является единственной целью. Если мы посмотрим на то что происходит в Бхагавад Гите, мы увидим, что Арджуна к шестой главе стал очень сосредоточенным, и он прислушивается к каждому слову Кришны. Он понял недостаточность других способов решения проблемы, он держится за слова Кришны как за спасительный круг. И улыбка Кришны говорит ему что проблема решаема, он понимает, что из нее есть выход.

Поэтому Арджуна с очень большим уважением относится к тому что говорит ему Кришна, он размышляет, он задаёт вопросы по теме, и если бы он посреди учения спросил его о чем-то другом, то учение бы сразу закончилось. Потому что стало бы ясно, что Арджуна недостаточно внимательно слушает, Кришна бы заметил, что он отвлекается, **и что он еще не готов для получения этого знания.** Исключительность знания должна очень хорошо пониматься, и поэтому оно дается только компетентному искателю, который заинтересован исключительно в нем, и ни в чем другом. Только в таком случае это знание будет иметь эффект, и приведет к верному пониманию. В ином случае учитель не будет тратить свои слова просто сотрясая воздух.

Благодаря своим прошлым заслугам, Арджуне очень сильно повезло, что в момент, когда ему больше всего было необходимо мудрое руководство, рядом с ним был Кришна. Арджуна был готов, и у него был учитель, это идеальная ситуация в которой стала возможна правильная шравана, в следствии которой наступит время правильных размышлений на основе того что было услышано. Которые приведут к непосредственному узнаванию и проживанию того что услышанного им. Результатом практики размышления, слушанья и медитации на основе услышанного будет узнавание Брахмана как самого себя. Искатель становится Сат-Чит-Анандой в которой нет разделений. В которой нет искателя, и нет искомого. С обретением узнавания, искатель заканчивается, потому что он обнаружил то что он никогда не терял. То, что всегда было им самим. Он просто не знал об этом. С этим узнаванием пропадает цель и стремящийся к ней, поиск заканчивается, и безграничное блаженство приходит само как неизбежное следствие этого узнавания себя.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

yuJjann-evaM sadA-AtmAnaM yogI vigata-kalmaSaH |
sukhena brahma-saMsparzam-atyantaM sukham-aznute || 28 ||

Йог, лишенный нечистоты, всегда направляющий ум таким образом, с легкостью обретает счастье соприкосновения с Брахманом. (6.28)

Человеческий ум устроен таким образом, что он посредством органов чувств постоянно устремлен наружу. И в результате долгих практик недостаточно просто узнать что истина находится внутри тебя. Необходимо чтобы твой разум понял это практически, и перестал увлекаться внешними объектами, сосредоточившись внутреннем. Такой подход требует долгой практики переучивания ума. Ведь то к чему он стремился в течении всей жизни, вдруг оказалось совершенно бесполезным, с точки зрения обнаружения Истины.

После того как истина будет узнана, ты узнаешь бесконечное блаженство, и когда это произойдет, ты больше не захочешь отвлекаться и становясь отдельным искать счастья где-то еще. Таким образом, пребывая в своей природе, ты постепенно утверждаешься в Брахмане, зная его как самого себя. Ты понимаешь, что ты никогда не был ни мыслью я, ни умом, ни телом, ни чувствами. Все твои прошлые понятия о себе оставляются как несостоятельные.

Прошлая шлока говорила, что счастье к йогу приходит само, эта же шлока, по сути утверждает то же самое. В ней говорится что йог обретает счастье. Если внимательно слушать слова Кришны, то можно задаться вопросом, счастье приходит к йогу, или йог приходит к счастью? В очень известном примере, где река которая впадает в океан, ставится вопрос, что же на самом деле происходит? Река достигает океана? Или океан встречается на пути реки? И разные философские системы по-разному отвечают на это вопрос. Потому что в зависимости от того, кого считать деятелем, будут разные результаты. Если река течет, то это означает что йогин должен прилагать усилия, другими словами практиковать, чтобы достичь какого-то результата. А если смотреть на это с точки зрения того что океан просто встречается на пути реки, то можно прийти к выводу, что океан, т.е. Бог, сам выбирает того, кого благословить встречей с ним.

Кришна, в одной шлоке говоря что счастье приходит само по себе, а в другой говоря что йог обретает его, убирает это возможно противоречие. Потому что при узнавании Истины пропадает любая разница между деятелем и объектом. По сути и вопрос то такой может возникнуть только если есть тот, кого можно назвать деятелем. В Истине нет разделения между деятелем и объектом, между прилагающим усилие, и достигаемой целью. И это не единственная пропадающая граница, потому что никаких границ вообще нет. Не только этой границы, а вообще никаких!

Река будет рекой, только если она течет. Если она перестает прилагать усилия, она тут же становится озером или болотом, и ни в какой океан она уже не впадет! Океан встречается только тому, кто прилагает к этому усилия. Непосредственно в самом океане пропадают любые границы и имена. Остаётся только сам океан. И разница между текущей рекой и встречающимся океаном, это разница в моделях и в описаниях. На самом деле не река достигает океана, и не океан встречает реку, это просто описание того что есть, и того что находится вне любых описаний. И не имеет словесной формы выражения. Любое описание это всего лишь модель, которая предполагает какие-то известные качества, и опирается на них. И в разных моделях деятелем может быть назначена река, или океан, который встречает ее. Но любая модель будет отличаться от того что есть на самом деле.

И ситуация с счастьем которое приходит, или к которому приходит искатель, она выглядит абсолютно точно так же. Любая модель существует всего лишь для удобства описания, и совершенно не обязательно, что она истинно отражает положение дел. Просто есть то что есть. А описание, это всего лишь попытка объяснить и указать на то что описанию в принципе не поддается, указать на то, что находится вне любых описаний.

Если ты начинаешь верить в описание, то ты неизбежно **оказываешься заложником заведомо ограниченной системы слов**, и начинаешь жить в кажущейся реальности. Слова задают ограниченную реальность, где каждый объект, обозначаемый тем или иным словом, будет отличаться от другого объекта. Но нужно понимать, что эта система создана исключительно для удобства коммуницирования. Я говорю другому человеку, дай мне ложку, и он сразу же понимает, что я от него хочу. **Но это никак не меняет того что разделение между ложкой и мной, существует только на словах.** И на самом деле его нет. Веря в реальность слов, и того что они обозначают, человек оказывается в системе которая лишь описывает реальность, но реальностью не является. Совершая ошибку, он сам начинает верить в нее.

Если постоянно помнить об этом, ты постепенно начнешь жить в совершенно другом мире, и смотреть на него ты тоже будешь совершенно по-другому. Поэтому даже выражение “идет дождь”, обозначает собой некую неопишуемость, на которую накладывается воображаемый реальностью шаблон. И тебе кажется ты понимаешь происходящее, в то время как ты просто смотришь на мир посредством ограниченного шаблона. Но если ты не упускаешь из вида реальную неопишуемость которая является основой этого шаблона, ты увидишь, что реальность никогда не повторяется. И то что обозначается как дождь, оно на самом деле всегда разное. Бесконечность, Абсолют, невозможно приобрести, этим можно только быть. Но этим так же можно быть, и не знать этого. Именно от этого незнания и избавляет Бхагавад Гита. Она дает тебе понять, что ты всегда этим был, всегда этим будешь, и это то единственное что невозможно потерять.

Узнавание своей природы длиться всего лишь одно мгновение, но этого мгновения достаточно, чтобы узнать и чтобы потом знать всегда. Узнанная истина никогда не прекращается. Она не ограничена временем и пространством, она не ограничена, каким-то местом и условиями, она не имеет вообще никаких границ и разделений. С обретением этого знания самсара прекращается навсегда. Потому что она всего лишь иллюзия, которую ты по невежеству принимал за что-то реальное. Именно об этом нам и расскажет следующая шлока.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 211 Глава 6 Шлока 29

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

yujjann-evaM sadA-AtmAnaM yogI vigata-kalmaSaH |
sukhena brahma-saMsparzam-atyantaM sukham-aznute || 28 ||

*Йог, лишенный нечистоты, всегда направляющий ум таким образом,
с легкостью обретает счастье соприкосновения с Брахманом. (6.28)*

Очищаясь от нечистоты и невежества, йогин, соприкоснувшись с Брахманом, узнает его, обретая абсолютное блаженство. Блаженство — это не временная преходящая радость от познания чего-то нового, это бесконечное счастье которое в принципе никогда не может закончиться. И ты ничего не должен делать для его поддержания. Оно не требует никаких усилий, и оно ни от чего не зависит. Сказать, что счастье приходит, или что оно наступает, будет не верным, это просто оборот речи. В момент, когда узнается собственная природа, просто пропадает невежество, которое мне мешало быть самим собой, и знать себя как Сат-Чит-Ананду.

“Счастье приходит”, “йог обретает”, оба эти выражения просто описывают то есть. То, что в свою очередь, не описывается ничем. На это можно лишь указать, и указать достаточно неуклюжими методами, которые похожи на бросок камня в солнце. Брошенный таким образом камень до солнца не долетает, и через некоторое время падает на землю. Но пока он летит, следящий за его траекторией может взглянуть в направлении его броска, и увидеть солнце. Так и слова, которыми указывают на Брахмана, это всего лишь маленькие камушки, которые бросаются в сторону истины, но которые даже близко не долетают до нее. Они падают на землю, потому что они принадлежат ограниченному миру, но пока они находятся в воздухе, учение

дает указатель на истину. Чтобы в какой-то момент оторвавшись от слов, и следуя направлению в котором они указывают, можно было перевести внимание на истину и узнать ее. Узнать бесконечность, в которой нет разделения между субъектом и объектом.

Ту бесконечность, в которой не какой-то отдельный я испытываю какое-то очень большое счастье, а я сам этим счастьем и являюсь. Это принципиально другая позиция, и это принципиально другое узнавание, очень сильно отличающееся от всего того что я знал раньше. Знание, которое мне было доступно раньше, это всегда знание какого-то отдельного от меня объекта. А сейчас я узнаю это не как какой-то объект отдельный от меня, я узнаю это счастье как себя самого. Когда это происходит, я понимаю, что все предыдущие слова были всего лишь указателями. И то что блаженство приходит, или то что искатель достигает его, это всего лишь два разных описания того что есть.

Узнав эту реальность, ты больше никогда не сможешь упустить из вида эту прекрасную неопишуемость, которая проявляется удивительными иллюзиями. Ты продолжаешь видеть и взаимодействовать с окружающим миром, но теперь ты знаешь, что он нереален. Иллюзорность этого мира не имеет намерения кого-то обмануть, запутать или испугать. Она есть потому что есть, и ограничений на ее проявление нет. Этот мир появился не для того чтобы кого-то заставить страдать, он появился из полноты, любви и блаженства самого себя. И только один лишь человек может не узнавая истины пугаться и страдать там, где страдания не являются интегральной частью. Лишь человек страдает там, где страдать совсем не обязательно. Знающий блаженную природу самого себя, наслаждается проявлениями этого мира.

До тех пор, пока я считаю себя отдельностью, требуется постоянная и настойчивая практика по избавлению от невежества. В любой момент, и в любой мелочи. Как только я замечаю невежество, я тут же должен подвергнуть его анализу, с целью избавления от него. Я всегда должен задумываться о причине всех своих понятий и представлений. Это и будет практикой направления ума к Истине, и практикой постепенного очищения его. В момент, когда я соприкоснусь с реальностью, этого будет достаточно для того чтобы она поглотила мою личность. Невежество можно представить в виде дамбы, которая сдерживает океан. И постепенно избавляясь от невежества, я по крупинками разбираю ее. И если этот процесс будет настойчивым, то обязательно наступит момент, когда эта дамба разрушится, и освежающая полнота этого океана бессмертия затопит собой все. Двойственность — это сидеть на берегу океана, и оставаясь отдельным от него, играть камушками на берегу. А не-двойственность, это позволить себе самому быть этим океаном, и

однажды узнав его, однажды соприкоснувшись с ним, ты обнаруживаешь, что все что ты раньше считал существующим, иллюзорно.

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

sarva-bhUta-stham-AtmAnaM sarva-bhUtAni ca-Atmani |
IkSate yoga-yukta-AtmA sarvatra sama-darzanaH || 29 ||

*Тот, чей ум сосредоточен йогой,
кто во всем обладает равным видением,
видит себя пребывающим во всех существах
и всех существ пребывающими в себе. (6.29)*

Тот знает себя настоящего. Знает себя не как ограниченное тело у которого есть дата рождения и паспорт с аттестатом об образовании. Он знает себя как безграничное сознание, которое пребывает во всем, и которое все знает в себе. Таковы плоды практики того, кто сосредоточил свой ум, и направлял его на истину. Видение такого едино, и за всеми различиями он знает Брахмана, как основу всего. Он знает себя как то что неизменно присутствует во всех существах. Совокупность, присутствующую в любом объекте, можно подразделить на пять факторов. Три из которых неизменны, а два других, постоянно изменяются. Наше внимание привычным образом привлечено к тому что меняется, йогин должен научиться перемещать фокус своего внимания с изменяемого на неизменное. Для этого необходимо различать эти три неизменных фактора. Асти, бхати, приям.

Асти это есть-ность объекта, его наличие, существование. *Бхати* это его узнавание, это то как объект видится мной. Это значит, что в этом объекте есть я, и я имею возможность его познать. Это значит, что в этом объекте тоже есть сознание. *Приям* это то что в этом объекте может кому-то нравиться, т.е. Доставлять какое-то временное счастье или удовольствие. Это значит, что этот объект имеет способность отражать счастье. Любой объект который тебе безразличен, или который ты ненавидишь, для другого может быть приятным и желанным. Нет такого объекта, который не имел бы способности доставлять кому-то счастье. Эти три аспекта будут неизменны в любом объекте. А факторы которые изменяются в них, это нама и рупа, имя и форма. Любой объект имеет эти пять аспектов. *Асти, бхати приям и нама и рупа.* Три аспекта принадлежат неизменному, а два из них принадлежат изменяемому. Все то что имеет имя и форму, будет ограничено пространством и временем. А три других

неизменных фактора будут тем, что дает ему узнаваемость, возможность существования, и возможность приносить удовольствие.

Если от любого объекта отнять ограниченность во времени и пространстве, у него пропадет имя и форма. А любая ограниченность всегда является следствием и причиной чего-то. Любая ограниченность находится в мире взаимодействий, и будет иметь причинно следственные связи. Она будет влиять на что-то, и будет приводить к каким-то причинам. И она обязательно будет появляться и пропадать. Все то что обладает именем и формой, будет появляться и пропадать, и иметь ограниченное, не абсолютное существование.

А Брахман же, являясь абсолютным, не имеет имени и формы. Он не ограничен абсолютно ничем. Ни пространством, ни причинами, ни их следствиями. Он даже Брахманом не является, т.к. Брахман — это просто слово, ограниченное слово. Брахман, о котором мы говорим, и к которому мы стремимся как к истине, это не название чего либо, это указатель на безграничное в ограниченном мире. Это тот самый камушек, который кидается в солнце, для того чтобы внимание искателя переместилось в направлении его полета. Но сам камушек Истиной не является, равно как и истина, не является Брахманом. Это всего лишь слово, а нам нужно то, на что оно указывает.

Нет ничего помимо Брахмана. Нет никаких следствий, и нет ничего отдельного от него. Брахман не может стать чем-то еще. Его иногда называют причиной причин, но опять-таки, это всего лишь название, это камушек который бросается в сторону солнца, для того чтобы указать на то что выходит за пределы этого мира, и одновременно является его основой, равно пребывающей в любом объекте. Основа, находящаяся вне времени и пространства, основа, находящаяся вне любых описаний, это Сат-Чит-Ананда. Иллюзорная изменяемая видимость, это нама и рупа, имя и форма. На что бы ты не посмотрел, если ты с помощью внимания начнешь освобождать объект от имени и формы, пытаясь оставить в нем то что есть, Сат-Чит-Ананду, то вместо этого объекта, ты увидишь неизменную истину, которая не имеет формы и названия.

Практикующий это йогин, после соприкосновения с Брахманом, во всем видит лишь неизменное. Операция по вычитанию из объекта имени и формы, у него происходит безусильно, естественным образом. Какой бы завораживающей не была иллюзия, какой бы прекрасной не была ее форма, он во всем видит асти, бхати, приям. И только после этого он обращает внимание на имя и форму. Без знания Сат-Чит-Ананды, ощущения органов чувств, сообщают человеку о форме объекта, и ум в свою очередь дает ему название. Глядя на них, и видя

только их, человек погружается в иллюзию того что знание названия дает ему какую-то власть над наблюдаемым объектом. Знание названия дает ощущения знания самого предмета, и ум человека на этом успокаивается. Он не пытается исследовать, а что же этот объект на самом деле из себя представляет? Стоит только дать чему-то название, и все сразу становится привычным и обыденным. Я сразу же успокаиваюсь, и больше не задумываюсь о том, что же это на самом деле? Таково завораживающее свойство имени и формы.

То же самое относится и ко мне самому. Стоит только дать название, и я сразу же узнаю, что меня зовут Вася, что мне определенное количество лет, у меня есть аттестат о среднем образовании и водительские права. Именно эти наложения, проекции, и заменяют большинству людей реальность. А то что не успело получить название, или чья форма еще пока мной не узнана, привлекает мое внимание ровно до того момента, пока это нечто не получит названия. И таким образом, снова случается очередная подмена. Это не знание объекта, это всего лишь узнавание его имени и формы. Которые с его знанием ничего общего не имеют. Йогин, обращает свое внимание на то что имя и форма не висят в пустоте, он понимает что это проекции, и знает что у любой проекции есть основа. И именно знание этой основы, и является знанием неизменного во всем. Слово *самадарщанам*, в дословном переводе означает *виденье*, но это не виденье с помощью глаз, потому что с помощью глаз можно видеть лишь форму объекта. Самадарщанам, это знание безобъекта. Знание того неизменного, что одинаково присутствует во всем.

Но обычно человек на это единственное в своем роде знание проецирует различные ограниченности, и узнает уже не себя самого, а свои проекции самого себя. Каждый человек хочет быть особенным и отличающимся от других. Эти различия зачастую коллекционируются, и совершенно безосновательно считается собой, являясь предметом гордости, или наоборот, стеснения. Даже в Адвайту зачастую приходят для того чтобы стать еще более особенным, и не таким как все. Мудрым, просветленным. Все это продолжение привычного тренда по взращиванию своего эго. Иллюзия различий настолько велика, что люди полностью упускают из вида то что не различно. А Адвайта на самом деле о том, что одинаково и в моем теле, и в теле и мыслях моего соседа. Адвайта о том, что одинаково всегда, везде и во всем.

Для того чтобы узнать это, необходимо отказаться абсолютно от всех различий. Не нужно пытаться стать еще более особенным за счет Адвайты, и добавить к себе ограниченному мудрости и счастья. Наоборот, необходимо лишить их своей важности. Я настоящий, это чистое сознание которое одинаково во всем и везде. Не в каком-то определенном месте, не в каком-то определенном сознательном существе, оно одинаково во всех объектах,

включая воображаемые. Я должен найти в себе самом не только то что находится до любой мысли, но и после ее. То, что было и есть всегда. И до большого взрыва, и после него. До любой причины, до любой формы, до любого названия, до любого места и любого времени. Причина причин находится во всем, и является сущностью всего. Это невозможно вообразить, но вполне возможно знать как себя самого, очищенного от любых проекций, включая самые тонкие из них. Такое знание приносит абсолютное бесстрашие ко всему. То, что обычно считается ценным, теряет свою ценность. Потому что я знаю что единственная ценность это Сат-Чит-Ананда, это истина, это единственное что невозможно потерять. Истина это абсолютная, совершенная ценность.

Для осознания этого нет необходимости от чего-то отказываться, нет необходимости что-то разрушать, и от чего-то отключаться. Не нужно ничего запрещать, нужно всего лишь избавиться от невежественного понятия об отдельности себя, о важности названий и форм. **Все остается абсолютно как было, ты просто перестаешь добавлять свою собственную глупость к тому что есть.** Глупость состоит в том, что название и формы дают какое-то знание, они дают тебе иллюзию счастья, и иллюзию того что они могут существовать сами по себе. На самом деле существование, сознание и блаженство приходит исключительно от Сат-Чит-Ананды. После понимания этого, любые формы теряют свою важность. Они видятся, но они не существуют.

Когда ты понимаешь это, ты узнаешь то чем объекты являются на самом деле. Они и раньше были точно такими же, но ты видел их через искажающий фильтр своего невежества. Когда ты избавляешься от этого фильтра, тебе больше незачем в следующем рождении возвращаться в этот мир. Потому здесь не осталось недоделанных дел, и неисполненных желаний. Я знаю себя как Брахмана, а для Брахмана есть только Брахман, и нет ничего отдельного от меня самого.

Любое другое знание относительно, потому что все что относится к названиям и формам, оно изменяемо. Любое знание приходит и уходит, а знание себя самого это единственное настоящее знание, которое неизменно. Именно поэтому древние писания актуальны абсолютно в любое время. Бхагавад Гита говорит о том, что не устаревает и не нуждается в модернизации. Она говорит о твоей неизменной природе, которая не будет отличаться от эпохи к эпохе, она дает тебе метод избавления от любых наслоений и проекций, и на любом историческом отрезке времени, этот метод будет абсолютно тем же самым.

Знание того что подразумевается под словом Брахман, это единственное настоящее знание, которое невозможно как-то опровергнуть. Тебе будет невозможно предложить лучшую альтернативу, потому что ее попросту не существует. Потому что все есть Брахман, и этот Брахман есть я. Писания и учителя напоминают мне об этом. Возможно это не просто, возможно это потребует много времени, но это именно то для чего человек и рождается в этом мире.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 212 Глава 6 Шлока 30

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

sarva-bhUta-stham-AtmAnaM sarva-bhUtAni ca-Atmani |
IkSate yoga-yukta-AtmA sarvatra sama-darzanaH || 29 ||

*Тот, чей ум сосредоточен йогой,
кто во всем обладает равным видением,
видит себя пребывающим во всех существах
и всех существ пребывающими в себе. (6.29)*

Слово *видит* здесь употреблено в значении *знает*. Такой человек не обманывается формой объекта, он имеет *самадарщанаха*, он во всем равно видит истину. Среди пяти факторов которые присутствуют в каждом объекте, для него на первое место выходят факторы неизменные, *астхи*, *бхати*, *приям*. И эти факторы он видит как реальность. А факторы изменяемые, такие как *нама* и *рупа*, он видит как иллюзию, которая постоянно напоминает ему о своей нереальности. Все то что изменяется не является реальностью, хотя реальность и присутствует во всем, но она присутствует не в именах и формах, а в их основе, в том на что они проецируются. У любой иллюзии есть основа, потому что иллюзия не может висеть в пустом пространстве. А даже если это и происходит, то пустое пространство и будет основой для нее. Таким образом,

все проекции на чем-то основаны. Например, иллюзия змеи невозможна без реальности веревки. За иллюзией всегда должно что-то быть.

Знание иллюзии — это знание того что неизменно пребывает и присутствует во всем одинаково. Для узнавания этого не нужно ехать в какие-то особые места силы, не нужно курить особую шаманскую траву заедая ее мухоморами. Не нужно ждать благословения Бога, или шактипата от учителя. Нужно просто понимать то что присутствует прямо сейчас, прямо здесь, и перед тобой внутри тебя! Нужно не упускать из вида этот неизменный фактор. Для того чтобы это стало возможным, нужно очистить ум, и сосредоточить его на истине. Бхагавад Гита ранее давала множество практик, поэтому нужно понять весь путь, и пройти его полностью, ничего не упуская.

Для того чтобы научиться сосредотачивать ум и интеллект на том что неразлично, предварительные стадии должны быть полностью отработаны. Для осознания истины, необходимо избавиться от всего того что делает тебя каким-то особенным. Это нужно сделать потому что истина — это то что одинаково присутствует и в этом теле, и в любом другом. Человек же обычно особо лелеет свои отличия от других, и именно для того чтобы преодолеть эту привычку и нужны предварительные практики. Истина всегда находится в диаметрально противоположном направлении. И именно поэтому ее никто никогда там и не ищет.

Удивительно, но оказывается, что самое важное и ценное из всего что существует в этом мире, не спрятано, и находится в диаметрально противоположном привычному направлению. И только собственная глупость, и привычка смотреть в другую сторону, мешает осознать ее. Поэтому необходимо выработать привычку устремления внимания в противоположную сторону, и концентрации ее на причине, а не на следствии. Нужно постепенно тренировать свой ум, и чтобы ты не видел внутри и снаружи себя, и в медитации, и в бодрствующем состоянии, нужно всегда учиться обращать внимание на причину. Потому что это помогает понять следствие. Работа по исправлению неверных привычек ума, это работа по избавлению от собственной глупости, и работа это очень долгая и кропотливая. Эта работа является путем к счастью, к которому каждый стремится, но далеко не каждый находит. Обнаружение собственного высочайшего безусильного счастья, не требующее никаких условий, достигается победой над собственными заблуждениями.

При этом ты продолжаешь жить в окружающем тебя мире, одновременно работая над своими воззрениями. Это весьма нетривиальная, но совершенно необходимая задача. Бхагавад Гита дает мне в руки карту, она дает мне

последовательность действий, и говорит, что этот путь был пройден многими тысячами искателей до меня. Сначала необходимо практиковать карма йогу для очищения разума, затем слушание слов учителя, и только потом идет размышление над услышанным и проживание его. У тебя не получится сразу сесть и начать медитировать на то что я нахожусь во всем, это будут лишь красивые слова, которые ты не сможешь сделать своим собственным знанием. Поэтому чтобы это стало возможным, все этапы, описанные в Бхагавад Гите, необходимо пройти постепенно в правильной последовательности.

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

yo mAM pazyati sarvatra sarvaM sa mayi pazyati |
tasya-ahaM na praNazyAmi sa ca me na praNazyati || 30 ||

*Кто Меня видит всюду и все видит во Мне,
Я для того не пропадаю, и он для Меня не теряется. (6.30)*

Прошлая шлока говорила о йогине, который видит всех существ в себе, и себя во всех существах. Говоря в этой шлоке *меня*, Кришна конечно же имеет в виду не свою ограниченную во времени и пространстве человеческую форму, он говорит о Божественном сознании, которое не имеет формы и названия, и которое является Сат-Чит-Анандой. Очень часто начинающие искатели совершают ошибку, пытаясь визуализировать улыбающегося Кришну. Для начала это конечно же хорошо, но нужно понимать, что здесь речь идет не о человеческой форме, а об Ишваре, который находится вне любых форм и названий.

Ишвара это чистое сознание, которое является основой всего. И когда на эту основу накладываются проекции дживы, тогда и чистое сознание кажется дживой. А когда на это чистое сознание накладываются проекции Ишвары, Бога, оно, соответственно, кажется Ишварой. Это можно представить себе, как будто один актер надевает на себя разные костюмы. В одном случае это может быть костюм нищего, в другом случае это будет костюм короля. Но актер остается одним и тем же. Так и в случае чистого сознания, один и тот же актер одновременно играет разные роли, при этом оставаясь одним и тем же актером.

Разница между дживой и Ишварой лишь в наложениях. Джива это чистое сознание с наложениями дживы, обладающее ограниченными качествами. А Ишвара это чистое сознание с прекрасными наложениями Ишвары, качества которого безграничны. И то, и другое, это лишь чистое сознание, с разными

иллюзорными наложениями. Одно наложение будет в сияющих и благородных одеждах, а другое наложение будет в джинсах и футболке. Оба этих наложения ограничены по времени, но для Ишвары, жизнь может продолжаться миллионы лет, что с ограниченной человеческой точки зрения может показаться вечностью.

Фактически, две последние шлоки подводят искателя к решению уравнения *ты есть То*. Это знаменитое ведическое высказывание из Упанишад. Ты - это индивидуум, джива, ограниченное существо, искатель, а То это то что называется Богом. Это чистое сознание с наложениями Божественных упадхи. На чистое сознание накладываются упадхи Бога-творца, и получается Ишвара, а в другом случае, на чистое сознание накладываются ограниченные упадхи дживы, и получается джива. Каким образом можно решить это уравнение? Если с одной стороны уравнения, т.е. со стороны Ты, убрать наложения, убрать кажущуюся проекцию, иллюзию, после чего сделать то же самое, но с другой стороны, то останется только Чистое сознание. Знак равенства между двумя частями этого уравнения будет чистое сознание, которое является общим между индивидуумом и Богом.

Именно его ты и должен узнать, как себя настоящего. В этом и лежит ответ на все вопросы человеческого и нечеловеческого существования. Ты есть То. Именно это чистое сознание, и есть настоящий ты. Когда ты узнаешь себя так, то реальность индивидуума пропадает, и ты более уже не можешь принять себя за что-то ограниченное. Потому что ты знаешь себя настоящего, и знаешь, что любая ограниченность это всего лишь наложение.

До узнавания чистого сознания, мы во всем видим всего лишь роли. Когда это происходит, джива, индивидуальное существо, ощущает себя отдельно от Бога. Бог где-то далеко, и к нему нужно обращаешься с мольбами и просьбами. Потому что ты себя считаешь чем-то отдельным от него. А Адвайта призывает тебя понять, что Ишвара, Бог, и джива, ограниченное сознание, это разные роли одного и того же актера. И тебе нужно узнать себя как того, кто эти роли играет. Узнавший это, обретает бесконечное блаженство становясь бессмертным. Настолько это мощное знание.

Понимание своей природы, невозможно в отрыве от понимания Бога. Именно поэтому Адвайта и предполагает, что сначала ты видишь тотальные силы, видишь творца и пытаешься понять его. Человек, который не признает существования Бога, в принципе, не способен решить это уравнение. А без того чтобы понять Бога как пребывающего во всем, и все пребывающее в нем, невозможно понять и первую часть, о которой говорилось в предыдущей шлоке.

Обе эти шлоки описывают одно и то же, но подходят к вопросу с разных сторон. В уравнении невозможно понять лишь одну его часть, без другой. На уровне карма йоги, уже возникают взаимоотношения с Богом, поэтому атеист не может быть карма йогиним. Он будет просто хорошим, порядочным человеком. Он будет стараться нести благо всем живым существам, но без признания тотальных сил которые творят, поддерживают и разрушают этот мир, он не сможет очистить свой ум в должной мере, и направить его в нужную сторону. Поиск такого человека будет вечным, и абсолютного блаженства он не достигнет. Это огромная потеря, это добровольное лишение себя своей бесконечной природы.

Веды — это мудрые писания, которые говорят не только о запредельном, но они также говорят и о гораздо более простых вещах, которые можно проверить. Они говорят о карма йоге, они говорят о пользе обращения внимания на причину, о пользе понимания тотальных законов, которые стоят в основе этого мира. А также о пользе следования им. Они говорят о пользе поиска ошибок в своих собственных умозаключениях, и о различии того что кажется, от того что есть на самом деле. Все это стоит попробовать. Само наличие традиции в передаче этого знания говорит о том, что не было перерывов в передаче его, и оно работало в каждом поколении. Ученик получивший это знание, и осознавший непосредственно то, о чем ему говорил учитель, сам становился учителем, и передает это знание следующему.

В том, чтобы размышлять, и проверять на практике полученное знание, нет ничего плохого. Ведь в лучшем случае ты осознаешь себя бессмертным блаженством, и избавишься от всех страданий, а в случае если ты не дойдешь до конца этого пути, ты просто очистишь свой разум, и избавишься от множества ошибок в понимании себя и мира. Но для этого нужно быть достаточно смелым, чтобы не бояться пойти против привычных и общепринятых стереотипов. Пойти против своих собственных привычек, и взять на себя ответственность за свою жизнь и счастье. Обычно эта ответственность как бы ровным слоем размазана на всех. Человек смотрит вокруг, и делает то же самое, что делают все. Он видит, что окружающие в среднем немного счастливы, немного страдают, и он успокаивает себя, что его жизнь не отличается от других. Поэтому и так сойдет!

Для такой жизни не требуется смелость, и не требуется брать на себя ответственность за выбранное направление жизненного пути. Но чтобы понять в какой стороне находится истина, и начать двигаться в эту сторону, зачастую приходится идти против давления большинства. А истина никогда не определяется большинством голосов, потому что большинство людей об

истине не думают. Они думают об успехе, о власти, в лучшем случае о научных открытиях и достижениях. Поэтому полагаться на большинство, это значит идти по проторенной дорожке, пользуясь ограниченным знанием. Дорога же на которую указывают мудрые, она поначалу кажется темной и непонятной. Но писания дают тебе инструмент, который позволяет в абсолютно любой ситуации определить, что верно, а что нет, и сделать шаг в правильном направлении.

Результатом того что ты перестанешь опираться на мнение большинства, будет развитие умения мыслить, и увеличение чистоты разума. Результат, к которому ты придешь делая шаг за шагом правильном направлении, описан в этих шлоках. Это и есть кульминация познания, когда ты понимаешь, что ты есть Брахман, а не ограниченное тело и ум, и когда я вижу себя во всем, и все в себе. Я не становлюсь Брахманом, я не становлюсь сознанием которое является основой всего, я не становлюсь Богом. Я просто осознаю то, чем я всегда был.

Сила сокрытия майи пропадает, и знание собственной природы становится не информацией из других рук, а оно становится моим непосредственным знанием, разубедить меня в котором, никто и ничто не в силах. Больше ничто не может заставить меня сделать ошибку, и принять себя за что-то ограниченное. Я не индивидуум в теле, я чистое сознание которое является основой для любых тел, и которое одинаково присутствует во всем. Когда это происходит, пропадает любое стремление. Когда я считал себя чем-то ограниченным, я стремился к истине, к своей природе, к Богу, потому я что знал себя как отдельность. Искатель поклоняется Богу, обращается к нему, медитирует на него, практикует джапу и упасану. Он пытается устремить свое внимание на высшее, таким образом подготавливая свой разум. А для познавшего, разделение прекращается. Его в общем то и не было, дживу и безграничное блаженство разделяла всего лишь его глупость. Когда ошибка исправлена, он видит что Бог не отделен от него, так же как и он не отделен от него. Ишвара никогда не покидает тебя, даже тогда, когда ты о нем не знаешь или забываешь. Он всегда ближе к тебе чем протянутая рука, и сказанное слово. Он всегда поддерживает любое твоё желание, даже самое глупое.

Ты никогда не бываешь не отделен от Ишвары, ты всегда любим им. Даже когда ощущаешь себя отдельным. А когда я знаю себя как не отдельного, я сам становлюсь этой любовью. Узнавание себя и Ишвары как Сат-Чит-Ананды, в которой нет границ, это высшая форма бхакти. Когда я узнаю себя во всем, я ко всему отношусь как к себе самому. Я вижу себя во всем, и все вижу в себе. Все мои желания, все мои цели, все мои наслаждения, они всегда были ради меня самого. Я всегда являюсь целью своего поиска, и всех своих стремлений. Узнавая свою настоящую природу, я сливаюсь с ней настолько, что разделение

становится невозможным. Я сама любовь, я само блаженство, которое невозможно потерять. При таком узнавании кончается вся драма Сансары, и я понимаю, что во всех войнах не пострадало ни единое живое существо.

Настоящая любовь возможна только посредством понимания своей собственной природы. Любая любовь до обретения знания — это ограниченная любовь, это любовь между двумя отдельными существами. Любое знание до знания — это ограниченное знание, это знание чего-то как объекта. А все что ограничено, оно не совсем настоящее. В нем всегда смешана истина и ложь. Только полное избавление от иллюзии, и от неверных понятий, делает истину истиной. Только тогда я понимаю, что я действительно есть бесконечность. И бесконечность это не что-то отдельное от меня. Это и есть я сам. А до этого знания, даже любовь к Богу которой отделен от меня, это ограниченная любовь. Такой Бог то показывается, то пропадает, то заставляет страдать и подвергает каким-то испытаниям отдельного от него человека. Такая любовь не может быть полной и абсолютной. Такой Бог это плод человеческого воображения, а не настоящий создатель. Только узнав свою истинную природу, и узнав природу Бога, я узнаю, что между нами нет разницы, а это значит, что все есть я, который есть Бог. Это и есть окончательное виденье и конец ограниченности.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 213 Глава 6 Шлока 31

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

sarva-bhUta-stham-AtmAnaM sarva-bhUtAni ca-Atmani |
IkSate yoga-yukta-AtmA sarvatra sama-darzanaH || 29 ||

*Тот, чей ум сосредоточен йогой,
кто во всем обладает равным видением,
видит себя пребывающим во всех существах
и всех существ пребывающими в себе. (6.29)*

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

yo mAM pazyati sarvatra sarvaM ca mayi pazyati |
tasya-ahaM na praNazyAmi sa ca me na praNazyati || 30 ||

*Кто Меня видит всюду и все видит во Мне,
Я для того не пропадаю, и он для Меня не теряется. (6.30)*

Эти шлоки указывают нам на два вида практики. Первая практика — это узнавание себя во всем, а вторая, это узнавание во всем Бога. Кришна рассказывает нам о них для того, чтобы мы могли избежать потенциальных проблем, если одна из этих практик нами будет понята неверно, или понята не до конца. Искатель может услышать, что нужно узнавать себя во всем, и может даже начать практиковать это, но он обязательно совершит ошибку, если будет это делать, продолжая считать себя отдельностью. Потому что не отказавшись от идеи своей ограниченности, он будет пытаться поместить все это в ограниченного себя. Существует такое философское течение как солипсизм, которое утверждает, что якобы весь мир находится внутри ограниченной личности. Я открываю глаза, мир существует, а когда я их закрываю, он пропадает. Такой подход, это попытка стать всем, оставаясь привычно ограниченным.

Вторая практика тоже сохраняет возможность допущения ошибки, которая так же происходит, если искатель не отказывается от ограниченного понимания себя как личности. Он пытается увидеть Бога во всем, но при этом привычно исключает себя, оставаясь как бы в стороне, и смотря с этой стороны на Бога, который находится во всем кроме него самого. Он подсознательно делает такое допущение, потому что он привык считать себя отдельностью. Наличие такой ошибки подразумевает возникновение страха, который и испытал Арджуна, когда Кришна продемонстрировал ему свою вселенскую форму.

Но при правильном понимании смысла обеих шлок, они обе ведут к одному и тому же результату. Чего конечно же не будет, если искатель в ходе этих практик не отказывается от идеи отдельности себя. Иначе любая практика становится практикой глупости, и перестает быть практикой приближения к истине. Поэтому практика понимания ни в коем случае не должна становиться автоматизмом. Потому что даже механическое повторение правильной мантры, если оно делается на автомате, обязательно станет привычкой, и рано или поздно приведет к ошибке. Поэтому нужно понять, что такое осознание, и каким образом оно практикуется.

Кришна дает нам два указателя на понимание человека, осознавшего свою природу. Другими словами, он подводит нас к пониманию ведического уравнения Ты есть То. Уравнение это возможно решить, только поняв что является общей основой как у Ты, так и у То, т.е. как у личности, так и у Бога. Решение этого уравнения и есть осознание, т.е. понимание что снова как

личности, так и Бога одна и та же. Основа, на которую накладываются ограниченные проекции дживы, кажется дживой, индивидуумом. А основа, на которую накладываются проекции Ишвары, кажется Ишварой, творцом. Для того чтобы джива стала Ишварой, необходимо из обеих частей уравнения удалить наложение, которое в свою очередь будет правомерным действием, т.к. любые наложения иллюзорны. Если это происходит, то искатель узнает, что разница между дживой и Ишварой это иллюзия, от которой можно отказаться, и смысл высказывания ты есть То становится явным. Так что сознание с любой иллюзией или без нее, всегда равно самому себе. Тот, кто решает это уравнение, узнает себя как чистое сознание, которое является основой всего. Это единственное что невозможно потерять.

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

sarva-bhUta-sthitaM yo mAM bhajaty-ekatvam-AsthitaH |

sarvathA vartamAno 'pi sa yogI mayi vartate || 31 ||

Кто, утвердившись в единстве, осознает Меня пребывающим во всех существах, тот йог остается во Мне, что бы он ни делал. (6.31)

Bhajati - это очень многозначное слово. Его можно перевести как поклоняется, наслаждается, достигает. Но в нашем контексте его значение будет осознает, тот, кто осознает. Эта шлока продолжает рассказывать нам о мудром, который осознал единство сознания во всем, и этим самым познал Бога. Он узнал себя во всем, и все в себе. Он узнал Бога во всем, и все в Боге. Ничего отдельного от него в этом мире у него не осталось. Обычно человек взаимодействует с объектами, с личностями, с разными ситуациями, и его ум мгновенно реагирует на это, и тут же дает всему название. Он определяет формы объектов, мгновенно добавляя к ним какие-то качества. Что-то будет приятным, что-то нет, что-то будет красивым, отвратительным, возбуждающим, или наоборот, вгоняющим в депрессию.

Определения, названия и качества, становятся своего рода завесой, которая за множеством названий и определений скрывает собой истину, и создает впечатление что я знаю, т.е. знать то я на самом деле хочу! Но знать истину очень и очень непросто, и поэтому вместо нее я накрываю окружающий меня мир вуалью иллюзии, которая создает у меня ложное впечатление обладания его пониманием. На самом деле с таким подходом узнается исключительно иллюзия, которая успокаивает интеллект, стремящийся к познанию истины. Ей нужно торопиться с определением форм и качеств, так как они всегда будут

сравнением. Если я что-то называю красным, это указывает на то, что существуют и другие цвета. Если я что-то называю высоким, значит существует что-то, что мною определяется как низкое. **Попробуйте жить не сравнивая, не поддаваясь магии слов.** Это очень интересная практика, которая не позволяет названиям и формам увлечь вас в свои иллюзорные сети.

Иллюзия сильна только потому что вы сами дали ей разрешение властвовать над собой. И если вы в действительности решили выйти из самсары, тогда стоит вспомнить о том, что вы ей сами дали это разрешение, и вы же можете отозвать его! Для того чтобы осознать истину которая присутствует во всем, необходимо уметь отказаться от любого *я знаю* в этом мире. И понять, что на самом деле я не знаю ничего. И за любой формой и любым названием скрывается совершенно отличное от привычного мне знание. Вы можете думать, что знаете имя своей жены, но это не означает что вы знаете жену. Вы знаете название страны, но это не означает что вы в действительности знаете страну в которой вы живете. Вы можете думать, что вы знаете сколько времени, но и это не будет отражать реального положения дел.

Мы просто договариваемся о именах и формах, потому что это удобно. Люди, которые изучают иностранные языки, знают, что в разных языках эти формы выделяются по-разному. Поэтому в зависимости от того на каком языке ты говоришь и думаешь, ты по-разному будешь конструировать окружающую тебя действительность. Например, смотря на дерево, мы привыкли видеть в нем ствол, ветки и листву. А в японском языке есть прямое обозначение для разных форм пространства между веток этого дерева! (ЭТО НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ, или придумать другой пример.) Для носителей такого языка эти пространства существуют, в отличии от носителя, где такого определения нет. Поэтому одно и то же дерево, разными людьми будет видеться несколько по-разному. Таким образом, используемый язык, магическим образом подменяет то что есть, на то, для чего у него есть обозначение. Но искатели истины стремятся увидеть то что находится за любыми обозначениями, и узнать реальность. Ту реальность, которая находится до любого языка, и которая им обуславливается. Эта реально находится до любого словесного определения.

Для того чтобы осознать основу всего, нам нужно избавиться от магии слов. Для этого необходимо признаться себе, что мы на самом деле, в действительности, не знаем ничего помимо форм и их названий. Поэтому пока ты не различаешь иллюзию и реальность, ты будешь совершать ошибку. А чтобы увидеть то что присутствует до любого названия, ты должен отказаться от изменяющегося, и перевести внимание на то что объединяет любые имена и формы. Не просто отрешиться от них, а перевести свое внимание на то что

присутствует в любом объекте. Это то что мы называем *асти, бхати, приям*. Это то что невозможно увидеть глазами, или воспринять посредством органов чувств.

Когда ты различаешь и выделяешь неизменное в объектах, тогда каждый воспринимаемый объект становится указателем на истину. Тот, кто может это сделать, он узнает сознание которое является основой всего. Последствие этого узнавания чрезвычайно огромны. Я узнаю, что я не являюсь чем-то отдельным, я понимаю, что я это не еще один объект, я узнаю себя как основу всего. Я узнаю то что называлось Богом, и понимаю, что оно наполняет собой все. Я вижу это не только в медитации, я вижу это постоянно, я узнаю себя тем, что называется как дживой, так и тем что называется Ишварой.

Ишвара это самая первая сущность, это самая первая отделенность которая творит этот мир. Я не могу сказать, что этого мира нет, потому что я его вижу и воспринимаю, и он кажется мне очевидным. А если этот мир есть, то есть и тот кто является его творцом. Это совершенно логично. Если я вижу какой-то сложный механизм, я могу предположить, что у этого механизма есть автор. Ведь вполне логично заключить что у этого механизма будет создатель, который знает все законы необходимые для работы этого механизма. Этот создатель называется Ишвара. Ишвара это Брахман, который проявляет свою силу майи. Это самая первая отделенность.

Отдельность, которая не забыла о своей природе, и поэтому является повелителем майи. Майя не обманывает его, она является его силой. Ишвара не подвластен страданием, он превосходит их, потому что он знает свою природу. А джива это маленькое существо, маленькая отдельность, которая забыла о своей природе. И поэтому полностью находится под властью майи. Она страдает, она считает себя рождающейся и умирающей. Но тот, кто осознал свою природу, становится Ишварой. Именно в этом смысле говорится, что познавший становится Ишварой. Узнавший природу чистого сознания, осознает себя этим сознанием. Познавший Брахмана сам становится Брахманом. Для такого знающего, покровы майи перестают существовать. И потерять это знание он не может! Потому что это не информация, это сама реальность. А потерять можно только то, что основано на состоянии ума.

Когда происходит узнавание, тогда любые инструменты которые требовались для того чтобы прийти к истине, становятся не нужными. Вся Адвайта Веданта, и все Веды становятся не нужны. Когда ты осознаешь истину, пребывающую во всем, тебе более не нужно обращаться к инструменту для обнаружения ее. Тебе больше не нужны Веды, тебе больше не нужна Веданта, ведь та истина о которой они говорят, видится тобою повсюду.

Такой знающий не может сделать что-то не правильно, потому что он сам является основой для всех законов. И само понятие *неправильно*, для него пропадает. А если пропадает *неправильно*, то пропадает и *правильно*. Потому что эти два слова взаимодополняют друг друга. Это две стороны одной медали, и если пропадает одна сторона, то пропадает и другая. Эти понятия превосходятся мудрым, познавшим свою природу, они остаются в мире, и больше не относятся к чистому сознанию, которым я обнаруживаю самого себя.

Для мудрого пребывающего в таком знании, любое действие будет естественным и безусловным поклонением Богу. Само виденье, само узнавание сознания во всем, узнавание Бога во всем, это и есть поклонение. Знание это и есть само поклонение. Во всех бесконечных проявлениях я узнаю Бога, поэтому ты не можешь сделать ничего не правильно, ты не можешь сделать ничего правильно, потому что ты и есть сама истина. Что бы не делал йогин, он всегда остается чистым сознанием. Вне зависимости от занятий, вне зависимости от касты, вне зависимости от социального положения и национальности. Вне зависимости от дохода и успешности, я для того не пропадаю, и он для не теряется для меня. Такой человек называется дживан мукта, освобожденным при жизни.

Самсара для него заканчивается, и знание единства является высшим уровнем бхакти. Ему больше незачем поклоняться Богу как чему-то отдельному. Он поклоняется самому знанию. Поклонение отдельности было стадией через которую он успешно прошел. Поклонение отдельности — это признание Божественного авторитета, признание высшей цели, и устремление к ней. Потому что только признав эту цель, и устремившись к ней, йог становится йогом. **Само устремление будет поклонением.** Ищущий знающий себя как отдельность, и Бога видит отдельностью. Поэтому зная свои нужды, он делает вывод что Богу нужно то же самое, что нужно и ему. Поэтому он подносит ему цветы, пищу, служит различные пуджи и литургии. Он действует так, как будто Бог нуждается в этом. Но на самом деле это не так. В поклонении нуждается сам поклоняющийся, потому что поклонение и устремление к Богу очищает его ум, делая его менее эгоистичным, и подготавливая его к Адвайте.

Кришна дает учение которое жизнеспособно в любом обществе, и которое превосходит любую религию. И которое само религией не является. Это учение заключается в понимании того что есть прямо перед тобой. Вот прямо сейчас, в тот момент, когда ты читаешь эти слова! Не добавляй новых понятий и объектов, а разбирайся с тем что уже есть. Насколько можешь, насколько

позволяет тебе твоя чистота ума, и используй это понимание в своей жизни. Все что можешь унести, все твое. Учение от этого не оскудеет.

Для того чтобы прийти к недвойственности о которой говорит Адвайта, не нужно принимать клятвы и посвящения. Не нужно исповедовать символ веры и переходить на чью то сторону. Если тебе нужна истина, то мимо Адвайты ты никогда не пройдешь. Потому что это не религия, которая изменяется со временем. Это наука избавления от глупости, которая одна и та же во все времена. А если тебе не нужна истина, то тебе ее никто никогда навязать не может. И никакие клятвы с посвящениями здесь не помогут.

Адвайта сугубо добровольна, она никому не навязывается, никому ничего не продает, ее поддерживает сама истина, а не какие-то внешние факторы. Ей не надо бороться за адептов и последователей. Ей не нужно бороться за место под солнцем. Ей вообще, нечего и не с кем делить. Адвайта говорит о фундаментальных вещах для переваривания и усвоения которых, может понадобится очень долгое время. Потому что это достаточно радикальное изменение точки зрения, и своей жизни. Но она никуда не торопится, и никого никуда не торопит.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свами Видьянанды Сарасвати - 214 Глава 6 Шлока 32

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

sarva-bhUta-sthitaM yo mAM bhajaty-ekatvam-AsthitaH |
sarvathA vartamAno 'pi sa yogI mayi vartate || 31 ||

Кто, утвердившись в единстве, осознает Меня пребывающим во всех существах, тот йог остается во Мне, что бы он ни делал. (6.31)

Познавшему истину, нет необходимости сидеть в пещере с закрытыми глазами, потому что чтобы он не делал, он постоянно осознает единство Бога во всем. И само это осознание является поклонением. У человека, знающего истину, нет обязательства по регулярному формальному поклонению Богу, с какими-то формальными проведениями ритуалов. Потому что его поклонение заключается поклонению самому знанию. Это высшая форма бхакти, знание Бога во всем как самого себя. Знание его во всех состояниях и событиях, знание его в любых действиях и проявлениях. Мудрый может конечно же совершать ритуалы, но он будет делать это единственно для того чтобы показать пример другим. Он может вообще делать все что захочет. Он может изучать писания, а может не изучать, может учить, а может не учить. Но чтобы он не делал, он при этом всегда остается в осознании божественности всего которая присутствует одинаково во всем.

Хорошим примером такого человека является сам Кришна. Кришна это аватар, который никогда не забывал своей природы. Он всегда был знающим. И этот аватар, прямо сейчас играет роль колесничего Арджуны, находясь посреди поля боя, в самом центре событий! Кришна своим примером показывает нам, что знающий человек перестает быть человеком, и может заниматься чем угодно, при этом у него отсутствует возможность сделать что-то неправильно, иначе говоря, он не может совершить ошибку и нарушить тотальный закон, потому что он сам является тотальным законом. Познавший свою природу, становится подобным Кришне на поле боя, оставаясь неподвижной основой всех совершающихся событий. Он не вовлекается, и поддерживает возможность их совершения. Он знает себя во всем, и для него нет ничего отдельного. Потому что отдельность им знается как иллюзия.

До обретения этого знания, все его внимание было приковано к именам и формам, но теперь, в первую очередь им во всем видится Сат-Чит-Ананда. Имена и формы он так же замечает, но они отходят на второй план, и не завладевают его вниманием. Он знает истину как истину, а иллюзию как иллюзию. И не совершает ошибки смешивания их. Вне зависимости от ситуации, он знает это так же точно и ясно как себя самого, и это то знание, которое потерять невозможно, потому что это знание само является основой для любых состояний.

У знающего нет препятствий для узнавания истины, поэтому истина сияет сама по себе. Он не нашел, не открыл, не придумал и не создал ее. Он просто убрал препятствия, которые мешали ему узнавать эту истину. Эти препятствия называются глупость и невежество. Это набор прошлых умозаключений о том чем я являюсь, и о том чем является окружающий меня мир. И когда ты полностью избавишься от них, истина становится самоочевидной. Работа по

очищению разума, и по избавлению его от препятствий, это единственное что ты можешь сделать. Потому что приблизить истину ты не можешь, так как она всегда прямо здесь, и никогда не удалена от тебя. Она настолько близка, что ближе некуда. Потому что истина — это безраздельная реальность, и я не могу оставаться вне ее. А не быть вне ее, это значит быть ей самой. Других вариантов не остается. И тот чей разум чист, эту истину знает.

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

Atmaupamyena sarvatra samaM pazyati yo 'rjuna |
sukhaM vA yadi vA duHkhaM sa yogI paramo mataH || 32 ||

*Тот, кто подобием себе повсюду видит равно,
будь это счастьем или страданием,
тот йог считается совершенным. (6.32)*

Исходя из того, что мы подразумеваем под понятием Атман, эту шлоку можно перевести по-разному. Если под определением Атмана мы подразумеваем чистое сознание, получается один смысл, а если подразумеваем себя как личность, т.е. сравнением его с собой, то смысл получается несколько иной. Но это как раз тот случай, когда оба смысла не противоречат друг другу, а наоборот, прекрасно друг друга дополняют. Поэтому мы разберем оба.

Первый перевод трактует определение Атман как чистое сознание. В таком случае, получается, что йогин который равно смотрит на счастье и несчастье, их обоих знает, как чистое сознание. Потому что счастье и полнота Атмана не увеличивается, и не уменьшается. Атман всегда остается равными в счастье и в несчастье, он всегда остается чистым сознанием. Даже смерть не уменьшает природы Сат-Чит-Ананды. И счастье и несчастье всегда случаются на фоне абсолютной полноты. Так же нужно понимать, что счастье и несчастье это просто пример абсолютно любых пар противоположностей. Высокое, низкое, горькое, сладкое, любая пара противоположностей всегда имеет то, на фоне чего мы можем увидеть эти пары противоположностей.

Любые противоположности накладываются на Атмана, на фон, который не изменяется в этих противоположностях. Который одинаково присутствует и в одном и в другом. А Атман — это чистое сознание, которое наполняет собой все, и которое является неизменной основой для всего. И если смотря на все видеть в первую очередь эту Божественную все наполняющую полноту, присутствующую во всем, то тогда и счастье и не счастье, будут одинаково

наполнены этим божественным присутствием. И помимо этого благословения, не будет вообще ничего. Все будет проявление Божественного. Счастье и несчастье это всего лишь ситуативные оценки, которые всегда относительны. И в своем существовании они всегда от чего-то зависят. В мире нет абсолютного счастья, или абсолютного несчастья.

Даже то что плохо для всего человечества, с абсолютной точки зрения это ни хорошо, ни плохо. Ведь солнце светит не обращая внимания на то, кому оно светит, будь это хороший человек, или плохой. Оно абсолютно одинаково светит и грешнику, и праведному человеку. Так и чистое сознание одинаково дает существование всему. И когда ты знаешь это как Сат Чит Ананду, ты во всем видишь блаженство. И более ничто не может отделить тебя от истины, от Бога, от Атмана. Это знание не зависит от ситуаций и событий.

Такова первая интерпретация этой шлоки. Второй вариант, это точка зрения отдельного сознания, где под Атманом понимается относительное сознание дживы. Тогда слово *сарватра* будет иметь смысл, *во всех живых существах*. Такой йог равно видит во всех живых существах счастье и несчастье по аналогии с самим собой. Другими словами, йогин видит счастье или несчастье другого, как свои собственные счастье или несчастье. Для него счастье и несчастье другого, так же близки, как и свои собственные переживания. Он знает, что все живые существа устроены одинаково, он знает чистое сознание, являющееся основой для всего. И он знает, что ощущения счастья и страдания, для всех будут одинаковы. Поэтому он понимает, что если счастье желательно для него, то и другой также будет стремиться к нему. Он понимает, что если он желает избавиться от страданий, следовательно, и для другого человека это желание естественно. Такой человек в силу очевидных причин никогда не будет специально кому-то причинять вред. Такова вторая интерпретация. Для обоих прочтений можно привести абсолютно равноценные аргументы с грамматической точки зрения. И как мы уже говорили, оба эти смысла не противоречат друг другу, а дополняют сами себя.

Вообще, лучше конечно же знать оба эти метода прочтения, и размышлять о них обоих. У каждого йогина, у каждого познавшего, есть своя история индивидуального существования. Он тоже когда-то был искателем. Он знает, что такое индивидуальное счастье и несчастье, и поэтому он прекрасно понимает, как не знающий человек воспринимает их. Такой познавший никогда не будет сознательно наносить кому-либо какой-то вред. Потому что вред может приносить лишь ограниченная личность, а йогин перестал ею быть, он знает себя как чистое сознание, при этом он не забывает насколько важно каждому живому существу быть счастливым. Привычная логика ограниченного существа может выдвинуть аргумент, что если для познавшего

нет никаких запретов, то значит ему все дозволено. Но как мы видим, это не так.

Сдерживающие факторы в виде религиозных законов необходимы лишь для того, чтобы глупца обезопасить от собственной глупости. Именно для него говорится не воруй, не убий, не прелюбодействуй, не лжесвидетельствуй и т.д. А если будешь так поступать, то пострадаешь от своего же невежества. Йогин, знающий себя как тотальный закон, не может пойти против него. Он понимает, что личность устроена одинаково, но он знает иллюзорность своей личности, а другой человек верит этой иллюзии, и она для него является единственной реальностью.

В своем стремлении к счастью, к красоте, к любви и к истине все равны, так как это базовые стремления. А вот мера понимания того как этого можно достичь, у каждого своя. Понимание мудрого, это самый совершенный из всех способов доступных человеческому существу. Признание того что любой человек стремится к счастью и избегает несчастья, это базовый закон, который работает для любого существа, это основа общей дхармы. Общая дхарма — это не закон, который придуман человеком, это закон который заложен в основу мироздания, поэтому знающий свою природу никогда не будет нарушать ее, и никогда не будет сознательно причинять никому вреда. Ему не приходится как-то контролировать себя, потому что следование дхарме для познавшего, становится естественным и безуильным. При этом он прекрасно понимает, что существовать в этом мире, и полностью отказаться от причинения вреда другим существам, невозможно. Хотя бы потому что для поддержания жизнеспособности своей физической оболочки, ему придется сорвать и нарезать помидор.

На уровне оболочки пицци, любой становится пищей для кого-то другого. Жук, которого раздавили случайно бегущие за мороженым дети, становится манной небесной для других насекомых. Как и убитый йогом помидор, поддерживает его жизнь в этом теле. В любом состоянии физическая оболочка будет кому-то желанной, а кому-то нет. Поэтому ни одна смерть не бесполезна, и обязательно найдется тот, кому это принесет радость. Поэтому мудрый понимает, что невозможно жить так, чтобы одновременно не причинять вред вообще никому. Но специально он этого делать никогда не будет. Мудрый не является маленькой личностью, которая борется и отнимает что-то у другого. Он сам является бесконечным существованием, и ему никому не надо доказывать свою правоту. Потому что он знает себя как абсолютную истину, которая одинаково наполняет собой все. Мудрый в своем понимании всегда видит единое за множественностью, и поэтому с одной стороны он равно видит и счастье, и несчастье, узнавая во всем Атмана, чистое сознание. А с другой

стороны он понимает желания ограниченной личности, он понимает счастье и несчастье любого другого существа. Таковы два взаимодополняющих понимания одной и той же шлоки. И ими, Кришна завершает тему о дхьяна йоге.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 215 Глава 6 Шлока 33-34

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

Atmaupamyena sarvatra samaM pazyati yo 'rjuna |
sukhaM vA yadi vA duHkhaM sa yogI paramo mataH || 32 ||

*Тот, кто подобием себе повсюду видит равно,
будь это счастьем или страданием,*

тот йог считается совершенным. (6.32)

Тему медитации, Бхагаван Кришна закончил указаниями на качества совершенного йога. Эти указания были даны как с точки зрения тотальной, так и с точки зрения самсары. С тотальной точки зрения йогин и в счастье, и в несчастье во всем видит Атмана, и разница между ними исключительно внешняя. Так как одна Божественная основа объединяет собой все. И с точки зрения самсары йогин так же совершенен, потому что пройдя путь избавления от заблуждений, он прекрасно понимает мирских людей, и их чувства. Он знает, что такое боль и наслаждение, он знает, что из себя представляют людские страдания и радости. Он знает, что чувствует человек когда его обманывают, и он не получает желаемого.

Глубоко понимая эти переживания, он никогда не будет сознательно причинять вред живым существам. Поэтому такой йог называется совершенным. Он совершенен как с точки зрения истины, так и с точки зрения самсары. Фактически, этой шлокой, Кришна заканчивает тему медитации и ее результатов, и в его объяснениях наступает пауза, которой и пользуется Арджуна, для того чтобы выразить появившиеся у него сомнения. Его сомнения понятны, и они касаются непосредственной возможности практики виденье равного во всем. В своем вопросе Арджуна указывает на препятствия, и спрашивает, как можно избавиться от них.

Вопрос препятствий в Ведантических текстах всегда поднимается после объяснения любой сложной темы. Это делается потому, что до тех пор, пока в разуме искателя сохраняются препятствия, философия Адвайты работать не будет, так как ее знания останутся знаниями теоретическими. А теоретические знания к освобождению не ведут. У подавляющего большинства искателей проблемы возникают из-за того, что ими были упущены и не поняты какие-то аспекты предыдущих практик. Поэтому, когда мы с вами начинаем разговор об Адвайте, мы всегда начинаем его с перечисления необходимых качеств искателя. Эти качества таковы:

1. Вивека
2. Вайрагья
3. Шамади шатка сампати
4. Мумукшутвам

Если эти качества наличествуют в полной мере, тогда искатель единожды услышав объяснения Веданты, сразу же проникнет в смысл сказанного. Такой тип искателя, лучший, и он встречается очень и очень редко. У учителя такие люди обычно долго не задерживаются. Следующий тип искателя, имеет

пробелы в тех или иных качествах, и обычно он имеет теоретическое понимание, он слушает учителя, вроде бы это знание во время лекции у него прочно обосновывается в голове, но как только он выходит на улицу, он тут же возвращается в мир самсары. Все объяснения о том, что он есть Брахман, забываются, и перейти в практическое понимание не успевают. Такой тип препятствий говорит о наличии в уме большого количества раджаса, и к этому типу принадлежат большинство искателей. Третий тип искателя, это низший из всех возможных типов. Такой искатель слушает учителя, и понимает его объяснения искаженно, не верно, и тем самым он еще больше запутывается в них. Такое препятствие говорит о большом количестве тамаса в его разуме, и это тоже очень распространенный тип людей. Он находится на границе между искателями, и теми, кто о поиске еще даже никогда не задумывался.

Арджуна это кшатрий, и он относится к искателям второго типа. Он понимает то что говорит ему Кришна, но чувствует, что это понимание удержать у него не получается. И, следовательно, жить в соответствии с тем что говорит ему Кришна, он тоже не может. В следствии чего у него появляются совершенно законные сомнения в практической применимости этих знаний, и он даже указывает на причину этого, говоря о непостоянстве своего ума. Именно поэтому он задает вопросы.

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

arjuna uvAca

yo 'yaM yogas-tvayA proktaH sAmyena madhusUdana |
etasya-ahaM na pazyAmi caJcalatvAt sthitiM sthirAm || 33 ||

Арджуна сказал:

*Для этой йоги, объясненной тобой как равность, о Кришна,
из-за непостоянства ума я не вижу устойчивости. (6.33)*

Равное виденье, о котором нам рассказал Кришна, вызывает проблему у Арджуны. Для такого виденья необходим спокойный и воспитанный ум, которого Арджуна у себя не находит. Что замечательно, услышав об результатах йогических практик, Арджуна сразу же пытается их применить к себе. Это очень верный подход, потому что его интересует практическая жизненная философия, а не какие-то абстрактные размышления. Поэтому

Арджуна честно и открыто выражает свои сомнения, видя огромную пропасть между тем что ему объясняют, и тем где он находится сейчас.

Все это указывает на его недостаточную готовность, которую он видит как проблему учения, но так как он достаточно умен, свои сомнения он выражает очень аккуратно. Он выражает их вежливо, с уважением, он говорит объясни, а не я не вижу устойчивости такой йоги. Говоря о непостоянстве ума, Арджуна говорит о своем собственном уме. На самом деле, каждый кто пытался честно практиковать медитацию, знает, насколько сложно контролировать свой ум, который постоянно стремится к внешним объектам. Поэтому без подготовки, заставить сосредоточиться ум на внутреннем, практически невозможно.

Ты садишься в медитацию, и вдруг ум вспоминает о каких-то недоделанных делах, он начинает обсуждать сам с собой события прошедшего дня, или строить планы на будущее. Хотя всего мгновение назад, он казался совершенно спокойным. Ум сопротивляется любым попыткам контроля, и не хочет идти туда куда его направляют в медитации. Особенно часто это случается из-за того, что он не до конца понимает зачем ему туда нужно. Не даром первое качество искателя это вивека, понимание того что является главным в твоей жизни. Если достаточного различения нет, то следующее качество (вайрагья), бесстрашие, в достаточной мере развито не будет. Не понимающий разум найдет множество отговорок, и поводов отвлечься от медитации.

В самом начале работы по исследованию своего внутреннего мира, внимательность ума в нужном направлении кажется просто невозможной. Поэтому первый шаг самый сложный, и на него нужно решиться. Есть ли вообще способ успокоить свой ум, и задержать его на понимании истины? Мы видим, что Арджуна заметил свою проблему, и не желает закрывать на нее глаза. А ведь очень часто, искатель слушая рассказ учителя о Брахмане, теряет осознанность, и проваливается в сон. Такое состояние, кстати, иными учениками даже считается медитацией! Не удивительно, что им совершенно без разницы, на каком языке слушать объяснения, будь это хинди, английский, или русский язык. Он ловит некие вибрации и ощущения, он засыпает, или впадает в ступор, а потом говорит, какая же нектарная лекция была сегодня! Такой искатель, это искатель низшего уровня, не имеющий даже самых базовых, необходимых качеств для понимания объяснений учителя. В его уме слишком много тамаса.

Арджуна не относится к этому типу искателей. Он кшатрий, и его разум находится под воздействием раджаса. Его ум понимает, что ему говорят очень важные вещи, но он не может сконцентрироваться на них, и отвлекается. Это

говорит о том, что его ум слишком активен. На самом деле, в шестой главе, Кришна уже не раз обращался к теме подготовки разума к медитации. Он говорил о необходимости понимания пути и цели, он говорил об устремлении к Богу, о практике работы над желаниями. Он даже говорил про умеренность в пище и развлечениях. Он говорил о подготовке удобного места, и о необходимости свежего ума, который не недоспал, и не переспал, который не доел, не переел. Он говорил о рекомендации уединения. Если цель медитации понимается в полном объеме, то и ее практика становится гораздо проще. А практика собственно и состоит в том, чтобы возвращать ум к теме медитации, при любых отвлечениях.

Ум следует приучать к медитации регулярной практикой, и регулярными размышлениями. В медитации ты направляешь свое внимание внутрь себя, и пытаешься познать истину, а вне медитации, ты приучаешь его действовать не автоматически, а осознанно. Автоматическое действие уместно только если тебе нужно спастись от саблезубого тигра, или уклониться от града стрел, летящих в тебя. В других же случаях полезно размышлять, особенно когда дело касается таких важных вещей как истина.

Размышление о том, что будет правильным в любой ситуации, это и есть начальная практика размышлений об истине. Постоянно возвращаясь к таким размышлениям, ты научишься контролировать свой ум. Этим можно заниматься в любое время, и практически в любом месте. Ты всегда должен думать о правильности совершаемых тобою поступков, и почему ты их делаешь. Это и будет практикой подготовки к медитации, которая ведет к развитию вивеки, различения. Из которой со временем вырастет вайрагья, бесстрашие. От того как развито бесстрашие, напрямую зависит потенциал ума, не отвлекаться на второстепенное. А целью такой практики будет виденье истины во всем. Это и есть знание Брахмана.

Еще нужно сказать несколько слов, об имени которое употребил Арджуна, *Мадхусудана*. Все имена которые здесь используются для обращения к друг другу, они далеко не случайны. В данном контексте, Арджуна называет Кришну убийцей демона Мадху, и это имя переводится как *мёд*. Мадху это что-то сладкое, тягучее, медовое. И это другое название для эго. Эго это *мадху*, это мед, который каждый любит больше всего.

Поэтому используя это слово, Арджуна подразумевает, что Кришна победил свое эго, и может не отвлекаясь знать истину. Поэтому обращаясь к нему так, Арджуна подчеркивает разницу между ними. Я Арджуна, мой ум очень непостоянен, а ты учитель, ты победил эго, и ты осознаешь истину.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

caJcalaM hi manaH kRSNa pramAathi balavad-dRDham |
tasya-ahaM nigrahaM manye vAyor-iva suduSkaram || 34 ||

*Ибо, о Кришна, ум суетлив, буен, силен и упрям.
Я думаю, что его также трудно усмирить, как ветер. (б.34)*

Шанкара в своем комментарии говорит, что имя Кришна происходит от корня *криш*, царапать, вырывать с корнем, пахать. Тот, кто вырывает с корнем, и уничтожает препятствия и заблуждения у своих последователей, тот будет для них Кришной. Кришна — это уничтожитель препятствий. Используя это имя, Арджуна видимо очень хорошо зная санскрит, как бы намекает за какой помощью он обращается к нему.

Каждый из вас не раз сталкивался с ситуацией, когда как будто бы из ниоткуда появляется какая то мысль или приставучая мелодия, которые назойливо вертятся в нашей голове, и никак не хотят уходить. Как бы мы не боролись с этим, наш ум продолжает настаивать, он как бы не прислушивается к тебе, и настаивает на своем. В комментарии Шанкара сравнивает ум с акулой, которая не оставляет свою жертву. Поэтому беспокойный ум не смотря на все попытки удержать его, постоянно избегает их, возвращается к своим привычкам и к автоматическим реакциям, которых за предыдущую жизнь накоплено очень много.

Это могут быть запреты, правила, ритуалы, которые накопились еще с детства, когда ум еще не созрел и не мог размышлять, они накопились в то время, когда решения им принимались на веру и без размышлений. Взрослея, у человека появляется возможность думать, но к тому времени он уже обычно накопил огромное количество ограничений, и этот багаж достаточно редко осознается как ошибочный. Казалось бы, уже появилась возможность размышлять, но привычки в уме не дают этого делать, хотя бы потому что их слишком много. Они диктуют человеку что он должен делать, что чувствовать, и чем он должен руководствоваться в своих действиях. Существует огромное количество таких автоматизмов, о происхождении которых очень редко кто задумывается. Этих штампов и шаблонов настолько много, что мало кто может по-настоящему сказать, что он думает свои мысли.

В основном своем большинстве мысли думают нас. Наш ум думает то что ему захочется, руководствуясь багажом накопленного мусора, который он никогда

не рассматривал и не сортировал. Он даже не предполагает, есть ли правда в его размышлениях, или нет? Поэтому обычно человек даже не задумывается о том, что может быть как-то по-другому, и покорно подчиняется своему автоматическому уму. Веданта призывает проверить законность такого положения! И тут же оказывается, что эго — это самозванец, а не законный представитель власти. Веданта говорит, что жизнь должна быть переподчинена тотальному закону. Поэтому лучше подчиняться Богу, чем эгоистичным требованиям чувства эго, которое принимается за само собой разумеющееся.

Когда ты руководишься в своей жизни Божественными законами, дхармой, твой ум успокаивается, и привыкает различать истинное от не истинного. А природа истины такова, что осознать ее каким-то другим способом кроме как себя самого, невозможно. Именно это осознание и называется освобождением. Именно это и является главной целью человеческой жизни. Когда ум и эго используются как инструмент служения Богу, они перестают быть препятствиями, и становятся разумными помощниками по достижению окончательного понимания. Способность ума размышлять, будет использоваться в правильном направлении, что сделает его твоим лучшим другом, и прекрасным инструментом для приближения к истине.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 216 Глава 6 Шлока 35

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

arjuna uvAca
yo 'yaM yogas-tvayA proktaH sAmyena madhusUdana |
etasya-ahaM na pazyAmi caJcalatvAt sthitiM sthirAm || 33 ||

*Арджуна сказал:
Для этой йогии, объясненной тобой как равность, о Кришна,
из-за непостоянства ума я не вижу устойчивости. (6.33)*

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

caJcalaM hi manaH kRSNa pramAathi balavad-dRDham |
tasya-ahaM nigrahaM manye vAyor-iva suduSkaram || 34 ||

*Ибо, о Кришна, ум суетлив, буен, силен и упрям.
Я думаю, что его также трудно усмирить, как ветер. (6.34)*

Задавая подобные вопросы, Арджуна таким образом высказывает свои сомнения, состоящие в том, что равное виденье, о котором нам рассказывает Кришна, прекрасно в теории, но очень сложно в практике. Он не видит инструментов, чтобы эта йога могла быть устойчива и постоянна. Он видит в ней лишь некий проблеск, некое состояние, которое приходит и уходит. Ведь всем известно, что человеческий ум суетлив, буен и упрям. Высказывая эти сомнения, Арджуна говорит об практических аспектах учения Кришны, он хочет знать, что нужно сделать, для того чтобы удержать это понимание. Как мы уже говорили, проблема Арджуны в избыточном раджаса наполняющем его разум. Наверное, многие из вас сталкивались с тем, что сев в медитацию, казалось бы в самое благоприятное время, с утра пораньше, не могли контролировать внимание своего ума. Сразу начинались посторонние мысли, какие-то проблемы, воспоминания, что-то начинало чесаться, и даже обнаруживался какой-то сквозняк, сидеть на котором становилось совершенно невозможно!

Проблема непостоянного ума знакома каждому, и поднимая этот вопрос, Арджуна фактически говорит, что эта проблема непреодолима. Арджуна, который всю жизнь следовал дхарме, и тем не менее он видит, что волнение ума не позволяет ему проживать знание данное нам Кришной. Он видит непреодолимую пропасть между своим состоянием, и тем, о чем говорит ему Бхагаван. Современный искатель обычно имеет гораздо более волнующийся

ум, и при этом зачастую даже отказывается признавать существование такой проблемы. Или же желает каким-то способом обойти ее не решая, что в конце концов, само по себе становится проблемой. Потому что рано или поздно этот вопрос нужно будет решать, иначе, то знание о котором ему говорят Учителя и писания, будет недоступно.

Так как Кришна уже объяснил учение, согласно которому ум должен быть успокоен для осознания своей природы и для освобождения, поэтому он соглашается с Арджуной, говоря, что это очень сложно, и кажется невозможным только поначалу. И поэтому ответ его достаточно краток.

(САНСКРИТА НЕ БЫЛО)

zrlbhagavAn-uvAca
asaMzayaM mahAbAho mano durnigrahaM calam |
abhyAsena tu kaunteya vairAgyeNa ca gRhyate || 35 ||

Бхагаван Кришна сказал:

Без сомнения, о сильнорукий, беспокойный ум труден в удержании.

Но, о сын Кунти, постоянной практикой и бесстрашием

его можно обуздать. (6.35)

Он как бы соглашается с Арджуной, говоря, что удержать беспокойный ум сложно, но тут же добавляет, что это возможно при помощи усердной практики. Неконтролируемый ум, это проблема не одного Арджуны, это общая проблема для всех искателей, и ее решение раскрыто в писаниях. И чем раньше искатель осознает, что его главный враг — это неподконтрольный ум, тем раньше он сможет начать практику по его воспитанию.

Неконтролируемый разум — это очень серьезная проблема, потому что именно такой ум постоянно проскакивает мимо очевидного, и именно он стоит между мной и освобождением, между мной и знанием истины. Признание серьезности такой проблемы — это уже половина дела, вторая же половина, заключается в практике по его успокоению. Большинство искателей не видят проблем со своим умом, или видят ее совершенно не там, где она есть, и поэтому даже не пытаются решить ее. Но никакие путешествия по святым местам, сатсанги с учителями, и места силы с тайными манускриптами, не ставят своей целью контроль над умом. Поэтому чем раньше ты начнешь заниматься практиками которые направлены непосредственно на успокоение ума, тем раньше ты достигнешь результата.

Главная причина, по которой ум с таким трудом поддается контролю, это то что я отождествляюсь с ним. И если ум чем-то увлечен, я увлечен этим вместе с ним. Если ему чего-то не нравится, то я считаю, что это не нравится так же и мне! Если ум отключается в глубоком сне, я считаю, что и я отключаюсь вместе с ним. Таким образом, я ежедневно подтверждаю свое заблуждение, и совершаю ошибку отождествления себя со своим умом. Ведь если я сам являюсь умом, значит я не могу его контролировать. Таким образом он не является инструментом, он является мной самим! Между нами отсутствует дистанция, и поэтому отсутствует возможность что-либо сделать.

Нужно понимать, что даже самый беспокойный ум прекрасно знает, что такое сосредоточенность. И при том сосредоточенность полная, без отвлечений! Например, сколько раз вы много часов подряд читали интересную книгу, или не отрываясь смотрели футбольный матч по телевизору? Забывая при этом обо всем, и полностью погружаясь в переживания? Ум всегда полностью погружается в то что ему нравится. Но главная проблема в том, что и я вместе с ним погружаюсь в волнения и переживания. Но я не ум, и Кришна уже множество раз говорил об этом. Вся Адвайта Веданта говорит об этом!

Если я не вижу себя отдельным от ума, тогда, желая его успокоить, я могу его отключить. Но отключить только вместе с собой. Такое отключение называется глубоким сном. В глубоком сне нет ума, но в нем нет и меня, которым я себя знаю. Поэтому такая практика, практикой не является! Это ошибка очень многих начинающих медитаторов, которые за практику контроля над умом, принимают практику по отключению себя, вместе со своим умом.

Но если я с помощью размышлений начинаю узнавать себя отдельным от ума, тогда я становлюсь тем кто наблюдает за ним, делая таким образом шаг в сторону контроля над своим разумом. Потом что все что отдельно от наблюдателя, оно зависимо от наблюдателя, и поддается управлению. Наблюдаемый объект всегда имеет подчиненное отношение к наблюдателю. Субъект всегда важнее чем объект. И если сделан шаг в сторону создания дистанции между мной и умом, остается лишь заняться тренировкой инструмента для работы с объектом который я наблюдаю. Практика должна заключаться в том, чтобы обнаружить расстояние между мной и умом, а потом, постепенно и настойчиво увеличивать это расстояние. Находя аргументы, и все более убеждаясь в том, что я умом не являюсь. Чем больше становится это расстояние, тем более понятней становится природа ума, и тем более он становится доступен для контроля. Я его вижу, я его понимаю, и я замечаю те ошибки которые он совершает. Это и является практикой по его контролю. Я не исключаю ум и его мысли, я просто не отождествляюсь с ними. Эта

практика позволяет в конце концов узнать свою природу, и обрести освобождение. Ум не отделен от меня, но и я не ум. Я его основа.

Говоря об этом, Кришна напоминает Арджуне что он сильный воин, победивший множество внешних врагов, и теперь пора обратить внимание на врагов внутренних. Которые гораздо более сильны. **Главный внутренний враг, это отсутствие привычки размышлять и склонность к автоматизму.** Все эти привычки основаны на уме, и если я смогу его контролировать, я смогу контролировать и их! Поэтому Кришна напоминает Арджуне о его силе. А так же он говорит ему, что это трудности уже другого порядка, и с ними Арджуна дел до этого момента не имел.

Но как известно, чем сильнее враг, тем слаще победа. Неужели не интересно избавиться от заблуждений ума, и увидеть все таким, каким оно есть на самом деле? Сила человека не ограничивается силой физической. Настоящая его сила заключена в силе его ума, и только человеку дарована возможность контролировать его. Такой контроль достигается усердной практикой, наблюдением и постоянным получением обратной связи. Если этого не происходит, ты не будешь видеть положительных эффектов от своих попыток успокоить ум. А пока дела обстоят таким образом, это говорит о том, что ты не практикуешь на самом деле, ты просто совершаешь какие то действия, и совершаешь их случайным, хаотическим образом. Без обратной связи это не практика, это не *абхьяса*. Обратная связь необходима для того чтобы ты мог делать работу над ошибками, и тогда твоя следующая попытка будет лучше предыдущей. Такой подход верен для любого процесса, а не только для работы по контролю над умом.

Обратная связь выражается в том, что через некоторое время вы замечаете, что стали меньше раздражаться и действовать импульсивно. Вы замечаете, что начали размышлять перед принятием решения, начали больше видеть и больше понимать. Таким образом ваша жизнь постепенно становится лучше. Если вы время от времени замечаете это, значит двигаетесь в правильном направлении. Обычно эти изменения очень постепенны, и их результаты становятся видны через некоторое время. Особенно они заметны, когда вы оглядываетесь назад. Практика контроля ума не должна быть скучной и утомляющей, потому что удержать ум на том что вам искренне не интересно, вы не сможете. Из этого следует, что для начала было бы неплохо понять, что вам нужно на самом деле. Что, в свою очередь, также требует внимательности и осознанности.

Шанкара определяет практику как повторение одной мысли, т.е. постоянное устремление ума к истине. Необходимо замечать моменты когда ум отвлекается, и возвращать его к размышлениям об истине. **Размышление о**

том, что является основой того куда устремился твой ум, и будет возвращением ума к размышлениям об истине. Не подконтрольность ума — это лишь кажимость, которая основывается на его непонимании. Пока ты не знаешь его привычек, пока ты не понимаешь на что он реагирует и к чему стремится, он может казаться тебе неким черным ящиком, с загадочным содержимым. Но чем больше ты наблюдаешь за ним, тем больше ты узнаешь и понимаешь его, и тем более управляемым он становится. Все сложности и страхи — это иллюзии которые накладываются на истину. И чем больше ты видишь в своем обращении к истине, тем меньше на твоём пути остается проблем, страхов и страданий.

Чем больше ты наблюдаешь за умом, чем больше ты практикуешь создание дистанции между ним и собой, тем больше ты понимаешь, что ты не ум, и тем больше ты видишь, что это всего лишь роль, маска, инструмент, который лишен собственной движущей силы. А силу ему предоставляешь ты сам, и соответственно можешь распоряжаться ей по своему усмотрению. Практика контроля над разумом, должна идти рука об руку с все возрастающей силой бесстрастия. Бесстрастие — это уменьшение привязанности к объектам. Следовательно, чем больше ты понимаешь свой ум, тем больше становится сила твоего контроля, и ты все больше понимаешь, что основой для работы ума являешься ты сам.

По своей природе, разум идет к тому что он считает привлекательным, интересным и значимым для тебя. Таким образом он старается как бы служить тебе, т.е. старается сделать тебе приятное и избавить от неприятного. Если ты недостаточно разобрался со своими приоритетами, то у тебя не будет верного виденья того что тебе действительно необходимо. В таком случае, ум, стремясь услужить тебе, будет бесконтрольно бросаться от объекта к объекту, **своими рысканиями показывая не проработанные** тобой области. В которых по-прежнему лежат твои желания и отвращения. **Бесстрастием же называется отсутствие стремления к объектам наслаждения.** Если ты с помощью размышлений видишь **дефекты** этих объектов, значит ты верно понимаешь то что эти объекты действительно тебе могут дать, и то, чего они дать не могут. Следовательно, ты видишь объекты такими какими они есть, и не налагаешь на них дополнительную ценность или отвратительность. Это и есть бесстрастие, которое основано на понимании. Такое понимание задает правильные ориентиры твоему разуму.

Страсть это когда ты не разбираешься в том, что может дать тебе объект, ситуация или отношения. Страсть это когда тебе становится нужна именно эта чашка, или именно этот пиджак с перламутровыми пуговицами. Бесстрастие же, это когда ты чашку видишь как чашку, а пиджак как пиджак. Не больше и

не меньше, ты видишь их с определенными качествами, функциями и недостатками. Ты видишь их такими какие они есть, и они не являются для тебя средствами стать счастливым и успешным.

Бесстрастие — это когда ты не ожидаешь от объекта больше чем он может тебе дать. В таком случае, отношения с ними не будут включать в себя домыслов и несуществующих суждений. В контексте осознания истины — это единственно правильные отношения. А обычно люди предпочитают не замечать то как оно есть на самом деле, и полагаются на домыслы. Чтобы прийти к истине, необходимо свое виденье очистить от каких-либо страстных оценок. Потому что мы хотим осознать то что существует независимо от всего. То, что существует независимо от любых оценок, от любых суждений и понятий. Мы хотим не просто перестать видеть окружающий мир, мы хотим понять то что находится за всеми этими именами и формами. Мы хотим осознать то что есть безотносительно моих желаний, оценок и суждений. Все то что вызывает у тебя желания или отвращения, должно анализироваться, при этом любая субъективность должна отбрасываться. А объективное, наоборот, приниматься во внимание. Не надо пытаться обмануть себя, и пытаться изменить свое отношение к тому или иному объекту, на то как должно быть. Необходимо провести исследование, и отделить главное от временного, от наносного. От того что зависит от множества изменяемых факторов.

Объект остается тем же, ты всего лишь смотришь на него по-другому. И когда твой взгляд бесстрастен, изменяется все. Сначала с помощью размышлений мы учимся видеть объекты объективно бесстрастно. Эта практика должна повторяться снова и снова, потому что субъективная оценка — это привычка. Твой ум привык иметь дело с объектами только после наложения на них фильтров субъективности. И только после этого ему становится понятно, что вообще можно что с этим делать. Красивое присвоить, противное выбросить. Таким образом он старается порадовать тебя, и выполнить все твои желания. Но если ты ставишь перед ним правильные приоритеты, и воспитываешь его в соответствии с правильными желаниями, то постепенно твой ум становится все более и более управляемым.

Для того чтобы ум перестроился, ему нужно постоянно напоминать о верных приоритетах, что постепенно сделает из него полезный инструмент для приближения к истине. Когда ум понимает важность движения к непреходящему, и бесполезность цепляния за преходящее, состояние бесстрастия для него становится естественным состоянием. В таком случае, привязанности отваливаются сами по себе. Когда ты действительно понимаешь, что счастье которое дается объектами оно приходящее, ты не будешь страдать от отсутствия этого объекта, и, следовательно, ты не будешь

стремиться к нему. Такая практика не будет содержать в себе насилия, потому что обретенное бесстрастие будет основано на понимании. После того как становятся возможны глубокие размышления о природе любого объекта, становится возможна медитация, которая позволяет подтвердить свои размышления. Медитация — это практическое проживание того что я понял во время своих размышлений.

Процесс осознанной эволюции — это процесс сознательного взросления. Без осознанной работы над умом и своим пониманием, ты даже в старости можешь оставаться неразумным ребенком относительно знания истины. У тебя могут быть собственные взрослые дети, и устроенная жизнь. У тебя может быть дача и пенсия, но все эти обретения не означают взросление тебя как человека. Взросление, рост как человека, это сознательный выбор, и сознательное движение. В этой шлоке Кришна даже обращается к Арджуне как *каутнея*, что значит сын Кунти. Своим обращением он как бы хочет сказать, пора взрослеть! Ты великий воин, у тебя есть все необходимое для того чтобы практикой размышлений и бесстрастия, эволюционировать именно как человек. Не надо оставаться ребенком, нужно использовать данные тебе возможности, для того чтобы расти осознанно. Для того чтобы с осознанием своей природы обрести освобождение, в первую очередь от собственной глупости. Которая не дает человеку знать себя тем, кем он является на самом деле. Безграничным сознанием, Сат-Чит-Анандой.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагаван Кришна сказал:

Без сомнения, о сильнорукий, беспокойный ум труден в удержании.

*Но, о сын Кунти, постоянной практикой и бесстрашием
его можно обуздать. (6.35)*

Отвечая на вопрос Арджуны, Кришна соглашается что обуздание ума не простая задача. Но он не согласен с ним в другом, он не согласен с ним в том, что эта задача невыполнима. Плата за не обращение внимания на неконтролируемый ум, это постоянные страдания, и невозможность достижения чего-то постоянного. Эти страдания до поры до времени можно не замечать, но так будет не всегда. Постоянные жалобы и недовольства в старости считаются чуть ли не обязательными вещами. Это есть свидетельство того что человек даже прожив целую жизнь с опорой на внешнее, так и остался неудовлетворенным. Одна человеческая жизнь как временной отрезок, это очень небольшая часть того что находится на поверхности. Ведь до этого им было прожито огромное количество предшествующих жизней. Писания говорят, что процесс жизни без размышлений, жизни автоматической, он бесконечен. Можно прожить миллионы воплощений, и не найти счастья во внешнем мире, потому что его там нет!

Если ты не пытаешься работать со своим умом, ты никогда не обрешь счастья! И именно это и будет той платой, которую ты будешь платить за свое нежелание работы с разумом. Альтернатива такой жизни, это сознательный духовный рост, и постоянные усилия в поддержании осознанности. Осознанность — это уникальная человеческая способность, делающая возможным достижение высшей цели человеческого существования. Эта цель осознание истины, освобождение, и обретение безусильного блаженства, которое и является моей природой. Но по умолчанию у человека стоит первый, животный вариант. А человеческая осознанность включается и поддерживается свободным выбором самого человека. Если человеком выбирается второй вариант, то необходимость работы с умом становится очевидной. Трудности работы с ним ожидают каждого, кто вступает на этот путь, и мы знаем, что существуют люди которые преодолели эти сложности.

Воспитание ума, как нам говорит Бхагаван Кришна, должно проходить на основе практики бесстрастия, которая в свою очередь должна быть основана на понимании. Поддерживать постоянную осознанность не так просто, но это возможно. Воспитание ума начинается, когда я начинаю отделять себя от него. Это похоже на избавление от любой вредной привычки, например, от курения.

Перестать это делать достаточно просто, если я перестаю ассоциировать себя с человеком, которому ежедневно необходим никотин. Таким образом я понимаю, что я и курение, это разные вещи. Если же этого не происходит, то сам себя я бросит не могу, и, следовательно, я продолжаю курить.

Работа с умом основана на совершенно тех же принципах. Для того чтобы контролировать ум, необходимо создать дистанцию между собой и умом, и постепенно, с помощью практики, ее расширить. Рано или поздно ум окажется от меня на определенной дистанции, после чего я уже смогу с ним что-то сделать. Поэтому я должен научиться стать наблюдателем ума, вместо того чтобы ассоциировать себя с ним. И тогда, в результате такой практики, мой ум становится управляемым инструментом.

Опираясь на это, я постепенно изучаю окружающий меня мир. Я понимаю, что я к примеру не стол, но при этом, стол не исключен из меня. Таким образом я постепенно перевожу свое внимание на то что объединяет как мысль, так и любой окружающий меня объект, будь это дерево, дом, или собака. Я не повторяю это в виде слов, я действительно проживаю это знание. Именно такое виденье и будет настоящей практикой, вырабатывающей бесстрашие к объектам, выражающейся в многообразии имен и форм. Бесстрашие это вайрагья, и у этого слова есть два перевода. Первый перевод — это отсутствие страсти к объектам, а второй перевод это, *особенная страсть*, т.е. страсть только к освобождению. Бесстрашие — это не тотальная пассивность и безразличие ко всему, бесстрашие — это полное и целенаправленное устремление к освобождению. Такая практика позволяет обрести контроль над умом, и осознав свою природу, обрести освобождение. Говоря это, Кришна подчеркивает, что другого пути нет.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

asaMyata-AtmanA yogo duSprApa iti me matiH |
vazyA-AtmanA tu yatata zakyo 'vAptum upAyataH || 36 ||

*Йога труднодостижима для того,
чей ум не обуздан, - таково мое мнение.
Но для обуздавшего ум, прилагающего усилия,
ее можно достигнуть таким образом. (6.36)*

Обуздание ума — это перенаправление его внимания, с меняющегося и преходящего, на неизменную истину. Именно для такого йогина, высшая цель человеческой жизни становится достижима. Слово *душпрана* очень

интересное слово. Обычно его переводят как сложно достижимо, но, у него также есть и второй смысл, абсолютно недостижимо, то, чего достичь в принципе невозможно. В принципе, это все что Кришна может ответить Арджуне по поводу его слов что ум контролировать невозможно. Кришна отвечает, что возможно, но для этого необходимо приложить усилия, и другого пути в принципе не существует, потому что без обуздания ума, человек остается на уровне животного. Корова не думает о Боге, и не задается вопросом почему она корова, а не кто-то еще. Высшая человеческая цель, освобождение, доступна только при сознательном выборе пути духовной эволюции. И этот выбор доступен исключительно человеку.

Невежество имеет свойство расти, если с ним ничего не делать. Поэтому пока остается отдельная личность, тобою должны прилагаться усилия по избавлению от невежества. И даже после того как это произойдет, должны прилагаться усилия по утверждению, и по закреплению себя в знании. После чего, усилия оставляются, потому что роль личности, которая могла бы их прилагать, заканчивается. Далее жизнь и действия продолжаются, но продолжаются уже не на основе личных усилий, а на основе тотальности. Осознанность осознает себя сама. Но до этого оставлять усилия по пониманию нельзя.

Стремление к истине всегда должно быть на самом первом месте, подобно тому как влюбленный, чем бы он не занимался, его мысли всегда находятся с объектом его любви. Искатель должен быть подобен молодой матери, чье внимание постоянно устремлено к ребенку. Когда сила стремления к истине будет находится на таком уровне, она уже не будет зависеть от того чем я занимаюсь, и непременно преодолет любые препятствия на своем пути. У человека чьи приоритеты расставлены не верно, дорога к истине всегда будет проложена окольным путем. **Адвайта не предлагает взять и все бросить, она лишь говорит, что тебе нужно понять то, что тебе на самом деле нужно больше всего!**

И только тот, кто понял это, именно он, несмотря на все разнообразие и бесконечные возможности которые существуют в окружающем его мире, будет ценить свое приближение к истине. Его не будут отвлекать материальные запросы, он не будет волноваться, а когда же я получу тот или иной предмет, или почему меня Вася не уважает? Он просто знает, что у него всегда есть все необходимое, и поэтому ему не о чем беспокоиться. Такой человек может позволить себе перестать беспокоиться о будущем, и жить в настоящем моменте, проживая его максимально правильно. Путь к освобождению у такого человека будет очень быстр, потому что он потратил множество усилий на размышления, и на расстановку свои жизненных приоритетов.

Путь к освобождению — это не бег на короткие дистанции, это марафон, и достичь конечной цели можно только прилагая небольшие, но постоянные усилия, и без перерывов. Если эта формула понимается правильно, то достижение освобождения становится просто неизбежным фактом. Не в этой жизни, так в другой. Не в другой, так в следующей. Этот вопрос все равно перед тобой рано или поздно встанет, и обойти ты его не сможешь. **Потому что удовольствия мира исчерпаемы в своей ограниченности, и полагаться на них, думая что они бесконечны, будет подобно тому как ребенок считает что его любимая погремушка никогда не потеряет свою привлекательность.** Рано или поздно, перед любым думающим человеком, встает вопрос, неужели это все, что может предложить мне материальный мир? Адвайта отвечает, что тоска, возникающая у этого человека, это тоска по бесконечности, по своей природе. Она говорит, что если ты познаешь эту бесконечность, то ты более никогда не будешь неудовлетворенным.

Свидетельством этому есть достижения освобождения йоги, такие мудрые существуют во все века, и во всех обществах. Самим своим существованием они провозглашают, что помимо достижений этого мира, есть что-то еще. Да, решение этой проблемы не так просто, и требует осознанности, оно требует долгого и постоянного приложения усилий. Но если стоять в стороне от этой проблемы и не замечать ее, ты никогда ее не решишь. Главное решиться на первый шаг, за которым обязательно последует второй и третий. Не нужно ждать вдохновения, надо просто идти. Идти, если вы уверены, что вам нужно решение этой проблемы. Если же нет, то стойте, и думайте дальше. Стойте до тех пор, пока неизбежная фундаментальность этой проблемы не встанет перед вами подобно скале.

Растите в себе интерес, растите в себе знание, заставляйте свой ум думать о том, что вам важно. Должна накопиться критическая масса вводных понятий, и тогда путь к истине просто не будет иметь альтернатив и препятствий. Движение по этому пути по-прежнему будет требовать усилий, но теперь это движение будет неизбежным. При этом высвобождается творческая энергия, сразу же появляется время и возможности для не эгоистического служения, для размышлений и понимания. После этого, все то что ранее мешало тебе, пропадает. Пропадает внутреннее разделение, и уверенность что внешние обстоятельства мне что-то диктуют. Уменьшается то что отделяет меня от других от от мира, пропадает то что делает меня гордым своей отдельностью, и в то же время страдающим от нее.

Даже проблеск такого единства требует долгой практики. Но какое же спокойствие и уверенность, в правильности выбранного пути дает такой проблеск! Искатель получает мощное практическое подтверждение, что да, мне туда! За первым проблеском через какое-то время обязательно последует и второй, и третий. Следуя пути истины, тебе становится очевидно, насколько это движение восстанавливает и лечит твоё тело, чувства, ум и интеллект. Единственный кто страдает в это время, это твоё чувство эго, которое постепенно становится всё меньше и меньше. Оно теряет свою силу, и в какой-то момент замолкает, позволяя на практике видеть, что оно не является обязательным фактором. Что ты и эго отдельны, и что это ощущение прекрасно.

Такое переживание даёт мне мощное подкрепление уверенности в правильном выборе пути. Внезапно оказывается, что эго мне совершенно не нужно для осознания, для любви и блаженства. Внезапно оказывается, что оно всего лишь мешающий фактор, который я долгое время по ошибке принимал за себя. Когда я понимаю, что я на самом деле существую вне зависимости от его наличия или отсутствия, тогда я узнаю своё бессмертие, и полностью превосхожу своё отождествление с телом, с умом и интеллектom. Потому что эти отождествления принадлежат эго, но не мне.

Когда это происходит, я начинаю жить в настоящем моменте. Любые сожаления о прошлом и воспоминания о нём, любые планы на будущее, всегда принадлежат только эго. А существуя без прошлого и будущего, т.е. пребывая в настоящем моменте, я пребываю в вечности, которая ничем не скрыта, и находится здесь и сейчас. Осознавая себя вне времени, я освобождаюсь как от его ограничений, так и от ограничений пространства. Именно к такому пониманию и приводят усилия в правильном направлении. Именно это и есть правильная практика, которая гарантирует то, что ты рано или поздно придёшь к пониманию истинного себя. Сами по себе усилия не являются гарантией результата, гарантию дают лишь усилия, приложенные в правильном направлении.

После того как Учитель объяснит правильный метод, всё находится в руках искателя. Он должен практиковать осознанность и бесстрашие. Никакие внешние условия не могут быть препятствием для их практики. Случается что-то хорошее, нужно осознавать и различать в нём постоянное и проходящее, т.е. другими словами, переводить своё внимание на причину, не привязываясь к тому что приходит и уходит. Случается что-то плохое, и ты точно так же осознаешь в нём постоянное и проходящее, и точно так же переводишь своё внимание на причину, не привязываясь к проходящему. Это и будет практикой

бесстрастия, которой ты можешь следовать, вне зависимости от того что с тобой случается. Любая проблема, любое препятствие преодолеваются с помощью осознания и бесстрастия.

Медитация — это продолжение этого процесса. Я отхожу от тела, от ума и чувств. Я отхожу от эго, и как бы отделяю себя от них. **Возможность смотреть на них со стороны, напрямую указывает мне на то что это не я, а это объект моего наблюдения.** После этого ум успокаивается, и становится полезным инструментом для размышлений. В случае если я отождествляюсь с умом, я волнуюсь и переживаю вместе с ним. А волнующийся ум — это не инструмент, это препятствие. Такой ум я не могу направить к его причине, и руководить им. Для того чтобы управление умом стало возможным, необходимо создавать и расширять дистанцию между собой и умом, и эта практика должна обязательно включать в себя обратную связь.

Освобождение — это всегда результат процесса. Оно никогда не случается внезапно. В популярных книгах о йоге, зачастую описывается только привлекательный плод, и такое описание не может служить руководством к действию. Оно может вдохновлять, может дать мне какое-то понятие об этом плоде, но не более. Адвайта же дает методику выращивания дерева, и получение его плода. Если ты хочешь получить результат, то процесс выращивания дерева понимания из самого семени, обойти невозможно. Если ты все делаешь верно, то обретение этого плода, неизбежно.

Работайте над избавлением от глупости на всех уровнях. Размышляйте, избавляйтесь от автоматизмов и неосознанности, наблюдайте признаки манипуляции со стороны ума и окружения. Не поддавайтесь им. При понимании важности достижения освобождения, все аспекты жизни начинают способствовать этой цели. Не позволяйте маленьким препятствиям сбить вас с пути. Духовный путь, это путь все возрастающей радости жизни, которая становится все более полной и не зависящей от обстоятельств. И на этот путь Кришна указывает как на единственный путь. Нет никаких волшебных кнопок, молитв или заговоров. Только практика, только осознанность, и возвращение бесстрастия.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

asaMyata-AtmanA yogo duSprApa iti me matiH |
vazyA-AtmanA tu yatata zakyo 'vAptum upAyataH || 36 ||

*Йога труднодостижима для того,
чей ум не обуздан, - таково мое мнение.
Но для обуздавшего ум, прилагающего усилия,
ее можно достигнуть таким образом. (6.36)*

На возникшие у Арджуны сомнения относительно того что ум обуздать невозможно, Кришна отвечает, что это трудно, но задача вполне выполнима. И только тот, кто обуздал свой ум достигает йоги, т.е. освобождения. Освобождение — это цель абсолютно любого человека. Так как при всем его разнообразии желаний, за всеми ими стоит только одно стремление, и это стремление к абсолютному счастью, и к абсолютной полноте. Стремление к абсолютному знанию и существованию. За любым человеческим желанием стоит желание перестать желать. Адвайта предлагает подумать и понять, что эта желаемая полнота будет недостижима, пока я остаюсь ограниченным существом, которое живет в ограниченном мире, и дает метод обретения полного и абсолютного счастья. Этот метод не так прост, как хотелось бы Арджуне, и это гораздо сложнее чем достижение любого объекта, находящегося в материальном мире. Но это единственный способ для обретения абсолюта, и исполнения моего самого глубинного желания, к которому стремится любой человек. Но из-за непонимания и отсутствия размышлений, люди пытаются обмануть это желание, достижением объектов, с помощью которых достижение абсолютного счастья невозможно.

Адвайта дает исчерпывающий метод для обретения безграничного счастья, требующий практики верных размышлений. Все остальное, это детские игры в песочнице. Любой человек может выбрать продолжать ли ему играть в этой песочнице, или заняться практикой, которая достойна взрослого человека. Адвайта ни на чем не настаивает, и ждет тех, кто в песочнице оставаться уже не может. С точки зрения знающего себя, все люди, увлеченные достижениями объектов в мире, похожи, вне зависимости от возраста, на детей в песочнице. И до того, как ты услышал от Кришны учение Адвайты, ты возможно и не знал о

том, что помимо песочницы есть что-то еще. Но теперь, оставаться в ней, ты можешь только по причине неготовности сделать самостоятельные шаги осознанно взрослеющего человека.

В песочнице тоже есть радости и страдания, в ней есть взлеты и падения, удачи и неудачи, успехи и провалы, только все они ограничены. А для того чтобы покинуть этот ограниченный мир, и войти в мир взрослый, потребуются постоянные усилия по избавлению от невежества. Это достаточно долгий путь, который нужно не пройти как можно быстрее, а как можно быстрее правильно понять. На этом пути не нужно быть первым, на нем нужно быть правым. Для этого придется учиться понимать, и отказываться от привычных понятий, которыми ты пользовался всю предыдущую жизнь. Другими словами, ты должен развивать два первых и необходимых качества искателя, века, и вайрагья. Кришна говорит, что используя верные средства для контроля над умом, возможно обнаружение единства всего. А узнавание этого единства как себя самого, и является освобождением.

Первые шаги на этом пути делаются в результате веры, но постепенно ты начинаешь замечать, что спокойствие которое ты получаешь в результате контроля над умом, и сам этот контроль, они прекрасны, и позволяют видеть красоту этого мира. Они открывают тебе красоту и любовь там, где ты раньше ее никогда не замечал. Весь мир построен на любви. Он появляется из любви, существует в ней, и в нее же пропадает. Если ты замечаешь это, то дальше ты идешь уже самостоятельно, так как ты понял и увидел свою цель. Это еще не полное знание, потому что полное знание доступно только с окончательным достижением. Но этой чистоты и ясности тебе уже будет достаточно, для того чтобы ты никогда не свернул с этого пути. Правильные усилия в правильном направлении — это гарантия того что ты рано или поздно, придешь к нужной цели, делая на пути достижения ее, шаг за шагом. Понимая верность выбранного пути, ты никогда не откажешься от такого мощного инструмента, потому что ничто в мире не сможет заменить его.

Нужно отметить, что на вопросы, задаваемые Арджуной, Кришна уже ответил. Но человеческий ум устроен таким образом, что одного раза ему обычно недостаточно. Казалось бы, он уже все понял, но стоит лишь немного измениться условиям, или ощущениям с его стороны, как понимание тут же пропадает. И снова возникают те же самые вопросы. Так что это совершенно обычная для искателя ситуация. Арджуне повезло, он находится рядом с учителем, и может задавать ему возникающие у него вопросы. С книгой, или с самостоятельным изучением, это невозможно. Задать вопрос, и получить на него ответ, это привилегия имеющего учителя ученика. Живого учителя,

учителя доступного для общения, а не такого, о котором я вычитал из книг, и который жил несколько веков назад.

Помимо всего прочего, вопросы еще надо уметь задавать. Они должны показывать обдуманность и стремление применить узнанное в жизни. Так же, такие вопросы должны задаваться уважительно, понимая, что знание может течь от учителя к ученику, только сверху вниз, как вода. Если слушатель не уважает говорящего, или подспудно считает, что ему достаточно и своих собственных знаний чтобы разобраться в любом вопросе, изучение сразу же становится невозможным. Также изучение невозможно, если оба говорящих воспринимаются на одном уровне. Пока Арджуна считал Кришну другом, т.е. у них были горизонтальные отношения, ни о какой передаче знания не могло быть и речи. Это стало возможным, только когда Арджуна признал себя неспособным ответить на мучающие его вопросы.

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

arjuna uvAca

ayatiH zraddhayopeto yogAc-calita-mAnasaH |

apraPya yoga-saMsiddhiM kAM gatiM kRSNa gacchati || 37 ||

Арджуна сказал:

*Не достигнув совершенства в йоге,
к чему приходит тот, о Кришна,
кто обладает верой, но не прилагает усилий,
чей ум отвлекается от йоги? (6.37)*

Что обретает, и к чему приходит тот, чьи усилия недостаточны, но тем не менее он имеет веру, и уважительно относится к учению? Анализируя это вопрос, мы видим, что теперь Арджуна уже не сомневается в возможности достигнуть окончательную цель, он лишь сомневается, что ее можно достигнуть в пределах одной жизни. В данный момент Арджуна не имеет в виду какого то абстрактного человека. Как мы помним, он находится на поле боя, где в любой момент его может найти смерть. Он понимает, что все прилагаемые им усилия, могут быть прерваны в любой момент, и произойдет это или нет, совершенно от него не зависит. Да и в мирное время, человек смертен, и хуже всего, что он смертен внезапно. Что происходит с людьми практикующим, но не достигшими истины? Неужели их усилия пропадают зря?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

kaccin-nobhaya-vibhraSTaz-chinna-abhram-iva nazyati |
apратиSTho mahAbAho vimUDho brahmaNaH pathi || 38 ||

*Разве сбившийся с обоих путей не погибает,
подобно разорванному облаку,
не имея поддержки, заблудившись
на пути Брахмана, о Кришна? (6.38)*

Эта шлока еще глубже раскрывает суть вопроса Арджуны. Если человек сбился и с пути действия, и с пути йоги, разве он не погибает, о Кришна? Природа вопроса, как и любого сомнения в том, что если они не разрешены, то эта неразрешенность, не дает приступить к практике. Потому что вместо того чтобы устремиться к ней, ум занят решением совсем других вопросов. Он постоянно колеблется между несколькими возможностями и вариантами. Он нерешителен, он сравнивает их между собой, и пытается выбрать лучший. Колеблющийся ум — это преграда на пути искателя, не дающая ясно размышлять, и видеть интеллекту.

Колебания ума, и сами мысли находящиеся в нем, являются препятствием для верных размышлений. В таком уме появляются сомнения, которые останавливают прогресс, и делают невозможным достижение окончательной цели. Более того, эти сомнения даже не обязательно будут вербализированы, т.е. они могут даже не осознаваться, при этом, все равно являясь препятствиями. Сомневающийся ум не в состоянии достигнуть освобождения, поэтому Шанкара и другие учителя, сами поднимают наиболее часто возникающие у искателей вопросы, и отвечают на них в своих комментариях.

Размышление можно сравнить с процессом перемешивания мутной воды с золотым песком. У любого человека в разуме находится множество сомнений, и в то же время, в нем есть также и верные, правильные мысли. Что нужно делать в таком случае? Мы взбалтываем эту воду размышлениями, и даем время золотым крупинкам осесть на дно, после чего, аккуратно выливаем грязную воду. Это процесс нужно повторять несколько раз, давая время золотому песку осесть на дно. Каждый раз мути будет оставаться все меньше и меньше, и обязательно наступит момент, когда вода будет чистой, и наполненной золотым песком. Подобный процесс очистки разума обязателен для каждого искателя, потому что без него он не сможет перейти к практике медитации, которая заключается в попытке узнать природу золотого песка. И если вода твоего разума мутна, то медитация по узнаванию природы песка,

будет процессом останавливания мутных мыслей, и засыпания в них. Поэтому необходимо поднять сомнения, и избавиться от них, слив грязную воду.

Именно этот процесс мы и наблюдаем у Арджуны. Он должным образом поднимает свои сомнения, и Кришна помогает ему избавиться от них. Это и есть вичара, исследование, в процессе которого пропадают сомнения. И пропадают они потому что они были вербализированы. Желаящий освобождения, будет повторять это процесс снова и снова, до тех пор, пока не останется того что ему мешает ясно увидеть свою природу. Поэтому все сомнения должны быть осознаны, и все вопросы вызванные ими, должны быть отвечены.

В вопросе Арджуны звучит сомнение, которое как бы говорит, а может быть лучше даже и не начинать движение по духовному пути? Ведь потратив усилия и время, он может ничего не достигнуть не только в поиске своей природы, но и в мирских достижениях? Так бы у него по крайней мере была бы поддержка мира и общества. Очень многие живут подобным образом. Но искатель отказывается от этого, и встает на путь очищения ума, теряя таким образом поддержку мира. Арджуна спрашивает, а разве не погибнет такой человек где-то посередине? Должно быть печальна участь такого человека? И обращаясь к Кришне, он просит развеять его сомнения.

ОМ pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
ОМ zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

arjuna uvAca

ayatiH zraddhayopeto yogAc-calita-mAnasaH |

aprApya yoga-saMsiddhiM kAM gatiM kRSNa gacchati || 37 ||

Арджуна сказал:

*Не достигнув совершенства в йоге,
к чему приходит тот, о Кришна,
кто обладает верой, но не прилагает усилий,
чей ум отвлекается от йоги? (6.37)*

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

kaccin-nobhaya-vibhraSTaz-chinna-abhram-iva nazyati |
apратиSTho mahAbAho vimUDho brahmaNaH pathi || 38 ||

*Разве сбившийся с обоих путей не погибает,
подобно разорванному облаку,
не имея поддержки, заблудившись
на пути Брахмана, о Кришна? (6.38)*

Арджуна задает вопрос о том, что случается с человеком, намерения которого хороши, у которого есть вера, но он по каким-то причинам не смог достигнуть освобождения? Другими словами, он хочет знать, если не получится именно у него, то что же с ним случится? Это очень серьезные сомнения, и если их оставить без ответа, они будут создавать серьезные препятствия на пути искателя. Сомневающийся искатель не сможет искренне и полностью прилагать усилия по продвижению на духовном пути. Он будет колебаться и сомневаться, делая следующий шаг. Сомневающийся ум говорит о беспокойстве, а как мы помним, спокойствие ума это одно из необходимых качеств искателя. Поэтому все сомнения должны быть обнаружены и высказаны. Для этого существует даже специальная методика по работе с

ними. Ты специально вызываешь сомнения, и специально сам себе задаешь вопросы, искренне ища ответы на них. Ответы обязательно должны быть найдены или в результате собственного размышления, или в результате обращения к учителю, и другим уважаемым источникам. Например, к книге можно обратиться, если ты точно знаешь, где в ней можно найти ответ на свой вопрос. В случае если у тебя возникают сомнения, но ты не знаешь где искать ответ, тогда тебе сможет помочь только учитель. В этом и заключается умение работы с умом, и обучение искусству учиться.

А если вопросов и сомнений не возникает, то скорее всего слушание и размышления были очень поверхностными и не глубокими. Если они вообще были. Такая практика не приводит к пониманию и к освобождению. Потому что в ее результате не происходит процесса перепросмотра множества уже накопленных неверных понятий в собственном разуме. Обычно человек даже не подозревает, и более того, он даже не хочет себе признаться и считает оскорблением для себя любое предположение того, что у него в голове находится помойка из чужих неверных мыслей и установок, напрямую руководящих его жизнью. Если искатель не задает вопросов, значит у него не происходит процесса пересмотра этих руководящих понятий. Потому что новые и правильные понятия неизбежно должны вступать в конфликт с понятиями не верными и старыми. И должны побеждать их. А если конфликта не возникает, значит ум или кристально чист и все понял с первого раза, что бывает очень и очень редко. Либо в нем не происходит необходимая работа, и к старым заблуждениям добавляются заблуждения новые.

Таким образом, процесс размышления и формулировки сомнений, а также процесс нахождения ответов на них, это обязательный процесс происходящий на пути к освобождению, и в случае если искатель не овладел этим искусством, значит от никуда не идет!

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।

त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

etan-me saMzayaM kRSNa chettum-arhasy-azeSataH |
tvad-anyaH saMzayasya-asya chettA na hy-upapadyate || 39 ||

*О Кришна, ты должен уничтожить это мое сомнение полностью.
Ибо помимо тебя, никто не может рассеять это сомнение. (6.39)*

Обращаясь к Кришне, Арджуна обращается к всезнающему Ишваре, ведь только он может полностью избавить его от всех сомнений. Задаваемый им

вопрос, на самом деле достаточно непросто, потому что для ответа на него, необходимо обладать знанием того что находится за пределами существования физического тела человека. Арджуна сомневается, он не знает тотального контекста. Как любой идущий по пути, искатель не видит картину мира в целом, и поэтому он обращается к своему учителю, который этот путь уже прошел. И обладает более полной, тотальной картиной мира. Учитель может дать совет, он знает, как возникает иллюзия, и знает как от нее избавиться. Он понимает, что жизнь человека в этом конкретном воплощении не отдельна от общего, и подобна бусине в ожерелье нанизанной на нить. Каждая из этих бусин - это результат прошлых усилий человека, результат его прошлых понятий и действий. Следовательно, действия и понятия искателя в настоящем, шаг за шагом создают его будущее.

Поэтому с точки зрения учителя, вопрос о бесполезности усилий не имеет смысла, потому что ты всегда получаешь то к чему стремишься. Ведь настоящее это результат твоего прошлого, а будущее это настоящее, видоизменяемое твоими усилиями прямо сейчас. Поэтому бусина следующего рождения не случайна, и ты прямо сейчас своими усилиями определяешь ее. В связи с этим, мудрого называют знающим прошлое, настоящее и будущее. Он знает все три времени. А Кришна, как аватар, он знает вообще все, ведь он является творцом этой вселенной, и никогда не забывал своей природы, в отличии от Арджуны, который не может заглянуть за пределы одной жизни.

В данном случае, это еще и очень хорошая иллюстрация вопросов частных, и вопросов общих. Если вопрос частные, т.е. если он касается только тебя, то в этой ситуации тебе никто не сможет помочь, потому что ты один на один с проблемой. А когда проблема общая, тебе доступна помощь. И решая эту общую проблему, ты автоматически решаешь проблему частную. Вопрос уровня почему меня не любит определенный человек, является примером проблемы частной. А вопрос уровня, а почему я вообще нуждаюсь в любви, и хочу быть любим, это пример проблемы общей. В первом случае, решая проблему на уровне человека, я остаюсь зависимым от него, и постоянно буду думать о том, как он ко мне относится. В отличии от второго случая, где я имею возможность задуматься и понять, что стремление быть любимым, это следствие ощущения себя не полным и ограниченным. В таком случае, проблема перестает быть проблемой, и становится просто не решенной ее задачей. К учителю всегда приходят с проблемой личной, на которую он дает ответ решающий проблему общую.

Зачастую ученик со своей пока еще ограниченной точки зрения не понимает, как это работает. Он может даже внутренне возмущаться, потому что ответ не соответствует его ожиданиям, а порою он кажется вообще не относящимся к

теме. Но если продолжать размышлять над ним, то точка зрения ученика корректируется в правильную сторону, и частная проблема рано или поздно отказывается разрешенной. Каждый понятый ответ учителя, как и ответ Кришны Арджуне, показывает ученику верную перспективу. И когда ты на собственном опыте убеждаешься в этом, тогда твое доверие к учителю многократно возрастает. Сомнения делают медитацию невозможной, а ведь именно в медитации ты непосредственно узнаешь истину, о которой ты слышал от учителей. Именно в медитации ты понимаешь, что рождение и смерть не относятся к тебе. Именно в медитации ты понимаешь, что ты есть чистое сознание, которое проявляется посредством других существ. Но для того чтобы прийти к возможности такой медитации, ты должен избавиться от сомнений. Задавая вопрос, Арджуна не помнит, что Кришна уже отвечал на него во второй главе, в сороковой шлоке. И это не просто слова, это слова Бога!

Здесь не теряются усилия и не наносится вреда.

Даже немного такой практики спасает от большого страха. (2.40)

Сейчас же Кришна будет давать ответ Арджуне на другом уровне. В его ответе, кстати, находит свою особенность очень интересная структура индийских философских текстов. Сначала в них дается объяснение на самом высоком уровне, и если слушающий не понимает сказанного и переспрашивает, то ему даются более простые объяснения. Если он снова переспрашивает, то ему уже даются не объяснения, а указания. Например, идти и начитывать мантру на рассвете в течении десяти лет. За это время твой разум прояснится, и если вопрос будет до сих пор актуальным для тебя, то приходи обратно. Насколько учитель готов спуститься вниз на уровень ученика, зависит не только от учителя, но и от ученика. Насколько учитель видит в нем способности и желания следовать его указаниям. Чем ниже в своих объяснениях спускается учитель, тем проще объяснения, и шире аудитория. Потому что менее подготовленные искатели могут слушать и понимать только простые объяснения. Получается цена за это, это глубина объяснений. Ведь совсем простые объяснения могут быть недостаточны для более подготовленного искателя, и чем выше их уровень, тем эти объяснения точнее и тоньше. Но в то же время, тем меньше слушающих их понимает.

Есть учителя которые согласны спуститься на десять шагов вниз, а есть те, кто сделают навстречу искателю не более трех. Учителя бывают разные, и все они одинаково нужны. Нужно понимать главное, что ни один искренний искатель не останется без учителя, потому что учителей разного уровня, гораздо больше чем подготовленных искателей. Поэтому проблема состоит не в том, чтобы найти лучшего для себя учителя, а в том, чтобы научиться учиться у того учителя, который обнаружится поблизости.

Итак, Кришна начинает свои объяснения, и по сравнению с сороковой шлокой второй главы, его объяснения будут раскрывать тему на более простом уровне.

श्री भगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

zrl-bhagavAn-uvAca

pArtha naiveha na-amutra vinAzas-tasya vidyate |
na hi kalyANa-kRt-kazcid durgatiM tAta gacchati || 40 ||

Бхагаван Кришна сказал:

Воистину, о Арджуна, нет разрушения для него ни здесь, ни в другом мире, ибо выполняющий хорошие действия не обретает несчастья, мой сын. (6.40)

Фактически, Кришна в этой шлоке говорит Арджуне, что сбиться с этого пути невозможно. И даже человек прилагающий недостаточные усилия, не пропадает, и не потеряет ничего как в этом мире, так и в мире следующем, т.е. в новом рождении. Для того, кто сделал хотя бы несколько шагов на этом пути, нет разрушения! Бхагаван не бросает слов на ветер, поэтому искатель всегда может положиться на него. Такое положение дел должно быть указателем для самого искателя. Он тоже должен стремиться к тому, чтобы его слова и мысли не расходились с делом. Чем больше таких внутренних зазоров человек позволяет внутри себя, тем глубже он погружается в мир разделений. И тем дальше он отдаляется от Бога. **Обычно у человека в голове огромное количество несовместимых понятий, которые приводят к тому что между тем что думается, и тем что делается, лежит огромная разница.** Для того чтобы приблизиться к Божественному, нужно развивать в себе божественные качества, и избавляться от расхождений между словом и делом внутри себя. Замечай, размышляй, и если собственных размышлений не хватает, задавай вопросы учителю. И пусть твои мысли не противоречат твоим делам. Искреннему искателю Кришна дает обещание, что ни только в этой жизни, но и в жизни следующей, он не будет потерян и забыт им на своем пути

Самый простой способ обращения к Богу, к Истине, это задаться вопросом о **правильном и неправильном**, и начать размышлять об этом. Размышления на эти темы делают человека искателем. Ведь если не пытался жить в соответствии с правильностью, то твоя жизнь будет походить на броуновское движение. А после того как в твоей голове возникает такой

вопрос, ты начинаешь двигаться к точке выхода из самсары, ты начинаешь идти к освобождению. Направление этого движения, это очень особенное направление, и оно отличается от всех поставленных ранее перед собой человеком задач. Только на этом пути прилагаемые усилия не складываются, а умножаются, обретая более сильный и длительный эффект. Это происходит потому что это единственное направление на которое невозможно наткнуться случайно, и движение в этом направлении, это всегда осознанное движение.

Пока ты находишься в сансаре, ты один на один с ее законами, и все твои проблемы, это твои личные проблемы. И пока ты прилагаешь усилия в плоскости не совпадающей с направлением к истине, притяжение истины на тебя действует очень слабо. Но стоит только сделать шаг в правильном направлении, и это притяжение сразу же резко возрастает. Тот, кто имеет веру и прилагает усилия, уже сделал эти шаги, и даже если его путь не будет закончен в этой жизни, он обязательно продолжит его в следующей. Потому что это правильное направление поддерживается тотальностью.

Путь вниз это отсутствие веры и активное сворачивание с пути истины. И такой человек обретет разрушение и гибель, потому что его следующее рождение будет не человеческим, оно будет в полном соответствии с его запросами и стремлениями. А искателю не нужно человеческое рождение, потому что его цели и стремления, лежат за его пределами. Человек задающийся вопросом что верно, а что нет, обязательно доберется до истины. Потому что однажды возникнув, этот вопрос уже никогда не пропадет. Ни одно его усилие не останется без результата, это гарантировано Богом. Для сделавшего даже несколько шагов в этом направлении, трудности будут лишь уроками понимания, и возможностью расстаться с заблуждением. А для того, кто идет не праведным путем, его наслаждения и золото обязательно внесут свой вклад в его страдания и падение. Поэтому завидовать такому человеку не стоит, т.к. его богатства не принесут ему ничего хорошего.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамини Видьянанды Сарасвати - 220 Глава 6 Шлока
41-42

श्री भगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

zrl-bhagavAn-uvAca

pArtha naiveha na-amutra vinAzas-tasya vidyate |
na hi kalyANa-kRt-kazcid durgatiM tAta gacchati || 40 ||

Бхагаван Кришна сказал:

Воистину, о Арджуна, нет разрушения для него ни здесь, ни в другом мире, ибо выполняющий хорошие действия не обретает несчастья, мой сын. (6.40)

Нужно отметить, что Бхагаван Кришна обращается к Арджуне *тата*, т.е. мой сын. Отец тоже может называться *тата* потому что каждый отец чей то сын. В это шлоке Кришна называет сыном своего ученика, потому что любой отец желает своему сыну блага, как и каждый учитель желает блага своему ученику. Он как добрый родитель дает ему самое лучшее, таким образом стараясь не для себя, а для своего ребенка, для своего сына. Так же Кришна говорит, что тот кто встал на путь очищения ума и устремился к освобождению, даже если он сделал всего несколько шагов в этом направлении, но по каким то причинам не дошел до него, ни одно его усилие не будет потрачено зря. Это слово Бхагавана, которое он никогда бросает на ветер. Для желающего приблизиться к Божественному, Бхагаван во всем должен быть примером. Поэтому как мысли, так и слова с делами, у искателя никогда не должны расходиться с делом. Такой подход должен стать основой осознанной практики, потому что именно он приближает искателя к Божественной природе. Ведь разделение — это свойство ограниченного, а цельность — это свойство Божественного.

Так же, разделение свойственно невежеству, а цельность всегда свойственна истине. И осознанно практикуя преодоление разделений на любом доступном тебе уровне, ты понемногу, шаг за шагом, приближаешься к истине. Кришна обещает нам, что у такого человека, как в этом мире, так и в мире следующем, не будет проблем. Потому что такой человек начал двигаться в особом

направлении, в направлении которое отличается от всех других, в направлении, где усилия поддерживаются и амплифицируются тотальным законом. Все остальные направления кроме этого, это направления поддержания сансары. До тех пор, пока ты находишь удовлетворение в ней, Божественное как бы не обращает на тебя внимание. Тебе предоставлена поддержка, тебе дан целый мир для развлечения, и до тех пор, пока ты пытаешься найти в нем удовлетворение, Божественное не будет вмешиваться в твою жизнь. Но если ты обратишься к нему, оно всегда сделает десять шагов навстречу к тебе. Мы все дети Божественного, а родитель никогда не оставит своего ребенка в беде. Поэтому, если направление к истине выбрано сознательно, и искатель настаивает на этом, если он желает разрешить этот вопрос, то помощь не заставит себя долго ждать. Стоит сделать лишь один шаг в правильном направлении, и притяжение истины резко возрастет.

Эффективность усилий в этом направлении настолько велика, что ощущается даже в следующих жизнях, и более того, определяет ее! Если ты не смог обрести истину в этой жизни, ты обязательно продолжишь свой путь в следующей. Таким образом, для сбившегося с пути йоги, гибели нет, потому что сбиться с этого пути невозможно. Движение к истине будет продолжаться до тех пор, пока она не будет обнаружена. Это естественное направление течения эволюции, которое не прекратится до полного разрешения вопроса. А разрешение этого вопроса, это освобождение. Тотальный закон утверждает, что верные усилия, всегда будут вознаграждены соответствующим результатом.

Сансара поддерживается не верными допущениями о своей собственной отдельности. Она поддерживается желаниями, и действиями по удовлетворению этих желаний. В тот момент, когда желаемое достигается, спустя короткий миг наслаждения, возникает новое желание, порождающее новые действия по обретению желаемого, которые выливаются в достижение, или в отсутствие его. Это и есть процесс сансары. Выход из нее начинается, когда у человека появляются размышления об истине и о природе себя. Не случайные размышления, а размышления осознанные. Когда человек понимает куда именно ему нужно двигаться, он постепенно покидает сансару с ее неизбежными небольшими радостями и страданиями. Задавая себе вопросы кто я в этом мире? Чего я заслуживаю? Чего я могу добиться? Неужели этот мир это все что мне доступно? А почему все делают и думаю именно так? Почему мне постоянно чего-то не хватает? Задающий такие вопросы, вступает на первую ступень йоги.

В Йоге Вашиште эти ступени очень хорошо описаны. Человек находящийся на первой ступени, еще даже не вполне осознает себя искателем, у него просто

появляется некая настойчивая неудовлетворенность миром. На этой ступени он лишь постепенно обретает качества, столь необходимы искателю. На второй ступени искатель понимает, что своими собственными усилиями он не в состоянии найти ответы на терзающие его вопросы, и приходит к учителю начиная слушать его, постепенно практикуя шравану, манану, нидидьясану. Таким образом, у него постепенно развивается понимание, и он обретает бесстрашие. На третьей ступени искатель приходит к практике савикальпа самадхи, все больше и больше очищая свой разум. Когда медитация становится глубокой, он восходит на четвертую ступень йоги, где обретает освобождение. Мысли заканчиваются, и он перестает существовать как отдельность, сливаясь с чистым сознанием. Ум прекращается, а осознание продолжается. Затем следуют еще три ступени, поднимаясь по которым бесстрашие йога все больше возрастает, и происходит постепенное утверждение в истине. На следующей ступени пребывание в нирвикальпа самадхи становится естественным и безусловным, а затем, чтобы выйти из него, требуется посторонняя помощь. Седьмая ступень это полное превосходство всего, и на этой ступени человек перестает быть человеком.

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥

prApya puNya-kRtAM lokAn-uSitvA zAzvatIH samAH |
zuclnAM zrlmatAM gehe yoga-bhraSTo 'bhijAyate || 41 ||

*Достигнув миров праведников, прожив там бесчисленные года,
сбившийся с пути йоги рожден
в доме благочестивых и процветающих (родителей). (6. 41)*

В этой шлоке идет речь об искателе, который в течении одной жизни не смог достичь освобождения, он умер, жизнь его тела закончилась, и что же с ним случается дальше? Кришна объясняет нам что так как он прилагал правильные усилия, он рождается в доме преуспевающих и благочестивых людей. Практикой йоги он не только определил направление своей будущей эволюции, но он еще оказался на одном из уровней рая, куда попадают добродетельные праведники. Сначала он обретает рай, а потом рождается в семье благочестивых родителей. Рай в нашем понимании, он несколько отличается от рая в христианской эсхатологии. Кришна говорит о рае как о мире, в который ты попадаешь после смерти, и этот рай, это временное местопребывание. Ты находишься там до тех пор, пока не истощится запас твоих благих заслуг.

Твои стремления к наслаждениям — это то что мешает поиску истины, поэтому наслаждаясь в раю ты истощаешь их, после чего рождаешься человеком, доминирующей васаной у которого становится стремление к истине. Такой искатель рождается не просто человеком, он рождается в доме благочестивых и процветающих родителей. Благочестивые родители — это родители, не нарушающие дхарму, и поддерживающие стремление к ней. Живя в такой семье, ребенок не только с детства будет видеть благие дела и намерения, но так же будет стараться следовать им. Таким образом, с детства впитывая правильные ценности жизни. Рожденный в доме процветающем, будет иметь родителями не просто хороших людей, а людей материально независимых и не нуждающихся. Такой искатель не будет испытывать нужды в крове, в пище и в одежде. Йогин не достигший освобождения в предыдущей жизни, в следующей жизни никогда не будет голодным. Таким образом, окружение такого человека всегда будет благоприятствовать его дальнейшему развитию.

Итак, посредством своих устремлений, человек напрямую влияет на условия своей жизни. И этот процесс не является случайным. То в каком окружении ты оказываешься, и то какое занятие ты выбираешь, не являются случайностью. Твои склонности, как и результаты твоих собственных действий и желаний, приводят к тому что ты оказываешься в том или ином месте. Своим ответом, Кришна обращает внимание Арджуны на это обстоятельство. А так как вопрос Арджуна задавал с эгоистической, с ограниченной точки зрения, то Кришна показывает ему точку зрения тотальную. С позиции которой все взаимосвязано со всем. Ограниченная точка зрения, это удел отдельного человека, это удел маленькой личности, которая находится среди множества опасностей, в непредсказуемом мире. Арджуна боится, и поэтому спрашивает Кришну, а что же со мной случится? Но! Если встать на точку зрения тотальности, окружающий тебя хаос тут же пропадает. И ты замечаешь, что волны, окружающие тебя совсем не случайны, что водовороты на твоём пути подчиняются определенным законам, что ветры дуют тоже не сами по себе. Когда ты начинаешь узнавать эти законы, то случайности в твоей жизни пропадают, и вместо их хаотического нагромождения, ты начинаешь видеть порядок и гармонию. Это и есть шаг в сторону истины.

Принимая и понимая такой ответ, ты становишься больше чем отдельный индивидуум, у которого есть только одна жизнь. И тем более ты перестаешь быть не удачливым йогом, ты сам становишься своей собственной судьбой, т.е. ты сам определяешь обстоятельства своего следующего рождения. Благодаря усилиям в этой жизни, ты достигаешь успехов в жизни следующей.

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।

athavA yoginAm-eva kule bhavati dhImatAm |
etadd-hi durlabhataraM loke janma yad-IdRzam || 42 ||

*Или даже он рождается в семье мудрых йогов.
Подобное рождение, однако,
достичь в этом мире гораздо сложнее. (6.42)*

Следующий, и еще более лучший вариант рождения, это рождение в семье йогов. Рождение в семье тех, кто сами стоят на пути, или даже уже узнали истину.

Эта семья может быть не такой процветающей, она может быть даже бедной семьей. Но это не та нищета, которая вгоняет тебя глубже в сансару. Это богатство более тонкого уровня, это духовное богатство. И если в такой семье есть сложности с обеспечением каких-то базовых потребностей, то считается что такая, физическая бедность, искупает грехи прошлых жизней. В следствии чего у йогина остаются лишь благие заслуги, которые способствуют его дальнейшему духовному росту. Рождение в такой семье считается огромным благословением, потому что это очень редкий шанс, с самого детства встать на путь к истине. Рождение в такой семье получить чрезвычайно сложно.

Нужно понимать, что человек всегда рождается в наиболее благоприятной обстановке, и на эту жизнь ему выделены соответствующие кармы. Порою, эти кармы могут быть не самыми приятными, но это всегда результаты ваших действий. Рождение никогда не бывает случайным, любое рождение, это всего лишь одно звено в длинной цепи перерождений и смертей. Для понимания этого принципа совсем не обязательно рассматривать жизнь последовательно. Тот же самый логический принцип развития наблюдается в повседневной жизни каждого человека. В жизни последовательно случаются день и ночь, радость и страдание, потери и обретения. И всегда одно умирает, чтобы другое имело возможность родиться. И ты всегда возвращаешься к тому что не доделал за один день, и возвращаешься к этому на день следующий. И если для тебя это важно, ты возвращаешься к этому до тех пор, пока это дело не будет закончено.

Если накануне вечером ты не убрал в комнате, то на утро ты просыпаешься в грязи, а если убрал, то просыпаешься в чистоте. Так же и здесь. Ты рождаешься, и продолжаешь то что ты делал до этого. Просыпаешься в ситуации которую ты подготовил своими прошлыми действиями в предыдущий день, или в предыдущей жизни. Даже в твоём физическом теле происходят те же самые процессы. На самом деле ты каждый день

просыпаешься немного в другом теле. Какие-то клетки отмирают, а какие-то рождаются. То, что называют смертью тела, это всего лишь период глубокого сна, после которого личность просыпается в другой физической оболочке, и продолжает то что было ей не доделано до конца.

Но при этом что-то остается неизменным во всем. Что-то, что связывает между собой все эти цепочки желаний и смертей. Если расширить точку зрения и посмотреть на несколько своих жизней, то неизменное между этими жизнями становится чем-то более тонким, чем чувство эго. Если ты смотришь на это еще шире, то ты можешь узнать то что еще тоньше, и связывая, превосходит собой все. Это и есть тот окончательный я, который неизменен во всех видоизменениях. Который является основой для любых понятий о себе. Чем более очищен твой ум, тем более тонкое понимание себя тебе доступно. Однажды услышав зов истины, человек будет идти на него и различать его все яснее и яснее. И продлится этот процесс столько, сколько понадобится. Смерть тела этому процессу не помеха, как и сон не помеха твоим делам в этой жизни. И совершенно не важно сколько времени пройдет до того, как истина будет узнана. Главное шаг за шагом идти в нужном направлении, и не бояться, если потребуются, начинать сначала. Вне зависимости от окружающих тебя обстоятельств, самое лучшее время для начала и продолжения движения к истине — это прямо сейчас.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Сوامини Видьянанды Сарасвати - 221 Глава 6
Шлока 43-44

श्री भगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

zrl-bhagavAn-uvAca

pArtha naiveha na-amutra vinAzas-tasya vidyate |
na hi kalyANa-kRt-kazcid durgatiM tAta gacchati || 40 ||

Бхагवान् Кришна сказал:

Воистину, о Арджуна, нет разрушения для него ни здесь, ни в другом мире, ибо выполняющий хорошие действия не обретает несчастья, мой сын. (6.40)

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥

prApya puNya-kRtAM lokAn-uSitvA zAzvatIH samAH |
zucInAM zrlmatAM gehe yoga-bhraSTo 'bhijAyate || 41 ||

*Достигнув миров праведников, прожив там бесчисленные года,
сбившийся с пути йоги рожден
в доме благочестивых и процветающих (родителей). (6. 41)*

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ४२ ॥

*Или даже он рождается в семье мудрых йогов.
Подобное рождение, однако,
достичь в этом мире гораздо сложнее. (6.42)*

Повторяя свое обещание, данное нам во еще во второй главе, Кришна говорит, что человек, начавший движение к Истине, не теряет последствий своих усилий. У тебя все будет хорошо, но не стоит надеяться, что получится все и сразу. На этом пути будут трудности, и тебе будет необходимо прилагать усилия для их преодоления, но единожды отозвавшийся на зов Истины, уже никогда не сойдет с пути. И если вдруг твои усилия в этой жизни будут недостаточны, ты продолжишь свой путь в жизни следующей, в более благоприятных условиях. Если внимательно разбирать эти шлоки, то можно заметить, что Кришна в них дает три гарантии. Первая гарантия, это гарантия рождения человеком, что само по себе очень редкое событие. Человеческое рождение, это единственный тип рождения, в котором возможно достижение Истины, и это рождение тебе становится гарантировано.

Второй положительный момент, который упоминает Кришна, это то, что за время пребывания в раю, у тебя исчерпаются склонности к наслаждениям, которые являются главными препятствиями на пути к Истине. Третий положительный аспект, это то, что искатель который не достиг освобождения за одну жизнь, в жизни следующей, родится в процветающей и благочестивой семье. Это может быть материально независимая семья, где он не будет испытывать нужды, или же, что гораздо лучше, семья практикующих йогов, где сами родители идут по пути к Истине. Таким образом получается, что каждый твой шаг в правильном направлении не пропадает даром, и все то что ты достиг своими усилиями, тебя никогда не покинет. Заслуженная тобой карма никуда не пропадет, и добавить к ней чего-то своего тоже никто не сможет. Хотя в этом правиле есть небольшие исключения.

По закону сохранения энергии, карма действует ровно до тех пор, пока она не истощит себя. Но иногда возникает ситуация, когда карма остается как бы бесхозной, и перестает принадлежать кому-либо. Это ситуация дживан мукты, ситуация йогина, который достиг освобождения при жизни. Все те кармы которые должны были его привести к новому рождению сгорели, а остальные кармы перераспределяется. Считается, что благие кармы переходят к доброжелательному окружению, к искателям, к ученикам, и таким образом они получают дополнительный бонус к своим усилиям, за счет близости к мудрецам. А кармы не благие, переходят к недоброжелателям и завистникам.

Но эти ситуации очень редки, поэтому ты всегда получаешь то что заслужил, хотя иногда, возможны и некоторые вознаграждения за счет близости к компании мудрых. Таким образом, все что происходит, происходит не случайно, а в результате собственных усилий в прошлой жизни. Случайностей вообще не существует! И чем шире тебе доступна точка зрения, тем меньше места в ней будет для случайностей, и тем больше в ней будет места для закономерностей. С абсолютной точки зрения все есть только абсолютная закономерность. С абсолютной точки зрения все есть Истина, и те, кто отклонились от нее, они забыли о своей природе, но обязательно к ней когда ни будь вернутся.

Чем более ограничена точка зрения, тем больше случайностей в твоей жизни. Тем больше в ней чего-то необъяснимого, чего-то неуправляемого и непонятного. Например, какое-то насекомое, которое было съедено птицей, не может видеть в этой ситуации закономерности. Для него это трагическая случайность. Но для того, кто наблюдает за ситуацией со стороны, это абсолютно предсказуемая закономерность. Учась видеть и понимать закономерности, человек расширяет свое понимание, и его виденье становится более тотальным, и менее индивидуально ограниченным. Таким образом, отвечая Арджуне, Кришна показывает ему логику и перспективу которая выходит за пределы точки зрения, доступной обычному человеку. Человеку, живущему одну жизнь. И давая ему такую перспективу, он смещает его точку зрения в сторону тотальности, приближая его таким образом к истине. Принимая позицию, предлагаемую Кришной, тебе становится доступен тотальный контекст, в котором пропадают случайности и проблемы индивидуального, ограниченного существования.

Тотальная точка зрения основана на той же логике, на которой базируется точка зрения, ограниченная. Ведь благоприятное рождение, в случае если ты прилагаешь правильные усилия, достаточно логичное достижение. Так же, как и в жизни, если ты что-то делал, и это было для тебя важным, но по какой-то причине ты не успел закончить это дело сегодня, не будет ведь странным то, что ты продолжишь делать его завтра? Чтобы закончить и довести до конца? То, что ты делал в предыдущий день, во многом определяет то с чего ты начнешь в день следующий. Если ты проснулся в вытрезвителе, то это не случайность, а результат твоих действий, совершенных накануне. Даже если ты этого не помнишь, то это все равно так. А если ты сдал экзамен и получил повышение по службе, то это тоже не случайность, а результат твоих же прошлых усилий. Эта же логика действует и для искателя, который по каким-то причинам не смог достигнуть освобождения в своей текущей жизни. Процесс достижения Истины может включать в себя и десять, и сто жизней. Он будет продолжаться ровно до тех пор, пока Истина не будет достигнута.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

tatra taM buddhi-saMyogaM labhate paurva-dehikam |
yatate ca tato bhUyaH saMsiddhau kurunandana || 43 ||

*Там он обретает понимание, существовавшее в прошлом теле,
и прилагает еще большие усилий для достижения
совершенства, о Арджуна. (6.43)*

Арджуна родился в хорошей семье, его родители были добродетельны, что говорит о том, что это далеко не первые его шаги по направлению к истине. Напоминая ему об этом, Кришна как бы говорит, что Арджуна должен продолжить свой путь к истине. Искатель не должен бояться что ему придется все начинать сначала. В этой шлоке Кришна обещает, что прошлое понимание естественным образом безуильно возвращается к искателю. Понимать заново ничего не придется, ты просто вспомнишь то что уже знал, сразу же, как только возникнут подходящие условия. Понимание существует на уровне тонкого тела, которое со всеми следами склонностей и желаний, остается тем же самым. Меняется лишь тело физическое, оно меняется как старая одежда.

*Как человек, оставив старые одежды, берет другие, новые,
так и воплощенный в теле, оставив старые тела, обретает новые. (2.22)*

Существуют васаны, существуют склонности и желания, поэтому все что было накоплено на уровне тонкого тела, возвращается. Когда это происходит, человек идет искать учителя, чтобы продолжить с того места где он когда-то закончил, после чего процесс практики йогии продолжается. Родители дают человеку физическое тело, заботу, и соответствующее окружение. А его собственные усилия и помощь которую оказывает учитель, определяют его продвижение по духовному пути, что напрямую влияет на его тонкое тело, и последующие рождения. Родитель ответственен исключительно за рождение физическое, а учитель ответственен за рождение духовное. Именно поэтому учитель почитается гораздо выше родителей. В каждом новом воплощении искатель получает все больше сил для практики, и его стремление к освобождению становится все сильней. Это происходит потому что определенная часть знания, бывшая ранее теоретическим знанием, становится знанием практическим, знанием прожитым. А теоретическое знание, не становится васанами вообще. В следующую жизнь переносится только знание практическое, то знание которое было проработано и прожито, т.е. использовано. Этой же логике подчиняются все твои усилия. И если ты что-то

не доделал сегодня, ты продолжишь заниматься этим завтра. Все то что сейчас Кришна рассказывает Арджуне, это очень естественная и логичная система понимания происходящих процессов. И мы принимаем ее потому что он до сих пор не дал нам ни единого повода усомниться в своих словах.

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

pUrva-abhyAsena tenaiva hriyate hy-avazo 'pi saH |
jijJAsur-api yogasya zabda-brahma-ativartate || 44 ||

*Ибо прошлая практика
его влечет даже помимо его воли.
Даже стремящийся к знанию йоги превосходит Веды. (6.44)*

Иногда, продвижение по пути происходит даже против воли самого искателя, потому что он движим по нему своими прошлыми усилиями. Возможно он, или его родители будут против, но обстоятельства все равно сложатся так, что он задумается об истине и быстротечности жизни, что приведет к пробуждению его прошлых знаний. Все его васаны через какое-то время обязательно проявятся, и он вернется на путь поиска, где неизбежно столкнется с вопросом об Истине. С этого пути невозможно свернуть, и если этот вопрос единожды встал, то шаг за шагом ты придешь к его разрешению.

Невозможно кого-то заставить двигаться по этому пути, если этот путь не его, равно как невозможно на нем кого-то удержать, если этот путь его. Яйцо, разбитое изнутри, рождает жизнь, а яйцо, разбитое снаружи, приводит к смерти. Поэтому продвижение по духовному пути должно проходить исключительно собственными усилиями. В зависимости от своих склонностей кто-то схватывает знание быстро, потому что он просто вспоминает то что ему уже и так было хорошо известно. А кому-то нужно больше времени, потому что это его первые усилия на пути. Но если он их прилагает, то они обязательно увенчаются успехом. Главное знать, что все усилия, направленные на продвижение в сторону истины, никогда не пропадают зря. Даже если искатель совершил какое-то нехорошее, адхармическое действие, сила которого превосходит его склонности к практики йоги, эффект от практики все равно никуда не денется. Он просто подождет до тех пор, пока карма адхармического действия себя не исчерпает. Так что максимум что может случиться на этом пути, это временная задержка.

При наличии такого огромного количества разных факторов как прошлые жизни, собственные усилия и определенное окружение в котором он родился, совершенно бесполезно сравнивать себя или других между собой. У каждого своя история, и свой собственный багаж из прошлых жизней, и все идут по этому пути со своей скоростью. Кто-то при встрече со знанием загорается быстро, кто-то медленно, а кому-то требуется очень долго находиться в близости с истиной, и с ее объяснениями. Кому-то потребуется еще очень много жизней для того чтобы вообще заметить эту истину. Но когда этот огонек стремления к истине разгорается, потушить его становится уже невозможно. Однажды вставший на путь Истины, рано или поздно превзойдет не только любые мирские достижения, но он превзойдет и *шабда брахма*, он превзойдет даже Веды, т.е. истину, выраженную в звуке.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 222 Глава 6 Шлока 45

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

tatra taM buddhi-saMyogaM labhate paurva-dehikam |
yatate ca tato bhUyaH saMsiddhau kurunandana || 43 ||

*Там он обретает понимание, существовавшее в прошлом теле,
и прилагает еще больше усилий для достижения
совершенства, о Арджуна. (6.43)*

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

pUrva-abhyAsena tenaiva hriyate hy-avazo 'pi saH |
jijJAsur-api yogasya zabda-brahma-ativartate || 44 ||

*Ибо прошлая практика
его влечет даже помимо его воли.
Даже стремящийся к знанию йоги превосходит Веды. (6.44)*

Продолжая отвечать на вопросы Арджуны, Кришна говорит, что йогин который по каким-то причинам не смог достигнуть освобождения в одной жизни, насладившись раем, родиться в благополучной или же в духовно богатой семье, чтобы продолжить начатое с того места, где он закончил в прошлый раз. Конечно это произойдет не сразу, ему понадобится какое-то время чтобы вспомнить выводы и склонности своих прошлых размышлений. Склонности, принадлежащие тонкому телу, позволяют йогину возвратиться к прошлому пониманию, таким образом понятое им когда-то знание, возвращается в нем безуильно. Стремление к знанию всегда будет иметь приоритет над другими склонностями и стремлениями. Каким образом йоги получает карму для проработки в этом конкретном рождении?

Существует *санчита карма*, это набор всех результатов действий, которые скапливаются за множество прожитых человеческих жизней. Из этого огромного набора выделяется какая-то часть, которая дается ему для проживания в этой конкретной жизни, эта карма называется *праарабдха карма*. В ней могут быть результаты действий, которые были совершены тобой как десять жизней назад, так и десять тысяч жизней назад. Но если в твоей жизни нет стремления к истине, ты никогда не будешь знать какой набор карм ты получишь для своего текущего воплощения.

С появлением такого стремления, все сопутствующие ему склонности становятся приоритетными, и они обязательно проявят себя в следующем рождении, чтобы человек мог начать с того места, где когда-то закончил. В новом рождении у него будут более подходящие условия, и его движение по пути духовной эволюции будет гораздо быстрее и проще. А на фоне бесчисленных предыдущих прошлых рождений и смертей, он вообще может казаться мгновенным. Вся прошлая практика неудержимо влечет искателя продолжить свой путь. Порою это происходит даже против воли самого искателя, потому что главные вопросы которые приводят людей к поиску истины, настойчиво требуют ответа. Поэтому чем бы он не занимался, он будет ясно видеть тщетность мирских достижений. Он будет стремиться понять, что является реальным, а что нет, и отказаться от размышлений на эту тему он не сможет.

Другой человек может иметь совершенно другие условия, потому что история его усилий в прошлых жизнях тоже была совершенно другой. Именно

поэтому, искателей, как и мудрых, совершенно бесполезно сравнивать между собой. Они знают одну истину, но у каждого своя *прарабдха карма*, принадлежащая телу, которая выражается в разных привычках и стилях жизни. Порою из-за такого стремления к сравнению, искатель сталкивается с препятствиями на пути достижения Истины. Это происходит от того что биологически человек потомок стайного животного, обезьяны. И он привык смотреть по сторонам, и сравнивать себя с другими, чтобы не быть хуже их. Это очень сильная васана, которой нужно осознанно противостоять. Потому что сравнение с другими, автоматически подтверждает как твою отдельность, так и отдельность мира.

Необходимо всегда помнить, что любое твоё усилие на пути к истине никогда не пропадет зря, потому что так сказал Бхагаван Кришна. Поначалу это стремление может быть подобно маленькой искорке, но из нее рано или поздно разгорается пламя, в котором сгорает невежество. После чего становится возможным обнаружение того что остается, когда от невежества не остается ничего. И однажды обнаружив это, ты больше не сможешь потерять его из виду, потому что это единственное что имеет независимое существование. Когда это узнавание происходит, йогиним превосходится смысл того что в последней шлоке переводится как Веды. *Стремящиеся к знанию йоги превосходят Веды*. Они превосходит теоретическое знание о Брахмане, которое содержится в Ведах. Веды — это максимальное теоретическое знание доступное человеку. И тот, кто понял его смысл, превосходит это знание.

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

prayatnAd-yatamAnas-tu yogI saMzuddha-kilbiSaH |
aneka-janma-saMsiddhas-tato yAti parAM gatim || 45 ||

*Но усердно стремящийся йог,
очищенный от прегрешений,
обретает совершенство через множество рождений
и тогда достигает высшей цели. (6.45)*

В этой шлоке перечислены несколько условий, и первое из них это то, что прилагаемые усилия должны быть сильными и постоянными. Они должны прилагаться не один день, месяц или год, в тебе должна быть решимость прилагать усилия в течении множества жизней. И прилагать их до тех пор, пока истина не будет достигнута. Обычно движение в этом направлении

происходит помимо воли самого искателя, потому что такое решение, это решение более тонкого уровня, и принято оно может быть множество жизней назад, поэтому сопротивляться ему невозможно. Второе условие — это очищение от грязи прегрешений. Любое прегрешение — это препятствие в виде невежества, таким образом получается, что невежество — это единственное препятствие. На освобождение пути от этих препятствий тоже может уйти не одна жизнь. Таким образом искатель должен настроиться на постоянную работу над собой, потому что освобождение не достигается мимоходом.

Это самое главное и самое сложное достижение, ради которого придется отказаться от всей глупости. Ты не сможешь себе оставить свое любимое *что-то*, ты не сможешь в освобождение протащить свои любимые неверные убеждения. А человек порой даже не подозревает насколько велики его запасы глупости. От всего этого придется отказаться. В том числе и от гордости за свои достижения. Все то что ты копил всю свою жизнь, все то, благодаря чему ты можешь сказать *я такой*. Я хороший, я достигший, я хорошо зарабатывающий. Все то что можно сказать о себе должно быть оставлено. На это мало кто готов. Тебе придется избавиться от всех прилагательных относительно себя. Хороший, плохой, знающий, глупый, достигший, мужчина, женщина, работник, семьянин, и т.д. Все то на что ты привык полагаться в определении себя должно быть оставлено.

Это весьма сложная задача для ограниченной личности, так как ограниченная личность привыкла полагаться на ограниченное определение, и накапливать их, чтобы можно было красиво рассказать о себе. Чтобы найти в себе силы отказаться от этого, нужно быть смелым и четко понимать зачем ты это делаешь. Прийти к этому можно только посредством постоянных размышлений. Постепенно личности будет оставаться все меньше, и процесс будет ускоряться, потому что сопротивление этому оказывать становится некому. Но все равно этот займет не одну жизнь, и по счастью, один раз искренне начав прилагать усилия, ты инициируешь процесс выхода из сансары.

Нарушение тотальных законов всегда происходит по глупости. И чем дальше ты будешь продвигаться по этому пути, тем больше у тебя будет понимания, и тем меньше у тебя будет глупости, которая будет заставлять тебя противиться тотальному закону. Чем больше ты следуешь этому закону, тем больше ты понимаешь, что следование ему находится максимально **в твоих интересах**. Получается, чем больше понимания, тем меньше отклонения от пути, тем больше и легче к этому пониманию прибавляется следующее понимание. Потому что глупости становится все меньше, а чистый ум видит и понимает все

лучше и лучше. Движение по духовному пути процесс самоподдерживающийся, и тебе лишь стоит единожды инициировать его, и постепенно ты придешь к джняна йоге.

На каждом этапе, начиная с карма йоги, у искателя накапливаются склонности, которые называются васаны или самсары. Эти склонности облегчают его путь. Васаны подобны тропинкам которые протаптываются в поле, заросшем травой. Каждый раз, когда человек размышляет в нужном направлении, и заходит в этом размышлении чуть дальше, чуть дальше протаптывается и его тропинка васаны, а ум привыкает к верным размышлениям. Таким образом, привычка не размышлять, заменяется привычкой к размышлению, и постепенно тамасические и раджасические склонности, заменяются склонностями саттвическими, т.е. правильными. Необдуманные автоматические склонности которые культивировались в течении долгого времени, заменяются склонностями саттвическими, осознанными. Старые тропинки которые ты перестаешь использовать, и которые вели к страданиям, постепенно зарастают травой и деревьями. Именно так и происходит избавление от дурных склонностей, но это занимает какое-то время.

То как человек мыслит, определяет то что он говорит, то что он желает, и то что он делает. А это, в свою очередь, определяет всю его жизнь. Без умения размышлять можно перечитать огромную кучу умных книг, но увидеть там только буквы и знакомые слова. Но если мудрые книги не заставляют задуматься, то получается, что их чтение бесполезно. А с пониманием, каждое слово и предложение раскрывает свой смысл. Сначала на это могут потребоваться огромные усилия, потому что тебе приходится протаптывать новые тропинки у себя в голове. Но постепенно этот процесс становится все легче и легче, начиная приносить наслаждение. Просто потому что ты видишь, как меняется твоя жизнь. Ты видишь подтверждение того, о чем ты читал и слышал, ты понимаешь смысл того о чем тебе рассказывали учителя. Потому что и солнце, и цветок, и пчела, свидетельствуют ту самую истину, о которой сейчас говорит Бхагаван Кришна. Понимая это, ты делаешь следующий шаг в нужную сторону, и именно ты сам облегчаешь себе путь, практикой постоянной осознанности.

Достигнув успеха на пути карма йоги, искатель приходит к джняна йоге, и становится *самсидха*, достигшим совершенства, обретая понимание истины. Он выходит за пределы самсары, и более никогда в нее не возвращается, превосходя таким образом любые склонности, в том числе и позитивные. Позитивные склонности — это хороший инструмент для избавления от склонностей дурных, оно и она (склонность), это всего лишь колючка, с

помощью которой ты вытаскиваешь занозу, и сразу же отбрасываешь ее. Такое отбрасывание происходит в медитации, где ум перестает быть умом, и узнает самого себя.

Но если искатель может отложить свой поиск, если у него находятся более серьезные дела, то возможно он еще и не искатель вовсе. А если тяга к медитации сильна, то все может случиться уже и в этой жизни. Но для этого нужна также и огромная смелость, чтобы прожить понятое знание. Вообще практиковать нужно так, как будто у тебя есть только одна, только эта жизнь. Ведь цена за отсутствия практики — это оставание в самсаре, и если ты не используешь столь редкое человеческое рождение для достижения чисто человеческих целей, то в следующей жизни ты можешь потерять возможность рождения человеком.

Потому что получается, что человеческая жизнь тебе попросту не нужна. А то что не используется, оно всегда отсыхает и отваливается за ненадобностью, это закон эволюции. Поэтому используй свой ум, и не живи как животное. Понимая принципы работы своего ума, ты можешь избавиться от его обмана. Различай кажущееся от настоящего. Дело не в количестве накопленных теоретических знаний, а в том, насколько ты можешь очистить свой ум от глупости и дурных мыслей, дело в том, насколько ты избавился от заблуждений. Вся эта работа происходит только с помощью ума, и именно этим человек отличается от животных. У искателя нет выбора, очищать ум или не очищать, потому что путь к истине, определяется природой самой истины, а не личными желаниями и предпочтениями.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 223 Глава 6 Шлока 46

प्रयत्नाद्यत्तमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

prayatnAd-yatamAnas-tu yogI saMzuddha-kilbiSaH |
aneka-janma-saMsiddhas-tato yAti parAM gatim || 45 ||

*Но усердно стремящийся йог,
очищенный от прегрешений,
обретает совершенство через множество рождений
и тогда достигает высшей цели. (6.45)*

Эта шлока определяет условия необходимые для достижения Истины. Первое условие — это усердные и постоянные усилия по очищению своего разума от глупости. Потому что глупость — это единственное препятствие и единственный грех. Нужно научиться замечать глупость в ее различных проявлениях, и очень внимательно и последовательно разбираться с ней. Глупость, которую заметили и направили на нее луч своего внимания, перестает существовать и пропадает. Для этого тебе не нужны никакие дополнительные инструменты, тебе нужно только научиться обнаруживать и обращать на нее свое внимание. С одной стороны, это просто, а с другой стороны, есть одно большое *но*. От глупости необходимо избавиться полностью. Даже от самых любимых и нежно лелеемых ее проявлений. Все то что казалось бы всегда было таким, и давно перешло в ранг привычки, должно быть внимательно рассмотрено и очищено от глупости. Это очень сложное достижение, которое не дается случайно, оно может быть достигнуто только осознанными и целенаправленными усилиями.

Твоя глупость накапливалась от рождения к рождению, по песчинке, поэтому и избавление от нее так же займет не одну жизнь. Но ты должен помнить, что единожды вступив на этот путь, ты обязательно достигнешь окончательной цели, и выйдешь из самсары. А вот сколько тебе понадобится времени для этого, будет зависеть от того насколько старателен и чист твой разум. Случайные люди до выхода из сансары не доходят. Шаг за шагом, искатель подтверждает свое намерение, шаг за шагом он фиксирует свою цель, и убеждается что ему именно туда, что он не ошибся, и что он не случайный человек на этом пути. Постепенно, в течении многих жизней, его склонность к поиску истины становится все сильнее и сильнее, и вместо глупости, в его разуме накапливаются благие намерения и понимание. Таким образом его позитивный багаж становится все больше и больше, и продвижение по духовному пути становится легче.

Накопленные позитивные склонности не являются грузом, они являются мерой избавления от твоих прошлых препятствий. Так будет продолжаться до тех пор, пока ты не познаешь то к чему ты идешь.

В заключительных шлоках, Кришна показывает перспективу множественных рождений, недоступных взгляду ограниченной личности. Потому что личность знает только одно свое рождение, хотя, обычно, и его она знает очень плохо. Но по факту, единственное что ей доступно, это границы известного ей рождения. Кришна, расширяя контекст, показывает направление осознанной человеческой эволюции, на примере множества рождений. Он указывает нам на последовательность этого процесса, он объясняет, что необходимо пройти сначала одну ступень, потом вторую, и только за ней будет следовать третья. И перепрыгнуть через ступень невозможно. Если человек не работает над своим пониманием, такой последовательный процесс становится недоступен для него, и он остается в сансаре. Путь, описанный Кришной, это путь осознанно эволюционирующей личности, которая постепенно избавляется от своих заблуждений, и в конце концов должна быть способна избавиться и от своего собственного эго. Так же, в прошлый раз мы говорили что не следует сравнивать себя с другими. Потому что у каждого своя история, и у каждого свой собственный груз прошлых васан и карм.

В следующих шлоках шестой главы Кришна говорит, что искатель идущий по пути йоги, лучше тех или других. Он объясняет, что йог превосходит аскетов и ученых, а также людей, выполняющих ритуалы. Таким образом, он как бы сам дает нам определенное сравнение. Но делает он это не для того чтобы как-то подпитать наше эго, это делается для того, чтобы мы лучше понимали свою окончательную цель. Таким образом, он точнее указывает на то к чему нужно стремиться.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

tapasvibhyo 'dhiko yogi jAnibhyo 'pi mato 'dhikaH |
karmibhyaz-ca-adhiko yogi tasmAd-yogi bhava-arjuna || 46 ||

*Йог считается превыше аскетов,
и даже ученых он превыше.
И выполняющих ритуалы превосходит йог.
Поэтому будь йогом, о Арджуна! (6.46)*

Слово *адхикаха* здесь повторяется трижды. Йогин превосходит аскетов, ученых пандитов, и людей, выполняющих ритуалы. Все эти люди не обратили свое внимание на Истину, и они не смогут достигнуть освобождения до тех пор, пока они не оставят свои занятия, и не скорректируют свое понимание должным образом. Йогин же, идущий по пути к освобождению, он превосходит их всех. Он выбрал свой путь осознанно, он начал его с практики карма йоги, которая является подготовительным этапом. В некоторых случаях, у людей которые чувствительны к истине, практика карма йоги может даже не восприниматься как практика. Потому что человек просто живет, и во всех своих действиях помнит о благе для других, для себя, и о Боге. С его точки зрения это не практика, это естественная и правильная жизнь. Об освобождении такой человек может даже не задумываться.

Следующий этап, это этап джняна йоги, и он не может быть пройден случайно, без размышлений, и без осознанного понимания продвижения на пути. Йогин идущий по этому пути, четко понимает куда и зачем он идет. В этой шлоке говорится, что такой практик превышает аскетов. Аскеза это насильное удержание ума и тела от желаемого объекта, совершаемое без понимания. Аскеты порой выполняют весьма странные практики, они могут годами стоять на одной ноге, или ходить много лет подряд с поднятой рукой, рассчитывая таким образом выторговать себе какие-то блага. Безусловно, такие упражнения тоже имеют свои результаты, но эти результаты не имеют никакого отношения к истине. Подобное удержание ума и тела никогда не будет постоянным, усилия обязательно закончатся в силу своей ограниченности, и практика прервется.

Но это тоже не простые люди, это люди которые не удовлетворены обычными человеческими ценностями и достижениями. Им тоже чего-то не хватает в этом мире, и они самостоятельно выдумывают методы достижения удовлетворения внутренней духовной жажды. Такое происходит если ты четко не понимаешь того что тебе нужно, и не понимаешь каким образом этого можно достичь. Таких людей на самом деле очень много во всех религиях, совершая странные практики, они пытаются любым необычным образом выйти из зоны комфорта. Но понимания, что подобные упражнения ведут лишь к изменениям в теле и к освобождению не имеют никакого отношения, у них нет. Так что путей и практик в мире множество, а путь к истине только один. И это постоянное очищение своего ума от глупости.

Следующие практики, о которых упоминается в этой шлоке, это люди которые занимаются накоплением теоретических знаний, пандиты. Особенность теоретического знания в том, что оно всегда будет о ком-то, или о чем-то. Но оно никогда не будет о тебе! Йогин, осознанно идущий по пути истины,

превыше таких людей. Максимальным достижением у людей знающих, традиционно считается знание Вед. Есть люди которые знают их дословно, и могут читать наизусть с любого места, а также, они могут объяснить значение запомненных ими слов. Обычно эта информация вкладывается в голову с детства, и это очень уважаемые люди. Но они не пытаются применить запомненное ими с такой тщательностью знание, к себе. У них совсем другие мотивы, и истины они не ищут. Подобный человек гораздо более развит чем аскет, так как он использует истинно человеческие возможности своего ума и интеллекта. Он стремится к знанию, но из своего изучения он исключает себя самого, и поэтому окончательной истины он не сможет познать по определению. Его поиск верен, но он имеет методологическое ограничение. Потому что пандит изучающий Веды исключает из поиска самого себя, и остается отдельным от предмета своего изучения. Йогин же, осознанно идущий по пути к освобождению, превышает такого человека.

Далее шлока упоминает о людях которые увлечены выполнением ведических ритуалов. Это категория очень уважаемых людей, которые стоят на следующей, за пандитами ступени. Они следуют Ведам, и пытаются практически использовать знание, содержащееся там. Но! Максимальное достижение кармы канды Вед, это рай. Такие люди стремятся следовать тотальным божественным законам, но их ошибка в том, что они используют Веды не полностью, и исключают из них Веданту, т.е. заключительное знание которое содержится в Ведах, т.е. в Упанишадах. Они знают об их существовании, но интерпретируют их по-своему, скорее, как вдохновляющие истории. На самом деле, Упанишады не о том как что-то сделать, а том как что-то понять. Поэтому такими людьми они обычно полностью исключены из своей практики. Последователи ритуалистической части Вед, понимание считают излишним. Если нет ритуала, значит это бесполезно. Йогин осознанно идущий по пути к знанию превышает их, потому что он по своей прихоти не исключает из Вед какие-то части.

Выполняемые без понимания, аскетизм, теоретическое знание и выполнение ритуалов, уводят все дальше от истины, укрепляя собой эго, и развивая невежество мыслями о том как много я достиг, как много я знаю, и в каких экзотических ритуалах я поучаствовал. Цель йоги — это не добавление украшений для эго, йога разбирается с тем, что эго из себя представляет. Это уникальная задача которая указана в Ведах, но которую перед собой не ставит ни аскет, ни ученый, и не ритуалист. Цель йога — это понимание иллюзорности своего я, и обнаружение сияющего чистого сознания, которое является моей природой. Каждый любит свое эго, и каждый обслуживает его. Но есть что-то, что дает ему силу и возможность так долго и тотально тебя обманывать? Есть сила, есть основа, без которой эго совершенно бессильно, и

не может функционировать. Если ты ставишь перед собой задачу обнаружить эту причину причин, значит ты находишься на верном пути, и твое занятие превышает аскетизма, превышает накопления знания, и превышает любого ритуала. Это и есть главная цель, которая указана в Ведах, и если ты внимательно изучаешь их, то ты никогда не пройдешь мимо этого.

Вполне возможно, что все те люди о которых говорит эта шлока, тоже искатели, но пока еще не понявшие где, как, и что искать. Они идут окольными путями, и у каждого из них есть какая то деталь, которая делает их поиск не способным привести к окончательной цели. Это еще раз подчеркивает важность правильной методологии продвижения по пути. Если ты что-то упускаешь или в целеполагании, или в методе своего движения, следовательно, в результате ты идешь не туда. Йогин должен воспитывать в себе внимание к деталям, потому что небольшие различия только вначале кажутся маленькими, но отклонение от цели даже на один градус, приводит к тому что ты придешь совершенно в другое место. Поэтому йогин не должен тратить в пустую уникальный шанс человеческого рождения. Эта возможность должна быть использована максимально правильно, и максимально точно.

В разбираемой нами шлоке приведены примеры людей, которые что-то упустили. Вполне возможно, что это будущие кандидаты для того чтобы начать двигаться по пути в правильном направлении. Через какое-то время они обязательно поймут, что им чего то не хватает в их усилиях, и они начнут корректировать свое направление движения. Возможно это когда-то произойдет, но никто не знает, когда. А сейчас они не являются йогами, и идут совершенно в другое место. Они движутся в сансаре, без малейшего шанса выйти за ее пределы. Может быть в своих блужданиях они очистят свой ум, и встанут на верный путь. А мы не должны совершать ошибку, подменяя внутренне внешним. Подменяя правильные методы, методами частичными. Именно в таком ключе и стоит понимать эту шлоку. Будь наилучшим с точки зрения истины, а не с точки зрения достижений в обществе. Устремись к истине, и будь наилучшим из людей в этом смысле.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |
pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

tapasvibhyo 'dhiko yogi jAnibhyo 'pi mato 'dhikaH |
karmibhyaz-ca-adhiko yogi tasmAd-yogi bhava-arjuna || 46 ||

*Йог считается превыше аскетов,
и даже ученых он превыше.
И выполняющих ритуалы превосходит йог.
Поэтому будь йогом, о Арджуна! (6.46)*

Заканчивая шестую главу, Кришна более точно указывает нам направление, уточняя окончательную цель. Он не пытается сравнивать между собой искателей, он не говорит что один хуже другого, он просто уточняет указатели. Вообще, Вся Адвайта Веданта, равно как и вся Бхагавад Гита, существует исключительно для внутреннего использования, а не для оценки кого-то еще. Слова Кришны — это направление для размышлений, и для решения сложнейшей задачи человеческого существования, на которую Кришна знает ответ, и дает нам подсказки. Но решить эту задачу каждый для себя должен самостоятельно. Решить ее не сравнивая себя с кем-то, а разглядев в себе часть которая склонна к аскезе, к мудрствованию, к теоретическому знанию, и к ритуализму. Это нужно очень четко и явно рассмотреть внутри себя. После чего сделав правильные выводы, скорректировать верное направление своего движения. Задачу понимания истины каждый в себе решает самостоятельно.

Невозможно эту задачу решить путем сравнения себя с кем-то внешним, как невозможно понять решение сложного уравнения просто слушая как его решает кто-то другой. Если ты не проделал всю последовательность вычислений и всех логических переходов самостоятельно, если ты не увидел истину в каждом из таких переходов, ты не сможешь сам решить это уравнение. И точно так же невозможно понять истину о которой говорит Кришна, пока каждый его указатель не будет понят и продуман самостоятельно. Пока то знание о котором он говорит, не станет моим собственным знанием.

Слушанье (шравана) это первая стадия обретения знания, на которой очень важно и необходимо наличие Учителя. Размышление над услышанным (манана), происходит на второй стадии, где искатель избавляется от сомнений, а в случае если он сталкивается с вопросами, ответы на которые он

самостоятельно найти не может, он имеет благословенную возможность обратиться за помощью к учителю. Но работа по пониманию услышанного все равно должна быть проделана самостоятельно. Роль учителя на второй стадии уже гораздо меньше чем на первой, а роль собственных усилий возрастает. Третья стадия (нидидхьясана), это стадия проживание понятого знания, и непосредственное узнавание того, о чем ты размышлял. Это жизнь в соответствии с этим знанием. Искатель должен увидеть истинность своих размышлений, и жить исходя из них. В другом контексте, это стадия означает медитацию. Потому что находясь на ней, ты должен непосредственно видеть то, о чем тебе говорили Учителя и мудрые люди, т.е. ты должен убедиться в правильности того о чем ты размышлял. Если первые две стадии пройдены безукоризненно, то узнавание неизбежно. Это касается любого знания. Как частичного, которое необходимо на пути, так и окончательного. Если первые две стадии пройдены правильно, то ты с легкостью можешь жить исходя из него. В случае если этого не происходит, значит необходимо вернуться, и возобновить слушанье и размышление об Истине.

Ни одна их стадий описанный Кришной, сама по себе к освобождению не ведет. В них говорится о людях, которые имеют некий определенный методологический дефект в практике. Возможно этот дефект ими в будущем будет замечен и исправлен, а может быть и нет. Например, тапасви, который двадцать лет стоит на одной ноге, потому что кто-то ему сказал ему что подобный метод может приблизить к нирване, определенно имеет дефект в своей практике. Потому что освобождения таким образом достичь невозможно. Следующий практик о котором нам рассказывает Кришна, это ученый человек, пандит. Он использует чисто человеческую способность к размышлению, он пользуется интеллектом, он думает о знании содержащемся в Ведах. Но об этом знании он размышляет в отдельности от самого себя. Такой подход обязательно принесет свои плоды и позволит достичь множества целей в мире, но к освобождению он опять такие не приводит. У джняни, теоретика, по сравнению с аскетом другие проблемы, но они так же, как и в случае с аскетом, не дают ему достигнуть освобождения.

Третий человек это ритуалист, карми, это тот, кто выполняет Ведические ритуалы. Он слушает и читает Веда, и выполняет ритуалы описанные там, т.е. он не размышляет над изложенным знанием, он лишь практикует его. Более того, из своих практик он исключил Упанишады, которые говорят об окончании любых действий, и об приоритете знания над ними. Максимум, который может получить человек выполняя действия — это рай, но гораздо чаще, объектом его желаний становятся богатство, слава и т.д.

В сорок шестой шлоке Кришна приводит различные варианты неверной садханы, обращая наше внимание на то, что даже если некоторые части в ней будут верны, но методология соблюдена не полностью, к освобождению такой практик не придет. При этом мы не знаем истории этих аскетов, ученых и ритуалистов, вполне возможно, что они еще просто не добрались до осознанного духовного пути. Но нам не и не надо понимать их. Нам надо понять себя, и свою собственную свою садхану. Возможно, я сам где-то слишком жестко и без понимания подхожу к практике? Быть может в каких-то аспектах я аскет? Возможно я где-то я переборщил с количеством интеллектуального знания, и пренебрег его проживанием? А может я вообще продолжаю автоматически выполнять ритуалы, и совсем забыл об их смысле? Кришна указывает нам сбалансированный путь йоги, который приводит к освобождению. Это путь йоги медитации. А что делал искатель до медитации? Он чистил свой ум с помощью карма йоги, а потом слушал объяснения смысла писаний о самопознании, и размышлял над смыслом услышанного. Именно такой йог будет наилучшим из людей.

Практик, осознанно идущий к освобождению, он так же превыше тех, кто занят накоплением знания. Любого знания, не касающегося себя. Или даже касающегося, но не применяемого к себе. Если ты заинтересован в знании о себе, тебе не нужны десятки писаний. Тебе просто достаточно понять одну любую главу из Бхагавад Гиты. Накопление знаний априори не верный путь. Знания должны применяться, практиковаться и проживаться, потому что только тогда они приносят свой результат. Поэтому, читатель, будь йогом. Обдумай и правильно выбери свою цель, и средство ее достижения. Пойми, что является самым главным в твоей жизни, и стоит ли подменять главную цель другими? Нужно быть очень внимательным, относительно выбора главной цели своей жизни.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

yoginAm-api sarveSAM mad-gatena-antar-AtmanA |
zradhdhAvAn-bhajate yo mAM sa me yukta-tamo mataH || 47 ||

*Даже среди всех йогов тот, кто имеет веру,
кто поклоняется Мне с умом, сосредоточенным на Мне,
тот по моему мнению является наилучшим. (6.47)*

Эта шлока дает еще более тонкий указатель. Шанкара объясняет, что под словосочетанием *другие йоги*, понимаются практики которые медитируют на

различные аспекты Божественного, т.е. на частичную истину. Например, на Богов которые имеют имя, т.е. на Рудру, Адитью, и проч. Таким образом эти люди остаются на уровне двойственности. Они поклоняются Богу, и медитируют на него. Но это несколько другая медитация, потому что она не ставит своей задачей преодолеть двойственность. Это может быть огромное количество разнообразных практик. Например, медитация на различные аспекты Божественного, такие как предмет одежды, мудра в которую сложены его руки, или быть может какой-то символ. Но все это имеет форму, и, следовательно, будет ограничено. Потому что визуализировать можно только часть истины. И большинство стремится к этому, потому что это просто. Но нельзя сказать, что такие практики бесполезны. Главное не воспринимать их как окончательное средство, и постепенно утончать свое понимание. Но если ты на этом останавливаешься, это превращается в проблему. Такая медитация, с точки зрения Адвайты, это даже не совсем медитация, это упасана. Высшее проявление такого типа медитации, это замечание Божественного во всем.

Упасана это очень хорошая практика, потому что она очищает ум, но восприниматься как окончательное средство она не должна, потому что окончательная истина — это не часть и это не образ. Наивысшая форма медитации из всех возможных вариантов, это медитация на Абсолют без имени и формы. Без частей, это наиболее сложный из всех возможных вариантов. Потому что для практики такого типа медитации требуется безукоризненная подготовка ума и интеллекта. А также, с медитации такого типа невозможно начать, потому что к ней необходимо прийти посредством предварительных практик, через постепенное утоньшение цели своей медитации.

Начинать всегда нужно с более простого и доступного, но останавливаться на нем не нужно. Необходимо понимать, что в конце концов ты должен будешь пройти дальше. Упасана это хороший метод для искателя который практикует карма йогу, но цель упасаны должна постепенно утоньшаться. Медитирующий на объект, т.е. на часть, остается отдельным от этого объекта. И пока это происходит, он будет оставаться деятелем т.е. практикующим. Его устремления не оптимальны, потому что в конце концов ему предстоит понять природу самого деятеля, самого медитирующего, и таким образом превзойти его, чтобы узнать то что остается, когда не остается никаких разделений. Это и есть цель истинной медитации. Практики устремленные к аспектам истины, к каким-то частям ее, не имеют возможности узнать себя как Брахмана, в котором нет никаких разделений. Если они не перейдут к медитации на целое, и на не подверженное изменениям, то они остаются на уровне разделений. Это разделение может быть очень тонким, но тем не менее они не преодолевают

его, если это не ставится главной целью. И лучший из йогов это тот, чей ум и интеллект очищены, и твердо сосредоточены на Истине. Такой, имеющий веру, является наилучшим.

Без веры прийти к истине невозможно. Искателю необходима вера писаниям и словам учителя. Вера писаниям возможна только тогда, когда ты уже пытался верить исключительно себе, и понял, что это работает только для достижения ограниченных целей. Это работает только тогда, когда твое понимание гораздо ниже понимания папы, мамы и окружающих. Такая вера будет достаточна для того чтобы купить подешевле колбасу или хлеб. Но для того чтобы обнаружить истину, ее будет маловато. На самом деле, ни один человек не обходится без веры. Кто-то верит деньгам, кто-то верит общественному мнению и рекламе. А кто-то верит самому себе. Чему ты веришь, и то на что ты ориентируешься, является тем уровнем, который ты можешь достичь с помощью своей веры. Ориентируясь на писания и знания мудрых, уже познавших истину, ты можешь достичь истины. Другими словами, то чему ты веришь, определяет то к чему ты можешь прийти. Без веры писаниями и мудрым, ты можешь сосредоточиться только на том что тебе уже известно. А известен тебе лишь тот или иной объект.

Устремиться к Истине вплоть до полного растворения в ней, без веры невозможно. Потому что в самом конце пути есть небольшой зазор, который без веры преодолеть невозможно. Потому что когда тыходишь к нему, твоя логика и весь твой прошлый опыт не работает. Тебе необходимо как бы прыгнуть в никуда, ориентируясь лишь на голос учителя, и не видя места куда ты собираешься приземлиться. Именно в этом прыжке и растворяются остатки отдельного эго, и оно превосходится. Когда ты прыгаешь, ты естественным образом ожидаешь что по приземлению ты окажешься где-то. Но когда твое эго растворяется, приземляться уже некому, и ты обнаруживаешь, что падение превращается в полет. Поэтому вера и находится среди необходимых качеств искателя. Вера необходима в самом начале для того чтобы сделать первый шаг, и в самом конце, для того чтобы сделать последний прыжок. Это должна быть не слепая вера, это должна быть вера которая выросла на понимании и размышлении. Эта проверенная вера. И тот последний прыжок, который ты совершаешь в конце своего пути, и есть это желание проверить. А когда ты обнаруживаешь себя летящим, ты находишь подтверждение словам писаний и мудрых учителей.

Опять же, как и предыдущая шлока, она не является сравнением, она является указателем. Эта шлока позволяет искателю скорректировать свою цель и направление приложения усилий, а не для того чтобы заклеить других. Она нужна для того чтобы желающий освобождения, понял к чему стремится. Ему

не нужна аскеза, ему не нужно теоретическое не прожитое знание. Ему не нужны ритуалы, как уже говорилось в прошлой шлоке. Ему не нужно даже частичное поклонения аспектам Истины. Он стремится к Абсолюту, до полного узнавания себя в нем. Такой является лучшим из йогов, и он достигает высшей цели человеческого существования. Он осознает себя Брахманом, который никогда не рождался и не умирал. И нет никого превыше этого достигшего. В двух последних шлоках шестой главы заключена вся суть практики йоги. Которая начинается с карма йоги, с очищения ума, с изучения и отбрасывания всех отождествлений, и приводит к слиянию, где пропадает ограниченное я, и узнается истинная природа которая никогда не может пропасть.

Когда умирает эго, мы осознаем себя бессмертными. Для этого необходимо слой за слоем отбросить все свои неверные отождествления. Необходимо отбросить тело, ум, чувства, праны, интеллект, эго, и убедиться, что я есть безграничное чистое сознание. Не поверить в это, не убедить себя, а убедиться непосредственно. Не мантрами, молитвами и заговорами, а непосредственным узнаванием того, о чем я размышлял на основании слов учителя и писаний. Безграничное не может удовлетвориться долгой жизнью в сто лет, или даже в тысячу. Оно не может удовлетвориться пребыванием в раю. Именно поэтому безграничное устремлено к Безграничному, и поиск абсолюта не закончится до тех пор, пока абсолют не будет обнаружен как я сам.

ॐ तत्सत् ॥

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥

om tat-sat |

iti zrlmad-bhagavad-gItAsu-upaniSatsu brahma-vidyAyAM yoga-zAstre
zrl-kRSNa-arjuna-saMvAde Atma-saMyama-yogo nAma SaSTho 'dhyAyaH ||

OM TAT SAT

*Такова шестая глава, называемая "Йога медитации"
в диалоге между Кришной и Арджунной в священной Бхагавад Гите,
сущности Упанишад, чья тема - знание Брахмана и йога.*

Бхагавад Гита курс Свамими Видьянанды Сарасвати - 225

Главы 1- 6 Обзор

Мы с вами закончили изучать шестую главу Бхагавад Гиты, вместе с которой закончилась и ее первая часть, состоящая из шести глав. Эти главы, сами по себе могут считаться полным и законченным писанием, поэтому вполне логично по окончанию их изучения, окинуть взором не только шестую, последнюю изученную нами главу, но и все шесть глав целиком. Напоминаю, что первая часть Бхагавад Гиты в большей степени посвящена объяснению начального слова Ведического высказывания *Tat* твам Аси, или Ахам Брахма аси. Другими словами, она посвящена анализу слова *индивидуум*, она разбирает то, что человек подразумевает под самим собой.

Первая глава Бхагавад Гиты называется *Йога страдания Арджуны*, и одним своим названием, она как бы задает тему показывая то что предшествовало учению Кришны. Арджуна это великий воин, долгое время готовящийся к битве, но выйдя на поле боя, он внезапно оказывается охвачен вихрем проблем и противоречий, выхода из которых он не видит. Он оказывается в конфликте между тем что ему *необходимо* сделать, и между своими личными привязанностями, которые он видит в виде близких ему людей, находящихся по обе стороны сражающихся армий. Это его учителя, родственники, друзья и знакомые, которых он знает всю свою сознательную жизнь.

Понимание того что если он последует своему долгу, и будет делать то что ему делать необходимо, означает что ему придется пролить кровь этих людей, т.е. убить их. Но и отмахнуться от своих обязанностей он тоже не может, потому что обязанность — это то что должно быть сделано. Таким образом получается, что его личные привязанности как бы преграждают ему дорогу, и Арджуна оказывается в конфликте, потому что с его точки зрения чтобы он не предпринял, все это будет сопряжено с огромными проблемами. За победу в битве будет заплачена такая цена, после которой, наслаждаться ее плодами будет невозможно.

Арджуна был готов к сражению до самого конца, он много лет буквально жил этой идеей, он готовился восстановить справедливость, вырвать власть из рук Дурьодханы и его братьев, которую они захватили бесчестным и преступным путем. Буквально перед самым началом битвы он попросил Кришну направить колесницу между двух армий, чтобы в последний раз окинуть взором оба, готовых к сражению войска. До этого момента у него не было никаких сомнений в своей правоте, но все рассыпалось в пыль, как только он видел, кто, собственно стоит напротив друг друга. Теперь любое решение, принятое им, будет ощущаться болезненно не правильным, поэтому то что должно быть сделано, вступило в конфликт с инстинктивно понятными каждому чувствами привязанности к родным и близким.

На самом деле, подобная проблема Арджуны, не только его проблема. Буквально каждый из нас, каждый день попадает в очень похожие ситуации. Правда не такого масштаба, и не такого размаха как ситуация Арджуны. Не обязательно быть на поле боя во главе армии, **но каждый день с утра до вечера, каждый человек ощущает конфликты между тем что надо, и между тем что хочется.** Начиная со звонка будильника, после которого необходимо вылезти из-под теплого одеяла, и гораздо более сложными ситуациями, в которых ему приходится находить компромисс. Конфликт Арджуны, это любой конфликт между желаниями, обязанностями, и какими-то объективными условиями. Например, на улице осень и идет дождь, и от этого у меня плохое настроение. Это конфликт между тем что мне хотелось бы, и тем что объективно существует. Зачастую, даже такая ситуация решается не совсем верным образом, что ведет к накоплению последствий неверных решений, а так как уровень каждой проблемы не такой уж и большой, поэтому как бы и неудобно, но терпимо. Маленькие проблемы не позволяют заметить ситуацию так остро, как ее заметил Арджуна, потому что в случае с Арджуной, ситуация была чрезвычайно остра с самого первого мгновения. И не удивительно, что он сразу же начал искать помощь. Потому что если бы проблема была более мелкого масштаба, он бы просто прошел мимо, внутри себя согласившись с ее последствиями.

Но никто, как и Арджуна, не хочет страдать, поэтому Арджуна начал говорить с Кришной. И в отличие от подавляющего большинства людей, он начал проговаривать свою проблему, после чего она стала более понятной. Всегда, если ты что-то ощущаешь, старайся подумать об этом, и обратить ощущаемое в слова. Очень часто после того как проблема начинает проговариваться, ее решение находится прямо в процессе этого проговаривания. Потому что ты вынужден ее формулировать и подбирать слова, для объективизации ощущаемого. Но так как у большинства людей процесс мышления достаточно хаотичен, следовательно, отсутствие формулировки проблем, автоматически означает отсутствие ясности. До тех пор, пока проблема не осознана и не сформулирована, она будет оставаться непонятой. Пока она не структурирована и не высказана, она не будет осознана как проблема, следовательно, решить ее будет невозможно.

Но Арджуна уже начал говорить, он начал делать попытки разобраться с происходящим внутри его, поэтому практически вся первая глава содержит его весьма хаотические и сбивчивые речи. На самом деле, такова судьба всех ограниченных существ. Казалось бы, все уже почти готово, и остался последний шаг или несколько. И вдруг что-то случается, а ты к этому совершенно не подготовлен, подобно Арджуне, который обнаружил себя не

готовым к сражению, находясь непосредственно на поле боя! У дживы проблемы конечно поменьше. Он работал, зарабатывал себе на пенсию, и вдруг кризис, государственный переворот, реформа, или печень отвалилась. Или же он искал счастья в семье и хобби. И вот уже почти-почти! Но тут развод, жена ушла к другому, инсульт, саркома легкого, или сын стал наркоманом. Нужно отметить, что *почти*, это еще в лучшем случае, а гораздо чаще, это так до конца и даже не почти!

Чаще джива даже не приближается к исполнению своих мечтаний. Потому что все время то одно, то другое. То вулкан, то пожар, то эпидемия, то сокращение на работе или банкротство. Проблем хватает, и каждая проблема — это кризис. Поэтому очень важно понять, что наличие проблем — это природа сансары. В ней всегда вот-вот уже почти счастье, но никогда полностью. И битву в сансаре, на поле боя, никогда невозможно выиграть полностью. Или ты побеждаешь и теряешь при этом друзей, близких, и спокойствие духа. Или ты проигрываешь, и теряешь все! Таким образом, Арджуна в общем то оказался лицом к лицу перед обнаженной природой сансары, где невозможность сделать что-либо так, чтобы всем было на 100 % хорошо, встала перед ним во всей своей очевидности.

Арджуна увидел и понял это внезапно, он увидел неприглядную сторону войны, в которой не важно, победишь ты или проиграешь, начнешь ты битву, или же избежишь ее. Вся первая глава посвящена этому, и мы как слушатели, должны понять, что это не проблема одного Арджуны. Это проблема любого человека, пребывающего в сансаре. По счастью Арджуны, перед ним оказался Кришна, к которому можно обратиться за советом. И по сути, помощь к нему приходит от самого Бога. Ведь стоит искренне обратиться к Богу, и ответ не замедлит себя ждать. По мере того как Арджуна с помощью Кришны начинает разбираться в своей проблеме, мы, понемногу, так же должны начать разбираться в своей. Проблемы Арджуны не должны быть нами рассмотрены как нечто постороннее, и советы, даваемые ему Кришной, должны помогать нам решать свои собственные затруднения.

Кришна как самый лучший из учителей, сразу же говорит совершенно неожиданную для Арджуны вещь. Арджуна ожидал что Кришна ему даст совет что делать в этой конкретной ситуации. Что будет лучшим для него, сражаться или нет? А тут Кришна ему говорит, что все его проблемы от отсутствия понимания. Дело не в том, что надо убивать родственников или не надо, дело не в том, что надо участвовать в битве или нет! На самом деле дело в том, чтобы понять почему и что будет правильным? Арджуна начинает с того что он определяет себя как отдельность, он видит отдельно себя, и отдельно своих родственников. Он говорит, что я не хочу их убивать, но я должен! Что мне

делать? То к чему меня толкают мои привязанности и желания, или же я должен делать то что должен? Отвечая, Кришна не дает ему прямого ответа на задаваемый им вопрос. Вместо этого он постепенно начинает разворачивать контекст битвы, и показывает ему то, как все это выглядит с тотальной точки зрения. Он показывает ему как тотальные законы отдавания поддерживают творение, и как происходит взаимодействие существ в творении. Он показывает ему как взаимосвязаны джива, Бог и его законы.

Когда есть такое виденье, то совершенно ясно, что двигаться нужно в соответствии с потоком, и никак иначе. По-другому просто невозможно, и получается, что все проблемы были воображаемыми. Одинокая джива живет в отдельном от себя мире, где можно хотеть одного, а можно другого. Отношения отдельной дживы это отношения эгоистические, это отношения, основанные на том что хочется и не хочется, на том что есть мои желания, а есть желания других. Стоит ли их учитывать? Это отношения плоские, горизонтальные. А понимание тотальных законов, дает понимание своей природы не отдельности от всех этих процессов. И то что для отдельной дживы было огромной проблемой, для дживы знающей тотальные законы, становится естественным и понятным. Капля воды знает, что она может быть испарена, и более того, она будет испарена! Где-то она выпадет в виде дождя, где-то она будет в ручье или в реке, а где-то, она может оказаться в колодце, или даже в ночном горшке! То, что отдельной капле будет казаться страшным и непонятным, для нее будет совершенно естественно. Потому что она знает, что она не отделена от воды, и является водой.

В Бхагавад Гите, точка зрения Арджуны претерпевает метаморфозу от отдельного существа, которое окружено другими такими же отдельными существами, которые им определяются как родственники, друзья, враги и т.д., к точке зрения где доступно виденье игры и взаимодействия тотальных законов. И поменяв свою точку зрения, Арджуна оказывается на совершенно другом уровне бытия и его понимания. И мы вместе с Арджуной, должны при изучении Бхагавад Гиты, претерпеть подобную трансформацию. У смены точки зрения существуют огромные последствия. Ведь то что вызывает страдания и волнения с индивидуальной точки зрения, полностью пропадает при обретении возможности жить исходя из учета контекста, даваемого пониманием Тотальных законов.

Ко второй главе, Арджуна уже полностью смог сформулировать свою проблему, и более того, он обращается за помощью в ее решении к Кришне. Все его дела перестают быть важными, и он обращается к нему с просьбой дать ему Учение, объяснив что же будет наилучшим для него. Он обратился к Кришне с просьбой дать ему *шреяс*.

Битва еще не началась, но когда наступило время для знания, когда появился ученик и Учитель, сражение перестало существовать для Арджуны, он совершенно забыл о нем, и его внимание стало полностью поглощено объяснениями Кришны. Причем Кришна не дает ему прямых указаний, и не говорит делай то, или не далай ей этого. Он разворачивает перед ним тотальную картину вселенского творения, основанную на Божественных законах. Такую картину, из которой невозможно ничего исключить. И сражение за дхарму тоже входит в эту картину. Кришна начинает с того, что говорит Арджуне о том что его проблема в отсутствии знания тотального, и как следствие, в невозможности жить в соответствии с ним. Потому что у человека, обладающего этим знанием, причин для страданий не остается.

Вторая глава Бхагавад Гиты начинается со слов Кришны, в которых он говорит Арджуне что не было никогда такого времени чтобы ты не существовал, и чтобы не существовал кто-то из окружающих тебя. Никто и никогда не перестанет существовать. Кришна объясняет Арджуне что его тело временно и изменяемо. И что он этим телом не является! Он тот, кто меняет их, и тот, кто ощущениями этого тела не затрагивается. Поняв это, ты обретаешь великую мудрость, и получаешь мощнейший указатель, на размышления о котором можно потратить годы.

*Нереальное не существует, а реальное не может не существовать.
Сущность их обоих, воистину известна тем, кто знает Истину.*

Двух этих строчек достаточно для того чтобы понять направление поиска, и пойдя в этом направлении, и обнаружить то что никогда не прекращает своего существования, то чем наполнен весь окружающий тебя мир. То, что воистину неразруσιμο, Брахман, сознание, которое и есть ты сам. Это тебе и нужно узнать, и именно это и объясняется во всех главах Бхагавад Гиты. Знающие свою природу не страдают. Пойми смысл ведического высказывания, объяснению которого посвящена вся Бхагавад Гита. Тат Твам Аси, ты есть то! Это вся Веданта в трех словах!

Услышав начало объяснения Кришны, Арджуна очень заинтересовался, и попросил его описать такого знающего человека. И Кришна, отвечая на этот запрос, дает детальное описание мудрого, при этом не называя ни одного внешнего признака. Потому что отличия человека знающего свою природу исключительно внутренние. Внешне он может не отличаться от других людей, но при этом он не будет совершать ошибок в действиях и словах. Его желания закончены, он не затронут радостями и страданиями, у него нет страхов, страстей и гнева. Он контролирует свой ум и чувства. Он знает природу себя, и он свободен от ограничений.

После такого детального описания человека, обладающего знанием, Арджуна начинает сомневаться в целесообразности совершения действий. И именно с этого его вопроса и начинается третья глава Бхагавад Гиты, которая посвящена карма йоге. Арджуна задает Кришне вопрос, что же мне конкретно делать? Я понял величие знания, но ты указываешь мне на необходимость вступить в сражение? В ответ на его вопрос, Кришна лишь подтверждает, что для обретения освобождения необходимо Знание. Но это знание не может быть понято неподготовленным умом. Поэтому необходимо очистить его с помощью действия. Вся третья глава посвящена карма йоге, как подготовительному пути к Знанию, которая превращает действие из инструмента для пребывания в сансаре, в инструмент достижения освобождения.

Карма йога — это начальный отрезок пути к мудрости, а йога знания — это продолжение этого пути. Если ты не прошел стадию карма йоги, то ты не сможешь практиковать джняна йогу, вследствие того, что твой ум не будет достаточно очищен. А если ты не приходишь к знанию, то соответственно, обрести освобождение ты не сможешь. Обе этих части пути должны быть пройдены, ибо Кришна сам так заповедовал в начале времен. Карма йога — это необходимый этап, и в случае если он преждевременно оставлен, ты неизбежно теряешь инструмент по очищению своего ума. Потому что на следующем этапе происходит отказ от действий. А если ты карма йога была тобой в недостаточной степени отпрактикована, твой ум останется неочищенным. Смысл карма йоги в совершении действия с отдаванием результата. Карма йога — это действие, выполненное как подношение. Именно на таком действии основана вся вселенная. Ты питаешь Богов, а Боги в ответ питают тебя.

Разворачивая подобный контекст, Кришна дает Арджуне увидеть целостную картину любого конфликта, а также дает инструмент для его решения. Всегда, если ты видишь общую картину, то проблема с которой столкнулся Арджуна, просто пропадает. Обращаясь к нему, Кришна объясняет структуру строения вселенной, и объясняет, что отношения с миром не должны быть такими что я хочу и возьму. Наоборот, видя и зная взаимосвязанность всего, в процессе взаимного питания всего, ты делаешь то что должен, не потому что тебя кто-то заставил, а потому что ты понимаешь роль своего действия в контексте вселенского безвозмездного перетекания благ. Вся вселенная построена на таком не эгоистичном отдавании, и на понимании этого процесса тобою должны строиться отношения с миром. Ты должен понять, как это работает, и начать осознанно участвовать в этом процессе. В объяснении этой идеи и заключается смысл третьей главы Бхагавад Гиты.

Четвертая глава называется гьяна йога, йога мудрости. В ней Кришна говорит, что он дал это учение солнцу, после чего оно распространилось в мире. И вновь Арджуна задает Кришне вопрос, как это возможно? Ведь я знаю тебя с самого рождения? На что Кришна ему прямо говорит. Я - Господь! Я рождаюсь силой своей майи, когда в творении нарушается дхарма. И тот, кто знает меня так, сливается со мной, и более никогда не рождается вновь. Такой человек не связан действием, он превзошел его, потому что я сам, как Ишвара, нахожусь вне действий. Узнать Бога ты можешь только познав самого себя, потому что природа тебя, и природа Бога одна и та же. Освобождение заключено в понимании, и в превосхождении этого. В четвертой главе объясняются также различные типы подношения, включающие и самое высшее подношение, подношение собственного эго. Подношение — это путь к Богу, это путь очищения. Карма йога это отдавание результата действия, а джняна йога, это йога отдавания эго, с помощью понимания. Это один и тот же процесс, но совершающийся на разных уровнях.

Это процесс постепенной смены точки зрения с эгоистической, с точки зрения отдельной, на точку зрения Истинную. На ту точку зрения, которая позволяет знать и видеть тотальную картину мира.

Кришна подтверждает что это непростой путь, на котором от ищущего потребуются все его возможные усилия. Но так же он говорит, что это единственно истинный путь. И не нужно думать, как много тебе еще осталось пройти по нему. Тебе просто нужно в каждый момент своей жизни, делать все что от тебя зависит, делать маленький, но верный шаг в сторону Истины. И то что этот путь может занять очень и очень долгое время, волновать тебя не должно. Эгоистическое существо может посмотреть на этот процесс, и сказать. Э нет! Это слишком сложно, это мне не под силу! Но если продвигаться по этому пути постепенно и шаг за шагом, не оценивая свои силы как эгоистическое существо, ты начинаешь идти как нечто большее чем простой ограниченный индивидуум. И тогда все страхи пропадают! Например, страх о том, что можно не дойти, что я не смогу, что сил не хватит. Твоя задача сделать всего лишь один маленький шаг, но сделать его в сторону истины, и сделать его с пониманием. И уже одним этим ты начнешь идти против ограничений своего эго. Ты начнешь как бы размывать его силу.

Внимательно выслушав объяснения Кришны, Арджуна опять задает тот же самый вопрос. Скажи мне, о Кришна! Что же будет лучшим для меня? И тут Кришна уже напрямую говорит, о Арджуна! Без вариантов, лучше для тебя будет карма йога. Сейчас ты должен практиковать правильно выполняемое действие, в процессе которого у тебя появится склонность к размышлениям и к знанию. До тех пор, пока твой ум не будет очищен карма йогой, знание будет

бесполезно. Карма и гьяна йога, это две последовательные части одного и того же пути. Идущий по пути карма йоги, как и идущий по пути знания, приходят к одному и тому же. Потому что они идут по одному и тому же пути, целью которого является отречение от действий посредством знания. Не отказ от них, а их превосхождение. И понимания того что ты не тот, кто действует, и не тот, кто вовлечен в действие. Ты есть то, что всему дает возможность действия. И говоря это Арджуне, Кришна дает ему указания по правильному выполнению действий. Он говорит что действия должны выполняться без привязанности и без вовлеченности, и тогда обретается состояние из которого нет возврата.

Глава пятая полна указателей на природу мудрого. Это сделано для понимания того к чему необходимо стремиться искателю. И одновременно это указатель на то что необходимо практиковать, на то, с каким внутренним пониманием нужно выполнять действие. После того как ум будет очищен с помощью карма йоги, он становится готов к финальной стадии знания, к медитации. Медитация согласно Адвайте Веданте это конечная стадия устремлений искателя. Целью медитации является узнавание природы *дживы*. Джива это ограниченное существо, которое начинает медитацию. И которое в процессе погружения в нее, пропадает. Если все предварительные практики были выполнены в полном объеме, джива пропадает и узнается то что остается, когда дживы не остается.

Именно этому и посвящена вся шестая глава, которая называется йога медитации. Эта глава посвящена окончательной части пути. В ней Кришна говорит о необходимости самоконтроля, а также о том, что необходимо для освобождения от эго. Освободиться от эго, возможно только своими собственными усилиями, только ты сам можешь понять то безграничного сознания которое не рождается и не умирает. Никто не сможет сделать этого за тебя. И на этом пути каждый сам себе лучший друг и худший враг. Если человек не пытается понять этого, он враг самому себе. Так как он отказывается от величайшей и абсолютной свободы. Свободы от любых ограничений, и избавлений от любых страданий.

Но если ты стремишься понять это и жить в соответствии с писаниями которые говорят об истине, то ты лучший друг самому себя. Шестая глава подробно рассказывает о том, как необходимо медитировать. Она объясняет ищущему как подготовить место, как выбрать образ Ишта Деваты, который в процессе продвижения по духовному пути должен быть превзойден. Тебе придется отказаться от ограничений имен и форм. Ишта девата, образ избранного Божества в начале медитации является помощью и опорой, но потом его отдельность должна быть оставлена. Не смотря на то что это Ишта, любимое

божество, любимый образ. Это может быть очень сложным, а для некоторых людей и просто невозможным действием.

Но любимый образ должен быть оставлен, потому что Бог — это не объект, это не образ, это реальность которая превосходит собой все, и которая включает в себя все. В том числе и самого медитирующего. Бог это не что-то отдельное от меня, Бог он во всем, включая и вирус COVID-19. Сначала уму требуется опора на подобный образ, потому что истину вообразить невозможно. Но по мере очищения ума, ум и отдельность эго растворяются в истине. Ум не может вообразить истину, но истину и не нужно воображать. Ее необходимо узнать как самого себя. Ум — это просто движение, поток мыслей. И когда это движение останавливается, а осознанность не пропадает, ищущий узнает свою собственную природу, и обретенное им знание не зависит от ума. Это конечная точка существования тебя как дживы. Тебя ограниченного, не истинного тебя, это конец твоего чувства эго. Таков ответ Кришны на вопрос Арджуны, что же будет лучшим для меня? Наилучшим для тебя, читающий, будет узнавание своей собственной природы. Познав которую ты избавишься от любых ограниченностей.

ОМ рUrNam-adaH рUrNam-idaM рUrNAt-pUrNam-udacyate |
рUrNasya рUrNam-AdAya рUrNam-eva-avaziSyate ||
ОМ zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!