Утреннее поклонение
Пратас-смаранам
Шри Шанкары

Свамини Видьянанда Сарасвати

Адвайта Веданта в России

advaitavedanta.ru

2018

Основано на лекциях Свамини Видьянанды Сарасвати

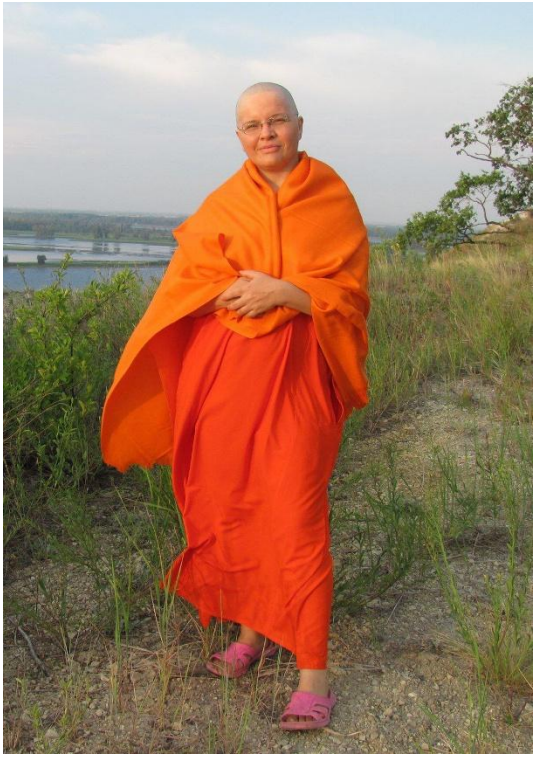
Транскрипция и обработка лекций - Ярослав Дормидонтов

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

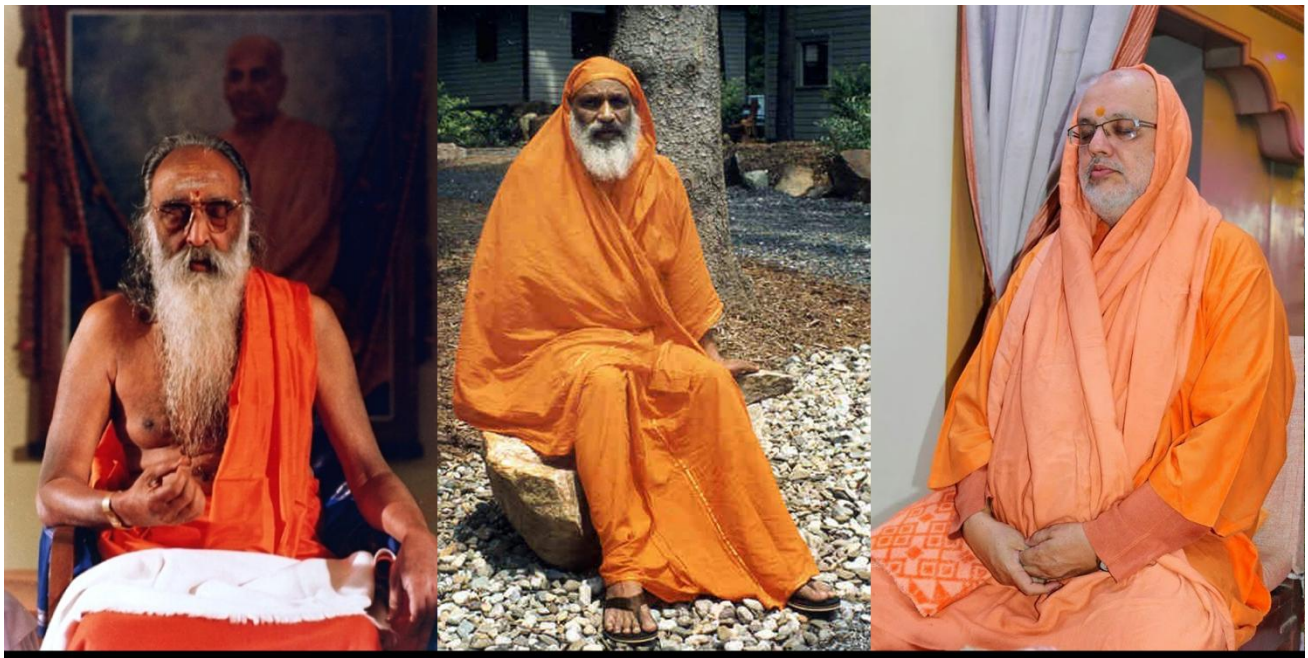
По вопросам иного использования обращаться по адресу advaitavedanta.ru@gmail.com

Поддержать проект и сайт можно тут - http://advaitavedanta.ru/poblagodarit/



Сейчас в сети множество книг по самопознанию, множество людей и огромное количество мнений. Это хорошо для начального знакомства с предметом, но для глубокого его исследования необходим целостный подход, который в своей заключительной стадии невозможен без компетентного руководства.

Здесь представлено целостное видение, даваемое Свамини Видьянандой Сарасвати (ранее известной под именем Брахмачарини Дивья Чайтанья). После окончания МГУ, она закончила аспирантуру и получила докторскую степень в США. Вскоре после непосредственного всеобъемлющего духовного опыта, прекратившего поиски, она вернулась в Россию, и с тех пор ведет жизнь саньяси. Ее учителем и духовным вдохновителем является Пуджа Гуруджи Свами Атмананда Сарасвати, и также Свами Даянанда Сарасвати. Оба они в свое время обучались у Свами Чинмаянанда Сарасвати, основавшего центры изучения Адвайта Веданты по всему миру.



Свами Чинмаянанда Сарасвати | Свами Даянанда Сарасвати | Свами Атмананда Сарасвати

Символ сайта — танцующий Шива, древний символ космического танца Существования-Сознания и Блаженства. За медитативными движениями Шивы

следуют ритмы и мелодии всей вселенной, и этот танец и метаморфозы жизни не имеют ни начала, ни середины, ни конца.

Шива известен также как разрушитель, уничтожающий могучего карлика невежества. Но это разрушение — не ради самого разрушения, а ради познания, возрождения, изменения, очищения и трансценденции. Солнечные лучи символизируют эту могучую силу рождения, жизни и уничтожения.

Ом Намах Шивая!

Утренняя молитва Шри Шанкары

प्रतः स्मरणम् prataH smaraNam

(исполнение можно прослушать по ссылке https://youtu.be/lSg2mQGmKSA)

प्रातस्स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं
सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तमवैति नित्यं
तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥ १

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

1. Рано на рассвете, я вспоминаю сияющую в сердце истину себя, Сат-Чит-Ананду, к которой устремлены искатели истины, называемую турией, которая постоянно свидетельствует сновидение, глубокий сон и пробуждение. Я есть этот неделимый Брахман, а не сборище элементов.

प्रातर्भजामि मनसा वचसामगम्यं
वाचो विभान्ति निखिला यदनुग्रहेण ।
यं नेति नेति वचनैर्निगमा अवोचुः
तं देवदेवमजमच्युतमाहुरग्र्यम् ॥ २

prAtar-bhajAmi manasA vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

2. Рано на рассвете, я поклоняюсь тому, что недоступно для слов и разума, но благодаря чьей милости проявляются все слова; что Упанишады описывают как "не то, не то". Он - бог богов, нерожденнный, неизменный, называемый высочайшим.

प्रातर्नमामि तमसः परमर्कवर्णं
पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
यस्मिन्निदं जगदशेषमशेषमूर्तौ
रज्ज्वां भुजङ्गम इव प्रतिभासितं वै ॥ ३

prAtar-namAmi tamasaH param-arka-varNaM
pUrNaM sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam |
yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau
rajjvAM bhujaGgama iva pratibhAsitaM vai || 3

3. Рано на рассвете, я приветствую сияющее солнце, превосходящее тьму, безграничное, вечное, называемое Высшим существом, основой всего, в котором пребывает вся вселенная в безграничной форме, подобно змее, привидевшейся на месте веревки.

Pratah Smaranam

Лекция первая.

Введение.

Хари Ом!

Сегодня мы с вами начинаем программу ретрита этого года, и мне вспомнилась одна история. Когда я была студенткой, у нас читал лекции один профессор анатомии. Он был не очень популярным лектором, и однажды к нему в аудиторию пришел только один человек. Тогда он вынес из подсобки скелет и посадил его рядом со своим студентом, и только после этого он взойдя на кафедру начал читать лекцию. Для того чтобы начать, ему было нужно хотя бы два человека. Но Свами Атмананда научил меня, что и один человек — это очень хорошая аудитория. Когда я жила в Индии, я была его единственным слушателем на протяжении пяти месяцев! Он читал лекции на английском, а все остальные слушали лекции только на хинди, и таким образом мы были с ним в комнате один на один. Поэтому начиная нашу программу хотелось бы отметить, что мне очень приятен наш состав, а также и то, что это понемногу превращается в традицию. Вы очень приятная компания, и я рада видеть вас всех.

Разговор у нас с вами пойдет о тех темах, о которых мы всегда говорим когда встречаемся. Это безвечные, бесконечные темы о желаниях, об окончании поиска, об освобождении, о том как к этому прийти, о том что ты есть Брахман, и многие-многие другие слова которые уже давно знакомы каждому. Мы будем говорить о желаниях, и о том почему они возникают. Каждый человек всю свою жизнь стремится к чему-то, чего-то хочет, и считая что счастье находится в каком объекте отделенном от него, он совершает ошибку. Эта ошибка повторяется, повторяется и повторяется. Все вокруг делают одну и ту же ошибку, просто потому что редко кто задумывается о том чего действительно человек желает. Обычно считается что если я достигну чего-то, если я получу объект, получу вот эту конкретную личность которая меня интересует, получу деньги, власть, позицию какую-то в обществе, я стану счастливым и довольным. Другими словами, я получу счастье от приобретения чего-то в этом мире, и в этом отношении, то к чему я стремлюсь, оно не особо важно.

Потому что у каждого человека есть его личные конкретные стремления, они отличаются от стремлений другого человека, но само стремление, само желание, оно объединяет всех. Вот нищий протягивает руку, он хочет подаяния для того чтобы прожить сегодняшний день. Миллионер хочет много денег для того чтобы почувствовать себя в безопасности не только сегодня, но и завтра, и на десять лет вперед. Можно сказать, что нищий работает на свой первый миллион, а миллионер работает на свой второй миллион. Но разница между ними в общем то очень мала, и тот и другой чего-то хотят во вне себя. Желания - это двигатель современного общества, и не только современного, это двигатель любого человеческого общества. Каждый чего-то хочет, каждый к чему-то стремится, и это кажется само собой разумеющимся. Вот ребенок протягивает руку, он хочет конфету, он хочет ласки от родителей, его желания просты и понятны. Ребенка сделать счастливым очень просто, ему дашь конфету, и он счастлив.

Когда мы растем, то наши желания и потребности очень сильно утончаются, они рафинируются, и уже конфетой или простым леденцом на палочке взрослого сделать счастливым человеком не получится. Ему по крайней мере нужно уже десяток разновидностей этих конфет, если речь по-прежнему идет о сладостях. Они обязательно должны быть на блюде, они должны быть разложены определенным образом, в определенной обстановке. Может быть при свечах в затененной комнате ресторана, в определенной компании, в сопровождении бокала дорогого вина. Может быть тогда мне это понравится, и я буду счастлив от такой конфеты.

Желания взрослого уже более детальны, и их гораздо сложнее удовлетворить, они более разнообразны, более отличаются от человека к человеку, но тем не менее, это выражение одного и того же базового заключения о себе. Когда я чего то хочу, это значит что я уже заключил, что этого у меня нет!

Я заключил что я *недостаточный* человек, и мне для счастья, для полноты ощущений нужно что-то еще. Мне срочно нужно к себе что-то присоединить. А до момента присоединения во мне этого нет, и я остро переживаю этот недостаток. Базовое заключение абсолютно любого желания, это то что я *недостаточен!* Я *недостаточен* без своего желаемого объекта, я *недостаточен* без денег, без позиции, без кого-то другого. Любовь и привязанность, это желание стать счастливым с помощью чего-то, или с помощью кого-то. Это базовое заключение о том, что этого (кого-то или чего-то) мне не хватает, и я как недостаточный человек буду счастлив, когда получу его.

Сначала момент обладания приносит мне счастье, но потом я начинаю внимательней рассматривать объект, и оказывается что там пуговицы не достаточно перламутровые, оказывается что машина блестит недостаточно ярко, оказывается что пятисот тысяч долларов мало, и мне надо бы миллион, а то и два! Оказывается, что тот человек которого я так хотел, имеет такие ужасные привычки которые мне совершенно не нравятся, я начинаю отчетливо видеть недостатки в том что я приобрел, и соответственно у меня возникает желание исправить эти недостатки! Или же я начинаю желать другой объект, и пламенно стремиться к нему. Таким образом получается, что момент наслаждения обычно достаточно непродолжителен, и даже машина на которую я зарабатывал 10-15 лет, очень быстро теряет свое очарование. Конечно же первые несколько дней я буду с нее сдувать пылинки, но уже через неделю я буду относиться к ней как к само собой разумеющемуся, и чувствовать гордость за приобретение только в определенных ситуациях. Например когда на меня кто-то смотрит, или когда я нахожусь в определенной компании.

Таким образом, счастье от владения предметом очень быстро уходит. Оно уходит не только потому что объект оказывается каким-то недостаточным, оно уходит потому что у меня поменялись приоритеты, у меня поменялось настроение, или же модным стало что-то совсем другое. И теперь то что я имею, оно уже не котируется, и не поставляет мне (как его владельцу), необходимого статуса. Меняются обстоятельства, я сам меняюсь, меняется окружение, и меняется объект моего желания. То, что я горячо желал в детстве, это совсем не то чего я хочу во взрослом возрасте. То, что страстно желается и считается объектом вожделения в одной стране, очень сильно отличается от того что желается в другой стране, и от того что считается в ней символом статусности.

Мои приоритеты меняются, меняются приоритеты окружающих меня людей, меняются сами объекты, даже самый лучший объект он в конце концов может ветшать, царапаться и терять притягательность. Он очень быстро перестает поставлять мне то счастье, которое как мне казалось содержится в этом объекте. То количество счастья которое субъективно содержится в объекте, оно очень быстро улетучивается. Но базовые заключения скрывающиеся за всем этим, это то что мне не хватает того что есть, мне не хватает счастья которое я испытываю от обладания вещами которыми я владею, мне не хватает счастья внутри себя, и стремлением к обретению чего-то нового, я желаю эту недостаточность восполнить!

При аккуратном анализе, оказывается что самое счастливое мое состояние, это состояние когда я получаю желаемое, это состояние *когда я ничего не хочу*.

Это состояние когда мое главное желание удовлетворилось, а следующее желание еще не возникло! Вот этот вот краткий миг, он и есть момент счастья, когда я никуда не стремлюсь, мне никуда не надо бежать, все хорошо так как есть, мне не надо менять мир, не надо начинать войны, не надо спорить с начальником, не надо кого-то в чем-то убеждать! Я чувствую себя счастливым с тем как оно есть. На несколько мгновений количество желаний = ноль.

Но потом возникает следующее желание, и мне опять надо куда-то бежать, надо к чему-то стремиться, надо на что-то зарабатывать, надо чего-то достигать, и в этом поиске я снова несчастен! Поэтому глубоко проанализировав себя, получается что на самом деле то к чему стремится каждый, это прекращение желаний! Это прекращение беготни, прекращение стремлений и самого состояния поиска, прекращение желания когда мне чего то не хватает. Это состояние наполненности, наполненности когда я не испытываю недостатка ни в чем.

Таким образом оказывается, что состояние наполненности и есть то что подсознательно ищет каждый человек. Осознает он это или не осознает, ищет он все равно состояние наполненности! И если этот поиск бессознательный (а он обычно и есть бессознательный), то состояние ощущения наполненности, оно подменяется желанием получить наслаждение от объекта! Я забываю о том что я ищу состояние наполненности, и предполагаю что эта наполненность придет ко мне по факту обладания (например) объектом. Я забываю что эта наполненность она во мне, и ошибочно полагаю что наполненность заключена в каком то внешнем объекте, от обладания которым я становлюсь полным.

Следующим шагом после этого будет заметить то что объекты ограничены, и то что они ограниченно позволяют испытывать чувство наполненности. Чувство счастья от обретения объекта очень преходящее, оно быстро наступает, и так же быстро оно оканчивается, а вслед за этим всегда приходят страдания. Я хотел большой дом, я получил большой дом, но вместе с этим домом я получил и необходимость страховать его, необходимость поддерживать в нем порядок, и необходимость защищать его от вторжений. Так же я получил какой-то статус, дополнительные расходы, и дополнительные головные боли.

Исполнение одного желания приносит небольшой момент счастья, но за этим идет вереница дополнительных страданий, к которым приводит обладание каким-либо внешним предметом. Я получил любимую работу, но оказалось что она требует чтобы я работал как по субботам, так и по воскресеньям, задерживаясь до ночи. Из-за этого я мало времени провожу со своим сыном, и мои от-

ношения с ребенком страдают. Или же если это сидячая работа, то я через какое-то время начинаю чувствовать, что моя физическая форма приходит в расстройство, я иду в спортзал чтобы восполнить этот недостаток, но спортивный зал тоже поглощает кучу времени и средств! За него необходимо платить, в нем действительно необходимо выкладываться, и я решаю что это не для меня, я лучше оставлю работу, и буду просто больше проводить времени с сыном. Но сын за это время уже забыл меня, и он начинает требовать от меня то что я не могу ему дать! Таким образом проблемы бесконечно закольцовываются! Возможно одна и решается, но сразу же возникает десять новых. Я пытаюсь решить одну из этих десяти новых проблем, решаю одну, затем вторую, третью, и так по очереди. Но вскоре я обнаруживаю что решение каждой проблемы приводит к появлению новых проблем!

Небольшой момент удовлетворенности от исполнения желания, приводит к тому что появляется новый букет неудовлетворенных желаний, и этот цикл бесконечен. Оглядываясь вокруг, я вижу что все другие люди живут точно так же, и это кажется нормальным, это присуще человеку, это постоянный поиск, кажется что из этого образа жизни нет выхода. Человек начинает искать решение, когда он задает себе вопрос, а как же так? Сколько можно потратить времени бегая в этой бесконечной гонке, возможно ли действительно то счастье которое я ищу? И человек понимает, что подобными небольшими удовлетворениями желаний, он не может восполнить чувство недостаточности в себе. Он понимает, что ничего кроме полного и безграничного счастья его не сможет удовлетворить. Даже если он получит десятую машину или пятую яхту, то он все равно будет чувствовать этот недостаток. Если он замечает, что несмотря на то что он может приобрести много всего и еще больше, но это все равно никак не восполнит его недостаточность счастья, то вот тогда то у него и могут начать возникать другие вопросы. *Что делать?* Адвайта Веданта говорит: перестать быть человеком!

Потому что это проблема присущая человеку! Перестань быть человеком, и у тебя не будет этих проблем. Веданта говорит что ты есть Брахман, ты велик, ты сам по себе бесконечен, и все эти слова мы очень хорошо знаем! Но вот почему-то получается так, что я могу теоретически понимать, что да, счастье внутри, да, я бесконечен, но тем не менее я выхожу на улицу, я прихожу на работу, и я по-прежнему чувствую себя маленьким человеком. Веданта говорит что ты есть Брахман, ты есть Бесконечность, а я прихожу домой, и жена мне говорит что я дурак! И все! Я не сплю ночи, потому что мне сказали что я ограниченный дурак.

Не смотря на то что информация о том что ты бесконечен и ты есть Брахман общедоступна и каждый знает это, она не удерживается надолго в моей голове! Мы говорим об этом, это может быть понято, но тем не менее, как только мы выходим за двери и вступаем в привычный мир человеческих отношений, это заключение как бы пропадает. И я снова чувствую себя маленьким человеком. Почему так происходит? На этом ретрите мы как раз займемся вопросами *почему*, займемся исследованием того что мешает мне чувствовать себя безграничным. Что мешает знанию о котором говорит Адвайта Веданта утвердиться у меня в голове, и почему я не смотря на то что авторитетные источники говорят что я есть Бесконечность, этого не чувствую? Получается так, что проблема всегда в том, что что-то упущено на ранних этапах. Знание о своей бесконечности — это не какое-то событие которое должно со мной случиться. Бах! И я это понял, и теперь я действительно чувствую себя Бесконечностью.

Это Знание больше похоже на процесс постепенного врастания в него. Это не событие в жизни, это постепенный процесс. Процесс моего мировосприятия, процесс восприятия самого себя, процесс делания ошибочных заключений о том чем я являюсь, а также процесс исправления этих ошибок. Он начался когда-то далеко в детстве! Еще тогда, когда я себя и не помню. Почему я принял какие-то идеи за свои? Почему я начал считать себя Васей, Петей или Колей? Следствие этих ошибок мы испытываем до сих пор. Получается, что сейчас я уже имею множество заключений как о себе, так и о мире! Я имею множество заключений о категориях ценностей, о том что надо делать, и о том что делать не надо. Другими словами, я имею представления о том что мне необходимо для счастья.

У меня уже есть куча заключений обо всем этом. И получается, что когда мне поверх этой кучи говорят: ты есть Бесконечность, ты есть Брахман, это просто не укладывается у меня в мыслях, это никак не коррелирует с моим прошлым опытом, даже не смотря на то что мне вроде бы как логически это доказывают! Я могу даже с этим соглашаться! Но такое заключение оказывается мимолетным, и как только я выхожу в мир, как только мне стоя в очереди наступают на ногу, я сразу становлюсь тем кому наступили на ногу, т.е. я ассоциируюсь со своим телом, и следовательно я соответствующе реагирую на внешний раздражитель.

Как оказывается, в процессе роста важны все стадии. И для того чтобы исправить не последствия, а посмотреть в причины, мы должны возвратиться в свои какие-то самые первые допущения о самом себе, и начать работать с ними. Это может быть достаточно сложно, потому что у нас уже есть множество заключе-

ний о себе от которых мы не собираемся отказываться, потому что они прекрасно работали десять, двадцать и тридцать лет. Я чувствую себя с ними вполне комфортабельно, но тем не менее процесс заключается именно в том, что придется пересматривать свои заключения о себе. Для того чтобы стало понятным как этот процесс протекает в скажем так идеальных условиях, мы проследим то как это происходит с самого начала, с рождения и до самой смерти.

Первый текст который мы будем читать, он как раз рассматривает все эти этапы. Это похоже на выращивание цветка в оранжерее, в заранее созданных ему идеальных условиях. Но факт в том, что никто из нас не был в этих идеальных условиях. Мы все достигли какого-то уровня, мы все пережили детство, у нас у всех были родители, и они достаточно о нас беспокоились и заботились, чтобы мы смогли вырасти до этого состояния. Мы не голодали, и наши мысли не были увлечены зарабатыванием на единственный кусочек хлеба, которым бы мы смогли поддержать свою жизнь.

У каждого есть крыша над головой, во многих отношениях мы счастливее и более успешны чем многие другие, которые *свое детство не пережили!* У кого по большому счету, вообще не было условий для того чтобы вопросы о смысле жизни возникли. Но тем не менее мы росли в определенном обществе, и заключения этого общества очень сильно повлияли на нас. Идеальное общество будет с самого начала поддерживать именно те тенденции в ребенке, которые потом приведут его к возможности задуматься об Истине. Но ребенок он маленький, и многие знания ему просто вкладываются на подсознательном уровне, на уровне это можно, а это нельзя. И общество у нас, в отличие от скажем так идеального общества, оно не вкладывает подобные правильные мысли, оно наоборот в кое каких местах этому противодействует! И как следствие, вместо поддержания потенциально правильных тенденций, вкладываются идеи о разделенности.

Но в отличие от ребенка мы уже сознательные люди, и с такими заключениями мы можем работать уже с сознательной точки зрения. Ребенок воспринимает эти идеи не сознательно, он не может задуматься и проанализировать их настолько же глубоко, как и взрослый. Мы же в отличие от ребенка, сознательным усилием можем вернуться в свои старые заключения, и что-то там поменять, и поверьте, это будет гораздо более быстрый процесс, чем постоянное подсознательное и несознательное восприятие правильных идей. Именно поэтому разговор об идеальном процессе выращивания прекрасного цветка, имеет очень большой смысл.

Но так же существует еще и такая точка зрения, которая громко заявляет: а я хочу слушать об Адвайте! И не надо мне рассказывать о предварительных этапах, там же сплошная двайта, дайте мне чистую Адвайту. Этот подход не работает, потому что вся подготовительная работа к восприятию адвайты происходит в двойственности! И если пропущены какие-то этапы в двойственности, то никакие разговоры о недвойственности смысла иметь не будут! Только потому что они будут ложиться на неподготовленный субстрат.

Но когда начинается серьезная работа, тогда возникает и серьезный интерес, а почему же я так легко интеллектуально воспринимаю идеи Адвайты, и почему же я практически этого не чувствую? Почему мне говорят что я есть Сат-чит-ананда, но почему я не чувствую блаженства при этом? Когда начинается серьезная работа, такой анализ имеет очень большой смысл. Он становится интересным, и появляется личная заинтересованность. Как вы верно уже заметили, что пока не занимаешься чем-то всерьез, ты можешь читать об этом книги, но это будет чисто информационное упражнение. А когда ты уже конкретно занят этим процессом, когда ты уже глубоко погрузился в него, то тебя будут интересовать все детали. Каждый миллиметр будет иметь смысл! Многие любят понюхать, посмотреть и поговорить о прекрасных розах. Можно также разбираться в сортах, бывают розы фиолетовые, белые, красные, желтые, с разными ароматами. Но когда ты сам захочешь вырастить розу, то сухого описания того как это нужно делать, становится недостаточно. Все детали становятся интересными! Но пока твой интерес поверхностный, т.е. ты хочешь только смотреть на эти розы, и ты не заинтересован в том чтобы вырастить свою собственную, детали будут казаться тебе скучными.

Часто приходится слышать о том что Адвайта это скучно. Поэтому мы пойдем на веселые сатсанги к неоадветистам, где посмеёмся и похлопаем друг друга по плечу. В общем очень приятно проведем время, и нам будет весело. Такой подход — это некий барьер разделяющий того чей интерес поверхностен, от того чей интерес более глубок! Я знаю множество людей, которые назвали бы то о чем мы будем с вами говорить, очень скучными вещами.

Многие могут не понимать, как можно говорить о смысле первой строфы *Садхана панчакам*, которая заявляет vedo nityam-adhIyatAm, изучай Веды каждый день! Ну как это может относиться к моей жизни? Где Веды, а где я? И о чем вообще разговор? Зачем мне эти древние индуистские традиции и сказки, когда я современный человек, и живу в современном мире? Дайте же мне быстрое решение! В нашем обществе сейчас больше всего ценится быстрое полу-

чение результата, так дайте же мне быстрый результат! Я заинтересовался Адвайтой, вот и подайте мне Брахмана на тарелочке, так как я уже чувствую себя Брахманом!

И пошел дальше зарабатывать деньги, пошел дальше заниматься своими делами в этом мире. Все что сейчас требуется современными искателями, это быстрый результат. А мы будем говорить о том, как человек врастает в Знание. Как постепенно в нем формируются правильные склонности правильных заключений, и как из этого семечка постепенно вырастает прекрасный цветок. Что нам может мешать, и что нам может помогать в этом процессе? А так как мы осознанные люди, то что же мы сами можем поправить в этом процессе? Цветок в отличие от нас не осознан, и он напрямую зависит от садовника, но здесь у человека ситуация несколько иная, он сам может влиять на свою эволюцию, он может поддерживать в себе хорошие качества, и не поддерживать плохие. Он может вилять на то что он делает, и соответственно понемногу создавать свое будущее, он может влиять на свой потенциал превращения из маленького колючего кустика в прекрасную розу, которая распускается. Этот процесс считается завершенным, когда пройден путь от семени до семени, тогда круг замыкается и Знание приносит результат в виде того что я действительно знаю что я есть Брахман.

Знаю это не на уровне мысленных заключений, а я действительно ощущаю то блаженство о котором мне говорили, я теперь и есть это самое Блаженство, и я больше не делаю ошибки принимая себя за что-то ограниченное. Один из изучаемых нами текстов, как раз и будет говорить именно об этом процессе постепенного выращивания правильных тенденций. Если мы действительно заинтересованы в этом процессе, во время слушания должна возникать такая реакция что: Да! Да! Это именно так! Именно это я когда-то и пропустил! Так вот как это можно легко исправить! Подобное понимание должно сопровождаться радостным чувством приятия. Технические детали начинают иметь смысл, и обретают глубину.

Такая заинтересованность будет явно указывать на то что я не просто так сотрясаю воздух. Я очень сильно надеюсь, что те кто не заинтересован, те кто считают это скучным делом, те кто только хотят понюхать чью-то чужую розу, их просто здесь нет! Потому что процесс отбора на изучение этих текстов был достаточно суров, и тем людям которым не интересна традиция, им в свою очередь будет скучно с традицией. Интерес должен быть взаимным, и я надеюсь что так и будет.

На этом ретрите мы будем изучать два текста Шанкары. Про то кто такой Шанкара, я думаю каждый из вас уже знает. Он в восемь лет принял саньясу, и затем четыре года провел со своим Учителем. В двенадцать лет его отправили писать комментарий на Упанишады и другие тексты, он выучил санскрит в очень юном возрасте, знал все писания практически наизусть, и в подтверждение своей точки зрения, мог приводить комментарии и цитаты прямо из памяти. Шанкара может писать как глубокие научные и философские трактаты, так и достаточно простые для понимания тексты, которые с легкостью описывают глубокие философские проблемы Веданты.

Мы будем изучать два таких текста. Один из них предназначен для интеллектуального анализа, и этот текст называемый *Садхана Панчакам*, пять стихов о *садхане*, (*садхана* это метод достижения цели). Этот текст описывает собой набор предписаний, которые предлагаются для выполнения искателю. В этом произведении содержится пять стихов, в каждом из которых содержится по четыре строки, и каждая из этих строк описывает собою две ступени. Таким образом, получается сорок ступеней ведущих меня к цели. К цели чего? К цели понимания того чем я являюсь, к цели открытия для себя Истины.

Каждая из этих сорока ступеней сформулирована так, что что-то мною должно быть сделано. Сейчас я хочу сделать паузу и подчеркнуть, напомнить вам, что *должно быть сделано*, это очень серьезное такое утверждение! Оно должно быть, но оно становится императивом лишь только тогда, когда для меня имеет смысл заявленная текстом цель! Если я не ставлю себе целью достижение этой цели, то все понятия о *должен* и *надо*, для меня не имеют смысла. Они ко мне не относятся. Я не отлавливаю прохожих на улице, и не начинаю говорить им что ты должен понять Истину, ты должен увидеть что ты есть Брахман. Нет! Он ничего не должен! Пока нет этой цели, нет и садханы, потому что нет договоренности о том, что эта цель для меня важна. Мы с вами здесь говорим о том что *надо*, только потому что мы действительно соглашаемся с тем, что эта цель для нас имеет смысл! Только потому что мы действительно считаем что эта цель, это единственная имеющая смысл цель человеческого существования, и человеческого поиска! Прекращение стремлений свойственных человеку, путем понимания того что ты не являешься ограниченным человеком.

Ты являешься чем-то большим. За цель принимается понимание собственной бесконечности, и понимание того что ты сам есть бесконечное существование, бесконечное блаженство и бесконечное сознание! Может возникнуть вопрос, а почему эта цель считается столь важной? Может быть этот путь подходит только для монахов которые сидят в пещере, и им больше нечего делать, поэтому

они и задумываются о таких вещах, которые в общем-то и не относятся к современной жизни? На самом деле если моя бесконечность мне неизвестна, то я делаю ошибку принимая себя за что-то ограниченное, и в этот момент проблемы этой ограниченности становятся моими проблемами, и соответственно я начинаю страдать. Если я не хочу испытывать страдания, если я понял что меня может удовлетворить только безусловное и бесконечное счастье, если я хочу на практике действительно увидеть и ощутить бесконечное блаженство, то я больше не буду совершать ошибку принимая себя за что-то ограниченное. Это очень достойная цель. Это единственная достойная цель человеческой жизни. Потому что зачем жить в глупости, если можно не жить в глупости? Зачем совершать ошибки, если они приводят к страданиям и проблемам? Если это ошибки не мои, то почему я должен принимать их за свои, и соответственно к чему тогда мне эти страдания, которые совсем не обязательны?

Кошка об этом задуматься не может, корова об этом задуматься не может, они не совершают ошибки делая правильные или не правильные действия. Они вообще не имеют возможности задуматься! А человек такую возможность имеет. Человек имеет возможность задать себе этот вопрос, и соответственно имеет возможность понять ответ на него. Превыше такого понимания, другого понимания нет! Человеку чтобы быть действительно человеком, чтобы отличаться от кошки и от коровы которые живут совершенно бессознательно, ему надо найти ответ на этот вопрос, и понять кто он есть на самом деле? Действительно ли он является человеком?

И вот первый изучаемый нами текст, он как раз описывает процесс постепенного врастания в Знание, процесс глубокого понимания того что должно быть сделано на каждом этапе, для того чтобы осознавание Истины стало естественным, и было подобно распусканию розы. Этот текст очень подробно описывает что надо делать, и то на что необходимо обратить внимание чтобы достичь этого. Следует четко отдавать себе отчет, что это идет в разрез с ценностями современного общества в котором ценится скорость, многофункциональность и успешность в достижении каких-то материальных свидетельств своего успеха

Здесь же успех оценивается совсем по-другому. Здесь успех оценивается не в том сколько ты накопил находясь в мире, а успех оценивается насколько ты понял что ты и есть то, к чему ты всегда стремился! Это полнота, блаженство, счастье. Мерилом успеха становится твой уровень понимания. По мере того как мы отбрасываем от себя не принадлежащие мне роли, этот процесс подпитывает сам себя. Жизнь постепенно становится лучше, и доставляет удовольст-

вие прямо по ходу жизни. Это не выглядит как: до обретения Знания я несчастен, несчастен, несчастен, и потом вдруг бац! И я мгновенно становлюсь полностью счастливым.

Сам по себе процесс приближения, процесс очищения своего разума, и все то что делает окончательное Знание возможным, этот процесс удовлетворяющий сам по себе. Он дает мне все больше свободы, дает мне все больше понимания, я делаю все меньше ошибок, и соответственно меньше страдаю. Поэтому сам процесс врастания в Знание приносит очень много удовлетворения, и количество страданий постепенно уменьшается. Он прекрасен сам по себе. И даже если окончательное понимание на 100% не достигнуто, просто потому что я отказался от 90% своих прошлых ошибок, это уже само по себе повышает качество моей жизни, и мою способность наслаждаться каждым днем и видеть красоту и взаимосвязанность всего во вселенной. Моя способность увеличивается, и я становлюсь соответственно более счастливым. Но это процесс не мгновенный. Это процесс выращивания собственного понимания, и это идет вразрез с ценностями общества, где ценится скорость обретения желаемых объектов. Вложил деньги сегодня, и уже завтра получил 200% навара.

Второй текст который мы с вами будем изучать, это текст медитативный, и он называется Пратас-смарами. Это очень красивый и поэтический текст. Причем это поэзия самого высшего качества!

Я не так давно читала статью, где мне встретилась точка зрения одного поэта, фотографа, писателя и очень креативного человека, на то как он видит цели искусства. Его точка зрения, которая поддерживается очень многими людьми в искусстве, заключается в том, что мир сам по себе очень мрачен и скучен! А цель поэзии, цель искусства, это украсить его. Наложить на восприятие своего рода фильтры, чтобы нам стало интересно смотреть на этот мир. И чем больше фильтров, чем они забавней и неожиданнее, тем мир будет казаться нам прекраснее и интересней. Эта точка зрения поддерживается очень многими, и приводит к тому что уже на каком-то уровне начинается гонка, а у кого фильтр интересней? А вот давайте сегодня я попробую так скреативить, как я раньше не креативил, и увидеть мир вот таким вот образом! Разукрасить его, сфотографировать его не просто так, а через такие фильтры, которые как-то подчеркивают и меняют цвета.

Так вот поэзия Шанкары, она совсем другая. Она не отдаляет меня от мира, не накладывая на него все больше и больше интересных фильтров. Она наоборот приближает меня к миру, и позволяет увидеть прекрасность в том, что нахо-

дится прямо перед моими глазами. Прекрасность и удивительность, которая обычно проходит мимо меня, и которую я обычно не замечаю. Солнце всходит и заходит каждый день, птички за окном чирикают каждый день, и я в этом уже не замечаю того что солнце собственно могло бы и не взойти! То, что оно восходит каждый день - это большое чудо, от которого зависит все! То, что все известное мне основано на самом деле на неизвестности, и неизвестность эта подобна океану с драгоценностями, я так же не замечаю. Стоит только в этот привычный океан запустить руку, и он засияет самыми неожиданными красками. Привычное полно удивительных вещей. И эти удивительные вещи существуют не потому что я одел на себя очки и начал видеть привычное в непривычном свете, а потому что я увидел не привычную, неизвестную, постоянно меняющуюся природу, и какие-то изменения в том, что я обычно пропускаю мимо себя.

Увидеть непривычное в привычном, не приукрашая его, а понимая что оно привычно, это совсем другое направление. Поэзию первого типа я несколько недолюбливаю, я ее не понимаю, мне кажется что ее придумали скучные люди, которые не видят чудес случающихся вокруг них. Для того чтобы почувствовать это чудо, им надо окружающий их мир как-то приукрасить, и с каждым разом его нужно приукрашать по-новому, и все больше и больше! Таким образом постепенно увеличивается разрыв между тем что есть, и между тем что они видят, и тем что им может доставить удовольствие. Их удовольствие раз от раза становится все более и более рафинированными, как в том примере с ребенком, который я привела. Ребенок рад конфете, а взрослому уже надо множество условий для того чтобы он почувствовал счастье. Искусственное рафинирование своих собственных желаний приводит к тому, что я уже не могу испытывать радость от простого полевого цветка, мне надо чтобы на нем были крапинки и какие-то дополнительные полосочки. И вместо того чтобы действительно наслаждаться дуновением ветра, наслаждаться чем-то простым что всегда со мной, я удаляюсь от этого.

Утренняя медитация, Пратас смарами, это очень лиричная, и очень глубоко трогающая поэзия. Медитация на абсолютно простые и привычны каждому вещи. Медитация на то что есть всегда и в любых условиях. Будь я в мегаполисе или на берегу реки, или в пустыне Сахара, эта медитация на том что всегда присутствует, медитация на то что всегда есть со мной, во мне, потому что эта медитация на меня самого! Этот простой и глубокий текст состоит всего из трех строф, но в нем открывается такая глубина и красота, которую никто кроме Шанкары по моему мнению в три строфы вложить не может. Глубокое понимание, глубина и ясность изложения! И эта ясность настолько простая, что

по-моему это очень сложно не увидеть, особенно после того как ты понял то о чем говорит этот текст. Так как текст называется медитация на рассвете, то именно поэтому я и хотела рано утром проводить занятия по этому тексту. У меня есть прекрасная запись, где помимо прекрасных слов и прекрасного смысла этой утренней медитации, так же есть и прекрасное исполнение! Я сейчас его просто включу, и мы с вами его послушаем. Смысл будет непонятен, потому что стих исполняется на санскрите, но само исполнение настолько прекрасно, что сущность произведения чувствуется даже без слов.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

prAtar-namAmi tamasaH param-arka-varNaM
pUrNaM sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam |
yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau
rajjvAM bhujaMgama iva pratibhAsitaM vai || 3

Конечно же к концу нашего ретрита мы уже будем понимать слова, и даже немного выучим этот текст. Но сейчас я хочу закончить тем, что мы будем использовать для начала всех наших лекций. Есть две молитвы (мне не очень нравится слово молитва), но я не знаю другого подходящего слова. Смысл первой я уже объясняла, это поклонение всей линии Учителей, и с помощью нее я перед каждым занятием отбрасываю все свои личные мысли, и становлюсь просто переводчиком того смысла который мне объяснял мой Учитель, я его перевожу в слова на русском языке, которые могут понять другие люди. А вторая небольшая молитва - совместная. Это молитва Учителя и ученика, молитва слушающего и Говорящего! И эта молитва на двоих. Пусть Всевышний, Ишвара, Высшие силы, Божественное, как угодно это можно назвать, пусть они защитят и благословят нас. Нас вдвоем. Меня слушающего, и того кто говорит. И да питает он нас знанием, и пусть мы оба приложим все свои усилия для понимания. Один приложит усилия для того чтобы быть ясным в выражении своих мыслей, даже не своих мыслей, а мыслей того текста который мы изуча-

ем. А второй пусть приложит все свои усилия для понимания сказанного. И да будет изучаемое для нас обоих абсолютно ясным. Ом! Мир, мир, мир.

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Эта мантра выступает в роли сонастройки нас на общий канал, и произнося ее мы отпускаем все свои заботы, мы прекращаем все посторонние разговоры которые у нас были до начала занятия. И уже после этого, мы совместно прилагаем усилия для того чтобы я рассказала, а вы правильно поняли этот текст. Не смотря на то что тексты принадлежат перу Шанкары, Адвайта там та же самая которая содержится в Ведах. Шанкара не был изобретателем какого-то нового Знания. Шанкара излагал то Знание которое содержится в Ведах. Любой Учитель традиции, он не сотворил ничего нового, и он не просто передает слова которые он когда-то услышал.

Очень частые претензии к Библии заключаются в том, что ее множество раз переписывали, и каждый добавлял туда свои ошибки, вследствие чего в конце концов накопилось множество неточностей, и теперь этому тексту верить нельзя. Традиционная же передача Знания несколько другая. Она передает то Знание которое содержится в Ведах, а ученик слышит его от Учителя, но перед учеником не стоит задача запомнить эти Знания и передать их кому-то дальше. Перед ним стоит задача с помощью этих знаний стать тем, о чем говорят Веды! Он обретает это с помощью методологии которая дается ему Учителем, и таким образом он непосредственно обретает само Знание. Он сам становится его носителем, и теперь может рассказывать о смысле Вед не используя слова Учителя, а используя свое собственное понимание.

Это не процесс в каждом звене которого происходит накопление ошибок, а это постоянно обновляемый процесс. Знание содержащееся в Ведах, оно похоже на указание направления как дойти до реки, чтобы непосредственно самому напиться из нее чистой воды. И каждый следующий этим указателям может дойти и напиться. Напившись, он может объяснить эти указатели следующему жаждущему, и этот жаждущий также может подойти к этой реке и напиться из нее чистой воды, для того чтобы удовлетворить свое стремление к Истине. Таким образом Знание не является просто информацией, и ошибки в нем никогда не накапливаются.

Шанкара в этом отношении не изобрел ничего нового, он просто использовал те Знания которые содержаться в Ведах. Он наилучшим образом смог объяснить это, он смог логически доказать каждый шаг, и привести прекрасные примеры. От его усилий Знание как бы засияло новыми гранями. Учителя конечно же были и до Шанкары, и после Шанкары, но даже если сделать исторический анализ, до Шанкары известно достаточно немного имен. Известны имена его Учителя, и нескольких других Учителей, а потом идет Шанкара. После него было очень много хороших Учителей, и это в основном ученики его учеников. Он настолько блестяще смог объяснить то что содержится в Ведах, что его способ объяснения после этого только дополнялся деталями, которые соответствуют определенному времени и языку. Другими словами, все это только полировалось и становилось лучше.

После Шанкары известно очень много имен прекрасных Учителей, у него было четыре ученика, и он обошел три раза всю Индию, основав четыре центра изучения Веданты. Линия ученической преемственности Сарасвати происходит из того центра, где главой был поставлен его ученик Сурешвара. Это очень известный Учитель, который написал множество трактатов.

На сегодня все, давайте прочитаем те молитвы, о которых мы с вами говорили.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Pratah Smaranam

Лекция вторая.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Сегодня мы с вами начинаем изучать поэтический текст, который предназначен для медитации ранним утром. Для этой медитации требуются усилия несколько иного рода. Нам не понадобится каких-то сверх интеллектуальных усилий, потому что этот текст очень простой, и его нужно слушать находясь как бы в полумедитации. Сегодня мы с вами начнем говорить о медитации, о самом процессе медитации, но так говорю я, а вы слушаете, то это получится как бы направляемая медитация. Другими словами, это не та медитация когда мы очень глубоко погружаемся в себя, и пытаемся уйти как можно дальше, отказываясь от восприятия объектов, от слуха и от любых других раздражителей. Здесь необходимо продолжать слушать, но тем не менее находиться в очень внимательном состоянии, а также быть максимально расслабленным.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtas-smarAmi. Первое слово это prAtaH - на рассвете, рано утром. smarAmi - я вспоминаю, рано утром я вспоминаю. Фраза такого типа повторяется во всех трех строфах, и каждая из этих строф начинается таким образом. prAtaH рано на рассвете. Почему на рассвете? Раннее утро, это идеальное время для медитации. На нас еще не навалились дела приходящего дня, мы еще находимся в самом *саттвическом* и спокойном состоянии разума. Мы проснулись, разум отдохнул и находится в очень внимательном состоянии, потому что он еще не

захвачен делами наступившего дня, когда в нем повышается количество раджаса, и мы активно начинаем заниматься повседневными делами.

С наступлением вечера человек устает, и в его разуме повышается количество тамаса. Его разум устал, он уже не настолько чист, он весь день трудился, что-то делал, о чем-то думал, к чему-то стремился, переживал какие-то мысли. К вечеру он уже банально уставший, к нему бесполезно взывать, и поэтому он не способен думать о высоких материях. Утром же состояние наиболее саттвическое, и если мы отдохнули и хорошо выспались, то наступает период когда разум еще спокоен, внимателен и никуда не бежит.

Мы вчера говорили об этом моменте. Зачастую это очень маленький момент, и очень важно его заметить, чтобы попытаться использовать по максимуму для подобной медитации, потому что в это время просыпается свидетель окружающего мира. Это не то *я есть*, о котором уже все слышали, потому что если подумать, то можно прийти к тому что *я* не просыпается и не засыпает, потому что оно является свидетелем как сновиденческого состояния, так и состояния пробуждения. Но утром просыпается тот свидетель этого мира, который спал. Там был свидетель сновидческого мира, но свидетель этого привычного мира, часто считаемого реальностью, он отсутствовал.

Тот я который действует в этом мире, он просыпается рано утром. И если я замечаю момент этого просыпания, то это очень хорошая практика сама по себе. Потому что свидетель этого мира, он появляется из того же источника. Обычно он появляется как бы внезапно, но внимательный и спокойный разум может засечь этот момент, и увидеть как этот свидетель разворачивается. Сначала появляется просто ощущение существования в этом мире, даже не в этом мире, потому что этот мир еще не появился. Появляется ощущение существования, затем оно как бы уплотняется и появляется разделение на мир, и на я *проснулся*. Иногда даже не сразу понятно где я проснулся, кто я, и в каком месте я нахожусь.

Это состояние недоумения быстро сменяется привычными понятиями о том что это моя комната, рядом моя жена, под ногами любимая собака, и понемногу, понемногу, но достаточно быстро для человека который не привык обращать на это внимание появляется окружающий мир, появляется разделение, и потом уже я вспоминаю что да, мне надо на работу, мне надо проект сдавать, отчет какой ни будь, начальник на меня вчера ругался, и таким образом проблемы этого мира наваливается на меня.

Этот процесс постепенный, и если обращать на него внимание раз за разом, то его можно растянуть во времени, и мы получаем очень благословенное окно, через которое мы сможем наблюдать постепенный процесс появления этого мира. А когда наблюдаешь как рождается мир, т.е. когда ты заметил что есть состояние когда мира и меня с моими проблемами еще нет, тогда твоя вера в реальность этого мира, и в реальность своей отдельности от него, она пошатывается. Потому что ты это видишь. Ты наблюдаешь появление, а то что появилось, оно и пропадает! И ты понимаешь, что это не твое постоянное состояние.

Ты обращаешь на это внимание, потому что это очевидно и происходит каждый день, каждый день мы проваливаемся в глубокий сон отключаясь от мира, но мы на это не обращаем внимания. А тут мы сознательно заостряем свое внимание на то что мир преходящ, и мое ощущение *я* в этом мире, оно тоже преходяще. Но тем не менее это как бы отправная точка, отталкиваясь от которой мы можем начать наши размышления. Это мгновение замечаемое нами ранним утром, когда я еще только просыпаюсь, это лучшее время для медитации.

Второй момент когда можно медитировать, это когда человек уже проснулся, умылся, почистил зубы, но еще не начал свои дела, и он выделяет скажем пятнадцать минут в день, для того чтобы сесть и спокойно погрузиться в эту медитацию. Для того чтобы перейти к этой практике необходима кое какая подготовка. В чем же она заключается? Предварительным этапом этой практики будет карма йога, другими словами человек должен быть в мире со своими обязанностями, уметь их выполнять без проблем со своей стороны, без ворчания что вот мол, опять мне надо делать то-то и то-то. Карма йога — это действия которые должны быть сделаны без проблем с моей стороны, и это будет тем что очищает эгоистический разум от многих наносных понятий. Карма йога — это очень мощное средство, и практически вся Бхагавад Гита посвящена ей. Это абсолютно необходимый предварительный этап для очистки разума.

Человеку невозможно избежать этого этапа, и перейти к следующим более глубоким практикам. Это медитация находится даже не на следующем уровне, она находится на уровень глубже. Сначала разум должен быть более-менее очищен карма йогой, я говорю более-менее, потому что такие практики продолжают процесс очищения на более тонком уровне. Это подобно куску металла, который сначала полируется крупным песком, затем постепенно диаметр частиц уменьшается, и на заключительных этапах процесс полировки уже идет тончайшей пастой, или даже замшей. Конечно же, и то, и другое, и третье, очищает наш разум, но сначала если будущее зеркало не отполировано круп-

ными частицами, то полировать его замшей совершенно бесполезно. Эти этапы последовательно идут друг за другом, и эта последовательность очень хорошо заметна во втором тексте, который мы начнем изучать вечером.

Следующий этап для более очищенного разума, это медитация, упасана. Упасана на какие-то аспекты учения, аспекты Божественного, аспекты Высшего, аспекты моей собственной природы. Так как упасана, практика достаточно двойственная, она включает в себя разделение. Она включает медитатора и объект медитации. Вовремя упасаны я хочу приблизиться к объекту своей медитации, я хочу понять его, я хочу погрузиться в него, я хочу слиться с ним. А медитация разбираемая сегодня, она находится на следующем уровне. Это медитация на самом себе. Это медитация которая не включает разделение. Я не медитирую на какой-то объект, не медитирую на какое-то свое качество, я погружаюсь в самого себя, я пытаюсь вспомнить свою собственную природу.

Подобное движение вовнутрь себя достаточно сложно. Потому что разум всегда отвлекается на какие-то объекты, и начинает о чем-то думать. В свое время мне было достаточно тяжело понять, а что же имеется в виду под погружением в себя? Но на самом деле это очень простое и естественное движение, которое тем не менее очень сложно описать словами. Я отказываюсь от восприятия объектов, smarAmi, я могу себя вспомнить только когда разум не бродит среди объектов. И раннее утро, это самое лучшее время, потому что разум еще не включился в этот мир. А если он уже успел включиться, то мы садимся и не большим усилием откладываем это. Мы даже не отказываемся, мы говорим разуму, ладно! У тебя еще будет целый день для всего этого, а сейчас посиди пятнадцать минут спокойно, не засыпая и не отвлекаясь ни на что.

Разум тут не засыпает, потому что он только что проснулся, он свежий, отдохнувший и спать ему не хочется. Засыпание — это проблема с любой медитацией днем или в конце дня, когда разум при попытках освободиться от объектов просто берет и хочет заснуть. Здесь мы немножко обманываем разум, потому что он только что проснулся, и он готов на подвиги в этом мире, а мы ему говорим: ну, подожди, подожди немножко, мы сейчас заняты погружением в самого себя. *Я вспоминаю.*

Предварительные этапы — это карма йога, это очищение от пар противоположностей, от я люблю, и я не люблю. Это процесс грубой очистки, это практическое следование христианской заповеди делай что должно, и пусть будет что будет. Это концентрация на самом процессе, а не на результатах. Это серьезно очищает разум, потому что если у меня не получается следовать своим

собственным понятиям о нравится и не нравится, то вполне естественно возникает злость, возникает раздражение, и разум начинает бродить в мыслях о том как отомстить кому то, кого я считаю причиной такого своего состояния. Конечно же в таком состоянии разум возбуждается, и вполне естественно, что медитировать он не сможет. Упасана становится возможна на следующем этапе, когда разум уже очищен от таких грубых *нравится* и *не нравится*. Упасана способствует тому что разум становится однонаправленным и способным к концентрации, потому что только такой разум может погрузиться в себя.

Рано утром я вспоминаю. Вспомнить я могу только то что я уже знаю, и тут я не стремлюсь понять что-то, чего прямо сейчас передо мной нет. Это не похоже на узнавание чего-то нового, на получение информации которой у меня не было, это не похоже на процесс объектного познания. Здесь происходит процесс вспоминания чувства, которое знакомо абсолютно каждому. Это очень близкое чувство, и это чувство мне настолько известно, что у меня даже вопросов по поводу этого чувства не возникает.

Это чувство самого себя, и мне не надо доказательств того что я существую, того я что я просыпаюсь. Я не доказываю себе что я существую потому что мне надо идти на работу. Нет! Я просыпаюсь, и самое очевидное чувство, это чувсвтво я. Даже не я существую, а просто *я*. Во сне у меня это чувство тоже есть, потому что там у меня другое тело, другое окружение, но тем не менее там тоже есть чувство *я существую*. И даже в глубоком сне, если подумать, то кто просыпается? Просыпается тот кто спал! Это чувство существования *я*, оно непрерывно, оно знакомо, оно настолько очевидно, что перестает замечаться. Это подобно тому как мы смотрим вокруг, мы видим один объект, мы видим другой объект, мы видим третий, десятый, сотый. А что присутствует всегда? Пространство! Пространство присутствует всегда.

И это самое *не* замечаемое. Когда мы смотрим вокруг не делая над собой усилия, мы не замечаем пространства, которое дает возможность существования всем объектам в нем. Сначала существует пространство, и только потом в нем существуют объекты которые мы замечаем. В первую очередь мы замечаем то что движется, то что привлекает наше внимание, то что я раньше не видел. А то что я вижу постоянно, я этого не замечаю. Это особенность зрения лягушки. Лягушка не видит неподвижный объект, она видит муху только пока она находится в полете. Но после того как муха сядет на листок, она может только запомнить это место, и уже как бы по памяти попытаться поймать ее. Но если муха сидит рядом с ней и не шевелится, то всего спустя несколько мгновений к

ней теряется интерес, и она просто не замечается. Такова особенность зрения лягушки.

Особенность нашего разума подобна зрению лягушки. Мы замечаем то что вызывает наш интерес, то что движется, то что изменяется, то что имеет форму, то что имеет название. В разных языках, название относится к несколько разным объектам. В Японии например, есть названия не для веток на дереве, а для промежутков между этими ветками! И когда ты смотришь на дерево, ты уже воспринимаешь его в привычных терминах. Ты видишь ствол, ты видишь ветки. А когда японец тебе скажет вон, посмотри туда, ты просто будешь смотреть и не увидишь того на что он указывает, потому что его замечание относится к промежутку между ветками. В русском языке для этого у нас нет отдельного специального слова, и поэтому мы не мыслим в терминах для которых у нас нет названия, и, следовательно, мы не можем заметить то на что нам указывают. Так и тут. Мы замечаем только то для чего у нас есть название, а то что привычно нам и то что само собой разумеется, оно избегает нашего внимания.

Я всегда есть, но когда я обращаю внимание на свое я, обычно это будет какой-то видимый аспект этого я. Это даже не аспект, а это безграничное я, о котором говорят все писания, плюс наложения на него. Это тело, это мысли, это то, это это. Это то что мы можем видеть, то что мы можем объектифицировать. А сейчас smarAmi, я пытаюсь вспомнить, я пытаюсь вычленить из моего привычного понятия о я его безграничную часть, которая присутствует всегда. Я погружаюсь в ощущения себя, и я пытаюсь отказаться от всех объектных восприятий. Первым делом, когда человек садится в формальную медитацию и закрывает глаза, он отказывается от восприятия тела как самого себя. По крайней мере внешнего, видимого тела. Конечно же у него остаются еще и внутренние ощущения своего тела. Но закрывая глаза, я отказываюсь и от этого аспекта.

Дальше уже будет несколько сложнее, потому что отказаться от мыслей это уже не просто закрыть глаза. Закрыть глаза просто, а отказаться от мыслей которые бродят среди ощущений тела, среди воспоминаний, среди фантазии о будущем, это уже усилия другого рода. А здесь отказавшись от любого объекта (мысль — это объект, мысль о будущем себе, мысль о тех объектах которые были в прошлом, это все равно объекты, все то что разум видит, все то о чем он может подумать, это все объекты), здесь я smarAmi, я пытаюсь вспомнить самого себя, истинного себя. Я не пытаюсь медитировать на каком-то объекте, я не пытаюсь вообразить себе вездесущность этого я, или безграничность его.

Когда я воображаю, это уже превращается в объект. Я пытаюсь попросить вежливо, не заставить, а попросить вежливо разум не бродить среди объектов, а отвлечься от объектов на некоторое время и вспомнить самого себя. Почему самого себя полезно помнить? Потому что в течении дня я играю множество ролей которые я принимаю за себя, в течении дня я смотрю на состояние своего тела и принимаю себя за эти состояния, за состояния своего разума, и когда я не знаю кто я, проблемы этих состояний становятся моими состояниями. Проблемы ролей, проблемы обиженного мужа или оскорбленного начальником подчиненного, проблемы того кому в маршрутке на ногу наступили, или проблема того у кого не заводится машина, они становятся моими проблемами. В то время как роли меняются. И это настолько очевидный факт, что этого никто не может отрицать.

В течении дня у меня множество ролей начиная прямо с утра! Я тот кто ест завтрак, потом я тот кто закрывает дверь моей квартиры, я тот кто едет в маршрутке, я тот кто думает о работе, я тот кто работает. Эти роли не могут сосуществовать одновременно. Одновременно я могу быть отцом и работником, но тем не менее, для того чтобы почувствовать себя отцом, я уже должен сменить образ мыслей, я должен подумать о своем ребенке. Для того чтобы быть работником, я думаю о работе. Эти роли как бы сменяют друг друга, не успев снять до конца одну одежду, я одеваю одежду следующей роли. И тут опять-таки самоочевидный факт, что когда актер играет на сцене, играет то нищего, то Отелло, то короля, то саму Дездемону, то актер всегда отличен от этих ролей.

Тот простейший факт, который понимает даже ребенок (что одев красное платьице девочка не стала другой, чем та на которой было надето зеленое платьице). Но тем не менее этот образ себя в новом костюме настолько затягивающий, что каждый делает ошибку *принимая себя за роль*. И никто, ни один человек в этом мире не избежал этой ошибки. Кто-то потом с этим разбирается, но все изначально делают эту ошибку. Эту ошибку очень просто сделать, потому что человеческий разум склонен к такой ошибке, и даже когда человек предупреждается о том что эта игра, он все равно склонен заигрываться, и совершать ошибку даже в том, что должно быть игрой.

Рассказывая вам об этом, хочется вспомнить знаменитый Стэндфордский университет. Вы наверняка о нем слышали. Стэндфордский университет это один из ведущих вузов в мире, и что бы туда поступить надо обладать недюжинным интеллектом, сдать хорошо экзамены, и не вылететь оттуда после первого-второго курса. Это своего рода студенческая элита. Так вот, в этом университете решили провести эксперимент, для которого взяли несколько десятков че-

ловек и разделили их случайным образом пополам. Им всем сказали, давайте проведем эксперимент! *Давайте проведем эксперимент*, это было приглашение к игре. Давайте поучаствуем в игре. Все студенты согласились на это.
Так вот. Одна часть студентов стала заключенными, а вторая часть стала тюремщиками, и их как бы на две недели заключили в тюрьму. Понарошку. Игра на две недели, и на эти две недели мы примерим на себя роли надзирателей и заключенных. Буквально на третий день начались проблемы. Бывшие студенты, (которые в настоящий момент играли роли надзирателей и заключенных), настолько вжились в свою роль, что надзиратели начали оскорблять и унижать студентов-заключенных, и всех тех над кем они почувствовали свою власть. Им казалось что они действуют правильно, потому что надзиратели должны вести себя соответствующим образом, им начало казаться что заключенные пытаются не повиноваться, что они отказываются следовать их приказам.

Заключенные в свою очередь начали плакать о своей роли заключенного. Они начали ощущать депрессию, ведь когда тебя постоянно оскорбляют, окликают и заставляют делать то что тебе в общем то не хочется, ты вживаешься в эту роль. Ночные вызовы на допрос, бессмысленные команды по типу встали! Легли! двадцать раз отжались, вышли из камеры и руки за голову! Перекличка по номерам, (заключенные на время эксперимента были лишены имен). Малейший косой взгляд вызывал у надзирателей негативные эмоции, и за несколько дней игра зашла настолько далеко, что эксперимент пришлось прекратить досрочно. Его пришлось прекратить потому что действия надзирателей стали не совместимы с ролью обычного человека.

Конечно же все это контролировалось и за ними наблюдал профессор, который и увидел, что детишки то заигрались! Вместо игры начались серьезные пытки, серьезные оскорбления и серьезное физическое насилие. Именно поэтому эксперимент пришлось прекратить. О чем это говорит? Это говорит о том, что даже интеллектуальная элита, предупрежденная о том что это всего лишь игра, настолько всерьез погрузилась в нее, что это стало угрозой психическому и физическому здоровью. Человек очень легко начинает играть. И очень легко забывает о том, что это всего лишь игра.

Когда человек начинает воспринимать ее серьезно, то проблемы этой игры, как и проблемы ролей, неизбежно становятся его проблемами. Этот эксперимент пришлось прекратить, и у его участников были очень долговременные психологические последствия. Они очень долго не могли абстрагироваться от последствий и признаться себе в том, что это была всего лишь игра. Годы и годы спустя они продолжали обращаться к психологам, у них постоянно всплы-

вали те или иные психологические травмы. И такие проблемы возникали как у надсмотрщиков, так и у заключенных.

Надсмотрщики не могли понять, каким образом они такие добрые и любящие люди, всего за всего несколько дней смогли войти в состояние близкое к животному. Сейчас нам может показаться, что подобное с нами никогда не сможет произойти. Но эксперименты подобные этому проводились и в других университетах. Однажды учащиеся спросили у преподавателя, а как же в нацистской Германии, почему практически все немцы поддались агитации спровоцировавший ненависть к евреям? Как нормальный человек может позволить случаться вокруг себя таким вещам? Убийства, заключения, депортации, концлагеря, это же совершенно немыслимо с точки зрения нормального человека. Через какое-то время со студентами которые задавали этот вопрос, провели эксперимент, не говоря им что это эксперимент. И они очень легко поддались влиянию.

По примеру гитлерюгенда их начали всесторонне обрабатывать пропагандой, они начали участвовать в различных групповых занятиях, начали выделяться самые активные участники, им выдавались знаки различия в виде нашивок, а также в виде дополнительных прав. Их поощряли следить за поведением других, и докладывать об их опозданиях и плохом поведении. Таким образом, буквально за несколько дней обстановка когда есть высшие и низшие, когда одни следят за другими (и считают это делом чести), докладывают об их поведении начальнику, была полностью воссоздана.

Следующим шагом было предложение отделить плохих от хороших, что в свою очередь спровоцировало шквал издевательств над и унижений «плохих», потому что человек склонен очень легко заигрываться. Совсем недавно в восточной Африке произошло событие имеющее название Геноцид в Руанде. Два племени тутси и хуту, на протяжении очень долгого времени жили рядом друг с другом. И вдруг одно доминирующее племя хуту, начало проявлять агрессивность к тутси. Соседи начали резать соседей, матери резали соседских детей, и все это случилось лишь потому что была проведена кампания по превращению одного племени в козлов отпущения. И это начало действовать!

Человек заигрывается! И заигрывается настолько всерьез, что он может совершать совершенно отвратительные вещи, о которых он не мог бы помыслить буквально несколько дней назад, потому что он вжился в роль, и идентифицировался со своей ролью. А так же он идентифицировал кого-то другого с ролью козла отпущения, а если ты козел отпущения, то ты уже в общем то и не чело-

век, и по отношению к тебе можно позволить все что угодно. Люди способны очень быстро вживаться в любую роль. Будь то роль Бога, или роль дьявола. И когда я вживаюсь в роль, проблема роли становится моей проблемой. Я воспринимаю ее всерьез, и у меня появляются понятия о том, что я (в соответствии с этой ролью) должен делать, и что я делать не должен. Я забываю о том что это игра, я забываю о том это роль, и я на полном серьезе погружаюсь в эту игру. Именно так и выглядит процесс погружения самсару. Не смотря на приведенные примеры, подобные ситуации в человеческой истории повторяются с завидной регулярностью. Это свойственно каждому из нас.

Живя в самсаре мы не замечаем, как наши понятия и роли накапливаются подобно снежному кому. Самсару можно сравнить с ведром наполненным водой, в котором плавает лягушка. Лягушка — это человеческая личность. Если это ведро поставить на огонь, то вода в нем постепенно начинает нагреваться. Какое-то время лягушке в этом ведре может быть вполне комфортно, ну немного горячо, но потерпеть-то можно? Температура в ведре понемногу повышается, но и у лягушки в любой момент есть возможность выпрыгнуть оттуда. Никто ее не лишал этой свободы, крышки на этом ведре нет, и она очень легко может спастись. Но ей это даже не приходит в голову, потому что она находится в совершенно привычном окружении. Постепенно температура воды продолжает повышаться, и если лягушка не выпрыгивает, то она в этом ведре попросту сваривается. Она погибает, не успев даже почувствовать того что она погибает. Все дело в том, что она в каждый момент пребывания в этом ведре чувствует себя достаточно комфортно для того чтобы не выскакивать из него, ей нормально, и то что она варится заживо, ей упускается из вида.

Находящиеся в самсаре люди подобны этим лягушкам. Свобода выйти из нее есть в любой момент, но мы настолько привыкли, что выпрыгнуть из этого ведра нам даже не приходит в голову. И Адвайта, и медитация, это как раз возвращение к воспоминанию о том, кто я есть на самом деле? Это сознательное отвлечение от ролей, это отказ от погружения в них, и желание понять кто я есть вне этих ролей, вне привычных ситуаций, вне оценок относительно других людей. Я считаю что я хороший, потому что кто-то плохой. Я считаю что я толстый, потому что кто-то худой. Я постоянно сравниваю, я постоянно оцениваю себя относительно кого-то другого. А оценка относительно кого-то, это оценка роли. Рядом с толстым человеком я чувствую себя худым. Любая сравнительность это разделенность, в этой ситуации я чувствую себя успешным, потому что я знаю десяток людей, которые не настолько успешны как я. Я считаю что я богат, только потому что я знаю что какие-то люди бедны. В то же время я знаю что я беден, потому что есть другие люди которые владеют гораздо боль-

шим, и я в зависимости от этого чувствую или гордость, или несчастье. Все это ролевые оценки. Но кто же я вне всех этих ролей?

Попытка вспомнить себя, попытка выскочить изо всех относительных определений, подобна нежеланию вариться в ведре. Любой человек имеет свободу выйти из круга самсары, если он даст себе возможность задуматься. Но что значит любой? Мы только что говорили, что для этого необходима чистота разума, для этого необходима способность разума концентрироваться, и однонаправленно устремляться к какому-то объекту. Любой может развить в себе подобные качества. Но все это должно начинаться с самых базовых вещей. Крышки на ведре нет, и если мы это делаем своей целью, если мы понимаем как и что для этого требуется, если у нас действительно есть желание спастись оттуда, то путь из самсары свободен.

Тогда мы действительно будем очищать свой разум и тренировать его однонаправленность. Но если мы об этом не задумываемся, то у нас просто нет шансов, и мы подобно лягушке варимся живьем в этом ведре, вместе со всеми остальными. Обычно медитация происходит на одну их каких-либо форм, но сейчас мы пытаемся понять кто я есть? smarAmi, я вспоминаю. prAtas-smarAmi, рано утром, когда на меня еще не навалились роли, я вспоминаю. В отличие от лягушки, у меня есть шанс подумать и заметить как появляются эти роли. Ведь каждый день мы просыпаемся, и каждый день мы засыпаем. И когда мы засыпаем, мы можем посмотреть на то как эти роли постепенно-постепенно отваливаются от нас. Если этого не происходит, если у меня постоянно в голове крутится мысль о том что завтра мне надо сдать отчет, если эта роль не отваливается, то мы не можем заснуть. Для того чтобы заснуть, нам надо отвлечься от этих ролей. В отличие от лягушки мы попадаем в это ведро каждый день, и каждый день — это ведро заново начинает нагреваться. Каждый день мы имеем шанс это заметить, и каждый день мы это не замечаем.

Процесс понимания того кто есть я вне любых ролей, он идет в три этапа. Вы про эти этапы уже давно знаете, это *шравана-манана-нидидхъясана*. Шравана это слушанье о том что я есть бесконечность, что я есть сияющий Шива, что я всезнающ и всепроникающ, и что у меня нет границ. Манана, это когда я смотрю вокруг и используя логику, использую все доступные мне средства, для того чтобы уничтожить сомнения в этом. Когда сомнения уничтожены, когда я действительно интеллектуально понял что я бесконечен, все равно требуется какое то время для того чтобы изжить старые привычки, которые появились когда у меня были представления о себе как маленьком человеке. Я должен не только понять что я Шива, а не джива. Я должен начать жить как Шива.

Я должен начать жить не как маленькое ограниченно существо, а в соответствии со своим новым пониманием. Этот процесс требует времени. Это подобно тому как девушка из бедной семьи выходит замуж за миллионера. У них совершенно по-другому устроен быт, им не надо сушить корочки хлеба и облизывать тарелку с остатками еды. У них совсем другой уклад жизни, и для того чтобы ей привыкнуть к жизни в новом доме, должно пройти какое-то время. Какое-то время она будет пытаться делать все по-старому и ловить себя за руку, ей нужно будет постоянно вспоминать о том что теперь не надо экономить, что теперь она жена миллионера. Таким образом у нее постепенно происходит привыкание к своей новой роли. Но тут мы не меняем одну роль на другую, мы наоборот отказываемся от всех ролей. Но аналогия очень похожая.

Изживание старых привычек, это нидидхьясана. Почему сначала необходимо освободиться от сомнений? Потому что сомнения не дают мне понять самого себя. Они являются препятствием, они дают пищу для отвлечения разума от медитации, от понимания безграничности, и именно поэтому сомнения должны уйти в первую очередь. Поначалу наличие сомнений естественно. Мы читаем книги и задаем вопросы как раз для того чтобы уничтожить сомнения. Медитация о которой мы с вами говорим, это погружение в себя на рассвете, она становится возможной когда сомнений у меня уже нет. Первый вопрос который я задаю, он не касается того являюсь ли я маленьким и ограниченным, или же я являюсь бесконечностью. Это не должно быть размышлением на эту тему, к этому моменту все сомнения уже должны быть отброшены. Я знаю себя как безграничность, и я себе про это напоминаю. Я smarAmi, я вспоминаю об этом.

Эта медитация по большому счету относится к финальной категории нидидхьясана. Таким образом я изживаю свои старые привычки. Когда ранним утром мои васаны набрасываются на меня и пытаются заставить меня почувствовать себя маленьким и ограниченным, я отодвигаю их в сторону, и я вспоминаю о своей безграничной природе. На самом деле это очень позитивное явление, потому что как я начал свой новый день, так он с большой вероятностью и будет протекать. Если я с утра вспомнил о своей безграничности, то и в течении дня вполне возможно мне будет легче вспомнить об этом еще и еще. Если я встречаю день с улыбкой, то у меня гораздо больше шансов на хорошее настроение в течении дня, чем если бы я проснулся от головной боли. Эту ситуацию хорошо иллюстрирует пословица, что с какой ноги встал, так день и пройдет. Вот мы с вами и делаем сознательное усилие для того чтобы встать с правильной ноги, для того чтобы начать день с правильных мыслей, с правильной медитации.

Я отказываюсь от своих старых привычек чувствования себя ограниченным. Вчера между нами в разговоре поднималась тема про бхакти, про любовь, про приверженность. Хочу обратить ваше внимание, что эту медитацию невозможно делать из-под палки. Ее невозможно делать потому что меня кто-то заставляет ее делать. Потому что для того чтобы появился заставляющий, я уже должен быть вовлечен в этот мир, а это упражнение мы делаем *до* этого. Если в этом случае нет стремления, нет бхакти, нет любви, нет притяжательности, если это не мое искреннее желание познать себя и увидеть свою безграничность, если это не мое искреннее желание быть этой безграничностью не только интеллектуально, но и понять что я есть Шива, что я и есть сама безграничность, то такая медитация не сможет быть успешной.

Все это может быть успешным только когда оно проистекает из сердечного желания, потому что *я хочу* это делать. И это должно быть самое первое желание, или хотя бы одно из самых первых, для начала. Это должно быть главное желание. Я просыпаюсь, и первым во мне просыпается это желание, а не желание заработать побольше денег или выпить чашечку кофе. Когда это желание выходит на первое место, тогда я смогу проснувшись начать день с того что я smarAmi, я вспоминаю о своей естественной природе. Это результат любви, и этот процесс поддерживает любовь. Это взаимопитающие вещи. Я испытываю любовь, и я делаю что-то для этого (при этом делаю не совсем правильное слово). Я делаю не руками, а *я понимаю*. Это ментальное усилие, и оно не включает в себя какую-то физическую работу. Я не переставляю объекты, я не меняю свое окружение, я не меняю одно понятие о себе, на другое понятие о себе. Я пытаюсь увидеть кто я есть безо всяких понятий! Подобная работа возможна только как результат любви.

Результат любви и любовь, они взаимно усиливает этот процесс, и с помощью любви, я все больше чувствую притяжательность этого естественного состояния. В какой-то момент эта притяжательность начинает работать уже и с той стороны. На каждый шаг любящего индивидуума, Бог делает десять шагов навстречу. Если кому не нравится слово Бог, если у кого это ассоциируется с дедушкой на небе, тогда замените это слово на Высшие силы, своя собственная природа, Атман, Брахман. Так вот, Брахман делает десять шагов навстречу! И это тоже только слова. Конечно же Брахман не делает ничего, но эта притяжательность работает именно так. Сначала она возникает с моей стороны, а со стороны Бесконечного оно существует всегда. Я открываю для себя эту притяжательность Бесконечного, и я позволяю этой притяжательности оперировать в себе. Я позволяю себе притянуться.

Я убираю все то что мешает мне притянуться к своей естественной природе, к тому чем я являюсь на самом деле. Рано утром я вспоминаю самого себя, я откладываю в сторону роли, я уловил этот момент, и я задерживаюсь в нем, я делаю усилия сознательно задержаться в этом состоянии, когда роли еще не начались. Раджас дня еще не начал свою работу, мой разум спокоен и сосредоточен, он не хочет спать, и он в этот момент вспоминает свою собственную природу.

Такое поддержание некого расстояния между собой и ролью которую я играю, оно позволяет вести абсолютно полную жизнь. Это не только упражнение рано утром, это то что позволяет мне потом в течении дня видеть правильную перспективу. Может быть сначала и не видеть себя как себя, но по крайней мере видеть роль как роль, и не вовлекаться в нее. Когда я поддерживаю расстояние между собой и играемой мною ролью, я могу более полно оценить ситуацию, принять более правильные решения, и моя эффективность в мирских делах повышается. Я вижу выход из тех ситуаций, которые с уровня роли не видны. Я могу оценить ситуацию более близко к объективному, видеть все ближе к тому как оно есть на самом деле. Это знание, это не какое-то отвлеченное от жизни знание, это то что поможет мне даже в каких-то самых простых житейских ситуациях.

Это не башня из слоновой кости в которую я запираюсь на пятнадцать минут каждое утро, и про которую спустя отведенное время полностью забываю. Это я сам, это моя жизнь, и это мое определение себя. Оно определяет все то что я делаю, исходя из этого определения. Когда я понимаю что я не тело, когда я понимаю что я не разум и не мысли, что я ни то, ни другое, ни третье, то и все мои решения будут совершенно другими. Мои решения о том как действовать, почему так действовать, мотивы моих действий, эффективность моих действий, все это будет отражать мое понимания себя. Чем ближе мое понимание себя к тому что есть, тем меньше ошибок я делаю, в том числе и в жизни. А для того чтобы принять любое решение о том как мне действовать, первое определение себя уже присутствует.

Это определение себя влияет абсолютно на все решения которые я принимаю в течении дня, в течении жизни, в течении учебы, юности, старости. До того как я принял решение, уже есть {*я*} которым я себя считаю. И поэтому если я себя ошибочно принимаю за какую-то роль, то и все мои решения принятые исходя из этого понимания будут ошибочными. На самом деле, этот мир полон людей заигравшихся в свои роли. И то что все это делают и все следуют этому, то что

все забывают снять свой костюм выходя из театра, и требуют соответствующего к себе отношения (причем этот костюм часто не виден снаружи), но если человек чувствует себя королем, то он требует чтобы ты к нему относился как к королю. Кто-то внутри себя чувствует себя как нищий и неспособный, и к тебе он будет обращаться исходя из такого понимания. Если ты заигрываешься, ты оказываешься в проблемах собственной роли, и в проблемах ролей других людей.

Это бесконечное количество проблем и есть нагревание того ведра с водой в котором ты барахтаешься. И то что вроде бы все вокруг ведут себя так же, родители, общество, все они пытаются вжить тебя в какую-то роль. В роль хорошего мальчика, в роль пионера-всегда-примера, или всей дружной толпой идти к победе коммунизма. Любая роль навязанная извне и не воспринимаемая как роль, а воспринимая как я сам, это то что будет приводить ко все большему и большему количеству дальнейших ошибок. Надеюсь, что все собравшиеся здесь уже находятся на такой стадии, когда мы поняли ошибочность практически любого своего шага, мы поняли ошибочность того что мы делали раньше, и мы хотим выйти из этой ошибки. Собственно поэтому мы и собрались здесь, поэтому мы и пытаемся медитировать утром. И попытка оглядеться вокруг в поисках опоры, а что же делали мои мама и папа? Она уже не играет своей роли.

Мы пытаемся выйти из круга не верных заключений о себе, и нам совершенно не должно быть важно, что кто-то еще продолжает совершать эти ошибки. Ведро не закрыто, и любой желающий может выпрыгнуть отсюда, и то что кто-то что-то не делает, это не должно быть стимулом для меня тоже этим не заниматься! Если в сумасшедшем доме вокруг все больны, то это совсем не повод и тебе тоже быть больным. Весь мир как не странно, может быть не прав!

Поэтому нет совершенно никакого смысла искать поддержки в окружающем мире. Мы сейчас пытаемся отвлечься от всех ролей, и вспомнить кто я есть на самом деле. Вне общества, вне сравнения себя с другими, вне опоры на мнение большинства, или гордости от того что я принадлежу к меньшинству. Я пытаюсь вспомнить кто я есть, во вне любых отношений. Это должно быть мое сердечное желание, я хочу познать себя в действительности, в реальности увидеть правду как правду, а ложь как ложь, и это самый здоровый подход к жизни, к существованию, к человеческим проблемам. Здоровый подход, потому что это верно отражает то что есть, и то как оно есть. Именно поэтому я рано утром вспоминаю о том кто я есть.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

На рассвете, я созерцаю сияющую в сердце истину Атмана, безграничное Существование-Сознание-Блаженство, цель и прибежище мудрых, известную как «турия». То, что является неизменным свидетелем сновидения, пробуждения и глубокого сна, - я есть этот неделимый Брахман, а не это сборище элементов.

OM pUrNam-adaH pUrNam-idaM pUrNAt-pUrNam-udacyate |

pUrNasya pUrNam-AdAya pUrNam-eva-avaziSyate ||

OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Хари Ом!

Pratah Smaranam

Лекция третья.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

В качестве вступления перед утренней медитацией, призывание тройного спокойствия, тройного мира, оно получается очень к месту. Это просьба о мире со всех трех сторон. Это просьба о мире и спокойствии со стороны высших сил над которыми я не имею контроля, это просьба к окружающему миру чтобы во время нашей медитации он нам не мешал. Это так же просьба спокойствия внутри себя, чтобы мое тело и мой разум соответствовали моему желанию, чтобы тело не мешало мне своими болями, а разум не бродил там где не надо и находился в спокойствии, чтобы я в полном безмолвии мог медитировать на рассвете.

प्रातस्स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तमवैति नित्यं तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

На рассвете, я созерцаю сияющую в сердце истину Атмана, безграничное Существование-Сознание-Блаженство, цель и прибежище мудрых, известную как «турия». То, что является неизменным свидетелем сновидения, пробуждения и глубокого сна, - я есть этот неделимый Брахман, а не это сборище элементов.

prAtas-smarAmi, рано утром на рассвете я вспоминаю. Вспоминаю что? Atma-tattvaM - истину самого себя. Atma-tattvaM, какую? Сияющую, saMsphurad. saMsphurad - сияющая, ясная, очевидная, живая. hRdi, hRd, это сердце, Atma-tattvaM, сияющую в сердце. Почему в сердце? Конечно же здесь сердце имеется в виду не как физический орган на котором можно сделать операцию и который может биться быстрее в волнении, или останавливаться в страхе. hRd, сердце, имеется ввиду источник моего я, то место которое ощущается как бы центр моей личности. Мы сейчас взываем не к разуму, а к источнику я. Я обращаюсь туда, и я пытаюсь увидеть, я вспоминаю Atma-tattvaM. Я вспоминаю истину самого себя, которая ярче всего отражается в моем сердце.

Сердце как центр и источник личности, это то что лучше всего отражает истину Брахмана, и эта истина отражается во всем, она отражается как в инертных, так и в живых предметах, она присутствует во всем. Как любой объект отражает свет (подобно свету солнца который падая на объект отражается, что делает возможным его восприятие с помощью наших глаз), точно так же и сердце — это то что отражает истину меня самого, это то что является источником моего привычного я, которое при пробуждении очень быстро погружается в этот мир. Именно поэтому мы пытаемся вспомнить истину себя, обращаясь к этому яркому и светящемуся чувству собственного существования. Я смотрю в себя, я отвлекаюсь от объектов, потому что smarAmi, я могу вспомнить самого себя только тогда, когда мой разум еще не привлечен к объектам этого мира. Отвлекшись от восприятий внешнего, я обращаюсь внутрь себя, и обнаруживаю это светящееся и сияющее само очевидное чувство своего собственного существования, и я обращаюсь к нему.

Этот свет часто называю сияющим, но что означает это сияние? Похоже ли оно на свет солнца, на свет лампы, на свет луны, на то сияние к которому мы так привыкли? На самом деле это сравнение, и очень важно понимать в каком смысле это сравнение используется. Очень часто погружаясь в себя, человек ищет именно свет, он ищет источник свечения. Он закрыл глаза, у него сразу же стало темно, и им тут же начинает искаться источник света, а потом он рассказывает, что он видел себя как синий или как зеленый свет. Это не верное понимание. Так в каком же смысле сияет моя собственная истина?

Сияющее солнце освещает великое множество различных объектов. Луна тоже сияет, но свет луны имеет совершенно другую природу! Солнце сияет само по себе, а луна сияет отраженным светом, именно поэтому мы в зависимости от положения луны и земли относительно солнца, видим ее фазы. С солнцем же этого не происходит, если солнце вдруг перестанет светить, то померкнет и

свет луны. Солнце светит само по себе, а луна светит отраженным светом, хотя если не задумываться, то их свет весьма похож. Можно сказать, что и то светится.

В этом примере солнце — это самоочевидная светящаяся сущность, а луна светит только потому что отражает свет солнца. Свет солнца первичен, и только потом появляется свет луны. Отражение солнца и луны на каких-то отражающих поверхностях, это уже третичное отражение. Например, на поверхности воды в реке, или на поверхности воды в какой ни будь бочке. На любой отражающей поверхности, мы можем увидеть это отражение. Но это будет уже не первичное и не вторичное отражение подобное луне.

Можно придумать огромное множество примеров на эту тему, но все равно для всего этого свечения сначала необходим свет солнца, и только после этого мы увидим свет луны, и отражение ее на любой другой поверхности. В этом примере солнце оказывается самоочевидным, самосветящимся объектом, и если отвлечься от ограничений этого примера то мы сможем увидеть, что на самом деле в этом мире нет ни одного самоочевидного и самосветящегося объекта.

Солнце — это то что реально самоочевидное и самосветящееся, оно должно светить во всех условиях, для всех, и быть очевидным всегда. Но солнце светит только для человека который имеет глаза, чтобы увидеть это. Солнце светит только когда мои глаза открыты, и я способен воспринимать его, т.е. когда я сплю, когда я погружен в сновидения или в глубокий сон, то солнце для меня не светит. Для того чтобы мне светило солнце, должны быть выполнены определенные условия, мои глаза должны быть открыты, и солнце должно освещать их.

Это уже совсем другой свет, это свет сознания. Я должен осознавать это солнце. Сначала существует мое восприятие, и только потом солнце может светить. Это говорит о том, что восприятие моих глаз (свет моих глаз), он существует до этого, он более первичен. Глаза не могут освещать осознанностью объекты, если за ними не стоит разум. Глаза могут быть открыты, но если разум блуждает где-то в своих фантазиях, то они не будут видеть даже то что находится прямо перед ними. Для того чтобы работал глаз, для того чтобы глаз мог что-то осознавать, за ним должен стоять работающий разум. Свет разума освещает глаза, свет глаз освещает видимый объект (освещает солнце), а свет солнца уже освещает луну. Но ведь и разум тоже работает не сам по себе, для того чтобы разум работал, какая то другая сущность должна осветить его! Потому что разум инертен, и сам по себе работать не может.

В Кена Упанишаде, которую мы изучали с вами в прошлый раз, есть такой пример. *Разум разума, глаз глаза*, что стоит за разумом, что позволяет и заставляет его освещать другие объекты? Что заставляет его работать, что заставляет его быть разумом? За работой разума стоит свет сознания, и только после того как свет сознания озаряет его, разум может начать работать. Но без этого света работа разума невозможна. После того как начинает работать разум, становится возможна работа глаз, и только после того как начинает работать глаз, мы можем увидеть сияющее солнце. Возникает вопрос, а почему работает сознание? Он теряет смысл, потому что это причина осознания всего в этом мире. Само сознание оно есть сознание, оно осознается по своей собственной природе. Нельзя задать вопрос, а почему огонь горячий? Вопрос то задать можно конечно, все что угодно можно. И ядовитый гриб съесть можно. Но почему огонь горячий? Потому что такова его природа. Почему солнце светит? Потому что такова его природа. Почему вода мокрая? Ведь невозможно разделить воду и мокрость.

Сознание осознает, сознание сияет своим светом, только потому что такова его природа, а моя природа и есть это сознание. Сначала существует сознание которое освещает все, которое отражается в сердце, и отраженное в сердце сознание приводит к появлению чувства *я-отдельный*. Сердце сияет, и чувство "я есть", ощущается как отдельность. А то сознание которое отражается в сердце, которое является источником первоначального света, оно не разделено ни на что, оно безгранично, оно сияет само по себе. И то что мы принимаем за маленького ограниченного себя, это лишь отражение этого безграничного сознания в моем сердце. Чтобы узнать истину самого себя, мы обращаемся к этому отражению. Потому что это самое яркое, это самое первоначальное, это то что становится самым очевидным в тот момент, когда я просыпаюсь. Если задуматься, то и во время сна тоже есть ощущение собственного существования, которое продолжает наблюдаться даже в глубоком сне. Ощущение чувства *я*, это то что делает возможным мое осознанное существование как отдельного существа. Это отражение света сознания в сердце которое освещает собою все, без этого невозможно никакое восприятие, без этого невозможно никакое существование, и никакое блаженство.

Сначала мы обращаемся к этой самой яркой точке, к середине, к центру своей сущности, к центру откуда появляется мое чувство я, но на самом деле мы ищем не этот центр, мы ищем то что отражается в нем. Отвлекшись от восприятия предметов, мы обращаемся к чувству "я есть". И потом как в зеркале увидев это отражение, мы узнаем и отвлекаемся от него. Первый шаг — это от-

влечься от восприятия объектов, увидеть центр своей личности, обратить внимание на то что этот центр не может сиять сам по себе, на то что он сияет отраженным светом, и ориентируясь на это отражение обратиться к источнику, посмотреть совсем в другую сторону относительно объекта. Когда мы смотрим на объекты, мы смотрим совершенно в противоположном направлении, когда мы отвлекаемся от восприятия объектов, мы смотрим внутрь себя, видим сияющее "я есть", и смотрим на то что отражается у меня в сердце. Мы обращаем внимание на источник этого "я есть", на то откуда приходит это чувство, которое не засыпает и не просыпается.

Сияющее saMsphurad-Atma-tattvaM, сияющая истина самого себя, которая отражается в сердце. sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam. prAtas-smarAmi - я вспоминаю. Я вспоминаю что? Я вспоминаю Atma-tattvaM. Это Atma-tattvaM, sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam, я вспоминаю кого, что? Я вспоминаю Atma-tattvaM, я вспоминаю ac-cit-sukhaM, я вспоминаю paramahaMsa-gatiM turIyam. Я вспоминаю истину себя которая сияет в сердце, которая является sac-cit-sukhaM, Сат-Чит-Анандой.

Другими словами, sukhaM, счастье, блаженство, ананда. sac это существование, cit это сознание и sukhaM это блаженство. Я есть то существование, которое отвлечено от объектов. Стакан существует, дерево существует, воздух существует, ситуация существует, но все это ограниченное существование. Мы ограничиваем существование, существованием объекта. Отмечая, к примеру, что вот это вот рука, она существует, и вот это "существует", оно общее для всего того что меня окружает. Оно общее для меня самого чем бы я себя не считал, и если я отвлекаюсь от восприятия объектов, то я могу вычленить это общее для всего существование, то существование которое не ограничено рамками отдельных объектов.

Я обращаю внимание на источник существования. Сначала есть существование, и только после этого оно превращается в существование какого-либо объекта. Само существование изначально, и без этого существования, существование объектов невозможно. Довольно легко понять логически или интеллектуально существование как себя самого, так как это самоочевидный аспект который совершенно не спрятан. На себя как на источник существования обратить внимание достаточно просто. И так же достаточно просто обратить внимание на то что я осознаю, и это осознание существует до того как становится возможным существование, до того как становится возможным осознание всех остальных предметов. Сначала есть осознание, потом оно детализируется как осознание одного или другого, или третьего объекта. Проблемы обычно воз-

никают с анандой. Как я могу увидеть ананду? Мне говорят что я сам по себе есть ананда, так почему же я себя не чувствую блаженством?

Для того чтобы понять, для того чтобы почувствовать и узнать себя как блаженство, необходимы дополнительные квалификации. Для того чтобы увидеть сат-чит, существование-осознание, достаточно логики, достаточно подумать, достаточно посидеть и помедитировать над этим. А понимание себя как блаженства, требует достаточной чистоты разума. Чистоты и внимательности. Это может заметить лишь разум который отвлекся от восприятия объектов, который не бродит в окружающем мире, который обратился вниманием на самого себя. Когда я счастлив, когда я блаженство, когда я с тем что я люблю больше всего, мне кажется, что я люблю этот объект. Я люблю человека, и когда он рядом со мной, я чувствую счастье. Я люблю конфету, я люблю мороженное, и когда они рядом со мной, когда я сливаюсь с ними в экстазе, я чувствую счастье. Но как на это посмотреть более объективно? Я есть блаженство, я есть счастье, я люблю ситуацию которая позволяет мне себя чувствовать счастливым. Я люблю этот мир только до тех пор, пока он способствует моему счастью, но как только обстоятельства этого мира не способствуют моему счастью, как только я начинаю чувствовать себя в нем несчастным, я до того падаю духом, что готов даже расстаться с ним.

Я всегда ищу счастье для того что я люблю больше всего, и стремясь к какому-то объекту, я хочу себя почувствовать счастливым. Я и есть объект своей самой большой любви, я люблю себя. Я хочу себя чувствовать счастливым. Любые мои поиски в окружающем мире, поиски среди объектов, среди людей, среди соответствующих ситуаций, ищутся мной для того чтобы они помогли мне почувствовать мое собственное блаженство, мое собственное счастье. Я люблю те объекты, я люблю те ситуации которые способствуют простому, легкому проявлению моего собственного блаженства. Я всегда ищу удовлетворение для себя самого. Я люблю себя больше всего. А там где любовь, там и блаженство. Я есть источник блаженства, потому что я люблю себя больше всего во всех условиях, безотносительно всего, и я ищу наилучших условий для самого себя.

То что я люблю больше всего, это и есть то что доставляет мне максимальное блаженство. Я люблю себя больше всего, и поэтому я и есть источник этого блаженства. Для того чтобы это увидеть, для того чтобы почувствовать этот источник блаженства, я должен отвлечься от всех объектов, я должен обратить внимание на то что обладая объектом, приносимое им счастье я нахожу не в этом объекте, а в самом себе! Счастье — это отсутствие стремления к чему-либо, и обладание объектом просто убирает на какое-то время, возникшее во

мне стремление. Но как только я обращаюсь к следующему объекту, я опять начинаю бежать, я опять начинаю стремиться к чему-то, и мое счастье моментально проходит. Если я отвлекаюсь от восприятия объектов, если мой разум чист, если я никуда не стремлюсь, если я нахожусь прямо здесь и сейчас, то я нахожусь в блаженном состоянии которое ничто не нарушает.

Я ощущаю блаженство самого себя, но как только мой разум отвлекается, как только он начинает желать чего-то другого вовне, то мое счастье немедленно прекращается. Только разум который сознательным усилием способен отвлечься от поиска вовне и сосредоточится на себе, способен увидеть и понять что он не есть разум, а он есть источник своего счастья и блаженства. Объекты создают видимость того что счастье заключено в них, но на самом деле объекты инертны. Непонимание своей блаженной природы, создает видимость того что счастье находится в объектах где-то вовне меня, в то время как я сам являюсь источником своего блаженства.

prAtas-smarAmi, рано утром я вспоминаю Atma-tattvaM, сущность самого себя, истину себя, которая saMsphurad hRdi, сияет в сердце. sac-cit-sukhaM, которая является сат-чит-анандой. Я вспоминаю это рано утром, когда мой разум еще не успел погрузиться в объектный мир, и это самое лучшее время для того чтобы вспомнить о своей природе. Если я об этом не задумываюсь, то мой разум мгновенно погружается в поиск чего-то вовне, и забывает об этом на целый день. Рано утром я вспоминаю о том чем я являюсь на самом деле, paramahaMsa-gatiM turIyam, turIya - это четвертое состояние, это уже связано с тем что говорится дальше. yat-svapna-jAgara-suSuptam - это три состояния через которые я прохожу ежедневно. Это состояния бодрствования, состояния сна, и состояние глубокого сна.

Обычно я воспринимаю себя как *я*, только в бодрствующем состоянии. Этому определению *я*, которое существует в бодрствующем состоянии, я придаю максимальное значение. Потому что это состояние мне кажется длящимся особо долго, это состояние самое стабильное, самое не меняющееся. Я просыпаюсь и вспоминаю что у меня вчера были проблемы по работе, что и сегодня у меня будут проблемы по работе, и на этом основании я заключаю что эти проблемы являются моими проблемами, а также я заключаю, что тот я который вовлечен в эту работу, в эту семью, в эти отношения, в этот мир, тот я которым я ощущаю себя в пробужденном состоянии, это и есть истинный я.

На самом деле очень полезным может быть размышление на тему что такое истина и что такое реальность, действительность. Реальность — это то что су-

ществует всегда. Если я сейчас вхожу в привычный образ, но этот образ отсутствует добрую треть суток, этот образ не может быть моим истинным я! Это как если я пол дня скажем женщина, а пол дня мужчина, я это вижу, я это помню, и я не могу всерьез утверждать, что я только мужчина или я только женщина. Если я задумываюсь об этом, и если половина моего времени проходит в одних ощущениях себя, а другая половина времени проходит в других ощущениях себя, если я часть времени ощущаю себя одним, а часть времени ощущаю себя другим и не имею возможности из этих ощущений выбрать какое-то одно, то это подобно тому, как актер играет ту или иную роль.

Если он это видит, если он помнит о том что он играет, то он не может всерьез отождествляться ни с одной из этих ролей. Если он часть времени играет богатого короля, а часть времени играет нищего, то как он всерьез может считать себя королем? Не может же он сойдя со сцены, всерьез требовать к себе отношения как к королю, или же наоборот как к нищему? Но мы по каким-то причинам принимаем эти временные и ограниченные определения, за себя реального! Тот я, который существует только в пробужденном состоянии, мы его всерьез считаем собой, и его проблемы мы принимаем за свои проблемы. Мы серьезно вовлечены в то я, которое существует только две трети суток! И даже в течении этого времени оно постоянно меняется. В течении дня я могу быть отцом, потом эта роль проходит, и я уже чувствую себя работником на своем предприятии, потом и это проходит, и я становлюсь гуляющим или посетителем музея. Таким образом даже в течении дня мои роли меняются, но тем не менее, по каким-то причинам, я не обращаю внимания на то что остается неизменным при смене всех этих ролей.

Необходимо обратить внимание на то что остается неизменным, не смотря на смену ролей в течении дня, в течении ночи, в течении сна, в течении пробужденного состояния, в течении глубокого сна. Сейчас я себя чувствую определенным человеком, определенной личностью, и у меня есть понимание я, и это понимание я, частично верно. Там есть какая то часть, относящаяся к тому я которое неизменно. Тот я который был в детстве имел совершенно другие мысли и другое тело. В физическом плане, у меня не осталось ничего общего от младенческого я, и того я которым я ощущаю себя сейчас. Но тем не менее чувство *я есть*, осталось неизменным. Надо присмотреться к этому чувству *я есть*. Во сне я могу иметь другое тело, во сне я могу иметь другие мысли, быть в совершенно других ситуациях, но тем не менее, там тоже присутствует это *я есть*. Вот на него и надо обратить внимание, обратить внимание на то что принимает роль то одного, то другого, то третьего. Все эти роли меняются. И даже в глубоком сне чувство *я есть*, когда я просыпаюсь не возникает из ниот-

куда! Я помню, что я это тот же самый я который засыпал, который спал, и там я себя не помню. Но просыпаюсь я тем же самым человеком который и заснул.

Чувство *я есть*, во время глубокого сна никуда не пропадает, на него просто не обращается внимание потому что в глубоком сне нет разделений. Но тем не менее я помню что я засыпал, я помню что хорошо поспал, у меня есть ощущение того что я выспался. Хотя я и не могу вспомнить никаких деталей, но тем не менее это чувство есть, и я его очевидно помню. Я проснулся, и это тот же самый я который и заснул. На самом деле это очень очевидное переживание через которое в течении суток проходит абсолютно каждый, не обращая на него внимания. Если это истинное и неизменное, если это то что присутствует всегда, то это прекрасный пример для того чтобы задуматься о том чем я являюсь на самом деле, и обратить внимание на то как я в течении дня меняю роли в пробужденном состоянии. Человек работающий, человек идущий, человек наслаждающийся, отрицающий, слушающий. Роли меняются мной как в пробужденном состоянии, так и в состоянии глубокого сна, и сна со сновидениями. Но есть нечто неизменное, то которое одевает на себя роли, то которое примеряет эти роли друг за другом. Есть то неизменное которое становится спящим, есть то неизменное которое погружается в глубокий сон, и есть то неизменное которое играет роль пробужденного состояния.

Эти три состояния покрывают собой весь спектр ощущений и состояний которые я прохожу в течении дня. В последствии они еще больше детализируются на отдельные осознания в пробужденном состоянии, и на отдельные состояния во сне со сновидениями. Но обратите внимание на то неизменное, на то что не засыпает и не просыпается, на то что видит или не видит сны, но при этом остается неизменным. То что не меняется не смотря на все мои настроения и роли, не смотря на мои проблемы, не смотря на мои радости и печали. Есть то неизменное что одевает мантию глубокого сна, или разноцветный костюм пробужденного состояния. Что это? Это чувство *я есть*, это чувство моего существования.

Не моего существования как пробужденного существа, а это *я есть*, которое не засыпает и не просыпается, которое всегда остается без изменений. yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM. avaiti - свидетель, тот кто свидетельствует эти три состояния, svapna-jAgara-suSuptam. jAgara - пробужденное состояние, svapna - состояние сновидения, suSuptam - глубокий сон. Тот кто является свидетелем, тот кто одевает костюмы этих трех состояний при этом сам оставаясь неизменным. Это ощущение я есть, на которое не навешаны определения что я есть то-то, или то-то. Это базовое ощущение собственного существования, оно настолько

очевидно, что присутствует во всех трех состояниях. И только в силу огромной привычки, инерции, мы не обращаем на него внимания, потому что каждый день с самого рождения и до самой смерти проходим через эти три состояния. Каждый день мы своему пробужденному, привычному *я* говорим до свидания, чтобы потом опять с ним встретится. Оно приходит и уходит, и тем не менее мы каким-то чудом, по каким-то непонятным соображениям считаем себя именно им.

Почему?! Только по глупости, и только по привычке! О пользе такой привычки стоит задуматься, и если действительно глубоко об этом подумать, то не остается другого варианта как признать, что то что я всегда считал собой, мной никогда не являлось, потому то оно приходит и уходит, оно появляется и пропадает! А я есть то неизменное, которое стоит за всем этим. Я свидетель avaiti nityaM, nityaM - всегда, постоянно. Этот свидетель не затрагивается тем что он свидетельствует. То что я вижу, не может являться мной, потому что я вижу его как объект, и следовательно как что-то отличное от меня. Я вижу свое тело как объект, и это свидетельство того что я не тело. Я вижу свои мысли, и когда я чувствую себя печальным, это значит что я свидетельствую свою печаль. Эти рассуждения очень банальны и очевидны, и именно за счет своей очевидности, они избегают моего внимания.

Очень запомнился пример который был приведен в учебнике по родной речи. Этот пример был про дедушку Ленина, у которого дома было очень важное письмо, и к нему с обыском должны были прийти жандармы. Жандармы конечно же пришли и обыскали всю квартиру, но письмо так и не нашли. А письмо лежало на столе поверх всех остальных писем совершенно не спрятанное. Полиция искала что-то очень хорошо спрятанное, так как они знали, что это очень важное письмо, и если бы они его нашли, то дедушку Ленина можно было бы упрятать за решетку. Но незапечатанное письмо лежащее на поверхности совершенно не привлекло их внимания. Так же, как и в истории с десятым человеком, когда после переправы группа товарищей начала пересчитывать друг друга, и досчитывая до девяти, обнаруживают что десятого нет!!! Надо срочно искать десятого! Но как только я начинаю его искать, я автоматически отказываю ему в наличии прямо здесь! После чего обнаружить что я сам являюсь десятым человеком уже невозможно, потому что я сделал заключение что этого десятого здесь нет.

Точно так же я сделал заключение что счастье находится во объекте. И как только я принимаю это заключение, для меня становится невозможным обнаружить счастье в самом себе, потому что ища счастье в объекте, я отрицаю его

существование в себе, так как я уже решил что оно находится где-то в другом месте. В данном случае даже не идет речь о поиске, потому что принятие себя за я которое существует только часть времени в пробужденном состоянии, кажется настолько очевидным (ведь все это делают!), все вокруг вовлечены в поиск счастливого себя где-то там, все хотят денег, власти, счастья, и все ищут его где-то в другом месте! Каждый своим поиском отрицает то неизменное я которое является sac-cit-sukhaM, которое является блаженством, которое дает существование всему остальному. То что я есть что-то неизменное, это настолько простая и очевидная истина, что надо быть большим глупцом, чтобы принимать себя за часть своих собственных ощущений.

Тем не менее, каждый совершает эту ошибку. Но мы prAtas-smarAmi, я вспоминаю рано утром что нет, я не образы, я не те роли которые я играю в течении пробужденного состояния или во сне, я ничто из этого. Я тот свидетель который свидетельствует эти состояния, и я отличен от них! yat-svapna-jAgara-suSuptam, это три состояния, а четвертое состояние называется turIyam. Но это четвертое состояние не четвертое, это состояние из которого я свидетельствую три предыдущих состояния. Ведь актер который играет три разных роли, на самом деле один и тот же человек, и если вдруг он захочет выпить чаю, то он не закажет четыре отдельных чашки для каждой своей роли, он закажет только одну.

turIyam, не смотря на то что так называют четвертое состояние, на самом деле оно не четвертое, это единственное и нераздельное состояние. turIyam это состояние avaiti nityaM, состояния постоянного созерцателя трех других состояний. turIyam, это то что находится вне этих состояний. Эти состояния отрицают друг друга. Например если я пробужден, то это значит что я не сплю, это значит что я не погружен в глубокий сон. Когда я погружен в глубокий сон, это значит что я не бодрствую. Это три взаимоисключающих состояния, и они взаимно ограничивают друг друга, а состояние свидетеля (относительно их), это уже даже не состояние, это то что не ограничено, это то что не затрагивается этими состояниями, потому что оно находится совершенно в другой плоскости. Это похоже на то как если бы мы нарисовали рисунок, в котором что-то закрашено красным, что-то закрашено зеленым, а что-то синим.

Эти цвета взаимно ограничивают друг друга. То что синее, оно не зеленое и не красное, а тот кто смотрит на это, он не находится в плоскости рисунка, он находится совершенно в другом измерении, он созерцает его, он не затронут этими цветами и границами между ними. Он то что отлично от них. Точно так

же prAtas-smarAmi, я вспоминаю что я отличен от сновидений, от глубокого сна, и от состояния пробуждения. Я тот sac-cit-sukhaM, я есть блаженство, существование, сознание. paramahaMsa-gatiM, то что является целью Мудрых. gatiM - путь, цель, финальная точка достижения, прибежище.

paramahaMsa - это мудрые санньяси, parama haMsa, parama - это высший, исключительный, haMsa - лебедь. Лебедь в ведической культуре имеет очень важное значение. Если много раз повторять haMsa, то получается *со-хам*, он есть я. Получается мантра на то что я есть Брахман. haMsa = *со-хам*. Такое вот интересное название. paramahaMsa это прекрасный мифический лебедь живущий высоко в горах и питающийся только жемчугами. Когда ему преподнесли воду смешанную с молоком, он выпил только молоко и оставил воду, потому что он настолько мудр, что может разделить то что неразделимо для всех остальных.

paramahaMsa это лучший изо всех лебедей! А так же это название для мудрого человека, который может разделить то что обычные люди разделить не могут. Он разделяет приходящее от вечного, он видит свою истинную природу как то что не приходит и не уходит, он видит то что неизменно и не имеет границ. Все остальные люди под *я* понимают смесь вечного и преходящего, они подразумевают под этим некую личность у которой есть проблемы, но проблемы эти относятся как мы уже обсуждали к ролям, эти проблемы приходят и уходят, они не постоянны. Но в то же время мы не можем отделить их от своей истинной природы. То что человек обычно понимает под я сам, это смесь постоянного и преходящего. И только мудрый видит то кем он есть на самом деле, потому что он обладает *вивекой*, различением.

Есть хороший пример, когда металлический шар кладут в огонь. Качества шара и качества огня совершенно различны, но когда шар находится в огне, эти качества для внешнего наблюдателя смешиваются. Что видит внешний наблюдатель? Внешний наблюдатель видит, как металлический шар в огне раскаляется, и огонь принимает форму шара. Он видит огонь в виде шара. В то время как огонь по своей природе не имеет определенной формы. Эти качества, форма шара и жар от огня, они перемешиваются настолько хорошо, что их очень сложно разделить. Смотря на это, человек говорит: я вижу светящийся шар, таким образом смешивая эти качества.
Мудрый же разделяет то что физически разделить невозможно, он знает что природа огня это жар, а у огня нет определенной формы. Аналогично он знает, что в природе металлического шара отсутствует жар. Точно так же paramahaMsa, мудрый человек, он разделяет свое понятие я, видя себя как

вечное и неизменное, как то что не затрагивается состояниями, а то что изменяется, он отбрасывает как не я, как иллюзию.

Я самосияющь, saMsphurad-Atma-tattvaM, *само-сияющий*. Для того чтобы я ощутил свое существование мне не надо никаких доказательств, мне не надо света солнца, мне не надо логически доказывать что я существую потому что я проснулся, или я существую потому что у меня возникли проблемы. Я самоочевидно, оно непрерывно, оно одинаково существует в глубоком сне, в состоянии пробуждения и в состоянии сновидений. Я есть тот, кто созерцает эти состояния.

Мы говорили о том что есть цели *паурушея*, а есть цели *а-паурушея*. Тут лучше задуматься даже не над вопросом, а почему я такой маленький и не чувствую что я безграничен? Почему я такой несчастный, и не чувствую своего блаженства? Потому что таким образом мы как бы сомневаемся в словах писаний, а лучше сомневаться в своих собственных заключениях, и задаваться вопросом каким образом я безграничный, чувствую себя таким маленьким? Каким образом я счастье и блаженство, но ощущаю себя несчастным?

Утро — это самое лучшее время для размышлений, потому что разум отдохнул, разум не засыпает, разум способен к анализу таких самоочевидных вещей. Он еще не полностью погрузился в реальность пробужденного мира который мы видим только в одном из трех состояний, и почему-то считаем его самым реальным, и самым действительным. Если мы дадим ему возможность, наш разум может начать сомневаться в этом. Он только что вернулся из другого мира (из сна), и тут самое время заметить то что было неизменным как в том, тик и в этом мире. То что является avaiti nityaM, то что всегда созерцает эти три состояния, которое является turIyam, четвертым состоянием созерцающим первые три. paramahaMsa-gatiM, это то к чему стремятся мудрые и способные к различению, то в чем они находят прибежище. sac-cit-sukhaM, я есть то существование-сознание-блаженство которое не ограничено, которое не затрагивается ничем. Atma-tattvaM, истина самого себя, которая saMsphurad hRdi, сияет в моем сердце. Я это prAtas-smarAmi, вспоминаю рано утром. Давайте повторим эту шлоку.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

Сейчас наша цель заключается в том, чтобы это умонастроение понравилось нам настолько, чтобы эта медитация время от времени стала спонтанной, чтобы она совершалась по любви, потому что такое прекрасное поэтическое произведение приближает нас к своей собственной природе.

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

Хари Ом!

Pratah Smaranam

Лекция четвертая.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

saGghaH, сат - хороший, санга - собрание, встреча с хорошими людьми. Сатсанг, хорошая встреча. bhUta-saGghaH - собрание, bhUta - элементы, собрание элементов. ahaM na bhUta-saGghaH - я не являюсь сборищем элементов. Сегодня у нас снова ранее медитативное занятие. Зачастую истину искомого Брахмана сравнивают с солнцем, в свете которого начинаются все человеческие дела. Сегодня в нашем мире солнца нет потому что оно закрыто тучами, и из-за этого создается впечатление что день начинается очень медленно. Я хочу обратить ваше внимание на то что солнце не имеет ни малейшего понятия о том, что происходит в его свете, и более того, оно понятия не имеет об облаках которые нам закрывают его свет, потому что небо покрыто облаками только с точки зрения нашего мира. На самом деле оно по-прежнему сияет, и по-прежнему влияет на дела совершающиеся в этом мире. Для солнца нет необходимости подтверждать свое существование через отражения в каких-то мирах, но для нашего мира это очень важно! Всходит солнце, не всходит, насколько прогревается воздух и идет ли дождь? Для существование этого мира наличие солнца необходимо, а с точки зрения самого солнца, наличие или отсутствие нашего мира не имеет никакого значения. Солнце светит потому что такова его природа.

Рано утром я медитирую, я вспоминаю. Вспоминаю в сердце, hRdi, вспоминаю Atma-tattvaM, истину самого себя, свою собственную сущность. Какую? saMsphurad, сияющую. Истину себя, которая sac-cit-sukhaM, сат-чит-ананда. Существование-осознание-блаженство, то что является прибежищем мудрых. paramahaMsa-gatiM, слово *хамса* имеет еще одно значение, *хантум агьянам*, тот кто убивает невежество. Это красивый лебедь, благородная птица, и тем не менее он убийца, убийца невежества. paramahaMsa - это тот, кто подобно лебедю различает истину от не истины. Моя собственная природа, это то в чем находят прибежище мудрые paramahaMsa -ы, мудрые различающие люди.

turIyam - это четвертое состояние относительно сна, пробуждения и глубокого сна. Это три состояния, через которые каждый проходит в течении дня. Четвертое состояние находится вне этих состояний, и это то что свидетельствует их. turIyam - это то что является моей собственной природой. Я не тот кто просыпается и засыпает в течении дня, я не тот кто погружается в этот мир или в сон, и действует в сновидческом или в пробужденном мире. Я тот кто созерцает, я тот кто свидетельствует все эти три состояния. Я тот, кто не затрагивается ими. То, что изменяется, то что можно убрать из моего определения себя, то что можно убрать откуда угодно, это то что является *митья*, наложением, иллюзией. А то что является постоянным атрибутом, то что убрать невозможно, это *сатьям*. Это истина.

В течении дня, в течении жизни, все роли в которые я погружен кажутся мне истинными, но тем не менее это то что имеет начало и конец, это то что приходит и уходит, это то что я могу отличить от самого себя. Это такой же признак различения, как и то что я вижу, не является мной. Все то что я могу убрать, все то от чего я могу отказаться, не является мной. Моя цель сатьям, моя цель то что существует всегда и в любом состоянии, то что неизменно, потому что изменение — это то что происходит во времени, и, следовательно, это то от чего можно отказаться. Даже если я считаю себя телом, тогда то что меняется, это всего лишь одежды для этого тела. Таким образом я узнаю себя, не смотря на то что на мне надето. Будь это синяя рубашка, или рубашка красная в горошек, вне зависимости от того что надето на тело, я узнаю его как свое. Тело в течении жизни меняется, а то что меняется, не является мной. Когда я был ребенком, у меня было тело ребенка, а сейчас у меня совсем другое тело. И тем не менее, с тех пор сохранилось что-то неизменное, то что останется со мной до момента смерти этого тела, а при глубоком анализе, оказывается, что оно останется и даже тогда, когда это тело перестанет существовать.

Мысли, которыми я могу гордится или которых я могу стесняться, они также приходят и уходят, потому что они митья. Я тот субстрат, на котором возникают и пропадают эти мысли, которым я сам даю существование. Субстрат это *сатьям*. То, что присутствует постоянно, это *сатьям*, а то что приходит и уходит, это *митья*. *Митья* имеет относительное, временное существование, существование которое не может быть в отрыве от существования субстрата. Как солнце и солнечные лучи. Солнечные лучи существуют только потому что существует солнце. Вода и отражение в ней, все то что растет в воде, брызги, пузырьки, пена на поверхности воды, все оно существует только потому что существует сама вода.

Митья - это то что приходит и уходит, это то что может быть убрано, а *сатьям*, это то что остается. Этот мир прекрасен тем, что без *митьи* я не могу увидеть *сатьям*. *Митья*, все преходящие объекты, они помогают мне в моем поиске истины. Если я не владею критериями различения, то я легко увлекаюсь объектами, и принимаю их за реальность. Я принимаю их за действительность, принимаю их за объекты, которые существуют сами по себе. Но если я задумался о том что такое истина, то каждый объект способен возвратить меня к моей истинной природе. Каждый объект способен сообщить мне: Смотри! Я меняюсь, и поэтому обрати внимание на то что я не являюсь истиной, обрати внимание на то что остается неизменным, не смотря на все мои изменения.

Я есть основа всего. Я то что сияет в сердце. В данном контексте сердце — это не орган, а это место происхождения моего я. Сознание ярче всего отражается именно в этом месте, и именно оттуда возникает мое чувство я. Я есть существование-сознание-блаженство. Не смотря на то что существование-сознание-блаженство не разделены, мы для нашего удобства и вследствие разделенности нашего разума, размышляем об этих аспектах как об отдельном. Но когда наши размышления подходят к концу, мы обнаруживаем что существование нераздельно, и сознание так же неразрывно связано с существованием, которые в свою очередь оба связаны с блаженством. Это не три различных объекта, не три различных аспекта, это одно название, это единый указатель. Это не название объекта, это то что указывает на сущность. Это то что является одновременно существованием, сознанием и блаженством.

Осознать блаженство в качестве своей природы, я могу на примере анализа глубокого сна. Во время глубокого сна я испытываю ананду, и таким образом я максимально отдыхаю от волнений прошедшего дня. Это то неизменное, что ощущается каждым. Каждый из нас готовится ко сну, каждый из нас ждет ко-

гда можно будет отвлечься от всего и лечь спать. А вот просыпаться мы не любим, особенно если звонит будильник, и нам надо идти на работу.

Сон — это то состояние, которого жаждет каждое живое существо. Потому что во сне происходит наиболее полное отдохновение. Мы погружаемся в состояние наивысшего блаженства, которое только возможно в этом мире. И так как это наш ежедневный опыт, это состояние блаженства нами не оценивается и не замечается. Но тем не менее, это то откуда мы черпаем свои силы, это то где мы отдыхаем от всех наших разделений. Потому что в глубоком сне не существует ожиданий, там не существует отдельной сущности, которую я осознаю как самого себя, сущности отдельной от этого мира.

Там нет разделений, нет ожиданий, нет требований, нет желаний, и именно поэтому в этом нераздельном состоянии я отдыхаю максимальным образом. Разум в это время не работает, он не создает разделений. Это время, когда я испытываю максимальное блаженство. Но тем не менее в этом состоянии остается невежество, невежество которое сопряжено с максимальным блаженством. В подобное состояние (называемое искусственной комой), даже погружают больных, для того чтобы их тело могло само себя починить, и чтобы во время этого процесса, разум не мешал своими разделениями, своими понятиями о боли, чтобы он не мешал естественной операции самовосстановления организма.

Это блаженное состояние которое мы испытываем каждую ночь, оно совершенно не связано ни с какими объектами. В глубоком сне нет объектов, в нем нет разделений, в нем нет никого кроме меня самого. Скидывая с себя все костюмы, и оставаясь в максимально раздетом состоянии в присутствии самого себя, я испытываю блаженство. Это время полного отдыха, это время восстановления сил, это время когда я беру этого блаженства столько сколько могу унести, и которое я потом расходую на нахождение в других состояниях в течении дня. Когда запас воспоминаний о своем собственном блаженстве истекает, я снова начинаю зевать, и мне снова хочется погрузиться в это состояние. Недаром одна из самых больших пыток заключается в лишение человека сна.

Каждый в течении суток впадает в это состояние, потому что это необходимо для подпитывания его энергией. Мы не можем долго существовать без этого блаженства самого себя. В течении суток нам обязательно необходимо вернуться туда и подпитаться. Всего лишь несколько суток лишения сна, и наступают необратимые изменения в психике. Сон поставляет нам самое большое блаженство, это блаженство знакомо каждому, но именно потому что мы по-

гружаемся туда каждый день, это состояние становится таким знакомым, и без анализа мы просто не обращаем на него внимания.
Не смотря на то что мы погружаемся в состояние наиболее близкое к нашей собственной природе, это состояние никак не помогает нам узнать ее. Это происходит вследствии отсутствия анализа. Как только мы применяем анализ, это состояние становится нашим помощником, потому что мы анализируем то что происходит в нем. Без этого мы привычным образом погружаемся в одно состояние, затем переходим в другое, и утром просыпаемся тем же самым глупцом который и заснул. Поэтому состояния разума, никогда не являются решением и ключом к познанию Истины. Узнавание Истины возможно только через понимание. Спокойный и не волнующийся разум может помочь нам в этом понимании. Но спокойный разум без попыток понять, это совершенно бесполезная штука. Ведь 365 раз в год мы погружаемся в это состояние, не делаем никаких выводов, и возвращаемся в этот мир тем же самым глупцом

prAtas-smarAmi - я медитирую, я вспоминаю на рассвете. Я анализирую свои состояния, и я пытаюсь обратиться к тому истинному, неизменному я. Рано утром все подсказки еще свежи, и если я об этом задумываюсь, то я могу их использовать наилучшим образом. Но если я об этом не задумываюсь, то я обнаруживаю себя полностью вовлеченным в дела этого мира. Для того чтобы увидеть себя как блаженство, для того чтобы понять себя как блаженство, мой разум должен быть предварительно очищен. prAtas-smarAmi - я могу попытаться утром вспомнить свою истинную природу, только если мой разум достаточно очищен предварительными практиками. Что это за практики, мы с вами поговорим при изучении другого текста. prAtas-smarAmi это текст для размышлений уже достаточно зрелого разума, который с легкостью может оторвать свое внимание от объектов, который не контролируемо не бродит сам по себе среди этих объектов, и который внимательным и аккуратным усилием направлен на природу самого себя.

В это время, утром, я не противостою проекциям разума, я не отбрасываю эти объекты, потому что когда я их отбрасываю, когда у меня есть чувство, ах! Этот мир мешает мне, я от него хочу отказаться. Когда возникают подобные проекции вызывающие такие эмоции (и неважно положительные они или отрицательные), я подтверждаю свое ощущение реальности этого мира. Рано утром я насильственно не отказываюсь от этого мира, просто потому что мое внимание привлечено к другому. Я абсолютно безразличен к нему, я не вовлечен в него, а также своим отрицанием я не подтверждаю его существование. Просто я к нему абсолютно безразличен, потому что сейчас мой разум направлен на меня самого.

Я не подтверждаю существование мира, но направлением разума на самого себя, я подтверждаю истину. На такое безразличное состояние тоже стоит обратить внимание. Если я испытываю негативные эмоции по отношению к объектам, я подтверждаю реальность их существования несколько другим способом. Когда я говорю *я*, то то что я подразумеваю под этим *я*, оно определяет все мои действия. В моем понятии о самом себе, удивительным образом смешано и то чем я действительно всегда являюсь (неизменное нечто), а также огромное количество проекций, в соответствии с которыми простраивается мое поведение в этом мире. Знаменитый пример змеи и веревки, когда я вижу змею в веревке, то моя реакция, мои эмоции не относятся к веревке, они относятся к змее. Но ведь совершенно не важно, что там в действительности была не змея, а веревка. Реагирую то я на веревку.

Точно так же когда я встречаю другого человека, для меня совершенно не важно что этот человек из себя представляет. Я реагирую на свое ощущение этого человека. Исходя из своих представлений о себе, я могу не понимать чьи то мотивы, могу считать что я никогда такого не сделаю. В то время как у другого человека, исходя их его представления о себе, всегда есть стопроцентное оправдание любых его действий. Стоит принимать во внимание то, что каждый исходит из своих фильтров реальности. И поэтому, когда мы встречаемся с непонятным отношением к себе которое мы не можем оправдать и принять, необходимо понимать, что другой человек смотрит на тебя сквозь фильтр своих представлений. И для него его поведение и его собственное восприятие тебя, полностью оправдано.

Когда мы смотрим на окружающий нас мир сквозь фильтры, истина для нас перестает иметь значение. Все что имеет значение, это то что проходит через фильтры моих понятий и восприятий. В моем понимании *я*, это загадочная смесь того чем *я* является, и того чем *я* не является. Метод которым мы разделяем все это, это *митья*. *Митья* - это то что искусственно, это то что является наложенным понятием, это то что временно, то что приходит и уходит. Понимая это, я делаю сознательное усилие для того чтобы не совершать подобную ошибку, и не принимать себя за то, что приходит и уходит.

Это естественная ошибка, естественная для того кто жил в этом мире, ошибка которая множество раз совершается каждым в течении дня. prAtas-smarAmi - рано утром я рефлексирую, и я делаю усилие не совершать эту ошибку. Не принимать себя за того кто спит, за того кто просыпается, за того кто погружается в глубокий сон. Я не одно из этих состояний, я не одна из играемых мною

ролей. Я есть то что смотрит на это, я есть то что свидетельствует все это. Это *нечто,* которое совершая ошибку ассоциации с плотным телом, приходит в состояние бодрствования. Тоже самое нечто, которое отождествляясь с тонким телом, приходит в состояния сновидения и видит сны, и более того, видит самого себя в этих снах, отождествляясь со своими собственными проекциями. Это тоже самое неизменное нечто, которое отождествляясь с причинным телом, входит в состояние глубокого сна.

yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM - я есть тот, кто созерцает все эти три состояния. Я отличен от них, потому что я есть четвертое состояние, которое подобно актеру играющему разные роли, но тем не менее это не четвертое, а это единственное неразделенное и неизменное состояние. yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM - тот кто всегда созерцает любые состояния. Грамматическая конструкция yat - tad, тот - который. Который всегда созерцает состояние svapna-jAgara-suSuptam - сновидения, пробужденного состояния и глубокого сна, tad-brahma niSkalam - тот неизменный, безграничный, неразделяемый Брахман и есть я. tad-brahma niSkalam-ahaM - я есть нераздельный Брахман, который является созерцателем трех состояний. na ca bhUta-saGghaH - и я не являюсь сборищем элементов. Я есть Брахман. niSkalam - это kalam - маленькая часть, niSkala - то что не имеет частей. Сат-чит-ананда нераздельна, это не три разных аспекта, это указатель состоящий из трех слов, который тем не менее указывает на то что не разделяется.

Я есть то блаженное сознательное существование, которое не разделяется друг от друга. Блаженство не существует отдельно, существование не существует отдельно, сознание не существует отдельно. Они всегда вместе. Это блаженное наполненное существование. Слово ананда, оно так же может иметь и другой смысл, это *ананта*, бесконечное, наполненное. Потому что синоним слову блаженство — это наполненность. Когда я не чувствую себя наполненным, я ощущаю в себе недостаток, я не испытываю блаженства. Потому что блаженство и безграничность, возможны только лишь когда я полностью наполнен, когда во мне есть все, и не ощущается никаких недостатков, которых необходимо восполнить. Когда во мне не может возникнуть желания чего-то еще, потому что я полон всем этим.

Сат-чит-ананда нераздельна, и я не являюсь частью чего-либо. Я не часть Бога, которая вечно к нему приближается, и которая вечно от него отделена, я не часть вселенной, я есть тот не раздельный Брахман, который созерцает все эти состояния. Я не отделен ни от чего, ни от Бога, ни от дьявола. Разделения не существует. Когда нет разделения на того кто смотрит и на смотрящего, тогда

не возникает вопроса о существовании чего либо другого. Солнце светит находясь в своей собственной природе не разделяя дни и ночи, оно самоочевидно, и все существует в его свете. Со своей стороны солнце не совершает действий, потому что такой характеристикой наделяем его мы, находящиеся отдельно от солнца, на планете которая вращается вокруг собственной оси. И только при таких условиях, находясь на отдельной от солнца точке зрения, мы видим чередование дней и ночей, мы говорим о том что солнце всходит и заходит, и о том что оно *светит*. Таким образом, мы приписываем ему какое-то действие, которое оно не совершает. Оно просто пребывает тем что оно есть.

Точно так же как и солнце, я самоочевиден. Я пребываю тем чем я являюсь, и одно мое присутствие делает возможным и сон, и бодрствование, и глубокий сон. Одно мое присутствие делает возможным существование любого объекта, осознание этого объекта, и ощущение ограниченного счастья от этого объекта. Одним своим присутствием, я, который является существованием-сознанием-блаженством, делаю возможным любое наложение проекций на себя самого.

Я не являюсь сборищем элементов. Процесс возникновения разделения, начинается с разделения на качества. Сатья, раджас, тамас. Таким образом возникает разделение на пять элементов. Первый элемент в зачаточном состоянии — это пространство, воздух, огонь, вода и земля. В зависимости от плотности этих элементов, и отождествления с уплотняющимися элементами, возникают тела. Плотные элементы создают плотный мир, который тем не менее является иллюзией, они создают тела и объекты, которые мы можем ощущать с помощью органов чувств. Органы чувств дают нам пять независимых свидетельств о существовании каждого объекта. Любой объект мы можем увидеть, мы можем его услышать, мы можем его потрогать, мы можем его лизнуть и понюхать. Таким образом пять независимых органов чувств, создают нам пять сигналов подтверждающих отдельное существование объекта.

Но тем не менее, за всеми органами чувств стоит один единственный разум, который и освещает их всех. Пять отдельных органов чувств, не являются независимыми свидетелями, потому что все они управляются из одного места, потому что у нас есть орган, который позволяет согласовать их показания. Этот орган - разум, и в нем они дают сходные показания о том что это действительно реально. Но тем не менее, мы говорим о том что в их показаниях стоит начать сомневаться. Действительно ли это так реально, как нам кажется?

Мы не отрицаем того что объект может ощущаться, или казаться нам отдельным. Мы задумываемся о том, как оно есть самом деле? Ощущения и реаль-

ность могут очень сильно отличаться! Ведь ощущения изо дня в день говорят о том что солнце всходит и заходит, ощущения мне говорят о том что я сейчас нахожусь в неподвижности. Но тем не менее если мы обратимся к науке, то мы узнаем что солнце не всходит и не заходит, солнце всегда находится на одном месте относительно земли, и эта земля вращается вокруг него. Солнце тоже вращается вокруг центра галактики, галактика вращается вокруг центра вселенной. Все вращается вокруг всего, и в следствии этого мы видим восходящее и заходящее солнце.

Знание говорит нам о том, что солнце не всходит и не заходит. А органы чувств свидетельствуют о том, что солнце каждый день поднимается из-за горизонта. Мы не ставим под вопрос действительность этих ощущений, и поэтому нам кажется что объекты существуют по отдельности, нам действительно кажется что солнце всходит и заходит. Но тем не менее это не является истинной, потому что относительно земли солнце находится на одном месте.

Хотя объект и кажется нам отдельным и реальным, но он не существует в отрыве от подлежащей всему реальности. Мне кажется, и все мои органы чувств говорят о том что я нахожусь в неподвижности, в то время как земля летит с огромной скоростью через космическое пространство, хотя я этой скорости и не ощущаю. Но она тем не менее есть! Знание может очень сильно отличаться от того что мы ощущаем. Мы не ставим под вопрос реальность своих ощущений этого мира, мы ставим под вопрос то, а насколько выводы которые мы делаем исходя из этих ощущений, соответствуют действительности? Несмотря на то что я вижу отдельные объекты, не смотря на то что я ощущаю их, мы говорим что они *митья*! Они не реальны. Они существуют только потому что существует нечто, дающее им возможность существования.

Плотные объекты нашего пробужденного состояния, это объекты которые мы можем ощущать с помощью органов чувств. Когда мы погружаемся в сон со сновидениями, наши внешние органы чувств отключаются. Мы больше не ощущаем свое тело, но наш разум продолжает работать и он создает другие объекты, которые по степени реальности во сне ничем не отличаются от реальности того что мы видим и ощущаем в этом мире. Находясь во сне, я могу видеть людей и разговаривать с ними, я могу видеть горы, леса, поля и огромный мир который состоит из тонких объектов, которые я не ощущаю с помощью своих внешних органов чувств.

Мои внешние органы чувств в это время отключены, но тем не менее разум способен работать за них, как бы подменяя их всех. Это показывает огромный

потенциал разума, это показывает то что он может создавать мир который ничем не будет отличаться от привычного мне плотного мира. Находясь во сне, я буду полностью уверен в том что этот мир реален, и реальность этого мира не будет мною ставиться под вопрос. Единственное что я увижу когда проснусь, так это то что этот мир был не реален, что он прошел, он пропал, и что его на самом деле не было. Во время существования этого мира, его единственное отличие от мира плотного, это то что он существует лишь краткий миг, в то время как окружающий нас мир в своем существовании более постоянен. Но это отличие я замечаю лишь проснувшись!

prAtas-smarAmi - рано утром я вспоминаю. Это предложение проснуться из этого мира, это предложение проснуться к Истине которая не изменяется, которая нераздельна, и которая существует одинаково как в сновидении, так и в глубоком сне. Когда мы на мгновение просыпаемся из этого мира и видим не реальность отдельного существования тела, органов чувств, мыслей, разума, то мы больше не можем совершать ошибку принимая его за реальность. prAtas-smarAmi - медитация на рассвете, это приглашение проснуться и из этого мира тоже. Проснуться не в какой-то другой мир, не поменять его на другой, а проснуться к реальности которая одинаково существует в любом мире, за любыми проекциями, за любыми объектами которые остаются неизменными как в пробужденном состоянии, так и в состоянии сновидений и глубокого сна.

В состоянии глубокого сна отсутствуют проекции разума, но тем не менее тот кто остается, он остается в невежестве. Потому что просыпаясь из глубокого сна, я говорю что я не ничего не помню, я хорошо поспал. Но вот это [я] там осталось, и оно ничего не знало, оно не созерцало никаких объектов и никакого разделения, но тем не менее оно не узнало самого себя, потому что и в глубоком сне присутствует незнание. В этой шлоке сказано - рано утром, пока разум не вовлекается в дела этого мира, вспомнить неизменного свидетеля, который свидетельствует и в состоянии глубокого сна, и в состоянии сновидений, и в состоянии бодрствования. Который неизменен во всех этих состояниях.

Нам нужно проснуться не в еще один сон, как в притче про китайского философа, который спал и видел себя бабочкой, а по пробуждению он не мог понять, философ ли он которому сниться что он бабочка, то ли же он бабочка, которой сниться что он философ. И то и другое, это проекции разного уровня глупости! Вопрос не в том, являюсь ли я бабочкой или философом, а вопрос в том чтобы проснуться к той реальности, благодаря которой существует как бабочка, так и философ. Нам необходимо проснуться к той реальности, после пробуждения в которой не возникает вопросов, не возникает неверных ото-

ждествлений ни с одной, ни с другой ролью. Ни с тем что сниться, ни с тем что видится в бодрствующем состоянии. Мы хотим проснуться к реальности которая не является объектом, которая не может начаться или закончиться, потому что она нерожденная, и соответственно не умирающая. Мы хотим проснуться к реальности, которая не затрагивается никакими состояниями, и в которой нет даже возможности существования разделения, нет возможности существования чего-либо еще.

Узнавание своей собственной природы разрешает все возможные вопросы, paramahaMsa-gatiM, это прибежище мудрых, это то к чему они стремятся, эта та истина которая не зависит ни от религий, ни от места, ни от времени, ни от социальной формации, ни от возраста, она не зависит совершенно ни от чего. Мы ищем, мы медитируем, мы отражаем в себе, мы пытаемся узнать себя как *турию* которая не зависит ни от чего, которая sac-cit-sukhaM, которая и есть моя собственная природа. И только после существования которой существуют все мои восприятия, все мои состояния, все мои отождествления. Это то что неизменно всегда и во всем, это то что в принципе не может изменяться. Все изменения существуют только потому что есть эта неизменная основа. Все изменения накладываются на нее и смешиваются с ней, только потому что существует солнце, в лучах которого все это становится возможным. Это свидетель который не свидетельствует, это деятель который не действует. Это сознание которое не осознает ничего помимо себя, и когда нет ничего помимо себя, уже не имеет смысла даже говорить об сознании или об осознании. Сознание-существование-блаженство, это относительный термин который существует только с точки зрения нашего мира. С точки же зрения Брахмана, нет ничего кроме Брахмана, и поэтому нет необходимости и возможности разделения, а также же нет и возможности увидеть его как что-то другое. Эта самоочевидная и самосияющая истина познается без органов чувств. Для этого не нужен ни разум, ни слова, ни мысли, это то что существует само по себе, неизменное и пребывающее всегда и во всем.

tad-brahma niSkalam-ahaM - я есть тот нераздельный Брахман, и я не являюсь собранием, сборищем, коллекцией элементов. Коллекцией элементов, будь это плотные элементы этого мира, будь это тонкие элементы мира сновидений, будь это только потенциальное наличие элементов, когда нет разделения в глубоком сне. Я ни то, ни другое, не третье. Я не бодрствующее состояние, я не состояние сновидения, я не состояние глубокого сна. Я отличен от всего этого, я есть Брахман.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM

sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

Когда смысл этой медитации понятен, она становится спонтанной. Мы с вами пытаемся приблизится к этой спонтанности, мы пытаясь понять каждое слово, и это тоже форма познания, которая на определенном этапе выступает в виде инструмента и играет свою роль. Это попытка напомнить себе с помощью образов, с помощью слов, с помощью медитации о том неизменном которое недоступно словам и образам. Я напоминаю себе что я, это не мои понятия которые приходят и уходят. Я напоминаю себе, что я это не мои мысли, я напоминаю себе что я это не мое тело, я вспоминаю себе неизменного себя.

По отношению к телу обычно совершаются три основные ошибки. Первая ошибка — это считать себя телом, следующая ошибка более тонкая, и даже можно сказать более прогрессивная по отношению к первой ошибке. Если я отрицаю что я есть тело, и перехожу на следующий уровень понимания что тело просто принадлежит мне, это с одной стороны прогресс, но с другой стороны это тоже ошибка. Потому что это тело не мое. И третий уровень заблуждения проявляется в том, что я считаю что это тело для меня. Я как бы еще больше увеличиваю свою дистанцию с ним. В данном случае мы можем иметь в виду не только плотное тело, но и тело сновидческое. Но и даже это тело не мое, и не для меня. Потому что я это тот, кто вообще не имеет никакого отношения к телу. Я это тот, кто вообще не затрагивается существованием или не существованием этого тела. И поэтому вопрос для кого — это тело, чье это тело, и кто является этим телом, он даже в принципе не должен возникать.

tad-brahma niSkalam-ahaM - я есть тот Брахман, na ca bhUta-saGghaH - я не являюсь сборищем этих элементов. Сборище элементов, это тело-мысли-понятия-энергии, и органы чувств. Это мои заключения о себе, это то что не только не является мной, но оно также не является моим, и не является даже существующим для меня! Ведь по отношению к солнцу, нельзя сказать что земля существует для солнца? Нет. Земля существует сама по себе, и ее существование невозможно без существования солнца, но солнце не имеет к этому никакого отношения. Так и я не имею никакого отношения к этому миру, я это то что дает возможность этому миру существовать. Я не затронут тем что совершается в этом мире. Я не этот мир, этот мир не мой, и этот мир даже не ради моего развлечения, ради моего желания. Этот мир просто не имеет отношения ко мне. Я есть Брахман, я есть основа всего, в том числе и этого мира, только самим фактом своего существования. Я существую потому что такова моя приро-

да, я осознаю потому что такова моя природа, я являюсь блаженством, и все что накладывается на это существование-сознание-блаженство, это только проекция, которая не имеет к этой основе совершенно никакого отношения. tad-brahma niSkalam-ahaM - я есть этот нераздельный Брахман, na ca bhUta-saGghaH - я не являюсь комбинацией элементов. Это моя утренняя медитация.

Я надеюсь, что мы понемногу начинаем понимать слова на санскрите. Потому что когда мы понимаем смысл каждого слова, или хотя бы общий смысл, наше восприятие неизбежно меняется. Потому что когда мы понимаем смысл медитация, она становится спонтанной.

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

Хари Ом!

Pratah Smaranam

Лекция пятая.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Продолжим наше утреннее медитативное занятие по тексту prAtas-smarAmi

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

На рассвете, я созерцаю сияющую в сердце истину Атмана, безграничное Существование-Сознание-Блаженство, цель и прибежище мудрых, известную как «турия». То, что является неизменным свидетелем сновидения, пробуждения и глубокого сна, - я есть этот неделимый Брахман, а не это сборище элементов.

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

На рассвете, я поклоняюсь Ему, недоступному речи и разуму, по чьей милости только проявляются все слова; тому, на который в писаниях указывается как «не то, не то», которого писания называют Высочайшим, неизменному и не рождённому Господу всех богов.

prAtaH - на рассвете; smarAmi - я помню вспоминаю; hRdi - в сердце; saMsphurat - сияющую; Atma-tattvaM - истину Себя, истину Атмана; sat-cit-sukhaM - сат-чит-ананду, Брахмана; paramahaMsa-gatiM – цель и прибежище великих (саньяси); turIyam - турию, четвертое состояние; yat - который; svapna-jAgara-suSuptam - состояния сновидения, пробуждения и глубокого сна; avaiti - свидетель; nityaM - всегда; tad - тот; brahma - Брахман; niSkalam - нераздельный; ahaM - я; ca na - и не; bhUta-saGghaH - комбинация элементов.

prAtaH bhajAmi - я поклоняюсь. Я поклоняюсь не объекту, я поклоняюсь самому себе, я хочу познать себя, и поэтому я делаю усилие по пониманию. Я понял что в объектном мире мои усилия ограничены, и при помощи их я никогда не смогу достигнуть безграничного. Но так же я понял что безграничность, это единственное что действительно может меня удовлетворить навсегда и полностью

Таким образом получается, что существует два варианта из которых нужно выбрать один. Или безграничное недоступно, и тогда я навечно до конца своей жизни буду пребывать в ограниченных состояниях (за состоянием радости следует состояние несчастья, а также различные тонкие страдания на ментальном и физическом уровне). Для того чтобы страдать совсем обязательно болеть и испытывать боль, достаточно испытывать постоянные негативные мысли, достаточно брать на себя заботы которые ко мне не относятся. Все эти страдания достаточно тонки, и внешне могут быть совершенно незаметными. Или же как говорят мудрые, безграничность есть, и более того, безграничность это я сам! А если подумать о том что такое безграничность, то безграничность без меня не может быть безграничной, другими словами я сам должен быть включен в эту безграничность, я сам и есть эта безграничность. А если я уже являюсь безграничностью, то единственное что меня отделяет от понимания этого, это моя собственная глупость.

Выхода два. Или безграничности нет, и тогда все пропало шеф, все усилия бесполезны, или же я есть безграничность, и тогда единственное что мне надо сделать, это понять ее. Усилия которые я на рассвете прилагаю для медитации, для вспоминания того что есть я сам, это усилия исходящие из желания понять самого себя. Кто я есть на самом деле? Кто я есть в отсутствии любых ролей? Кто я есть, когда меня не с чем сравнивать, кто я есть безотносительно чего-либо? Чего-либо и кого-либо. Я считаю себя хорошим, потому что рядом со мной есть кто-то плохой. Я умный, только потому что рядом есть кто-то глупый. Кто я, если рядом никого нет? Кто я на самом деле, вне этих относительных ролей? Рано на рассвете задаю себе этот вопрос, и пытаюсь найти ответ в

самом себе. Потому что Atma-tattvaM, сияет в моем сердце! Сердце — это то откуда происходит мое чувство я, и то где свет сознания отражается лучше всего. Я обращаюсь к своему сердцу, я пытаюсь заглянуть в него.

prAtaH bhajAmi - на рассвете я поклоняюсь, я обращаюсь к истине самого себя. manaso vacasAm-agamyaM, agamyaM - недоступный. Я поклоняюсь, я обращаюсь к чему? agamyaM, к тому кто недоступен. Недоступен чему? manaso vacasAm, недоступен речи и разуму. Разум не может этого вообразить, а речь не может этого описать. Потому что то что я вижу, не является мной. Так же, как и то что мной может быть описано, и то о чем я могу подумать, тоже мной не является, потому что в этом процессе я уже отделен как от самой мысли, так и от ее содержания. Поэтому, слова и мысли разума описывают то что отличается от меня.
Они могут указывать на какой плотный объект этого мира, или какие-то тонкие объекты чувств, но все это является объектами. Когда я использую слова, они могут указывать на все что угодно, но все это не будет мной! Я буду тем кто это описывает, потому что я являюсь источником мыслей и слов. Я то, благодаря чему это становится возможным.

Чтобы понять насколько слова и мысли не эффективны, попробуйте поднять с земли камень, и бросить его в солнце. Как бы далеко вы его не бросили, он никогда не достигнет солнца, он все равно упадет обратно на землю. Все описания, все соревнования в прекрасности указателей, они подобны соревнованию по бросанию камней в солнце. Кто-то бросил дальше, кто-то бросил выше, но и у того и у другого этот камень обязательно упадет на землю. Но с помощью полета камня можно указать направление в котором необходимо смотреть, но даже это сравнение говорит нам о том, что солнце — это то что делает камень видимым. Солнце — это то что освещает камень, и в свете солнца мы видим его. Без солнца камень не может стать очевидным для меня. Видимость камня, мое ощущение камня, все это в первую очередь зависит от солнца, и с помощью инструмента освещенного солнцем, я пытаюсь указать направление на него.

Слова и мысли недостаточны для того чтобы описать истину. Даже само слово *описание,* это проведение границ. Описать можно объект, потому что у него есть качества, у него есть цвет, у него есть размер, у него есть сходство с другими объектами, и исходя из его качеств мы его описываем. Другими словами, мы как бы отделяем его от других объектов. Но то что никогда не было ограничено, описать таким образом невозможно, потому что описание — это проведение границ. Описание с помощью слов, и описание с помощью мысли, в

принципе друг от друга не отличается, потому что слова — это мысли выраженные при помощи звука. В данном случае, слова и мысли — это эквивалентные инструменты для описания чего-то помимо меня самого.

Но как же тогда можно указать на то что находится за всеми словами, и на то что освещает их? Хорошая медитация, хороший пример того как на это можно обратить внимание, это обратить внимание не на содержание слов, а обратить внимание на их источник. Обычно внимание разума привлечено к содержанию слов. Как только говорится слово красный, мы сразу же визуализируем его, и видим красный цвет. Как только говорится слово яблоко, мы сразу видим картинку этого яблока, обращая таким образом внимание на содержание слова, на содержание мысли.

Для того чтобы пойти глубже и отдалиться от объектного восприятия, сначала необходимо обратить внимание на паузы между словами. Речь состоит из множества слов, нанизанных как бусинки на нитку, которые в свою очередь, как бы скрывают ее. Но если присмотреться, то местами можно разглядеть эту нить. Речь идет непрерывным потоком, и первое упражнение по отделению плевел от зерна, это попытка отвлечься, и попытаться направить свое внимание не на то что приходит и уходит, а на то что остается неизменным не смотря на все слова. Мы пытаемся обратить внимание на паузы между словами.

В обычном мире, это достаточно сложное занятие. Поэтому в качестве подготовки к этому, мы это великое разнообразие слов заменяем на одно и то же. Это называется джапа-медитация. Ом...Ом...Ом... или Рам... Рам... Рам... Я делаю сознательное усилие для того чтобы разум не метался в поисках смысла произносимых мною слов. Мы используем одно и то же слово чтобы разум успокоился, чтобы он перестал метаться между объектами окружающего мира. Мы повторяем одно и то же слово, и наш разум постепенно успокаивается, и после этого, его внимание уже может быть направлено на паузу между словами. Ом...(тишина) Ом... (тишина)...Ом... (тишина)...Обратите внимание на тишину между словами, на промежуток между мыслями.

Это дисциплинирует мой разум, и это очень постепенный процесс. Разум постепенно отвлекается от объектов мира, и привыкает повторять одну и ту же мантру, затем он начинает обращать внимание на промежуток тишины, на молчание между словами этой мантры. Таким образом, постепенно он становится все более и более внимательным, он начинает видеть процесс появления этой мантры из тишины. Это тоже очень постепенный процесс. Звук и мысли

появляются очень постепенно, и я должен обратить внимание на момент появления их из тишины.
Это и есть привлечение внимания к этой тишине. Когда я внимательно смотрю на появление, на существование и пропадание звука, я замечаю что тишина из которой он появился, остается как экран во время существования этого звука. Это похоже на то как экран на который проецируется фильм, остается неизменным. Эта медитация на тишину, которая остается неизменной даже во время звучания слова, и даже во время того как думается мысль. Когда эта тишина узнается как то что не никогда прекращается (будь или не будь у меня мысли, существует или не существует этот мир и мое отдельное понятие о самом себе), я вижу то что остается неизменным во всех ситуациях. И когда я узнаю эту неизменность как самого себя, все дальнейшие медитации становятся не нужны, потому что эта тишина, это безграничное, я сам, оно всегда со мной, и отнять его у меня уже невозможно.

Любые слова, любое описание, уже будут тем что находится на этом экране. Сначала экран, сначала тишина, и только потом из этой тишины появляется все. Без этой тишины невозможно ни появление, ни существование звука, объекта и мысли. Все это существует только благодаря тому, что есть эта основа. И все что появляется из этой тишины, оно точно так же обратно в нее и пропадает. Я знаю себя как эту тишину, и меня уже ничего не может разлучить с ней, я увидел свое собственное лицо, я узнал свое отражение в зеркале, и теперь мне это зеркало не нужно, потому что я *уже* знаю. Я знаю себя как тишину, я знаю себя как молчание, я знаю себя как безграничность. И дальше, отражающие поверхности которые направляют меня к самому себе, мне уже не нужны. Я знаю себя в любом действии, в любых словах, в любых мыслях, и знаю себя как то что дает им возможность существовать. Ту тишину которая стоит за звуками и за мыслями невозможно спрятать, потому что каждый звук и каждая мысль возникают из нее! Благодаря ей они существуют, и в ней же они и пропадают.

Каждый объект становится тем что возвращает меня к этой безграничной тишине, которая находится между словами. Когда я сосредотачиваюсь на пространстве между бусинами слов и мыслей, я имею шанс заметить нить, как то что является основой этих бус, как то что держит их вместе, как то без чего они рассыпаются, и становятся бестолковым сборищем камушков. После этого, когда я вижу осмысленную последовательность мыслей, я уже знаю что вместе они держатся только благодаря этой нити. Само существование бусин (в определенном порядке), для меня является свидетельством того что они скреплены между собой, и даже не присматриваясь к промежутку между ними, я точно

знаю, что нить находится там. Нить — это то что придает им смысл, это то что скрепляет их вместе.

Рано утром, prAtar-bhajAmi, я поклоняюсь, я обращаюсь к тишине между мыслями, я обращаюсь к своей собственной природе. Я вспоминаю что я не есть бусина, что я не есть то что описывается словами. Я не есть ничто из играемых мною ролей, а я есть то что дает им возможность существовать. Я есть то что дает мыслям возможность что-то выражать, я есть то что дает словам что-то обозначать. И сейчас рано утром я обращаюсь к своей собственной природе, я медитирую на нее, и при этом моя медитация не включает в себя разделение. Я медитирую не на какой-то объект помимо себя самого, а я погружаюсь в себя, пытаясь обратить внимание на то что я уже знаю. Каждый знает свою собственную природу. Но обычно мы принимаем наше содержание разума за себя. Мы принимаем свою собственную природу за все что угодно. Здесь же мы пытаемся увидеть это в чистом виде, и когда мы видим это как молчание между словами, мы будем это узнавать всегда.

Я медитирую на цель, на самого себя, я погружаюсь в себя. И если я интенсивно стремлюсь к пониманию самого себя, то я неизбежно сливаюсь со своей целью. Эта цель достойна поклонения и размышления о ней. Потому что если я не размышляю о своей собственной природе, если я не поклоняюсь истине самого себя, то я поклоняюсь чему-то другому! И то за что мы себя принимаем сейчас, это результат нашего поклонения в прошлом. Если я много думаю о деньгах, то я ценю не сами деньги, а я ценю владение ими. Если все мои мысли заняты деньгами и богатством, то я становлюсь тем кто владеет большим количеством денег. Если я художник, то я медитирую на свою картину, я рисую ее, и я становлюсь ее автором. Медитируя на что-то, поклоняясь чему-то, я приближаюсь к цели своей медитации. Если мне нравятся стихи какого-то поэта, и я постоянно слушаю их, то таким образом я погружаюсь в мир созданный его словами. То же самое и с песнями.

Дети со временем начинают копировать движения своих родителей, или тех людей которых они уважают. Любящие друг друга люди понемногу становятся в чем-то похожие друг на друга. В санскрите, в философии, есть такие книги где собраны примеры под названием *ньяя*. Такие примеры как ворона и кокос, змея и веревка, солнце и камень. Там есть пример того, как поклонение приближает и превращает тебя в тот объект, которому ты поклоняешься. Многие насекомые откладывают яйцо которое превращается в личинку, затем оно превращается в куколку, и через некоторое время их этой куколки вылупляется взрослое насекомое.

Процесс превращения яйца которое не имеет никаких признаков взрослого насекомого, это процесс медитации на взрослое насекомое. Если на него посмотреть пять или десять минут, то ты не заметишь никаких изменений. Оно неподвижно в своей медитации, в своем сосредоточении, оно как бы ничего не делает. Но если наблюдать за ним день ото дня, то его неподвижная медитация постепенно приводит к тому что он становится похожим на взрослое насекомое. У него начинают появляться лапки, на спине у него формируются крылья, и с каждым днем он все больше и больше напоминает взрослого насекомого. Бесформенная личинка занята медитацией на образ взрослого насекомого. И постепенно, за неделю или две, она начинает напоминать это взрослое насекомое! Именно так и происходит процесс полного слияния с целью своей медитации, с целью своего поклонения. Затем оболочка кокона лопается, и оттуда выползает молодое насекомое, которое стало объектом своей медитации.

Так же и мы, если медитируем на объекты внешнего мира, то в конце концов достигаем их. Если же мы медитируем на разделение, то мы все больше погружаемся в разделенный мир. Но если мы даем себе время, если мы посвящаем усилия для того чтобы медитировать на самого себя, на истину самого себя, то мы возвращаемся к своей собственной природе. Мы возвращаемся не в терминах расстояния, не в терминах физического превращения, мы возвращаемся в терминах понимания, в терминах удаления от *не*знания.

Медитация, визуализация, поклонение своей собственной природе, это процесс отказа от невежества. Я не могу вообразить себя, я не могу вообразить образ к которому я должен стремиться, когда я медитирую на свою собственную природу. Единственное что я могу, это отказаться от визуализации, поняв что моя собственная природа не может быть описана словами и мыслями. Я не могу иметь образ к которому я стремлюсь. Медитация на свою собственную природу, поклонение своей собственной природе, это отказ от всего того что мной не является. Это отказ от образов которые не являются мной, от всех словесных и мысленных описаний, которые мной не являются.

Поняв что визуализация собственной природы невозможна, я отказываюсь от любых визуализаций. Я не погружаюсь в фантазии, что познав свою собственную природу я увижу голубой свет в сияющем яйце этого тела, находящийся на уровне седьмой чакры. Эта визуализация, этот образ на какой-то стадии может помочь, но если я это принимаю за окончательную цель, то я обязательно в результате приму за себя очередной образ.

Раньше я считал себя Петей который работает на заводе, в каком-то определенном городе с определенным годом рождения, а теперь я считаю себя синим сияющим светом, который изнутри освещает пульсирующее яйцо, подвешенное на нитях, которые простираются между прошлым и будущим. Таких красивых образов можно создать огромное количество, но поклонение самому себе это не смена одного опостылевшего образа человека, который каждый день должен просыпаться и идти на работу, на какой-то привлекательный образ бродяги вселенной, могущим свободно переходить из мира в мир.

Привлекательность создается образами, а я отказываюсь от них! Я не хочу образ себя, менять на какой-то другой, пусть и более привлекательный образ. Я действительно хочу знать кто я есть, и для этого я отказываюсь от любых визуализаций. Так сложилось, что в мире под процессом понимания чего-то, имеют ввиду именно визуализацию. Ты знаешь, что такое топинамбур? Человек, который не никогда не слышал этого слова, не сможет его идентифицировать. Ему начинают его описывать и давать множество характеристик, для того чтобы у него в голове сложился образ этого неизвестного овоща.

Когда этот образ сложился у меня в голове, я могу его визуализировать, я говорю что да, спасибо за описание, теперь я знаю что такое черимойя, теперь я знаю что такое джекфрут. Образ сложившийся в моей голове позволяет мне говорить: я знаю. Я не попробовал этого фрукта, я его не видел, но какой-то образ у меня все-таки есть, и теперь если меня кто-то спросит, а знаю ли я что такое черимойя или джекфрут, я могу ему ответить, что я про это слышал. В то время как мое познание относительно этого фрукта никуда особо и не сдвинулось. Я не знаю что у него внутри, я не знаю каков он вкус. Я практически попрежнему как не знал, так ничего и не знаю о нем. Более того! Я в достаточной степени не знаю даже самые обычные объекты, например вот эту чашку. Моих познаний достаточно для того чтобы я мог ее использовать, для того чтобы я мог налить туда воду и сделать глоток.

Но действительно ли я знаю эту чашку? Что я знаю, помимо названия и узнавания формы этого объекта? Что я знаю? Я не познал эту чашку, я не знаю ее природу, я не знаю из чего она сделана, я не знаю очень много из ее свойств и качеств. Наука как раз и занимается тем, что она больше погружается в свойство и качество отдельных органов, животных, молекул и клеток. Накапливая факты о каком-то объекте, наука говорит: теперь мы знаем о нем больше. Любое описание, даже научное, это экспансивное описание, которое в той или иной степени, все равно сводится к визуализации. Мы знаем объект как объект, и мы перечисляем его качества. Хороший, плохой, длинный, короткий, он

состоит из таких то деталей, все это визуализация. Все это уточнение деталей с помощью тех же органов чувств, но только теперь глаза у нас смотрят через микроскоп и видят большее количество деталей. Таким образом получается, что познание в привычном смысле этого слова, это создание каталога качеств, это все более и более детальная визуализация.

В процессе познания себя, визуализация, детализация и описание, не работают вообще! Как бы мы не описывали и не заглядывали в это тело, как бы мы не заглядывали в работу разума, мы не сможем описать себя. Мы сможем описать что-то, мы сможем создать образ чего-то, и этот образ он всегда будет от меня отделен. Я всегда буду познавать что-то отличное от меня. В деталях, под микроскопом или под телескопом, я увижу множество новых фактов, о которых я понятия не имел еще совсем недавно. Но все это будет лишь описанием, абсолютно не имеющем ко мне никакого отношения. Познать себя я смогу только поняв то, что недоступно словам и разуму. Я сам, это то что делает возможным их существование (слова и разум), и когда я твердо это понимаю, я отказываюсь от визуализации.

Понимание что моя собственная сущность недоступна словам и разуму, это понимание должно быть стопроцентным, оно не должно оставлять никаких лазеек для описания, потому что очень часто думается: ладно, я не то что может быть описано, не то что может быть увидено, но может быть я некая загадочная картинка, которая может быть увидена третьим глазом? Глазом мудрости. Или же я то что обычно не видится, но если я совершу какие-то манипуляции со своим сознанием, то я смогу это увидеть? Это будет то что обычно никто не видит, но тем не менее я попытаюсь увидеть это с помощью особых приемов.

Я, это не что то что принадлежит этому миру, но Божественный свет, Иисус который пришел и сказал мне: смотри на себя! Я посмотрел и увидел божественное свечение, и таким образом я увидел себя. Таких ходов, таких лазеек ни в коем случае не должно оставаться. Я должен понимать что все описания, абсолютно все сверхъестественные и сверх вселенские визуализации остаются визуализациями, а следовательно являются объектами, и я никак не могу быть тем что я вижу.

Когда Свами Атмананда приезжал в Москву, к нему на конгрессе приблизился человек, который начал задавать вопросы. Он сказал, что я задавал этот вопрос всем учителям которые мне встречались, и никто не смог на него ответить. Может быть вы мне сможете что-то пояснить? Он рассказывает свою ви-

зуализацию. Находясь в каком-то состоянии он увидел себя как гору, и эта гора стояла перед другой горой, и вела с ней диалог. Человек утверждал, что он является маленькой горой, он увидел себя в этом образе, и он просил объяснить ему это видение!

Но любые попытки объяснить ему что ты видящий, а не то что ты видишь, разбивались о в стену непонимания. Нет! Я точно знаю, что эта маленькая гора это я! Таким образом получается, что из его картины полностью исключен тот кто видел эту картину, и присутствует полное отождествление с тем что он видел. После этого, никакие учителя мира не смогут ему объяснить что может значить эта картинка. Почему? Потому что он не может отказаться, он не может отвлечься от объектов и обратить внимание на то, что я это тот кто видел эту картинку, а не тот кто был на ней.

Таких привлекательных отвлекалочек в виде небесного света, в виде Божественного образа, в виде супермена, в виде светящихся чакр или переливающихся фиолетовыми цветами аур, существует огромное множество. Но все они должны быть поняты как иллюзорные, как то чем я не являюсь в действительности. Я не поддаюсь визуализации, я недоступен словами и разуму, и поэтому я должен отказаться от любых визуализаций, какими бы прекрасными они не были. Образ, то что я вижу, это не может быть мной, но я хочу познать себя, я погружаюсь во внутрь себя, я пытаюсь узнать себя как то что не содержит никаких образов и объектов.

Если я могу визуализировать, если я могу сказать *я знаю*, это значит, что я знаю что-то отличное от самого себя. manaso vacasAm-agamyaM - я поклоняюсь самому себе, который недоступен словам и разум. vAco vibhAnti - слова, речь, проявляются nikhilA, полностью, yad-anugraheNa по милости *его*. Я поклоняюсь, я пытаюсь вспомнить не как что-то отдельное от себя, я пытаюсь вспомнить свою собственную природу, по чьей милости yad-anugraheNa, слова могут проявляться. Я пытаюсь вспомнить не то что может описываться словами, а то по чьей милости слова и мысли могут проявляться.

Что делает возможным, то что слова обозначают то что они обозначают? Что делает возможным осознанность в мыслях и ощущениях? Органы чувств? Разум? Они инертны, они не сознательны. Но что-то, какой-то фактор заставляет их действовать сознательно. Машина без шофера является инертным собранием разных частей, но если туда садится водитель и поворачивает ключ, то она едет туда куда нужно водителю. Что ведет мой разум, что делает его целенаправленным и осознанным? Что это за фактор? Я вижу, что органы чувств и

действий сами по себе не могут быть осознанными, но тем не менее, они действуют как осознанные! Что это за фактор, который стоит за этим?

Это похоже на вентилятор, он абсолютно инертная штука, но если его включить, мы видим что он начинает вращаться. Мы не видим то что его раскручивает, мы не раскручиваем его пальцем. И тем не менее, он действует так как будто он это может сделать, как будто бы он осознан. Но что же за фактор стоит за всем этим? Оказывается, что этот фактор называется электричество! Электричество невозможно видеть, но оно может заставить вращаться вентилятор. Точно так же мои инертные органы чувств действуют как осознанные. Что стоит за всем этим? *Разум разума, глаз глаза*, это тот фактор, который заставляет их действовать, это тот фактор, за счет присутствия которого они начинают работать.

Я обращаю внимание не на слова, не на содержание слов, а на то что дает возможность этим словам существовать и что-то значить. Слово *абугабу*, оно не значит для меня ровно ничего, а слово стакан или кровать, или слово свобода-равенство-братство, они для меня что-то да обозначают. Что это за фактор, который делает эти слова осознанными? Не осознанными, а могущими создавать у меня в голове какой-то образ? Что делает эти слова несущими какой-то смысл?

Я есть то, что придает осмысленность бессмысленному звуку. Я есть то что дает возможность существовать этим звукам. Осмысленным или бессмысленным. Я обращаю внимание не на то что эти слова описывают, а на то что дает возможность им существовать. vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa, без этого, без предшествующего безграничному молчания, на фоне которого они появляются, существуют и потом пропадают, никакие слова невозможны, никакое существование невозможно, никакие объекты невозможны. И я обращаю свое внимание, я поклоняюсь этой основе. Я поклоняюсь ей с такой же интенсивностью, как гусеница поклоняется образу бабочки, для того чтобы потом самой стать бабочкой. Для того чтобы постепенно преобразиться, постепенно убрать привычные визуализации, убрать привычные роли и больше не отвлекаться на них. Я могу поклоняться себе, только отказавшись от того чем я не являюсь. Я могу поклоняться себе не сменяя один образ на другой, а только лишь отказавшись от любых образов. И рано утром я занимаюсь именно этим.

Я пытаюсь увидеть то, за счет чего объекты могут существовать. Камень, с которым мы сравнивали свои слова, это камень который летит в солнце пытаясь указать направление на него. Я обращаю внимание на то что делает возмож-

ным существование этого камня, на то что освещает его. Без света солнца мы не можем увидеть этот камень. Сейчас если мы посмотрим на небо, то мы не видим света солнца, потому что облака закрывают нам его. Но если мы сравним размер облаков и размер солнца, то разве могут облака закрыть его? Они не сравнимы по размерам, но тем не менее, когда мы находимся здесь и смотрим на небо, мы видим только облака.

Таким образом, это указание на то что закрыто не солнце, а закрыто мое видение его. Облака не закрывают солнце, да и вместо облаков я могу использовать ладонь, или просто закрыть глаза и весь мир пропадет. Это блокирование моего видения невежеством, и именно оно мешает мне увидеть солнце. В то же время, парадоксальным образом облака которые закрывает мне это виденье, они видны только в свете солнца. Солнце освещает облака, и дает возможность нам видеть их, но в то же время эти облака блокируют нам свет солнца. Такая вот парадоксальная ситуация. Слова отвлекают меня от безграничной истины, привлекая мое внимание к чему-то ограниченному, и тем не менее, эти слова существуют только благодаря тому что существует безграничное, которое позволяет им быть, и что-то обозначать.

Рано утром мы пытаемся отвлечься от содержания слов и мыслей, manaso vacasAm-agamyaM, мы знаем, что истина меня самого недоступна словам и разуму. Я обращаю внимание на то что дает возможность словам, мыслям, быть vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa. То единственное что дает возможность всему этому быть. Таким образом, я обращаю внимание на самого себя. На то самоочевидное, самосущее, которое одним своим существованием освещает все слова и объекты. На то что само является самоочевидным. Для того чтобы знать что я существую мне не нужны слова, мне не нужны словесные и мысленные доказательства, я знаю это безо всяких усилий.

Потом я добавляю к этому что *я есть* знающий или не знающий, для того чтобы сделать это утверждение, *я* уже должен быть. Для того чтобы сделать заключение *я есть* (красивый или некрасивый), я *есть* уже существует. И только потом уже, *я есть* какой? Я добавляю еще одну характеристику, я уточняю, и я уже запутался. Это происходит потому что я себя косвенным образом принимаю за тело. Тело может быть красивым или некрасивым, оно может быть толстым или тонким, высоким или низким, мужским или женским. Но когда я говорю что я красив или некрасив, то это свидетельствует о том что я косвенным образом уже сделал ошибку. Я не заметил *я есть* сначала, и уже сделал заключение что *я есть* тело, перескочив таким образом через несколько ступенек.

Когда я говорю что я грустен, я печален, я радостен. Я совершаю ту же самую ошибку, но совершаю ее по отношению к эмоции, и к настроению которые существуют у меня в разуме. И сейчас рано утром я пытаюсь не делать этих ошибок, я пытаюсь обратить внимание на то *я есть,* которое предшествует любым моим заключениям о себе. То *я есть,* которое предшествует любым изданным мною звукам. Что бы сказать, чтобы подумать что-то, *я* уже должен быть. И это *я есть,* это то что ближе всего ко мне, а то что произносится потом, это уже находится на огромном расстоянии от меня, это не является мной. Таким образом я не совершаю ошибку с помощью понятий, с помощью образов отвлекаясь от себя самого. Я обращаюсь к тому что делает возможным то что предшествует любым заключениям о себе.

Любые слова предполагают, что я который произношу эти слова, уже есть. Я отказываясь от любых образов не ненавидя их, не отбрасывая их от себя с ненавистью, я просто отвлекаюсь от них, потому что мой интерес лежит в другой области. Я не отказываюсь от слов и образов, подтверждая тем самым их существование и их реальность, я просто не обращаю на них внимание, я безразличен. Мой интерес лежит только там, где нет никаких визуализаций, я отказываюсь от того чем я не являюсь, я обращаю внимание, я медитирую на себя самого.

Когда я поклоняюсь самому себе, подобно тому как гусеница превращается в бабочку, я постепенно понимаю то чем я всегда был, и то чем я всегда являлся. То что дает возможность существования словам, мыслям и объектам. То молчание между мыслями, между словами о котором мы говорили, то откуда появляются все мысли и слова, где они существуют и куда они возвращаются. Я есть та безграничная природа, безграничная истина себя, я есть Брахман, Атман. Я смотрю на это в своем сердце не отвлекаясь на внешний мир и слова, я отказываюсь от любых визуализаций, и в этом молчании истина самого себя становится очевидной.

Я не пассивно отказываюсь, пассивно отказываюсь я когда погружаюсь в глубокий сон, в котором нет визуализаций и мыслей. Но так же там нет и стремления познать себя! Это стремление, этот импульс к самопознанию должен оставаться. Благодаря этому импульсу я ищу ответ на вопрос, а кем же я являюсь? Я не просто отказываюсь, я не просто не обращаю внимание на образы, а я несу с собой импульс узнавания. Я хочу познать! Это мое сознательное усилие, и каждое утро я его подтверждаю, каждое утро я его усиливаю. Я усиливаю его в отсутствии визуализации, в отсутствии образов, и таким образом я узнаю то что и так знал всегда, но знал его в смеси с наложенными понятиями.

Теперь же я пытаюсь узнать его без всяких дополнительных понятий, без всяких загрязнений, без всяких примесей. Я вспоминаю себя безотносительно к чему-либо. Себя, существующего во все периоды времени, вне зависимости от слов и понятий, вне зависимости от наличия или отсутствия этого мира. Наличия или отсутствия сновидений, и образов пробужденного состояния.

Кто есть я, безотносительно всего? prAtar-bhajAmi, утром я поклоняюсь этому. Потому что я хочу знать свою собственную природу. Я хочу вспомнить ее. Для того чтобы понять кто есть я, мне не надо никем становиться, мне надо просто быть, и просто понимать кто я есть. Не менять образ на образ, не применять красивых описаний, а просто понять вне любых описаний то что я уже есть. То, что я уже есть сейчас, то чем я был когда-то, и то чем я всегда буду. То, что присутствует всегда вне зависимости от условий. Я не становлюсь собой, а я возвращаюсь к тому чем я всегда был, всегда есть, и всегда буду.

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM, то что недоступно словам и разуму. То, что делает возможным существование этих слов, и этого разума.

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

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

Хари Ом!

Pratah Smaranam

Лекция шестая.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

На рассвете, я созерцаю сияющую в сердце истину Атмана, безграничное Существование-Сознание-Блаженство, цель и прибежище мудрых, известную как «турия». То, что является неизменным свидетелем сновидения, пробуждения и глубокого сна, - я есть этот неделимый Брахман, а не это сборище элементов.

На рассвете, я поклоняюсь Ему, недоступному речи и разуму, по чьей милости только проявляются все слова; тому, на который в писаниях указывается как «не то, не то», которого писания называют Высочайшим, неизменному и не рождённому Господу всех богов.

Рано утром я напоминаю себе о том чем я являюсь, и это напоминание будет со мной весь оставшийся день. Рано утром я вспоминаю истину самого себя, что позволяет мне в течении дня не забывать о том кем я являюсь на самом деле. Я есть безграничный Брахман, а не это сборище элементов. Я не есть это тело, не есть этот разум, я не мысли и не интеллект. Если я помню об этом, то я не буду сильно вовлекаться дневные роли, как я привык это делать за предыдущие года всей своей жизни. От этого очень сильно зависит мое поведение и мое понимание ситуации. Я вижу ситуацию в целом, я не принимаю себя за роли, и это помогает мне провести весь день более осознанно.

Привычный образ мышления говорит мне что я есть тело, разум и интеллект, которые своим постоянным повторением создает *васану*, привычку, колею по которой разум движется автоматически, особо задумываясь о себе. Своим воспоминанием я сознательным усилием создаю ему препятствие, я создаю контр

привычку обращения внимания на свои собственные заключения. Развитие этой привычки требует достаточно много времени, потому что она развивается через множество повторений. Если я каждое утро, когда мой разум наиболее чист, стараюсь вспомнить об истине себя, я тем самым создаю новую привычку, новую васану. Это тоже будет васана, но это будет привычка которая позволит мне выйти за пределы двойственности. Это очень полезное ежедневное упражнение.

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM - рано утром я поклоняюсь тому что недоступно словам и разуму. То что не является образом, то что не является понятием, то что не является мыслью, то что не описывается словами. Сами слова, сами мысли, сами объекты этого мира, они существуют только благодаря милости, благодаря существованию того к чему я сейчас обращаюсь. Эта цель достойна моего поклонения! Я обращаюсь в глубь самого себя, я пытаюсь увидеть, пытаюсь осознать, пытаюсь вспомнить истину самого себя. Если мои усилия идут от чистого сердца, если я настойчиво это делаю достаточно долгое количество времени, то я обязательно приближусь к своей цели. Эта цель растворяет мои понятия о своей собственной отдельности.

Медитируя на то что находится вне любых пределов, на то что безгранично, я сам становлюсь этой безграничностью. Я вспоминаю свою собственную природу. Я обращаюсь к тому, чем я являюсь на самом деле. Вне понятий, вне сравнений, вне объектов и отношений этого мира. Вне различных ситуаций. Кто я, когда вокруг ничего нет? Кто я на самом деле? Я вспоминаю, я поклоняюсь истине, а поклоняясь истине, я поклоняюсь самому себе. Без разделения. Я обращаюсь к тому что единственно может полностью и окончательно растворить все барьеры и границы, я уничтожаю невежество которое отделяет меня от меня самого.

Это не физическое расстояние, это не отдаленность во времени, это не где-то и это не когда-то, это то чем я являюсь прямо сейчас, рано утром, когда мой разум совершенно чист, и я еще не успел загрязниться беспокойствами этого мира. Я вспоминаю то чем я являюсь на самом деле, я поклоняюсь ему, недоступному речи и разуму! Тому по чьей милости проявляются все слова, мысли, объекты и понятия. Все известное и неизвестное в этом мире, проявляется благодаря ему.

Работающий разум зачастую совершает ошибку. Именно поэтому рано утром мы пытаемся использовать разум максимально эффективно, потому что он еще не успел взволновался делами этого мира. Когда разум работает, помимо

того чем я являюсь на самом деле, я принимаю за себя его мысли и проекции. Я путаю работающий разум с самим сознанием, с самой истиной. Но рано утром, находясь в медитации, я отказываюсь от этой ошибки, отказываюсь от любых визуализаций разума, и обращаюсь к тому что находится в основе всего. Я обращаюсь к тому, благодаря чьему присутствию, безо всякого действия с его стороны, становится возможным существование этого мира. Этот мир существует только благодаря тому что ему выдано разрешение от того к чему я сейчас обращаюсь, от того чему я сейчас поклоняюсь.

Я пытаюсь в наиболее чистом виде выделить то что присутствует всегда и везде. Я пытаюсь дать своему разума возможность не делать ошибки, принимая себя за что-то иное. Когда я увидел истину, я понимаю что она больше от меня не спрятана невежеством, и тогда медитацией становится вся моя жизнь. Куда бы я не посмотрел, о чем бы я не подумал, я всегда и везде вижу эту неизменную безграничную основу, которую я видел и раньше. Она мне знакома, и я не пытаюсь узнать что-то иное, я пытаюсь вспомнить, пытаюсь выделить из своего восприятия то что всегда присутствует в нем.

Но раньше к этой неизменной основе добавлялись проекции, и я за себя, за истину, за реальность, принимал не чистое существование-сознание-блаженство, а мои собственные проекции. Сейчас же я отказываюсь от любых проекций, для того чтобы дать себе возможность узнать неизменное в чистом виде. И когда оно узнано, куда бы я не посмотрел, я вижу эту неизменную основу, я вижу что все есть неизменная бесконечность, Брахман! А все остальное, это наложенные на него ограничивающие понятия.

Когда эти понятия, эти мысли меня более не смущают, когда они уже не являются фактором невежества, объекты, мысли и понятия не пропадают. Они просто не способны меня более обмануть, и тогда мир становится прекрасным проявлением, прекрасной игрой бесконечного, возникающего совершенно необъяснимым образом. Никаких слов и мыслей не хватит чтобы понять как это происходит, но тем не менее, оно существует уже по факту того что я это вижу. Но я не принимаю это существование за отдельное существование, я вижу это в неразрывной связи с Брахманом, с тем что неизменно, с тем что в принципе неразделимо. Все разделения существуют как иллюзия. Это митья, наложенное на сатьям. То от чего можно отказаться и то что можно приобрести, это все изменяемое, оно отлично от сатьям, отлично от Истины.

Но сейчас, на рассвете, мое внимание направлено на то от чего отказаться невозможно. Когда мы отказываемся, когда мы переводим свое внимание на что-

то, не надо беспокоиться о том что я отброшу слишком много, потому что истина, это то что отбросить невозможно, это то что всегда останется со мной. В каких-то терминах невозможно выплеснуть ребенка вместе с водой. Истина — это то что присутствует всегда, и вопрос лишь в том, что остается, когда не остается ничего? Когда мы стали безразличны по отношению к объектам, по отношению к визуализациям.

То, что остается, когда не остается никаких визуализаций? То что остается, когда не остается никаких проекций разума, что это? Когда я узнаю его, все мои вопросы разрешаются, и все мои сомнения окончательно пропадают. Я знаю себя как бесконечность, я не становлюсь ей, а я узнаю то чем я всегда был, то чем я всегда являлся, но никогда до этого момента не осознавал. В это мгновение моя безначальная иллюзия, мое безначальное невежество пропадает. Мы говорим о том, что все что начинается имеет конец, но получается, что конец имеет и то что не имеет начала. Невежество считается безначальным, так как оно родилось раньше меня, оно родилось вместе с появлением этого мира, я не вижу этого источника, но невежество — это то что приходит к концу, когда восходит солнце знания.

Моя цель — это Брахман, он не имеет никаких качеств и характеристик. Когда мы описываем какой-то объект, мы всегда его с чем-то сравниваем. Когда мы говорим что-то большое, это значит что оно не маленькое, если что-то черное, то оно не белое. Мы имеем множество объектов со сходными характеристиками, и это дает нам возможность сгруппировать их. Если у нас есть стадо коров, то в нем мы различаем черных и белых, рогатых и безрогих, с длинным хвостом и с коротким. Мы можем сделать это разделение, только когда у нас существует множество объектов, но когда у нас существует только нераздельный Брахман, настолько одно что уже не имеет смысла даже говорить об одном, потому что когда мы говорим один, это тоже ограничение, это подразумевает что не два, ни три, ни десять и не сто.

Когда мы говорим о Брахмане, то он настолько един, настолько неразделен, что не имеет смысла накладывать на него никакие характеристики, не имеет смысла описывать его в терминах привычных объектов. Невозможно сказать что Брахман, Ишвара, Бог, большой, или даже всемогущий. Потому что это будет подразумевать что он не какой-то другой, он не маленький. Невозможно сказать что Брахман на небе, потому что это исключает то что он есть на земле, и есть в каждом из нас. То что мы и есть он, и только по невежеству принимаем его за что то другое. Поэтому невозможно описать его в терминах качеств, в терминах каких-то характеристик, ибо любая характеристика исключает что-

то иное. Если я нахожусь в точке А, то я не нахожусь в точке В. По отношению к чему-то ограниченному, это вполне обоснованное заявление. Ограниченное занимает ограниченное пространство, оно существует ограниченное время, оно может быть только красным, но не зеленым, оно вполне поддается описанию с помощью ограничивающих слов.

Брахман же превосходит и маленькое и большое, потому что он и в маленьком и в большом, но не является ни маленьким ни большим. Он не находится где-то в какой-то точке пространства, потому что он находится и в точке А и в точке В, и в точке С, и в то же время он превосходит все эти точки, он превосходит возможные места и направления, потому что он вне этих категорий. Время и пространство не могут его ограничить, именно поэтому писания говорят о нем, *нети нети*, *на ити*, *на ити*. Это не то, это не то. Это очень мудрый подход отрицающий любую характеристику, отрицающий любую попытку ограничить безграничное. Указатель который используют писания, он отрицает множество моих проекций о самом себе. Я говорю что я мужчина, или я женщина, а писания говорят нети. Нет, ты не это. Я высокий. Нет, ты не высокий, я умный, нет, ты этим не являешься. Я больной, я слепой, я ясновидящий. Нети, нети, нети. Нет, ты не это, ты не это, ты не это.

Писания используют этот способ отрицания любых проекций, потому что любая проекция, любая мысль, она уже ограничена по своей сути, писания говорят нети, нети, нети. Нет, не это, не это, не это. Не Божественный свет, не прекрасные видения, не переливающиеся ауры, не голоса с Альфа центавра. Нети, нети, нети. Ты не то, не то, не то.

manaso vacasAm-agamyaM - то что недоступно словам и разуму, и в то же время буквально строчку спустя, текст говорит nigamA avocuH, то о чем говорят писания. То, что находится вне любых описаний, но тем не менее, парадоксальным образом слова писаний являются единственным указателем на неизменную Истину. Не с помощью разума, но без разума познание невозможно! Не с помощью слов, но и без слов познание невозможно! Шива в образе *Дакшинамурти* мог учить находясь в абсолютном молчании, потому что его ученики были понимающими людьми, практически окончательно понимающими истину, и в его молчании они находили нужный смысл. Они полностью отказывались от своих проекций погрузившись в безмолвие, и понимали истину. Если такое (якобы) обучение происходит в наше время, то слушающий на это молчание накладывает свои проекции. Мне хотели сказать то-то и то-то, таким то образом.

Он проецирует фильтр своего разума на это молчание, в котором находит нужные ему смыслы. Писания говорят, что полученное таким образом знание не ведет к Истине, потому что оно будет подвержено интерпретациям в зависимости чистоты и готовности разума слушающего. Молчание — это не ответ, молчание — это наименьшее искажение истины! При этом оно наименее конкретно, и потому наиболее подвержено интерпретациям. Подвержено наложениям, подвержено моим собственным проекциям.

Учение истины не происходит в молчании. Слова писаний, это *апурушея*, это подход к истине определяемый самой ее природой. Слова писаний непосредственно с искателем не говорят, они обращаются к нему только через интерпретатора. В роли интерпретатора выступает учитель, который объясняет слова писаний в соответствии с уровнем слушающего, в соответствии с реалиями ситуации, в которой находятся слушающий и говорящий.

Когда я слушаю объяснения слов писаний учителем который знает истину, который понимает почему он объясняет именно таким образом, действует верный метод познания. Единственное что слушающему нужно сделать, это слушать, не засыпать, и не добавлять своих проекций. Когда объясняются слова писаний, работает само писание. Проблема с пониманием обязательно возникает, когда добавляются проекции со стороны слушающего. Мы же отказываемся от любых проекций и визуализаций. Рано утром мы медитируем на истину, на то что остается неизменным, когда отсутствуют любые проекции.

Нельзя описать Брахмана словами, но на него можно указать. Все слова ограничены, и попытка указать на Брахмана, подобна попытке бросить камень в солнце. Но так же это единственно возможный метод указать направление взгляда. Сначала мы следуем взглядом за полетом камня, но дальше мы должны продолжить наблюдения в направлении его броска. Камень уже упал, он находится на земле, но мы продолжаем следовать в направлении его полета.

Слова недостаточны. Слова в какой-то момент должны быть оставлены, но они необходимы. Слова в данном случае подобны шесту для прыжков в высоту. Человек без помощи шеста не может даже помыслить о том, чтобы прыгнуть на такую высоту! Разбегаясь он опираясь на шест, затем он взлетает на высоту этого шеста, и в конце концов он должен оставить его, чтобы высота была взята. Если мы продолжаем держаться за шест, если мы продолжаем держаться за буквальные значения слов, мы никогда не возьмем эту высоту, мы упадем вместе с шестом туда, откуда начали свой прыжок.

Без шеста, без слов, мы вообще не сможем даже подойти к этой высоте. Но слова должны быть использованы по назначению, должна быть понята их ограниченность, и в то же время их необходимость. Узнав себя как Истину сияющую в моем сердце, я узнаю ее во всем окружающем. Истина находится во всем, и мы обращаем свое внимание на наиболее яркую ее часть.

Вода в разных своих состояниях находится во всем что нас окружает. В виде водяного пара, она присутствует в воздухе которым мы дышим, в виде жидкости она присутствует в реке из которой мы можем взять воду. В виде льда, она присутствует на леднике. Если испытывая жажду мы захотим напиться, то можно конечно большими усилиями выделять эту воду из воздуха, или растопить лед. Но гораздо правильнее будет обратиться к источнику где бьет чистая вода, которую попросту можно зачерпнуть и напиться.

Так же и истина находится повсюду, она находится везде, истину можно найти как в словах, так и в молчании. Но наибольший концентрат истины — это слова писаний, которые донесены до меня через понимающего их интерпретатора. В Индии считается что молоко в корове находится везде, что она как бы пропитана молоком. Но тем не менее теленок обращается к вымени, потому что там молоко можно с наименьшим усилием выделить в чистом виде, и именно оттуда он напивается животворящей влаги которая позволяет ему жить и расти.

Брахман пребывает вне слов, но тем не менее, слова писаний являются единственным методом познания его. Если попробовать читать тексты Вед и Упанишад, то каждый будет понимать их в меру своей ограниченности. Из текста вытаскиваются знакомые и знаковые слова, которые интерпретируются привычным способом. Таким образом получается, что смысл который мы достаем из любого текста, будет соответствовать моему уровню непонимания.

Слушая слова писаний в изложении компетентного человека, мы все равно их будем воспринимать настолько насколько подготовлен наш разум, но у нас появляется шанс обратить внимание на то что при самостоятельном чтении мы не замечаем. Просто потому что это находится вне сферы моего привычного опыта. Мы никогда на это не обращали внимания.

Сколько не читай что необходимо обратиться вовнутрь себя, но каждый удивительным образом понимает это по-своему. Каждый допускает *свою* ошибку. Очень часто говорится найди учителя в себе, обратись к источнику в себе. Но такой подход может работать только при условии, что разум уже очищен. Уди-

вительно, но каждый первый считает что уж его то разум, уж точно готов! Уж он то, обратившись во внутрь себя, поймет именно то что надо! Это и есть источник всех ошибок. Когда невежественный человек обращается вовнутрь себя, единственное что он видит - это свое собственное невежество. Обращаясь к знающему человеку, мы обращаемся даже не к его личному опыту, а мы обращаемся к многовековому опыту мудрости писаний. Только при таком подходе и в таком случае, у нас появляется шанс освободиться от собственного невежества, и увидеть ошибочность своих собственных интерпретаций.

Эта проблема усугубляется еще и тем, что каждый желающий познать истину, каждый желающий услышать о своей собственной сущности, уже имеет множество понятий о себе. Когда мы хотим изучать математику или физику, и приходим к профессору, то мы начинаем с абсолютно чистого листа. У нас нет предрассудков относительно поведения электронов, или относительно того как устроена клетка. Мы начинаем с чистого листа, и профессор на этом чистом листе расставляет факты, и создает из них прекрасную взаимосвязанную систему, поняв которую я говорю что я изучил физику, я понял математику, и могу доказать какую то теорему. Когда же мы приходим за объяснениями о сущности своей природы, мой лист нечист, потому что на нем уже находится множество интерпретаций и обрывков каких-то знаний.

Мы уже говорили о том, что разум в отношении понятия о себе похож на мусорную корзину, куда каждый проходящий случайно или специально кидал свой собственный мусор. И оттуда порой достаются совершенно невероятные заключения о себе и о мире. Для того чтобы слова писаний возымели эффект, разум должен быть очищен карма йогой и медитациями. Иначе воздействие писаний будет подобно перекладыванию мусора с места на место. Для того чтобы понять смысл слов писаний, корзину разума нужно опустошить. Мне нужно оставить все свои интерпретации и визуализации, и только тогда появляется шанс обнаружить в корзине пространство которое не затронуто содержимым этой корзины. Если эта корзина под завязку забита мусором, то это пространство практически невозможно заметить, потому что в нем находится множество моих предварительных заключений о самом себе.

Писания своими словами *нети нети нети* (не то, не то, не то), помогают мне освободиться от содержимого этой корзины. Достав из корзины свои понятия, вместо того чтобы положить их обратно в корзину, выбрось их! Не нужно и дальше загрязнять свой разум, *нети нети нети*. Возможно после сотни повторений, я пойму что в этой корзине бесполезно что-то искать, и тогда я смогу без особых эмоций выкинуть ее на помойку. До этого момента я считал содер-

жимое этой корзины ценностью! Я считал, что если мои заключения о себе работали всю мою предыдущую жизнь, то они вне сомнения представляют из себя абсолютную ценность.

Необходимо начать сортировать и выкидывать мусор который содержится в моей голове, с помощью указаний *не то, не то, не то*. Это необходимо тебе для того чтобы обнаружить в своем разуме пространство которое всегда там и было, пространство которое пронизывает как сам мусор, так и саму корзину. Оно пронизывает все мои понятия, все мои заключения, все объекты, и весь окружающий мир. Все мои понятия об ограниченности и о конечности как этой жизни, так и меня самого. Я обнаруживаю пространство, которое всегда было. Я не создаю новое знание, я не обнаруживаю новые факты о себе, я не кидаю в корзину новый, более красивый мусор. Я обнаруживаю то что мне было знакомо с самого начала, но я просто не замечал его за этим мусором.

Не смотря на то что мусор не может затронуть пространство, он может закрыть мое видение реальности, видение истины. Видение того, что самому этому мусору дает возможность существовать. Более красивый пример, это пример не с мусорным ведром, а пример с облаками которые закрывают солнце. Облака не могут закрыть солнце, потому что они не сравнимы с ним ни по размеру, ни по месту расположения. Облака и солнце, это нечто совершенно разное. Облака видятся в свете солнца, и тем не менее облака как невежество могут закрыть мое видение, мои глаза. Солнце будет сиять и за облаками, оно не имеет понятия о том, что оно чем-то для кого-то закрыто. Оно самоочевидно, оно пребывает в своей природе, а мы глядя на него со стороны, накладываем на него проекцию что облака закрыли нам солнце, в то время как солнце, это единственное что дает нам увидеть эти облака.

Сознание освещает даже невежество. Только в свете сознания я могу сказать, что я чего то не знаю. Очевидно, что только в свете сознания я могу сказать, *я знаю*. Но и то что я не знаю, то что мое незнание известно мне, аналогично происходит только в свете сознания. Любые заключение — это *нети, нети, нети*, не то, не то, не то. Так говорят об этом писания. Ahur-agryam - Брахман, искомое, цель, прибежище мудрых, которое отделено от меня не во времени и пространстве, а только в терминах моего собственного невежества.

Эта цель, писаниями называется agryam. Высочайший, превосходный, изначальный, то что было когда ничего не было, и то что будет когда ничего не останется. То что было до рождения моего тела, то что было до того как я создал понятия о самом себе, как о том или ином. Это будет, когда тело прекратит

свое существование, это то в чем существование, рождение и смерть становятся возможными. То, что присутствует как во время рождения и смерти, так и во время существования. Когда я смогу увидеть свои собственные заключения о себе как объект, увидеть их с точки зрения тотального, то мысли о том что я умру вместе с моим телом, мысли о том что я страдаю, мысли о том что я знаю или я не знаю, больше не будет возникать в моем разуме. Я знаю себя как субстрат, как основу любого заключения, а не как содержимое этого заключения, я знаю себя как то что дает возможность этому заключению быть заключаемым.

deva-devam - Бог божеств. Мы говорили, что deva это тот кто что-то дает. Солнце дает свет, оно deva, родители дают любовь, они deva, фонарь дает свет, это deva. Свеча светит, это deva. Объект существует, дает мне возможность использовать его каким-то образом, это deva. Глаза дают мне возможность видеть, это deva. Все что дает, это deva-божество. deva-devam - Бог божеств, это то что дает возможность всем деватам, давать мне что-то.

Когда мы обсуждали Кена упанишаду, мы говорили о *манасо-манасам*, мы говорили о разуме разума, мы говорили о глазе глаза, мы говорили об ухе уха, о слухе слуха. Мы говорили о той основе, за счет которой глаз становится глазом. За счет которого храбрый человек может заявить о себе как о храбром. Та основа, которая дает возможность солнцу светить, и освещать разные объекты. Это то что зачастую сравнивается со светом. Это то что светит даже в полной темноте, освещая мои мысли и заключения о себе. Когда я закрываю глаза, я не пропадаю вместе с пропаданием этого мира, для того чтобы я знал свое существование, мне нет необходимости подтверждать его, подсвечивать фонариком и убеждаться что я до сих пор тут.

Я самоочевиден. Я есть то что дает возможность словам проявляться, трем состояниям сознания сменяться в течении дня, то что дает возможность солнцу и лампе освещать, огню светить и греть, то что дает всему их собственную природу. deva-devam, тот же самый указатель, что и в Кена Упанишаде. Бог богов. Тот, кто дает возможность удовлетворить жажду, тот, кто дает само существование жажды, само существование стакана, само существование воды. Тот, кто дает сам факт существования, сам факт моего осознания. Потому что если я не осознаю во время сновидения этот мир, я не могу делать о нем никаких заключений.

Я есть блаженство за любой маленькой радостью, за любым отражением блаженства в этом мире. Я есть красота за красотой любого произведения искусст-

ва, за красотой цветка. Не цветок красив, это я красив, не вид из окна прекрасен, а это я прекрасен. Отражение своей прекрасности, я вижу в том числе и в виде за окном, и в бегущих облаках, и в картине художника, и в прекрасном здании, и в улыбке ребенка. Во всем этом я узнаю себя самого, как то что делает эту прекрасность, делает это блаженство, делает любое проявление любви в этом мире возможным.

deva-devam, Брахман, который является Богом богов. Это тот сознательный принцип, который делает возможным созерцание и понимание того что я вижу с помощью глаза и разума. Тот принцип, который делает возможным осознание любых понятий о хорошем, о плохом, о себе, о мире. Это то что является основой всего. Это Бог божеств, это то что недоступно словам и разуму, и недоступно вне слов разума, потому что мы познаем неизменное в отражениях. Сатьям, мы видим только с помощью митья, без этого разделения мы просто пребываем в своей природе, и не можем наслаждаться отражениями.

Бог божеств, этот принцип который стоит за любым отдаванием, любым наслаждением, любой красотой, любым блаженством, любым существованием, любым сознанием. Сам по себе он является бесконечным. Бесконечным, это значит не ограниченным каким-то отдельным объектом. Бесконечный, это синоним любых эпитетов которыми зачастую описывают Брахмана. Слово не рождённый означает ту же самую беспредельность и неограниченность. Потому что если Брахман не ограничен, если я не ограничен, то и рождения нет.

Не умирающий. Умирание, равно как и рождение, это ограничение. Если я безграничен, то во мне нет и этих ограничений. Я бесконечен, я нахожусь вне пределов времени и пространства. Я вечен. Я вне времени, acyutam я неизменный, потому что любое изменение — это ограничение. Любое изменение происходит на фоне неизменного. Если я вижу какое-то изменение, я должен понимать, что Брахман — это не эти изменения, а это то на чьем фоне они происходят.

Это не разные слова говорящие об одном и том же с разных точек зрения, это не разные характеристики одного и того же. Это синонимы безграничности. Безграничность — значит вневременность и неразделимость, это значит вечность, это значит неизменность, это значит нерожденность, это значит бессмертие. Эти слова являются абсолютными синонимами. Они обозначают одно и то же, они указывают на одно и то же. Если я понимаю смысл слова безграничность в которой не существует ограничений, не существует отдельного я и отдельного от этой безграничности мира, если я задумываюсь о смысле одного

только слова, одного только синонима, смысл всех остальных слов тоже становится мне понятен.

yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH, то о чем писания говорят как *не то*, *не то*, *не то*. Тот deva-devam, Бог богов. ajam - не рожденный, acyutam - постоянный, неизменный. agryam - высочайший, т.е. изначальный, то что остается, когда ничего не остается. То что называется высочайшим, то на что указывают всеми этими словами. Я prAtar-bhajAmi, я поклоняюсь утром. Этому Брахману, самому себе, недоступному речи и разуму. По чьей милости проявляются все слова. Тому, на кого указывается в писаниях, указывается как не то, не то. Того, кого писания называют высочайшим, неизменным. Я поклоняюсь не рождённому Господу всех Богов.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

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

Хари Ом!

Pratah Smaranam

Лекция седьмая.

OM sadA ziva-samArambhAM
zaMkara-AcArya madhyamAm |
asmad-AcAcrya paryantAM
vande guru paramparAm ||

OM saha nAv-avatu saha nau bhunaktu |
saha vIryaM karavAvahai
tejasvi-nAv-adhItam-astu mA vidviSAvahai |
OM zAntiH zAntiH zAntiH ||

Медитация на рассвете.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

prAtar-namAmi tamasaH param-arka-varNaM
pUrNaM sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam |
yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau
rajjvAM bhujaMgama iva pratibhAsitaM vai || 3

Этот текст предназначен для медитации. Я не пытаюсь изо всех сил напрячь свои интеллектуальные способности, а наоборот, рано утром, когда мой разум еще спокоен, я пытаюсь посмотреть и увидеть то что есть всегда. Я начинаю с того, что выделяю пятнадцать минут только что начавшегося дня для медитации, и пытаюсь вспомнить себя. Вспомнить то, что я знал всегда. Каждая строфа начинается с prAtas-smarAmi, prAtar-bhajAmi, prAtar-namAmi. prAtaH - это рано на рассвете, это время когда солнце еще не взошло, но небо уже посветлело и стало очевидно, заметно, наступление утра. prAtaH меняется в зависимости от по-

следующего слова, становится prAtas-smarAmi, рано на рассвете я вспоминаю, или prAtar-bhajAmi, рано на рассвете я поклоняюсь. prAtar-namAmi, namAmi - в отличии от предыдущего prAtar-bhajAmi, это больше физическое поклонение, чем ментальное. Оба этих слова имеют смысл как физического, так и умственного поклонения. Они подразумевают состояние моего разума, когда я прихожу к чему-то, что я уважаю и люблю. К чему-то гораздо большему, чем любая моя ограниченность. Но слово namAmi, имеет также смысл и физического поклона.

К кому я обращаюсь этим ранним утром? Я обращаюсь к своей собственной сущности, к истине, которая сияет в моем в сердце. Истина сияет повсюду, но в сердце она сияет особенно ярко, подобно зеркалу которое отражает свет лучше всего. namAmi - я поклоняюсь не только в разуме, я поклоняюсь и в более широком смысле. Что символизирует поклон? Когда я стою, моя тень велика. Тень, подобна темноте которую отбрасывает мое эго. А когда я кланяюсь, моя тень уменьшается, и эго не остается. Тень пропадает вообще. Окончательная цель, окончательное поклонение, это сдача всех своих понятий. Я отказываюсь от всего принадлежащего мне, и отдаю его. У меня как у маленького и ограниченного эго, ничего не остается. Все что есть, это только Брахман. И только когда перед величием истины я склонился до земли, я сам становлюсь безграничностью, потому что не остается ограничений, которые отделяют меня от этого.

Происходит акт смирения, акт сдачи, акт добровольного отказа от своих неверных заключений. В результате процесса размышления, я беру каждое свое заключение о себе, и анализирую что я не есть тело, мысли и разум. Я внимательно рассматриваю каждое свое понятие о себе. Окончательное поклонение происходит лишь тогда, когда я понял, что все мои заключения о себе были ошибочны. Я склоняюсь перед бесконечным и безграничным, перед тем в чем существует все, перед тем что не затрагивается моими понятиями о хорошо и плохо. Для бесконечного все это одинаково бессмысленно. С его точки зрения существование пар противоположностей, которые могут волновать меня как ограниченную личность, оно абсолютно равноценно. С точки зрения солнца, совершенно не важно на кого падает его свет. На праведного человека, который заслужил своим поведение наступление хорошего дня, или на вора, который только что кого-то ограбил и убил.

Солнце не задумывается о таких вещах, с его точки зрения их попросту не существует. Для него нет различий между днем и ночью, между хорошими и плохими людьми, между тем кто заслужил чего-то, или не заслужил. Солнце просто пребывает в своей собственной природе, оно светит. Если прийти к

солнцу с претензиями по поводу того что оно светит как то не так, то оно вообще не поймет о чем идет речь. С точки зрения солнца нет ни дня, ни ночи. Оно просто светит. Для того чтобы был день и ночь, необходима планета которая вращается вокруг этого солнца, а также необходим наблюдатель, который наблюдает этот день и ночь. Только человек может увидеть какое-то действие в естественной активности солнца. И это виденье действия в том, что действия лишено! Потому что солнце попросту пребывает в своей собственной природе, и приписывание ему какого-либо действия является проекцией, наложением нашего разума.

Но тем не менее мы ощущаем, мы можем смотреть на восходы и закаты, а наши органы чувств говорят нам о том, что солнце всходит и заходит. У нас есть знание того как наши планеты расположены относительно друг друга, а наука говорит нам что восходов и закатов не существует. Но даже когда мы знаем что солнце не всходит и не заходит, наши органы чувств тем не менее сообщают нам о том что настал день или ночь, что солнце взошло или село. Ощущения органов чувств, навсегда останутся с нами. Даже когда мы поймем что мы не тело а безграничный Брахман, органы чувств будут посылать сигналы нашему телу до тех пор, пока оно не окончится естественным образом.

Мы должны понимать что ощущения это одно, а истина может быть совершенно чем-то другим. Ощущения говорят одно, а правильные заключения говорят совсем другое. Мы живем согласно не тому как оно ощущается, а тому как оно есть на самом деле. Я есть безграничный Брахман. Мое тело — это то что приходит и уходит, это всего лишь временный атрибут наложенный на безграничность. Во время жизни этого тела, я по-прежнему буду ощущать сигналы приходящие ко мне от органов чувств. Но тем не менее, не смотря на все ощущения, я знаю что я не являюсь телом и разумом.

Знания и ощущения — это очень различающиеся вещи. Когда тень уменьшается и пропадает, пропадают и желания. Желания - это желания эго, а желания эго, исходят из непонимания своей безграничной природы. Я ограничен, это значит что есть нечто отдельное от меня, это значит что моя полнота ущербна, это значит что мне чего-то не хватает. Любое разграничение - это основа для формирования страхов, и комплекса неполноценности.

Если существует больше чем одно, если существует больше чем единый и безграничный Брахман, если в нем проведены границы, то это неизбежно становится поводом для возникновения опасений, для возникновения сравнений, для возникновения чувства собственной ущербности. Эго чувствует себя огра-

ниченным, оно создает границы которыми оно само и является, и само же начинает этих границ опасаться. Границы — это всегда причина для страданий.

Когда я рано утром склоняюсь prAtar-namAmi, я обращаю внимание на этот момент, я отказываюсь от границ, я отказываюсь от собственных многочисленных заключений о себе. Эго не остается, я склонился, я смирен. Все что есть это Брахман, я возвращаюсь к той безграничности, которой я всегда и был. Я остаюсь сознательным и внимательным наблюдателем. Это и есть медитация без разделения. Я не медитирую на какой-то объект помимо меня, я остаюсь в своей собственной природе, я отказываюсь от ошибок и неверных заключений своего эго. Я остаюсь тем, что я всегда и был. namAmi, это слово знает каждый, *шри гурубье намаха*. Намаха, это и есть поклон. Ом намах Шивая, намах это поклон.

Есть целая область санскрита которая изучает значение слов, и одно из значений слова намаха это, на-мама. Мама - мое, на-мама, не-мое, я отказываюсь от любых заключений, не мое. Это и есть сдача, это и есть смиренный поклон в котором исчезают все разделения которые мое эго накладывает на мир, и благодаря которым оно чувствует себя отдельным. Благодаря которым возникают все его страдания и заблуждения. Сначала эго создает проблемы, а потом изо всех сил пытается эти проблемы разрешить. Обычно случается так, что если эго не задумывается над причинами своего состояния, то в процессе разрешения проблем, оно создает проблем больше чем решает.

Только если мы задумываемся о границах, если мы задумываемся о том что значит безграничное, и обращаем внимание на те разделения которые простраивает эго, мы можем интеллигентным образом избавиться как от них, так и от проблем которые это эго создает. Не поменять одну проблему на другую, не заняться психическими расстановками и вылечить какую-то одну конкретную проблему, мы обращаемся к корню всех проблем. Корень всех проблем — это чувство собственной отдельности возникающее из чувство мое, а так же возникающее из этого желание сохранить, приумножить и не расстаться с этим моим. Всегда быть в его компании, страстно желать чтобы оно не разрушалось и никуда не пропадало, чтобы никто другой у меня его никогда не забрал. Все проблемы начинаются с создания границ, и охраны своих собственных границ.

Я хочу, чтобы никто ни физически, ни умственно не посягал на то чем я владею. Я хочу, чтобы никто не подвергал сомнениям заключения, которые я имею о самом себе. Потому что это приводит к возникновению страданий на физическом и ментальном уровне. Причиной страданий могут стать воспоми-

нания о том, как кто-то чем-то задел мои границы. Страдания начинаются с создания и поддержания границ. Любых границ. Любые разделения, даже самые простые и базовые, это то что рано или поздно, приведет к дальнейшим проблемам. Невежественный разум действует механическим образом, он направлен вовне, он создает разделения, и не замечает собственных проблем. Такой разум не может поставить под сомнения свои собственные заключения, он считает их само собой разумеющимися, и не подвергающимися сомнению.

Достаточно очищенный от негативных тенденций разум, может поставить под вопрос как любые свои убеждения, так и любые убеждения общества. Он может задаться вопросом, а почему я думаю так? А откуда я это знаю? А откуда у меня сформировалось такое или иное заключение? Способность задавать себе вопросы, не почему мир ко мне несправедлив, а задавать вопрос, а почему я знаю то что знаю?

Каким образом я прихожу к заключению о том что мне надо, а что нет? Почему я хочу и стремлюсь к этому? Такие вопросы способен задать себе разум достаточно свободный от невежества. Все чем мы занимаемся, это попытки очистить разум для того чтобы он мог задаваться такими вопросами, и для того чтобы он мог находить на них ответы. Окончательная цель таких вопросов - задуматься о своих собственных заключениях. Почему я считаю именно так? Начать можно с мира и других людей, но нужно постоянно помнить, что окончательная цель всех вопрошании, это вопрос о моих собственных заключениях. Это то что должно быть подвергнуто очень критичному анализу. Не каждый способен на такой анализ, потому что при таком анализе затрагивается цельность и интегральность моих представлений о себе. Я как бы оказываюсь на операционном столе, и своими силами, с помощью указаний из книг, с помощью указаний от мудрых людей, препарирую сам себя.

Для большинства людей это очень пугающая перспектива. Они предпочитают остаться в своих собственных заключениях и заблуждениях, лишь бы не делать этого. Тут необходима какая-то доля смелости и бесстрастия, необходима способность сделать шаг в сторону, и посмотреть на ситуацию в целом. Посмотреть на основу моих заключений о себе, и проанализировать это объективным и бесстрастным образом. prAtar-namAmi, рано утром я делаю шаг назад, я пытаясь отвлечься от всех своих заключений, мой разум еще находится в спокойствии, я не погружаюсь в этот мир, я склоняюсь, я отказываюсь от своих неверных заключений. Рано утром я пребываю сам с собой. prAtar-namAmi, я поклоняюсь, поклоняюсь чему? tamasaH param, тому что превосходит тьму невежест-

ва. Слова *невежество* здесь нет, но это подразумевается когда говорится о тьме.
param tamasaH, то что превосходит тьму. Есть очень известный пример - солнце, скрытое облаками. Облака — это то что не дает нам видеть солнце, но парадоксальным образом солнце — это как раз то что освещает эти облака! В этом примере облака это тьма невежества, они создают темноту, они не пропускают свет солнца, хотя солнце об этом даже не знает. Тем не менее, осознание существования этих облаков становится возможным только в свете солнца. Существование облаков указывает на существование солнца, как бы парадоксально это не звучало на первый взгляд.

Существование невежества и заблуждения в моем разуме, это свидетельство того что заблуждение мне известно, это свидетельство того что свет сознания, (свет солнца), освещает это невежество! Я есть, я предшествую любым заключениям о том, что я знаю и не знаю. Для того чтобы я мог сказать *я не знаю*, я должен знать свое незнание. И только после этого я должен существовать, осознавать, и делать заключение что я не знаю. Если я спрошу любого из присутствующих здесь, а знаете ли вы китайский язык? Нет. Я не знаю китайского языка. Я знаю, что я не знаю китайского языка. Сначала существует сознание, сначала существую я, и только после этого я могу сказать, что я что-то знаю, или не знаю.

Брахман, Истина, она находится вне знания, и вне *не*знания. Это то что делает возможным любые заключения о знании и незнании. Поэтому prAtarnamAmi, рано утром я поклоняюсь tamasaH param, тому что превосходит тьму невежества. Тому что находится за границами знания и незнания. arka-varNaM, arka - солнце, varNaM - сияющее, то что сияет как солнце. Мы уже много раз говорили о том что сознание, моя собственная природа, сравнивается с сиянием солнца. Потому что солнце освещает все объекты находящиеся в этом мире. Ни один из объектов этого мира, не может осветить солнце. Солнце является тем что дает свет, в свете которого я вижу, различаю, и делаю заключения об объектах. Солнце самоочевидно, оно не нуждается ни в чьем свете, оно не нуждается в другом солнце, чтобы его существование стало очевидным. Идя дальше, если мы расширяем границы этого примера, мы видим что солнце не существует без сознания, которым я освещаю его существование. Если я закрываю глаза и отказываюсь от этого мира погружаясь в сон, я могу видеть другое солнце, но это будет совсем другое солнце.

Находясь в глубоком сне, я вообще не вижу никаких объектов. Я не различаю и не отделяю себя от окружающего мира. Для того чтобы осознание солнца стало

возможным, необходимо чтобы мои глаза имели возможность видеть, а мой разум имел возможность осознавать. Глаза и разум инертны сами по себе, им необходимо сознание, которое освещает своим светом работу разума и глаз, что в свою очередь делает возможным восприятие солнца.

Сознание — это тот свет, в свете которого мы видим все, даже солнце. Свет сознания освещает мысли у меня в голове, потому что я знаю что сейчас я грустен, печален, или же весел. Я осознаю мысли которые у меня в голове. Сравнивая свет сознания с солнцем, не нужно воображать что у меня в голове горит лампочка, и освещает все вокруг каким-то пульсирующим фиолетовым в крапинку светом. Визуализировать такую картинку, это значит еще дальше уходить от реальности. Свет сознания - это просто то что делает возможным восприятие любого объекта, в том числе и солнца. Это сравнение, которое просто намекает о природе этого света. Но намек всегда ограничен, и это стоит иметь ввиду.

pUrNaM, prAtar-namAmi, я поклоняюсь рано утром, чему? Я поклоняюсь тому что tamasaH param, превосходит тьму. Я поклоняюсь тому что arka-varNaM, тому что является, сияет как солнце. Я поклоняюсь тому что является pUrNaM, полным, наполненным. pUrNaM, это еще один синоним безграничности. Отсутствие границ означает что в этой полноте не могут возникнуть никакие желания, потому что эта полнота, которая полна. Если я знаю себя как полноту, то все мои стремления не будут исходить из чувства нехватки, они не будут исходить из того что я должен сделать что-то, чтобы почувствовать счастье, чтобы почувствовать себя еще более полным. Эти действия будут исходить из полноты. Я уже полнота, я уже имею все, я уже есть все, я уже во всем, и во мне нет никакого недостатка. Я просто могу себе позволить заняться чем-то еще. Я могу себе позволить сделать добро, я могу себе позволить отдать что-то, я могу себе позволить что-то принять, и от этого моя полнота не становится ни более полной, ни менее полной.

Все желания которые проистекают из чувства недостаточности, это желания эго. Если я чувствую что мне для счастья надо еще одну квартиру, еще одного сына, прекрасные отношения, определенный уровень зарплаты, я должен для этого ощущения полноты и счастья находиться в такой то ситуации, на Багамах или в одиночестве. Тогда это очевидные желания исходящие из недостатка, это желания эго. Но когда я поклоняюсь, когда эго пропадает и больше не отбрасывает свою тень, тогда пропадают и желания, потому что я знаю, что моя природа pUrNaM, полнота.

sanAtana-padaM - я поклоняюсь тому что sanAtana - тому что вечно и изначально, тому что существовало до самого начала. То, что не имеет начала, то что существовало до существования всего остального. sanAtana-padaM это то что существовало до начала всех миров, и то что будет существовать после окончания этого тела, этого мира, этой страны и вселенной. То, что будет существовать когда ничего не будет существовать. sanAtana это изначальная, неизменная, существующая всегда. Это безобъектная основа, которая своей безобъектностью и безграничностью, делает возможным существование потенциальности всего. В том числе, и существование вселенной! А также существование моей отделенности, благодаря которой я чувствую себя засунутым в это тело, с определенными мыслями, датой рождения и смерти.

sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam. Akhyam - то что называется. *Пуруша-уттам*, высочайшая сущность. Высочайшая сущность — это то что изначально проявляется. Отец Брахма считается прародителем этого мира, лежащим в океане молока, и из возникающих у него мыслей появляются целые миры. Брахма, он самое первое существо, эта самая первая и изначальная отделенность. Он чувствует себя отдельным, но от знает о своей природе, его имя отражает название безграничности, он не забыл о своей отделенности, он знает свою отделенность, он знает свою собственную природу, и это и есть начало этого мира. После этого это изначальное существо уже мыслит о том где оно находится, и в нем возникают мысли о том, что можно создать мир.

Брахма может сновидеть, не теряя связи со своей основой. Он не становится ограниченным своим незнанием, и не забывает свою изначальную природу. Я поклоняюсь тому что всегда в курсе своей природы. С точки зрения Брахмы, это один из миллионов миров, которые одновременно могут присутствовать у него в голове. Который несмотря на наличие мира, или миров, вселенной или вселенных, знает о своей собственной природе. Я поклоняюсь тому безграничному, которое несет в себе потенциал кажущегося превращения, в том числе и превращение в ограниченное, одновременно не забывая о своей собственной природе.

Мы построены по образу и подобию высшего, мы тоже можем творить свои миры. Каждый раз когда мы засыпаем мы делаем это, мы творим свои собственные ограничения, мы творим свои собственные понятия. Мы - это отражение Сат-Чит-Ананды. Мы существуем, мы можем творить существование второго и третьего уровня. Мы можем осознавать этот мир, мы можем осознавать мир в сновидениях, мы можем мечтать, мы можем смотреть в пустое пространство и видеть воздушные замки. Я тоже создатель. Я могу вообразить, что сча-

стье находится в каком-то объекте, и начать стремиться к нему. Это отражение моей собственной природы, отраженное в кривой поверхности зеркала.

Отражение безусловно имеет какие-то характеристики основы, но так как поверхность зеркала загрязнена и искривлена, наши творения тоже кривые и косые. Именно поэтому, вместо постоянной радости они зачастую вызывают проблемы. Из-за того что мой разум загрязнен, и зеркало его покрыто царапинами, мои творения они будут глупы и ограниченны. А творения изначального существа, творения безграничности, они изначально прекрасны и совершенны. Творения моего невежества искажают картину мира, и мешают мне видеть гармонию изначального творения. Невежество порождает искажения, которое мешает мне наслаждаться моей собственной природой. На рассвете я поклоняюсь тому что называется puruSottam, высочайшей сущностью, способной к творению, и способной не забывать то чем она является изначально.

yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau,yasminn - в котором, idaM jagad - этот мир, azeSam - полностью, я поклоняюсь тому, в чем этот мир полностью, в чьей azeSa-mUrtau, безграничной форме. В чей безграничности, весь этот мир отражается, pratibhAsitaM, как rajjvAM bhujaMgama. rajjvAM - веревки, bhujaMgama - змея. Весь мир в этой безграничности, в этой основе, отражается, видится как змея в веревке. Веревка не имеет отношение к змее, веревка не имела своей мыслью показаться кому-то змеей. Мы вследствие своего невежества, видим вместо веревки змею. Веревка безобидна, а змея заставляет нас испугаться. Я кричу, я убегаю, я боюсь. Почему? Мои страхи заставляют меня из всех возможных вариантов, выбрать то что больше всего влияет на меня. Я вижу не что-то безобидное, я вижу не что-то красивое, я вижу что-то очень страшное и пугающее. Змея — это проекция моих собственных страхов.

Но если я внимательно разберусь в происходящем и всмотрюсь в эту змею, или если находящийся ближе к ней человек расскажет мне об этом, змея тут же пропадает. Невозможно сказать что она существует. Потому что если бы она существовала в реальности, она бы существовала всегда. Она бы не пропадала в результате исследования. С другой стороны, я точно так же не могу сказать что змея не существует. Потому что я ее вижу, я ее ощущаю, я ее боюсь, и она создает вполне детектируемые симптомы присутствия во мне! Мое давление можно измерить, оно подскочило, мои мышцы напряглись, адреналин выделился. Она производит вполне реальные для меня ощущения, и я не могу сказать что ее нет! Если бы ее не было, не было бы и симптомов ее влияния на меня. Следствия не могут возникать без существования причин. Природа змеи не понятна, она вроде бы и есть, в вроде бы и нет. Природа змеи *анирвачаниям* -

не поддается описанию, то что не подходит ни под одну из известных категорий.

Весь мир без исключения видится как rajjvAM bhujaMgama iva pratibhAsitaM vai, он видится как змея в веревке. Это называется *митья*, иллюзия. Митья - это то что может быть убрано, то что может пропасть в результате исследования. Сатьям, это то что остается как постоянный атрибут. *Брахман сатьям*, от него невозможно отказаться, его невозможно найти где-то, он просто есть, и он является природой этого мира. Природой, от которой невозможно избавиться, как огонь невозможно отделить от жара, который он испускает. Природа этого меня, и природа этого мира, это и есть Брахман. Эта та природа, от которой я не могу отказаться.

Я могу снять одежду, а тело может умереть. Можно сменить пол, можно развестись с женой. Все это может быть (присутствовать), а может не присутствовать, это *митья*, иллюзорное наложение. Я избавляюсь от иллюзорных наложений, и пытаюсь увидеть то что является *сатьям*. *Брахман-сатьям, джягат митья*, я не отличаюсь от Брахмана. Это три утверждения Веданты, которые сложно поверить. Но! Сделав анализ и последовав указаниям Веданты, можно проверить истину этих утверждений. Разобравшись в том откуда возникают мои собственные представления о себе и о мире, принеся свет с помощью которого мы убеждаемся в том что этот мир, эта змея не существует отдельно от безграничной основы. Со светом знания, мы убеждаемся что мир это не нечто реально существующее, а это проекция наложенная на безграничную основу. Вооружившись светом знания, мы исследуем наложения этого мира, и когда они пропадают, перед нами остается то что было всегда, то от чего избавиться невозможно. Истина светит своим самоочевидным, самосуществующим светом.

Тот, кто повторяет на рассвете эти три благословенные строфы, которые украшают все три мира, обретает высшую цель познания себя! Почему так важно медитировать на рассвете? Потому что рано утром во мне еще не отразились волнения этого мира, и садясь в медитацию, я отказываюсь вовлекаться в объектные отношения, я отказываюсь входить в этот мир, я выделяю себе несколько минут, для того чтобы понять свою собственную природу. Начать можно с пятнадцати минут в день. Когда я понимаю смысл этих строф, моя медитация становится спонтанной. Я начинаю с того что я медитирую на рассвете, и заканчиваю тем что медитация становится способом моей жизни.

Этот текст прекрасный образец настоящей поэзии, которая простыми словами возвращает меня к моей собственной природе, не создавая при этом дополнительных фильтров, которые отдаляют меня от того что есть на самом деле. Этот текст возвращает меня к источнику любой красоты и блаженства, он возвращает меня к тому что я есть на самом деле.

prAtas-smarAmi hRdi saMsphurad-Atma-tattvaM
sac-cit-sukhaM paramahaMsa-gatiM turIyam |
yat-svapna-jAgara-suSuptam-avaiti nityaM
tad-brahma niSkalam-ahaM na ca bhUta-saGghaH || 1

prAtar-bhajAmi manaso vacasAm-agamyaM
vAco vibhAnti nikhilA yad-anugraheNa |
yaM neti neti vacanair-nigamA avocuH
taM deva-devam-ajam-acyutam-Ahur-agryam || 2

prAtar-namAmi tamasaH param-arka-varNaM
pUrNaM sanAtana-padaM puruSottam-Akhyam |
yasminn-idaM jagad-azeSam-azeSa-mUrtau
rajjvAM bhujaMgama iva pratibhAsitaM vai || 3

Мы делаем то что должно, мы бросаем семя в землю, и пусть оно прорастет в нас истинным цветком понимания!

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

Хари ОМ!