

Vivek

Такие слова, как Paramārtha (Парамартха -духовная практика) или Adhyātma (Адхийатма - синоним, тоже духовная практика) интригуют и хочется больше узнать о них. Даже если слова кажутся знакомыми, их точное значение не совсем ясно.

С пробуждения интереса начинается путешествие в чудесный мир духовной практики.

Растет убежденность, что духовная практика есть единственная цель, к которой нужно стремиться.

Вступив на путь Парамартхы, от искателя требуются определенные усилия и практики для достижения Мокши. Специальный «набор качеств», необходимый искателю, называется **Sādhana-Chatustaya** (Садхана – Чатуштайя), он состоит из **Vivek, Vairagya, Shamādi-Shataka** и

Mumukshatva (Вивек, Вайрагья, Шамади-Шатака и Мумукшатва) (различение, отречение, набор шести достижений и желание освобождения).

Sādhana-Chatustaya ((Садхана – Чатуштайя),) придает особое значение текущим действиям и применению философии в жизни для подготовки искателя к Мокше (Мокша - освобождения от череды рождения-смерти). Для приобретения четырех необходимых качеств необходимы глубокий самоанализ и созерцание. Если такие качества достигнуты, то будут заметны изменения в поведении и действиях человека. Созерцание не означает думание с серьезным лицом. Созерцание подразумевает обстоятельное, глубокое размышление, которое ведет к полному пониманию того, как следует себя вести и действовать в соответствии с духовной практикой.

Неправильно, если искатель испытывает мрачные мысли при подготовке к Мокше. Следует уяснить с самого начала, что единственная цель Парамартха есть чистое блаженство.

Проанализируем концепцию Vivek – различения. Vivek образуется от санскритного корня '**Vich**' (विच). '**Vich**' (Вич) означает различать или разделять. «Предпочтение благоприятного» и «отрицание неблагоприятного» (с точки зрения Мокши) является частью Вивек. В обычной жизни мы часто говорим «подумай хорошо, прежде, чем сделать». Для принятия решения необходимо рассмотреть различные опции для выбора правильной. По аналогии нужно четко знать различные области, где применять Вивек (различение) с целью достижения Мокши.

В каждой Упанишаде есть «мантра мира», с нее обычно начинается и ей заканчивается Упанишада. Каждая такая мантра заканчивается словами '**Om Shāntih Shāntih Shāntih**'

(Ом Шантих Шантих Шантих)

И это не случайно. Слово '**Shānti**' означает мир. Однако мирную жизнь не достичь просто повторением мантры. Мир достигается сознательно,

направленными усилиями. Несчастья и огорчения, испытываемые в человеческой жизни называются в ведических текстах 'tāp' - тап. Их разделяют на три категории: Ādhyātmik (Адхьятмик), ĀdhiBhautik (Адхибхаутик) и ĀdhiDaivik (АдхиДаивик)

Святой Самаратх Рамдас Свами (Samarth Rāmdas Swāmi) написал их подробное описание в известном тексте Дасбодх (Dāsboḍh.)

Виды боли, относящиеся к физическому телу, тонкому и казуальному называются **Ādhyātmik tāp** – Адхьятмик тап. Печали и огорчения, связанные с источниками вне «Я», называются **ĀdhiBhautik tāp** - Адхибхаутик тап. После смерти, когда тонкое тело с неисполненными желаниями (Васанами) покидает физическое, оно может страдать из-за различных грехов, совершенных при жизни.

Такие страдания называются **ĀdhiDaivik tāp** – Адхидаивик тап.

Освободиться от трёх видов страданий можно только в результате усилий, а не путем просьб и молитв. Для начала нужно распознать коренную причину страданий.

Коренная причина Ādhyātmik tāp есть иллюзия, что «Я есть тело».

Коренная причина ĀdhiBhautik tāp - Адхибхаутик тап – иллюзия «мир существует и он реален»

У недостигших Мокши, их васаны подвергаются страданиям в аду.

Следовательно, недостижение Мокши есть коренная причина ĀdhiDaivik tāp - Адхидаивик тап.

Вивек необходим для освобождения от этих трех видов страданий. Все время нужно повторять мысль, что «Я есть Брахман», особенно для того, чтобы сохранить разум спокойным и уравновешенным в трудных ситуациях. Мы часто применяем различие в мирских действиях, однако, вступив на путь духовности, мы часто забываем про мысль «Я есть Брахман».

Ādhyātmik tāp (Виды боли, относящиеся к физическому телу, тонкому и казуальному телам)

С помощью Вивек нужно разделить «Я» и «мое тело». В результате изучения писаний, искатель способен осознать, что «настоящий Я не есть тело». С развитием духовной практики искатель может научиться различать между «Я» и «мое тело».

Твердая уверенность, что «Я есть тело» называется **deha-tādātmya** (деха-тадатмья) или **dehādhyāsa** (деха-адхьяса). **Adhyāsa** (адхьяса) означает ошибочное видение одного объекта вместо другого. Джива есть фактически Брахман, но ошибочно считает себя телом, отличным от Брахмана.

Такое заблуждение называется **dehādhyāsa** (деха-адхьяса). Только осознав, что «Я не мое тело», джива может стать «независимым наблюдателем» изменений в своем собственном теле. Состояние блаженства сохраняется у него даже если тело страдает от боли.

Это фундаментальная и важная мысль в духовной практике. Ее следует развешивать и поддерживать, она делает жизнь более и более счастливой. Самые обычные выражения часто оказываются правильными и в Духовной науке. Когда мы говорим: «У меня болит голова», это значит, что мы отличаем «меня» от «моей головы». Мы говорим «мое тело», а не «я тело», никто не говорит «я болю». Однако никто четко не понимает кто этот «Я». Я – это свидетель или Я тождественно «моей голове»? Если проникнуться мыслью, что «Я не моя голова», то можно быть свидетелем собственной головной боли, сохраняя спокойствие и независимость, как-будто болит голова у кого-то другого. Можно принять таблетку или провести необходимое лечение, важно, однако, наблюдать боль со стороны, не отождествляя ее с собой. Это кажется странным сначала, однако, вполне возможно.

Известна история святого по имени Кабир. Он был покусан собакой во время глубокого погружения повторения имени Бога. Рана начала кровоточить, однако Кабир заметил боль и рану, когда посторонние указали ему на нее. Он при этом сказал: «Собака покусала ногу. Я не чувствую боль, пусть нога сама заботится о себе». История дает пример, как можно наблюдать боль со стороны. Обычный человек очень расстроится, если его покусает собака. Люди теряют уравновешенность в трудных ситуациях и от этого страдания только усиливаются. Кабир сохранил спокойствие, потому что его Вивек стоял на страже и отлично действовал на его сознание. Ослабление Ādhyātmik tār, прекращение ассоциации между «Я» и «мое тело», возможно при помощи Вивек.

Теперь мы проанализируем тонкое тело. Обычно люди пользуются такими выражениями как «мой разум (manas - манас) совершенно встревожен» или «мой интеллект (buddhi буддхи) не признает этого» или «у меня болит душа (grāna - прана).» Выражения совершенно корректны, хотя люди употребляют их, не вдумываясь в значение. Мы не задумываемся, что в этих выражениях и разум и интеллект и душа четко отделены от «Я». Если такое разделение осознано, то боль, действующая на мое тонкое тело не будет распространяться на «Я». «Я» совершенно отлично от «мое».

В подсознании различие «Я» и «мое» очень расплывчато. Писания делают различие четким и конкретным.

Знание (Джняна) существует постоянно, но оно не осознается, писание помогают осознать его. После того, как незнание (аджняна) нашей собственной сущности уходит, знание проявляется автоматически. Для приобретения знания не нужны специальные усилия. Каждый джива есть по своей сути Сат-Чит-Ананда. Внутренняя сущность дживы есть абсолютное знание, Чит, поэтому нет необходимости получать его извне. Наша внутренняя сущность не отдельна от нас.

Ведические писания не предназначены для слепого заучивания. Школяры иногда учат писания поверхностно, не применяя знания на практике. Они не достигают Мокшу после смерти, а становятся духовными демонами.

Искренний искатель знает, что «Я не тело», писания лишь усиливают убежденность в этой мысли.

В полутьме веревка видется как змея. Достаточно один раз осветить ее и после этого страх исчезает, веревку можно брать в руки, сматывать ее, она больше не кажется змеей.

Такой «свет» несут писания. Вивек есть по сути этот свет. Освобождение достигается шаг за шагом. Мысль «Я не тело» - это первый шаг. Второй шаг – «тело принадлежит мне». Третий шаг – «не может быть, что я есть тело».

Финальный шаг – «Я Атман, который не связан с грубым телом».

Освобождение от иллюзии в том, что я есть тело при помощи Вивек в описанной последовательности, избавит от обид (*Ādhyātmik tāp*).

Совершенно обязательно поддерживать Вивек постоянно. Удержание мысли «Я есть Атман» при всех обстоятельствах называется **Ātmākār-Vrutti (Атмакар-Врутти)**.

С такой установкой все страдания, связанные с телом, перестают раздражать, потому что страдания тела не распространяются на меня. Истинное «Я» остается непривязанным к телу. Ананда, абсолютное блаженство, можно ощущать всегда, не зависимо от состояния тела.

ĀdhiBhautik Tāp

(Виды боли, относящиеся к физическому телу, тонкому и казуальному называются **Ādhyātmik tāp**. Печали и огорчения, связанные с источниками вне «Я», называются **ĀdhiBhautiktāp**)

Окружающий нас мир постоянно изменяется. Мир – это иллюзия.

Невозможно получить чистое, постоянное, абсолютное счастье от иллюзорного мира. Об этом следует постоянно думать, помнить и искать подтверждение в писаниях. В непрерывно изменяющейся вселенной существует статический, устойчивый принцип. Он пронизывает всю вселенную, но тем не менее не связан и не привязан к ней. Эту особенность следует хорошо понять. Единственное, что остается постоянным во все времена, это Брахман. Ведические тексты называют его Сат (Бытие). Мир постоянно изменяется и динамичен по природе. Истинное «Я», которое отлично от тела, будет оставаться непривязанным к окружающей ситуации после того, как осознана иллюзорность мира. Я сохраняет невозмутимость в хороших и плохих обстоятельствах.

Как мы поняли, обида есть форма **Ādhyātmik tāp**.

Но тот, кто обижается, отличен от Я. Тем не менее этого обиженного мы называем **ĀdhiBhautik tāp**. Однако т.к. обида задевает разум (манас), правильно было бы назвать этого обиженного **Ādhyātmik tāp**.

Рассмотрим обиды как форму **ĀdhiBhautik tāp**.

На начальных стадиях невозможно использовать Вивек во время обиды из-за возбужденного разума. Поэтому необходимо заранее разобраться как надо себя вести во время обиды.

Почему кто-то обидел меня? Один ответ на вопрос: потому что это часть моей судьбы, кармы (prarabdha прарабдха). Прарабдха – это принцип, система. Мысль о прарабдхе должна обязательно присутствовать во то время, когда тебя обижают.

Мудрец Самарат Рамдас говорит: « нужно всегда думать и различать между хорошими и плохими факторами». Трудное задание. Мы получаем радости и огорчения согласно судьбе, которую мы сами заработали, что же тогда жаловаться? На кого жаловаться? Согласно закону Кармы результат всегда соответствует действию. Зачем же тогда винить кого-то другого? Огорчения есть результат собственных ошибок. Без таких рассуждений появляются неправильные реакции. Обиды от огорчений вынуждают человека на реакции. Трудно оставаться спокойным и невозмутимым после обид. Всегда хочется ответить, отомстить за обиду. Такие эмоции поглощают разум и приводят к неадекватным действиям. Вот тут-то и необходим Вивек. Наша независимость теряется, если наши реакции зависят от чьих-то действий. «Меня обидели сейчас и это следствие моих действий в прошлом.» - этот простой принцип прарабдхы помогает сохранять душевное равновесие в неприятных ситуациях. Разум не бушует и мы остаемся независимыми благодаря нейтральному настрою. Нет большего удовольствия, чем оставаться автономным и независимым. Это освобождение от ĀdhiBhautik tār. Если кто-то обидел нас несправедливо, нужно ему соответственно ответить, но ответ должен быть «рассчитанным» и в спокойной манере. Так же поступаем и с критикой. Если нас обвиняют справедливо, то в наших интересах честно принять обвинения. Объективные рассуждения помогает удерживать негативные эмоции во всех ситуациях.

По определению, твердая убежденность в том, что «Брахман есть единственная трансцендентная реальность», называется Вивек. Но необходимо знать, где Вивек может применяться в ежедневной жизни. Счастье для большинства из нас зависит от окружающих людей или обстоятельств.

«В какой-то момент все в жизни будет хорошо и мы сможем вести счастливую мирную жизнь» - это абсурдное, неисполнимое ожидание. Именно хорошей жизни учит Вивек. Мир устроен так, что в нем присутствует хорошее и плохое. Нельзя ведь сделать мир хорошим только для одного человека. Никому не дано испытывать постоянно счастье. Мир огромен и никто не способен быть в контакте со всем миром в каждый момент времени. Индивидуальный мир сравнительно мал и ограничен действиями индивидуума. Человеку нужно рассмотреть, что приносит радости и огорчения «Мне» в этом личном мире, применять Вивек для

анализа и научиться оставаться спокойным при любых обстоятельствах. Зачем убиваться от горестных мыслей об огромном мире и бесконечных проишествиях в нем. Такая простая логика помогает при рассуждениях о мире. С такой логикой не страшны ни ĀdhiBhautik tār ni Ādhyātmik tār. Рассмотрим, является ли мир **Satya (Сатья)** (абсолютная трансцендентная реальность) или **Mithyā (Митья)** (иллюзия). В мире происходят различные катастрофы, люди испытывают радости и страдания. Какова же природа мира? Реален ли он или нереален? Ведические доктрины утверждают, что мир иллюзия. Простыми словами Satya можно назвать то, что реально. В соответствии с писаниями, то, что не менялось в прошлом, неизменно в настоящем и не изменится в будущем называется Satya или трансцендентная Реальность. Мир изменяется непрерывно, следовательно он Mithyā. Тоже самое можно сказать про тело, оно не существовало раньше, существует сейчас и в будущем прекратит свое существование, поэтому тело так же Mithyā. Получается, что иллюзорное тело живет в иллюзорном мире, логично, что и их взаимодействия так же иллюзорны. И хотя взаимодействие двух элементов иллюзорно, на уровне обычной жизни действия рассматриваются как «реальные». У духовной практики нет цели увести нас от ежедневных обязанностей. Наоборот, ежедневная жизнь должна протекать, не затрагиваясь текущими радостями, страданиями или ненавистью. Сат-Чит-Ананда (Чистое Бытие, Чистое Сознание и Чистое Блаженство – безотносительно чего или кого –бы-то ни было) есть наша изначальная сущность и она должна такой оставаться. Жизнь должна проходить мирно и блаженно.

Для этой цели и была разработана духовная практика. Для нее совершенно необходим Вивек.

Вот пример из жизни Шри Гондавалекар Махарадж (Shri Gondavalekar Mahārāj).

Его брат присвоил себе его землю и Махарадж подал на него в суд. Оба брата явились в суд в день слушания дела и во время обеда Махарадж пригласил брата обедать вместе.

Брат не был к этому готов. «Как мы можем обедать вместе, если мы судимся? Махарадж ответил: «мы подали в суд, адвокаты спорят, судьи примут решение и нам останется только согласиться с ним. Так почему бы не пообедать вместе?» Махарадж применил Вивек, он боролся за свою землю, т.к. считал, что имеет на нее право. Однако его разум не вышел из равновесия, он не забыл родственные узы, связывающие братьев и пригласил его на обед. Но в то же время он не принял смиренно нечестность брата, а спокойно обратился в суд. Его брат не был способен применить Вивек, он считал мир реальным и был не в состоянии справиться со своими эмоциями. В отсутствии Вивек даже обычные дела плохо оборачиваются. Не обойтись без Вивек и для осознания принципа Брахман и применения знания на практике. Правильное применение Вивек помогает в создании устойчивого баланса между мирской жизнью и духовной.

Существует такое заблуждение: духовные люди оставляют свои дома, отказываются от материальных благ. Я не в состоянии расстаться со своими вещами, поэтому духовная жизнь не для меня.

На самом деле нет необходимости в отказе от материального. Наоборот, от нас ожидается успешное выполнение предписанных обязанностей. Тут не обойтись без Вивек.

Сохранение «невовлеченности» в материальный мир при выполнении всех обязанностей является искусством. Успешные искатели должны быть в состоянии овладеть им и постоянно поддерживать внутренне состояние абсолютного блаженства, даже сталкиваясь в жизни с двойственностью и конфликтами.

Заблуждения проникают всюду в духовной области, это случается из-за того, что основные определения и установки не разъясняются четко доступным языком.

Главная цель Веданты состоит в раскрытии секрета высшего блаженства.

Доктрина Веданты совершенно понятна. Но обычно объясняется ее теоретическая концепция, а исходная мысль о «жизни в состоянии блаженства» ускользает. Поэтому у людей возникает отторжение самой идеи изучения Веданты.

Веданта провозглашает, что мир иллюзорен, Māyā (Майя). Тема Майи очень увлекательна в Веданте, ее атрибуты подробно описаны.

Майя познаваема через прямое интуитивное знание Брахмана. Так же как иллюзорная змея перестает пугать, когда в ней увидели веревку, так и материальная жизнь перестает быть полной страданий, когда понята ее иллюзорная природа. Жизнь продолжается по ее нормам и правилам и после осознания иллюзорности. Духовную и обычную жизнь нельзя путать. На вопрос «как вас зовут?» никто не станет отвечать «мое тело зовут ...», это нелепо и смешно.

Искатель должен обладать полной уверенностью, что «Я не тело, Я есть Брахман и мир иллюзорен.» После просветления дживы «прямым интуитивным знанием Брахмана», иллюзии того, что «Я есть тело» и «мир реален» приходит конец. Джива становится освобожденным и достигает мира и избавления от Ādhyātmik и ĀdhiBhautiktāp (внутренних и внешних страданий).

АдхиДаивик Тап наступает после смерти. Достижения Мокши освобождает от него. АдхиДаивик Тап это - наказание, наложенное на тонкое тело после смерти. Причина попадания личности в колесо рождений и смертей заключена в тонком теле с неосуществленными желаниями (васанами).

Васана есть первопричина, это санскара (saṅskāra – врожденная склонность ума). Неосуществленные ментальные желания из предыдущих рождений впечатываются в буддхи (интеллекте). Из-за этих отпечатков джива страдает и после смерти. Джива должен пройти через множество рождений, чтобы выполнить желания, дожидаящиеся в подсознании (васаны), собранные и

сохраненные в предыдущих рождениях. Невозможно выполнить их все в одной жизни, поэтому подсознательные желания связывают. После того, как подсознательные желания все уходят, не остается причины для новых рождений. Так джива освобождается от цикла рождения – смерти и, следовательно, от АдхиДаивик Тап.

Идея закрепощения возникает в связи с «освобождением» или «спасением». Представление «Я есть тело» закрепощает, связывает, так же, как и представления о том, что «мир вокруг меня реален и это принадлежит мне» и как мысль «я действую в мире и наслаждаюсь».

Освобождение от иллюзорного закрепощения называется Мокша, так же, как и свобода от «я и мое». Все ограничения только фикция, они лишь кажутся там настоящими. Если бы они были реальными, то как было бы возможно избавиться от них просто знанием (джнана)? Они должны быть воображаемыми, потому что от них можно освободиться, познав природу Я. Теория Адвайты Веданты очень увлекательна. Даже изучение теории есть замечательный опыт. Так, находясь у океана, увлекательно смотреть на волны. Если так приятно играть с волнами, то как же должно быть прекрасно плавать в океане! Так же и с Ведантой, удовольствие от получения опыта и осознания писаний еще увлекательней, чем изучение теории.

В результате недостигнутых тонких желаний из многих рождений мы крепко связали «Я» и «мое тело» друг с другом. Поэтому все боли, удары, страдания доставляемые телу, осознаются как «мои страдания», что приводит нас к состоянию несчастья.

Искатель может твердо решить «Я не тело. Я Атман, который является чистым блаженством и ни от кого и ни от чего не зависит. Мир иллюзия. Он обманчиво виден на основе Брахмана». С такими убеждениями все страдания, причиненные иллюзорным миром иллюзорному телу, будут ощущаться тоже как иллюзорные. То же и с закрепощением и освобождением, они тоже иллюзорны. Чтобы осознать все это, нужно изучать писания и рассуждать о них, а так же следовать таким ученым и святым, как Рамдас, Тукарам, Дьянишвар, которые прожили жинь в согласии с писаниями. Только в этом случае матра «Ом Шантих, Шантих, Шатних» будет действенной.

Так же нужно и изучать концепцию духовной практики (Сохам садхана). Повторяя «Сохам, Сохам» мы лишь упражняем орган речи. Слово Сохам состоит из «Саха» (это принцип Брахман) и Ахам (Я). Предполагается, что повторение «Сохам» приведет нас к внутренней убежденности, что «Я есть Брахман». Но в отсутствии постоянного присутствия Вивек, Сохам остается просто звуком. Джива не становится Шивой (Атманом) (мой комментарий: известное высказывание Свами Вивекананды о том, что «каждый джива есть Шива»). Джива не достигает освобождения.

Кришна говорит:

«7.3. Среди тысяч людей едва ли кто-либо один стремится к совершенству; но даже среди совершенных и старательных людей едва ли кто-либо один знает Мою истинную Сущность»

Это известный факт. Для большинства людей духовная практика не является ни высшей целью ни необходимостью. В этом вся проблема. Люди вспоминают про духовную практику только когда они упираются в неприятности. Вивек понятен при чтении писаний и слушании лекций, но потом тут же про него забывают.

Ученый Самаратх в своих стихах предупреждает: Искатель должен все время поддерживать свой Вивек. Читая и слушая тексты разум настраивается, но он все время стремится к старым привычкам и в ежедневной жизни Вивек остается в стороне.

Прочитанное не усваивается до конца. Мы не применяем знания в жизни. Даже после многократного чтения и изучения мы не меняемся. Необходимо тщательное изучение, повторение и осознание прочитанного. Процесс постоянного удержания Вивек, поддержание постоянной мысленной связи с Брахманом, есть **Nididhyāsana**

(Нидидхьясана) – глубокая и повторяющаяся медитация. Нельзя достичь Мокшу без Нидидхьясана.

Все это описано в Упанишадах. Если их правильно изучать, то это принесет ожидаемый результат.

Неодушевленные предметы (Jada - Джада) и тело не постоянны (Anitya – Анитья), в то время, как одушевленные предметы (Chetan - Четан) постоянны и вечны. Способность различать между ними называется различием между «вечными» и «не вечными» (**Nitya-Anitya-Vivek**) – Нитья – Анитья – Вивек. Четан – это основа, сущность (sāra - сапа), а Джада – второстепенная (asāra - асапа).

Это называется различием между основным и второстепенным (**Sāra-Asāra-Vivek Сапа – Асапа - Вивек**).

Физическое тело неодушевленное. Атман – живой и он пронизывает грубое тело.

Перенаправление экстравертных мыслей с физического тела внутрь, на Атман, называется различием между «истинным Я» и «не-Я» (**Ātma-Anātmā-Vivek Атма – Анамта -Вивек**).

Писания постоянно нас убеждают использовать эти три вида различий и искать удовлетворение в Атмане. Многие начинают духовную практику, чтобы изменить судьбу и достичь быстрых результатов. Они относятся к ней как к «духовному хобби» и выполняют в связи с этим бессмысленные и бесполезные действия. Они не заботятся о глубоком изучении писаний или правильных ритуальных действиях.

Они подходят к духовной практике как к покупке овощей у соседнего торговца. Потому они не получают результатов и только портят прекрасное поле духовной практики.

Духовная практика задумана не для показа, а для применения в ежедневной жизни.

Обязательно нужно в полной мере понять, что такое Вивек. Вивек – это первый шаг в

Sādhana-Chatushtaya (Садхана – Чатуштайя - «набор качеств», необходимый искателю). Мы рассмотрели различные процессы в этом контексте с помощью Shānti-Pātha (Шанти – Патха)

Хари Ом (мой комментарий: Аминь)

|| **Hari Om** ||

.