

# Пять оболочек

---

Атман спрятан в «пещере сердца». Что это за пещера и где она находится? Пещера означает систему пещер, оболочек, похожих на матрешку. Упанишады говорят, что если всмотреться в себя, то мы найдем 5 оболочек, составляющих человека. Они романтически называются «пещерой сердца».

Согласно Тайттирия Упанишаде есть 5 оболочек:

- аннамайя коша — физическая оболочка
- пранамайя коша — праническая оболочка
- маномайя коша — ментальная оболочка
- виджнянамайя коша — оболочка интеллекта
- анандамайя коша — оболочка блаженства

Зачем мы их вводим? Можно сказать: «Тат Твам Аси». Но это трудно понять и осознать. Поэтому хороший учитель старается вести от простого к сложному, от непонятного к понятному.

Собственно говоря, все это даже не умная и сложная философия, а очевидные факты.

1. Вот мое тело. Это факт, вот оно
2. Я дышу — это очевидный факт.
3. Вот мысль во мне — факт
4. Мой интеллект тоже я чувствую в себе
5. Дальше глубже темнота, ее я тоже чувствую.

Все это я осознаю в пробужденном состоянии, сне и в глубоком сне.

Все я осознаю в своем сознании. Почему важно состояние темноты в глубоком сне? Потому что можно предположить, что в глубоком сне нет сознания, а только темнота. Но ведь и темноту мы испытываем, значит и там есть сознание. Мы ощущаем отсутствие всяких ощущений.

Но и в пробужденном состоянии возможно на секунду приостановить мысли и испытать то же состояние, что и в глубоком сне.

Сознание существует во всех состояниях.

Начнем разбираться кто я есть. Кто? Очевидно, что я вот это тело.

**Аннамайя коша — физическая оболочка** - самая простая и очевидная.

Она по сути состоит из пищи (Анна – пища). То, что мы едим и пьем перерабатывается и превращается в тело. Физическое тело все состоит из пищи.

И что, действительно ли я тело?

Тело стареет, я была девочкой, я стала взрослой, потом старушкой, но я все время чувствую себя одной и той же. Как это может быть тело?

Я смотрю в зеркало и думаю «кто такой там старый». При этом наши сомнения абсолютно верны, я чувствую себя неизменной, это тело все время меняется. Как я могу быть этим телом?

Другой аргумент: тело всегда объект. Я вижу свое тело? = да, конечно, я вижу его и чувствую, все про него знаю. Все органы чувств ощущают тело. Тело объект, который я знаю, но никак не я. Очевидно, что знающий всегда отличен от объекта знания. Я тот, кто знает, а мое тело то, что я знаю. Я это чувствую. Я никогда не чувствую, что это рука меня знает. Я смотрю на руку, но не бывает, что рука смотрит на меня. Никогда не бывает чувства, что рука смотрит на меня. Это все на уровне моих чувств, тут даже нет философии. Я смотрю на тело, чувствую его, ни никак не тело чувствует меня.

Другой пример. Я всегда считаю себя одушевленной, в сознании. Тело при этом то, что я осознаю. Тело неодушевленное и несознательное.

Что бы я о себе ни думала, в первую очередь я считаю себя одушевленной, в сознании. Тело кажется одушевленным из-за того, что мое сознание пронизывает его. Никак не может тело быть я.

Другой пример: многие религии верят в закон Кармы, в закон причины-следствия. Если мне сейчас хорошо, значит были раньше хорошие дела. Если я страдаю, были грехи. Но тогда все, что случается с этим телом, должно иметь некоторые причины. И эти причины должны были существовать еще до рождения этого тела. Но это значит, что я должна была быть в некоторой форме и до моего рождения, чтобы произвести всю Карму, результаты которой я получаю теперь в этом теле. Значит я должна быть отдельно от этого тела. Никакие религии не имеют смысла, если есть только эта жизнь в этом теле и на том все заканчивается.

Выводы:

- Тело меняется, я неизменна
- Тело есть Дришья, объект; я есть Драшта – тот, кто познает, кто чувствует.
- Тело неодушевленное, я одушевленная, в сознании, Чайтана.
- Тело есть продукт Кармы, приходит и уходит, я существовала до рождения тела и буду существовать дальше, после смерти тела.

Никак я не могу быть телом. Об этом нам говорят и Упанишады – я не тело.

## **пранамайя коша — праническая оболочка**

Посмотрим дальше в глубь себя. Должно быть еще что-то, что тоньше тела. Это жизненные силы. Жизнь пронизывает тело. Это дыхание – вдох и выдох, например. Кровь течет по сосудам, пища переваривается, печень вырабатывает огромное количество веществ. Все это поддерживает тело и делает его живым. Прана – это дыхание, чувство голоды и жажды, усталость, боль, все это Праны. Тело одно и то же, а Праны движутся по всему телу, поддерживая в нем жизнь. Мы здоровы благодаря Пранам. Йога и Аюрведа действуют не на тело, а на Праны, на этом они основаны. Я могу быть этими Пранами, жизнью. Но попробуем всмотреться. Я то здорова, то больна, то хочу есть. Праны все время меняются, а я остаюсь неизменной, наблюдаю их. Я все время знаю про мои Праны. Значит я Драхта, а Праны то, что я наблюдаю. Праны тоже неодушевленные, в них нет сознания. Значит я не могу быть Пранами.

Опять Упанишады говорит, так и есть, я не Прана.

Сначала мы подумали, что я Прана.

Но опять выяснилось, что Праны меняются, что я их наблюдаю, хотя и не вижу, но очевидно чувствую, и что я не могу быть Пранами.

## **маномайя коша — ментальная оболочка**

Смотрим глубже в себя и находим наши мысли, эмоции, все то, что составляет меня, как личность. Ну это уже точно я.

Большинство людей отождествляют себя со своей личностью. Все, что я люблю, не люблю, все, что составляет мой характер – все это и есть я.

Но! Ты знаешь что у тебя на уме? – Я знаю отлично, что я что-то хочу или не хочу, знаю, когда я несчастлива и когда я полна счастья. Я знаю все мои мысли и чувства, эмоции.

Опять та же самая логика. Очевидно, ум – это то, что ощущается, а я та, кто его ощущает. Я одна и та же, а мысли все время меняются, желания, эмоции, все непостоянно. Никто не видит снаружи мои мысли, то я то их все знаю, это объект моих ощущений. У меня есть возможность все ощущать с точки зрения первого лица. Я не могу быть моими желаниями, потому что я только одна, а желаний много. Удивительно, что я не личность, не «персона». Греческий театр использовал маски, которые назывались «персонами». Кто же тогда я?

Смотрим еще глубже в себя.

## **виджнянамайя коша — оболочка интеллекта**

Нет отдельных органов для ума и интеллекта, но различаются функции. Принятие решений, способность понимать что-то – это функции интеллекта. То, что мы прямо сейчас используем для того, чтобы разобраться в понятиях, это и есть оболочка интеллекта, Буддхи. Она же включает и чувство я, эго.

И когда мы не понимаем, это тоже интеллект.

Опять прежняя логика. Я знаю, что я это знаю или что я не знаю и что это я. Все это объекты моего знания. Их много, я всегда одно.

Значит и интеллект всего лишь объект, хотя и очень очень тонкий, который освещается моим сознанием, светится в нем.

Интеллект все время изменяется, я одна и та же, я чувствую это. Я даю интеллекту сознание, но все-таки я не интеллект, я тот, кто его наблюдает.

Интеллект ближе всего к Атману, он освещается Атманом и поэтому кажется, что интеллект есть Атман, Я, но это не так. Хотя интеллект и кажется сознательным и потому одушевленным, но он только занимает, отражает Сознание и поэтому сам он неодушевленный.

Это подтверждает и Упанишада – да, ты не интеллект.

## **анандамайя коша — оболочка блаженства**

Рассматриваем, что еще осталось? В глубоком сне забывается мир, тело, все, полная темнота, нет ни эго ни интеллекта, но что-то остается еще, что позволяет проснувшись сказать: «Как я хорошо спала». Я могу сказать, что я ничего не помню из сна. Но это само «я не помню» тоже есть вид знания. Мы же не чувствуем, что я заснула и проснулась, мы чувствуем, что была некоторая темнота, некоторый промежуток времени. Что-то освещает отсутствие интеллекта в глубоком сне, которое я ощущаю как темноту. Это и есть оболочка блаженства. Почему такое название, потому что глубокий сон ассоциируется с блаженством.

Эта оболочка самая тонкая и самая близкая к Атману. Отсюда и чувство счастья проснувшись. Но опять я это состояние ощущаю, наблюдаю. Не могу я быть и оболочкой блаженства.

Итак, мы рассмотрели 5 оболочек и пришли к выводу, что мы ни одна из них. Все они пронизываются сознанием, но не более того, все они неодушевленные. Где же теперь я? Мы уверены, что в матрешке есть еще одна и мы ее найдем. Мы просмотрели все оболочки и не нашли ничего. Что же нет никакого Я? Луковицу разобрали и в ней ничего нет.

В Панчадаши указываются следующее:

Мы рассмотрели себя и нашли 5 оболочек:

- аннамайя коша — физическая оболочка — моя рука
- пранамайя коша — праническая оболочка — энергия чтобы поднять руку
- маномайя коша — ментальная оболочка — мысль, что нужно поднять руку
- виджнянамайя коша — оболочка интеллекта — это я подняла руку
- анандамайя коша — оболочка блаженства — радость, связанная с тем, что я подняла руку.

Почему радость от поднятия руки? — а как быть с теми, кто не может ее поднять, после инсульта? Радость приходит от Анандамайя коша.

Тут истории про 10 друзей, переправлявшихся через реку и один как бы потерялся, но оказалось, что он искал последнего вовне, а забыл посчитать себя.

Можно смеяться над историей, но мы делаем тоже самое. Мы видим 5 оболочек, чувствуем их, и продолжаем искать дальше, где же тот Атман. Но если мы чувствуем все 5 оболочек, то должен быть и тот, кто чувствует. Кто же он? Мы все смотрим наружу и ищем объект. Тот, кто все чувствует, не объект. Это очень естественная ошибка, потому что такова наша природа, все искать вовне, искать объект. Мы ищем Атман, но не находим, потому что это тот, кто ищет.

Все, что нас окружает, делится на то, что мы знаем и на то, что не знаем. Книги, которые мы не знаем, и те, которые читали, теории, которые мы знаем и которые нет и т.д. Но в стороне от них находится тот, кто знает, знающий. Поэтому нельзя сказать, что Атман известен и нельзя сказать, что Он неизвестен, потому что Он не объект знания, Он тот, кто знает, знающий. Он субъект. Я отдельно от того, что я знаю и от того, что я не знаю. Это Я проявляется в каждом действии, в каждом процессе «знания». Как узнать, что у меня есть глаза? Не нужно смотреть в зеркало для этого и видеть глаза, достаточно того, что я все равно что вижу.

Так же и Сознание, как узнать, что Оно присутствует? Любой процесс указывает на Него.

Но мы не говорим, что есть Сознание и есть 5 оболочек — как два отдельных предмета. Это Сознание представляется ошибочно в виде 5 оболочек. Оболочки возникают в нашем Сознании, у них нет объективного существования отдельно от Сознания.

Пример с волной: мы говорим, что вот они волны, нужно заглянуть глубоко в них, чтобы увидеть воду. — это ерунда. Вода везде и всюду, волны не существуют без воды и они просто форма воды. Точно так же и 5

оболочек возникают в Сознании, все вокруг есть одно лишь Сознание. Нужно увидеть Сознание и на Его основе всю систему из оболочек – имена и формы.

Смерть в теле, болезни в Пранах, желания и печали в уме, невежество и знание в интеллекте, Сознание неизменно и вечно. Это Сознание и есть Я прямо сейчас. Вся духовность состоит в том, чтобы осознать это.