

Гита – VI **Путь медитации**

Лекция 1, шлоки 1-2

Введение:

Глава называется «Дхьяна Йога» или «Путь медитации». Слово «Дхьяна» означает «медитация».

Первые 9 шлок говорят опять о Нишкама Карма, действиям, которые не мотивированы желаниями, т.е. опять посвящены Карма Йоге.

Дхьяна, или медитация — это другая часть Садханы для достижения нашей цели. Она объясняется нам нашим Гуру.

Нам предстоит разобраться в вопросах, связанных с медитацией. Например, что происходит во время процесса медитации?

Опять вспомним, что Гита условно разделена на 6 частей, в соответствии с Махавакьей «Тат Твам Аси».

- Твам – Джива
- Тат – Брахман
- Аси – достижение Брахмана Дживой

Первые 6 глав говорят о Дживе, о том, что он должен делать. Сначала все было объяснено о действиях, Карма Йоге. Следующий шаг после Карма Йоги Дхьяна Йога, медитация. Другое название 6 главы «Атма Сайема Йога» - контроль над собой, как достичь концентрацию ума во время медитации.

Учение о медитации описывается после учения о Карма Йоге, потому что для того, чтобы начать медитировать, нужна некоторая подготовка, не все способны медитировать.

Карма Йога – действия – относится ко внешним процессам, возможно видеть или чувствовать, что делается и что происходит. Медитация – процесс, который происходит внутри. Никому не видно и не понятно, что происходит внутри меня во время медитации. В этом смысле можно говорит, что Карма – это физический, грубый процесс, а медитация – тонкий. Карма необходима, но не достаточна для достижения Мокши.

Наш Гуру знает о том, как я медитирую, какой у меня уровень.

Дхьяна есть следующий после Кармы и Упасаны шаг, который в результате приведет меня к переживанию Самореализации. Тут опять приводится аналогия, как если мне нужно попасть из Мумбаи в Лондон. Конечно, нужен самолет, но добраться до самолета можно только на машине, невозможно сразу полететь из дома. Карма Йога есть такая машина, Дхьяна Йога – самолет. Без машины не добраться до самолета. Медитация тоже не цель, а средство, которое приведет меня к цели.

Следует всегда помнить, что хотя мы и говорим, что медитация средство, которое приведет меня к Самореализации, но Атман открывается Сам. Нет никакого действия, или рецепта, как можно достичь Атман. Медитация является условием необходимым, но не достаточным. Пример с йогами, которые просидели несколько лет в Самадхи, а выйдя из нее, тут же спросили про деньги.

Нет никакого действия, которое обязательно приводит к Самореализации. Дело в том, что я уже прямо сейчас Атман. Просто я этого не чувствую, не знаю. Если я не знаю что-то, то только знание может избавить меня от незнания. Например, я не знаю физику. Мне нужно учить именно физику, использовать методы для изучения физики.

Какой метод получения Знания используется в Веданте:

- Шравана
- Манана
- Нидхидъясана

Сначала мы слушаем, затем начинаем обдумывать, размышлять, возникают вопросы, которые необходимо обязательно разъяснить для себя. Последний шаг – Нидхидъясана.

Тут мы сделаем некоторое разъяснение:

Три слова означают «медитация»:

- Дхьяна
- Анусадхана
- Нидхидъясана

Употребляются они в разных контекстах:

- Дхьяна – Путь Йоги, медитации, означает сидеть в определенной позе и медитировать
- Анусадхана – путь Бхакти. Постоянное повторение Имени, мысли о Боге. Если при этом сидеть с закрытыми глазами, то та же самая медитация.

- Ниддхидъясана – Путь Знания. Постоянное удерживание себя на мысли «Я есть Брахман». Если при этом сидеть с закрытыми глазами, то та же самая медитация.

Очевидно, что результат всех трех один и тот же.

В результате Ниддхидъясана то, что мы учили, становится очевидным, я получаю Знание Брахмана, Самореализацию.

Еще раз:

- Шравана
- Манана
- Ниддхидъясана

Эти три шага можно рассматривать, как большие этапы в жизни.

Сначала хочется слушать и читать, чем больше, тем лучше. Потом начинаются вопросы, рассуждения. Но однажды наступает ситуация, что не хочется ничего читать и вопросов особенно нет. Это не лень, а естественный процесс. Остается последний необходимый шаг – Ниддхидъясана.

Наша цель получить Знание Брахмана. Знание о Брахмане находится в Упанишадах. Упанишады описывают различные аспекты Брахмана, а также содержат Великие изречения, Махавакья.

Всего есть 4 Веды и в каждой из них есть Великое изречение, Махавакья. Самая важная Махавакья из них «Тат Твам Аси».

Мы разберем, какая связь между Махавакьей и Дхьяна Йогой.

Мы знаем, что Веды делятся на 3 части:

- Карма (80%)
- Упасана (16%)
- Гняна. (4%)

Карма и Упасана можно то и другое отнести к действиям. Упасана – это некоторый вид действия. Большинство людей в мире подготовлены только к действиям. Только 4 % людей готовы к получению Знания. 80% людей рады совершать действия до тех пор, пока они вдруг не поймут, что нужно что-то большее в жизни. Тогда они задумываются об Упасане. Нельзя сказать, что Карма и Упасана процессы последовательные. Часто они проходят параллельно. Нишкама Карма приводит к чистой Читте, Нишкама Упасана ведет в спокойной Читте. Достигнув состояния чистой и спокойной Читты, человек становится готовым к Знанию.

Нам часто кажется, что я уже прямо сейчас готова к знаниям и пренебрегаем Кармой и Упасаной. Др. Кака предупреждает об этой ошибке, развитие должно происходить постепенно, на все нужно время.

Небольшая справка о Ведах и Упанишадах:

Упанишады находятся в Ведах и составляют 4% Вед. Всего в Ведах 108 Упанишад, мы считаем 10 из них основными, потому что на эти 10 Упанишад Шанкарачарья написал комментарии. Другие школы Веданты изучают другие Упанишады, считая их главными.

Гита является эссенцией всех Упанишад. Поэтому достаточно изучить Гиту.

Изначально была только одна Веда, но Святой Вьяса разделил их на 4, для того, чтобы было легче изучать.

1. Риг Веда
2. Атхарва Веда
3. Яджур Веда
4. Сама Веда

В Риг Веда находятся 10 Упанишад

Яджур Веда состоит из двух частей, в первой 19 Упанишад, во второй 32.

Сама Веда содержит 16 Упанишад

Атхарва Веда содержит 31 Упанишады.

В каждой из Вед есть одна Упанишада, содержащая Махавакья.

Почему Великие Изречения так называются? – потому что в них описана только одна мысль: Единство Дживы и Брахмана. Поэтому они так важны. В Упанишадах описаны различные важные концепции, но концепции менее важны, чем мысль о Единстве Дживы и Брахмана.

Четыре Махавакьи:

1. Прагьянам брахма — «сознание - Брахман» («Айтарея-упанишада» 3.3 «Ригведы») (Сознание – слово указывает на Дживу)
2. Аям атма брахма — «Атман суть Брахман» («Мандукья-упанишад» 1.2 «Атхарваведы») (Этот Джива есть Брахман)
3. Тат твам аси — «ты есть то » («Чхандогья-упанишада» 6.8.7 «Самаведы»)
4. Ахам брахмасми — «Я это Брахман» («Брихадараньяка-упанишада» 1.4.10 «Яджурведы»)

Придя к Гуру, мы получаем от него наставления и одно из самых важных «Тат Твам Аси» - «Ты есть То». Иногда он не дает его прямо, он учит нас самыми разными способами.

Во время Ануграхи он дает нам три главные Садханы:

1. Имя
2. Объясняет медитацию
3. Объясняет, как нужно размышлять («Чинтанам»).

Чинтанам, как нужно размышлять: Гуру объясняет нам, что значит «Тат Твам Аси». Мы, прослушав «Ты есть ТО», должны перевести это выражение в «Я есть ТО». Весь смысл его объяснений и анализа служит для того, чтобы я могла осознать «Я есть Брахман». Таким образом, Гуру дает нам «Сохам Садхану» - Я есть ТО.

Рассказ Свами Сарваприйянанды о «Сохам».

Для чего нужен процесс медитации? – нужно осознать ТО. Таким образом, Махавакья объясняет, что происходит, когда мы садимся в медитацию и почему медитация важна. Кто-то из учеников Каки на его вопрос, что он делает в медитации, ответил, что просто вспоминает то, что учил из философии. Очень неправильно! Нужно понимать, что мы медитируем для того, чтобы достичь наивысшую цель – осознать, что есть Я.

Важно понимать, по крайней мере на уровне интеллекта, зачем мы медитируем, что значит «Тат Твам Аси» и «Сохам».

Что должно произойти в медитации? – Трипути должна раствориться. До тех пор, пока существует Трипути, истинная медитация не достигнута.

Нас связывают многие Трипути:

Тот, кто медитирует

На что медитирует

Процесс медитации.

Тот, кто совершает действие

Над чем совершается действие

Само действие

Тот, кто получает знание

Знание

Процесс получения знания.

У одного и того же человека могут быть различные типы триад в течении дня и жизни. Любое действие в мирской жизни связано с Трипути, триадой. Ничего не возможно в жизни без триады. Но в медитации все наоборот. В медитации триада должна раствориться. Мы испытываем состояние, когда триада отсутствует в глубоком сне. Но тут нужно достичь состояние без триады в пробужденном состоянии. Для этого мы и медитируем.

В глубоком сне нет времени настоящего, прошлого, будущего. Нет ни мужчины ни женщины. Достижение такого же состояния, по своему желанию и в пробужденном состоянии – это Дхьяна Йога.

Итак, всякое действие или переживание связаны с Трипути. Кто мотивирует Дживу, делает любое переживание возможным – это Ишвара. Брахман вне действий. Медитация сводится к достижению Единства Дживы и Брахмана. Я должна «почувствовать», что «Я есть этот Брахман». Процесс, в котором достигается Единство Дживы и Брахмана и есть Дхьяна. Достижение Единства – цель Дхьяна Йоги.

Брахман не действует, поэтому достигнув Единство, Трипути исчезает. Соответственно, Джива не будет в состоянии «чувствовать» это состояние. Какое ни замечательное это состояние, невозможно оставаться в нем долго, Прарабдха будет тянуть назад, в мир. Великие Йоги способны находиться долго в таком состоянии.

Даже получив такое переживание Единства на мгновение, иногда это называют «прорыв», это изменяет жизнь радикально. Чувство блаженства будет уже не забыть и память о нем будет толкать нас к медитации, чтобы когда-нибудь оно стало доступным всегда по нашему желанию.

Начав практиковать медитацию или Дхьяна Йогу, мы сталкиваемся с проблемой, которая сводится к трем дефектами (Доша) Антакарана:

- Мала
- Викшайпа
- Аваран

Мала – не чистая Читта. Совершая правильно Карма Йогу мы достигаем чистоту Читты.

Викшайпа Доша – неспособность концентрироваться ни на чем, ум постоянно убегает. Нишкама Упасаны приводит к спокойной Читте, позволяющей концентрироваться во время медитации.

Аваран – покрывало, закрывающее Реальность. Знание удаляет его.

Аваран можно сравнить с тем, как я могу искать, например, очки, которые лежат на столе. Очки на столе, перед моим носом, а я сбилась с ног, ища их, прошла уже по всей квартире. Что мне нужно сделать, чтобы увидеть очки? Глаза открыты, я внимательно смотрю, ничего не вижу. В какой-то момент вдруг: «Ах, вот они!». Они всегда там и были, но я не видела.

Самореализация происходит, когда самое последнее покрывало Майи вдруг падает, и я получаю переживание «Соха ам».

Когда упадет последнее покрывало: можно сравнить с процессом засыпания: мы ложимся удобно, выключаем свет, закрываем глаза. Все это подготовка ко сну, без нее трудно заснуть. Но засну ли я, от этой подготовки не зависит. Сон приходит, когда захочет.

Это было введение к главе 6. Теперь перейдем к шлокам.

Шлока 1

Благословенный Господь сказал:

*Anāśrītaḥ karmaphalam kāryam karma karoti yaḥ ।
Sa Sañnyāsī ca yogī ca na niragnir na cākriyah ॥ 1 ॥*

(Śrībhagavān said) He is a Sañnyāsin and he verily is a Yogi who performs his prescribed duty without seeking its fruits. A person who abandons the rituals like Yajña or does not perform actions is neither a Sañnyāsin nor a Yogi.

Тот, кто исполняет предписанный ему долг, не ища его плодов, является Саньяси и Йогом. Тот, кто отказывается от ритуалов, таких как Яджна, или не совершает действий, не является ни Саньяси, ни йогом.

6.1. Кто совершает предписанные обязанности, не стремясь к плодам деятельности, тот саньяси, тот йог, а не тот, кто не зажигает жертвенный огонь и не совершает обрядов.

Шлока 2

*Yam Sañnyāsam iti prāhur yogam tam viddhi pāṇḍava ।
Na hy asaṁnyastasamkalpo yogī bhavati kaścana ॥ 2 ॥*

O Arjuna! That which is Sañnyāsa is the same as Karmayoga, for no one becomes a true Karmayogi without renouncing desires in his mind.

О Арджуна! Тот, кто является Саньяси, есть то же самое, что и Карма Йог, ибо никто не становится истинным Карма Йогом без отречения от желаний в своем уме.

6.2. То, что называют отречением, знай, о Пандава, как йогу, ибо тот, кто не избавился от помыслов, не становится йогом.

Как мы уже говорили, первые 9 шлок повторяют тему Карма Йоги.

Истинный Саньяси и Йог тот, кто совершает действия, не имея заинтересованности к их плодам. Но тот, кто не выполняет своих обязанностей и не совершает жертвоприношений, не Йог и не Саньяси. Мы уже много говорили об этом, смысл шлок нам понятен.

Шлока 2 говорит о том, что Саньяси и Йог – одно и то же. «**кто не избавился от помыслов**» в шлоке 2 говорится о Санкальпа – мысль, связанная с желанием. Истинный Йог не имеет никаких желаний, нет даже мысли, связанной с желаниями, нет Санкальпа.

Обычно у нас постоянно есть мысли, типа: «хочется поесть мороженное», или «я бы сейчас попила чаю», «не купить ли мне рассаду?» - все примеры Санкальпа. Точно так же: «я не хочу это делать», «мне не нравится эта вещь» - тоже примеры Санкальпа. Если проанализировать наши мысли, их можно практически все отнести к Санкальпа. Даже еще до того, как оформилась мысль о том, что я что-то хочу или нет, появляется чувство, типа «О, как это хорошо, мне нравится!». С этого начинается Санкальпа. Чувство «нравится» или «не нравится» начинают Санкальпу.

Желание ведет к действию, и действие ведет к ожиданию результата действия. В шлоке 1 говорится о том, что у йога нет ожидания результата, а в шлоке 2 говорится о том, что нет даже желания действовать. Даже если нет необходимости к действию, у нас возникает привязанность к тому, что бы любим и мы снова и снова думаем о том, что нравится.

Одна наша задача в том, чтобы достичь состояние, когда нет желаний, не возникает Санкальпа. Другая задача так же развивать непривязанность к плодам действий. Возможно ли такое? Ответ: да! Простые желания могут оставаться, такие, как голод или жажда. Отсутствие желаний так же не означает, что если мне дали мороженое, то я ему не могу радоваться. Состояние ума должно быть таким, что если я получила мороженое, то ем его с удовольствием, а если нет, то ничего страшного не произошло, нет привязанности.

Почему это так важно? – когда нет желаний и привязанности к результатам, медитация протекает легче. Эти две проблемы не дают уму возможности концентрироваться, не дают возможности Читте стать чистой и спокойной. Джива пытается избавиться от желаний и привязанности к плодам – это подготовка к Дхьяна, иначе ему не достичь реализации «Я есть ТО». Здесь важно вспомнить концепцию Дживы, что такое Джива и важно понимать ее.

Лекция 2, концепция Дживы

Повторение:

Мы будем еще всю главу говорить о медитации, поэтому, надеюсь, поймем все о ней. Новое было и для меня, что три понятия фактически означают одно и то же, зависят только от контекста.

- Дхьяна
- Анусадхана
- Нидхидъясана

Важная тема – Махавакья – Великое изречение. Великое потому, что выражает самую суть Веданты и отвечает на все вопросы кто я? Что такое Бог? В чем смысл жизни?

1. Прагьянам брахма — «Сознание - Брахман»
2. Аям атма брахма — «Атман суть Брахман»
3. Тат твам аси — «Ты есть То»
4. Ахам брахмасми — «Я это Брахман»

В медитации должна «случиться» Махавакья.

Шлоки 1 и 2

Тот, кто исполняет предписанный ему долг, не ища его плодов, является Саньяси и Йогом. Тот, кто отказывается от ритуалов, таких как Яджна, или не совершает действий, не является ни Саньяси, ни йогом.

О Арджуне! Тот, кто является Саньяси, есть то же самое, что и Карма Йог, ибо никто не становится истинным Карма Йогом без отречения от желаний в своем уме.

Самое главное в них:

- Тот, кто исполняет предписанный ему долг, не ища его плодов, является Саньяси и Йогом
- никто не становится истинным Карма Йогом без отречения от желаний в своем уме.

Если подумать, то мы не умеем даже выполнять обязанности, не ожидая определенных плодов. А Санкальпа – практически всякая мысль у нас сводится к Санкальпа. Я даже долго не понимала, что может быть по-другому, так мы привыкли к ходу мыслей. Я спрашивала у Каки, чем отличаются обязанности от действий, связанных с желаниями.

Мы разберемся сегодня, что происходит или должно произойти в медитации.

Медитация, Дхьяна. Одна важная тема говорит о том, как нужно сидеть, как медитировать. Другая тема о том, что происходит фактически и что мы получим в результате. Как и во всяком действии, в медитации есть Трипути: процесс медитации, тот кто медитирует и на что медитирует. Какие бы ни были методы медитации, результат получается один и тот же: Сохам. Я есть ТО, Единство Дживы и Брахмана.

Медитация получила большое распространение в наше время, люди едут в красивые места для медитации. Но наша задача в том, чтобы медитировать и достичь цель там, где мы живем. Невозможно каждый день уезжать куда-то в красивое место для медитации. Поэтому нужно найти время и место для медитации дома.

Очень важно внутреннее состояние, с которым я сажусь медитировать. Трудно ожидать успех, если я в гневе, волнении. Место медитации может быть прекрасным, но если нет покоя внутри, то ничего не получится.

Др. Кака говорит, что в Гите описаны различные позы, условия для медитации, но все это внешние условия, некоторые из них обязательны, некоторые нет. Но важнее внешних обстоятельств мое внутреннее состояние, состояние моего ума, когда я сажусь медитировать. В своих лекциях он приводит пример с 4 временами года. В Индии есть сезон дождей, зима (когда засуха), лето и весна, когда все начинает расти. Так и в нашем уме есть 4 сезона:

- Лето – горячее время, соответствует гневу или огорчению
- Дожди – я рыдаю
- Зима – безнадежность, равнодушие, отсутствие желаний
- Весна – радость, все положительно, все радует.

Искатель должен всячески поддерживать в себе весну. Здесь не имеется в виду безудержный восторг и веселье, но чистая, спокойная радость. Прямая обязанность искателя поддерживать в себе постоянно радость. С таким умом нужно медитировать. Внутреннее состояние ума гораздо важнее внешней окружающей обстановки, в которой я медитирую. Др. Кака обращает внимание на то, что какие бы ни были обстоятельства в семье и в окружении, нужно всячески стремиться поддерживать внутреннюю радость. Только медитируя в таком состоянии возможно работать над Буддхи, чтобы Буддхи исчез. В гневе, расстроенных чувствах практически гарантирована неудача в медитации.

Мы говорили уже много раз о том, что Садхана не ограничивается часом медитации, Садхана продолжается непрерывно, постоянно, тогда будет польза.

Есть много техник медитации, у каждого Гуру есть предпочтения. Мы придерживаемся той, что нам объяснил наш Гуру.

Можно условно разделить техники медитации на Сагун и Ниргун. Результат должен быть одинаковый: Единство, Джива должен слиться с Брахманом. Медитирующий здесь Джива. Переживание, которое он должен получить: я не это тело и ум. Медитация с повторением Имени – это медитация на Сагун. В последний момент она становится Ниргун. В Гняна Йоге медитируют на Ниргун, размышляя о «Сохам».

Еще раз разберем концепцию Дживы. Хотя мы и учим, что я не тело, но не чувствуем этого, мой опыт говорит мне о том, что я есть этот Джива.

Важно понимать, что Джива – это концепция. Если рассмотреть все тело, мы не найдем в нем никакого Дживы. Джива должен получить опыт Сат Чит Ананда. Тут опять важно помнить, что Сат Чит Ананда невозможно почувствовать органами чувств.

Первый шаг в медитации, что нужно верить тем людям, которые достигли окончательной цели медитации, достигли Единство. Так и в обычной жизни, если не знаешь, как что-то сделать, нужно найти того, кто это умеет, поверить ему и аккуратно следовать советам. В нашем случае должна быть вера в Садгуру. Он объясняется нам медитацию, дает Садхану.

Итак, Джива медитирует и его задача достичь Брахман. В главе 2 подробно объяснялось, что такое Брахман. Говорилось, что Он нерожденный, не умирающий, все пронизывающий и т.д.

Теперь мы рассматриваем Дживу. В процессе медитации возникает такая Трипути:

- Дхьята – тот, кто медитирует
- Дхьяна – процесс медитации
- Брахман – цель медитации

Трипути присутствует всегда, при любом действии в мире.

Однако в процессе медитации Трипути должна исчезнуть, раствориться.

Как это должно произойти? Джива знает, что он медитирует и знает, какая цель медитации.

Мы говорим об Атмане и Брахмане. По сути Они одно и то же. Когда мы говорим относительно одного человека, одного тела, то говорим об Атмане. Брахман не ограничен никаким телом. Брахман присутствует всегда, всюду и всюду одинаково.

Джива состоит (условно) из

- Атмана
- Буддхи
- Отражения Атмана в Буддхи

Каждый раз, когда мы говорим о Дживе, нужно помнить об этих составляющих. Отражение – это не совсем обычное отражение, это свет, как в примере фонарик-шарик. Можно думать об Атмане, как о свете, который присутствует всегда и всюду. Интеллект чистый и прозрачный, способен удерживать свет.

Есть разные модели Дживы, например, другая модель ведро с водой и отражение в нем. Важно помнить, что каждая модель хороша для конкретной ситуации, которая объясняется и каждая модель имеет свои ограничения. Так же значение слова «отражение» немного меняется. В случае с ведром, там действительно отражение солнца. А в контексте фонарик-шарик отражения нет, но есть свет в шарике, мы все равно называем его отражением, думая о Чидабхасе – отраженное Сознание.

Шарик в нашей модели соответствует интеллекту.

Вспомним о том, как был создан мир. Интеллект создан из чистого элемента Огня и Сатва Гуны. Поэтому интеллект изначально чист. Почему так? – об этом написано в Упанишадах и необходимо верить в то, что там написано.

Итак, есть

- Атман
- Отражение Атмана - Чидабхаса
- Интеллект.

Нельзя считать отражение реальным, реален сам свет. Пока что мы чувствуем, что отражение реально, что я и есть интеллект.

Слово «Чидабхаса» состоит из «Чит» и «Абхаса». «Абхаса» переводится, как «иллюзия». Иллюзия чего? – иллюзия Чит, иллюзия Брахмана.

Если убрать фонарик, то уйдет и свет из шарика, свет фонарика «не липнет» ни к чему. Так и «Свет Брахмана» не пристает ни к чему.

Пока мы чувствуем, что я есть это отражение. Пока мы уверены, что я есть тело, ум, интеллект. Должны же мы прийти к тому, что я есть настоящий Свет. Именно это должно произойти в процессе медитации.

Брахман активирует тело, ум, интеллект – все.

Какая роль Чидабхасы в ежедневной жизни? –

Мы говорили в предыдущей главе о том, что тот, кто видит, чувствует – это Джива.

Мы так же говорили, что обычно увидев вещь, мы думаем, что мы ее тут же знаем, на самом деле познание происходит в два шага: сначала глаза увидели, затем Манас передал информацию интеллекту и тот «узнал» вещь. Известный пример с кипячением молока. Почему молоко убежало, хотя я смотрю на него? Свет Атмана, вернее Чидабхаса, была направлена на другой мысленный процесс.

Чидабхаса обычно направлена на мысли, которые я думаю или чувства, которые я чувствую. Только в трех ситуациях Чидабхаса не занята телом или умом:

- Глубокий сон. Чувства, мысли – все отсутствует. Все процессы ощущения тела остановлены, интеллект отдыхает, его не чувствуем. «Отражение» вернулось к своему источнику. В такой момент присутствует только Брахман.
- Момент наступления смерти. Тело, интеллект – все перестало действовать. Концепция рождения и смерти связана с Дживой. При образовании зародыша, в какой-то момент «Атман входит в тело», возникает Чидабхаса. В момент смерти «Атман покидает тело». Между рождением и смертью действует Praabrdha. Тут мы рассуждаем относительно данного конкретного Дживы. Когда тонкое тело покидает данное тело, данный Джива закончился.
- Состояние медитации.

Для нас самое главное – состояние медитации. Для этого мы рассмотрим шлока из Дньянешвара.

«Джива разворачивается и останавливается».

Когда Джива разворачивается, он видит Себя и узнает: «Это Я». Он осознает «Сохам» - Я есть Атман. Естественно, «разворачивается» не имеется в виду физически. Когда все физические процессы останавливаются, не остается ни мыслей, ни интеллекта, Чидабхаса вдруг осознает: «Я есть ТО».

Слово «Сохам» состоит из двух слов - «Ахам» - это Джива. «Саха» - Брахман. В этот момент осознается Единство. Под «разворотом» понимается остановка процессов в уме и интеллекте.

То же самое происходит и в глубоком сне, но в медитации мы делаем это сознательно. Глубокий сон приходит в соответствии с планом Ишвары. В медитации происходит под моим контролем, я сознательно останавливаю мысли и интеллект. Я сознательно прилагаю усилия прекратить мысли, прекратить мысли о теле, я не тело.

Всего у нас есть три тела

- Физическое
- Тонкое
- Причинное

Мы стараемся «избавиться», забыть физическое и тонкое тела. Стараемся не чувствовать их. Уходит чувство времени и места, где и сколько я сижу. Все это достигается постепенно, практикуя ежедневно. Автоматически ничего не получится. Нужна практика.

Когда физическое и тонкое тело «уходят в отставку», мы получаем переживание Сат Чит Ананда.

Мы медитируем на конкретную форму Рамы или Кришны, почему нам нужна форма, на которую медитировать? – потому что мы пытаемся забыть свое тело и ум.

Как долго может продолжаться такое состояние? – несколько минут или мгновений. Невозможно быть в нем долго, т.к. Праабдха заставит вернуться к миру. Так же Праабдха заставляет нас проснуться из глубокого сна. Конечно, хочется спать больше, но Праабдха не даст.

Для того, чтобы получить мгновение такого Блаженства, не достаточно медитировать несколько минут иногда. Это постоянный процесс, 24x7.

Все, что мы учим и практикуем для этой цели. Должна быть чистая Читта и спокойная, только тогда будет результат.

Отделив себя от тела, нет больше ни боли ни страданий. Они относятся только к телу. Чувство полного мира достигается при Единстве с Брахманом.

Справедливо и обратное: достигнув момент Единства, весь день я буду пребывать в состоянии покоя и мира, останется чувство воспоминания, чувство, что мир не реален.

Почему после пробуждения от сна не остается чувство покоя надолго? – потому что никуда не деваются Самскары, отпечатки на интеллекте. Медитация стирает Самскары. С другой стороны, пока Самскары не стерты, невозможно достичь такое состояние. Выходя из медитации мы тоже чувствуем мир и покой.

Читта Шуддхи и Читта Шанти – Самскары уже постепенно стираются, поэтому нужна духовная практика. Не достигнув этого, не возможна глубокая медитация, «прорыв» не случится. Ничто не происходит само. Многие процессы идут параллельно.

Далее в главе будет рассмотрено, как достичь Единство

Лекция 3, слоги 3-6

До слоги 9 Дхьяна Йога еще не начинается.

Гита описала Брахман, мы все поняли на теоретическом уровне, но для Его реализации необходимы Читта Шуддхи и Читта Шанти. Достигнув такое состояние ума, медитация начинает получаться. Медитация – средство для достижения Брахмана.

Особенность Дхьяна Йоги в том, что именно я должна ее совершать, сколько усилий я буду прилагать, сколько времени уделю ей. Тут невозможно винить кого-то в неудачах. Ответственность лежит целиком на мне.

История про короля, у которого при дворце жил святой и обучал его Ведам. Однажды король сказал, что он все понял, но не чувствует ничего, и если святой не даст ему такое переживание, то он утратит веру в существование Брахмана. Святой по приказу короля дал ему на мгновение

почувствовать Брахман. После этого король сказал, что он не хочет ничего, хочет остаться в таком состоянии навсегда. Но такое невозможно. Тут нужно работать самому.

То же самое и с нами, когда мы получаем Ануграху, мы испытываем мгновение счастья, затем Гуру дает нам Садхану. Но совершать ее нужно самим. Я должна сделать для себя выбор и прикладывать усилия. Дхьяна Йога требует усилий от меня.

Мы рассмотрели на теоретическом уровне, что должно произойти в медитации, для этого воспользовались моделью Дживы. Как-то нам пытаются объяснить то, что словами невозможно описать. Из описания понятно, что Читта должна быть исключительно чистой и устойчивой, иначе ничего не получится. Поэтому опять глава начинается с разговора о Карма Йоге.

Шлоки 1 и 2 говорят о том, кого можно считать Саньяси и Йогом: он выполняет обязанности, не ожидая никаких плодов. Желаний у него нет даже на уровне мысли, с которой желания начинаются, Санкальпа.

Тот, кто исполняет предписанный ему долг, не ища его плодов, является Саньяси и Йогом. Тот, кто отказывается от ритуалов, таких как Яджна, или не совершает действий, не является ни Саньяси, ни йогом.

О Арджуне! Тот, кто является Саньяси, есть то же самое, что и Карма Йог, ибо никто не становится истинным Карма Йогом без отречения от желаний в своем уме.

Шлока 3

*Ārurukṣor muner yogam karma kāraṇam icyate |
Yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇam icyate || 3 ||*

Action (Karma) is stated as the means or practice for the one who wishes to become a Yogi. Equanimous peace or quiescence is stated as the means for the one who is established as a Yogi.

Действие (Карма) определяется как средство или практика для того, кто хочет стать Йогом. Равновесный мир или тишина указывается как средство для того, кто утвердился в качестве Йога.

6.3. Для мудреца, стремящегося к йоге, действие считается средством; а для тех, кто уже достиг йоги, спокойствие считается средством

Для тех, кто еще не достиг Самореализации, нужны действия, Карма Йога, а те, кто уже достигли цели, находятся в постоянном покое. Слово «средство» - здесь способ существования или можно думать, что средство сливаться с Брахманом.

Arurukşor – для достижения

Muner – Муни, здесь имеется в виду искатель, который хочет стать йогом. Для него Садханой является Карма Йога.

Yogārūḍhasya – тот, кто уже достиг, стал йогом.

śatāḥ – мир ума.

Разберем слово «Муни».

Муни тот, кто хочет стать йогом. Слово «Муни» образовано от «Манана» - тот, кто размышляет. Мы помним о трех ступенях в Гняна Йоге:

- Шравана
- Манана
- Нидхидъясана

Шравана не ограничивается просто слушанием, как мы слушаем другие вещи. Необходимо принять решение и следовать тому, что говорят Веды, учение. Нужно так же принять решение, что то, о чем говорят Веды, правда. Веды утверждают, что ты есть Сат Чит Ананда. Хотя я и не чувствую это до сих пор, но я верю в это. Нужно продолжать Шравана, слушание, до тех пор, не примется окончательно решение: Мир иллюзия, Брахман Реальность, Я есть Брахман.

Должно быть четкое понимание на уровне интеллекта. Но кроме этого, должно стать ясно, что мне необходимо достичь окончательную цель и поэтому я буду продолжать учебу, Садхану. Тогда Шравана переходит в Манана – размышлений.

Я размышляю обо всем, что способно привести меня к цели, работаю в этом направлении и продвигаюсь. По ходу я стараюсь удалить все препятствия на пути. Процесс долгий. Т.е. Манана включает в себя не только размышления, но и устранение препятствий, например, любовь к путешествиям. Вместо этого я стараюсь принять для себя то, что помогает и практикую ежедневно. Садхана на этом этапе состоит в Карма Йоге.

Мы много говорили о Карма Йоге, здесь разговор о ней с точки зрения Дхьяна Йоги – Читта должна очиститься и иметь возможность концентрироваться.

Концентрация возможна, если ум спокойный и устойчивый. А спокойным ум становится, когда от чистый. Такой замкнутый круг. Чистый ум быстрее достигает устойчивость.

Пример: в чистую воду положить кристалл марганцовки. Будут видны явные красные пятна, которые постепенно загрязняют воду. Если в воду положить кристаллики соли или сахара, то явно ничего не заметно, но вода все равно будет загрязнена.

«Я и мое» долго загрязняют Читту и не дают ей возможность быть устойчивой. Так работают «я и мое» - они продолжают загрязнять ум. Что делать? – Нишкама Карма – действия, не мотивированные желаниями.

Для Просветленного человека действия теряют свое значение. Он продолжает их, но с чувством, что он не делает ничего, действия просто происходят. Для него не существует таких проблем, как я хочу быть спокойным, мой ум должен успокоиться. Он постоянно находится в мире.

Что такой человек ни делает, все только Пуджа для Бога. Дньянешвар говорит: Если он говорит слова, нам они кажутся просто словами, но для него это хвала Богу. Что он видит – во всем Бог. Его существование есть Самадхи. Это наивысший способ существования человека. Пара Шанти – ультимативный мир, покой. Об этом и шлока: если ты на пути к цели, то Карма Йога является средством, но достигнув цель мир становится состоянием ума.

Вывод из шлоки: мы пока можем считать себя Муни. Мы идем по пути, стараемся. Но отказаться от действий мы пока не в состоянии, регулярно возникает Санкальпа: хочу связать новую вещь, хочу посолить огурцы. Нет ничего плохого в таких желаниях, все равно не обойтись без действий. Но важно использовать действия для практики Карма Йоги. По-другому пока у нас не получится.

Шлока 4

*Yadā hi nendriyārtheṣu na karmasv anuṣajjate |
SarvasaṁkalpaSaīnyāśt yogārūḍhas tadocayate || 4 ||*

When a person is not attached to objects or actions, and he renounces desires, then alone he is said to be established in Yoga.

Когда человек не привязан к объектам или действиям и отречен от желаний, только тогда говорят, что он утвердился в Йоге.

6.4. Когда человек не привязан к объектам чувств и к деятельности ради плодов и отрешился от всех мирских желаний, тогда он называется достигшим йоги.

«утвердился в йоге» - здесь имеется в виду Просветление.

В предыдущей шлоке говорилось о Нишкама Карма для тех, кто стремится достичь Просветление.

Даже еще не достигнув Просветления важна непривязанность к объектам чувств и отсутствие желаний.

SarvasaṁkalpaSaṁnyāsī – полное отречение от желаний. Только такой человек готов к тому, чтобы стать йогом.

- Нишкама Карма
- Непривязанность к объектам чувств
- Отречение от всех желаний даже на уровне мыслей

Такие критерии для того, кто установлен в Йоге.

Непривязанность к объектам чувств – это человеческое «взросление». Дети любят сладкое, например, любят мороженое, рады, когда оно есть, огорчаются и даже плачут, когда его нет. Со временем такая привязанность уходит, взрослые любят или нет сладкое, но уже никто не плачет. Так происходит и с другими объектами чувств постепенно.

Шанкарачарья пишет, что ворона сидит на дереве и какнула оттуда. Мы чувствуем отвращение, такое же отвращение должны вызывать объекты чувств у нас, такая должна быть непривязанность. Она достигается постепенно. Сначала может показаться, какая тогда жизнь? Что в ней хорошего? Но мы уже знаем, что жизнь может быть еще лучше без привязанности к объектам. Никакие объекты не дадут истинного счастья.

Пример, как дети играют в карты и очень переживают проигрыши. Взрослый играет, нет никакой привязанности, можно даже больше получать от нее удовольствие.

Непривязанность к действиям. Мы любим делать что-то и не готовы остановиться – это привязанность. Я люблю готовить и готова каждый день готовить что-то другое, разное, нет желания остановиться. Это привязанность.

Очевидно, непривязанность к действиям включает и непривязанность к результатам действий.

Мы рассматривали различные классификации действий:

- Санчит карма
- Крийяман Карма
- Прарабдха

Другая классификация:

- Карма, связанная с телом
- Связанная с духовностью
- С целью заработать себе на жизнь.

Есть еще классификация, указанная в Ведах. Не все возможно выполнять в наше время. Всего Веды указывают 5 видов Кармы:

1. Действия, связанные с ежедневными делами. Например, принятие ванны. Веды описывали, какую мантру нужно читать, принимая ванну, в какое время ее нужно принимать и т.п. Сейчас никто этого не придерживается.
2. Ритуальные действия, которые совершаются в семье. Обычно они совершаются 1-2 раза в год и нужно соблюдать традицию, стараться передать ее детям.
3. Камья Карма – совершается, если есть какое-то желание. Например, если родители хотят, чтобы родился сын. Сначала есть желание, и для его исполнения совершается действие.
4. Нишитта Карма – действия, которые не следует совершать. Например, не говорить о других, не врать, т.п.
5. Аскеза. Например, я сделала что-то плохое и теперь сама себя наказываю некоторым штрафом. Тут тоже есть два вида плохих действий: я сделала сознательно плохое или нечаянно. Например, я работаю в саду и нечаянно убиваю муравьев. В наше время никто такие покаяния не делает.

Тукарам Махарадж говорит по этому поводу, что самое лучшее в наше время – повторение Имени. Принимаешь ванну – повторяй Имя, принимаешь пищу – повторяй Имя, совершаешь аскезу – повторяй Имя. Этого достаточно, не нужно учить сложные мантры наизусть.

Итак, мы говорили, что важны Нишкама карма, непривязанность к объектам чувств, непривязанность к действиям и их плодам, отречение от всех желаний.

Если совершать действие с чувством, что я его делаю и с привязанностью к результатам, то можно говорить о том, что я привязана. Наша цель избавиться от этой привязанности, освободиться.

Вернемся назад: почему я вообще совершаю действия? – потому что есть желания. Откуда берется желание? – потому что есть Санкальпа. Сначала возникает тонкое чувство, мысль, что «хорошо бы», потом уже проявляется желание. Поэтому нужно избавляться от Санкальпы, избавляться от желаний на тонком уровне. Тогда желания не будут

формироваться и нет вопроса о действиях и, соответственно, нет и привязанности. Пример с маятником.

Такие три предпосылки для того, чтобы стать Йоги.

1. Непривязанность к действиям
2. Непривязанность к результатам
3. Отсутствие желаний

Вывод из шлоки: характеристики Просветленного человека, они должны стать нашей духовной практикой.

Кажется, что это трудно и практически невозможно. Но есть возможность принять решение. Я буду так стараться для моего наивысшего счастья, для Самореализации. Если капельку яда принимать каждый день, то можно выработать к нему иммунитет. Таким же способом нужно практиковать непривязанность к действиям к объектам чувств, начиная с малого каждый день. В конце концов мы достигнем непривязанности.

Шлоки 5-6

*Uddhared ātmanātmaṇam nātmaṇam avasādayet |
Ātmaiva hy ātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ || 5 ||*

*Bandhur ātmāmanas tasya yenātmaivātmaṇā jitāḥ |
Anātmanas tu śatruvē vartetātmaiva śatruvat || 6 ||*

Man should raise himself by his self alone and not degrade himself by destroying his own welfare, for he is his own friend and his own enemy as well. One who has controlled himself is his own friend. One who does not know his true Self – Ātman – becomes his own enemy.

Человек должен возвысить себя сам и не разрушать собственное благополучие, ибо он сам себе друг и сам себе враг.

Тот, кто владеет собой, - сам себе друг. Тот, кто не знает своего истинного Я - Атмана, - становится его собственным врагом.

6.5. Пусть человек возвышает себя с помощью ума, а не опускается. Ум – друг души, и ум – враг души.

6.6. Для того, кто победил ум, ум – лучший друг, но для не покорившего ум, ум остается врагом.

Известные шлоки.

Говорится о том, что нужно сделать выбор. Если я хочу возвыситься, то я и должна сама это сделать.

Слово «Атма» в шлоке не Сат Чит Ананда. Здесь говорится о Дживе. С точки зрения Брахмана шлока не имеет смысла, Брахману не нужно никуда возвышаться.

Почему человек, Джива, должен подняться? – потому что он не понимает свою истинную природу, не знает своего Я.

Uddhared – подними себя. Не имеется в виду физически, на мысленном уровне. Как поднять? – от того, что я есть тело к тому, что Я есть Брахман. Это наивысшее достижение, которое возможно в человеческой жизни.

Если подумать, у нас постоянно идет борьба в жизни с ограниченностью, всегда есть желание быть ничем не ограниченным. Мы постоянно стремимся достичь чего-то большего. Мы строим дома максимально большие, с множеством комнат и потом хотим еще большие. Но и самый большой дом ограничен. Вместо того, чтобы привязываться к дому, можно подумать, из чего сделан дом? Вселенная? Основа всего, Адхиштана, на которой существует вселенная – это Брахман. Нужно подняться до Него. Тогда уйдут последние желания.

Человеку дана такая сила, мы в состоянии достичь Брахман.

Наивысшее счастье в Том, что Огромно и Все пронизывающее. Сущность Солнца – тепло и свет. Моя Сущность – Блаженство. Моя сущность Сат Чит Ананда. Чем больше я приближаю себя к своей сущности, тем больше я себя поднимаю. Чем больше я вовлекаюсь в мой дом, мои дети, мой муж, тем больше я опускаюсь.

Мы часто думаем, как в истории в самом начале, что я получу милость от Гуру или еще кого-нибудь, надеемся получить милость. Задача Гуру направлять нас. А моя задача постоянно поднимать себя. Нужно стать другом себе и сделать правильный выбор. Если делать это, то придет и милость.

Кто мой друг? – тот, кто мне помогает. Кто мне вредит – мой враг. Здесь Кришна говорит: «Ты сам себе друг, помоги себе». Гуру дает нам Садхану, мы должны ее выполнять. Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить.

Шлока 6:

Кто знает свое Я – тот друг, кто не знает – враг.

Итак, нужно контролировать свой ум. Очень трудно контролировать ум. Ум все время увлекается мирским и увязает там. Тот сильный, кто может удержать ум. Опять пример с лошадью: хороший наездник едет куда он хочет, плохой – куда лошадь его привезет. Наш ум подобен такой лошади. Все сводится опять к Шама Дама.

Лекция 4, шлоки 7-9

Продолжается повторение Карма Йоги. Др. Кака приводит пример со свадьбой. Сам обряд занимает несколько минут, но подготовка к нему длится несколько месяцев. В Индии родители часто начинают готовить что-то с рождения детей.

Кроме того нужно помнить, что мирская жизнь определяется Прарабхой, но духовность зависит от моей свободной воли. Я в состоянии решить, сколько сил и времени я уделю ей. Др. Кака говорит, что мы делаем наоборот: мы уделяем все время и отдааем все силы мирскому и забываем духовность. Поэтому так важно повторение.

Шлока 3 говорила о том, что для нас пока возможно существование, когда мы совершаем действия, работаем. А Просветленный человек может просто наслаждаться спокойствием. Не умеем мы пока просто сидеть и чувствовать радость, тут же вспоминаем про дела. Хорошо бы вспомнить еще про Карма Йогу, когда мы их делаем.

Шлока 4 опять напоминает о привязанностях к разным вещам, людям, к действиям, к их результатам. Есть тонкие привязанности, которые мы даже не замечаем, тем труднее от них избавиться. «Я и мое» долго еще удерживают Читту от нужного состояния. Санкальпа – мысли, связанные с желаниями не уходят.

Легче, наверное, с объектами чувств, но и они не вызывают отвращения.

Шлоки 5-6 говорят о том, что ум мой лучший друг и главный враг. Тут тоже есть о чем подумать. Внешне кажется, что я спокойна и все у меня хорошо, а внутри ум волнуется, или негодует, или еще что, никак его не успокоить. Много раз в предыдущей лекции Мукта говорила о том, что нужно принять решение. Сколько раз его нужно принимать?

Шлока 6 заканчивается тем, что необходимо контролировать ум и чувства. Это не случится за один день, нужно продолжать прикладывать усилия и результат придет.

Шлока 7 продолжает мысль шлоки 6.

*Jitātmanah prasāntasya paramātmā samāhitah ।
Śnoṣnasukhaduḥkheśu tathā mānāparamānayoḥ ॥ 7 ॥*

6.7. Кто победил ум и обрел спокойствие, тот сосредоточен на Высшей Душе (Параматме) в счастье и несчастье, жаре и холоде, почестях и бесчестье.

Покоривший ум находится в полном покое. В результате он свободен от дуальности мира, таких, как жара-холод, счастье-несчастье.

Шлоку можно интерпретировать двумя путями:

Jitātmanah - тот, кто держит ум под контролем.

paramātmā samāhitaḥ - пребывает в высшем покое, сосредоточившись на Парам Атма – Высшем Атмане.

Для такого человека дуальности не существуют.

Другая интерпретация:

Те, кто покорили ум и находится в высшем покое, освобождены от дуальностей. И у такого человека Читта сосредоточена на Парам Атмане.

Разница не большая, по сути одно и то же. В любом случае Йоги обладают такими качествами. Чтобы обрести спокойствие, нужно победить ум, держать его под контролем. Невозможно спокойствие, когда ум дергается. Сосредоточившись на Боге, дуальности связанные с физическим телом и с моральными трудностями уходят.

samāhitaḥ - «Читта, которая не отвлекается». Читта, которая всегда сосредоточена на одном – Парам Атмане. Слово «*samāhitaḥ*» пришло из Катха Упанишады. Приводится аналогия повозки с лошадьми. Вишия, объекты чувств символизируют дорогу. Вожжи – ум. Возничий – интеллект. Тот, кто едет в повозке – Джива.

Для устойчивой Читты возничий должен держать под контролем вожжи-ум. В Махабхарате возничий Кришна. Чувства – лошади управляются Самим Кришной. В нашей повозке Кришны нет, мы должны следовать Гите. Хотя Кришны нет с нами, но Он сказал для нас Гиту. Нам остается только развивать свой интеллект и слушать, что говорит в Гите Кришна.

Praśāntasya – наивысший покой. Когда мы говорим о покое, может возникнуть вопрос: мы его просто получаем или нужно его «заработать»? Если мы хотим богатство, его нужно заработать. То же самое и с покоем, нужно прикладывать усилия, он не дается просто так. Это так же означает, что усилия нужно прикладывать мне.

Мы получаем в жизни то, что хотим и то, что не хотим. Зависит от Прарабдхи. Нужны усилия для того, чтобы во всех ситуациях сохранять мир в уме, так нужно «зарабатывать» покой ума.

Если нам нужно «зарабатывать» покой ума, то какие же есть препятствия для того, чтобы находиться в покое? Как получается сейчас: у меня образовалось свободное время, что я буду делать? Сяду спокойно и буду наслаждаться покоем? Скорее всего нет, проверю телефон, позвоню кому-нибудь или вспомню, что нужно сделать. Мукта рассказывает, как Др. Кака гостила у них в Сиэтле, они уходили на работу, от сам разогревал себе обед и был один дома, а когда она открывала дверь, заходила и видела, что он просто сидит, совершенно счастлив в самом себе, на лице улыбка. Он делал все дела, а когда они заканчивались, он мог просто наслаждаться покоем. Мы так не умеем.

Итак, нужно иметь ум, который способен сфокусироваться и спокойный. Это входит в подготовку к Джняна Йоге.

В шлоке говорится о жаре и холоде – символические страдания тела. Какие бы неудобства ни испытывало тело, ум нужно держать в покое, тело привыкает к неудобствам.

Радость и огорчение – страдания ума. Их труднее контролировать, чем физические неудобства. Мы не помним, если 20 лет назад были какие-то физические неудобства. Но обиды мы помним очень долго, всегда. Мы способны снова и снова возвращаться к ним и снова переживать боль обиды. Так же мы помним успехи много лет спустя.

Нам не забывают напоминать: На житейском уровне, конечно, нужно улаживать ситуации, не давать себя в обиду. Но должен быть покой внутри, что бы ни случилось.

Вывод: необходим контроль ума, Читта, которая не отвлекается. В результате можно наслаждаться спокойствием. Это все абсолютно необходимо для медитации.

Шлока 8:

*Jñānavijñānatṛptātmā kūṭastho vijitendriyah |
Yukta ity ucaye yogī samaloṣṭāśmakāñcanaḥ || 8 ||*

Познав и реализовав Самопознание (Виджняну), вечно удовлетворен, оставаясь непоколебимым и покорив свои чувства, йог считает одинаково ценными и землю, и золото, и камень, поскольку знает, что все они непостоянны.

6.8. Тот именуется йогом, кто утвердился в знании и самосознании, неизменный, покоривший чувства, равно относящийся к глине, камню и золоту.

Jñāna - vijñā – два слова можно различно интерпретировать.

- Джняна – знание, которое мы получаем посредством слов, читая и слушая. Виджняна – знание, получаемое посредством личного опыта. Первое значение: тот, кто утвердился в Джняна и в Виджняна.
- Другое значение: Джняна духовное знание, Виджняна – мирское знание.

Мы рассмотрим первое значение. Джняна – знание может быть духовным или мирским, получаемое посредством слов.

Один перевод «удовлетворен» в знании, другой перевод «утвердился» в знании. Др. Кака переводит, как «удовлетворен». Почему говорится об удовлетворении? – люди часто хотят иметь знания.

Сат Чит Ананда:

- Мы хотим жить вечно, инстинкт самосохранения
- У нас есть любопытство, тяга к знаниям
- Мы хотим быть счастливы

У нас у всех есть «часть от Чит», которая порождает стремление к знанию, относится к основным характеристикам человека. В крайнем случае хочется узнать, что делают соседи. Стремление к знанию проявляется и в духовности. Хотим узнать больше и больше, разные Писания. Нужно понимать, что духовное знание имеет ценность, но так же и ограничения. Йог утвердился в знании, он знает чувство «насыщения» и не бежит от одного Писания к другому. Нам нужно и тут прикладывать усилия, ограничивать себя.

kītastha – Кутастха, перевели, как «неизменный», в контексте шлоки – это Атман. «Кута» - наковальня. Атман является Адхиштана, или основа для мира. Наковальне все равно, сколько по ней ни стучи. Наша Сварупа, сущность, есть Атман, и Атман не затрагивается никакими действиями или событиями. Мы повторяем Имя, совершаем Садхану или смотрим телевизор – все происходит на основе Атмана.

В шлоке говорится о человеке, который постоянно находится в состоянии Сат Чит Ананда или Кутастха, он установлен в Атмане.

vijitendriyah - контроль органов чувств. Контроль можно совершать двумя путями:

- путем непосредственного контроля чувств при помощи ума
- отвлекая чувства на что-то духовное, на Бога. Тогда ум привлекается к Богу, мирские желания автоматически уменьшаются.

Все святые не устают нам напоминать: если тебе нужно говорить, то произноси Имя Бога, если тебе даны глаза и ты хочешь что-то видеть, смотри на Бога, если тебе даны уши, слушай о Боге.

История про Екнатх Махарадж. Как его зять увидел Бога и стал святым. Вывод: если ум испытывает страсть к чему-то, то постарайся перенаправить страсть в сторону Бога.

Śnośpasukhaduḥkheṣu – Для Йога нем разницы между золотом и камнями. Естественно, в реальной жизни нужно различать и неправильно выбрасывать золото. Мы живем в мире, нужны средства для жизни. Но нужно в душе понимать, что на уровне Брахмана разницы нет.

Все обсуждается до того, как начинается Дхьяна Йога для того, чтобы мы понимали, что необходимо для получения Нирвикальпа Самадхи. Что необходимо? – устойчивый ум, спокойствие в любой ситуации, знание. Однаковое отношение к грязи и золоту – Вайрагья, непривязанность.

Шлока 9:

Suhṛnmitrāryudāśīnamadhyasthadveṣyabandhuṣu |

Sādhuṣv api ca pāpeṣu samabuddhir viśiṣyate || 9 ||

A man – who has equal regard for well-wishers, friends, strangers, mediators, hateful people, family members, saints, and sinners – has a unique standing as an enlightened person.

Человек, одинаково относящийся к доброжелателям, друзьям, незнакомцам, собеседникам, ненавистникам, членам семьи, святым и грешникам, обладает уникальным положением просветленного человека.

6.9. Тот еще выше, кто с равным умом относится к товарищам, друзьям, врагам, равнодушным, посредникам, ненавидящим, близким, святым и грешникам.

Шлока говорит о различных отношениях с людьми. Просветленный относится ко всем одинаково. Кто бы ни встретился с ним, ко всем у него равное уважение. Конечно, нельзя забывать мирское, на этом уровне нужно быть адекватным и практичным. В душе должно быть равное отношение, все имеют одну и ту же основу, Адхиштана, это Сат Чит Ананда.

Продолжение разговора о непривязанности. Нет «я и мое», тогда я желаю добра всему миру.

Просветленный находится вне дуальностей. Опять повторение, все нам известно. Сколько раз Гита повторила это!

В шлоке перечисляются все возможные отношения между людьми:

Доброжелатель тот, кто делает нам что-то хорошее, не ожидая ничего взамен. Такие все святые, Гуру. Их единственный интерес только в том, чтобы мы развивались, продвигались в духовности. Но есть и просто люди, желающие нам добра.

Друзья – помогают в беде, но иногда ждут в ответ, что мы им тоже поможем в трудную минуту. В этом они отличаются от доброжелателей.

Враги – делают нам какие-то гадости.

Незнакомцы, чужие люди. Они нейтральны к нам. У нас с ними нет никаких дел.

Посредники или собеседники.

Есть такие, кого мы ненавидим, иногда даже без причины. Они не враги, ничего плохого нам не сделали, но мы их не любим.

Друг, но из членов семьи.

Садху – тоже доброжелатель, но это святой, его нет рядом, он не член семьи.

Грешник – наносит вред миру, делает гадости в большом масштабе.

Есть мир созданный Ишварой, он не причиняет никому вреда. А есть мой маленький мирок, полный мое-не-мое, люблю-не люблю. От такого мира нужно стараться избавиться.

У Просветленного это обычное качество, нам следует его практиковать. Как такое возможно? – следует думать обо всем, как Упадхи, внешняя оболочка. А внутри у всех одно – Чайтанья. Очевидно это только Просветленным. Что мы говорим друг другу, все, что делаем – все происходит только с Упадхи, Атман неизменен.

Другая идея, которую объяснял Мангеш – мир театр, люди в нем актеры, каждый играет свою роль. На кого обижаться? Этот негодяй просто хорошо играет роль негодяя.

Размышляя так, возможно жить в мире и покое и действовать.

Лекция 5, шлоки 10-12

Мы несем ответственность за то, чтобы поднять себя и мы ответственны за наше падение. Мы сами наши друзья и враги.

Сколько бы мы ни говорили о Карма Йоге, Бхакти все сводится в конечном итоге к тому, что нужно сесть, закрыть глаза и погрузиться в глубокую медитацию. Без этого Просветление не достигается.

Начиная со шлоки 10 идет описание техник для Дхьяна Йоги.

*Yogī uṇḍīta satatam ātmānam rahasi sthitah ।
Ekākī yatacittātmā nirāśīr aparigrahaḥ ॥ 10 ॥*

6.10. Йог должен постоянно сосредоточивать свой ум на Высшем Я, пребывая в одиночестве в уединенном месте, обуздав мысли и чувства, освободившись от желаний и собственности.

Йог должен сосредотачивать ум на Атмане. Как? – Живя в уединении, обуздав ум, избавившись от желаний и собственности.

Йог в состоянии контролировать свой ум.

satatam ātmānam rahasi sthitah - йог должен тренироваться фокусировать ум на Атмане постоянно. Он должен постоянно тренировать ум!

Satatam – постоянно.

Citat-ātmā – Читта и тело. «Атман» здесь имеется в виду «тело».

Сначала разберем необходимые предпосылки для медитации:
уединение

Рамдас Свами говорит, что для искателя важно уметь пребывать в уединении. Неправильно, если искатель не в состоянии находиться один, ему постоянно нужна компания. Нужно уметь наслаждаться уединением. Уединение и одиночество разные вещи. Одиночество не под нашим контролем, тут часто ничего не поделать, и мы чувствуем себя беспомощными. «Я одна, никого нет!» Уединение – это мое желание, я сознательно ищу его.

Есть три вида уединения:

- Уединение в определенном месте
- Времени
- Уединение в мыслях

Место: в древние времена говорили, что если хочешь медитировать, то лучше уйти в лес или в пещеру. Туда, куда не приходят люди или животные. В наше время мы не в состоянии уйти куда-то. Место для медитации должно быть в моем доме. Нет больших домов, но нужно обязательно найти место, это первое условие для медитации. Рассказ про то, как человек в комнате сделал возвышение до потолка, на котором он мог сидеть и никому не мешать. Всегда можно найти решение.

Время: можно закрыть дверь в комнату и там никого не будет, но в какое-то время дня будет очень шумно. Это нельзя назвать уединением. Любой звук может помешать в медитации. Идеальное время для медитации – Браhma Мурта, в 3:30 утра или за 2 часа до восхода солнца. Не все могут встать так рано, поэтому годится любое время, когда возможно уединение, тихо, важно найти его и медитировать.

Уединение в мыслях:

Какую Садхану мы ни выполняем, она должна держаться в секрете. В секрете в том смысле, что никто не обязан знать, сколько времени я медитирую, где и как, что при этом происходит, какие переживания. Все это следует обсуждать только с Садгуру. Можно с кем-то обсуждать, но в узком кругу, а лучше не обсуждать, не обсуждать в больших группах.

Уединение в пространстве и времени относятся к уединению тела. Но должно быть еще уединение на уровне мыслей. Если я думаю о ком-то, вспоминаю, что он сказал мне когда-то, то нельзя сказать, что я одна. Все люди, о которых я думаю, постоянно преследуют меня.

Nirāśīr – состояние ума, когда нет никаких надежд, в смысле нет никаких желаний. Во время медитации не должно быть никаких желаний. Обычно у нас в голове полно бытовых мыслей, типа «что приготовить». Они всплывают во время медитации и нужно стараться от них избавиться и делать это сознательно. По мере продвижения в медитации, такие мысли не будут приходить, это достигается практикой. Вместо этого может появиться желание: Когда же, наконец, начнет получаться, появится результат Садханы? Я так долго уже медитирую. Если появится такого рода нетерпение, то нет толку от медитации, это только еще одна новая привязанность. Иногда не практику уходят годы, а иногда и несколько жизней. Нужно длительное повторение, Адхьяса. Поэтому нужно не допускать и такие желания и мысли во время медитации.

Садясь в медитацию должен быть настрой, намеренность, уверенность. «Я буду сидеть на месте и контролировать тело и ум». Кому-то легко

контролировать тело, но ум гуляет. Другим трудно удерживать тело. В результате люди бросают медитировать. Нужно практиковать и учиться!

Невозможно научиться плавать, пока не прыгнешь в воду. Невозможно научиться контролировать ум, пока не начнешь медитировать. Сначала трудно удерживать даже тело, но важен настрой и настойчивость.

aparigrahaḥ.

parigrahaḥ -накопление вещей. *aparigrahaḥ* - не собирание вещей.

Например, если много одежды, возникает вопрос выбора, что одеть, как хранить, т.п. Легче, когда вещей меньше. Когда нет выбора, то нет и мыслей вокруг. Какие мысли возникают о вещах? – как их увеличить и как сохранить, защитить. Чем больше вещей, тем больше мыслей о них, даже если это такие простые вещи, как овощи в холодильнике. Мы не монахи, у которых совершенный минимум всего. У них нет ничего. Но и нам нужно стараться не копить лишнего, только то, что необходимо. Не увлекаться рекламой, спец предложениями, т.п.

Satatam – постоянно. Важно постоянство. Раньше я могла сидеть только 10 минут, постепенно я дошла уже до часа. Очень важно постоянство.

Нужно не давать волю настроению при медитации: сегодня очень жарко, я не буду медитировать, сегодня очень холодно, не буду медитировать. Ум всегда ищет отговорку. Очень важно постоянство в практике.

Мукта говорит здесь о практиках Аштанга Йоги Яма и Нияма.

Яма и Нияма – названия двух первых ступеней Аштанга-йоги. Яма – правила нравственной дисциплины, а Нияма – правила личной дисциплины. Если же упростить определение, чтобы выразить суть – это правила поведения, которые помогают организовать повседневную жизнь

Яма – моральная дисциплина: Для того, чтобы ум оставался спокойным и способным концентрироваться, нужно следовать определенным правилам, действуя в мире, общаясь с другими людьми.

Правила для практики Яма:

1. Ахимса – ненасилие
2. Сатья – не лгать, говорить правду
3. Астея – не укради
4. Брахмачарья – целибат
5. Апарибраха – ненакопительство, неприсвоение себе лишнего

Ахимса

Говоря об Ахимса, ненасилии, имеется в виду не только физическое насилие, но и не обижать ни кого на уровне эмоций. Речь так же относится к действиям, поэтому речи уделяется большое внимание. Мы легко можем походя обидеть кого-то. Может оказаться, что ситуация требует неласковых слов, но сказанное не должно быть для моего удовольствия. Насекомых мы убиваем, а что же еще делать с комарами. Чтобы избавится от этого греха, мы повторяем Имя.

К Ахимса относится так же нарушение правил общества, например, проехать на красный цвет. Нужно соблюдать правила жизни в обществе. Все это помогает при фокусировании ума.

Сатья: в Писаниях говорится, что нужно говорить правду, говорить приятное. Если правда причинит боль, то лучше не говорить ее, при условии, что эта правда не нужна человеку для практических целей. В Махабхарате есть много примеров, когда применяется ложь для того, чтобы победить врага, т.е. ложь не для личной выгоды, а для пользы всех. Сам Кришна советовал лгать, если по-другому невозможно было победить врага.

Астея: не укради. Мы не воруем, как правило. Но бывают ситуации, когда я как бы не замечаю, когда продавец обсчитался в мою пользу. Это тоже воровство.

Брахмачарья: половые отношения должны быть только в семье. Не должно быть ничего, что бы противоречило моим ценностям. Не нужно так же обсуждать, смотреть лишнее, т.п. Особенно фильмы могут вызывать некоторые ассоциации, настроения, хотя сама я ничего не делаю.

Упанишады говорят, что путь в духовности, как острье ножа, должен быть очень тонкий баланс. Тонкий баланс необходимо соблюдать постоянно, чтобы в медитации ум оставался спокойным.

Другая интерпретация «Брахмачарья» - нужно поддерживать в себе мысль «Я есть Брахман».

Пять Нияма относятся к очищению себя, учат, как жить в гармонии с собой.

1. Шауча – чистота тела, ума и речи
2. Тапас – аскеза и самодисциплина
3. Сантоша – благодарность за то, что имеешь
4. Свадхьяя - самообразование
5. Ишвара Пранидхана – посвящение заслуг Богу

Шауча: Нужно выбрать чистое место для медитации. Раньше в домах мазали пол коровьим навозом, считается, что он убивает насекомых и дезинфицирует. Но не только место должно быть чистым. Чистым должно быть тело, мысли.

Свадхьяя – нужно изучать Упанишады, Писания.

Тапас – мы привыкли жить в комфорте. Для медитации тело должно быть привыкшим к некоторым ограничениям. Ограничения тела должны быть приняты для медитации. Важна еще речь, говорить нужно только, если есть необходимость и только то, что необходимо.

Тапас ума: многое что случается не так, как мне хочется.

Сантоша - благодарность за то, что имеешь: Нужно все принимать, мир полон того, что не соответствует моим желаниям. Что бы ни случалось, нужно соблюдать спокойствие, чувство удовлетворения.

Соблюдая такое состояние ума в течении целого дня, мы будем способны медитировать.

Ишвара Пранидхана

Делай свои обязанности, а результаты принимай те, что даны мне Ишварой. Нужно полностью предаться Ишваре. Я получу все, что Ишвара запланировал для меня.

Яма и Нияма помогают фокусировать ум. Хотя Аштанга Йога не наш путь, но мы принимаем все техники, которые могут быть нам полезны.

Śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiram āsanam ātmanah |

Nātyuccritām nātīnīcaṁ cailājinakuśottaram || 11 ||

Tatraikāgraṁ manah kṛtvā yatacittendriyakriyāḥ |

Upaviśyāsane yujyād yogam ātmaviśuddhaye || 12 ||

On a clean, pious ground, he should first spread grass, a deer-skin, and a soft cloth, one over the other, and thus prepare the place where he can sit in comfort. The seat should neither be too high nor too low. By sitting steady on this seat, regulating movements of his mind and organs, focusing the mind on one point, he should study for realizing the Knowledge of Ātman.

На чистой, набожной земле он должен расстелить траву, оленью шкуру и мягкую ткань, одну на другую, и таким образом подготовить место, где ему будет удобно сидеть. Сиденье не должно быть ни слишком высоким, ни слишком низким. Устойчиво сидя на этом месте, регулируя движения своего ума и органов, сосредоточив ум на одной точке, он должен учиться постигать Знание Атмана.

6.11. Устроив в чистом месте сиденье, не слишком высокое или низкое, покрытое травой куша, шкурой лани и тканью;

6.12. Сев на это сиденье, следует заниматься йогой для самоочищения, сосредоточив ум на одной точке и обуздав мысли, чувства и действия.

Говорится о том, как и где следует сидеть.

Место должно быть чистым, не высоко ни низко, сидеть должно быть удобно.

В наше время можно ограничиться просто матом или тем, что нам удобно. Никакой шкуры теперь нет. Раньше шкура бралась от оленя, который умер естественно, а не убит специально для шкуры.

Такое сиденье должно быть моим личным, а не общим, как зубная щетка.

Поэтому люди носили свои сиденья с собой.

Сидеть следует неподвижно. Все должно быть сухим, никакой воды.

Главное, чтобы ничего не беспокоило и не мешало медитировать.

Нужно стараться концентрировать ум. Мысли бывают двух типов:

- Разные мысли, короткие и несвязанные между собой
- Одна тема или мысль о ком-то продолжается нескончаемо, повторяясь.

С точки зрения медитации лучше несвязанные мысли, с ними легче бороться. Но если одна постоянная мысль, то она может бесконечно развиваться, углубляться, с ней очень трудно бороться. Так же, как пучок трудно перервать, легче, если разделить его на отдельные нити.

Между несвязанными мыслями можно попытаться найти разрыв и использовать его. Если удается его ухватить, далее нужно стараться увеличить его. Это нужно делать сознательно. Не так все просто, но это один из способов, как можно бороться с мыслями. Медитация совершается для очистки Антакарана, а не для развития сверхъестественных сил. Чистому Антакарану открывается Знание.

Лекция 6, шлоки 13-17

Повторение:

Глава посвящена медитации и стоит она в Гите после того, как подробно объяснена Карма Йога. Не все могут сразу сесть и начать медитировать, нужна подготовка и такая подготовка состоит в правильном выполнении действий, которая способствует очищению и успокоению ума, уменьшению Раджаса и росту Сатвы.

Три слова означают «медитация»:

- Дхьяна
- Анусадхана
- Ниддхидъясана

Употребляются они в разных контекстах:

- Дхьяна – Путь Йоги, медитации, означает сидеть в определенной позе и медитировать
- Анусадхана – путь Бхакти. Постоянное повторение Имени, мысли о Боге. Если при этом сидеть с закрытыми глазами, то та же самая медитация.
- Ниддхидъясана – Путь Знания. Постоянное удерживание себя на мысли «Я есть Брахман». Если при этом сидеть с закрытыми глазами, то та же самая медитация.

Четыре Махавакьи:

1. Прагьянам брахма — «сознание - Брахман» («Айтарея-упанишада» 3.3 «Ригведы») (Сознание – слово указывает на Дживу)
2. Аям атма брахма — «Атман суть Брахман» («Мандукья-упанишад» 1.2 «Атхарваведы») (Этот Джива есть Брахман)
3. Тат твам аси — «ты есть то » («Чхандогья-упанишада» 6.8.7 «Самаведы»)
4. Ахам брахмасми — «Я это Брахман» («Брихадараньяка-упанишада» 1.4.10 «Яджурведы»)

Махавакьи нужны не для повторения, а для размышления над ними и в конечном итоге для их реализации.

Любое знание и переживание включает в себя Трипути, в момент Само-Реализации Трипути уходит, остается только Брахман.

Нет никакого действия, которое точно приведет к познанию Брахмана.
Брахман Сам открывает Себя.

Мы разбирали модель Дживы и говорили, что в процессе Само-Реализации Чидабхаса сливаются с Чит.

Читта Шуддхи и Читта Шанти – Самскары постепенно стираются, поэтому нужна духовная практика. Не достигнув этого, не возможна глубокая медитация, «прорыв» не случится. Ничто не происходит само. Многие процессы идут параллельно, мы их не всегда замечаем.

Первые 6 шлок посвящены Карма Йоге.

Мы много говорили о Карма Йоге, здесь разговор о ней с точки зрения Дхьяна Йоги – Читта должна очиститься и иметь возможность концентрироваться.

Концентрация возможна, если ум спокойный и устойчивый. А спокойным ум становится, когда от чистый. Такой замкнутый круг. Чистый ум быстрее достигает устойчивость.

Опять подчеркивалась важность необходимости избавиться от «Я и мое», от желаний, он привязанности к результатам действий.

Без этого сложно концентрироваться, сложно медитировать.

Для Просветленного человека действия теряют свое значение. Он продолжает их, но с чувством, что он не делает ничего, действия просто происходят. Для него не существует таких проблем, как я хочу быть спокойным, мой ум должен успокоиться. Он постоянно находится в мире.

Последние шлоки, связанные с Карма Йогой:

Человек должен возвысить себя сам и не разрушать собственное благополучие, ибо он сам себе друг и сам себе враг.

Тот, кто владеет собой, - сам себе друг. Тот, кто не знает своего истинного Я - Атмана, - становится его собственным врагом.

Говорят о моей личной ответственности. Никто за меня ничего не сделает. Как и во всем, если я хочу похудеть, то мне нужно питаться правильно. Так и духовность, я сама могу и должна себя поднять. У нас есть все для этого, поддержка со стороны Гуру всегда с нами. Он постоянно нам звонит, а мы заняты другим, не слышим.

Шлоки 7-9 говорят о характеристиках Просветленного человека, о том, что он равно относится ко всем людям, ко всем существам, сохраняет спокойствие в любой ситуации, в состоянии контролировать ум и чувства. Для нас это пока пример для подражания и духовная практика.

Со шлоки 10 начинается разговор о практики медитации.

6.10. Йог должен постоянно сосредоточивать свой ум на Высшем Я, пребывая в одиночестве в уединенном месте, обуздав мысли и чувства, освободившись от желаний и собственности.

6.11. Устроив в чистом месте сиденье, не слишком высокое или низкое, покрытое травой куша, шкурой лани и тканью;

6.12. Сев на это сиденье, следует заниматься йогой для самоочищения, сосредоточив ум на одной точке и обуздав мысли, чувства и действия.

Что важно в медитации:

Постоянство

Уединение

Контроль мыслей и чувств

Др. Кака говорит о том, что мы должны стараться поддерживать в душе весну, хорошее настроение. Поэтому особенно важно не впадать в гнев, обиду, расстраиваться. Понятно, что в таком состоянии невозможно медитировать.

Шлока 13:

*Samāt kāyaśirogrīvaṁ dhārayann acalaṁ sthiraḥ ।
Saṁprekṣya nāsikāgram svāṁ diśaś cānavalokayan ॥ 13*

6.13-14. Держа шею и голову прямо, устремив свой взор на кончик носа, не смотря по сторонам, умиротворившись, избавившись от страха, стойко сохраняя обет целомудрия, покорив ум, йог должен сесть, медитируя на Меня и устремившись ко Мне как к высшей цели.

Приняв удобную позу, нужно сесть прямо, держа спину, шею и голову на одной линии, и зафиксировать взгляд на кончике носа, не оглядываясь по сторонам

Далее описываются техники медитации.

Гуру и Писания объясняют технику Дхьяна, но совершать медитацию, получать опыт переживания медитации может только каждый сам лично. Все результаты медитации происходят внутри меня, а не во внешнем мире. Что происходит с моими мыслями? Как мне их удерживать контролировать? Это переживание никто мне не может дать, так же, как и я не могу никому передать свое переживание.

До этого мы говорили, что нужно стараться медитировать в одно и то же время, в одном и том же месте. Теперь объясняется, как нужно сидеть. Шея, спина и голова должны быть на одной линии. Важно сохранять позу в течении всей медитации. Спина должна быть прямой, не должно быть

изгибов и наклонов. Без привычки очень трудно усидеть неподвижно с прямой спиной. Раньше все сидели на полу, а теперь сидят на стульях. Так же люди были заняты физическим трудом, им было легче практиковать позы медитации.

Водопровода не было и воду доставали из колодца. Когда выбирали невесту, не важно было, какое у нее образование, главное, чтобы она могла достать много ведер воды из колодца. Теперь такая физическая подготовка никому не нужна и не нужна привычка терпеть физическую боль или неудобство. Все это накладывает отпечаток, когда мы садимся в позу для медитации.

acalaṇ - неподвижно. Кришна перечисляет, что важно для медитации.

- Нужно держать спину прямо
- Тело должно быть неподвижно.

В Гите не указаны конкретные Асаны, позы. Можно выбрать любую, которая мне более удобна, но затем нужно сидеть неподвижно.

Samprekṣya nāsikāgram - фокусируйся на кончик носа, для того, чтобы внимание не привлекалось чем-то другим. Некоторые рекомендуют фокусироваться на брови, но это может вызвать головную боль. Поэтому важно, чтобы все было удобно. Но необходимо что-то иметь на что можно концентрироваться. Даже закрыв глаза, трудно удерживать концентрацию, поэтому нам всем дается изображение, на которое нужно фокусироваться. Иногда рекомендуется держать глаза полу-закрытыми, чтобы не уснуть. Оставлять глаза открытыми неправильно, т.к. различные объекты будут отвлекать. Концентрировать взгляд нужно на то, что было нам указано и это один предмет, постоянно, а не разные каждый день. Нужно всячески избегать и исключать то, что может отвлекать во время медитации.

Изображение, на которое мы концентрируемся во время медитации, должно быть приятным и не должно наводить на ненужные мысли. Кто-то сказал Др. Каке, что у него 15 идолов для медитации. Др. Кака ответил: принеси мне 14, я найду им применение, а себе оставь один.

Итак, добавлено еще одно требование для медитации: концентрация взгляда.

Шлока 14:

*Praśāntātmā vigatabhīr brahmacārvrate sthitāḥ |
Manāḥ sañyamya maccitto yukta āśīta matparaḥ || 14 ||*

С невозмутимым и не знающим страха умом, твердо соблюдая обет безбрачия и полностью контролируя ум, он должен созерцать Меня и быть устремленным только ко Мне.

умиротворившись, избавившись от страха, стойко сохраняя обет целомудрия, покорив ум, йог должен сесть, медитируя на Меня и устремившись ко Мне как к высшей цели.

Шлока 13 говорила о том, что должно происходить внешне. Шлока 14 говорит о внутреннем состоянии.

- Антакаран должен быть спокойным, умиротворенным.
- Не должно быть чувства страха
- кто принял обет целомудрия.
- *Maccitto* – размышляет только обо Мне
- Должен устремиться только ко Мне

Praśāntātmā – Атман, который глубоко спокоен

Praśāntā – покой, который постоянен.

Если возникает гнев, то невозможно медитировать. Покой исключительно необходим для медитации.

Есть специальные техники, которые способствуют покою. Например, лучше сначала выполнить обязанности, которые необходимы в данный момент, а потом сесть медитировать. В противном случае будут постоянно беспокоить мысли о том, что я что-то забыла сделать. Могут быть любые мелочи: забыла убрать что-то в холодильник, забыла закрыть окно и т.п.

Например, Рамакришна вставал в 2-3 часа ночи и сначала помогал маме порезать овощи, а потом садился медитировать.

С другой стороны дела никогда не закончатся. Поэтому важно устанавливать черту.

Антакаран должен быть свободен от страха. Всем нам присущ страх смерти. Но есть и другие виды страха. Страхи из прошлого, страхи за будущее не дадут возможности медитировать. Садясь в медитацию не должно быть ничего, что могло бы меня беспокоить. Здесь важно развивать и поддерживать в себе мысль, что что бы ни случилось в моей жизни, обо всем позаботится Шри Кришна. Поэтому нужно полностью предаться Ему.

brahma-cāri-vratā

Что здесь означает целомудрие или целибат, Брахмачарья? –

Веды называют 3 критерия для Брахмачари:

- Целибат
- Служение Гуру
- Пропитание следует получать путем прошения милостыни (Дикша)

Прося еду экономится большое количество времени и усилий, не нужно покупать продукты, готовить, наводить потом чистоту. Кроме того, прося милостыню уменьшается это. Традиция была такая, что можно заходить в 5 домов с просьбой дать еды. Если еду не получил, то остаешься голодным. Рамдас Свами обычно смешивал всю полученную еду и промывал ее водой, чтобы она лишилась вкуса. Это, конечно, экстремально, но все направлено на контроль чувств.

Brahma-cārīvrate - здесь имеется в виду два значения:

- Слово «Брахмачарья» означает «идти через жизнь для достижения Брахмана». Что бы мы ни делали в жизни, все только для достижения одной цели.
- Состояние человека, который уже Просветлён. Чем бы он ни был занят, его интеллект, Буддхи, полностью установлен в Брахмане. Один из Святых так говорил: «Я ем Бога, я пью Бога, я сплю на Боге, все мои действия так же с Богом, что я даю – Бог, то, что я получаю, тоже Бог.» Если живя в Самсаре, есть такая вера, такой вид Бхава (внутренней установки), то ты есть истинный Брахмачарья. Такое значение слова *brahmacārīvrate*

Кроме того, для того, чтобы быть Брахмачарья, нужно следовать всем правилам, описанным в Ведах и Писаниях.

Такое сложное понятие «*brahmacārīvrate*», которое указал в шлоке Кришна. Для успеха в медитации нужно быть Брахмачарья.

Что это для нас конкретно?

- Что бы мы ни делали в жизни, все только для достижения одной цели
- Служение Гуру
- Контроль эго
- Просто вести честную порядочную жизнь

Maccitto – фокус целиком направлен на Шри Кришну.

matparaḥ - «*paraḥ*» здесь означает Брахман. Высшая Реальность – Брахман. Должна быть такая вера в Брахман, убежденность, и с такой убежденностью нужно идти через жизнь. Имея такую убежденность легче медитировать.

Итак, в шлоке говорится, что нужно медитировать, с учетом всего сказанного. Только контролируя тело и Антакаран возможна медитация.

Шлока 15:

*Yujjan evam sadātmānam yogī niyatamānasaḥ ।
Śāntim nirvāṇaparamām matsamsthām adhigacchati ॥ 15 ॥*

Так, последовательно изучая Йогу, йог, покоривший свой ум, обретает высший покой освобождения, становясь единым с Моей истинной природой.

6.15. Так постоянно упражняясь, йог, покоривший свой ум, достигает умиротворения во Мне и высшего освобождения.

Шлока говорит о внутреннем состоянии. Мы помним о необходимости правильной позы, положения тела и пытаемся медитировать. Как медитировать? - *sadātmānam yogī niyatamānasaḥ* - контролируя ум.

Результат: *matsamsthām adhigacchati* - становится Единым со Мной.

Шлоки постоянно делают акцент на контроль тела и ума. Святой Кабир говорит, что если ум устремляется куда-то, то тело следует за ним. Но если у меня есть хоть небольшое семя способности контролировать ум, то со временем это семечко разрастется и станет огромным, как гора.

Что происходит обычно в жизни? – мы плывем по течению и не задумываемся. Тут Мукта приводит пример с рыбой кетой, которая плывет против течения реки, чтобы достичь места, где она родилась и там отложить икру. Поэтому пословица говорит, что только мертвая рыба плывет по течению. Живая рыба будет стремиться туда, где она появилась на свет. Мы люди, мы подобны мертвой рыбе и плывем по течению? Или я буду пытаться найти Я, осознать, что такое Я, свою истинную сущность, откуда я взялась?

niyatamānasaḥ - контроль ума, стремление найти свой Исток. В результате достигается *Śāntim nirvāṇaparamām* - достижение абсолютного мира, покоя. В мирской жизни мы много всего достигли: успех, власть, богатство, но тем не менее, нет чувства полноты, и мы продолжаем гнаться за разными вещами. Здесь в шлоке Кришна говорит об абсолютном покое, *Śāntim nirvāṇaparamām*. Каждый должен сам получить такое переживание, никто не может дать нам его.

В обычной жизни мы привыкли получать все из внешнего мира, но в духовности переживания и успех приходят изнутри. Часто мы даже не в состоянии выразить переживания, чувства, получаемые в процессе медитации словами. Аналогия с беременной женщиной, как она чувствует движение ребенка внутри, но каждая должна сама получить это переживание. Так и Высший Покой должен сам человек испытать. Поэтому мы и занимаемся медитацией, Дхьяна. Без медитации невозможно получить такое переживание.

Шлочки 16-17

*Nātyaśnatas tu yogostī na caikāntam anaśnataḥ ।
Na cātisvapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna ॥ 16 ॥
Yuktāhāravīhārasya yuktaceṣṭasya karmasu ।
Yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā ॥ 17 ॥*

О Арджуна! Йогу не может практиковать ни тот, кто переедает, ни тот, кто долго голодает, ни тот, кто спит слишком много или слишком мало. Для человека, который ест, спит, работает, двигается и бодрствует в меру, практика Йоги не причиняет никаких болезненных ощущений.

6.16. Йога невозможна для тех, кто ест слишком много или кто совсем не ест, кто спит слишком много или слишком мало.

6.17. Тот достигает успеха в йоге, уносящей страдания, кто воздержан в еде и отдыхе, сдержан в своих деяниях и умерен в сне и бодрствовании.

Nātyaśnatas – кто много ест
anaśnataḥ – кто ест слишком мало
svapnaśīlasya – кто много спит
jāgrato naiva – мало спит

Во всем должна быть умеренность. Соблюдай во всем умеренность и будет легко практиковать медитацию.

Yuktāhā – умеренность в еде
Vīhā – умеренность в мирских действиях
yuktaceṣṭasya – умеренное количество работы
Yuktasvapnāvabodhasya – умеренность во сне и отдыхе

Соблюдая умеренность во всем, будет легко практиковать Йогу.

А прежние времена люди много постились и были в состоянии соблюдать пост. Нам теперь это кажется трудным. В шлоке говорится о сбалансированной диете. Писания говорят, что если мысленно разделить желудок на 4 части, то после еды 2/4 должны быть заполнены пищей, 1/4 жидкостью, а 1/4 оставаться пустой. Часто мы не соблюдаем это правило, едим, пока есть место.

Сколько раз в день нужно есть? 2 раза? 3? Раньше в Индии было принято есть 2 раза в день, завтрак отсутствовал. Невозможно медитировать, если переешь, всем известно. Каждый должен сам установить правила. То же и со сладостями. Раньше сладкое в Индии ели только по праздникам или в виде Прасада. Теперь мы постоянно едим что-то сладкое. Всюду реклама еды, разговоры о ней. Важно и тут соблюдать баланс. Выбирать правильную еду, Сатвическую.

Кабир говорит: О Господь, спасибо за то, что Ты дал нам глаза, уши. Но зачем Ты дал нам желудок? Теперь нужно постоянно работать, чтобы заполнить его. Вся жизнь сводится к тому, чтобы наполнить его. Постарайся уменьшить усилия по наполнению желудка.

О сне. Писания говорят, что нужно вставать за 3 часа до восхода и ложиться спать через 3 часа после захода солнца. Нам легко лечь спать через 3 часа после захода солнца, но кажется очень трудным вставать за 3 часа до восхода. Экстремы не нужны, но следует вставать рано. Можно находить причины, которые мешают, а можно находить возможности для медитации.

Контроль ума, контроль входа информации. Что приходит в голову после просмотра фильма? Вход должен быть Сатвическим, поэтому повторение Имени, размышление о Гите, изучение Гиты.

Мы много говорили о действиях, Карме. Работа должна быть умеренной, совершаясь в соответствии с Карма Йогой.

yogo bhavati duḥkhahā – только тогда достигается цель, т.е. мы способны медитировать.

Медитация не будет болезненной.

Медитация проходит определенные ступени:

1. Сначала мы полностью убеждены в том, что вот это тело есть я.
2. По мере прогресса в медитации, появляется чувство, что это мое. Я не тело, я отделена от тела. Однако есть уверенность, что тело

мое, оно дано мне. Так же, как это платье мое, но я не платье. Я не могу быть тем, что «мое».

3. Далее по мере прогресса: тело, которое я считаю моим, на самом деле не мое. В чем разница между моим домом и домом, взятым в аренду? Может в любой момент случиться, что меня попросят освободить дом, который я взяла в аренду. Если дом мой, то такого не случится. Однажды мне придется покинуть тело, в этом смысле оно даже не мое. Я не принесла это тело ни откуда. Оно дано мне. У меня даже не было выбора, какое тело получить. Так же нет и выбора, когда тело будет забрано.
4. Я не тело и тело не мое.
5. Если я не тело и тело не мое, то кто Я? – Я есть Брахман. Я есть То, Сат Чит Ананда. Абсолютная Реальность есть Брахман, и Я есть То.

Это есть конечная цель медитации.

Лекция 7, шлоки 18-20 (самостоятельно)

Повторение:

Шлоки 13 и 14 описывают технику медитации:

6.13-14. Держа шею и голову прямо, устремив свой взор на кончик носа, не смотря по сторонам, умиротворившись, избавившись от страха, стойко сохраняя обет целомудрия, покорив ум, йог должен сесть, медитируя на Меня и устремившись ко Мне как к высшей цели.

Самое главное относительно позы: она должна быть удобной, чтобы можно было ее держать, не двигаясь, и спина должна быть прямая. Внутренний настрой должен быть спокойным. Чувство страха или беспокойства очевидно будут мешать медитировать.

Важные слова:

- *Maccitto* – размышляет только обо Мне
- Должен устремиться только ко Мне

Понятно, что размышлять о Боге следует не только в медитации.

Слово «целомудрие» имеет более глубокое значение, если обратиться к Санскритскому слову «Брахмачарья». «Брахмачарья» означает «идти через жизнь для достижения Брахмана». Что бы мы ни делали в жизни, все только для достижения одной цели. Об этом напоминает нам и Мангеш, не достаточно часа медитации, а остальная жизнь идет, как раньше. Нужно, чтобы вся жизнь была направлена на одну главную цель.

Шлока 15:

6.15. Так постоянно упражняясь, йог, покоривший свой ум, достигает умиротворения во Мне и высшего освобождения.

Повторяет мысль предыдущих, что нужно постоянство, контроль ума и тогда возможна Самореализация.

Шлоки 16 и 17 говорят о необходимости соблюдать во всем умеренность:

6.16. Йога невозможна для тех, кто ест слишком много или кто совсем не ест, кто спит слишком много или слишком мало.

6.17. Тот достигает успеха в йоге, уносящей страдания, кто воздержан в еде и отдыхе, сдержан в своих деяниях и умерен в сне и бодрствовании.

Неправильно голодать, неправильно переедать, спать очень много или недосыпать. Так же нужна умеренность и в работе. Тело стареет, и то, что раньше было легко и просто, теперь требует больших усилий, важно прислушиваться к себе.

Шлока 18:

*Yadā viniyataṁ cittam ātmāny evāvatiṣṭhate |
Niḥspr̥haḥ sarvakāmēbhyo yuṅka ity ucyclate tadā || 18 ||*

Когда искатель с хорошо дисциплинированным умом остается устойчивым в Атмане и становится свободным от всех желаний, он известен как Йог, то есть погруженный в Йогу.

6.18. Когда обузданный ум, свободный от всех мирских желаний, сосредоточивается только на Высшем Я, то говорится, что он утвердился в йоге.

В шлоке говорится:

- Об обузданным уме
- Свободном от всех мирских желаний
- Сосредоточенном только на Высшем Я

Про такого человека можно сказать, что он есть Йог, т.е. погружен в Йогу.

viniyataṁ cittam - Под умом здесь подразумевается Читта. Прилагательное *viniyataṁ* означает «хорошо дисциплинированный» или «обузданный». Слово «*ātmāny*» можно перевести как «Высшее Я», «Атман» или «Бог». Только ум, который исключительно дисциплинирован, способен устойчиво фиксироваться на Боге или Высшем Я.

Что значит устойчиво сосредотачиваться на Боге? - Когда ум, полностью свободный от беспечности, вялости и рассеянности, полностью и непоколебимо утверждается в одном лишь Боге, то есть утрачивает восприятие всех других объектов, кроме Бога, говорят, что он сосредоточен на Боге.

«и становится свободным от всех желаний» -

Когда человек утверждается исключительно в Боге, океане Высшего Мира и Высшего Блаженства и преодолевает все влечение к преходящим, сиюминутным и тленным удовольствиям мира, он больше не нуждается и не ищет никаких мирских объектов. Именно это и означает, что человек свободен от стремления ко всем удовольствиям.

yukta - Слово "Юкта" здесь указывает на состояние совершенства в Дхьяна Йоге. Таким образом, когда в результате непрерывной практики Дхьяна Йоги такие качества, как

- Свободном от всех мирских желаний
- Сосредоточенном только на Высшем Я

полностью проявляются в искателе, его считают достигшем окончательной цели в практике медитации или Дхьяна Йоги.

Днянешвар говорит по поводу этой шлоки так:

По мере возрастания успехов в дисциплине ума и освобождения от мирских желаний, растет и внутреннее чувство счастья. Так же постепенно достигается и Йога, без видимых усилий. Он приводит аналогию с тем, что если человек прикладывает усилия в нужном направлении и старательно работает, то постепенно входит в дом достаток, как бы сам по себе.

Начав работать над само контролем и дисциплиной, начав изучение Писаний, постепенно и естественным образом человек достигает в результате Само-Реализацию, «становится славным королем на троне освобождения»

Как я могу судить о своем прогрессе, достигла ли я медитацию?

В шлоке говорится, что тот, кто способен хотя бы на несколько секунд установить ум своем Я, тот йог.

Есть ступени медитации

- Дхарана
- Дхьяна
- Самадхи

Дхарана – я в состоянии удержать ум на Имени или на что я медитирую, 12 секунд

Дхьяна= 12 x Дхарана = 144 секунды, т.е. больше 2 минут.

Самадхи = 12 x Дхьяна = почти 30 минут. Нет никаких других мыслей.

Можно оценить где я. Дхарана можно достичь.

Четыре препятствия на пути медитации. Они описаны в Дрик Дришья Вивек.

Лайя – это не обязательно засыпание. Это может быть так же тупость ума, пустота, скука. Не нужно многое есть перед медитацией. Нельзя быть очень уставшей или больной.

Викшейпа – неспособность сконцентрироваться. Проблема в Раджасе. Его нужно уменьшать. Когда ум начинает размышлять о чем-то, нужно постараться увидеть преходящесть всего, непостоянность. Нужно думать об этом так же в течении дня. Стارаться не думать об изъянах и ошибках других, а думать о временности всего.

«Викшейпа» означает "блуждание ума". Экстравертная природа ума является основной причиной Викшейпа. Грубый ум (Sthūla Buddhivṛttī) настолько неукротим, что постоянно устремляется вовне, к мирским предметам. Природа ума такова, что только одна мысль может пребывать в нем в момент времени. Непрерывное функционирование мощного "грубого ума" не позволяет "тонкому уму" сосредоточиться и медитировать.

«Тонкий ум» или Сукшма Буддхи Врутти — это полезные мысли, такие, как «Сохам», «Я есть Атман», а так же мантра Имени, которое произносится при медитации.

При повторении Имени, если ум устает повторять, можно допустить мысли типа «Я есть Атман, нерожденный, вечный, всепронизывающий», а затем снова перейти на повторение Имени.

При повторении Имени может наступить момент, когда все внутри замолкает, а остается только очень тонкая мысль, которая помнит, что я медитирую и зачем я медитирую. Затем снова начинается повторение Имени. Периоды существования такой тонкой мысли увеличиваются по мере прогресса. При этом по сути Вани переходит на более тонкий, глубокий уровень.

Есть три техники преодоления этого препятствия.

1. Первая - решительно, с силой накинуть поводок на "грубый ум" и не дать ему блуждать.
2. Второй - думать о преходящей природе мирских объектов и убеждать ум держаться подальше от непостоянного счастья, которое они предлагают.
3. Третья техника заключается в том, чтобы постепенно отстраниться и спокойно наблюдать за деятельностью ума в качестве свидетеля.

Когда человек практикует эти техники, ум постепенно перестает блуждать и становится спокойным.

Кашая бывает внешняя и внутренняя. Внешняя – размышление о настоящем, о своей семье или близких. Внутренняя – размышление о прошлых действиях или будущих. Опять Раджас или Тамас причина тому.

Ум непрерывно думает о людях или объектах, которые он любит или ненавидит больше всего. Эти отпечатки в уме мешают медитации. Ум вспоминает события прошлого или беспокоится о будущем. Постоянные внутренние размышления, воспоминания, мечты или планы на будущее образуют препятствие Кашая. Его можно избежать, если правильно различать между реальными и нереальными аспектами жизни (Vivēka).

Решение проблемы медитации – повторение и повторение Имени а также Вайрагья.

Отличие от Викшайпа: Викшайпа поддерживает мысли и рассуждения о чем-то актуальном. А в случае с Кашая это некоторые воспоминания, не имеющие никакого отношения к настоящему, которые вдруг всплывают в уме. Могут быть так же некоторые планы на будущее, которые тоже никак не связаны с настоящим. Мысли, связанные с Кашая возникают в результате имеющихся отпечатков в памяти.

Расасвада -

Когда предыдущие препятствия преодолены, искатель может почувствовать себя очень счастливым и в результате задержаться в этом промежуточном счастье. Это четвертое препятствие в медитации называется Расасвада. Однако это "негативное счастье", которое испытывается из-за отсутствия забот, печалей или блужданий ума. Важно сознательно распознать и преодолеть это препятствие во время практики.

Мы обсудили, кого можно считать Йогом. Далее, может возникнуть вопрос: "В каком состоянии находится полностью дисциплинированный ум, когда он сосредоточен на Боге во время медитации?»

Ответ на этот вопрос содержится в следующей шлоке.

Шлока 19:

*Yathā dīpo nivāstasto neṅgate sopamā smṛtā ।
Yogino yatacittasya uñjato yogam ātmanaḥ ॥ 19 ॥*

*Пламя лампы, поставленной в месте, где нет ветра, остается ровным и не мерцающим. По аналогии с этим йог должен практиковать концентрацию на свете Атмана (*Ātma-jyoti*) в своем чистом и устойчивом уме, где нет никаких желаний.*

6.19. "Как светильник не мерцает в безветренном месте" – это сравнение применяется для обузданного ума йога, погрузившегося в созерцание Высшего Я.

Dīpo – пламя горящей свечи. Пламя сравнивается с Читтой, потому что с одной стороны оно яркое (живое), а с другой стороны исключительно неустойчивое, тем самым оно схоже с умом.

Пламя не мерцает, когда его укрывают от ветра, так и дисциплинированный ум, защищенный со всех сторон во время медитации, прекращает свои беспокойные движения и остается равномерно светящимся, как ровное пламя горящей свечи. Вот почему ум сравнивают с пламенем свечи, а не, например, с горой, лишенной света, хотя и неподвижной.

Устойчивость является сущностью Читты того, кто стал Йогом. Достижение такого состояния является трудным процессом, но не невозможным. Иначе Кришна не стал бы учить этому! Какой смысл учить тому, что невозможно сделать или достичь. Кришна учит технике медитации, в результате чего должно быть достигнуто такое состояние Читты.

Yogino yatacittasya – Йог с дисциплинированным умом.

uyījato yogam ātmānaḥ - тот, кто практикует концентрацию на Атман.

В обычном состоянии ум рассеян. Для концентрации ума необходимо прикладывать усилия, природа не сделает это за нас, она лишь дала нам такую способность и это то, что от нас ожидается.

Даже не достигнув высот Йоги, небольшая способность контролировать ум улучшает качество жизни. Гнев, обиды – все можно научиться замечать в начальной стадии и не давать им хода.

Описав таким образом признаки человека, достигшего наивысшей ступени Дхьяна Йоги, а также его дисциплинированного ума, Господь переходит к описанию в следующих трех шлоках состояния того, кто осознал Бога, воплощение Истины, Знания и Блаженства, благодаря практике Дхьяна Йоги.

Шлока 20:

*Yatroparamate cittam niruddham yogasevayā |
Yatra caivātmānātmānam paśyann ātmāni tuṣyati || 20 ||*

Когда его ум, контролируемый практикой Йоги, остается устойчивым и спокойным, в нем проявляется свет Атмана, и, следовательно, Йог осознает, что он сам есть Блаженство.

6.20. Когда успокаивается мысль, удерживаемая практикой йоги, когда, созерцая Высшее Я в себе, человек обретает радость в Высшем Я;

Слово "*yogaseva*" означает практику Дхьяна Йоги. Когда благодаря постоянной практике Дхьяна Йоги ум прочно устанавливается на одном лишь Боге, говорят, что он стал "*niruddham*", то есть обуздан или взят под контроль.

ātmāni - переводится, как

- Атман
- Высшее Я
- Бог

Ум Йога не установится окончательно в Боге, прежде чем он естественным образом не отречется полностью от мира. В этом состоянии мир больше не находит места в его уме. Хотя внешне может показаться, что ум Йога отстраняется от мира только во время Самадхи или медитации и думает о мире в остальное время, на самом деле он не имеет с миром никаких отношений вообще и в любое время. О таком уме говорят, что он стал спокойным.

Yatra – в данной мантре означает «Йога»

Eva – только. После Само-Реализации не существуют другие радости, которые может дать мир. Шлока говорит, что, осознав Бога, океан высшего блаженства и высшего Покоя, йог постоянно пребывает в этом блаженстве и не испытывает ни малейшей потребности в какой-либо форме мирской радости.

Др. Кака так описывает процесс Самореализации, комментарий к шлокам 18-28:

Когда искатель с жестко дисциплинированным умом остается устойчивым в Атмане и становится свободным от всех желаний, он известен как Йог,

то есть поглощенный Йогой. Пламя лампы, поставленной в безветренном месте, остается ровным и не мерцает. По аналогии с этим Йог должен практиковать концентрацию на свет Атмана (*Ātmajyoti*) в чистом и устойчивом уме, где нет никаких желаний. Когда ум, контролируемый практикой Йоги, остается устойчивым и спокойным, в нем проявляется свет Атмана, и, следовательно, Йог осознает, что он сам есть Блаженство. Это Абсолютное, Чистое Блаженство, которое всегда присутствует независимо от всего остального, можно понять умом, но его нельзя испытать ни умом, ни чувствами. Наслаждаясь этим блаженством, йог не отходит - даже немного - от своего истинного Я. После этого он думает, что нет ничего лучше Самореализации, и самые большие невзгоды не беспокоят его. Это известно как Йога отрещения от боли. Ее следует практиковать с непоколебимой решимостью. Отказавшись от всех желаний в уме, отстранив все органы чувств от их объектов, поддерживая ум терпением, стойкостью и решимостью, - искатель должен постепенно покоить свой ум в своем истинном Я, Атмане. Все остальные мысли должны быть полностью прекращены. Естественно колеблющийся ум должен быть обуздан и возвращен назад, откуда бы он ни вышел, и он должен быть устойчив в Атмане. Искатель, чей ум покорен таким образом, а Раджас ослаблен, достигает Самореализации и сам становится Чистым Блаженством. Таким образом, йог, ставший безгрешным и успокоивший свой ум, без усилий наслаждается вечно существующим, Абсолютным, Чистым Блаженством самореализации: "Я есть Брахман".

Антахкаран - это внутренний, тонкий орган, который присутствует в каждом живом существе. Он имеет четыре аспекта: ум, интеллект, память и эго (Манас, Буддхи, Читта, Аханкара). Необходимо сдерживать и подчинять их все, чтобы заставить их исчезнуть и слиться с истинным Я, Атманом. Ум и его вышеупомянутые четыре аспекта или движения исчезают, когда Чидабхаса в медитации становится единой с Атманом. Сoverшение Кармайоги, будучи растворенным в истинном Я, значительно помогает этому процессу. Ум, который находится в покое и не пронизан раскаянием или чувством вины, может легко раствориться в Атмане. Привычное осознание своего ограниченного "я" - "я или я существую" - уходит в небытие, когда ум и его движения исчезают в Атмане во время медитации. Некоторые искатели боятся, что их отключат от привычного ощущения "я", относящегося к телу. Необходимо иметь терпение или стойкость, чтобы не бояться этого забвения себя.

Осознание того, что "Я есть Атман и Чистое Блаженство", невозможно познать с помощью интеллекта или органов чувств, потому что Атман самопознаем и самодостаточен. Искатель может интеллектуально

размышлять над Писаниями Веданты и оценить Чистое Блаженство Атамана с помощью логического мышления. Святой Дньянешвар и святой Рамдас Свами в своих трактатах убедительно объяснили процесс достижения Знания об Атамане. В процессе медитации Чидабхаса (отраженное сознание) отворачивается от интеллекта, видит свое собственное Я Атман (Чистое Сознание), осознает: "Я есть этот Атман", и в тот же миг исчезает в Атмане. Это переживание собственного истинного Я кажущимся "я" называется Знанием Атмана. Чидабхаса - это концепция или система, установленная теми, кто составлял Писания. Чидабхаса - это отражение света Атамана в Чистом, Сатвическом интеллекте. Это отражение не похоже на отражение в зеркале. Оно подобно свету, проникающему сквозь чистую, прозрачную стеклянную сферу. Во время медитации интеллект становится спокойным и на некоторое время уходит в себя или исчезает. В результате свет Атамана, который отражается или проникает в интеллект, обращается назад и исчезает в своем истоке - Атамане. Практикующее "я", Чидабхаса, исчезает в истинном "Я", Атмане. Чидабхаса - главная причина того, что мы видим множественность в окружающем мире. Когда Чидабхаса исчезает в Атмане, практикующий осознает Недвойственности и Единство с Атманом.

Лекция 8, слоги 21-23

Повторение:

Продолжается тема медитации, что нужно для успешной медитации. Прежде всего важен контроль ума, дисциплина в течении всего дня, а не только, когда садимся медитировать. Опять известная нам истина: чем больше ум думает о мирском, тем меньше о Боге, о Мокше. Усилия нужны постоянно, тогда постепенно ум очистится и ускорится прогресс в духовности.

Ступени медитации условно разделяются на

- Дхарана
- Дхьяна
- Самадхи.

Условная единица измерения 12 секунд. Если удается удержать ум на Имени 12 секунд, то это Дхарана. Невозможно заставить ум войти в Дхьяну, а тем более в Самадхи, но первая ступень доступна всем.

Помехи при медитации:

- Лайя
 - Викшейпа
 - Кашая
 - Расасвада

В конечном итоге все опять сводится к Раджас Гуне, которая является причиной Викшепа и Кашая.

Шлока 19 сравнивает ум в состоянии медитации с пламенем свечи в безветренном месте.

В шлоке 20 говорилось о кульминации медитации:

Yatroparamate cittam niruddham yogasevayā

Yatra caivātmānamātmānam paśvann ātmāni tusvati || 20 ||

Когда его ум, контролируемый практикой Йоги, остается устойчивым и спокойным, в нем проявляется свет Атамана, и, следовательно, Йог осознает, что он сам есть Блаженство.

Кульминация медитации по сути «прорыв» в Само Реализацию. После этого человек чувствует полноту, удовлетворение, испытывает Ананда. Следующая шлока говорит о том, что это за переживание Ананда.

Шлока 21:

Sukham ātyantikam *yat tad buddhigrāhyam atīndriyam* ।

Vetti yatra na caivāyam sthitaś calati tattvataḥ ॥ 21 ॥

Это Абсолютное, чистое блаженство, которое всегда присутствует независимо от всего остального, может быть понято умом, но не может быть пережито с помощью ума или органов чувств. Наслаждаясь этим блаженством, йог ни на йоту не отходит от своего истинного "Я".

6.21. Когда он ощущает высшее блаженство, воспринимаемое разумом и находящееся за пределами чувств, и утвердившись в котором, он не отходит от Истины;

Переживается Абсолютно Чистое Блаженство, которое присутствует безотносительно чего бы то ни было еще. Ананда можно понять умом, но невозможно получить такое переживание посредством органов чувств.

Sukham ātyantikam - «ātyantikam» - огромное. «Сукха» означает «Счастье» или «Блаженство».

buddhigrāhyam – может быть понято интеллектом,

atīndriyam – вне чувств

Vetti – у него есть знание о Блаженстве, т.е. знает, что такое с ним случилось.

Достигнув такого состояния человек уже не возвращается к тому, что было раньше, т.е. остается после этого равнодушным к тому, что было раньше, что вызывало в нем радость или огорчение. Таким образом, кульминация медитации состоит с безграничном Блаженстве, у которого нет конца.

Шлока говорит о Просветлении. Просветление случается, как вспышка, длится секунды, но эффект потом остается постоянно.

Пока мы испытываем только то, что возможно почувствовать органами чувств. Мы даже не знаем, что может быть вне их.

В нашей обычной жизни я хочу быть счастливой. Для этого органы чувств должны найти что-нибудь во внешнем мире.

Такое счастье возможно оценить или измерить. Например, как долго я буду чувствовать такое счастье? Как долго меня радует выпитая чашка чая, которого очень хотелось? 5 минут? 10?

Предметы имеют конкретную цену. Что меня больше порадует: букет или машина? Соответственно чем дороже, тем больше счастье. Но все удовольствия, получаемые от объектов и посредством органов чувств приходят и уходят. Может ли человек быть доволен таким счастьем или есть нечто большее? Что-то, что не пройдет, а будет вечно. Можно задуматься о таком счастье, но мы его не можем себе даже представить, потому что мы не понимаем, что может быть за пределами чувств.

Единственное, что вне органов чувств – Сушупти, глубокий сон. Мы знаем, какой покой и счастье он дает.

Итак, есть удовольствие или счастье, которое связано о органами чувств, есть Атман, Ананда, и есть Сушупти, глубокий сон – то чувство счастья, где органы чувств не участвуют.

Наше обычное счастье зависит от объектов, конкретных людей и обстоятельств, событий. Предположим, что в один прекрасный день люди вокруг меня ведут себя так, как мне хочется, события и обстоятельства складываются наилучшим для меня образом. Сколько из этого счастья я могу взять с собой в сон? В глубоком сне нет ничего из этого, ни похвал, ни хороших людей. Какой бы ни был хороший день, в конце концов мне захочется только спать, захочется покоя. То счастье, которое я испытываю

в глубоком сне, невозможно получить ни от кого и ни от чего. Счастье от сна вне всех чувств.

Кришна говорит, что если приложить усилия, научиться медитировать, то счастье глубокого сна возможно испытать в пробужденном состоянии. Это то, что в шлоке называется счастьем вне органов чувств.

Все наши чувства устроены так, что они стремятся во внешний мир и стремятся принести что-то из вне. Глаза открыты и видят разные предметы, которые тут же поступают в мою голову. «Внутри» и «снаружи» - относительно тела. Кроме того, есть еще круг людей, которые близки мне. Но кто ближе всего ко мне? – Очевидно, это я. У каждого есть внутренний мир. Ближе всего ко мне Сам Атман. «Смотреть» на Атман – это смотреть на Себя. Относительно Атмана даже тело уже внешнее.

Для переживания Атмана, который вне чувств, нужно идти внутрь. Все остальное, кроме Атмана, то, что мы видим, все относится к миру чувств, Ан-атма. Рассуждая об Атмане органы чувств перестают играть какую-то роль. Таким образом, невозможно постичь Атман органами чувств.

Придя на концерт, нас просят выключить телефоны и усмирить детей. Иначе дети и сами не получат удовольствие от концерта и нам не дадут. То же самое и с органами чувств. Они не способны познать Блаженство Атмана и не дадут мне получить Его. Уведите детей из зала – мы уводим органы чувств. Их нужно успокоить.

Знание Брахмана называется Апарокша Гняна. А шлоке говорится, что Атман можно понять умом, но невозможно Его почувствовать органами чувств. То, что можно понять умом или почувствовать органами чувств, увидеть, услышать, называется Парокша Гняна. Апарокша Гняна – прямое непосредственное переживание. Пример с ездой на велосипеде, с поиском равновесия.

Vetti yatra na caivāyam sthitaś calati tattvataḥ - «Наслаждаясь этим блаженством, йог ни на йоту не отходит от своего истинного Я» испытав однажды Чистое Блаженство, ты никогда больше не погонишься за чувственными удовольствиями.

Необходимо будет выйти из медитации, никто не остается в ней долго, но остается состояние Блаженства.

Другое значение этого выражения: Просветленный живет в мире очень похоже, как мы. Невозможно нам узнать его внутреннее состояние. Он кажется обычным человеком. Невозможно ни о ком судить по внешнему

виду. Говорится, что только просветленный человек знает внутреннее состояние другого и знает, просветленный ли другой человек. Иногда кажется, что человек огорчен или расстроен. Но это может быть внешнее состояние. Внутри он будет полностью спокоен. Мы все знаем Просветленных людей, у них есть у каждого привычки, особенности поведения.

Молитвы Гуру

Guru brahma
Guru vishnu
Guru devo
Maheshwara

Guru sakshat parbrahma
Tasmai shri gurave namaha

Om Brahmanandam parama sukhadam kevalam jnaanamurtim
Dvandvaateetam gaganasadrusham tatvamasyadi lakshyam -1
Ekam nityam vimalamachalam sarvadheesaakshibhuutam
Bhaavaateetam triguna rahitam sadgurum tam namaami. -2

- Brahmanandam: Блаженство Брахмана; Brahma=Брахман, Чистое Сознание; Ananda=Блаженство
- Parama Sukhadam: Наивысшая радость; Parama=Абсолютная, наивысшая; Sukha=радость, счастье
- Kevalam: Свободный от примесей, Чистое Блаженство
- JnanaMurtim: Олицетворение мудрости; Jnana=Мудрость, знание; Murti=форма, идол.
- Dvandvaateetam: Вне Дуальности; Dvanda=Дуальность; Ateeta=вне, за пределами
- GaganaSadrusham: подобен небу; Gagana=небо; Sadrusham: подобный, равный
- Tatvamasyadi Lakshyam: Его внимание всегда на Высшей Реальности; Tat-Tvam-Asi=Я есть То (God); Aadi=такой; Lakshyam=Внимание, фокус.
- Ekam=Один
- Nityam=Вечный

- Vi malam achalam= Без загрязнений и недвижимый; Vi mala= Без загрязнений; Achala= недвижимый;
 - Sarva dhee Saakshi Bhootam: Свидетель всему; Sarva=все; Sakshi=Свидетель; Bhootam= манифестация
 - Bhaava teetam: вне эмоций и мыслей; Bhaava= эмоции Ateetam=вне
 - Triguna Rahitam: без трех Гун; Trigunas=Три Гуны Sattva, Rajas, Tamas; Rahitam=без
 - Sadgurum= Святой Гуру; Sadh=Святой; Guru=изгоняющий тьму
 - Tam=То, этому
 - Namaami: приветствия
- *****

Шлока 21 говорит о том, что есть другое счастье, которое вне чувств, и что достигнув его больше не хочется ничего другого.

Шлока 22:

*Yam labdhvā cāparam lābhāt manyate nādhikāt tataḥ ।
Yasmin sthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate ॥ 22 ॥*

После этого он думает, что нет ничего лучше Самореализации, и самые большие несчастья его не беспокоят.

6.22. И когда, достигнув этого состояния, он считает, что нет ничего выше этого, и когда утвердившись в нем, он остается спокойным даже в сильнейших страданиях,

Повторяется мысль. Испытав однажды Ананда, ничто другое не интересует больше. Ситуации приходят разные, не все они благоприятные. Но они не беспокоят Просветленного человека.

Согласно Ведам, есть 4 важных достижения в жизни, к которым все стремятся, это то, что делает жизнь полной, что необходимо достичь в жизни:

- Дхарма,
- Артха,
- Кама,
- Мокша.

Из них самое высокое достижение Мокша, оно называется Парамартха. Достигнув его, уже ничто не нужно, ничто не может дать больше счастья. После этого уже не интересуют чувственные удовольствия. Пожив во дворце, не хочется возвращаться в лачугу.

В Тайттирия Упанишаде есть концепция измерения счастья. Самое большое счастье, которое можно представить себе на земле:

- Человек молод
- Хорошо воспитан, хорошие привычки
- Прекрасное образование
- Исключительно хорошее здоровье физическое и моральное
- Все хорошие черты характера: смелость, веселость, т.п.
- Богатство
- Огромная власть: он правит миром
- Мир, которым оправит полон положительных качеств: честный, справедливый

Имея все эти характеристики по максимуму, мы назовем это 1 единица счастья для человеческого существа.

100 единиц счастья составляют 1 единицу для полубогов.

100 единиц счастья полубогов составляют 1 единицу счастья в раю.

100 единиц счастья составляют 1 единицу более высокого рая.

Так далее по всем слоям рая.

Самое высокое счастье в Брахмалоке.

Счастья Брахмана вне всего, выше всего и называется Браhma Ананда. Оно переживается при познании Брахмана. Понятно, что испытав такое счастье, ничто другое больше не беспокоит.

Все наши счастья-несчастья сейчас вокруг тела и ума. Осознав однажды, что я не тело и не ум, проблемы тела перестанут меня беспокоить. На уровне действий все останется, как есть: нужно лечиться, если заболела, принимать таблетки. Но на внутреннем уровне ничто меня не беспокоит.

Наш Гуру знает такое счастье, и у нас должна быть вера в то, что есть оно, есть Ананда.

Свами Вивекананда дал такое определение Гуру: тот, кто более велик. Более велик во всем: тело, интеллект, во всем. Когда у него спрашивали, что значит более велик? Он отвечал, что это значит, что ни в чем он не меньшее. Есть ли у нас вера в то, что мой Гуру более велик, чем я во всем? История про то, как Гуру спокойно разговаривает с одним, поворачивается внутренний, а контролируемый, показной. Наш Др. Кака тоже так умеет. Все для него Лила, игра.

Для нас это мерки: действительно ли я разозлилась, ругаюсь или просто показной контролируемый гнев, эмоция.

Шлока 23:

*Tam vidyād.h duḥkhasaṁyogaviyogaṁ yogasaṁjñitam |
Sa niścayena yoktavyo yogo 'nirviṇṇacetasā ॥ 23 ॥*

Это известно как йога отрешения от боли. Ее следует практиковать с непоколебимой решимостью.

6.23. То этот разрыв связи со страданием именуется йогой. Следует упражняться в этой йоге решительно и неуклонно.

Здесь дается определение Йоги. «Оставаться непривязанным к боли называется Йогой».

На внешнем уровне может быть контакт, глаза могут и видеть что-то плохое, но внутренне я остаюсь отрешенной от боли.

Во 2 главе говорилось, что йогой называется уравновешенность ума, когда боль и удовольствие видятся одинаково.

Говорится, что нужно тренировать это неуклонно. Не должно быть никакой связи с несчастьями и огорчениями. Другими словами, мы не должны огорчаться ни в какой ситуации. Др. Кака приводит пример с оголенным проводом, когда обязательно будет сильный удар током, если дотронуться. Но если провод изолирован, то ничего не случится. Нам нужно научиться покрывать себя изоляцией. Все будет случаться так, как соответствует Прарабдхе. Будет приходить что-то хорошее, что-то плохое. Но ничто не должно выбивать из колеи.

Нам пока это незнакомо. Нужно стараться тоже стать такими. Мы смотрим фильм и там показывают несчастья, но мы хоть и переживаем, но помним, что все только кино. Др. Кака говорит, что если дом загорится, я стану заливать его водой, хотя я точно знаю, что экран не сгорит.

Нужно научиться оставаться так же непривязанной, как в случае с фильмом, что бы ни происходило вокруг. Все происходит только с телом, истинное Я не может сгореть.

Такое состояние следует практиковать без устали.

Лекция 9, шлочки 24-26

Повторение:

Шлочки 21 и 22 говорят о том, что окончательная цель медитации состоит в постижении своего Я. При этом человек переживает состояние Абсолютного Блаженства, Ананда. Можно понять умом, что такое Ананда, но невозможно никак его почувствовать, кроме как получив непосредственный опыт. Такой опыт называется Апарокша Гняна. Познав Ананда все остальные радости и удовольствия перестают интересовать. Достигается абсолютная цель жизни – Мокша. В этой связи мы говорили о четырех столпах, на которых строится жизнь человека:

1. Дхарма
2. Артха
3. Кама
4. Мокша

Основные здесь Дхарма и Мокша, а Артха и Кама дополнительные. Трудно считать жизнь человека полной, если он не реализовал себя в каком-то деле и не испытал простые человеческие радости. Но без Мокши жизнь заходит в тупик, когда человек борется за существование, которое уже не приносит никакой радости и вся жизнь сводится к существованию.

Шлока 23 говорит о разрыве связи со страданием после достижения Само-Реализации. Поэтому «мудрый не скорбит». Нет никакого повода для скорби, что бы ни случилось. Мы видим это на примерах Просветленных людей, которых мы знаем лично.

«Не сотвори себе кумира».

Во всей 6 главе шлочки 24 и 25 особенно важны.

В них даются конкретные практические указания по медитации для продвинутых искателей.

6.24. Отбросив все без исключения желания, порождаемые воображением, и укротив умом все чувства со всех сторон;

6.25. Постепенно, понемногу пусть он обретет спокойствие с помощью разума, достигшего непоколебимости; и сосредоточив ум на Высшем Я, пусть он ни о чем другом не помышляет.

Шлока 24:

*Saṅkalpaprabhavān kāmāṇś tyaktvā sarvān aśeṣataḥ |
Manasaivendriyagrāmaḥ viniyamya samantataḥ || 24 ||*

Отказавшись от всех желаний в уме, отстранив все органы чувств от их объектов,

6.24. Отбросив все без исключения желания, порождаемые воображением, и укротив умом все чувства со всех сторон;

Saṅkalpaprabhavān – Санкальпа и то, что произведено данной Санкальпой. Желания производятся Санкальпой.

Вопрос: в чем отличие Врутти от Санкальпы?

Ответ: Представим себе ум совершенно спокойный, нет никаких мыслей. Любая мысль, которая возникает в нем, любой всплеск называется Врутти. Санкальпа: я что-то вижу, слышу, чувствую и на самом тонком уровне есть некоторая симпатия или антипатия к тому, что я чувствую. Это и есть Санкальпа. «Я это люблю, а это нет» – Санкальпа. Как только объект вступает в контакт с органами чувств, возникает Санкальпа.

Итак, во время медитации необходимо отказаться от всех желаний, которые производятся Санкальпой.

Manasaivendriyagrāmaḥ – во время медитации ум должен постараться избавиться от всех органов чувств, отстранить органы чувств от ума. Органы чувств будут что-то видеть или слышать, но пусть ум не привязывается к ним.

Шлока 25:

*Śanaiḥ śanair uparamed buddhyā dhṛtigrhītayā |
Ātmasaṁsthāḥ manāḥ kṛtvā na kiṁcid api cintayet || 25 ||*

- искатель должен постепенно успокоить свой ум в своем истинном Я, Атмане, поддерживая ум терпением, стойкостью и решимостью.

6.25. Постепенно, понемногу пусть он обретет спокойствие с помощью разума, достигшего непоколебимости; и сосредоточив ум на Высшем Я, пусть он ни о чем другом не помышляет.

śanaiḥ śanair – медленно и постепенно.

Медленно и постепенно нужно отстраниться от всего, что составляет Самсару. Что поможет в этом? –

buddhyā dhṛtigr̥hītayā – смело и с верой нужно отделить органы чувств от объектов и установить ум на Атмане, не думая ни о чем другом. Атман – это то, что нужно достигнуть в медитации.

Санкальпа тоньше, чем желание. Как только объект входит в контакт с органом чувств, первое, что происходит, возникает Санкальпа «нравится-не-нравится». Это может быть вкус, прикосновение, что угодно, первым возникает чувство нравится или нет. Это еще не желание.

Сначала есть чувство «мне нравится», а потому уже «я хочу». Пример, как приходишь и видишь большой дом, который нравится. Эта мысль остается и когда-то хочется построить такой же. То же справедливо и относительно того, что не нравится. Почему мы так подробно это обсуждаем – нам нужно наблюдать за собой и улавливать момент возникновения Санкальпы, понимать, откуда возникают желания. В данной шлоке Кришна говорит, что от желаний нужно отказаться на самом начальном тонком уровне. Не должно быть «люблю-не люблю», они будут мешать в медитации. Чем лучше развита непривязанность, тем легче справляться с такими проблемами.

Как нужно бороться с привязанностью?

Первым делом нужно осознавать, когда появляется то, что нравится или нет. Куда и чем привлекается мой ум? Что я очень не люблю? Уже здесь следует осознавать проблемы. Можно проводить анализ желаний, откуда они и почему. Так же можно размышлять о том, какие получаются результаты после исполнения желаний. Опять размышлять о том, что нам только кажется, что выполнение желаний дает мне счастье, Сукха. Мотивация любых действий сводится к получению Сукха. Все хотят быть счастливы, к этому сводится вся жизнь живых существ. Мы думаем, что что-то сделает меня счастливой: новая кофточка, или поездка, или дом. Гита постоянно напоминает, что счастье внутри нас, а не во внешних объектах. Пока у нас нет такого личного опыта, трудно удержаться. Сколько раз случалось такое, что покупка приносит радость, потом проходит немного времени и мы перестаем ее замечать. Счастье от приобретения новой вещи уменьшается со временем. История про людей,

которые были очень знамениты, богаты, здоровы и покончили с собой. С обычной точки зрения у них было все, о чем можно только мечтать. Почему они покончили с собой? Было какое-то чувство неполноты.

Из-за чувства неполноты люди зависят от множества вещей для того, чтобы почувствовать счастье. Гита учит, что за счастьем нужно идти внутрь. Нужно помнить о том, что счастье «открывается», когда все функции Антакарана смолкают, и Ананда светится изнутри. Такой анализ следует проводить для себя, когда чувствуем счастье. Так постепенно можно уменьшить зависимость от внешних вещей. В повседневной жизни мы привыкли ко многим вещам, нормально ими пользоваться, но не должно быть ни к чему привязанности. Есть чай, нет его, не должна жизнь на нем заканчиваться. Писания не запрещают получать удовольствие ни от чего. Если легко и просто достижимо, почему не порадоваться, но если нет, то должно быть полное равнодушие к отсутствию. Чувства нужно сознательно, с усилиями контролировать. Ум устроен хитро, поэтому нужно научиться с ним обращаться, если на него слишком давить, он найдет выход.

Вспомним

- Дхарма
- Артха
- Кама
- Мокша.

Дхарма и Мокша основные в этом списке, а Артха и Кама дополняющие. Если возможно их выполнение в рамках Дхарма и Мокша, то нет никаких проблем. Выполнение желаний должно быть на основе Дхарма. Желания должны помогать следовать в направлении Мокши. Не нужно поддерживать желания к излишествам, роскоши. Так постепенно уменьшатся желания того, что не является необходимостью. Хотя бы в небольших количествах нужно пытаться контролировать ум, прикладывая усилия.

Итак, есть два пути контроля желаний:

- Путем анализа желаний
- Путем контроля ума, усилиями

Постепенно, постоянно упражняясь, можно научиться управлять умом. Это уже относится не только ко времени медитации, но и в остальное время дня.

Кришна говорит о том, что все происходит постепенно, нет никаких чудес.

Дорогу осилит идущий, Москва не сразу строилась. Так и тут, прогресс в духовности не случится в один день. Нужно терпение. С одной стороны, то, что я должна делать, должна делать сейчас, не откладывать на потом, спешить. Но Просветление придет, когда настанет время.

Медитировать нужно сегодня, а не потом, когда-нибудь. Но от меня не зависит, когда я испытую Единство с Атманом. Не нужно терять терпение, прогресс есть, только мы не всегда его замечаем. Прогресс идет, что-то происходит, Просветление случится, когда настанет правильное тому время.

buddhyā dhṛtigṛhītayā | Ātmasaṁsthām - установиться в Атмане, после отказа от всех желаний. Весь Антакаран полностью успокаивается, все функции прекращают действовать. Можно сказать, что Антакаран прекратил существование. Такое состояние тонкого тела возможно достигнуть только, если физическое тело так же в покое.

na kiṁcid api cintayet – когда достигается такое состояние, не думай ни о чем другом.

Так заканчивается процесс медитации, ум устанавливается в Атмане.

«поддерживая ум терпением, стойкостью и решимостью» -
Нужно терпение, стойкость, решимость. Где и как найти в себе каждый день мотивацию для занятий, для медитации? Каждый должен находить в себе терпение и мотивацию.

Почему говорится о том, что прогресс приходит постепенно, что нужно терпение? – у нас за многие жизни сложились привычки, появились устойчивые отпечатки в уме, «колеи». Ум тут же находит известную ему колею и мчится по ней. Единственный шанс изменить ситуацию – выработать новые привычки, проложить новую колею. Быстро тут ничего не получится. Поэтому и речь о терпении, решимости.

Шлоки 24 и 25 описывают последние шаги перед Просветлением: избавься от Санкальпы, желаний, держи под контролем ум, установи его на Атмане.

Шлока 26:

*Yato yato niścaratī manaś cañcalam asthiram |
Tatas tato niyamya itad ātmany eva vaśaṁ nayet || 26 ||*

*Все остальные мысли должны быть полностью прекращены.
Естественно колеблющийся ум следует обуздить и вернуть назад, откуда
бы он ни был, и укрепить его в Атамане.*

6.26. Куда бы ни ускользал беспокойный нестойкий ум, надо, обуздав его, возвращать под контроль Высшего Я.

manaś cañcalam – колеблющийся ум. Мы знаем, что ум сделан из элемента Ветер, Вайю Татва, поэтому он такой неустойчивый. Чем больше мы пытаемся его удержать, тем больше он находит возможностей ускользнуть из-под контроля.

Yato yato niścarati – снова и снова нужно ум возвращать назад. Нужно просто снова и снова возвращать, не ругая себя и не виня. Как маленький ребенок, который научился ползать, так и стремится уползти. Мы его отлавливаем, иногда с любовью, иногда просто берем и переносим, против его воли, но нет другого выхода, кроме как возвращать его.

Нет повода ругать себя, ум так устроен, что будет стремиться отвлекаться. Это трудно, но нужно снова и снова стараться.

Тукарам Махарадж говорит, что если ум разовьет в себе любовь к чему-то, то будет стремиться туда автоматически. Поэтому даже если небольшая искорка пройдет и ум уловит ее, уловит, что значит быть установленным в Атмане, что может дать медитация, он будет хотеть туда снова. Тогда отпадет необходимость подталкивать его. Наша задача развить в себе любовь к Богу, к медитации.

Лекция 10, шлоки 27-30

Предыдущие шлоки уделяли много внимания на контроль и концентрацию ума и чувств, только тогда возможно войти в медитацию. Для того, чтобы научиться контролировать ум, иногда нужны годы, все не так просто. Мы говорили в предыдущих шлоках о важных характеристиках: мужестве и терпению. Ум постоянно стремиться убежать, снова и снова нужно возвращать его назад к медитации.

Легко потерять терпение, но если есть мотивация, то будет и терпение. Должна быть уверенность в том, что я на правильном пути, тогда будет и мотивация. Нужно понимать, зачем мы все делаем, для чего медитация. Наша главная цель – достижение Брахмана, Ананда.

Следует рассуждать об этом снова и снова. Снова и снова рассуждать, для чего мне нужна медитация, какая у меня мотивация, что я достигну в результате? Не должно быть так, что мы вернулись из Мургуда и через неделю все забыли, мотивация закончилась.

Мундака Упанишада приводит пример, как пучочком сухой травы можно вычерпать океан по капле. Так же трудно взять под контроль ум, «вычерпать» из него мысли. Духовность не должна быть просто хобби. По мере прогресса в духовности, мы начинаем больше и больше понимать серьезность духовной практики. Тогда начинает приходить прогресс в духовности.

Дальше меняется тема. Сказав все о том, как нужно медитировать, в последующих 6 шлоках говорится о человеке, который уже достиг Просветление. В конце каждой главы, будь то глава о Гняна Йоге или Карма Йоге, везде говорится о том, как живет, как выглядит человек, достигший вершины на том пути. Так и в главе о Дхьяна Йоге тоже говорится о Просветленном человеке. По сути все повторяется, потому что окончательное переживание то же самое, каким путем мы к нему ни придем.

Шлока 27:

*Praśāntamanasam hy enam yoginam sukham uttamam |
Upaiti śāntarajasaṁ brahmabhūtam akalmaśam || 27 ||*

Искатель, чей ум покорен таким образом, а Раджас Гуна ослаблена, достигает Самореализации и сам становится Чистым Блаженством.

6.27. Величайшее блаженство приходит к йогу, успокоившему ум, умиротворившему страсти и осознающему свою божественность, безгрешному.

Praśāntamanasam - наивысшее, глубокое умиротворение – так выглядит Йог.
śāntarajasaṁ - Раджас Гуна ослаблена
brahmabhūtam - становится сам Брахманом
akalmaśam – у него нет недостатков, плохих качеств, он безгрешен
sukham uttamam – достигает наивысший уровень счастья

Что значит, что его ум «*Praśānta*»? наивысшее умиротворение, мир, покой. В чем разница между наивысшим умиротворением и просто миром? Обычно в мантрах говорится о «Шанти» - мир, а здесь в шлоке говорится о Прашанти. Начав заниматься духовностью, мы постепенно сами замечаем, что становимся спокойней. Мы тогда думаем про себя, что я стала

чувствовать мир в душе, Шанти. Я перестала бесконечно волноваться, переживать о мелочах. Но мысли о мире в душе во мне присутствуют, продолжаю проверять себя, спокойна ли я. Это то состояние, которое называют Шанти. Но однажды, состояние покоя, мира в душе станет постоянным, станет моим естественным состоянием, я перестану даже думать об этом, говорить.

Мантра мира говорит: «Шанти, Шанти, Шанти», но пока мы не достигли это состояние.

Следующее, о чем говорит шлока: *sāntarajasam* -Раджас Гуна ослаблена. Господь Кришна говорит здесь о Раджасе, Тамас даже не обсуждается. Предполагается, что Тамас отсутствует. При сильной Тамас Гуне невозможно приблизиться к медитации и даже к изучению Писаний.

Главная характеристика Раджаса – неугомонность, стремление что-нибудь делать постоянно. Тело бесконечно двигается при Раджасе. У Йога, достигшего совершенства, в первую очередь тело успокаивается, уходят ненужные движения. Например, я сижу и без необходимости начинаю перебирать волосы, менять заколку – это Раджас. Не могу просто сидеть спокойно, нужно хоть чем-то занять руки.

Далее неугомонность ума. Нужно быть в состоянии фокусировать ум во время медитации. Но и без медитации, способна ли я, например, сидеть час и заниматься, читать? Услышала телефон, и тут же отвлеклась, опять Раджас. Или слышу шум за окном, нужно тут же повернуться и посмотреть.

Третий аспект Раджаса: если я начала что-то, я должна быть в состоянии закончить начатое. Это тоже важно. Если я в состоянии закончить дело, то значит, что у меня достаточно Сатвы.

К Раджасу относятся так же 5 видов страданий:

1. Моха или Авидья. Арджуна был не в состоянии видеть Реальность, что явилось причиной его скорби, Дукха. Когда человек видит всюду Единство, страдания прекращаются. Пока я считаю себя телом, страдания не прекратятся.
2. Эго, чувство, что делаю. Пока есть чувство эго и чувство исполнителя, невозможно избавиться от страданий.
3. Рага - привязанность
4. Двейша – люблю-не-люблю.
5. Страх смерти. Можно бояться своей смерти или смерти близких или бояться, что будет с близкими, если я умру. Нужно помнить, что рождение и смерть не подчиняются мне, определяются Прарабхой.

Когда уйдут все 5 видов страданий, можно сказать, что Раджас уменьшился, отступил. Это так же называется Шанти Раджаса.

Далее Кришна говорит о *brahmabhūtam* - становится сам Брахманом. Что происходит в таком состоянии? – наступает состояние наивысшего счастья. Мы уже знаем, о каком счастье здесь говорится. Есть счастье, которое приходит от объектов, зависимое счастье. Наивысшее счастье не зависит ни от чего, оно всегда со мной.

Эти два качества мы обсудим в следующей шлоке, она повторяет мысль предыдущей:

akalmaṣam – у него нет недостатков, плохих качеств, он безгрешен
sukham uttamam – достигает наивысший уровень счастья

Шлока 28:

*Yuñjann evam sadātmānam yogī vigatakalmaṣaḥ ।
Sukhena brahmaṣparśam atyantaṁ sukham aśnute ॥ 28 ॥*

Таким образом, Йог, ставший безгрешным и успокоивший свой ум, без усилий наслаждается вечно существующим, абсолютным, Чистым Блаженством Самореализации: "Я есть Брахман".

6.28. Так, постоянно работая над собой, йог, свободный от скверны, с радостью и легко обретает беспредельное блаженство общения со Всевышним.

Yuñjann evam - так, таким образом
sadātmānam - Ану saddleхана, постоянная связь с Атманом.
vigatakalmaṣaḥ - становится безгрешным
sukham aśnute – испытывает Чистое Блаженство.

vigatakalmaṣaḥ - становится безгрешным

kalmaṣaḥ - Папа или грех.

Есть 2 вида грехов с точки зрения духовности.

1. Мы все находимся под влиянием трех Гун. Брахман вне Гун.
2. Мы находимся в одном из трех состояний: пробужденном, сне или глубоком сне. Эти состояния свойственны Дживе, Брахман вне них. Мы осознаем себя Дживой, но Писания говорят о том, что Брахман Сатья, Джагат Миттья. Джива есть Брахман. Во всех трех состояниях есть только один Сакши, Свидетель. Думать о себе, как о Дживе,

который проходит через 3 состояния – грех, приносящий страдания.

Просветленный знает, что он есть Свидетель трех состояний.

Просветленный находится постоянно вне этих двух грехов или заблуждений. До тех пор, пока я не в состоянии осознать это, я так и буду пребывать в Самсаре.

Безгрешный: у него нет грехов, о которых мы только что говорили. Кроме того его поведение становится безгрешным. Мы помним, что действие может быть любым, главное – это мотивация к действию. Если мотивация плохая, то и действие становится плохим. У Просветленных людей нет другой мотивации, кроме благополучия людей. Другое дело, что когда Просветленный человек что-то делает или говорит там, мы не всегда понимаем зачем и почему он так действует. Поэтому на всякий случай не нужно судить и уж тем более осуждать.

Шлока 29:

Sarvabhūtastham ātmānam sarvabhūtāni cātmani ।

Īkṣate yogayuktātmā sarvatra samadarśanāḥ ॥ 29 ॥

Будучи совершенным в Йоге и видя повсюду только один Принцип, этот искатель видит себя во всех существах и все существа в себе.

6.29. Тот, кто познал себя с помощью йоги, видит Высшее Я во всех существах и все существа в Высшем Я; повсюду он видит одно и то же.

Sarvabhūtastham ātmānam – видит Себя во всех существах.

sarvabhūtāni cātmani – во всех видит Себя

Īkṣate yogayuktātmā - тот, кто способен так видеть

samadarśanāḥ - Единство

В этой шлоке говорится, как человек живет, достигнув Йоги, как он себя ведет.

В 5 главе говорили о подобном, что Просветленный одинаково относится к образованному человеку, к корове, слону, т.п.

Наше тело не более, чем Упадхи. Он видит всюду только Упадхи.

Интересно, что на Санскрите есть несколько слов, означающих «тело».

- Шарира – нечто, что слабеет день ото дня
- Деха – то, что сжигают.
- Танея – то, что имеет маленький размер

Поняв, что такое тело, понятно, что тело обязательно уйдет однажды. Тело есть то, что сжигают, но мы уже говорили о характеристиках Атмана: «То, что нельзя сжечь». Тогда становится понятно, что Атман есть Адхиштана, То, на чем все основано. Мы говорим, что все вокруг есть Майя, то, что не является постоянным. Если есть нечто, что не может быть постоянным, ясно, должно быть нечто неизменяющееся. Поэтому важна Адхиштана, которая неизменна. Чтобы можно было показывать кино, должен быть экран, который неподвижен.

Шарира постоянно изменяется, у Атмана нет Викар. За всем стоит Принцип Сат Чит Ананда. В главе 13 мы еще будем говорить о Кшетра, поле, там тело называют полем. Почему такое название «поле»? Как и с любого поля, с этого поля можно тоже «собрать урожай». Это могут быть хорошие дела, а могут быть гадости, грехи. Наше тело является Кшетра с этой точки зрения, но Адхиштана для тела есть Кшетра Гнян – Тот, кто знает тело.

Почему мы говорим об этом? – каждый день совершая действия, наше внимание направлено на имена и формы, на тело, на то, как человек себя ведет. Никто не думает про основу для тела, про Кшетра Гнян.

Святые знают Адхиштану, все остальные видят только Упадхи. На обычном мирском уровне нужно вести себя адекватно, не давать себя в обиду, но в душе всегда помнить о том, что все вокруг Упадхи, должен быть настрой на *samadarśanaḥ* - Единство

Др. Кака часто приводит пример, что на мирском уровне нужно действовать так, как будто желудок полон воды и ее нельзя расплескать. Гнев должен быть внешним, а вода не должна всколыхнуться.

Единство:

- Все вокруг Упадхи
- Можно представить себе, как сон
- Если нет Единства: я медитировала и вот, пожалуйста, я теперь просветленная. А эти что? – все дураки.

Из Пураны:

Как огонь отличается от куска горящего дерева, искры или даже от дыма, исходящего от него, и как он отличается даже от факела, который признается идентичным ему, так и Я отличается от элементов, органов чувств и внутреннего ощущения; всепроникающее Я, которое называется Брахман, отличается даже от Дживы (индивидуальная душа); и Господь (Верховная Личность) отличается

от Prakrti (Пракрити=природа) (которая активизируется Им). Человек должен видеть Я тождественным всем живым существам, а все существа - тождественными Я. Подобно тому, как огонь, хотя он и един (недифференцирован), представляется разнообразным в проявляющих его средах (кусках дерева и т. д.) из-за различных характеристик (размера, формы и т. д.) этих сред, так и Я, хотя оно едино, представляется различным, пребывая в различных материальных телах, из-за различных характеристик (видов и т. д.) этих тел. Поэтому, победив (по милости Господа) эту божественную Пракрити (Майю), которая скрывает истинный характер и приводит к рабству Дживы, фрагмента Господа, а именно, которая проявляется как причина и следствие и которую так трудно постичь, преданный Господа осознает свою истинную сущность.

Шлока 30:

*Yo tām paśyati sarvatra sarvam ca mayi paśyati |
Tasyāham na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati || 30 ||*

Тот, кто видит Меня повсюду и видит все во Мне, никогда не оказывается в неведении относительно Меня, как и Я не оказываюсь в неведении относительно него.

6.30. Кто видит Меня повсюду и все видит во Мне, того Я не покину, и он не покинет Меня.

Повторяет идею предыдущей. В шлоке 29 мы говорили, что нужно всюду видеть Брахман, а здесь речь о Сагуна, о том, чтобы всюду видеть Кришну. Выполняя обязанности, можно пытаться видеть во всех Кришну.

В традиции Индии совершать Пуджу для всего: они видят Бога в горе, в деревьях, волах. Идея при этом, что нужно видеть всюду Брахман в качестве Адхиштаны

История о Святом Намдев. Он был великим преданным Бога Виттхала.

Лекция 11, шлоки 31-35

Мы обсуждали, как всегда в конце главы, характеристики Просветленного. Важные темы про которые мы говорили:

Мы пока стремимся к миру в душе, Шанти. Просветленный человек всегда находится в состоянии Прашанти, ему не нужно сверять, спокоен ли он.

Раджас Гуна – проявляется в неугомонности тела и мыслей. Тело не может сидеть спокойно, мысли постоянно несутся. Раджас Гуна ответственна за различные страдания, которые мы испытываем: привязанность, люблю-не люблю, чувство исполнителя, чувство, что я есть тело. Как от нее избавиться? Просветленный человек находится вне Гун, он призывает ту, которая ему нужна в данный момент. А мы ведемся Гунами, не умеем с ними справиться.

Два вида грехов с точки зрения духовности: мы не в состоянии справиться с Гунами, и мы отождествляем себя с одним из состояний, в котором находимся, вместо того, чтобы быть свидетелем их, как наш Кака.

Далее продолжается обсуждение характеристик.

Шлока 31:

*Sarvabhūtasthitāt̄ yo tāṭ̄ bhajaty ekatvam āsthitaḥ |
Sarvathā vartamāno'pi sa yogī mayi vartate || 31 ||*

Йог, поклоняющийся Мне, пребывающему во всех существах, будучи единственным со Мной, - он пребывает только во Мне, независимо от жизненного уклада.

6.31. Кто, утвердившись в единстве, поклоняется Мне, обитающему во всех существах, тот йог пребывает во Мне при всех обстоятельствах.

Sarvabhūtasthitāt̄ yo tāṭ̄ bhajaty ekatvam āsthitaḥ- Здесь говорится о Просветленном человеке, чья медитация совершенна, и кто достиг Единства с Богом, с Кришной. Он переживает отсутствие дуальности. Что это означает? – его переживания не ограничиваются телом.

Sarvabhūtasthitāt̄ - он способен видеть во всем Брахман. Он видит Кришну не только в идоле, которому поклоняется, его Бог теперь пронизывает все.

Он в состоянии совершать *bhajaty*.

В данной шлоке это означает Анусадхана, постоянная мысль о Боге. Др. Кака приводит пример для объяснения Анусадханы: если дочь выходит замуж, родители продолжают выполнять обычные обязанности, делать дела, но при этом не забывают никогда, что скоро свадьба, дочь выходит замуж. Так же точно Йог постоянно знает свое Я, помнит о Нем. Это называется Анусадхана.

Sarvathā vartamāno'pi – что бы ни делал Йог, Просветленный, в каких бы он действиях ни участвовал, он пребывает во Мне. Это важное заявление со стороны Кришны. Все действия совершаются Мной – говорит Кришна, другими словами. Это высказывание можно интерпретировать различно. Например, если Йог совершает плохое действие. Ответ на это – шанс того, что Просветленный станет делать что-то плохое, очень низок. Люди, которые не достигли прогресса в духовности, могут не понимать и думать, что Просветленный ведет себя неправильно. Мы просто не в состоянии понять их и не можем судить их поведение. История про горшечника, как он затоптал младенца и потом Виттхала спас его. Др. Кака говорит, что нас всегда привлекают в историях чудеса, которые совершает Бог для своих преданных, но на самом деле здесь важна преданность, ее уровень. Как он был погружен в повторение Имени и ничто другое не замечал.

Вывод для нас: совершая Садхану, должна уменьшаться привязанность к семье, и возрастать привязанность к Богу. В шлоке Кришна напоминает нам, что мы не должны судить и оценивать Просветленных.

sa yogī mayi vartate – что бы Йог ни делал, он пребывает во Мне. Он способен видеть в каждом Брахман. Нам трудно понять такое состояние, поэтому прибегаем к историям.

Мотивацией к действию обычного человека может быть гнев, зависть, желание, что угодно. Но такая мотивация исключена для Просветленного. Поэтому даже если может показаться, что Просветленный человек обидел меня, нужно понимать, какая у него была мотивация. Мотивация у него всегда благо людей.

Что бы ни делал такой человек, один он или в обществе, состояние его всегда Ананда.

С одной стороны, для Просветленного нет ни Папа ни Пунья, нет греха. Но в то же время, он является образцом поведения для других. Поэтому важно, чтобы его поведение было хорошим и правильным. Люди всегда стараются подражать ему. Например, у него нет необходимости совершать Пуджу, но он ее совершает все равно из этих соображений.

История про Гуру, который ложился спать в тени дерева, которое было рядом с винным магазином, и все думали, что он напивался и потом спал.

Другая интерпретация шлоки: в каких условиях ни находится Просветленный, он всегда с Богом, погружен в Него и несчастья его не затрагивают. Пример, как слепой парализованный монах подбадривал молодежь.

Шлока 32:

*Ātmāprat�ena sarvatra samaṇ paśyati yo'rjuna |
Sukham vā yadi vā duḥkham sa yogī paramo mataḥ || 32 ||*

Тот Йог, который повсюду видит равенство и знает удовольствие и боль других - так же, как он знает себя, - считается выше всех.

6.32. Кто через уподобление себе видит повсюду равенство существ и в счастье, и в горе, тот считается совершенным йогом, о Арджуна.

yogī paramo – наивысший из Йогов.

В шлоке дается определение совершенного Йога. Это тот, кто видит повсюду равенство, видит повсюду Атман. Видит во всех Себя и Себя во всех. Он знает боль других, как свою собственную. Зная боль, как свою собственную, он будет поступать так, чтобы не делать другим больно. Так же справедливо это и для удовольствия и счастья. Он думает не только о людях, но и о животных, растениях.

История об Екнатх Махарадж. Он набрал воды из реки Ганга и нес ее в храм, чтобы вылить ее на Лингам Шивы. Но рядом с храмом увидел осла, умирающего от жажды и отдал ему всю воду, спас его от смерти. Почему? – он видел Бога в осле. Люди изумлялись, потому что Екнатх привез воду очень издалека. Но Екнатх чувствовал боль, которая была у осла. Вывод: если я чувствую голод, то и другие. Можно стараться делиться едой с теми, кто нуждается. Поэтому молитва перед едой. Сначала предлагается еда Богу, а Он позаботится о всех голодных.

Нам нужно стараться так поступать. Что я не люблю сама, не нужно делать другим.

Идея о том, чтобы чувствовать боль других людей присуща всем религиям – любовь, сострадание.

Итак, Господь рассказал Арджуне, как сидеть, где, какое должно быть внутреннее состояние и что мы получаем в результате. Изначально дуальность присутствует. Есть я, кто медитирует. Есть объект, на который я медитирую – Атман. Атман и я две разные вещи. Когда Дхьяна доходит до совершенства, когда я достигаю конечную цель, остается Недуальность.

Все путешествие сводится от Дуальности к Недуальности. Для этого ум должен стать очень устойчивым, тогда постепенно цель будет достигнута.

Арджуна выслушал все и теперь говорит он Кришне:

Шлока 33:

Арджуна сказал:

*Yo'yat yogas tvayā proktāḥ sāmyena madhusūdanaḥ
Etasyāhaṁ na paśyāmi cañcalatvāt sthitim sthirām || 33 ||*

О Кришна! Я не думаю, что Йога уравновешенности, которой Ты учишь, может быть достигнута, поскольку ум колеблется.

6.33. Для этой йоги, которую Ты описал как равенство, о Мадхусудана, я не вижу устойчивой основы вследствие беспокойства ума.

Шлока 34:

*Cañcalam hi manaḥ kṛṣṇa pramāthi balavad dṛḍham
Tasyāhaṁ nigrahaṁ manye vāyor iva suduṣkaram || 34 ||*

О Кришна! Этот ум чрезвычайно изменчив, неспокоен, силен и упрям. Я чувствую, что трудно контролировать ум, как трудно контролировать ветер.

6.34. Воистину ум беспокоен, неистов, силен и упрям, о Кришна. Я полагаю, управлять им труднее, чем ветром.

Арджуна говорит здесь о 4 проблемах ума:

1. *Cañcalam* - беспокойный
2. *Pramāthi* – турбулентный, разрушительный
3. *balavad* - Сильный
4. *dṛḍham* - Упрямый

Поэтому ум так же трудно контролироваться, как контролировать ветер. Арджуна озвучил здесь большую проблему, проблема не только с ним, но она есть у всех.

Мы все знаем, какие у нас проблемы с умом, такие же, как и у Арджуны. Слово «изменчивый, турбулентный» здесь сравнивается с взвиванием масла из молока. Когда взвивается масло, каждая частица молока движется. Так и наш Антакаран, все функции в нем обеспокоены, турбулентные, когда носятся мысли о мирском. Беспокойство такое сильное, что мы его часто замечаем, не хотим его, но не в состоянии побороть. Я хочу остановить ум, но не могу. Часто я думаю, что я не хочу думать о чем-то, о сложившейся ситуации, но не могу остановить мысли.

Ум продолжает думать о том, о чем он хочет. Поэтому это и наши проблемы.

Арджуна задает вопрос о том, как удержать ум. Арджуна превосходный стрелок и умеет целиться, умеет сконцентрироваться. Что тогда говорить про нас. Поэтому интересен ответ Кришны.

Итак, Арджуна задал вопросы Кришне. Он спросил о Самабхава – уравновешенности. Вся духовная практика сводится к преодолению Дуальности, в конце концов должна получиться медитация, а для нее необходимо, чтобы ум оставался спокойным, устойчивым.

Арджуна рассуждает весьма практически. Ему все нравится, он понял преимущества Дживамукти, но тут он говорит, что без глубокой медитации невозможно достичь Просветления, а медитация невозможна из-за того, что ум невозможно остановить.

Самое главное, в конце концов, устойчивый ум, а Арджуна подтверждает, что ум очень неустойчив. Неустойчивость ума – его естественная тенденция.

Такой пример: вода мутная, ее можно очистить, но вода течет – это ее такое свойство, которое нельзя изменить. Неустойчивость ума – его «встроенная» тенденция. Как же тогда контролировать ум? – об этом и вопрос Арджуны.

Далее Шри Кришна отвечает на вопрос:

Шлока 35:

*Asañśayat mahābāho mano durnigrahañ calam !
Abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca grhyate || 35 ||*

О Арджуна! Нет сомнений в том, что ум чрезвычайно изменчив и его трудно контролировать. Но его можно дисциплинировать с помощью последовательной практики и Вайрагьи.

6.35. Несомненно, о могучерукий, ум беспокоен и с трудом управляем, но все же его можно обуздить, о Каунтея,ющей практикой и отречением.

Первое, о чем говорит Господь, что Арджуна прав. Он согласен с ним. Ум неустойчив.

Что происходит в Антакаране? Ум постоянно несет интеллекту Санкальпа – Викальпа, мысли. Интеллект принимает решения, а ум думает про 10 разных вещей, поэтому он не может остановиться на чем-то одном.

В шлоке Господь говорит, что если ты хочешь успокоить ум, то есть два решения:

- *Abhyāsena* - здесь имеется в виду изучение теории, а так же практика. Недостаточно одной теории, необходима регулярная практика.
- *vairāgyeṇa* - Вайрагья

Хотя и трудно контролировать ум, но не невозможно. Если бы было невозможно, Бог бы не давал советы, не учил. Если было бы очень просто, то тоже нет необходимости объяснять.

Проблема с нашей Садханой в том, что она не постоянна. Очень важна регулярность и постоянство. Как бы ум не старался найти оправдания и хитрить, нужно продолжать практику.

Наша задача достичь «Сохам» посредством медитации. Абхъяса означает делать что-то снова и снова постоянно.

Ум очень силен своей неустойчивостью, это его естественное качество. Поэтому просто читать и учить Веданту и думать, что ум когда-нибудь сам разовьется и успокоится, дело весьма сомнительное. Само ничего не произойдет, поэтому и говорится о постоянной практике и тренировке – Абхъяса.

Пример, как священник учил сына Библии, а его друг сказал: «Пусть ребенок растет естественно, зачем его учить религии». Сами вырастут только сорняки.

Для достижения цели есть 3 важных Садханы:

- Шравана
- Манана
- Нидхидъясана

Рамдас Свами говорил, что нужно снова и снова повторять Шравана и Манана. Шравана – слушать или читать Гиту, Упанишады, Писания. Шравана и Манана оживляют нашу Садхану, подпитывают ее, когда она ослабевает.

Например, я знаю, что я не тело, но нет окончательной уверенности пока. Если обожглась и рука болит, я чувствую боль, хотя и знаю, что я не тело. Поэтому кроме Шравана нужна еще и Манана. Нужно выяснить все вопросы, размышлять и стараться применять знания. Должна появиться полная уверенность в том, что я не тело. Шравана и Манана являются частью Абхъяса, изучения.

Далее идет Нидхидъясана. Я убеждена, что я не тело, но у меня нет личного переживания. До тех пор, пока это не стало моей сущностью, нужно продолжать Нидхидъясана. Нидхидъясана – это как музыка на заднем плане, она должна постоянно звучать: «я не тело, Я есть Брахман»

В 6 главе мы говорим о медитации. Сидеть и медитировать – это одно. Но Нидхидъясана подразумевает постоянно помнить о том, что Я есть Брахман.

К Абхьяса относятся не только дела, которые нужно делать, но и то, что нельзя делать. К этому относится не думать о прошлом и будущем. Это очень важно. Проведение времени в прошлом или будущем – это как сон, траты времени. Нет никакого смысла тратить на это время, вспоминать события из прошлого или тратить время на мечты о будущем. Пусть лучше Читта отдыхает. Что должно случиться – обязательно случится, а что не должно случиться, не произойдет никогда. Нет смысла думать о прошлом или будущем. Лучше принять Праабдху, принять ее мирно и с благодарностью. Раджас и Тамас должны находиться под контролем. Тогда Сатва Гуна будет расти и мы будем постоянно находиться под ее влиянием. Необходима практика, пока Сатва Гуна не будет устойчиво доминировать. Сатва Гуна способствует медитации, помогает принять правильные решения.

Вайрагья = «ви» + «Рага».

Рага – это привязанность. Правильно иметь привязанность только к Богу.

В «Нарада Бхакти Сутрах» говорится об 11 видах привязанности.

Из них правильные:

- Имей привязанность к форме Бога, идола
- Привязанность к разлуке с Ним. Мирабай молилась «Тебя нет со мной» - это тоже вид привязанности. Такая привязанность уменьшает привязанность к мирскому.

Господь говорит здесь о Вайрагье, но не говорит о Вивек. Вайрагья является препятствием в сторону Самсары. Коровам привязывают палки, чтобы они если вздумают бежать, то не смогут. Так и Вайрагья, не даст нам увлекаться Самскарами. Вайрагья – как внутренний голос, который не даст пойти на шопинг вместо медитации и т.п. Вайрагья будет удерживать нас на правильном пути. Нам не нужно становиться монахами, уходить в монастырь, но нужна внутренняя непривязанность к миру.

Обязательно должна увеличиваться Вайрагья с возрастом. Тукарам Махарадж написал поэму о женщине, которой уже 60 лет, у нее внуки, но

она никак не выберется сходить в храм к Виттхала. Как только она подходит к двери дома, тут же вспоминает про внуков, кто будет для них готовить? Кто позаботится о доме?

Проблема с Вайрагьей в том, что легко сказать другим, что не нужно быть привязанным, но трудно практиковать самому. Поэтому Господь тут говорит о ней. Иногда случаются большие события, большие потери и тогда Вайрагья приходит автоматически. Тогда появляется чувство, что нет пользы вовлекаться в мирское и мы поворачиваемся в сторону Садханы.

Пример, как Кришна с Арджуной гуляли по городу.

Но ведь не обязательно ждать, пока случится несчастье. Здесь Господь говорит, что практикой Вайрагья, когда все идет хорошо. Практиковать ее нужно вместе с Вивек. Думать нужно так, что если случится, хорошо, если нет, тоже хорошо. Нужно практиковать такую установку в повседневной жизни.

Такой был ответ на вопрос, как контролировать ум.

Для контроля ума необходима постоянная практика и развитие Вайрагьи.

Лекция 12, шлоки 36-43

Мы закончили обсуждать характеристики Просветленного человека.

- Он всегда пребывает в Боге, не зависимо от того, в каких условиях он находится.
- Кроме того, он чувствует чужую боль.
- Нам не следует судить поступки таких людей, т.к. мы можем не понимать их. Но у них не бывает плохой мотивации, это исключено.
- Он постоянно чувствует связь с Богом – Анусадхана.

Нам нужно стараться быть похожим на таких людей.

Вопрос Арджуны о контроле ума:

1. *Cañcalam* - беспокойный
2. *Pramāthi* – турбулентный, разрушительный
3. *balavad* - Сильный
4. *drdham* - Упрямый

Кришна подтверждает, что так оно и есть, трудно справиться с умом, но возможно. Для этого есть 2 условия:

- Адхьяса
- Вайрагья

Продолжается тема контроля ума:

Шлока 36:

*Asaṅyatātmanā yogo duṣprāpa iti me matiḥ ।
Vaśyātmanā tu yataṭā śakyo 'vāptum upāyataḥ ॥ 36 ॥*

По моему мнению, человеку, который не может подчинить себе ум, трудно даётся Джьяна йога, то есть самореализация через медитацию. Однако ее способен достичь искатель, который может обуздить свой ум и прилагает соответствующие усилия.

6.36. Я считаю, что йога труднодостижима для не владеющего собой, но она достижима для того, кто укротил себя и прилагает правильные усилия.

Контроль ума включает еще и способность фокусироваться.

Контроль - я могу направить ум на то, что я хочу. Фокусировка: я в состоянии сфокусировать ум только на одно: Я есть Брахман.

Сейчас вошло в моду делать то, что хочешь, что чувствуешь. Здесь Господь говорит, что нужно владеть собой и не идти на поводу у чувств, и делать просто, что хочешь. Так ты никогда не сможешь контролировать ум.

Пример с тренировкой слона. Наш ум относится к такой же грубой материи, как и тело. Его нельзя побороть, просто объясняя. Нужна тренировка, привычка. По сути ум мало, чем отличается от тела.

Вспомним пример с повозкой, где колесничий управляет лошадьми. Нам нужно создавать новые привычки, новые Самскены и избавляться от старых. Все они пока еще присутствуют в уме: старые фильмы, старые песни. Когда Самскены сменятся? – когда Буддхи, интеллект, возьмет ум под контроль.

Далее изменяется тема, опять Арджуна задает вопрос:

Арджуна сказал:

Шлока 37:

*Ayatiḥ śraddhayopeto yogāc calitamānasah ।
Aprāpya yogasaṁsiddhim kāṁ gatīm kṛṣṇa gacchati ॥ 37 ॥*

(Арджуна сказал) О Кришна! Если преданный бросает свою духовную практику на попутни, не достигнув совершенства в йоге, к чему он идет?

6.37. О Кришна, каким путем идет тот, кто не достиг совершенства в йоге, кто не способен управлять собой, но обладает верой, кто уклонился умом от йоги?

Опять вопросы Арджуны.

Что будет с человеком, который верит и практикует, но практикует недостаточно. Он умирает, не достигнув Самореализации.

Шлока 38:

*Kacchin nobhayavibhraṣṭaś chinnābhram iva naśyati ।
Apratiṣṭho mahābāho vimūḍho brahmaṇaḥ pathi ॥ 38 ॥*

На пути Самопознания, если из-за заблуждений он не может утвердиться в Йоге (Yogārūḍha), то, выйдя из духовной и мирской жизни, он погибает, подобно облаку, которое рассеивается, не давая дождя?

6.38. О могучерукий Кришна, разве он, сойдя с пути к Богу, отпав от йоги, не исчезает подобно разорванной туче, оставшись без прибежища?

Человек теряет мотивацию и не хочет больше совершать Садхану. С другой стороны потерялся интерес к мирскому. Человек застрял посередине. Приводится пример с тучами. В них есть вода, но дождь не проливается. Получится так с Садханой, что она просто вся исчезнет, утратится?

Шлока 39:

*Etan me saṁśayam kṛṣṇa chettum arhasy aśeṣataḥ ।
Tvādanyah saṁśayasyāsyā chettā na hy upapadyate ॥ 39 ॥*

Пожалуйста, полностью избавь меня от этих сомнений, ведь никто, кроме Тебя, не может ответить на этот вопрос.

6.39. Рассей, о Кришна, мое сомнение, ибо кроме Тебя никто не может разрешить это сомнение.

У нас у всех возникают такие вопросы периодически.

Иногда человек практикует Вайрагья и что-то подавляется в нем и выходит потом наружу так, что он вдруг изменяет путь или практику, бывают

разные ситуации. Поэтому и Вайрагью нужно развивать постепенно, а ничего не подавлять в себе.

Между вопросами шлок 37 и 38 есть тонкая разница. В одном случае искатель совершил Садхану, но у него не хватило Вайраги для Просветления. В другом случае была развита Вайрагья, но он не достиг Просветления, например, умер. Что тогда?

Благословенный Господь сказал:

*Pārtha naivēha nāmutra vināśas tasya vidyāte !
Na hi kalyāṇakṛt kaścid durgatiṁ tāta gacchati || 40 ||*

О Арджуна! Его духовная практика не разрушится ни в этом мире, ни в следующем. Это происходит потому, что человек, совершающий правильные поступки, никогда не может деградировать.

6.40. О Парта, ни в этом мире, ни в следующем нет гибели для него; ибо делающий добро никогда не пойдет по пути скорби, о друг Мой.

Здесь Кришна дает нам очень важное обещание. Тот уровень Садханы, который будет достигнут в этой жизни, не пропадет, а сохранится до следующего рождения. Садхану не нужно будет начинать сначала. Не будет никакой деградации с достигнутого уровня. В следующем рождении будет продолжен путь. Мы не можем знать, сколько рождений мы уже стремимся к Просветлению и сколько рождений еще потребуется. Поэтому нужно быть терпеливым. Мы так же не знаем, какие ситуации в жизни возникнут в результате Праабдхи.

История про йога, который совершил всю Садхану, был ни к чему не привязан, полная Вайрагья, ему оставался один шаг до Мокши. Но он подошел к реке, увидел там беременную олениху, она от испуга родила олененка, йог взял его к себе и привязался к нему, и привязанность росла с каждым днем. Умирая, он думал только об олененке, что будет с ним после смерти. В результате от родился в семье оленя. Но даже родившись оленем, он помнил свои рождения и ему было ясно, что он не должен привязываться ни к кому. После этого он родился в хорошей семье Браминов. У него создалась возможность завершить Садхану и достичь Мокшу.

Вывод с точки зрения Шанкары: мы должны стремиться к Мокше в этой жизни, но мы не можем знать, когда ее достигнем.

Др. Кака имеет свою точку зрения на эту шлоку: нам не следует даже думать о том, как мы будем продолжать Садхану в следующей жизни. Мы должны прикладывать максимум усилий прямо сейчас. Мысль о последующем рождении является негативной, плохой с его точки зрения. Такие мысли уводят нас от Садханы в этой жизни, уводят от ответственности, что я должна уже в этой жизни достичь Мокшу. Моя обязанность получить Просветление уже в этой жизни и нет никаких отговорок.

Другая важная мысль: духовная практика создает отпечатки, Самскары у меня в Буддхи. Семена остаются и переходят в новое рождение. Эти семена дадут вдохновение для продолжения духовной практики. Как в примере, даже родившись оленем, в нем сохранилась духовная зрелость. Мы не знаем когда и какое будет следующее рождение, нужно использовать это. Опять же, мы не знаем, какие возникнут трудности в следующем рождении.

Шлока 41:

*Prāpya riṇyakṛtāṁ lokān uśitvā śāśvatīḥ samāḥ ।
Śuciṇāṁ Śrīmatāṁ gehe yogabhraṣṭo 'bhijāyate ॥ 41 ॥*

Искатель, отступивший от йоги, попадает в следующий мир, подобный небесам, который достичись для людей, накопивших заслуги (Риṇуа). Там он проживает много лет, а затем перерождается в доме непорочной и богатой семьи.

6.41. Достигнув миров праведников и прожив там бесчисленные годы, вновь рождается сошедший с пути йоги в благочестивой богатой семье.

yogabhraṣṭo – отступившийся от йоги.

Такой человек попадает в рай после смерти, потому что он накопил некоторое количество Пуньи. Истратив ее, он рождается в хорошей семье. Семья будет состоятельной и моральной. Семья будет направлять его в сторону духовности. Пример, если один экзамен в сессию не сдан, то можно продолжать учебу, а экзамен можно пересдать в течении семестра. Так и тут, если Васаны остались, Вайрагья не достигнута полностью, все можно будет достичь позже, родившись в хорошей семье.

Опять Др. Кака говорит, что все нужно стараться в этой жизни. Мы задавали вопрос Мангешу: почему мы так поздно начали интересоваться духовностью? Почему не раньше? Ответ: все зависит от

того, какой уровень духовности был достигнут в предыдущей жизни. Серьезный уровень в предыдущей жизни даст быстрый рост в этой и наоборот. Так же важную роль здесь играет уровень Вайрагьи.

Понятно, что духовная жизнь способствует накоплению Пуны, поэтому люди идут сначала в рай. Это Сакама Карма (действия, мотивированные желаниями), хорошая Карма, действия, но с ожиданием результатов. Пример Свами Сарваприянанды, что рай = как полет первым классом.

Наша задача следить за Вайрагьей и не увлекаться мирскими удовольствиями, из-за которых Садхана может быть забыта. Здесь так же важна свобода воли

Шлока 42:

*Athavā yoginām eva kule bhavati dhīmatām |
Etad dhi durlabhataram loke janma yad īdrśam || 42 ||*

Или же он перерождается в семье мудрого йогина, что действительно очень трудно получить в этом мире.

6.42. Или рождается в семье мудрых йогов; но такое рождение – очень редкое в этом мире.

Кришна говорит, что те, у кого осталось много желаний, рождаются в состоятельной семье, но те, у кого желаний не осталось, рождаются в семье мудрого йога. Такое рождение очень редко. Здесь не говорится, что семья мудрого не богата, а скорее бедная, но Шанкарачарья указал на это в своих комментариях. Может о не очень бедная, но нет богатства и излишеств, не все доступно по деньгам.

Почему важно отсутствие богатства? – излишние возможности могут привести к тому, что будет больше влечения к материальным удовольствиям. Пример Днянешвара, он родился в очень бедной семье. Покинул тело в возрасте 21 года.

Шлока 43:

*Tatra tam buddhīsañyogam labhate paurvadehikam |
Yatace ca tato bhūyaḥ samsiddhau kurunandana || 43 ||*

В новом рождении он вновь обретает знания, полученные в прежнем рождении. Он стремится к совершенству в Йоге еще больше, чем прежде.

6.43. Там он восстанавливает божественное сознание, обретенное в прошлом воплощении, и пытается достичь большего совершенства, чем прежде, о сын Кур.

Какие Самскары оставались, он старается от них избавиться. В этой жизни он будет стараться больше, чем раньше.

У такого искателя интеллект уже натренирован для отречения, для Вайрагьи. Развита вся Садхана Чатуштайя. Теперь духовная практика совершается с еще большим старанием.

Пример: мне нужно пройти 100 км. Я прохожу 50 и останавливаюсь на ночлег. Утром у меня осталось только 50 км пройти, другие 50 меня уже не волнуют. Так и в духовности. Пример с Ничикета, он был совсем маленьким мальчиком, но уже стремился к Мокше. Так и Прахлада. У них Буддхи уже пробужден.

То, что не было достигнуто в предыдущем рождении, будет достигнуто в этом.

Итак, в следующую жизнь переходят Самскары из духовности, а так же Самскары из мирской жизни, обусловленные предыдущими действиями. В какой семье ни родиться, нам не избежать действий. Действия бывают с привязанностью к плодам и без привязанности. Но привязанность к действиям будет уменьшаться и вытесняться Садханой. Опять предупреждение не увлекаться мирскими удовольствиями, свобода воли. Достигнув Мокшу, нет больше следующего рождения.

Лекция 13, шлоки 44-47

Продолжение темы, ответ на вопрос Арджуны: что случится с человеком, кто прервал Садхану, не достигнув Просветления.

Есть два вида ситуации:

- Человек совершил духовную практику, достиг хорошего уровня Вайрагьи, но остались еще некоторые желания, может быть на тонком уровне. Такой человек получит рождение в хорошей и состоятельной семье. Тогда у него будет возможность удовлетворить те желания, которые у него еще остались. И он обязательно вернется к духовной практике.

- Человек развел высокий уровень Вайраги, не привязан ни к чему и тем не менее не удалось достичь Мокшу. Желаний у него уже не осталось. Тогда не нужно излишнее богатство, чтобы не отвлекать, не мешать фокусироваться на главном. В обычной жизни полезно, когда ум думает о различных вещах. Пример, как у женщины 5 детей и она приготовила вкусное блюда и думает о том, кто из детей его любит, кто нет и т.п. Но в духовности важен фокус. Фокус должен быть направлен только на одно, на Садхану.

Все это можно проследить на своей жизни или на жизни других людей, наших знакомых. Кто-то начинает заниматься духовностью рано, а кто-то уже к старости.

Шлока 44:

*Pūrvābhyāṣena tenaiva hrīyate hyavaśo 'pi saḥ |
Jijñāsur api yogasya śabdabrahmātivartate || 44 ||*

Именно эта практика в предыдущем рождении побуждает его приступить к изучению Йоги. Йог, искренне стремящийся к практике медитации, превосходит ученого, обладающего лишь теоретическими знаниями о Брахмане.

6.44. Благодаря своей предыдущей практике он устремляется к высшей цели как бы помимо воли; даже просто ищущий познания йоги превосходит ведические обряды.

Практика духовности из предыдущей жизни вынуждает его в этой жизни начать занятие духовностью. Необъяснимое и сильное стремление заниматься духовностью возникнет и его невозможно удержать. К тому же он начинает утрачивать интерес к мирскому, к Самсаре. Вместо этого желание слушать лекции, поиск Гуру
Śabdabrahmā – то, что написано в Ведах.

Есть люди, которые начинают из любопытства интересоваться Гитой, другими Писаниями. Но они лучше, чем те, кто совершает действия, вызванные желаниями и с ожиданием плодов действий.

Мы все можем вспомнить, как появилось первое чувство любопытства или стремления к духовности, которое невозможно было не заметить или подавить. Потом постепенно приходит другое, поиск Гуру и т.п.

Есть много искателей, которые приходят к Каке и говорят, что жаль, столько лет жизни упущено. Он всегда отвечает, что не нужно думать о

прошлом, думай лучше, что можно сделать сейчас. Нет смысла думать о прошлом.

Примеры того, как кто-то случайно услышал первый раз лекцию Каки и заинтересовался ей. Много таких примеров. Все происходит в результате Праабдхи. Дальше работает свобода воли. Мы тоже однажды зацепились за Веданту и невозможно было прекратить ею заниматься. Семя, которое было внутри, дало всходы.

Кроме того, мы оказались в состоянии понять и принять знания, которые получаем из занятий или лекций. Это тоже результат прошлых жизней. Так же и в этой жизни, если мы прервемся, то то, что уже понято, останется с нами.

Шлока 45:

*Prayatnād yatamānas tu yogī samśuddhakilbiṣah ।
Anekajanmasaṁsiddhas tato yāti parām gatim ॥ 45 ॥*

Постоянно стремясь к совершенству в Йоге, он становится безгрешным и после многих рождений достигает Мокши.

6.45. Воистину йог, который стремится с усердием, очищен от грехов и совершенствовался в течение многих рождений, достигает тогда высшей цели.

Здесь Кришна говорит, что одного любопытства недостаточно. Нужно стараться, стремиться с усердием. Стремиться достичь Брахман. По мере того, как приходит прогресс, разрушаются грехи. Уходят из головы зависть, привычка сравнивать, желания слабеют. Приходит чувство покоя и полноты. Внешние обстоятельства остаются без изменения. Появляется чистота Читты, Читта Шуддхи.

Тем не менее, нет гарантии, что я получу Просветление в этой жизни или мне потребуются еще рождения.

Часто искатели спрашивают Гуру, как долго им медитировать. Ответ: если ты голоден, ты не спрашиваешь, сколько тебе есть. Ешь, пока не наешься. Так и тут, нужно медитировать, пока не появятся признаки, вспышки. Нужно продолжать и продолжать медитировать. Очень важно получить одну вспышку, тогда все станет легче, появится внутренняя мотивация. Время медитации можно уменьшать или увеличивать, все зависит от человека.

Важно помнить, что все усилия я должна прикладывать сама. Никто мне здесь не поможет. Садхана не зависит ни от кого, все только мое старание.

Шлока 46:

*Tapasvibhyo 'dhiko yogī jñānibhyo 'pi mato 'dhikah ।
Karmibhyāś cādhiko yogī tasmād yogī bhavārjuna ॥ 46 ॥*

Йог, вставший на Путь медитации, превосходит того, кто занимается аскезой или является простым ученым-теоретиком. Также тот, кто придерживается "философии действий без желания" (Niśkāta Karmayoga), превосходит того, кто совершает действия, желая плодов. Поэтому, о Арджуна! Ты должен стремиться стать Йогом, который совершает действия без желаний, осознавая при этом истинное Я.

6.46. Йог считается выше аскетов, выше мудрствующих, выше совершающих обряды. Поэтому стань йогом, Арджуна.

Слово «Йог» имеет различные значения, в зависимости от пути. Здесь говорится о Йоге, который старается достичь Просветление посредством медитации, эта глава посвящена Дхьяна Йоге.

Говорится, что медитация лучше, чем все виды Тапаса, когда тело подвергается аскезам.

Так же и те, кто обладает интеллектуальным пониманием, понимает теоретически концепции Дживы, Брахмана, т.п., читает лекции, но не владеет Вивек и Вайрагьей – все теоретические знания не приносят пользы.

Йог, о котором говорится в данной главе, выше того, кто совершает действия. Действия, такие как Пуджи, празднование религиозных праздников люди совершают с некоторыми ожиданиями или из боязни, что будет, если я не буду их все совершать правильно. Другие заняты благотворительностью, но тоже у них есть ожидания. Нишкама Карма всегда лучше, чем с ожиданием результатов. Однако Йоги выше всех тех, кто совершает любые действия.

Поэтому в конце шлоки Кришна дает приказ Арджуне: стань Йогом. Раньше Он говорил ему: «Встань и сражайся!» Что же делать Арджуне?

Проблема в том, что Арджуна заблуждался, он был привязан к своим родственникам. Не должно было быть никаких ожиданий. У Йога не должно быть никаких желаний, он должен быть уравновешенным, ко всем

относиться равно. Должно быть четкое понимание о том, в чем состоит цель жизни. С такой установкой нужно сражаться. Такой Йог выше других. Он будет сражаться, но будет чувство, что он только лишь инструмент.

Шлока 47:

*Yoginām api sarveṣām madgatenāntarātmanā |
Śraddhāvān bhajate yo tām sa te yuktatamo mataḥ || 47 ||*

По моему мнению, среди всех этих йогов тот, кто полностью отдает свой ум Мне и поклоняется Мне с глубокой верой, превосходит всех.

6.47. А из всех йогов того считаю величайшим, кто с верой поклоняется Мне и погружен в Меня своей сущностью.

Здесь начинается переход к главе 7. Кришна говорит, кто Ему больше дорог.

Дорого Ему:

- Тот, у кого есть вера в Кришну и в то, чему Он учит.
- Ум которых полностью предан Ему
- Кто постоянно поклоняется Мне

В главе 6 разговор о медитации на Бесформенного, Ниргуна.

Можно поклоняться полубогам, например, Богу Дождя. Но тут Кришна говорит о Боге, о Высшем Боге, не нужно думать о том, что получишь в результате. Такие преданные Ему дороже всех. У такого преданного все чувства направлены только на Бога. Он слушает только о Нем, всюду видит Его. Вижу цветы – это Он, птицы – Он. Хорошо видеть птиц и думать, что это Кришна. Но птица может умереть. Как тогда? – должно быть равновесие, какие условия бы ни были. Должно быть развито чувство Свидетеля. Такой преданный есть настоящий Йог.

Лекция Мукты, обзор главы 6

Важна концепция Дживы, которую Др. Кака объясняет. Эксперимент: фонарик – шарик. Фонарик - Атман, шарик – Антакаран.

В процессе медитации или при повторении Имени, что должно произойти? – Буддхи, интеллект должен стать совершенно спокойным, без всякого движения, должен «уйти в отставку», так что не остается больше никакого Буддхи (показать на опыте, шарик совсем близко к фонарику и свет проходит, не изменяясь.) Над чем мы работаем в медитации – над шариком. Чидабхаса в Буддхи это тот, кто медитирует. Чидабхаса должна сказать Буддхи, чтобы он ушел в отставку, чтобы он стал спокойным и

перестал существовать на некоторое время. Собственно это происходит всякий раз в глубоком сне. То же самое мы должны достичь сознательно, посредством усилий в процессе медитации. Когда Антакаран-шарик исчезает, остается только Атман-фонарик, это и есть моя истинная природа. Все усилия, которые мы прикладываем в медитации и при повторении Имени, все направлено только на это. Когда Буддхи исчезает на несколько секунд, больше не остается Трипути: медитирующий, объект, на который медитируется и процесс медитации. Все становится одним, остается только свет Атмана. Состояние может длиться лишь несколько секунд. Прарабдха Дживы вернет его назад, не даст ему оставаться в таком состоянии надолго. Джива должен пережить все, что ему положено Прарабдхой, поэтому он должен вернуться назад. С одной стороны это похожее на глубокий сон состояние, но оно под контролем, и Джива в состоянии решать когда и как в него входить. Наш Кака может входить в него всегда, легко, по своему желанию, ему достаточно сесть и прикрыть глаза.

Др. Кака говорит, что в Гите описаны различные позы, условия для медитации, но все это внешние условия, некоторые из них обязательны, некоторые нет. Но важнее внешних обстоятельств мое внутреннее состояние, состояние моего ума, когда я сажусь медитировать. В своих лекциях он приводит пример с 4 временами года. В Индии есть сезон дождей, лето, зима (когда засуха) и весна, когда все начинает расти. Так и в нашем уме есть 4 сезона:

- Лето – горячее время, соответствует гневу или огорчению
- Дожди – я рыдаю
- Зима – безнадежность, равнодушие, отсутствие желаний
- Весна – радость, все положительно, все радует.

Искатель должен всячески поддерживать в себе весну. Здесь не имеется в виду безудержный восторг и веселье, но чистая, спокойная радость. Прямая обязанность искателя поддерживать в себе постоянно радость. С таким умом нужно медитировать. Внутреннее состояние ума гораздо важнее внешней окружающей обстановки, в которой я медитирую. Др. Кака обращает внимание на то, что какие бы ни были обстоятельства в семье и в окружении, нужно всячески стремиться поддерживать внутреннюю радость. Только медитируя в таком состоянии возможно работать над Буддхи, чтобы Буддхи исчез. В гневе, расстроенных чувствах практически гарантирована неудача в медитации.

В 6 главе есть несколько известных и важных шлок, которые нужно знать.

В шлоках 1-9 совсем не говорится о медитации. Обсуждается приготовление к медитации. Важны шлохи 5-6.

6.5. Пусть человек возвышает себя с помощью ума, а не опускается. Ум – друг души, и ум – враг души.

6.6. Для того, кто победил ум, ум – лучший друг, но для не покорившего ум, ум остается врагом.

В них говорится о том, что искатель обязан поднять себя и достичь Освобождения. Слово «Уддхар» (Uddhar) означает поднять себя вверх. Др. Кака часто цитирует эти 2 шлохи. Только сам искатель способен поднять себя и направить в правильном направлении. Человек сам отвечает за собственный провал, фиаско и он так же сам привел себя к успеху. Я сама себе враг и сама себе друг. Др. Кака говорит, что на пути духовности все друзья и враги внутри меня, нет внешних друзей и врагов. Трудно понять это, мы привыкли считать, что у нас есть друзья и враги, кто-то мне так много помог, кто-то так мне все испортил. Но никто не может помочь мне больше, чем я сама себе.

«Идти вверх» означает «расти». Мы все хотим расти и развиваться. Любой ребенок скажет, что я хочу вырасти и быть как.... В духовности у нас тоже есть такие примеры, до чего мы хотим дорасти, идеалы. Например, можно мечтать стать, как Др. Кака. Стремление к прогрессу, развитию, очень естественный инстинкт у всякого человека. Мы хотим расти не только в карьере или духовности, но во всех аспектах жизни.

Пример, как дети смотрели передачу об одном из самых богатых людей и хотели тоже жить в таком большом и шикарном доме. Но Др. Кака говорит, что дом с 2 комнатами или с 20, ты все равно ограничен в каком-то смысле. До какой степени можно расти и расширяться? Вместо того, чтобы мечтать о доме с 20 комнатами или собственном острове, подумай откуда взялась вся материя? Кирпичи сделаны из земли, воды, но все в конечном итоге пришло от Создателя. А откуда возник Создатель? – от Брахмана. Перенаправь свое внимание от мелких вещей, которые мне возможно сейчас доступны, к самому великому, что только существует. Расти свое внимание и думай о том, что «Это ТО, что я действительно хочу и ничуть не меньше». В одной из Упанишад говорится, что То, что есть самое наибольшее, Там находится и самое большое Счастье. Все, что ограниченное, мелкое, там нет счастья. Поэтому нужно дорасти и развиться до Брахмана. Др. Кака говорит, что не стремись к самому большому дому или машине, стань таким огромным, как Брахман. Там самое большое счастье, а не какое-то промежуточное. Только я сама могу это для себя сделать. Можно иметь Гуру, возможность посещать все

семинары, все учить, но ничто мне не поможет, если я сама себе не помогу. Если я сама готова помочь себе, то мне не нужна ничья помощь.

Я сама себе друг и сама себе враг, особенно когда идет речь о медитации. Сколько бы я ни получила советов от Гуру, в конце концов это я должна сесть и медитировать. Медитация и весь процесс размышлений очень-очень индивидуальны и всю духовную практику мы должны выполнять сами.

В шлоках 10-15 объясняются приемы медитации.

6.10. Йог должен постоянно сосредоточивать свой ум на Высшем Я, пребывая в одиночестве в уединенном месте, обуздав мысли и чувства, освободившись от желаний и собственности.

6.11. Устроив в чистом месте сиденье, не слишком высокое или низкое, покрытое травой куша, шкурой лани и тканью;

6.12. Сев на это сиденье, следует заниматься йогой для самоочищения, сосредоточив ум на одной точке и обуздав мысли, чувства и действия.

6.13-14. Держа шею и голову прямо, устремив свой взор на кончик носа, не смотря по сторонам, умиротворившись, избавившись от страха, стойко сохраняя обет целомудрия, покорив ум, йог должен сесть, медитируя на Меня и устремившись ко Мне как к высшей цели.

6.15. Так постоянно упражняясь, йог, покоривший свой ум, достигает умиротворения во Мне и высшего освобождения.

Все они описывают подготовку к медитации. Сама медитация еще не началась. Если сравнивать со свадьбой, то до шлоки 9 говорится о том, что можно сделать заранее. Шлока 10 говорит о том, что сделать в день свадьбы. От шлоки 11 описывается сама церемония.

Шлока 10 говорит, что искатель постоянно (сидя в медитации) стремится находиться в своей собственной природе. Что значит оставаться, пребывать в своей собственной природе? – Указаны несколько условий для этого:

- Уединение
- Ум находится под контролем
- Не строить никаких надежд
- Не собирать вокруг лишние вещи

С одной стороны это то, что должно быть уже когда сел в медитацию, но Др. Кака говорит, что для успеха в медитации эти все правила должны соблюдаться всегда, когда только возможно.

Уединение: есть 3 вида одиночества, уединения, о которых следует помнить:

- Уединение в пространстве
- Уединение во времени
- Уединение в мыслях, Врутти

В пространстве – нужно найти место, где нет никого. Иногда это не так просто! Но тем не менее нужно его найти. Можно искать решение проблемы, а можно искать оправдания, почему невозможно. Др. Кака подчеркивает, что уединенное место должно быть в моем собственном доме, в тех условиях, где я постоянно нахожусь. Можно медитировать в Ашраме, но сколько дней ты там проводим? Поэтому важно найти место дома.

Во времени – Найти, выбрать время, когда я могу быть одна. Др. Кака говорит, что это время никто не принесет просто на тарелочке, нужно его найти самой.

В мыслях – если есть дела, которые нужно обязательно сделать, нужно сначала закончить их, а потом медитировать. Не должно быть ничего, что бы отвлекало мысль. Пример с Рамакришной, вставал в 3 часа, чтобы порезать овощи, иначе мысль о том, что нужно помочь маме мешала ему медитировать.

Держать ум под контролем: На сколько только возможно нужно не давать уму гулять там и сям.

Не строить никаких надежд: не должно быть никаких надежд, безнадежность в смысле отсутствия надежд. Здесь не имеется в виду безнадежность, как мы ее понимаем традиционно. Здесь имеются в виду надежды ожидания, которые мы обычно себе строим в обычной жизни и в духовной. Они не нужны.

Не собирать лишние вещи: там где я сижу в медитации, не должны быть лишние вещи, которые могут меня отвлекать. Пример Мандатай с изображением Рамы. Я положила к нему цветы и села медитировать. Тут же мысль, что лучше бы разложить цветы иначе, вместо красных возьму завтра лучше желтые, будет лучше смотреться и т.п. Внимание постоянно отвлекается. Поэтому чем меньше всего вокруг, тем лучше. Меньше предметов, звуков, запахов. Ничто не должно отвлекать. Др. Кака говорит, что вообще в жизни лишние вещи не нужны, чем меньше их, тем лучше. Пример с монахом, который переезжал и собрал все вещи за 10 минут. Др. Кака говорит, что правильно избавиться от всего, что ненужно, от всех лишних вещей.

Мандатай говорит, что если мы медитируем на изображение, например, Рамы, оно должно быть радостным. Грустное изображение тоже может навести на мысли о том, что как Он страдал и т.п.

Нужно понимать, что в процессе медитации ум подобен карточному домику, есть некоторые критерии, помогающие удержать его. Достаточно иногда сдвинуть одну карту и весь домик рухнет. В медитации, достаточно малейшего нарушения и я выбываюсь из баланса, которые с трудом достигла.

В шлоках 11-12 объясняется позиция, на которой нужно сидеть.

6.11. Устроив в чистом месте сиденье, не слишком высокое или низкое, покрытое травой куша, шкурой лани и тканью;

6.12. Сев на это сиденье, следует заниматься йогой для самоочищения, сосредоточив ум на одной точке и обуздав мысли, чувства и действия.

Др. Кака говорит, что сиденье должно быть ровное. Конечно, три слоя, указанные в шлоке для нас неприменимы. Нет ни у кого шкуры олена. Гораздо важнее, что место, на котором мы медитируем, должно быть все время одно и тоже. Раньше не рекомендовали никому давать своей коврик. Люди все время возили с собой постель. Но важнее всего весна внутри меня, это важнее, чем внешние причиндалы.

Важное требование, на которое указывает Др. Кака: голова, шея и спина должны составлять прямую линию. Нельзя сидеть сгорбившись, т.п. Можно сидеть на стуле, но должна быть прямая спина, тут никаких компромиссов. Др. Кака не объясняет причину, но Йоги говорят, что Кундалини поднимается вдоль спины до головы, поэтому спина должна быть прямая, иначе Кундалини не сможет подняться. Глаза должны быть закрыты. В шлоке описывается, что глаза наполовину закрыты и направлены на кончик носа или между бровей. Здесь рекомендуется не закрывать глаза полностью, чтобы не заснуть. Но полузакрытые глаза могут вызвать головную боль. Поэтому Др. Кака говорит, что можно глаза закрыть совсем или на половину, но нужно делать все время одинаково, использовать один метод. Самое главное то, что происходит внутри, а из внешнего должна быть только прямая спина, как обязательное условие.

Др. Кака описывает 2 разных метода медитации:

- Сагуна Дхьяна
- Ниргунा Дхьяна

Ниргунा медитация основана на эксперименте с фонариком. Проводится медитация на «Сохам» (Я есть Атман), при этом сознательно пытаемся отключить Буддхи во время медитации.

Сагуна медитация – ставится идол, например, Рамы и медитируется на него. Идол должен быть такого размера, что возможно видеть его глаза, нос, пальцы, все детали. Сначала фокусируемся на Его левую ногу и проходим по всем пальцам ноги. Глаза заняты тем, что смотрят на Раму, его части тела, при этом я повторяю его Имя, сама слушаю. Все главные внешние органы у меня при этом заняты. От левой ноги я поднимаюсь вверх, прохожу все и перехожу на правую сторону. Так прохожу по кругу 108 раз через все тело, концентрируясь на отдельных частях и удерживая ум на мыслях о Раме. Должны быть мысли либо повторение Имени либо истории из Его жизни. Цикл всегда завершается через глаза – нос на губах. Нужно сфокусироваться на улыбке, отвлечься от губ и нужно чтобы осталась только улыбка, тихая радость. При этом нужно постараться слиться с той радостью, которая отражается через улыбку. В конце концов тело Рамы должно утратить свое значение и оставаться только чувство счастья от Его улыбки с которым я сливаюсь. В тот момент, когда я сливаюсь с чувством счастья, можно сказать, что достигнута цель медитации.

Для нас практически достаточно просто поставить перед собой фотографию и сфокусироваться на улыбку. Сначала можно фокусироваться на глазах, на других частях тела, но в конце концов нужно прийти к улыбке и постараться оставаться в ней, избавившись от всего остального.

Нам следует медитировать так, как нам рекомендовал Кака.

Можно тренировать ум тем, что смотреть на его фотографию, пытаясь при этом сконцентрироваться.

Важно так же повторять Имя.

Нужно работать над Кармой и Упасаной, стремиться к чистому и спокойному уму.

Др. Кака говорит, что очень важна настойчивость, регулярность в медитации.

Важна шлока 18

Когда обузданный ум, свободный от всех мирских желаний, сосредоточивается только на Высшее Я, то говорится, что он утвердился в йоге.

Как я могу судить о своем прогрессе, достигла ли я медитацию?
В шлоке говорится, что тот, кто способен хотя бы на несколько секунд установить ум в своем Я, тот йог.

Есть ступени медитации

- Дхарана
- Дхьяна
- Самадхи

Дхарана – я в состоянии удержать ум на Имени или на что я медитирую, 12 секунд

Дхьяна = 12 x Дхарана = 144 секунды, т.е. больше 2 минут.

Самадхи = 12 x Дхьяна = почти 30 минут. Нет никаких других мыслей.

Можно оценить где я. Дхарана можно достичь.

Четыре препятствия на пути медитации. Они описаны в Дрик Дришья Вивек.

Лайя – это не обязательно засыпание. Это может быть так же тупость ума, пустота, скука. Не нужно много есть перед медитацией. Нельзя быть очень уставшей или больной.

Викшайпа – неспособность сконцентрироваться. Проблема в Раджасе. Его нужно уменьшать. Когда ум начинает размышлять о чем-то, нужно постараться увидеть преходящесть всего, непостоянность. Нужно думать об этом так же в течении дня. Стارаться не думать об изъянах и ошибках других, а думать о временностии всего.

Кашая бывает внешняя и внутренняя. Внешняя – размышление о настоящем, о своей семье или близких. Внутренняя – размышление о прошлых действиях или будущих. Опять Раджас или Тамас причина тому.

Расасвада – сладость. Нужно следовать советам Гуру. Только это может помочь.

Решение проблемы медитации – повторение и повторение Имени а так же Вайрагья.

Так в Достославных Упанишадах
Святой Бхагавадгиты,
учении о Брахмо, писании йоги,
в беседе Шри-Кришны и Арджуны
гласит шестая глава,
именуемая
ЙОГА САМООБУЗДАНИЯ