

# Ты – сияющий свет

---

[https://www.youtube.com/watch?v=JgQF87\\_QWJg](https://www.youtube.com/watch?v=JgQF87_QWJg)

## **Ashtavakra Gita:**

"My nature is light, Nothing but light.  
When the world arises I alone am shining.  
When the world arises in me,  
It is just an illusion:  
Water shimmering in the sun,  
A vein of silver in mother-of-pearl,  
A serpent in a strand of rope."

«Моя природа - свет, и ничего, кроме света.  
Когда возникает мир, я один сияю.  
Когда мир возникает во мне,  
это всего лишь иллюзия:  
Вода, мерцающая на солнце,  
серебро в перламутре,  
змея на веревке".

Эти слова говорит король Джанака после того, как достиг Само-Реализации. (мой комментарий: Король Джанака – отец Ситы, жены Господа Рамы. Аштавакра – его Гуру)  
«Я есть Свет и ничто иное, только Свет.»

Мы попытаемся разобраться, что значит «Я есть только Свет». Веданта не сводится к теориям и учениям, которые нужно понять. Конечно, это тоже важно. Но еще важнее, что Веданта прямо указывает на то, что доступно нам прямо здесь, всюду, сейчас и всегда. Моя собственная природа постоянно доступна мне. Вивекананда называет это «открытый секрет». Если пытаться размышлять, слушать и одновременно сверять с собственным переживанием, то возможно получить «искру» такого переживания, если не Просветление. В какой-то момент слова станут просто очевидными. Когда Вивекананда спросил Рамакришну, видел ли Он Бога, тот ответил: «Видел, гораздо более ясно, чем тебя». Что значит более ясно? – разберемся.

Когда говорится: «Моя природа есть Свет», имеется в виду метафора, слово «Свет» употребляется обозначения Сознания.

В Упанишаде говорится, что ни Солнце, ни Луна, ни звезды не могут Его осветить. Когда этот Свет Сияет, сияет все. Этим Светом все освещается. Твоим Светом все открывается тебе в жизни.

Кена Упанишада говорит: чем освещаются мои мысли, мой ум? Чем освещается то, что я вижу, слышу, вдыхаю и выдыхаю? Этот Одни Свет за всеми моими действиями, за моим ощущением самой жизни.

Переключившись на современную науку, изучающую сознание, встает вопрос: как возможно, что неких объект вдруг испытывает переживание от первого лица? Переживание цветов, тепла, звука? Мыслей, боли? Радости? Мозг – это кусок мяса. Любой объект можно описать во всех деталях, дойдя до уровня атомов, но все-таки это только объект. Мозг тоже можно разобрать на атомы, но у него есть еще другой аспект – сознание. Такого аспекта нет у дерева или компьютера. – это суть «трудной проблемы сознания».

Вернемся к Аштавакре. Что это за свет?

Когда я что-то вижу, необходимо сознание. Включив свет, темнота уходит и видна комната. Но для этого должны быть открыты глаза и не только глаза, ум должен тоже участвовать. Еще важно – я должна быть в сознании, только тогда возможно переживание от первого лица.

Переживания могут быть самыми разными: я вижу цветок, я вижу дерево, вижу руку, но общее в этих переживаниях то, что должен быть свет, который их освещает. Но кроме физического света должен еще быть Свет Сознания. Сами мысли освещаются Светом, который есть Я. Одно и то же Сознание постоянно светит, что бы я ни видела.

Теперь закрыла глаза. Все объекты исчезли, стало темно. Но Сознание осталось. Объекты присутствуют или нет, Я, Свет не изменяется. Все справедливо и относительно других органов чувств. Что я слышу, чувствую прикосновение, холодное или колючее, чувствую запах и вкус, за всем стоит то же самое Сознание, позволяющее все это ощутить. Это Сознание постоянно и отлично от объектов, которые мы чувствуем или видим.

Идея понятна: мы получаем множество переживаний, ощущений, чувств, разные объекты – все, что составляет мою жизнь. Но за всем стоит один и тот же гомогенный Свет. Теперь попробуем почувствовать то, о чем мы говорим:

- Так ли? Правильная ли идея?
- Можно подумать об этом на уровне логики: так ли все?
- На уровне психологии: правильно ли?
- Чувствую ли я это? Совпадает ли это с моими ощущениями?

Это справедливо не только для чувств и ощущений, а так же для наших совершенно личных переживаний: мои мысли, чувства, воспоминания, желания. Все это постоянно движется, течет и все освещается Сознанием. Я чувствую, как мне хорошо. Что это освещает?  
Я чувствую, что мне плохо – тот же Свет освещает.  
Попробуй проверить, чувствуется ли, что это так и есть?

Когда я засыпаю, тело исчезает и исчезает мир, вместо этого возникает мир сновидения. Разные сны и переживания во сне, но Свет остается прежним. Сны освещаются тем же Светом.

А глубокий сон? Так же, как я вижу цветок, когда глаза открыты в Свете Сознания, закрываю глаза и Свет Сознания никуда не девается. Интересное замечание: физический свет и темнота не могут сосуществовать вместе. Если осветить темноту, она нут же исчезает. Поэтому физический свет не может показать мне темноту. Но Свет Сознания освещает и темноту и свет. Шутка: хозяин послал слугу с фонарем и велел поставить его там, где темно. Слуга вернулся – я не нашел темноту, везде, где я был, было светло.

Одно и то же Сознание освещает цветы и их отсутствие. Если Я есть Свет, то я открываю или закрываю глаза – Я присутствует всегда. Я могу закрыть глаза и заткнуть уши, но Я никуда не денется. Внутри меня остаются мысли, воспоминания. Их освещает Сознание. Если дальше отключать все по порядку, придем к состоянию глубокого сна, когда Сознание освещает отсутствие всего.

Глубокий сон – это переживание, это ни коем образом не отсутствие переживания. Это переживание отсутствия всего.

Давайте определим, что такое переживание, или опыт восприятия, на Санскрите «Анубхава»: Сознание + объект.

Я, Свет, + что-то = переживание или опыт восприятия. Есть Свет Сознания и есть что-то, что освещается: цветок, звук. Так получается переживание видения или слышания. Появляется мысль – восприятие мысли. Появилась боль – переживание боли.

Один и тот же Свет + любой объект = переживание.

Если все объекты удалить, Свет останется, мы не можем сказать, что Свет тоже прекратился. Это особый вид переживания – переживание в отсутствии объекта. Или темнота в качестве объекта. Это состояние глубокого сна. Ученые считают, что в состоянии наркоза или сна сознание отсутствует. Веданта утверждает, что отсутствуют на это время только объекты.

В пробужденном состоянии Свет присутствует, тот же Свет присутствует, когда снится сон, в глубоком сне Свет сохраняется, освещая отсутствие объектов. Я есть этот Свет.

Объекты Сознания приходят и уходят. Я просыпаюсь и мир приходит снова ко мне. Все то же самое: тело, моя комната, кровать, те же проблемы. Засыпаю – проблемы уходят, появляется другой мир. Подобно тому, как свет светит в комнате, и когда я в нее захожу, когда выхожу. Свет не связан с моим присутствием.

Я – Свет. Я не связана ни с какими объектами. Они приходят и уходят в глубоком сне, коме, наркозе. Я, Свет, с ними не связана никак. Волны поднимаются и опускаются в океане, океан не увеличивается и не уменьшается с волнами. Точно так же события, происшествия, тела появляются и исчезают в океане Света, на Свет это никак не влияет. Я не увеличиваюсь и не уменьшаюсь. Я этот Свет.

Объекты изменяются, изменяются тела, погода. Тело изменяется от младенца к взрослому, стареет. Болеет, выздоравливает, опять болеет. Но этот Свет никак не изменяется. Попробуй задуматься над этим! Свет не изменяется. Обычно мы думаем, что я так изменилась. Я прекрасно помню себя ребенком, подростком. Но тот Свет, который позволил мне ощутить себя ребенком, подростком – разве Он изменился? – Он тот же самый. Моя истинная природа – сияющий Свет!

Идем дальше: на свет не влияет то, что он освещает. Классический пример: свет светит на воду в реке Ганга и на воду в пруду. Он не очищается водой от Ганги и не загрязняется водой из пруда. –  
Я, Свет, освещают разные события моей жизни, но они никак не влияют на Свет. Свет позволяет чувствовать удовольствие, Сам при этом не радуется и не травмируется в трагедии.

Заметьте: Веданта не говорит, что нет удовольствия и трагедии. Но Сознание, позволяющее почувствовать трагедию, не разрушается, не повреждается, не становится лучше от удовольствия.

Шанкарачарья говорит: вся вода в мираже не способна намочить одну крупинку песка в пустыне. Мираж и пустыня находятся в разных категориях реальности. То, что является иллюзией в Сознании, кажимостью, не в состоянии повлиять на Сознание. Тело, конечно, будет затронуто событиями, и, если я думаю, что я тело, то все относится и ко мне. Я одинока, я состарилась, никто обо мне не заботится, я болею. Все это относится к телу или уму. Но Сознание, освещающее эти состояния ими не затрагивается.

Свет никак не связан с несовершенствами моего тела, моей жизни. Тот же самый Свет присутствует в бездомном нищем и в преуспевающем богатом, умном, красивом. Более того, Свет в тебе и во мне Один и тот же. Он никак не связан с содержанием нашей жизни. Но содержание моей жизни становится возможным благодаря Свету.

Я смотрю на цветок. Сознание позволяет мне получить опыт видения цветка. Я закрываю глаза – цветок исчезает, сознание позволяет увидеть его отсутствие, темноту от закрытых глаз. Но представьте невозможное: Сознание исчезло. Исчезнет все, даже переживание, что нет ничего будет невозможно. Согласно Веданте такое быть не может. Но все, что происходит со мной, возможно только благодаря Сознанию. Все это мы говорим для того, чтобы лучше осознать, что имеет в виду Джанака, когда говорит: Я по своей природе Свет. Я есть сияющий свет.

Возникает вопрос: вот цветок, вот я. Вот я вижу цветок. А где тот Свет? Мы не можем Его увидеть! Если Его увидеть, Он станет Объектом! Все, что мы наблюдаем, переживаем, есть объект наблюдения. Это может быть цветок или сами глаза. Это могут быть тонкие объекты: чувства, мысли, эмоции – то, что относится к уму. Но То, что наблюдает, не является объектом. Джанака говорит: Я есть сияющий Свет, а где же мне найти этот Свет, где искать? Это такой секрет, который все усложняет.

Мы привыкли к тому, что все вокруг есть объекты переживаний или их отсутствие. Поэтому когда мне говорят: Я есть сияющий Свет, мы начинаем искать этот Свет. Мы все понимаем, понимаем, что Он не объект, но психологически все равно пытаемся понять Его, ухватить. Я пытаюсь увидеть его, почувствовать, понять. Но это невозможно и слава Богу, это невозможно! Это твоя истинная природа. В этом суть истории про 10 человек, как они искали того, кто утонул. Мы всегда считаем только то, что открывается благодаря Сознанию, но забываем о Нем Самом при этом.

Пример: что это такое? – шарф. Нет, это шарф + Сознание. Мы видим шарф только благодаря Сознанию. Мы пытаемся говорить о Чистом Сознании, но нет никакой возможности прямо показать Его. Я, Свет, никогда не могу стать объектом переживания. Как же мы тогда знаем Его? Неужели Он совершенно неизвестен?

**Так мы приходим к еще одному аспекту: Самосветящийся – Сва-Пракаша.**

Нет необходимости в том, чтобы делать Его объектом. Он Сам Себя раскрывает. Свет освещает все вещи в комнате и не нужна еще лампочка, чтобы осветить свет. Свет открывает все, что было в темноте и освещает сам себя, его видно. Это то, что технически означает слово «Свапракаша».

Аналогия с сахаром. Чтобы сделать что-то сладким, нужно добавить туда сахар. А сам сахар? Что сделать, чтобы он стал сладким? Ничего не нужно добавлять, он сам по себе сладкий. На сахаре формула сладости так не работает: хочешь чай посладче, добавь побольше сахара. К сахару нельзя добавить сладость.

Чтобы узнать что-то, получить переживание, необходимо сознание. Мы добавляет к объекту сознание чтобы познать его. А как познать сознание? Так же, как и с сахаром, у сахара сладость неотъемлемое качество. Я есть сияющий свет. Свет сияет, это Мое неотъемлемое качество. Свет всегда открыт, доступен, но особым образом. Он открыт в каждом переживании, в каждом опыте видения, слышания. Так же, как сахар чувствуется во всем, что сладко: воде, печенье, соке, молоке. Так же точно, Сознание чувствуется и открыто в любом чувстве, переживании, опыте. Просветленному человеку это очевидно.

А нам это не очевидно. Обычно говорится, что Сознание скрыто от нас невежеством. Мы Его не знаем, и нам кажется, что Оно спрятано. Нам говорят: Оно тоньше тонкого. И мы начинаем стараться, чтобы увидеть еще более тонкие объекты. Но тут мы сами себя загоняем в тупик. На самом деле все очень просто. Так же, как я стою перед океаном, вижу волны, пену, и спрашиваю: как же мне увидеть воду, о которой вы все говорите? Мне это кажется очень сложным, такая тонкая концепция – вода.

Или я смотрю в ювелирном магазине витрину и вижу кольца, браслеты, множество красивых вещей, а где же золото? Я его не вижу. Мы посмеемся над таким человеком: ты не понимаешь, что такое золото!

Подумай: какое расстояние между Брахманом и любым переживанием прямо сейчас? Я вижу цветок. А как далеко от него Сознание? Нет расстояния, оно точно такое же, как от волны до воды. Когда мне пытаются объяснить, что такое вода, то кажется, будто надо бы поглубже занырнуть в волну, чтобы ее увидеть, где-то в самой сердцевине волны наверное есть нечто, капля, которая и есть вода. Но нет же! На поверхности и внутри волны все только вода. Нет ничего другого, кроме воды. Нет такой вещи «волна», все только вода. Волна – это просто имя, форма, некоторая активность. Но реальна только вода. Все, что я вижу и трогаю – вода.

Точно так же, все, что я прямо сейчас вижу,нюхаю, слышу, чувствую – все сияющий Свет. И это Сияние есть Ты. В этом смысл «Тат Вас Аси». Какие усилия нужны, чтобы стать Светом? – никаких. Сколько нужно на это

времени – не нужно время. Что нужно сделать волне, чтобы стать водой? Сколько это займет времени? – не нужно время.

Ты есть сияющий Свет всегда, постоянно. Все, о чем мы говорим – мы разбираем, что значит «Ты есть сияющий Свет».

Время, пространство – они тоже внутри сияния Света. Давайте разберемся как так получается.

Мы говорим, что Брахман, Атман, Сознание – это Вечное, Неизменное. Все в мире изменяется, разрушается, а есть Нечто, что Неизменно и Вечно. Это Сознание, Атман или Брахман. Но время – это нечто, что ощущается в сознании. То же самое: говорится, что Брахман все пронизывает. Но «все пронизывает» подразумевает, что мы наблюдаем пространство, ощущаем его. Пространство – это то, что мы знаем, его возможно знать благодаря Сознанию. Пространство такой же объект, который можно наблюдать. Таким образом, пространство и время – это явления в Сознании.

Я сплю и мне снится сон, там тоже есть пространство и проходит время. Но потом выясняется, что и пространство и время умещались просто в мой ум. Так и окружающее пространство и время ощущаются в Сознании.

В чем польза от сказанного? Попробуй удерживать ему мысль: что-то случается в мире – Я, Сознание, этим никак не затрагиваюсь. Что-то случается со мной – Я, Сознание, этим никак не затрагиваюсь. Может ли Этот Свет умереть? Иметь излишний вес? Болеть? Болеет тело. Страдает и огорчается мой ум. Переживание боли – боль есть объект. Свет открывает боль, но ей не затрагивается. Какие могут быть желания у Сознания? Если я отвлекусь от тела и своих мыслей, какие у меня могут быть желания? Какие надежды? Привязанности? Это все не примеры позитивных мыслей. Это факт. «Я есть Шива, Я есть Шива, Сат Чит Ананда Рупа – Шивохам, Шивохам.»

Возникает вопрос: я все понимаю, все так, но я постоянно забываю, что учу, мой ум ужасно беспокойный.

Ответ: мы привыкли думать, что мой ум беспокойный, мой ум спокойный. Но беспокойство само или мир в нем и есть ум. Не так, что есть беспокойство и отдельно ум. Ум есть активность, которую мы называем «мысль». Ты не есть активность по имени мысль. Ты Свидетель этой активности. Ты никогда не можешь быть под влиянием ума. «Но я всегда забываю об этом!» — это ум, не слушай его. Когда ты все забыл и был занят мирскими делами, был ли ты Светом? – Да! Даже забыв, что Ты есть Свет, Ты все равно Свет. Забывает и вспоминает ум, а ты есть Свет.

Мы очень озабочены своим умом. Но, когда постепенно начнется смещение в сторону того, что Я есть Свет, мы будем меньше и меньше озабочены умом.

Сколько умов Ты хочешь улучшить? – Ты есть Один Свет, стоящий за всеми умами. Какое Тебе дело до всех умов? – Я есть Сияющий Свет. Далее Джанака говорит: «Я не нечто другое, отличное от Света». Это очень важно. Потому что иначе можно сказать, что да, хорошо, я есть Свет. Но, кроме того, я еще тело и ум и память. Нужно работать, делать дела. Поэтому у меня множество проблем. Джанака говорит, что Я только Свет, Один только Свет. Не набор всего.

Здесь опять пример со сном. Я сплю и там я тело, личность, я действую. Но все в конечном итоге только мой ум. Все только сон моего ума. Точно так же Я есть только Сознание, Свет.

Я есть Свет и только Свет, потому что реально существует только Свет. Ишавасья Упанишада: 1. ОМ! Владыки покровом объято всё это, происходящее в происходящем. Так довольствуйся же отречением, не след домогаться какого-либо богатства.

Шанкарачарья говорит «не след домогаться какого-либо богатства.» следует понимать так, что нет ничего, что можно домогаться, есть только одна Реальность.

Есть Свет и Он представляется в виде вселенной, нет ничего вне Его. Поэтому мы говорим о Недуальности. Нет волн вне воды, украшений вне золота. Невозможно убрать золото, а украшения будут парить в воздухе без него. Невозможно убрать Сознание, а мир останется.

Всякое событие вокруг – Ты, все вокруг – Ты. Я Один кажусь «другими».

**В начале мы отделили Свет от объектов.** И действительно, Свет отличен от объектов. Тот, кто видит, отличен от того, что он видит. Это был шаг первый.

Но действительно ли отличен Свет от того, что видит? Здесь перестает работать пример с обычным светом. Но пример со сном работает дальше. То, что я вижу, как сон, на самом деле ни что иное, как я, которому снится сон. Все, кто есть во сне есть на самом деле я, которому снится сон.

Все люди вокруг есть ни что иное, как Ты, сияющий Свет. Я Один возникаю в виде вселенной. Когда сияет вселенная – Я Один сияю. Моя истинная природа – Свет. Истинная природа вселенной – тот же Свет, покрытый

именами, формами и деятельностью. Эти имена, формы и деятельность, которые закрывают Свет, есть то, что Веданта называет Майя.

В одной из трактовок: это Шива и Шакти (Сила).

Шива – это сияющий Свет, Пракаш.

Шакти – это Свет, который сияет в виде вселенной, это неотделимая Сила Шивы. Их нельзя разделить. Эту неотделимую Силу Шивы называют еще Кали.

Закрыты глаза – Свет сияет. Открыли глаза – Свет сияет, но более интересно, в виде мира.

Другой пример: кино это по сути экран. Но просто экран очень скучно. Интереснее, когда на нем происходит комедия или трагедия. Все, происходящее на экране, не действует на него. Но то, что происходит в кино, злодеи и волшебники – только экран.

В нашей ситуации Сознание – это экран.

Отсюда чувство Единства и Любви. Все только Я. Я есть сияющий Свет.

**Это шаг второй: Единство, Адвайта.**

Я есть Свет, Я есть все тела, все умы. Но при этом Я не тело и не ум, не личность. Личности приходят и уходят. Я не изменяюсь.

Все существа возникают во Мне, Сознании, как волны в океане. Они играют друг с другом, любят, ненавидят, сражаются. А потом растворяются в океане Света. Если я отношусь к ним, как к существам – ужасно, это жизнь. Но если Я есть сияющий Свет, то они есть, их нет, чтобы ни случилось, Я всегда сияющий Свет. Конечно, тело состарится, уйдет. Это не имеет никаких последствий для Меня.

*My nature is light, Nothing but light.  
When the world arises I alone am shining.  
When the world arises in me,  
It is just an illusion:  
Water shimmering in the sun,  
A vein of silver in mother-of-pearl,  
A serpent in a strand of rope."*

Я есть Свет, Я есть только Свет. Когда Я сияю, весь мир сияет.