

## Inhalt

Стремление к освобождению (Mokshechchā, मोक्षेच्छा) .....	1
Необходимость освобождения (Мокши) .....	1
Природа рабства .....	3
Важность созерцания.....	4
Основные и вспомогательные практики.....	6

## Стремление к освобождению (Mokshechchā, मोक्षेच्छा)

Индийская философия предписывает идеальную человеческую жизнь, основанную на достижении «четырёх целей» (Chaturvidha Purushartha, चतुर्विध पुरुषार्थ): Дхарма, Артха, Кама и Мокша (**Dharma, Artha, Kāma and Moksha**).

Дхарма — первая цель, а Мокша (освобождение) — последняя. Кама и Артха, достижимые в рамках Дхармы, облегчают достижение конечной цели Мокши. Стремление к Мокше (Мумукшутва, Mumukshatva, मुमुक्षुत्व) четвёртый пункт четырех духовных практик - Садхана-Чатуштая (Sādhan-Chatushtaya, साधन-चतुष्टय), необходимых искателю. Ади Шанкарачарья\* в своём тексте «Upadesha-Sāhasrī» говорит: «Лишь тех, кто желает Мокши, следует учить Знанию Брахмана».

## Необходимость освобождения (Мокши)

Что такое освобождение? Что такое рабство? Почему нудно желать освобождения? Что подразумевается под знанием своего Я? Эти вопросы часто возникают у искателей. Люди, поглощенные только материальными заботами, никогда не задают их. Но искренние, развитые искатели спотыкаются на этом шаге. Духовное путешествие невозможно продолжить без четких ответов на эти вопросы.

Само-Реализация невозможна, пока мы не начнем действовать с ясным, спокойным, мирным умом и предельной верой.

Каждый стремится вести жизнь, полную счастья. Мы усердно трудимся для этой цели, берём на себя новые обязанности и справляемся со многими трудностями. Но в итоге получаем смешанные результаты. Вечное счастье не гарантировано, как бы мы к нему ни стремились. В жизни всегда возникает та или иная форма страдания. Эта непостоянность

ведёт к «жажде освобождения» от преходящей жизни и желанию не рождаться вновь. Тот, кто принимает твёрдое решение освободиться, называется «желающим Мокши», или Мумукшу (Mumukshū, मुमुक्षु).

---

\*Ади Шанкарачарья (предположительно 788 — 820) индийский мыслитель, один из представителей веданты, религиозный реформатор, поэт.

Тот, кто стремится постичь Чистое Знание, называется Мумукшу. Чистое Знание означает вечно существующее Знание, которое присутствует независимо от триады познающего, познаваемого и знания (Triputi: jñāta-jñeya-jñāna त्रिपुटीः ज्ञाता-ज्ञेय-ज्ञान).

Как только Чистое Знание постигнуто, все невзгоды и страдания перестают причинять беспокойство. Жизнь становится гармоничной и полной блаженства.

Многие люди, безусловно, находят определённое счастье в человеческой жизни. Так зачем же стремиться к освобождению? Зачем пытаться не рождаться вновь? Счастье, как мы его понимаем, преходящее и зависит от мирских факторов. Однако Веданта излагает концепцию счастья, которое не зависит ни от какого человека, объекта, события или ситуации. Человеческая жизнь предназначена для того, чтобы постичь независимое, вечное и Чистое Блаженство.

В жизни весьма распространены ситуации, причиняющие душевную боль, страдания, физические травмы и внутренние конфликты. Не самое лучшее достижение постоянно переживать эти страдания в каждом новом рождении. Мелкие травмы, ожоги или несчастные случаи незначительные формы боли. Жизнь полна множества других жестоких, злобных и изнурительных событий. Некоторые люди переносят их из-за беспомощности. Кто-то хвастается своей способностью справляться с враждебными ситуациями. Духовный путь не для таких людей, поскольку у них нет искреннего интереса к изучению духовной науки. Святой Тукарам\* выразил замечательную мысль: «Совершать одни и те же ошибки, перерождаться, и снова и снова переносить одни и те же страдания — признак того, что тебя обманули». Святой Дньянешвар\*\* говорит: «Стыдно снова и снова рождаться в этой преходящей мирской жизни». Святой Рамдас Свами\*\*\* говорит: «Тот, кто столкнулся с тремя видами страданий (Адхьятмик-, Адхибхаутик- и Адхидаивик-тап), стыдится переносить одни и те же страдания снова и снова». Эти святые многократно подчёркивают важность того, чтобы не рождаться вновь.

---

\*Святой Тукарам (1608 - 1649 или 1650), индийский святой, поэт и проповедник.

\*\*Святой Дньянешвар, (ок.1271/1275 – 1296), индийский святой, философ, поэт, духовный учитель.

\*\*\*Самартха Рамдас Свами (ок 1668 — ок.1682) индийский святой, поэт, философ, духовный учитель.

## Природа рабства

Мокша означает освобождение. Освобождение возможно, лишь если существует рабство. Необходимо правильно распознать истинную природу рабства. Большинство людей даже не понимают, что они связаны ограничениями. Святые и Садгуру дают нам возможность увидеть рабство и объясняют его истинную природу. Если бы рабство было реальным, его никогда нельзя было бы разрушить. Но тот факт, что его можно разрушить, свидетельствует о том, что рабство не реально. Оно воображаемо. Идея «рабства» существует лишь по отношению к «освобождению». Если воображаемое рабство разрушается глубоким созерцанием (*Nididhyāsana*, *निदिध्यासन*), то и идея освобождения становится бессмысленной. Мы сможем испытать состояние непрерывного Чистого, Абсолютного, Высшего Блаженства.

Но многие люди не имеют ни малейшего представления о такого рода освобождении и независимости. Для них идея независимости ограничивается финансовыми или мирскими делами. Владение машиной и домом, создание семьи и открытие бизнеса — таковы представления о независимости у большинства людей. Это тривиальная и поверхностная независимость. Даже в повседневных делах мы не полностью независимы. Независимость определяется многими другими факторами. Главная проблема в том, что мы не понимаем нашего собственного рабства или уз.

Природа рабства обычно обсуждается в терминах того, является ли оно «существующим или несуществующим». В духовных терминах оно обсуждается как «реальное или воображаемое». Господь Кришна говорит в «Бхагавад-гите»:

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतेः ।  
उभयोरपि दृष्टेऽन्तस् ल्वनयोस्तत्त्वदर्थः हहमेः ॥

*Nāsato vidyate bhāvo nābhāvo vidyate sataḥ ।  
Ubhayorapi dṛṣṭo'ntastvanayostattvadarśibhiḥ ॥ (2-16)*

*У нереального нет бытия; у реального нет небытия.  
Истинная природа обоих этих [понятий] узрена теми, кто видит истину.*

Если бы узы были реальными (Satya, सत्य, то есть Вечная реальность), было бы невозможно разорвать их. Но все святые, мудрецы, провидцы, риши, Садгуру и Господь Шри Кришна единогласно провозглашают, что узы воображаемы. Они постигли этот факт. Доверяя их словам, мы тоже можем сказать, что узы воображаемы. Самартх Рамдас Свами говорит: «Гигантского, сильного слона невозможно связать одной лишь паутиной. Подобно этому, Джива не может быть связана узами круговорота жизни и смерти». Паутина рвётся, даже если слон лишь слегка встряхнёт телом. Точно также, Джива может легко освободиться из тисков Майи в тот момент, когда примет твёрдое решение, что «узы воображаемы».

У нас есть выбор настроить ум в соответствии с нашими интересами. Писания, святые и Садгуру постоянно направляют нас, чтобы мы отказались от пагубной зависимости от объектов чувств и постигли Высшее Блаженство Брахмана. Воображаемые идеи, такие как «я есть тело» или «я есть Прана», создают узы из-за ментальных отпечатков Санскар (Saṅskāra, संस्कार) многих прошлых рождений. Они ведут к сложному лабиринту неисполненных «подсознательных желаний», Васана (Vāsanā, वासना). Мы застреваем в этом лабиринте. Подсознательные желания можно смягчить и ослабить с помощью правильных мыслей, правильного поведения и пребывания в обществе мудрецов. Только у людей есть выбор следовать по пути добродетельного поведения. Для этого необходимо сосредоточенное и сознательное мышление. Многие люди освободили себя, глубоко погрузившись в концепцию Брахмана. Святые стараются проповедовать важность созерцания в духовном поиске. Обычные люди не могут понять ведическую доктрину, поскольку их интеллект (Buddhi, बुद्धि) не полностью развит. Тексты просветлённых мудрецов могут помочь им. Но всё же, обычные люди не чувствуют абсолютно никакой необходимости в освобождении в человеческой жизни. Они хотят оставаться в своих узах. Они поглощены попытками создать для себя общественный имидж. Они стремятся представить другим несущественный, поверхностный, внешний образ, такой как сверхбогатый, гениальный, знающий, могущественный или состоявшийся. Парамартха говорит, что такие усилия крайне жалки.

## Важность созерцания

Ади Шанкарачарья говорит:

वस्तुहसदीर्वहचारेण न ककं हचत्कमहकोरटहभे: ।  
*Vastusiddhīrvichāreṇa na kiñchit-karma-kotibhiḥ ।*

«Васту означает принцип Брахмана. То, что **“я есть Брахман”**, может быть постигнуто лишь глубоким созерцанием, а не совершением миллионов действий».

Духовные искания в значительной степени «ориентированы на мысль», а не «на действие». Люди по своей природе, как правило, более «активны», а не «созерцательны». Слепые, поверхностные действия не способствуют духовному прогрессу. Но осознанные, целенаправленные действия, безусловно, помогают развить созерцательную природу. Писания предписывают такие практики, как паломничество, поклонение, пост и повторение мантр. Эти ритуалы помогают лишь в очищении и успокоении ума (Читта-Шуддхи, Читта-Шанти; Chitta-shuddhi, Chitta-shānti चित्तशुद्धि, चित्तशान्ति). Они помогают в развитии и подготовке ума к познанию и осознанию Брахмана. «Ритуалы, такие как паломничество и пост, необходимы. Они помогают отвлечь устремлённые вовне органы, дают возможность пребывать в обществе мудрецов и помогают нам видеть вездесущего Хари (Брахмана)» - говорит святой Днянешвар в «Haripātha».

Выполняемая механически духовная практика лишь становится дополнительным бременем. Добросовестная духовная практика постепенно направляет искателя к Богу. Со временем искатель учится радоваться общению с Богом без каких-либо ритуалов. Ум не тревожится ни в благоприятных, ни в неблагоприятных обстоятельствах. Двойственность между «я» и «ты» исчезает. Наслаждение Высшим Блаженством — вот цель человеческой жизни. Для этого необходимо познать истинный смысл Парамарта и организовать вокруг этого всю свою жизнь. Мокша может быть достигнута лишь глубоким созерцанием.

Веданта направляет к созерцанию в верном направлении. В Упанишаде есть известная манTRA:  
ब्रह्महवद् ब्रह्मैव भवहत् ।

(*Brahmavid Brahmaiva Bhavati* |)

«Тот, кто осознаёт свою истинную Природу как Брахман, становится Брахманом».

Вселенная функционирует на основе (Adhishthāna अधिष्ठान) Брахмана. Упанишада говорит, что из страха перед Брахманом дует ветер, светит солнце, Яма (Бог Смерти) продолжает свою работу, а Джива (воплощённая душа) оставляет грубое тело, состоящее из «пяти великих элементов (PañchaMahābhūtas)». Вселенная держится на основе Брахмана. Сам

Брахман не подчиняется никому, но весь мир функционирует под Его управлением. Просветленный человек, который осознал Брахмана, также является автономным в том же смысле. Веды не предписывают никаких правил, норм или ритуалов для просветленного человека. Он свободен от всех оков и независим в истинном смысле этого слова. Но, несмотря на свою независимость, он не ведет себя легкомысленно.

Осознание Брахмана как своего истинного Я и есть Мокша. Целенаправленные усилия для достижения Мокши включают в себя точную и последовательную духовную практику. Одними из наиболее распространённых духовных практик являются Нававидха-Бхакти (Navavidhā Bhakti नवविधा भक्ति, девять путей преданности) и общество просветлённых мудрецов. Веданта предписывает, что все ритуалы следует постоянно выполнять, пока ум содержит загрязнения. Ум несёт в себе множество прошлых отпечатков людей, объектов, событий и воспоминаний о них. Такой ум не способен воспринять новые отпечатки ведических писаний. Следовательно, самое начало духовныхисканий состоит в очищении ума. Подготовительная работа завершена, как только ум (Antahkaraṇa, अन्तःकरण) становится чистым, спокойным, стабильным и способным к осознанию Брахмана. Даже если на белом чистом листе бумаги провести очень тонкую линию, её будет легко увидеть. Подобным образом, как только ум становится совершенно чистым, на нём легко запечатлевается образ Атмана.

Святой Рамдас Свами говорит: «Не имеющего качеств (Ниргуна, Nirguna, निर्गुण) Брахмана можно постичь, поклоняясь Богу, обладающему качествами (Сагуна, Saguṇa, सगुण). Вдумчивое и осмысленное поведение поднимает нас в направлении Мокши. Чистое, незагрязненное мышление с различием (Вивек) является главным помощником в этом путешествии.

## Основные и вспомогательные практики

Существует два типа духовных практик:

- **Вспомогательные практики (Bahiraṅga sādhanā, बहिरङ्ग साधना).** Это базовые подготовительные практики в процессе Само-Реализации, которые включают Шама, Дама, Упарати и т. д.
- **Основные практики (Antaraṅga sādhanā, अन्तरङ्ग साधना).** Эти практики ведут к Само-Реализации.  
Они включают:
  - Внимательное слушание (Shravaṇ, श्रवण).
  - Размышление (Manana, मनन).

- Глубокая медитация на Принцип Брахман (Nididhyasana, निदिध्यासन).
- Анализ слов «Тат» и «Твам» (TatTvam-Padārdha-Shodhan, तत्त्वपदार्थशोधन) наряду с медитацией Сохам. Для этого необходимо непрерывное и углублённое осмысление.

Глубоко погружаясь в слова «Тат» и «Твам» и «медитацию Сохам» можно устраниТЬ препятствия на пути к Само-Реализации. Наша истинная природа — Брахман, то есть вечно-существующее, Высшее, Чистое Блаженство. Однако в жизни мы постоянно испытываем тревогу, отчаяние, гнев, страх и волнение. Нас поглощают эти негативные эмоции. **Невежество** (Ajñana, अज्ञान) о нашей истинной природе, которая есть Чистое Блаженство, или Брахман, является корнем скорби.

Невежество может быть устранено лишь анализом Махавакы «Тат Твам Аси» (TatTvamAsi, तत् त्वम् असि). Однако мы не в состоянии размышлять о «Тат Твам Аси» из-за иллюзий (Bhrānti, भ्रान्ति). Иллюзия означает ложное восприятие «нереальной» сущности на месте «реальной». Веданта описывает три вида иллюзий.

Вот они:

### **1. Иллюзия «Я есть тело» (Deha-tādātmya Bhrānti, देहतादात्म्य भ्रान्ति)**

У каждого индивида (Дживы) есть четыре тела, которые называются физическим, тонким, причинным и сверхпричинным (Стхула-, Сукшма-, Карана-, Махакарана-деха; Sthūl, Sūkshma, Kāraṇ, Mahākāraṇ Deha; स्थूल, सूक्ष्म, कारण, महाकारण देह). Мы ошибочно отождествляем себя с ними. Иллюзия «я есть тело» исчезает, как только мы научимся разделять четыре тела и Атман. Теория Панчикарана - (смешения пяти великих элементов, Pañchīkaraṇ, पंचीकरण) гласит, что грубое тело образуется из «пяти великих элементов, прошедших уптириение» (Pañchīkruta PañchaMahābhūtas, पंचीकृत पंचमहाभूत). Тонкое тело создается из «пяти великих элементов, не прошедших уптириение» (Apañchīkruta PañchaMahābhūtas, अपंचीकृत पंचमहाभूत). Физическое тело в течение своей жизни проходит через шесть изменений (Vikāra, विकार), а именно: существование, рождение, рост, перемена,увядание и смерть (Asti, Jāyate, Vardhate, Vipariṇamate, Apakṣhiyate, Vinshyate; अस्ति, जायते, वर्धते, विपरिणमते, अपक्षीयते, विनश्यति). Физическое тело не обладает вечным, Чистым Существованием, которое превосходит три времени — прошлое, настоящее и будущее. Следовательно, оно не реально, оно иллюзорно.

Тонкое тело состоит из 19 элементов: пяти органов чувств, пяти органов действия, пяти Пран, ума, интеллекта, памяти и эgo ((5 jñānendriyas, 5 karmendriyas, 5 prāṇas и 4 аспекта Añtahkaraṇa i.e. Manas, Buddhi, Chitta и Ahañkar). Тонкое тело невидимо, поэтому о нём трудно размышлять. Ум (Манас) — самый могущественный из 19 элементов тонкого тела. Он

управляет другими органами. Трудно представить существование «Я» без ума. Практика медитации (Dhyāna) очень эффективна для дистанцирования от ума и других элементов тонкого тела. Атман — это единственная Вечная Реальность и постоянный, неизменяемый Принцип.

Атман открывается как наша истинная природа, когда покровы четырёх тел отбрасываются посредством медитативных размышлений. Это ведёт к устраниению иллюзии, что «я есть тело».

## **2. Иллюзия «Мир реален» (Jagat-satyatva Bhrānti, जगत्सत्यत्व भ्रान्ति)**

Мы воспринимаем мир как реальный. Наше счастье зависит от того, приобретаем ли мы желаемые мирские объекты. Мы остро реагируем на различные события в мире. Согласно Веданте, мир состоит из пяти великих элементов (PañchaMahābhūtas, पञ्चमहाभूत), поэтому он иллюзорен (Mithyā, मिथ्या) по своей природе. JagatSatyatva Bhrānti приходит конец, когда ясно понимается преходящая, движущаяся, иллюзорная природа мира

## **3. Иллюзия «Я — исполнитель действий» (KartrutvaBhoktrutva Bhrānti , कर्तृत्वभोक्तृत्व भ्रान्ति)**

Мы воспринимаем себя как совершающих действия и наслаждающихся объектами. Шлока гласит:

सकळकर्ता ह तो जर्दी॥०॥

(Sakalakartā to Jagadīśa)

«Ишвара высший Создатель и исполнитель всех действий во вселенной». Ишвара побуждает каждого Дживу действовать определенным образом. Ишвара наделяет каждого человека соответствующими результатами его действий. Ишвара управляет каждым существом в строгом соответствии с Законом кармы. Твердая вера в то, что Ишвара является исполнителем всех действий, приводит к устраниению иллюзии «я – исполнитель и наслаждающийся».

«Вичара-сагар», «Вритти-прабхакар», «Панчадаши», «Вивекасиндху» (VichārSāgar, VṛuttiPrabhākar, Pañchadashi, VivekSindhu )— вот некоторые из глубочайших писаний, подробно объясняющих основы Веданты и духовные практики. Искателю необходимо быть искусным в практиках Вивек, Вайрагья, Шамади-Шатак и Мумукшутва (Sādhan-Chatushṭaya-Sampanna, साधनचतुष्टयसंपन्न) чтобы усвоить учение Адвайта-веданты. Загрязненный ум не может быть подготовлен к Само-Реализации (AparokshaJñana, अपरोक्ष ज्ञान). Продвинутый искатель, который изменил свое поведение в корне, способен осознать, что он есть Атман.

Святой Дњянешвар говорит, что его обширный комментарий на Марати к «Гите» написан лишь с двумя целями: «устранения невежества

относительно истинной природы Я и освобождения Дживы от всех уз (Avidyānāsha и Moksha; अविद्यानाश, मोक्ष)».

Святой Тукарам Махарадж говорит:  
देव शोधावया रुले तो देवहच शिंगहन ठेलो ।

*Deva shodhāvaya gelo, to devachi houni thelo |*

«Я стремился встретить Бога (Брахмана), и в этом процессе я сам стал Богом».

Шри Самартх определяет истинного преданного Бога так:  
हवभक्त नव्हिं तो भक्त ।

*Vibhakta navhe to bhakta |*

«Тот, кто не отделён (по своей сути) от Бога, и есть истинный преданный».

Эта стадия называется полным единением Дживы с Брахманом (JivaBrahmaikya, जीवब्रह्मैक्य) или Самореализацией. Наслаждение неограниченным Чистым Блаженством Брахмана является высшей кульминацией «желания освобождения».