

## Inhalt

<b>Шама - контроль ума (Shama शम)</b> .....	2
<b>Саттвичное поведение (Āchār, आचार)</b> .....	4
<b>Саттвичные мысли (Вичара, विचार)</b> .....	4
<b>Саттвичная речь (Ucchār, उच्चार)</b> .....	6
<b>Саттвичная пища (Āhār, आहार)</b> .....	7
<b>Дама - контроль органов (Dama, दम)</b> .....	11
<b>Упарама (отречение, उपरम)</b> .....	20
<b>Шраддха -духовная вера (Shraddhā, श्रद्धा)</b> .....	23
<b>Шраддха в Атман</b> .....	26
<b>Шраддха в Писания</b> .....	28
<b>Шраддха в Гуру</b> .....	29
<b>Самадхана (Равновесие, Samādhāna, समाधान)</b> .....	32
<b>Титикша Терпение (Titikshā, तितिक्षा)</b> .....	35

### «Набор из шести добродетелей» (Шамади-Шатак, शमादिष्टक)

Шамади-Шатак является частью «Четверичной духовной практики» - Садхана-Чатуштая (Sādhan-Chatushṭayaसाधन-चतुष्टय) для достижения освобождения. Искателю следует обрести шесть основных добродетелей, которые взаимозависимы и потому объединены под одним названием «Шамади-Шатак (शमादिष्टक)». Вот они:

1. Шама — контроль ума
2. Дама — контроль органов
3. Упарати — отречение
4. Титикша — терпение
5. Шраддха — вера
6. Самадхана — уравновешенность

## Шама - контроль ума (Shama शम)

**Шама** — это первая добродетель, которая означает «быть спокойным». На санскрите «Аgni-шаман» (Agni-Shaman) означает «тушение огня».

**Упашама** (Upashama) — ещё один синоним этого слова. И Шама, и Упашама означают «постепенное обретение умиротворения». Высшая цель человеческой жизни состоит в осознание истинной природы своего Я как Атмана (Само- Реализация). Удержание ума от неблагоприятных факторов, которые препятствуют процессу Само- Реализации, называется Шама. Удержание ума от устремления к объектам чувств составляет суть Шама. Для этого необходимо изучить точную природу препятствий, которые мешают процессу контроля над умом и Само-Реализации.

С самого начала важно развить предельно ясное понимание Шамы и других практик. Ясное мышление помогает искателям продвигаться осознанно и точно. Без ясности, несмотря на длительные и усердные духовные искания, достигаются лишь очень ограниченные результаты. Шама можно изучать на трёх уровнях. Тот, кто обрёл высшее спокойствие при любых обстоятельствах, называется превосходным искателем - Уттам-шами (Uttam shami, उत्तम शमी). Такой искатель контролирует свой ум не позволяя ему устремляться вовне, к объектам чувств, и сосредоточивает его на Атмане. Начинающий искатель -Каништха-шами (Kanishtha shami, कनिष्ठ शमी) имеет лишь начальный уровень контроля над умом. Средний искатель, Мадхьям-шами, (Madhyam Shami, मध्यम शमी) — это тот, кто может время от времени обуздывать свой ум. Как начинающие, так и средние искатели должны постепенно развиваться, чтобы стать превосходными, достигая всё большего контроля над умом.

Будучи искателем, важно самостоятельно оценивать свой собственный прогресс на духовном пути. Вначале необходимо считать себя начинающим искателем. Люди обычно лелеют ошибочное представление, что они, должно быть, уже продвинутые искатели, а не новички. Такие заблуждения могут ослабить усилия по контролю над умом, что вредно для дальнейшего продвижения. Мы привыкли делать себе поблажки. Подобно новичкам, мы стремимся продвинуться в практике, пропуская начальную подготовительную работу. Это препятствует духовным исканиям. Возможно, мы испытаем некоторое удовлетворение, когда сможем поверхностно контролировать ум, но оно быстро проходит, так как этот контроль временный. Само-Реализация, Атманубхути, (Ātmanubhūti, आत्मानुभूति) является длительным и трудным процессом. Важно не срезать углы на начальном этапе.

Некоторые люди получают в жизни «фору». Они начинают свою личную или профессиональную жизнь с высокой ноты. Им не нужно проделывать большую подготовительную работу. Можно получить такой

же старт и в духовных исканиях. Но многое здесь зависит от судьбы, прошлых действий и милости Бога (Ishakripa, ईशकृपा). Будет полезно, если мы будем считать себя начинающими искателями и начнём с самого базового, начального этапа.

Врашивание и культивирование Саттва-гуны — важнейший аспект контроля над умом. Три гуны — Саттва, Раджас и Тамас — по-разному влияют на этот процесс:

**Саттва-Гуна** помогает достичь и поддерживать полный контроль над умом.

**Раджас-Гуна** ответственна за частичный контроль над умом. Когда доминирует Раджас-Гуна, ум сильно блуждает, и его трудно стабилизировать.

Влияние **Тамас -Гуны** делает контроль ума невозможным. Тамасичный искатель не может даже помыслить о практике Шамы. Он считается искателем самого низкого уровня.

Чтобы испытать Высшее, Чистое Блаженство, мы должны осознанно врашивать и приумножать Саттва-Гуну.

Для целенаправленного врашивания Саттва-Гуны изначально крайне важно тщательно следить за питанием, проведением свободного времени, поведением и речью. Позже они входят в привычку и контролируются естественным образом. Саттвичная пища влияет на общее настроение, поведение и мысли. Мысли влияют на речь. Нужно быть внимательными к тому, как мы думаем и говорим. Последующие ступени в Шамади-Шатак (Упарати, Титикша, Шраддха) недостижимы без роста Саттва-гуны. Её необходимо усердно вырабатывать, поддерживать и развивать.

В процессе обретения контроля ума мы обычно используем других людей как предлог для потакания чувственным удовольствиям, что крайне пагубно. Важно не давать уму никакой поблажки в его стремлении к мирским объектам. Многие люди считают необходимым плыть по течению и потакать чувственным удовольствиям, чтобы удержаться в обществе. Это позиция бегства от реальности, которая ведёт к быстрому краху. Люди пытаются продвигаться по духовному пути, но снова и снова терпят неудачу. Искатели, неспособные сохранять твёрдую решимость и стойкость, терпят неудачи. Самодовольные искатели даже не начинают духовный путь, не говоря уже о продвижении по нему. Основная причина самодовольства — недостаток Саттва-Гуны. Чтобы достичь прогресса на духовном пути в текущей жизни, крайне важно сохранять твёрдую решимость. Когда цель поставлена, нельзя быть снисходительным к себе.

Святой Тукарам\* призывает учиться понемногу каждый день. С упорством мы начинаем получать удовольствие от учёбы. Мы не прекращаем проявлять бдительность и внимательность по отношению к каждому своему действию. Духовная практика постепенно развивается и углубляется. Это приводит к достижению полного контроля ума.

## Саттвичное поведение (Āchār, आचार)

Углубленное изучение возможно лишь при безупречном поведении в повседневной жизни. В Кали-югу принято считать, что поддерживать чистоту в поведении — сложная задача. Но есть много людей, которые, занимаясь обычной работой или бизнесом, ведут себя безупречно. Они достаточно сильны, чтобы отрешиться от чувственных удовольствий. Даже если с точки зрения других они многое теряют, они обретают ценные плоды для себя.

Духовное развитие легко, когда не тратится время на посторонние, несущественные занятия. По крайней мере, после официального ухода из профессиональной жизни человек должен быть способен следовать духовному пути. После 60 лет основные обязанности и обязательства обычно заканчиваются. Достичь цели мокши можно даже при физических слабостях. Мокша относится к уму (Antahkaraṇa, अंतःकरण), который остается эффективным даже во второй половине жизни.

---

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

## Саттвичные мысли (Вичара, विचार)

Святой Днянешвар\* в своей знаменитой поэме «Пасаядана» (Pasaydān) дал превосходное наставление о том, как очищать мысли.  
जें खळांची व्यंकटी सांडो । तया सत्कर्मी- रती वाढो ।  
भूतां परस्परे पडो । मैत्र जीवाचें ॥

*Jem khalāñcī vyañkaṭī sāñdo | Tayā satkarmī ratī vādho |  
Bhūtām̄ paraspare pado | Maitra jīvāchem ||*

«Да избавятся злые люди от своей порочности, развращённости, и да склонятся они постепенно к благородным делам. Да будут все живые существа связаны узами дружбы».

Это основа практики Шамы. Мы не должны поддерживать в уме мысли, полные ненависти, мести и обиды, и целенаправленно отвергать обидные воспоминания о прошлом. Когда плохие, злобные мысли постепенно утихают, начинает развиваться Саттва-Гуна. Необходимо сознательно оставаться бдительным, замечать плохие мысли, думать об их последствиях и мгновенно отвергать их, когда они возникают. В этом процессе нет кратчайших путей.

Многие так называемые искатели испытывают скуку и разочарование из-за необходимой в этом процессе настойчивости и стойкости. Они прибегают к повторению мантры, чтобы очистить свои мысли. Повторение мантры с точными, целенаправленными усилиями, безусловно, является эффективной практикой, дающей желаемые результаты. Но при чтении мантры необходимо избегать таких проступков (*Nāmāparādha*, नामापराद्धा), как ложь, насилие и т. д. В Кали югу искатели, которые повторяют мантру систематически, полностью понимая ее теоретические основы, получают требуемые результаты. Те, кто повторяет мантру просто для развлечения или чтобы избежать других строгих духовных практик, не получают ожидаемых результатов.

В духовном поиске необходимо принимать те же меры предосторожности, следуя любому пути к освобождению. Будь то Шама-Дама в Джняна-йоге, воздержание от прегрешений при воспевании в Бхакти-йоге или Яма-Нияма в Аштанга-йоге, все они приводят к одним и тем же внутренним изменениям в искателях. Очищение мыслей и поведения абсолютно необходимо для развития и процветания Саттва-Гуны.

---

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

Для эффективной практики следует проанализировать свои личные склонности и сильные стороны, а также оценить имеющиеся в нашем распоряжении время и ресурсы. В духовных исканиях важно искоренить все нежелательные черты. Например, «грезы наяву» — это распространённая черта, которая препятствует на пути к Мокше. Грёзы наяву свидетельствуют о непродуктивных мыслях в уме. Даже духовные грёзы только пустая трата времени. Саттвичные грёзы по крайней-мере способствуют духовной практике. Но Раджас и Тамас Гуны создают препятствия для роста Саттва Гуны. Под влиянием этих двух Гун духовные искания заходят в тупик. Например, Раджас- грёза, когда человек постоянно думает о том, как выиграть в лотерею и стать миллионером. Тамас грёзы действуют подобным образом. Например, мы испытываем сильную неприязнь к некоторым людям. Одно лишь упоминание их имён вызывает в уме сильное отвращение. Враждебные мысли о мести и гнев создают в уме тамасичные впечатления и отдаляют нас от духовной практики. Непродуктивные мысли или грёзы ведут к огромной и невосполнимой потере времени. Это приводит к отчуждению от Садхана-Чатуштая, которая является самым началом духовных исканий. Чтобы остановить эту катастрофу, нужно приложить конкретные усилия,

направленные на то, чтобы прекратить предаваться грезам в любой форме. Важно твердо и последовательно практиковать Шама, то есть контроль ума.

Саттвичные мысли можно усилить, постоянно читая духовные тексты, такие как «Рамчаритаманас», «Дасбодх», «Кабир Дохавали», «Джнянешвари» (Rāmcharitamānas, Dāsbodh, Kabir Dohāvali, Dnyāneshwari) или любую другую книгу, написанную святыми. Эти тексты объясняют основы Адвайта-веданты. Они подкреплены глубокими духовными практиками и божественными силами святых. Они содержат благословения для верующих читателей. Святые естественным образом пребывают в Чистом Блаженстве своего Я, то есть Атмана (Ātmarati, आत्मरति). Их тексты — это проявления их божественного, блестательного интеллекта (Ritambhara Pradnyā, ऋतंभरा प्रज्ञा). Они обладают врождённой силой Саттва-Гуны. Наша, как искателей, главная обязанность — поддерживать чистоту мыслей, общения и поведения при чтении этих текстов.

В наши дни можно наблюдать испорченную природу многих людей во время групповых мероприятий или массовых сессий, проводимых различными религиозными системами (сампрадаями). Организаторы искренне стремятся удержать внимание слушателей на протяжении всего мероприятия. Обычно между двумя лекциями или сессиями они делают очень короткий перерыв. Однако некоторые участники ускользают в перерыве, чтобы быстро покурить или предаться другим вредным привычкам. Они даже оправдывают свое поведение, говоря, что такие действия дают им «заряд энергии» для активного участия в остальных духовных программах. Это неоправданные уступки. Даже если мы способны контролировать свой ум в компании мудрецов или святых, безобразия, которые происходят в промежуточные моменты, когда мы остаемся одни, действительно выглядят жалко. Этого следует строго избегать.

## Саттвичная речь (Ucchār, उच्चार)

На нас лежит ответственность за сознательное сдерживание своих высказываний. Иногда то, как мы говорим или ведем себя, может ранить или огорчить других. Мы должны быть внимательны к чувствам других людей. Легко контролировать ум, если помнить о том простом факте, что ранить других является грехом.

परोपकारे: पुण्याय | पापाय परपीडनम् ।

*Paropakāraḥ ripyāya | Pāpāya parapīḍanam |*

*«Помогать другим — добродетель, причинять боль другим — грех».*

Грешный человек не может обладать Саттва-Гуной, согласно теории «причины и следствия» (KāryaKāranBhāva, कार्यकरणभाव).

Писания объясняют эту теорию, так что можно оценивать себя по ней.

Есть причина, по которой Саттва-Гуне уделяется так много внимания. Три Гуны постоянно оказывают своё влияние на жизнь человека. Раджас Гуна ответственна за «рождение или с сотворение» (Utpatti, उत्पत्ति), Саттва Гуна — за «поддержание» (Sthiti स्थिति), а Тамас Гуна — за «смерть или разрушение» (Laya, लय). Эта система создана Ишварой. Духовная практика может последовательно «поддерживаться» лишь в том случае, если Саттва- Гуна доминирует над двумя другими Гунами. Обычная работа, обязанности, ответственность «поддерживаются» благодаря присутствию Саттва Гуны. Когда бизнесом управляет саттвичный человек, его поддерживает «постоянство» усилий. Человек Раджаса непостоянен по своей природе. Он часто берёт отпуска, меняет работу или закрывает бизнес. Тамасичный человек по своей природе крайне ленив и нерасторопен. Большую часть своего времени он проводит во сне. Влияние Гун объясняет, почему так много внимания уделяется развитию Саттва-Гуны.

## Саттвичная пища (Āhār, आहार)

Для контроля над умом питание и привычки в еде должны быть саттвичными (поддерживающими Саттва Гуну). Тамасичная пища крайне пагубна в этом процессе. Она не помогает достичь даже самого низкого уровня «контроля ума». Пища, полученная путём насильственного убийства животных, запрещена в писаниях. Упанишады говорят, что фрукты, овощи, злаки и бобовые приходят к нам естественным образом. В каждое время года они попадают на нашу кухню без всякого сопротивления. Продукты земледелия как бы молчаливо соглашаются на то, чтобы мы их использовали. У Ишвары есть определённая система, согласно которой на земле появляется каждый продукт. Но люди игнорируют Его замысел и едят в пищу тех (животных), кто пытается убежать и спастись от убийства. Тот факт, что животные выражают своё сопротивление, является знаком того, что они не предназначены в пищу.

Животные не только выражают своё сопротивление, но и отчаянно кричат, когда их убивают. Поэтому употребление в пищу того, что добыто убийством животных, запрещено. Человеческий ум (Манас) состоит из

тонких, чистых и Саттвичных компонентов пищи. Поэтому чистоту пищи, поведения, мыслей и речи следует тщательно поддерживать в повседневной жизни. Это развивает и укрепляет Саттва Гуну.

Когда Саттва Гуна должным образом развита и обретена, можно детально изучать Шама и Дама. Упарати и Шраддха могут быть заложены и поддерживаться. Раджас Гуна является основной причиной непостоянства вещей.

Из-за Тамас Гуны духовная практика не может быть успешной, несмотря на глубочайшую веру в мудрецов и ведические писания. Вялость и сонливость препятствуют духовному прогрессу. Искатель, который осознанно культивировал Саттва-Гуну, может превосходно практиковать Шама.

Необходимо постоянно стремиться предотвращать появление в уме запрещенных, неблагоприятных или негативных мыслей. Мы реагируем на любое событие тремя способами: положительно, отрицательно и нейтрально. Например, когда повышение получает друг или член семьи, мы реагируем положительно. Если его получает враг, мы реагируем отрицательно. Если повышение получает незнакомец, мы, как правило, остаемся нейтральными. Положительное, отрицательное и нейтральное мышление следует использовать и для духовного прогресса. Мы должны научиться направлять ум в духовные практики, способствующие Мокше, воздерживаться от удовольствий чувств и сохранять нейтральное отношение к обычным событиям в мире.

Ритуалы, такие как постоянное чтение духовных текстов, паломничества, молитвы, священные обеты (*vrata*, *व्रत*), — все они полезны в духовных искаханиях. Однако люди часто хвалятся тем, как они постятся или посещают святые места. Хвастовство перед другими не является ни желательным, ни полезным. Паломничества, несомненно, способствуют духовному продвижению. Но это не значит, что мы должны всю жизнь совершать паломничества. Каждая духовная практика имеет свою определенную ценность, ограничение и пользу. Искателю следует развиваться, проходя через различные стадии и практики. По мере созревания как искателей, старые практики должны отходить на второй план. Есть шлока, которая гласит:

उत्तमा सिजावस्था | मध्यमा ध्यानिरणा ।  
तृतीया मूर्तीपूजा । तीथहयात्रा अिमादिमा ॥

Uttamā sahajāvasthā | Madhymā dhyānadhadhāraṇā  
| Tritiyā mūrtipujā | Tirthayatrā adhamādhamā ॥

«(Для искателя) лучшая практика — быть единым с Атманом, медитация — вторая по значимости практика, поклонение образам — третья, а совершение паломничеств — самый низкий уровень духовной практики».

Различные практики оцениваются таким образом. В паломничестве мы получаем возможность встретиться и побывать с просветлёнными святыми и мудрецами. Мы получаем возможность практиковать Шамадама, когда сталкиваемся с неблагоприятными ситуациями в пути. Это помогает очистить ум. Мы можем перейти к практикам более высокого уровня. Священные обеты помогают обрести благие заслуги (Ри॒пя, प॒र्ण). Но их истинная польза в том, что они помогают достичь контроля над умом,держивают от потакания чувственным удовольствиям и уменьшают зависимость от мирских объектов. Например, во время чтения текста «GuruCharitra» обязательно в течение семи дней спать на полу и есть чистую саттвичную пищу. Такие правила помогают нам обрести терпение и сдержанность. Главная цель всех ритуалов — удержание ума от чувственных удовольствий. Ритуалы не предназначены для постоянного повторения. Мы должны осознанно переходить на следующую ступень в духовных исканиях. Эволюция дает огромное удовольствие. Ум готовится к более сложным практикам. Мы испытываем растущую пользу от все более высоких духовных практик. Эти факторы взаимозависимы. Следует осознанно анализировать свой прогресс в свете этих факторов и планировать следующие шаги на пути.

Также крайне важно придерживаться одной и той же духовной практики, предписанной для данной стадии. Беседы Гондавалекара Махараджа\* объясняют ту же философию, что и Дж. Кришнамурти\*\*, но более простым языком. Так почему бы не учиться у Гондавалекара Махараджа? Рамана Махарши\*\*\*, Йоги Ауробиндо\*\*\*\* — все они великие мудрецы. Но на пути к Мокше мы должны следовать одной определённой системе. У нас может быть время, деньги и способности для большего, но это не значит, что мы должны читать всё подряд.

Рассмотрим пример Самартха-Сампрадай. Она представляет учение Адвайта-Веданты в определённой последовательности. Искателю следует читать и изучать текст «Dāsbodh», регулярно декламировать «Maññe Shloka» и «Karuṇāśtakę», размышляя над их смыслом, и глубоко размышлять о тексте «Atmārām». При изучении этих текстов необходимо тщательно постигать суть учения Самартха Рамдас Свами\*\*\*\*\*. После осознанного чтения этих текстов ожидается коренное изменение в мышлении и поведении. Изучение в рамках одной определённой традиции помогает систематически постичь суть учения Адвайты и достичь освобождения.

Теория Адвайта Веданты очень глубока. Неразумно изучать множество разнообразных текстов, не став зрелым искателем. Тексты

других философов можно изучать после тщательного изучения одной системы. Все тексты Адвайты говорят об одном и том же принципе Брахмана. Однако на начальном этапе лучше избегать постороннего чтения. Бессистемное изучение приводит к возникновению неразберихи и путанице.

Пребывание в обществе мудрецов (*Satsanga*, सत्संग) не означает физической близости к ним. Это означает стремление сблизиться с ними в уме, через мысли. Настоящий Сатсанг — это следование их учениям и применение их в повседневной жизни. Считается благим делом служить мудрецам, но не обязательно служить им лично. Важно понимать истинное намерение, стоящее за духовными практиками, и соответствующим образом выстраивать свой распорядок дня.

До сих пор мы рассматривали благоприятные факторы для Само-Реализации. Неблагоприятные мысли начинаются с идеи, что «я есть тело». Отождествление Я с телом необходимо искоренить, как сказано в мантре:

मूले कु ठरः (Mūle kuthārah)

«(Неблагоприятные факторы) необходимо искоренять с корнем».

---

\*Гондавалекар Махарадж (19.02.1845-22.12.1913) индийский святой, духовный учитель.

\*\* Дж. Кришнамурти (11.05.1895-17.02.1986) индийский духовный учитель, философ, писатель.

\*\*\* Рамана Махарши (30.12.1879-14.04.1950) индуистский мудрец, духовный учитель.

\*\*\*\* Ауробиндо (15.08.1872-05.12.1950) индийский философ, поэт, духовный учитель.

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

Необходимо обуздить увлеченность телом и прекратить прилагать чрезмерные усилия для создания и поддержания поверхностного, внешнего образа в глазах общества. Чем больше мы любим тело, тем большим препятствием оно является на нашем пути. Следует проявлять достаточную заботу о теле, чтобы поддерживать его в добром здравии. Отречение от тела не означает пренебрегать здоровьем, болезнями или проявлять небрежность. Тело следует тщательно оберегать, чтобы продолжать духовные искания. Однако следует уделять ему лишь столько внимания, сколько необходимо для его поддержания. После Само-Реализации отождествление с телом уходит. Святой Тукарам говорит:  
ब्रह्मनंदी लाली टाळी, कोण जीवाते सांभाळी ।

Brahmānandi lāgali tāli, Koṇa jivātē sāṁbhāli |

««Я потерялся в радости осознания Брахмана. Теперь кто позаботится об этом теле?»

Но прежде, чем мы сможем достичь этого состояния, важно заботиться о теле. После Само-Реализации беспокоиться о нём уже не

нужно. Контроль ума в должном месте, в должное время и должным образом — это и есть практика Шамы. Установление равновесия между мирскими и духовными занятиями, поддержание Вивек, выполнение обязанностей и ответственности — это практика Shama. Бдительность, последовательность и вдумчивость (*Sāvadhānatā*, *Sākshep* и *Vivek*; सावित्री, साक्षेप, हवेक) помогают укрепить духовное стремление, ведя мирскую жизнь.

Таким образом, духовный прогресс может достичь своего целевого пика. Отличительной чертой ума является то, что в нем может находиться только одна мысль за раз. В одном чехле может находиться только один меч, точно так же в уме не могут находиться две мысли одновременно. Этую естественную тенденцию можно использовать, чтобы отвлечь ум от невзгод и сосредоточить его на благоприятных факторах для достижения освобождения. Взяв ум под контроль с помощью огромных усилий, мы обязательно достигнем цели Мокши.

## Дама - контроль органов (Dama, दम)

Дама — вторая добродетель после Шамы. Контроль над органами чувств и действия (Karmeñdriya-Jñāneñdriya, कर्मन्द्रिय-ज्ञानेन्द्रिय) называется Дама. Шама и Дама тесно взаимосвязаны. Но их нужно изучать по отдельности. Терпение, сдержанность и самоконтроль — это различные формы Дамы. Даже когда мы отчаянно хотим что-то сделать, но ждём некоторое время, прежде чем приступить, — это Дама. Контроль над умом — это Шама, а контроль над органами — это Дама.

То, что не понимает истинную природу себя и других, является неодушевленным (*Jada*, जड). То, что понимает истинную природу себя и других, называется одушевленным (*Chetan*, चेतन). Тело, ум и органы являются неодушевленными, поскольку они созданы из неодушевленных «пяти великих элементов». Однако тело воспринимается как одушевленное. Это происходит потому, что у каждого Дживы есть ум (*Antahkaraṇ*, अन्तःकरण). Способность различать между одушевленными и неодушевленными сущностями дана Дживе «отражённым Сознанием» (*Chidābhāsa*, चिदभास<sup>3</sup>) в уме. Тело, ум и органы — все они лишь «воспринимаются как одушевленные» благодаря «отражению Чистого Сознания» в уме.

Органы и их соответствующая деятельность управляются умом. Это было подробно рассмотрено в разделе о Шама. Контроль над органами, в конечном счёте, зависит от контроля над умом. Неодушевленное зависит от одушевленного, в то время как одушевленное (*Chetan*, चेतन) независимо. Органы являются неодушевленными, поэтому они действуют под

воздействием ума. Но ум также создан из «элемента воздуха» (Vāyu Tattva), поэтому сам по себе ум также неодушевленный.

Если ум неодушевленный, кто же побуждает ум к действию? Кто побуждает его функционировать? Святой Тукарам отвечает:

जन्म घ्यावा लार्‌हे वासनेचे संर्‌हे ॥

Janma ghyāva lāge vāsaneche sañge ||

«Рождение происходит из-за неисполненных подсознательных желаний (Vāsanā, वासना) в уме».

Подсознательные желания побуждают ум действовать определённым образом. В писаниях говорится, что подсознательные желания приходят из прошлых рождений. Упанишады объяснили эту концепцию логично, достоверно и убедительно. Каждый рождается лишь для того, чтобы удовлетворить неисполненные желания из многих прошлых рождений. В уме существуют бесчисленные желания, и некоторые из них преобладают. Рождение человека происходит в определённом месте и в определённых условиях, чтобы помочь ему исполнить его самое сильное желание. Определённые тело, рост, внешность и личность в целом даются для той же цели. Тело действует под влиянием подсознательных желаний.

Подсознательные желания очень тонки и потому невидимы для глаз. Каждое действие Дживы (хорошее или плохое) по своей сути управляет подсознательными желаниями. Естественные склонности и поведение любого человека определяются его подсознательными желаниями. Каждый человек уникален и в корне отличается от других. Личные симпатии, антипатии, цели, стремления у всех разные. Обстоятельства у всех разные. Мы прилагаем усилия, чтобы достичь своих целей. Но каждый из нас мотивирован по-разному и движим различными импульсами к действию. Что это за мотивации? Откуда берутся эти импульсы? На этом этапе могут возникнуть такие вопросы.

Священные писания утверждают, что каждый человек получает определенное тело, характерные черты, поведенческие особенности и окружение, чтобы удовлетворить свои неосуществленные желания из прошлых жизней. Эти желания служат главной мотивацией для Дживы, чтобы действовать определённым образом. Большинство обычных людей склонны к материальным ценностям и мирским объектам, которые дают мимолетное счастье. Плохие черты характера, такие как злобность или аморальность, также можно проследить в прошлых жизнях. Искренний интерес к духовному пути является результатом добросердечных и благородных поступков в прошлых жизнях. Это логически объясняет, почему подсознательные желания (Vāsanā, वासना) являются главным двигателем всех действий.

Чтобы узнать больше о подсознательных желаниях, нужно сначала изучить концепцию Антакарана (अन्तःकरण). Антакаран — это внутренний невидимый орган в теле, который имеет 4 аспекта: «ум, интеллект, память и это» (Manas, Buddhi, Chitta, Ahañkara; मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार). Из этих аспектов Буддхи (интеллект) отвечает за принятие решений.

हनश्याह्मका वृहत्ते: सा बुहदैऽः ।

Nishchyātmika vruttiḥ sā buddhiḥ -

«То, что принимает решения, — это интеллект».

Все наши решения обусловлены подсознательными желаниями. Но именно интеллект принимает эти решения. «Интеллект» обычно называют «точкой принятия решений». Святой Тукарам говорит:

संहचत तैसी बुद्धी उपजेमनामहि ।

Sañchit taisi Buddhi upaje manāmadhi |

«Интеллект действует лишь в соответствии с неисполненными желаниями прошлого».

Тукарам Махарадж был легендарным святым, который оказал истинную услугу человеческому обществу, написав замечательные стихи (Abhang, अभङ्ग) на глубокие духовные темы. Его Абханги разрешают дилеммы и отвечают на вопросы всех истинных искателей. Они также помогают избегать ловушек на духовном пути. Тукарам Махарадж исключительно хорошо понимал разрушительную и непостоянную природу человеческого ума. Он знал о возможных проблемах, рисках и препятствиях на духовном пути. Его Абханги предостерегают искателей от духовных ловушек и дают наставления, как их избежать. В упомянутом выше Абханге он объясняет, что подсознательные желания (Васаны) стратегически располагаются в интеллекте. Они заставляют интеллект принимать решения, необходимые для исполнения незавершённых желаний прошлого. Все действия (хорошие или плохие) управляются сильными импульсами подсознательных желаний в интеллекте.

Дама можно практиковать, лишь когда органы чувств и действия находятся под полным контролем интеллекта. В этом заключается основное различие между Шама и Дама. Ум особенно жаждет запретных действий, таких как употребление нездоровой пищи, поздний отход ко сну или повторство чувственным удовольствиям. Даже при наличии сильного желания поступить подобным образом, мы остаёмся в нерешительности, стоит ли совершать это действие. С одной стороны, есть сильное побуждение действовать неправильно, но с другой стороны, есть Вивек, который говорит нам воздерживаться от совершения запретных, незаконных, нелепых, негативных или иррациональных действий. Запретные действия не совершаются, несмотря на сильные импульсы в

уме. Органы сдерживаются, они не действуют в соответствии с желаниями ума. Многие искатели проходят через эту фазу. Ум (Манас) может блуждать или сбиваться с пути, следовать своим прихотям, но никаких импульсивных действий не предпринимается. «Контроль над действиями» — главный признак достижения «Дама».

«Контроль над желаниями» — признак достижения «Шама». Когда «желания даже не возникают в уме», это признак достижения «Упарамы».

«Катха-упанишада» прекрасно объясняет эту концепцию, используя метафору колесницы (Ratha). «Тело» приравнивается к колеснице, где «Джива» — это седок, «органы» — лошади, «интеллект» (Буддхи) — возничий, а «ум» (Манас) — вожжи, которыми управляют лошадьми. «Объекты чувств (Viśhayāḥ, विषय)» — это дороги, по которым бегут «лошади-органы-чувств» и везут «колесницу-тело». Это прекрасное описание того, как ум и органы работают вместе. Данная парабола очень полезна для более глубокого понимания Шамы и Дамы.

Лошади (органы) не могут бежать сами по себе. Их вожжами управляет возничий. Иными словами, «ум» контролируется «интеллектом». Следовательно, вся «колесница-тело» контролируется тем, кто держит вожжи, то есть «интеллектом». Если контроль со стороны интеллекта ослабевает, то лошади дико несутся в любом направлении. Это означает, что если «интеллект» не контролирует «ум» должным образом, то органы совершают свои действия необузданно, под влиянием «подсознательных желаний» (Vāsanā, वासना). Вожжи, которые, казалось бы, контролируются «интеллектом», в конечном счёте находятся в руках «подсознательных желаний», которые пребывают в интеллекте.

«Ум» использует «органы» для сбора различных «объектов чувств» с целью исполнения незавершённых желаний и передаёт их «интеллекту». Интеллект принимает решение, продиктованное подсознательными желаниями, — насладиться конкретным объектом, чтобы удовлетворить нереализованное желание. Интеллект передаёт своё решение органам через «ум» как посредника. Затем органы совершают фактическое действие, чтобы насладиться этим объектом чувств и удовлетворить неисполненное желание. Этот логический мыслительный процесс прекрасно объяснён ведическими писаниями.

Все органы, очевидно, подчинены уму. Их можно контролировать (Дама может быть достигнута) тремя различными способами:

- **Изменение подсознательных желаний (Vāsanā).** Если подсознательные желания изменятся в положительном ключе, то органы автоматически будут находиться под контролем. Запретные действия не будут совершаться.
- **Изменение интеллекта.** Если решения, принимаемые интеллектом, будут коренным образом изменены в соответствии с наставлениями

святых или ведических текстов, то органы не будут совершать запретные действия.

- **Изменение ума.** Если убедить ум держаться подальше от неблагоприятных объектов чувств, то органы будут под контролем, и запретные действия не будут совершаться.

Когда искатель постоянно читает тексты святых, слушает беседы, изучает такие писания, как Упанишады, его «интеллект» развивается, созревает, и вступает в силу способность к различению (Вивек). Если «интеллект» и «ум» не работают согласованно, то воцаряется состояние смятения. Ум сомневается, какие действия совершать, и в результате Шама и Дама достигаются лишь наполовину. Ум пребывает в замешательстве, и в этом состоянии не совершается никаких конкретных или правильных действий. Таким образом:

1. «Интеллект» (Буддхи) развивается благодаря следованию учениям Веданты. Он побуждает «ум» держать все «органы» под контролем. Когда органы контролируются легко, без всякого сопротивления, это означает, что и Шама, и Дама достигнуты полностью.
2. Ум мечется, следуя велениям подсознательных желаний, но органы не совершают запретных действий. Это означает, что Дама достигнута, а Шама — нет.
3. Ум влечётся к объектам чувств, а интеллект не контролирует органы. Мы наслаждаемся мирскими объектами, хотя они и препятствуют духовному росту. На этой стадии и Шама, и Дама полностью отсутствуют.

«Дама» и «Шама» зависят соответственно от «действия» и «желания совершить это действие». «Контроль над органами» — это более ранняя стадия на пути к достижению «контроля над умом». Дама включается в Шама.

Святой Тукарам Махарадж говорит:

इद्रयांचा जय वासनेचा क्षय | संकलपावरी न ये मन  
। तुका मृळिणे न ये जाणीव अंतरा | अंतरी या थारा आनंदाचा ॥

Indriyañchā jaya vāsanecha kshaya | Sañkalpāhi na ye vari mana  
| Tukā mhaṇe na ye jāṇīv añtara | Añtari yā thāra Ānañdācha ||

В этой Абханге ясно объяснены три стадии. Когда органы находятся под полным контролем, подсознательные желания в интеллекте искоренены, а у ума нет новых желаний, тогда мы можем испытать абсолютное, Высшее, Чистое Блаженство (*Ātmānanda*, आत्मानंद), которое всегда доступно и вечно.

Искатель, который не может контролировать ум или органы (практиковать Шама или Дама), очень быстро катится вниз. «Бхагавад-гита» объясняет падение искателя в этой шлоке:

ध्यायतो विषयानुःः सङ्गस्तेषूपजायते ।  
सङ्गतात् सञ्जायते कामः कामात् द्विलोऽहभजायते ॥  
*Dhyāyato viṣayān pumsaḥ saṅgasteṣūpajāyate |*  
*Saṅgāt sañjāyate kāmaḥ kāmātkrodho'bhijāyate || (2-62)*

Падение начинается с непрестанного размышления об объектах чувств. Существует пять видов чувственного восприятия: звук, прикосновение, форма, вкус и запах (PañchaVishayas - shabda, sparsha, rupa, rasa and gandha; पञ्च विषय — शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध). Мы, естественно, любим наслаждаться чувственными удовольствиями, приобретая мирские объекты. Но на пути к их приобретению стоит множество препятствий. В процессе приобретения приходится выбирать между праведным и неправедным, справедливым и несправедливым. Этот выбор держит нас в плену наших влечений. Ум привязывается к этому «одному» объекту желания. Чем глубже привязанность, тем сильнее желание приобрести и насладиться данным объектом. Все усилия направляются на «один объект желания». Чем глубже привязанность, тем быстрее падение. Следовательно, нужно начать обуздывать «ум и органы» каждый раз, когда мы жаждем какого-либо объекта. Для этого нужно оставаться бдительными и анализировать свои реакции. Вначале нужно стремиться к достижению самоконтроля осознанно и четко. Но по мере продвижения контроль над умом и органами начнет приходить автоматически. Неправильно, если мы потратим всю свою жизнь, лишь борясь за овладение Шама и Дама. И Шама, и Дама лишь духовные практики, а не конечная цель.

Медитацию Сохам невозможно выполнять должным образом, если ум и органы не обузданы надлежащим образом. Множество посторонних мыслей отвлекают, когда мы пытаемся медитировать на Сохам («Я есть То» — Брахман). Вместо того чтобы испытывать Чистое Блаженство, в медитации ум продолжает блуждать. По иронии, когда мы пытаемся медитировать, всплывают какие-то старые, давно забытые темы. По мере того, как мы стремимся сосредоточиться, возникает множество внутренних конфликтов и двойственных мыслей. Практика Сохам начинается лишь после того, как Шама и Дама глубоко укоренились. Внутренние конфликты разрешаются, только когда искоренены подсознательные желания (Vāsanā, वासना). Мы должны убедить ум в контрпродуктивной природе желаний. Когда ум освобождается от подсознательных желаний (Васан), он становится готов к осознанию «Чистого Блаженства Атмана».

Духовная практика не должна быть борьбой. Прежде чем приступить к медитации Сохам, все конфликты должны быть разрешены. Важно быстро различать «полезные» и «нежелательные» мысли, сталкиваясь с противоречивыми мыслями, и отбрасывать нежелательные мысли. Необходима непреклонная решимость, чтобы не допустить появления нежелательных мыслей во время практики Сохам. Принять твердое решение, бороться с препятствиями и придерживаться своего решения — это трудная задача. Временами мы можем чувствовать себя беспомощными и удрученными. Однако нам следует тщательно обдумать и решить препятствующие проблемы только один раз. В противном случае медитация Сохам может оказаться невозможной даже после многих лет практики. При неспособности медитировать мы станем снова разрываться между мирской и духовной жизнью. Мы начнем думать, что в духовном пути нет счастья, и что прежняя мирская жизнь была лучшим выбором. Будем вспоминать о старых временах, когда могли свободно наслаждаться чувственными удовольствиями. Многие искатели попадают в такое болезненное, уязвимое состояние из-за нечеткого понимания духовных практик. Ум и органы чувств продолжают блуждать годами. Вся жизнь уходит на то, чтобы просто пытаться их обуздануть.

В такой жизни, полной борьбы, невозможна даже капля счастья. Ни один честный искатель не хочет сталкиваться с конфликтами во время медитации Сохам. Мирская жизнь по своей сути мучительна. Нас очаровывают чувственные удовольствия, дающие преходящее счастье. Вследствие этого мы попадаем в бесконечный цикл «новых удовольствий и их удовлетворения». Чтобы достичь полного контроля над умом и органами, необходимо искоренить подсознательные желания (Васана, वासना). Для этого нужно стереть старые отпечатки в уме (Sañskāra, संस्कार) и запечатлеть в нём новые духовные мысли. Действия (Karma, कर्म) в прошлых жизнях приводят к желаниям в этой жизни. Неисполненные желания в этой жизни ведут к следующему рождению. Это порочный круг. Неисполненные желания постоянно всплывают на поверхность. Нужно решительно справляться с ними в тот момент, когда они становятся доминирующими. Интеллект также должен сильно развиться и созреть с помощью текстов мудрецов, провидцев, Садгуру и Упанишад. Только тогда искатель получает возможность двигаться дальше. Ум является решающим фактором в этом процессе. Святой Тукарам говорит:

थोडे आहे थोडे आहे | चित्त साहाय्य जालिया ||

*Thode āhe thode āhe | Chitta sahāyya jhāliyā ||*

«Требуется совсем немного усилий, когда ум становится восприимчивым к духовным практикам».

Ум необходимо настроить соответствующим образом, чтобы создать новые отпечатки в интеллекте. Читта (चित्त) — это аспект Антакарана, который отвечает за прочное удержание (Avadharaṇa, अवधारण) того, что ему нравится. Поэтому, когда Читта добровольно за что-то цепляется, её чрезвычайно трудно отделить от этого объекта. Как искатели, мы должны тренировать Читту держаться за Чистое Блаженство, которое пронизывает всё во вселенной. Чистое Блаженство есть не имеющий качеств и формы (Ниргуна и Ниракара) Брахман. Чтобы дать Читте силу держаться за Брахман, и Читту, и ум необходимо должным образом тренировать. Изначально Читта склонна привязываться к чувственным удовольствиям. Чтобы заставить Читту держаться исключительно за «Чистое Блаженство Брахмана», интеллект должен «решить» выбрать «Чистое Блаженство» вместо других чувственных удовольствий. Для этого нам необходимо с помощью ума стереть вековые отпечатки, которые находятся в интеллекте.

Ум удивительный орган. В некотором смысле, это обюдоостре оружие. Следующая шлока точно описывает природу ума.

मन एव मनुष्याणि कारणं बृःमोक्षयोऽ०ः ॥

*Mana eva manuṣyāṇāt kāraṇat bandhamokṣayoh ||*

«Ум — причина как рабства, так и освобождения человека».

Органы нельзя называть «бездействующими» (Nishkriya, निष्क्रिय), поскольку они совершают действия. Органы подчинены уму, поэтому они являются пассивными исполнителями действий. Их можно натренировать наслаждаться только теми объектами чувств, которые способствуют духовнымисканиям. Например, «глаза» видят форму. «Уши» слышат слова. Если глаза видят образы Господа Рамы (или любого другого Божества), а рот постоянно повторяет мантру (имя) Рамы, то органы привяжутся к Господу Раме. В конечном итоге мы сможем видеть каждого человека, каждый объект как проявление Рамы. Мы будем с любовью разговаривать со всеми, как будто говорим с Господом Рамой. Выполняя повседневные дела, будем чувствовать постоянную внутреннюю связь с Рамой. Для этого другие «имена и формы», укоренившиеся в нашей психике, необходимо усердно стирать. Если ум и органы тренировать таким образом, подсознательные желания (Васана, वासना) будут постепенно искоренены. Новые вредные желания не будут запечатлеваться в уме, а старые отпечатки сотрутся. В этом суть подлинных духовных практик. Если подсознательные желания не ослабевают, это означает, что решимость достичь Мокши ещё не утвердила окончательно.

Ведическое учение предназначено для тех, у кого есть искреннее желание следовать по духовному пути. Поведение, которое не одобряется писаниями, святыми, Садгуру и Богом, называется «запрещенным поведением» (Nishiddha karma, हनहिद् कर्म). Некоторые люди даже

оправдывают свои запрещенные действия как «правильные». Их даже нельзя называть искателями. Веданта их никоим образом не касается.

Истинный искатель способен анализировать своё ошибочное поведение. На первой (низшей) стадии искатель даже не осознаёт своего ошибочного поведения. На второй стадии искатель учится признавать ошибки после того, как они совершены. На третьем этапе он заранее видит, что может совершить ошибочные действия. Он контролирует свои органы сознательными усилиями и избегает ошибочного поведения. На четвертом и последнем этапе прогресса Шама-Дама достигаются в полной мере, и возможность ошибочных действий исключена.

Самартх Рамдас говорит:  
अनुददनी अनुतापेतापलो रामराया ।

*Anudini anutāpe tāplo Rāmarāyā |*

«О Господь Рама, я каждый день каюсь и страдаю».

Самартх говорит от лица обычных искателей, которые постоянно совершают запретные действия и раскаиваются в своём поведении. Но мы не должны раскаиваться всю свою жизнь. Чистое и безупречное поведение необходимо целенаправленно вырабатывать, чтобы не было повода для раскаяния. Практика Сохам может быть стабилизирована только тогда, когда у нас нет сожалений. Устойчивое состояние Читты, необходимое для медитации Сохам, может быть достигнуто лишь регулярной практикой. Искатели, пытающиеся исправить ошибочное поведение, получают прощение от Бога. Господь Кришна говорит в «Бхагавад-гите»:

अहप चेस्दुराचारो भजते मामनन्यभाक्  
सांशिषुरेव स मन्तव्ये: सम्याव्यवहसतो हि से: ॥ (9-30)

*Api chetsudurāchāro bhajate māt̄ ananyabhāk |  
Sādhureva sa mañthavyaḥ samyak vyavasito hi saḥ ||*

«Тот, кто ищет прибежища у Господа Кришны с искренним раскаянием, совершив даже самые отвратительные поступки, должен считаться святым».

Господь Кришна сам взял на себя ответственность за благополучие раскаявшегося искателя. Однако впоследствии не следует вести себя недостойно. Искренний искатель может быть назван святым ( sādhu), когда он начинает поклоняться исключительно Богу, без каких-либо отклонений. Последовательная практика Шама-Дама, безусловно, может привести нас к мудрости, как проповедуется в этом шлоке.

Самартх Рамдас Свами говорит:

सावि साक्षेपी आहण दक्ष | तया त्काळहच मोक्ष ॥  
*Sāvadī sākshepi āṇi daksha | Tayā tatkālachi Moksha ||*

«Тот, кто бдителен, последователен и внимателен, немедленно достигнет Мокши».

Он заверяет, что тот, кто искренне ищет Мокшу, получит её «мгновенно». «Быть бдительным, последовательным и внимательным» в духовной практике — вот три предварительных условия. Искатель по своей природе должен быть постоянно созерцательным. Садгуру и духовные тексты направляют искателя к созерцанию в верном направлении. Господь Кришна проповедовал «Бхагавад-гиту» по той же причине. Святые Кабир\*, Дњянешвар, Тулсидас\*\*, Самартх, Тукарам направляют нас с величайшей любовью, состраданием и сопереживанием. Они обеспечивают нас подлинным и точным процессом размышления о Боге, священных писаниях и духовных практиках. Они написали глубокие тексты, чтобы помочь нам во всех ситуациях и делают кажущуюся трудной задачу легкой для нас. Садгуру предлагает индивидуальное руководство каждому искателю, учитывая его способности и возможности. Между ними нет никаких разногласий.

Есть много музыкальных инструментов, но все они играют лишь семь основных нот и их вариаций. Они не играют никаких посторонних нот. В их игре присутствует неявная гармония. Подобно этому, следя согласным наставлениям святых, мудрецов, Садгуру и писаний, это убережет нас от ошибок и поможет в продвижении по духовному пути. После выполнения вышеупомянутых предварительных условий Чистое Блаженство Атмана может быть реализовано.

---

\*Кабир (1440 - 1518) — средневековый индийский поэт-мистик, поэт, выдающийся реформатор движения бхакти, классик литературы хинди.

\*\* Тулсидас (1532-1624) индийский поэт и философ.

Испытав хотя бы раз высшее, чистое блаженство, мы получаем мотивацию для дальнейшего продвижения. Вера в духовный путь укрепляется. Все, что нам нужно, — это упорство и терпение, чтобы продержаться до тех пор, пока мы не достигнем этой цели. После этого этапа Шама-Дама перестают быть проблемой.

## Упарама (отречение, उपरम)

Упарама — третья добродетель в Шамади-Шатак. Она следует за Шама и Дама. Значение слова «Упарама» — «отречённый или

**аскетический склад ума».** Ум и органы естественным образом влечёт к чувственным удовольствиям. В Шама-Дама воздержанность необходимо усердно вырабатывать после того, как в уме пробуждаются желания. В Упарама ум тренируется таким образом, что в нем даже не возникают желания. Упарама предполагает освобождение ума не только от «привязанности», но и от «отстраненности». Даже прилагая явные усилия, чтобы «отстраниться» от объектов чувств, мы все равно испытываем некоторую степень «привязанности». Независимо от того, «нравится» нам объект или «не нравится», он все равно влияет на наш ум.

«Практический аспект» Упарамы требует большего внимания, чем «теоретический». Отречение от привязанности к объекту (*Sangatyāga*, सङ्गत्याग) важнее, чем фактическое отречение (*Vastutyāga*, वस्तुत्याग) от самого объекта. Формальный процесс отречения происходит открыто, публично. Люди узнают, когда кто-то официально становится монахом (*Saṅyāsi*, संन्यासी). Но если монах не может внутренне отрешиться от того, от чего он отрёкся внешне, то само это воздержание, которое должно приносить удовольствие и спокойствие, становится источником страдания и раздражения. Изначальная цель отречения остаётся далекой.

Поддержание состояния «внутренней отрешённости» — более эффективный вариант для большинства обычных искателей. Даже если слабому искателю не удаётся поддерживать «внутреннюю отрешённость», это не влечёт за собой никаких неблагоприятных последствий или общественного позора. Формальную Санньясу, однажды принятую, нельзя оставить, даже если человек не в состоянии вести аскетический образ жизни. Само отречение становится величайшим бременем, если его не удаётся нести должным образом.

Обычный человек не может даже нести бремя мирской жизни. Что же произойдёт, если он будет обременён и мирской, и аскетической жизнью? Святой Днянешвар говорит: «Материальные устремления и отождествление себя с телом уже обременительны, зачем брать на себя дополнительную ношу аскетизма?» Это интригующий вопрос. Формальная Санньяса может подойти лишь той горстке искателей, которые способны отказаться от мирских устремлений. Человек может быть аскетом, даже не проходя официальный ритуал Санньясы. В современном обществе существует много таких искателей. Те, кто способен достичь и «внешней Санньясы», и «внутренней отрешённости», поистине удачливы. В конце концов, они тоже получают заслуженные результаты своей духовной практики. Однако эта статья предназначена в большей степени для обычных искателей, которые стремятся обрести внутреннее отречение для достижения мокши. В ней описываются этапы, риски и возможные подводные камни в процессе «внутреннего отречения».

Упарама начинается с непривязанности. «Я» и «моё» — вот две главные темы для рассмотрения. «Я» связано с телом, а «моё» — с миром. Лишь из-за «моего тела» меня волнует всё, что является «моим» в этом мире. Объекты, к которым «я» привязан, называются «моими» объектами. Легко отказаться от тех объектов, к которым мы изначально не чувствуем сильной привязанности. Легко разорвать связи с дальными родственниками или знакомыми. Но Упарама подразумевает отречение от тех людей (или объектов), к которым мы чувствуем сильную привязанность. Настоящее отречение начинается с «моего собственного тела». Легко сказать: «Я — не тело». Но чрезвычайно трудно обрести полную убеждённость в том, что «я — не моё тело», и «те, кого я считаю своими, на самом деле не мои». Люди, которые с легкостью говорят о безразличии, являются несерьезными проповедниками.

«Тело» и «дом» — два главных объекта отречения в Упараме. Отказ от чрезмерной вовлечённости в людей, которые являются «моими», означает «Санга-Т्यага» (Sanga-tvāga, सङ्ग-त्वाग). Это не означает бегства от предписанных обязанностей по отношению к людям. Принятие Санньясы из-за неспособности нести ответственность, уклоняясь от неё, — ни неправильно, ни одобрено обществом, мудрецами, святыми и Ведантой. Физическое оставление дома или тела в Упараме не предполагается. От тела нельзя отречься, так как оно умрёт в своё время. От дома не нужно отрекаться в буквальном смысле. Нам нужен дом для поддержания нашего собственного тела и других членов семьи. Не ожидается отречения от «права собственности» на дом, ожидается отречение от «ненужной вовлечённости» в дела дома. Важно понимать дух, стоящий за этими духовными практиками, и соответствующим образом корректировать свой подход.

Жизнь принимает совершенно новый оборот, когда мы выбираем новое направление, указанное Ведантой. Старая, обращённая вовне, полная конкуренции и суеты жизнь мирских устремлений подходит к концу. Мы начинаем жить заново, с более развитым подходом к возвышенной цели. Это фундаментальное изменение образа жизни и есть точная цель объяснения Садхана-Чатуштая. Поначалу может быть трудно поверить, что новая, духовно-ориентированная жизнь может быть полноценной, простой, мирной и восхитительной. Но по мере продвижения мы начинаем ощущать вечное, Чистое Блаженство.

Вайрагья (отрешённость) и Упарама (отречение) связаны причинно-следственной связью. Предыдущая статья о Вайрагье подробно объясняет оба эти аспекта.

## Шраддха -духовная вера (Shraddhā, श्रद्धा)

Шраддха (вера, श्रद्धा) — четвёртая добродетель в Шамади-Шатак. Возвращение глубочайшей веры в учения Садгуру, святых, писаний и жить в соответствии с ними называется Шраддхой. Некоторые искатели скептически относятся к учениям просветлённых мудрецов и не соглашаются с ними. Они считают себя всезнающими учёными. Веданта говорит, что только Ишвара все-знающий (Sarvajñya, सर्वज्ञ), а Джива (воплощённая душа) обладает ограниченным знанием (Alrajñya, अल्पज्ञ). В духовных исканиях Джива сталкивается со многими сомнениями относительно Мокши, Брахмана, Само-Реализации и истинности мудрецов. Такие сомнения обычно подкреплены огромным эго. Невозможно обрести Знание об истинной природе Я с неверием или эго. Прочная вера в Садгуру и духовные тексты — «абсолютная необходимость» в духовных исканиях.

Мы неявно доверяем многим системам в жизни. Например, пациент идёт на приём к врачу в больницу. Врач осматривает пациента, ставит диагноз и назначает соответствующие лекарства. Пациент безоговорочно верит, что диагноз верен, а лекарства ему подходят. Он не требует доказательств, чтобы убедиться, что лекарства действительно правильные. Если скептически настроенный пациент из-за сомнений решит не принимать лекарства, его болезнь не будет излечена. Но когда пациент полностью доверяет врачу и принимает прописанные лекарства, он излечивается. То же самое происходит и в поездке на поезде. Мы негласно верим в транспортную систему: что «поезд будет идти normally, рельсы прочные и хорошо проверены, поезд прибудет точно в пункт назначения, он не сломается и по ошибке не поедет по другому маршруту» и т. д. Мы по умолчанию уверены в системе. Мы не проверяем лично надёжность и прочность системы каждый раз перед её использованием. Это не что иное, как Шраддха. Без такого безоговорочного доверия и веры повседневная деятельность остановится. Вера необходима во всех повседневных делах. Само-Реализация является чрезвычайно тонким путешествием, поэтому Шраддха решающий фактор в этом процессе.

Чем «тоныше» принцип, тем больше «самопознания» и «веры» требуется для его постижения. То, что может быть познано, лишь став «единым» с этим, называется «Само-Познающимся» (Swasaṁvedya स्वसंवेद्य). Атман не может быть постигнут пятью органами чувств или девятью эпистемологическими способами обретения знания (Pramāṇa, प्रमाण), такими как ощущение, умозаключение, логика и т. д. Поэтому Атман называется «Само-Познающимся». Святой Днянешвар использовал это слово в самой первой шлоке своего знаменитого комментария на маратхи к «Бхагавад-гите» под названием «Днянешвари». Он говорит:

ॐ नमोजी आद्या । वेद प्रतिपाद्या । जय जय स्वसंवेद्या । आत्मरूपा ॥

*Om namoji ādyā | Veda pratipādyā |  
Jaya jaya Swasamvedyā | Ātmārūpā || (Днян.1-1)*

«Атман - изначален, Само-Познающийся и описан Ведами».

Дньянешвар Махарадж говорит, что Атман есть самый изначальный Принцип. Ничто не существовало до Атмана. Ничто не может Его создать, поэтому Он называется Само-Существующим (Swayambhū, स्वयंभू). Обычно изначальным (Ādya, आद्य) человеком в семье является тот, от кого берёт начало весь род. Однако изначальный человек через какое-то время умирает. Он приходит в мир и уходит. Но Атман не приходит и не уходит, поэтому он называется «трансцендентным, вечным, изначальным Принципом».

Атман не может быть постигнут обычными способами обретения знания. Однако Его всё же можно постичь. Святые сами постигли Его. Они подробно излагают нам свой опыт. Крайне важно сохранять глубочайшую веру в учения Веданты и святых. Шраддха — самая необходимая добродетель на духовном пути. Господь Кришна говорит в «Бхагавад-Гите»:

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम् । (*Śraddhāvān labhate jñānam* | )

«Имеющий непоколебимую веру обретает трансцендентное Знание».

Теоретическое знание (Paroksha Jñana, परोक्ष, परोक्ष ज्ञान) об Атмане можно получить из различных текстов или бесед. Но Шраддха единственная доступная опция для Само-Реализации Атмана (Aparoksha Jñana,, अपरोक्ष ज्ञान).

В «Тайтирия-Упанишаде» есть интересная мантра, которая разъясняет дальше концепцию Шраддхи. Она даёт наставление ученику, когда тот собирается покинуть обитель Садгуру. В ней говорится:  
श्रद्धया देयम् । हभया देयम् ।

(*Śraddhayā Deyam | Bhīyā Deyam* |) —

«Дай (пожертвование) с верой, дай с боязнью, что ты даешь слишком мало».

Нужно испытывать уважение к человеку, которому мы что-то дарим. Мы должны быть скромными и вежливыми, делая пожертвования достойному человеку или благородному делу. Пожертвование должно делаться с полной верой в его получателя. При дарении должно быть чувство ответственности и долга. **Bhīyā Deyam** включает в себя чувство, что мы

дали слишком мало для великого дела. В этом процессе нет эго. Такое дарение включает в себя предельную веру, почтение и чувство благодарности к получателю за то, что он согласился «принять» от меня. Вместо того, чтобы чувствовать себя важным из-за того, что было дано, даритель питает искреннее желание дать «больше и лучшее». Мысль, высказанная в этом стихе, является воротами к Шраддхе (духовной вере).

Шраддха должна развиваться в три этапа:

1. Атман существует.
2. Атман таков, каким он изложен в Ведах.
3. Садгуру и святые лично пережили опыт Атмана. У них есть глубокое стремление поделиться своим опытом с другими через тексты и беседы.

Слово «Шраддха» основано на «решиности». Сильная убеждённость в «Сат» (Истине) в интеллекте (Buddhi, बुद्धि) называется Шраддхой. Как только интеллект решает что-то сделать, начинает развиваться вера. В «Бхагавад-Гите» Арджуна просит Господа Кришну:

हिष्यस्तेऽमिंताहि मां वाप्रपन्नम् ॥

*Śisyaste'haṁ sādhi tāṁ tvāṁ prapannam ||*

«Я предался Тебе как ученик. Наставь меня, будь так добр».

Однако, когда Арджуна говорит это вначале, его предание не является полным. Это лишь начало его настоящей веры в Кришну. О высшей вере Арджуна говорит, обращаясь к Господу Кришне в последней главе «Бхагавад-Гиты»:

कररथेवचनंतव ।

(*Kariṣye vacanam tava |*)

«Я исполню Твоё приказание».

Ум Арджуны был полон решимости, его вера твёрдо установилась, и он сказал Кришне: «Я сделаю в точности то, что Ты мне скажешь». Арджуна был убеждён, что наставления Кришны для него правильны. Убеждённость пришла лишь после того, как Арджуна смог поверить в Кришну. Такая «убеждённость» сама по себе и есть Шраддха. Эта неоспоримая вера ведёт к Знанию Атмана. Обыкновенное доверие в повседневной жизни не имеет большой ценности в духовном поиске.

Святой Днянешвар написал прекрасную шлоку в «Днянешвари»:

नुसहियाची श्रद्धा । झोंबों पांसी परमपदा ।  
तरी तैसे ठिंठे प्रबुद्धा । सोठिंठे नोठिंठे ॥

*Nusadhiyāchī Shraddhā | jhotvom pāhasī paramapadā |  
Tari taisem hem prabuddhā | sohopet nohe ||*

«Арджуна! Если ты думаешь, что одна лишь обычная вера поможет тебе осознать высший Принцип Атман, ты ошибаешься».

## Шраддха в Атман

Атман первое, в чём необходимо утвердить Шраддху. Писания описывают два типа ошибок (dosha) в мышлении: **Asambhāvanā Dosha** (असंभावना दोष) и **Viparīt Bhāvanā Dosha** (विपरीत भावना दोष). Ошибочная мысль, что «Принцип по названию Атман не может существовать», называется Асамбхавана-Доша. Невежественные люди думают так, поскольку Атман не может быть постигнут традиционным способом. Люди не могут видеть, осязать, слышать, обонять или чувствовать Атман органами чувств. Это порождает сомнения, такие как: «Принцип по названию Атман не может существовать», или «я не могу быть Атманом». Эти скептические мысли и составляют Асамбхавана-Дошу.

Випарита-Бхавана — когда мы питаем неверные мысли, такие как: «Ум — это Атман, интеллект — это Атман, Прана — это Атман, Шунья — это Атман, и видимый мир реален». Шраддху необходимо изучать в контексте этих двух ошибочных мыслей.

Асамбхавана-Доша с самого начала отрицает существование Атмана. В писаниях установлены процессы для исправления этого ошибочного мышления. Писания помогают нам постичь тот факт, что Атман существует. Дальнейшее чтение, постоянное слушание, созерцание и глубокое погружение в этот факт ведут к твёрдой убеждённости в том, что Атман действительно существует. Только тогда устанавливается высшая вера в Атман.

«Брихадараньяка-Упанишада» передает захватывающую беседу между царём Джанакой и мудрецом Яджнавалкью. Внимательное изучение этого диалога может помочь исправить ошибочное представление, что «Атман не может существовать». (Бр. 4.3.2. — 4.3.6)

Джанака: В каком свете мы совершаляем дневные дела?

Яджнавалкья: Для дневных дел используется свет Солнца.

Джанака: Когда солнце садится, какой свет используется ночью?

Яджнавалкья: После захода солнца светом служит Луна.

Джанака: Когда заходят и Солнце, и Луна, что служит светом?

Яджнавалкья: Когда заходят и Солнце, и Луна, светом служит огонь.

Джанака: В отсутствие Солнца, Луны и огня, что служит светом?

Яджнавалкья: В отсутствие всех других источников, светом служит

звук или речь. Когда человек ничего не видит, он всё равно может «знать» своё окружение с помощью звука. Но, о царь Джанака! В отсутствие звука и всех других видов света, «Атман» — единственный свет.

Атман есть «Чистое Знание» или Само-Сияние (*SwayamPrakash*, स्वयंप्रकाश). Любое знание может быть обретено лишь в свете Само-Сияющего Атмана. Здесь «сияние» означает «знание». Интересно, что в этом диалоге «звук» классифицируется как «свет». Когда ребёнок начинает плакать в темноте, мать может найти его, ориентируясь лишь на звук. Иными словами, «освещение» (*Prakāshan*, प्रकाशन) местоположения ребёнка может быть произведено «звуком», и мать «узнаёт» его местоположение. Таким образом, «освещать» в данном контексте означает «знать».

Диалог между этими двумя светилами нужно внимательно проанализировать, чтобы устраниТЬ Асамбхавана-Дошу. В «состоянии сна» нет обычных средств «освещения», таких как солнце, луна, лампа или звук. Так как же возможно «видеть» или «слышать» во сне? Именно «Атман» «освещает» объекты или людей в состоянии сна. Лишь благодаря присутствию Само-Сияющего Атмана объекты могут быть «познаны» или «ощущены» во сне, даже в отсутствие каких-либо реальных объектов или других источников света. Всё внешнее знание может быть обретено лишь вечно присутствующем сиянии Атмана. «Пракаша», или «свет», в Парамарте означает «знание», «сознание» или «процесс познания».

В этом контексте возникает интересный вопрос: «Что освещает тьму?» На первый взгляд, вопрос может показаться противоречивым. Очевидно, что «свет» освещает «объект». Анализ вопроса «что освещает тьму?» поможет устраниТЬ Асамбхавана-Дошу. Когда включается «свет», тьма исчезает. Но даже без какого-либо «внешнего света» мы всё равно «знаем» и «осознаём» «присутствие тьмы». Это осознание «присутствия тьмы» происходит в сиянии вечн-существующего Атмана.

Святой Днянешвар привёл прекрасную аналогию, чтобы объяснить это далее. Очень тёмный человек сидит в полной темноте. Его не видят ни другие, ни он сам. Но сознание того, что «я существую», очевидно, в нём присутствует. Это сознание присутствует всё время. Это «Чистое Сознание существования» и указывает на само присутствие Атмана. Мы уверены в своём существовании, даже когда не можем видеть тело. Эта убеждённость в существовании происходит в сиянии Я, или Атмана. Упанишады изложили эту теорию. Понимание ее ведёт к вере в то, что Атман существует. Именно здесь утверждается «начальная вера» (Шраддха) в Атман.

Начальная вера должна постепенно развиваться и достичь зрелой, непоколебимой веры. Эволюция начинается, когда мы получаем радость от того, что мы «едины» с Атманом. Духовная вера созревает только тогда, когда мы хотим оставаться «едиными» с Атманом снова и снова (*Ātmākār-*

Vritti, अमाकार वृत्ति). Зрелого духовного состояния нельзя достичь с помощью только первичной, поверхностной веры. Неясность или скептицизм в отношении присутствия или концепции Атмана с самого начала препятствуют духовному прогрессу. В повседневной жизни мы внимательно выбираем продукты или предметы мебели на рынке. Гораздо больше внимания требуется для обеспечения высококачественной практики по осознанию тончайшего принципа Атмана. По мере продвижения вперед необходимо устраниć все опасения и избавиться от всех тревог. Только тогда духовная практика может развиваться в истинном смысле этого слова.

## Шраддха в Писания

Атман истинная природа (Swa-swarūpa, स्वस्वरूप) человека. Концепция Атмана была чудесно изложена в Упанишадах и «Бхагавад-Гите». Эти писания — второе, в чём необходимо утвердить Шраддху. Оригинальные санскритские тексты описывают теорию Атмана очень кратко, используя сжатые афористичные формы (sūtras, सूत्र). Их трудно понять. Святые и Садгуру объясняют те же самые сложные концепции ясным языком. Многие просветлённые мудрецы написали комментарии и разъяснения к «Бхагавад-Гите», Упанишадам и «Браhma-Сутрам». Методическое изучение этих текстов не оставляет неясности в понимании теории Атмана. Веря в учения святых и Садгуру, возможно постепенно изучить сложные концепции Веданты.

Термин «Веданта» означает «Упанишады». «Анта» означает «конец». Упанишады находятся в конце Вед (Джняна-Канда), поэтому и называются Ведантой. Учение Веданты также включает «Браhma-Сутры», комментарии Ади Шанкарачары\*, комментарии Prasthāntrayī, тексты, подобные «Vivarāṇa-Prameya-Sangraha», и трактаты многих других выдающихся учёных. Самые сложные и абстрактные идеи Веданты были прекрасно объяснены в этих текстах.

---

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

Они отвечают на все возможные вопросы в духовном поиске. Люди, которые верят в эти глубокие тексты, называются «верующими или теистами». Обычно считается, что тот, кто верит в Бога и религию, является «верующим». Тот, кто не верит в Бога, называется «атеистом». Эти определения точны, но только на первый взгляд. Тот, кто верит в учение Вед, является «верующим» в истинном смысле этого слова, а тот, кто не верит в учение Вед, является «атеистом». Джайнизм и буддизм являются атеистическими текстами, поскольку они не верят в учение Вед,

в то время как Санкхья и Пурва-Мимамса являются «теистическими» учениями, поскольку они верят в Веды.

## Шраддха в Гуру

Садгуру (Духовный Учитель) — это третье, в чём необходимо утвердить Шраддху. Святые и Садгуру просветлены и освобождены от оков страданий. Они дают бесценные наставления всем искателям. Их учения называются Āptavākyā (आप्तवाक्य), что означает «слова заслуживающих доверия людей». Слово «Апта» означает тех, кто проповедует всё в точности так, как оно есть (Āptastu-Yathārthavaktā, आप्तस्तु यथार्थवक्ता). Словам, сказанным просветлёнными мудрецами, можно полностью доверять, они достоверны. Санскритское слово «Апта» также используется для обозначения близких родственников или друзей. Однако большинство из них связаны с обыденными ритуалами «давать и брать». Руководство, даваемое просветлёнными людьми, — не просто словесное или теоретическое. Оно включает в себя учение, основанное на их собственном непосредственном опыте. Жить с глубочайшей верой в их учение и называется Шраддхой.

Интеллект человеческих существ поврежден четырьмя видами недостатков: Бхрама, Прамада, Карапатава и Випралипса (Bhrama, Pramāda, Karaṇāpāṭava и Vipralipsa भ्रम, प्रमाद, करणापाटव, विप्रलिप्सा).

1. **Бхрама (Иллюзия).** Когда одна вещь ложно принимается за другую, это называется Бхрама, или иллюзией. Человеческий ум, несомненно, обманчив по своей природе. Мы часто испытываем иллюзии. Много раз решения принимаются на основе неверных предположений. Тексты, созданные обманчивым умом, не могут быть безошибочными. Например, идя по пустынной, тёмной, незнакомой дороге, можно по ошибке принять голый ствол дерева вдали за человека или призрака. Такие иллюзии являются обычным явлением для человеческого разума
2. **Прамада (Ошибка).** Человеческая природа склонна к ошибкам. Совершать ошибки — врождённое свойство человеческого ума. Любой текст, созданный людьми, неизбежно будет содержать ошибки. Такой недостоверный текст не может быть принят как высшее руководство с абсолютной верой.
3. **Каранапатава (Несовершенство чувств).** Карана означает «органы». Апатута (Apaṭutā ) означает «некомпетентность». «Некомпетентность органов» называется Каранапатава. Органы в человеческом теле не так эффективны, как кажутся. Глаза или уши не всегда помогают в безупречном восприятии. Например, во время

чтения можно прочитать слово, которого нет в тексте, и даже понять его значение. Только при перечитывании мы осознаём, что этого слова на самом деле нет в тексте. Это хороший пример некомпетентности органов. Ум, на который мы так сильно полагаемся, часть не работает так, как ожидается. «Как это произошло? Как я мог это допустить?» — мы часто сталкиваемся с такими вопросами. Многие события не складываются так, как планировалось, из-за несостойчивости органа разума. Тексты, написанные с помощью нестабильного разума и органов, неизбежно будут носить неавторитетный характер, а значит, и будут ненадежными.

4. **Випралипса (Склонность к обману ради личной выгоды).**

Випралипса означает чрезмерную жадность, эгоизм и низменные наклонности. Люди по своей природе эгоистичны. Каждое решение, принимаемое умом, — в его собственных интересах. Например, многие люди идут к так называемому ясновидящему и просят его помочь найти потерянную кошку или питомца. Он хитро просит золотую кошку (в качестве оплаты) и взамен соглашается помочь найти настоящую. Подобные сделки в повседневной жизни рождаются из чрезмерной жадности. Мысли, рождающиеся в жадном человеческом уме, никогда не могут быть абсолютно верными, а значит, не заслуживают доверия.

Интеллект (Буддхи), в котором нет ни одного из этих четырёх недостатков, называется ведическим интеллектом (Vedabuddhi, वेदबुद्धि). Тексты, созданные безупречным ведическим интеллектом, заслуживают доверия. Веды проявились из божественного, блестательного интеллекта (**Ritambhara Pradnyā**, ऋतंभरा प्रज्ञा) различных риши и мудрецов. «Рита» означает «Сатья, или Вечная Истина». Риши древней Индии были известны своим чистым, незапятнанным и правдивым умом. Мантры Вед были услышаны риши, когда те находились в глубокой медитации, поэтому Веды также называют Шрути (**Shruti**, श्रुति, «усыпанное»). Веды не были написаны риши саморучно, их собственным умом. Они были «явлены» им в глубокой медитации, поэтому называются «безавторскими» (Apaurusheya अपौरुषेय) текстами. «Апаурушея» указывает на то, что не имеет человеческого происхождения. Веды не созданы рукотворно. Опыт, полученный в глубокой медитации, не имеет видимой «формы», поэтому для его записи необходим посредник — «слова». Процесс осознания Атмана в конечном счёте выражается словами. Даже слово «Атман» традиционно используется веками. Святые, Садгуру и мудрецы описывают свой непосредственный опыт в беседах и текстах. Эти слова проявляются из их «божественного интеллекта», поэтому они лишены четырёх упомянутых выше недостатков. Они полностью достоверны, заслуживают

доверия и надёжны. Мы должны без всяких сомнений питать глубочайшую веру в ведические тексты.

Шраддха должна быть установлена в этих трёх пунктах: «существовании Атмана», «учении Веданты» и «руководстве Садгуру и святых». Она должна развиваться постепенно, шаг за шагом. Духовная практика, совершающаяся с твёрдой верой и решительным умом, становится высокоэффективной.

«Катха-упанишада» представляет прекрасную мысль о Шраддхе. Когда искатель начинает свою практику с верой, ему кажется, будто он должен «обрести» конечное состояние «Само-Реализации». В действительности же Атман «вечно обретён» (Nitya-Prāpta, नित्यप्राप्त). Однако искатель всё ещё чувствует, что он «отделён» от Атмана и должен его «обрести». На последнем этапе духовных исканий его вере недостаёт совсем немного. Именно тогда Садгуру говорит ученику:

एतद्वै तत्

(EtadVai Tat)

«Это, поистине, и есть то (Брахман, о котором ты спрашивал)».

Когда мы чем-то не владеем, мы это приносим, покупаем, создаём или чиним, если оно сломано. Однако Атман не является «обратаемым» (Prāpya, प्राप्य), подобно другим объектам. Атман наша истинная Природа (Swarūpa, स्वरूप), поэтому Его нельзя обрести отдельно где-то ещё. «Брахма-Сутры» гласят:

जन्माद्यस्य यतः:

(Janmādyasya Yataḥ)

«(Атман есть то), из чего происходит возникновение, поддержание и растворение этого (мира)».

Атман трансцендентный и изначальный Принцип (Trikālābādhīt, Ādya; त्रिकालाबाधित, आद्य). Ничто не существовало до Атмана, и Он не создан из чего-либо другого (Swayambhū, स्वयंभू). Атман не является «создаваемым» (Utpādyā, उत्पाद्य). Он — Вечное, Чистое и Абсолютное Знание (Nitya, Shuddha, Buddha; नित्य, शुद्ध, बुद्ध). Он совершенно неизменен (Avikāryā, अविकार्य). Его нельзя исправить, скорректировать или улучшить, подобно другим объектам, поэтому Он называется «Asanskāryā, असंस्कार्य».

Шраддха может быть совершенна только тогда, когда мы полностью понимаем концепцию Атмана. Поиски Атмана продолжаются до тех пор, пока мы чувствуем, что «Атман» отделен от «я». Духовное стремление

начинается в полном смысле слова только тогда, когда Шраддха преодолеет первые три этапа. Веря в руководство Садгуру, мы обретаем уверенность в том, что Атман «вечно доступен». Путешествие к Само-Реализации фактически начинается на этом этапе.

## Самадхана (Равновесие, Samādhāna, समाधान)

Самадхана означает равновесие, спокойствие или удовлетворение. Это пятая добродетель в Шамади-Шатак. На санскрите слово «Самадхана» означает «Самьяк Адхана» (Samyak Adhana, सम्यक् आधान), что значит «равновесное состояние ума». Слово «удовлетворение» обычно используется для обозначения чувства довольства (например, чувство удовлетворения после съеденного мороженого летом). Однако в контексте духовных исканий Самадхана означает поддержание «равновесный склад ума» при любых обстоятельствах. Мир динамичен и постоянно меняется. Он не может контролироваться ни одним человеком по его желанию. Самадхана — это мирное принятие всех ситуаций такими, какие они есть, без беспокойства о них.

Если ум нервничает, злится, суетится или возбуждается от меняющихся обстоятельств, он не сможет усвоить наставления духовных текстов, святых и Садгуру. Писания говорят, что Джива рождается «человеческим существом», когда его благие заслуги и грехи (Ри॒या-Рāपा, पुण्य-पाप) становятся равными.

Эквивалентность добродетелей и грехов не означает, что они взаимно аннулируют друг друга. Это означает, что в жизни приходится сталкиваться как с благоприятными, так и с неблагоприятными ситуациями из-за прошлых поступков. Человек обязательно получит как удовольствия, так и страдания в результате добродетелей и грехов из прошлых жизней. Двойственная природа жизни заложена в ее замысле. Правильное мышление и различие (Вивек) могут помочь сохранять спокойствие в любых ситуациях. «Отстраненное отношение» (Упарама) является основой для поддержания душевного равновесия (Самадхана). Тот, кто практикует Упарама, отрешен от материальных стремлений и желаний. Он может сохранять спокойствие (Samādhāni, समाधिं॑ानी) в любых ситуациях благодаря состоянию спокойной отрешенности. Уравновешенный ум одинаково важен как в духовной, так и в повседневной жизни.

Самадхана не означает довольствоваться малым. Действия следует выполнять, используя весь свой потенциал и все ресурсы. Следует выполнять все предписанные обязанности и действия компетентно и с энтузиазмом. После приложения всех возможных усилий, принятие результатов с «невозмутимым умом» и называется Самадханой.

Святой Тукарам говорит:

ठेविले अनंते तैसेचि राहावे । चित्ती असो द्यावे समाधान ॥

*Thevile anante taisechi rāhāve |  
Cittī aso dyāve samādhāna ||*

«Оставайся довольным и уравновешенным в любой ситуации, ниспосланной Богом».

Эту шлоку не следует толковать неверно. Он не учит довольствоваться малым, не прилагая никаких усилий. Например, в Индии распространена практика браков по договорённости, когда родители ищут хорошую партию для своей дочери. Они проверяют семью, происхождение, будущего жениха, совместимость, финансовое состояние и другие факторы, имеющие значение для брака. Иногда, даже после тщательной проверки, брак не складывается так, как ожидалось. Родители страдают, видя, как их дочь мучается в новой семье. В таких ситуациях крайне трудно сохранять спокойное и стабильное состояние ума. После тщательного исполнения всех обязанностей и обязательств, приписывание результатов судьбе (Прарабдха, प्रारब्ध) и сохранение невозмутимости в любых обстоятельствах можно назвать Самадханой. Ситуации, подобные упомянутой в этом примере, приносят в жизнь максимальные страдания. Если ум может оставаться невозмутимым в стрессовых ситуациях, можно считать, что «Самадхана» действительно достигнута.

Необходимо осознанно возвращать в себе способность сохранять равновесие как во времена счастья, так и во времена горестей. Наставления святых чрезвычайно полезны для этой цели. Самартх Рамдас Свами рекомендует искателям три качества: «бдительность, последовательность и внимательность» (Sāvadh, Sākshepi, Daksh; सावधन, साक्षेपी, दक्ष). Самадхану можно «последовательно» поддерживать, оставаясь «бдительным» в сложных ситуациях и предпринимая «аккуратные» действия, чтобы не потерять равновесие. Самартх далее уверяет, что искатели, которые «бдительны, последовательны и внимательны», смогут «мгновенно» достичь Мокши, то есть осознать истинную природу своего Я. Словосочетание «мгновенная Мокша» звучит завораживающе. Приятно знать, что нечто столь сложное, как Мокша, может быть достигнуто мгновенно. Однако мгновенная Мокша имеет три вышеупомянутых

предварительных условий. Многие ситуации причиняют страдания или бросают вызовы. При хорошей подготовительной работе ум остаётся невозмутимым в сложных ситуациях. Можно оставаться «бдительными» при всех взлётах и падениях. Дисциплинированный ум способен поддерживать «постоянное» сосредоточение на Атмане. Жизнь не всегда справедлива или благоприятна. Предопределённые результаты следует спокойно принимать в любых ситуациях. Когда нет этого или высокомерия по поводу «себя-деятеля» (*kartrutva*), система судьбы принимается быстро.

Иногда, даже выполнив предписанные обязанности наилучшим образом, мы получаем меньше, чем заслуживаем. Даже после многократных попыток ситуация не меняется. Мы получаем лишь то, что предназначено судьбой, ни больше, ни меньше.

На Марати есть известные слова:

प्रयत्नेवाळूचेकण रह्डता तेली कै ।

*Prayatne vāluche kāṇa ragaditā telahi gale |*

«Если усердно растирать песок, то можно выжать даже из него масло».

Святые во многих местах используют технику *Arthavāda* (अर्थवाद).

Артхавада — это использование преувеличенных, хвалебных утверждений, которые не связаны с практическими фактами или реальным учением. Разумеется, невозможно получить масло из песка. Эти строки лишь подчёркивают ценность упорного труда. Когда мы прикладываем 100% возможных усилий, предопределённые результаты непременно приходят. Однако мы должны быть полностью «довольны» и «спокойны» с результатами, независимо от того, какие они.

Святой Тукарам говорит, что мы должны сначала приложить все усилия, а затем быть в состоянии «восхищаться» результатами. Слова «восхищаться результатами» довольно интригующие. Как можно «восхищаться» действительно плохим результатом, который является следствием нашей собственной прошлой кармы? Можно чувствовать беспокойство, ярость или уныние, но как «восхищаться» такими результатами? В некотором смысле, восхищение подразумевает оценку ситуации, отбросив в сторону «я» или «себя». Например, когда ребёнок хорошо учится, осваивает новый навык или одерживает победу, родители им восхищаются. Они обычно не приписывают себе заслуг за предоставленные ими возможности. Они восхищаются только ребёнком, его преданностью делу и усердием, и склонны забывать о своей собственной роли, когда ребёнок добивается успеха. Родители должны быть способны восхищаться и «неудачей» ребёнка таким же образом. Только тогда можно сказать, что Самадхана действительно достигнута.

Самадхана не означает обычное «душевное спокойствие», которое существует лишь в благоприятных обстоятельствах. Даже в самых неблагоприятных, трудных, критических, или волнующих и приятных ситуациях необходимо сознательно поддерживать уравновешенное, стабильное, мирное и удовлетворенное состояние ума.

Уравновешенного ума нельзя достичь одним лишь теоретическим знанием. Для этого необходимо тщательно изучать духовные тексты. Повседневное поведение и весь образ жизни должны быть коренным образом изменены, чтобы соответствовать учению Веданты. Применение теории имеет первостепенное значение.

Уравновешенный ум может принимать правильные решения в жизни. Неуравновешенный ум принимает неверные решения и ведёт к потерям или неудачам, что приводит к ещё большему страданию и дисбалансу, и этот порочный круг продолжается. Стабильный склад ума абсолютно необходим при выполнении обычных действий в повседневной жизни, и тем более в тонких духовных практиках. Самартх Рамдас Свами говорит: «Единение Дживы с Брахманом (JivaBrahmaikya, जीवब्रह्मैक्य) называется единением (Ekanta, एकान्त). Для этого нам нужно быть бдительными, сильными, выносливыми и решительными по своему характеру. Ум должен быть спокойным, гармоничным и уравновешенным в любое время».

Самадхана должна быть полностью вовлечена в любых обстоятельствах. Только тогда искатель может по-настоящему овладеть практикой медитации Сохам.

## Титикша Терпение (Titikshā, तितिक्षा)

Самадхана и Титикша – две стороны одной медали. Титикша подразумевает терпение и выносливость. Это означает спокойно воспринимать сложившиеся обстоятельства и не отступаться ни при каких обстоятельствах; с радостью принимать все конфликтные ситуации и не винить других. Если заложена прочная основа ведического образа мышления, ум и органы полностью под контролем (Шама-Дама), а ум постоянно находится в состоянии уравновешенности (Самадхана), можно сказать, что Титикша достигнута. Титикша может быть достигнута только после успешного завершения всех предыдущих этапов и практик в Шамади-Шатак.

Слабые или уязвимые люди не могут заниматься духовной практикой. Безразличие, проявляемое слабыми людьми, не имеет никакой ценности. Терпеть неблагоприятные обстоятельства просто из-за своей несостоятельности — не Титикша. Вынужденное терпение, когда нет другого выбора, — не Титикша. Важно с помощью усилий приобрести навык не мстить, даже когда у вас есть все возможности для этого. Такое целенаправленное самообладание можно назвать Титикша.

Неблагоприятные обстоятельства возникают часто, будь то по своей вине или по вине кого-то другого. Они неизбежны, и нет иного выбора, кроме как справляться с ними спокойно. Огорчаться, жаловаться, причитать или винить других в неблагоприятных ситуациях означает, что Титикша не применяется на практике. Например, пожилая пара отправляется в паломничество и понимает, что они забыли взять с собой свитеры. В этом случае и муж, и жена должны проявить снисхождение к преклонному возрасту и ослабевающей памяти друг друга. Если они проведут остаток путешествия, упрекая или виня друг друга, это означает, что оба неспособны практиковать Титикшу. Безусловно, можно рассмотреть и другие подходы, такие как покупка новых свитеров, заём у кого-либо или спокойное перенесение холода.

«Тат Твам Аси» - «**Tat Tvam Asi**» («Ты есть То» — Брахман) — одна из четырёх Махавак्य (Mahāvākyas, महावाक्य - Великих Изречений). Она представлена в Чандогья-Упанишаде (Chāndogya) и имеет решающее значение в Веданте. Чтобы ясно постичь смысл слов «Тат» и «Твам», необходимо развить склад ума, способный к тонким познаниям. Без развития уравновешенного ума и терпения (Самадхана и Титикша) невозможно перейти к следующей стадии — «жажде освобождения», то есть Мумукшутва (Mumukshutva). Истинные искренние искатели обязательно должны завершить эту подготовительную работу. Учение Вед неэффективно, если его лишь проповедовать другим. Духовные практики приносят желаемый эффект, лишь когда применяются в повседневной жизни. Люди, которые цепляются за теоретические знания, — всего лишь «книжники-интеллектуалы», и в конечном итоге их высмеивают другие. Нам нужно замечать ошибки в собственном поведении, а не ждать, пока на них укажут другие.

Усвоив по-настоящему практики Шамади-шатки, искатель сможет сохранять спокойствие как в благоприятных, так и в неблагоприятных ситуациях. В жизни Свами Вивекананды есть прекрасный пример, иллюстрирующий этот факт. Свами по вечерам пел религиозные песни (Bhajans, भजन). Послушать его собиралось множество людей. Постепенно некоторые недоброжелатели начали распространять слухи, что «молодые

дамы приходят в большом количестве послушать этого (так называемого) монаха». Вместо того чтобы прийти в ярость и отреагировать бурно, Свами поблагодарил этих людей, сказав, что они вовремя сделали его бдительным. Свами говорил: «Такие люди — не критиканы, а доброжелатели». Лишь когда Титикша достигнута полностью, развивается такое здравомыслие.

Часто мы воздерживаемся от реакции в неблагоприятных ситуациях. Но обида остаётся внутри, и в итоге мы мстим в другом месте или в другое время. Титикша не подразумевает подобных переживаний. Важно следовать по стопам святых, полностью усвоивших Титикшу, настолько, что она стала их второй натурой. Шри Екнатх Махараджа\* называют «Шанти-Браhma» (ShañtiBrahma, शांतिब्रह्म)» именно по этой причине. Когда духовная практика развивается и созревает, она приносит предопределённые плоды. И Самадхана, и Титикша взаимозависимы и способствуют росту друг друга.

Искатель, обретший все шесть добродетелей Шамади-Шатак: Шама, Дама, Упарати, Шраддха, Самадхана и Титикша, — постепенно достигает цели Мокши, то есть осознаёт свою истинную природу как «Атман»

---

\*Екнатх, (1533–1599), индийский святой, философ, поэт, духовный учитель.