

Альбасавуа

Подлинная Кундалини Йога

От Шивы к Шиве



Альбасавуа

**Подлинная Кундалини
Йога. От Шивы к Шиве**

«Автор»

2026

Альбасавуа

Подлинная Кундалини Йога. От Шивы к Шиве / Альбасавуа —
«Автор», 2026

Внутри вас лежит сила, которая создала этот мир. Она сошла сверху, стала вашим телом, дыханием и умом и свернулась в основании позвоночника, храня память о том, откуда пришла. Старые тексты зовут её Кундалини. Эта книга ведёт по всему пути этой силы: от Шивы и Шакти через 36 ступеней сознания к человеку, а от человека - обратно, через прану, 72 000 каналов, чакры - к освобождению. Вы увидите, почему страх живёт в основании тела, а гордость - у межбровья, откуда берутся ваши желания и повторяющиеся сюжеты судьбы, и что на самом деле происходит с человеком, когда сила начинает подниматься. Когда вы закроете последнюю страницу, вы будете знать, кто вы, откуда пришли и куда идёте.

© Альбасавуа, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вступление	6
Предупреждение о практике	8
Глава 1. Шива как изначальное сознание	9
Глава 2. Шакти как внутренняя сила Шивы	11
Глава 3. Спанда: первое пульсирование Шакти	13
Глава 4. Первое намерение проявления	16
Глава 5. Чистое духовное раскрытие: воля, знание и действие	18
Глава 6. Чистые таттвы: первые уровни проявления сознания	19
Глава 7. Садашива-таттва: «Я есть это»	21
Глава 8. Ишвара-таттва: «Это есть Я»	22
Глава 9. Шуддха-видья: равновесие Я и этого	23
Глава 10. Майя: начало ограничения бесконечного	25
Глава 11. Пять канчуков: оболочки ограничения	27
Глава 12. Пуруша: индивидуальный центр сознательного опыта	29
Глава 13. Пракрити: поле природы и проявления	31
Глава 14. Три гуны как качества Пракрити	33
Глава 15. Буддхи: различающий разум	35
Глава 16. Ахамкара: чувство отдельного «я»	37
Глава 17. Манас: ум, образы, желания и реакции	39
Глава 18. Читта: поле памяти, отпечатков и внутренних следов	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Альбасавуа

Подлинная Кундалини Йога. От Шивы к Шиве

Глава

*Прежде миров был Шива –Тихий, безграничный, Полный Сам С собой.
В Его глубине покоилась Шакти.
Когда Шакти пробудилась, Безмолвие стало движением, Свет стал Творением.
Шакти вошла в форму, И сознание забыло свой Исток.
Так появилась Джива –Искра Шивы, Смотрящая вовне.
Она искала полноту в мире, Шла через желание, страх, любовь, потерю, Через рождения
и возвращения.
Но внутри неё оставался зов.
Этот зов был самой Шакти, Скрытой в глубине забвения.
Когда Джива слушала его, Мир терял прежнюю власть.
Там, где ум стихал, Открывалась ясность.
В этой ясности Джива вспоминала Шиву Как свою глубину.
Свет, ушедший в форму, Восходил к своему Истоку.
И оставался Шива – Тихий, безграничный, Полный Сам С собой.
Ом*

Вступление

Эта книга раскрывает Кундалини-йогу как единый путь: от Шивы к миру и от человека обратно к Шиве. Это авторская восстановленная карта древнего пути. Она опирается на шиваитскую Тантру, на учение о 36 таттвах, на йогу и санкхью, на ведантическое понимание освобождения. Лестница этой книги шире классического перечня: ради наглядности в неё введены ступени, которых среди 36 таттв нет, – Спанда, три гуны, Читта, три малы, – и каждая такая ступень в своей главе названа авторской. Веданта и кашмирский шиваизм понимают освобождение по-разному: веданта идёт через отрицание мира, кашмирский шиваизм – через узнавание Шивы в самом мире, и книга держит шиваитское понимание, где освобождение совместимо с жизнью в теле. Авторское здесь – соединение этих линий в ясную вертикаль обучения, где космология, человеческая природа, прана и Кундалини встают как части одного пути: нисхождения сознания в форму и возвращения Дживы к Источнику.

Кундалини здесь – Шакти, дошедшая до основания формы и хранящая в себе память о высшем Источнике. Поверхностное понимание Кундалини как отдельной телесной энергии для быстрой погони за необычными состояниями остаётся за пределами этой книги.

Путь начинается сверху. Шива – изначальное сознание, Шакти – Его сила раскрытия, Спанда – первое пульсирование проявления. Только с этой высоты верно видны таттвы, Майя, Пракрити, гуны, ум, тело, прана и восхождение Кундалини. Если начать сразу с техник, дыхания и ощущений в позвоночнике, теряется главное: откуда всё нисходит и куда всё должно вернуться.

Мир в этой книге показан как нисхождение Сознания в форму. Шива раскрывает Себя через Шакти. Шакти проходит через чистые уровни проявления, затем через Майю и ограничения, затем через Пракрити, ум, элементы и законы кармы. Так возникает поле, в котором Джива получает опыт, забывает свою изначальную природу и начинает жить как отдельное существо.

За этим забыванием уже скрыта возможность возвращения. В самом человеке заложен путь назад к Источнику. Человеческое рождение имеет особое значение, потому что только здесь сходятся тело, дыхание, карма, выбор и способность к сознательной практике. Земной мир становится главным полем Мокши. Здесь Джива может увидеть свою связанность и начать путь освобождения.

Человек в книге взят как малый космос. В нём собрана вся лестница проявления. Тело держится пятью элементами. Дыханием движется прана. Ум поднимает мысли, желания и страхи. Читта хранит следы опыта, карма раскрывает прежние действия, васаны и самсары живут как внутренние склонности. Три тела и пять кош закрывают собой разные уровни воплощённой жизни. Духовная практика поэтому должна охватывать всего человека и все его слои.

Кундалини-йога начинается задолго до сильных переживаний. Она начинается с верного понимания. Затем идёт дхарма, затем очищение жизни, речи, тела, дыхания и ума. Без этого старые узлы могут усилиться. Желания получают больше праны. Страхи станут резче. Ахамкара наденет духовную одежду. Поэтому путь требует зрелости, меры и ясного направления вместо жадности к состояниям.

Особое место в книге занимает Сакши – свидетельствующее сознание. Пока человек полностью отождествлён с телом, умом, ролью или духовным опытом, он остаётся связанным. Когда он начинает видеть свои состояния, между сознанием и движениями природы появляется просвет. Он видит тело, но стоит глубже тела. Он видит мысль, но стоит глубже мысли. Он видит желание и сохраняет перед ним свободу.

Дальше путь входит в тонкую анатомию. Прана держит жизнь и движение. Нади проводят тонкие токи силы. Ида и Пингала выражают две стороны пранического движения, Сушумна

становится центральным путём восхождения. Чакры – узлы опыта и сознания. Грантхи держат связанность в глубинных местах человеческой вертикали.

Затем начинается обратное восхождение. Дхарма, яма и нияма очищают основание жизни. Асана укрепляет тело, пранаяма очищает праническое поле, пратьяхара возвращает чувства внутрь. Дхарана собирает ум, дхьяна вводит его в непрерывный поток внимания. Дальше раскрывается читта-вритти-ниродха – прекращение власти колебаний Читты над сознанием. Тогда становится возможным самадхи, где ложный центр начинает растворяться.

Пробуждение Кундалини раскрывается в книге как священное возвращение Шакти по Сушумне. На этом пути Шакти проходит через грантхи: страх и привязанность к плотной форме, эмоциональную связанность, духовное эго и тонкое присвоение знания. Поэтому настоящее восхождение мерится степенью очищения, а яркость переживаний остаётся вторичной. Человек становится спокойнее, правдивее, чище в речи и свободнее от страха.

Конечная цель этого пути – Мокша. Мокша означает освобождение Дживы от ложного отождествления с телом, умом, кармой и ахамкарой. Это глубже перехода в более высокий мир и глубже тонкого удовольствия. Даже светлые локи остаются полями опыта, если в человеке держатся желание, плод кармы и чувство отдельности. Она раскрывается тогда, когда Джива узнаёт свою истинную природу в Шиве.

Книга идёт сверху вниз и снизу вверх: сначала Сознание входит в форму, потом человек открывается как малый космос с его тонкой анатомией, и дальше начинается обратное восхождение, где Шакти возвращается к Шиве, а Джива выходит из связанности. Каждая глава – ступень, и читать их надо по порядку. Если читать отрывками, видны отдельные смыслы. Если пройти весь путь по порядку, открывается целая вертикаль.

Главная задача этой книги – вернуть Кундалини-йоге её высокий смысл. Гонка за впечатлениями, силой и внешней мистикой уступает здесь место пути распознавания. Шакти нисходит как мир, тело, прана и опыт. Шакти же восходит как очищение, знание и освобождение. То, что стало связанностью, может стать дверью. То, что забыло Шиву, может снова узнать Его в собственной глубине.

Так начинается путь: Шива как изначальное сознание, Шакти как сила раскрытия и дальше вся великая лестница нисхождения и возвращения.

Предупреждение о практике

Эта книга раскрывает Кундалини-йогу как духовную карту и путь освобождения. Читать её надо как руководство к пониманию, очищению жизни и постепенной садхане. Резкое пробуждение силы, гонка за переживаниями и силовые опыты с дыханием, чакрами или Кундалини приводят к смятению, страху, нарушению сна и усилению старых васан.

Практика должна идти спокойно: сначала дхарма, правдивость и мера, порядок питания и сна, устойчивое тело, ровное дыхание, наблюдение ума и бережность к психике. Работа с праной требует меры. Глубокие дыхательные техники, задержки и попытки насильно открыть внутренние центры допустимы только при зрелой подготовке и живой опоре на опытного наставника.

Задержки дыхания, сильные пранаямы, бандхи и работа с центральным каналом закрыты при беременности, при высоком давлении, при болезнях сердца и эпилепсии, при тяжёлом состоянии психики и вскоре после операции. Эта книга не ставит диагноз, не назначает лечение и не подбирает дыхательные упражнения при болезни: это дело врача, и с врачом такие вещи и решают. Сами задержки, бандхи и работа с центральным каналом идут только под учителем.

Практику останавливают, когда появились непроходящее сердцебиение или боль в груди, когда сон нарушен дольше нескольких дней, когда нарастает тревога или страх, когда приходят спутанность, потеря аппетита и навязчивые состояния, когда жар и давление в позвоночнике держатся и после того, как практика прекращена. Тогда идут к учителю, а при телесных признаках к врачу.

Земное человеческое рождение – главное поле Мокши, поэтому тело, ум и жизнь требуют уважения. Садхана должна укреплять ясность, спокойствие и способность к дхарме. Если практика усиливает гордость, страх, зависимость от состояний или отрыв от жизни, направление требует пересмотра и возвращения к основанию.

Путь мерится очищением связанности. Подлинное движение Кундалини узнаётся по усилению правдивости и трезвости, по чистоте действия и углублению Сакши. Так сила становится путём возвращения Шакти к Шиве вместо нового способа укрепить ахамкару.

Часть

I

. Нисхождение Сознания в форму

Опора этой части на источники: Шива-сутры, Спанда-карики, Пратьябхиджня-хридая, Виджняна-бхайрава-тантра, учение о 36 таттвах, Санкхья-карика, Бхагавад-гита, пураническая и тантрическая космология.

Глава 1. Шива как изначальное сознание

В начале всего стоит Шива. Это имя указывает здесь на изначальное сознание, которое есть до мира, до времени и до всякого движения, выше всякого образа среди образов. Шива – это чистое присутствие, полнота, покоящееся в себе основание всего, что однажды сможет проявиться.

Шива – свет сознания (пракаша) и самосознание, которое знает само себя (вимарша), разом. Свет, которого никто не сознаёт, светом и не был бы. Шива знает Себя сам, и это знание Себя и есть Его способность являть Себя – Его Шакти. Свобода (сватантрия) принадлежит Ему самому, она не приходит к Нему от силы, стоящей рядом и отдельно.

Шива полон. Его совершенство идёт прежде творения. Формы лишь раскрывают Его силу. Его природа уже цельна, и в этой полноте скрыта живая возможность раскрытия. Как свет сияет сам в себе и освещает пространство, так и Шива пребывает в Себе, храня в Себе возможность проявления.

Границы у этого сознания нет. В Нём ещё нет деления на «я» и «мир», на внутреннее и внешнее, на высшее и низшее. Всё это появится позднее, когда начнётся раскрытие. В начале есть только безмерная полнота сознания, которая сама себе основание, свидетель и свет.

Пустым местом это состояние представить нельзя: пустое место уже относится к пространству, а пространство появится позже. Мыслью его тоже не взять, потому что мысль принадлежит уму, а ум появится ниже. Личность в обычном смысле связана с границей, памятью и отношением к другому, и Шива глубже всего этого.

Шива есть живая основа бытия. Всё, что будет двигаться, будет двигаться благодаря Его сознанию. Всё, что будет знать, будет знать благодаря Его свету. Всё, что будет жить, будет жить потому, что в глубине всякой жизни стоит Его реальность.

В этом смысле Шива выше всякого предмета мира. Он стоит как основание, в котором мир получает возможность возникнуть. Мир возникнет в Нём, через Него и Его силой. Поэтому Шива – Источник, и Он выше любого предмета среди предметов.

Если начать книгу с природы, тела, праны или Кундалини, путь сразу станет нижним и неполным. Начинать надо с Источника. Кундалини, прана, ум, тело и Джива имеют смысл только тогда, когда ясно, откуда всё исходит и куда всё возвращается.

Шива – это вершина и основание разом. Он выше мира, потому что мир проявляется из Него. Он же и внутренняя основа мира, потому что всё существует внутри Его сознания. Поэтому путь к Шиве – возвращение к самому корню бытия.

Когда человек ищет освобождения, он на деле ищет свою глубинную основу, а новые переживания остаются только временными состояниями. Меняется тело, меняется ум, состояния приходят и уходят. Но есть то, благодаря чему всё это может быть узно. Эта глубина в высшем смысле указывает на Шиву.

Шива – полнота, не нуждающаяся ни в чём, и Шакти – Его собственная способность знать Себя и явить Себя.

Первый закон этой главы:

Шива – это изначальное сознание: свет, который знает сам себя, чистая полнота и Источник всего проявления. Он идёт прежде мира, тела, ума, времени, кармы и всякого опыта. Свобода раскрытия принадлежит Ему самому, всё исходит из Него через Его собственную силу и всё возвращается к Нему через распознавание своей истинной природы.

Схема главы

Шива – свет сознания, знающий сам себя

↓

Полнота до мира, времени и формы

↓

В Нём ещё нет разделения на «я» и «это»

↓

Он – Источник всякого опыта

↓

Свобода раскрытия принадлежит Ему самому

↓

Порог Шакти как Его собственного самосознания

Глава 2. Шакти как внутренняя сила Шивы

Шакти – это внутренняя сила Шивы. Если Шива есть чистое сознание, то Шакти есть сила этого сознания раскрывать Себя. Она – Его собственное самосознание (вимарша), Его способность знать Себя, быть, являть и возвращать всё к Себе.

Через Шакти безмолвная полнота Шивы получает раскрытие и становится живой, сияющей, способной проявиться. Поэтому Шиву и Шакти нельзя понимать как два чужих начала. Это сознание и его сила, покоящаяся в себе глубина и живая раскрывающая мощь, безмолвие и звук.

Шакти едина с Шивой по своей глубине. Она – Его собственный свет в действии. Когда мы говорим «Шива», мы указываем на чистое сознание. Когда говорим «Шакти», мы указываем на силу этого сознания. Но в высшей глубине они нераздельны. Огонь и его жар можно различить в словах, а на деле жар неотделим от огня. Так и Шакти неотделима от Шивы. Различие здесь – различие в слове, а не во времени: картина, где сперва есть один Шива, а потом у Него появляется Шакти, неверна.

Шакти совечна Шиве. Она есть до мира, до материи, до тела и ума, и «до» говорит здесь о глубине, потому что времени ещё нет. Она есть возможность всего этого и остаётся чистой и духовной. На этом уровне нет плотного творения, нет человека, нет чакр и каналов. Есть сознание и его собственная сила знать себя и раскрывать свою полноту.

Через Шакти Шива видит Себя как проявление. Причина здесь в свободе самой полноты выражать себя, и нехватка к этому отношения не имеет. Как поэт через стихотворение раскрывает свой внутренний мир, так и Шива через Шакти раскрывает скрытую полноту в формах бытия.

С Шакти начинается движение. Это первое духовное движение внутри полноты, и оно стоит выше грубого движения пространства и тела. В нём ещё нет разделения, но уже есть возможность проявления. Мира ещё нет, но есть сила, которая однажды станет мирами. Дживы ещё нет, но есть та мощь, через которую сознание сможет пережить себя как множество центров опыта.

Весь дальнейший путь стоит на ней. Через неё возникнут чистые силы воли, знания и действия, а за ними уровни сознания. Из неё выйдут Майя, канчуки, Пуруша, Пракрити, ум, тело и мир. Ею же, в обратном пути, Кундалини начнёт возвращать Дживу к Шиве.

Поэтому Шакти надо понять в самом начале. Если видеть только Шиву без Шакти, путь станет неподвижной отвлечённостью. Если видеть только Шакти без Шивы, путь станет погоней за силой и состояниями. Шива – сознание, Шакти – сила сознания, и всё проявление рождается из их нераздельности.

В человеке Шакти однажды будет переживаться как жизнь, дыхание, воля, речь и Кундалини. До этих форм ещё далеко. Здесь Шакти – чистая внутренняя сила Шивы, возможность проявления и будущего возвращения.

Второй закон этой главы:

Шакти – это собственное самосознание Шивы, сила, через которую чистое сознание раскрывает Себя как проявление. Она совечна Шиве и неотделима от Него, и различает их только слово. Через неё безмолвная полнота получает живую способность являть, поддерживать и возвращать всё к Источнику.

Схема главы

Шива – чистое сознание

↓

Шакти – Его самосознание, совечное Ему

↓

Шакти – сила раскрытия сознания

↓

Она глубже мира, тела и природы

↓

В ней скрыта возможность проявления

↓

Порог первого намерения проявления

Глава 3. Спанда: первое пульсирование Шакти

За силой раскрытия идёт её первое движение – Спанда. Если Шива есть чистое сознание, а Шакти есть внутренняя сила этого сознания, то Спанда показывает первый живой трепет этой силы. Это тонкое духовное движение стоит выше дыхания, звука воздуха и телесной вибрации. Спанда – тончайшее пульсирование самой Шакти, первый признак того, что безмолвная полнота начинает раскрываться как проявление.

Моя расстановка здесь такая, и слово источника от неё отделяю. Спанда-карики не ставят Спанду ступенью лестницы. Там Спанда – сама природа Шивы и Шакти, живая пульсация, которая есть на всех уровнях разом, включая обычного человека. Кшемараджа зовёт её лёгким движением, которое движением в обычном смысле назвать нельзя. Ступенью я ставлю её сам, ради наглядности, как порог, с которого в этой книге начинается движение вниз.

Шива пребывает как полнота, покоящаяся в себе. В Нём нет нужды, нехватки и внешнего принуждения. Шакти пребывает в Нём как сила раскрытия. До начала пульсации этой силы мир ещё скрыт. Спанда – то мгновение, где скрытая сила становится живым началом проявления, первый внутренний толчок, через который сознание начинает двигаться к выражению.

Это духовный пульс выше движения тела и колебания материи. Материя появится намного ниже. Дыхание появится уже в воплощённом существе. Звук как воспринимаемое качество раскроется намного ниже: звук – одна из танматр, тонких первоэлементов. Лестница речи в Трике идёт своим рядом – пара, пашьянти, мадхьяма, вайкхари, – и к ряду танматр она отношения не имеет. Спанда стоит выше всего этого, и из неё позднее станут возможны все виды движения.

Шива – это свет, Шакти – способность света сиять, Спанда – первое живое мерцание этого сияния. В мерцании ещё нет отдельного мира, но уже есть начало раскрытия. Нет формы, но уже есть возможность формы. Нет времени, но уже есть намёк на ритм.

Неподвижность и движение соединяются здесь. Спанда-карики говорят об этом так: открыванием и закрыванием глаз самого Шивы мир возникает и растворяется. Движение принадлежит Ему, а не приходит к Нему со стороны. Чистое сознание становится проявлением через Шакти, Шакти начинает проявлять через Спанду, а сама Спанда раскрывается дальше через волю, знание и действие.

На уровне Шивы всё пребывает в единстве. На уровне Шакти это единство имеет силу раскрыться. На уровне Спанды эта сила уже начинает пульсировать. Разделения здесь ещё нет, а движение уже началось. Звук ещё скрыт, но корень звучания уже есть, и вместе с ним заложен корень всякого будущего жизненного движения.

Из Спанды позже раскроются все нижние формы движения. Когда сознание войдёт в более плотные уровни, она станет звуковым началом, внутренним ритмом, праной и восходящим движением Кундалини. В своём истоке Спанда остаётся чистым духовным пульсом Шива-Шакти.

Слова «всё есть вибрация» надо держать выше нынешней грубой фразы. В духовном смысле речь идёт о первичном пульсе сознания, а физическое колебание материи – его дальнейшее и плотное отражение. Спанда – источник всякого движения в сознании.

В человеке она проявляется как самый тонкий опыт живости. Человек может сидеть в тишине, дыхание становится мягким, ум успокаивается, тело почти неподвижно. Внутри остаётся тонкое живое присутствие. Оно глубже мысли, чувства и образа. Это едва заметная пульсация бытия, ощущение живого сознания. Так Спанда и даёт себя знать в обычном человеке, и это согласно источнику: она есть на всех уровнях разом.

Каждое движение человека имеет свой высший корень в этой силе. Мысль возникает – это грубое отражение тонкого движения. Слово звучит – это движение, ставшее звуком. Кун-

далини поднимается – это та же Шакти, которая из плотного основания возвращается к своему высшему пульсу.

Поэтому Спанда нужна для верного понимания Кундалини. Кундалини – это Шакти, дошедшая до основания формы, Шакти, свернувшая в себе всю вертикаль. Когда она пробуждается, в глубине тела оживает тот же закон пульсации, который вверху был Спандой. Сверху вниз Спанда ведёт к миру. Снизу вверх Кундалини возвращает это движение к Шиве.

Мантра объясняется тем же законом. Она выходит за пределы звука, который произносит язык, и работает потому, что звук имеет корень в более тонком пульсе сознания. Сначала есть Спанда, тончайший трепет. Затем речь идёт своими ступенями от неслышимой к слышимой – пара, пашьянти, мадхьяма, вайкхари. Затем звук становится мантрой, именем и слышимым звучанием. Поэтому верная мантра возвращает грубый звук к его тонкому источнику.

То же и с дыханием. Дыхание – плотный и телесный ритм жизни. За дыханием стоит прана, за праной Шакти, а в высшем корне движения Шакти стоит Спанда. Поэтому пранаяма в верном учении выходит за пределы управления воздухом. Через дыхание человек входит в пранический ритм, через прану – в движение Шакти, через очищенное движение – к более тонкому переживанию сознания.

Отсюда видно, почему духовный путь есть живая тишина. Шива есть покой, и этот покой полон живой силы. Подлинная тишина полна присутствия. Она может раскрыться как звук, дыхание, знание и мир. Поэтому духовная неподвижность должна вести к живой ясности вместо оцепенения.

Когда человек теряет связь с источником, Спанда внизу переживается искажённо. Тонкий пульс сознания становится беспокойством ума, тревогой, жадной впечатлений. Чистая живость подменяется нервным движением, внутренний ритм – рассеянием, сила Шакти – дёрганым откликом на всё подряд.

В грубой жизни человек часто живёт беспокойством вместо Спанды. Он всё время ищет внешние толчки: новости, острые впечатления, ссору, возбуждение. Ему кажется, что так он чувствует жизнь. Это только плотная тень глубинной живости. Настоящая Спанда тоньше. Она раскрывается в собранности, тишине и внимании.

Задача практики – очистить движение и вернуть его к источнику. Тамас делает движение тяжёлым и глухим. Раджас делает его беспокойным и жадным. Саттва делает движение прозрачным. Когда движение очищается, оно начинает показывать свой источник. Тогда человек видит: за всеми мыслями, страхами и действиями стоит одна сила Шакти, и в глубине этой силы пульсирует Спанда.

Отсюда же выходят будущие три силы. Когда пульс Шакти получает направление, он раскрывается как иччха-шакти – чистая воля проявления. Когда он получает ясность, он раскрывается как джняна-шакти – знание проявляемого. Когда он получает способность исполнять, он раскрывается как крия-шакти – сила действия. Этими тремя силами дальше и строится вся лестница проявления.

Третий закон этой главы:

Спанда – это живое пульсирование Шакти, через которое полнота Шивы раскрывается как движение проявления. Она стоит выше грубого звука, дыхания и телесной вибрации и остаётся их высшим корнем. В Спанда-кариках Спанда – сама природа Шивы и Шакти, живая на всех уровнях разом, а ступенью я ставлю её ради наглядности, как порог, с которого начинается движение. Через неё позднее становятся возможны звук, прана, нади, движение Кундалини и весь ритм проявленного мира.

Схема главы

Шива – чистое сознание, полное в себе

↓

Шакти – внутренняя сила раскрытия

↓

Спанда – живое пульсирование Шакти

↓

В Спанда-кариках она – природа Шивы и Шакти на всех уровнях

↓

В этой книге она стоит порогом, с которого начинается движение

↓

Из Спанды позднее раскроются звук, вибрация, прана и ритм

↓

Порог иччха-шакти, джняна-шакти и крия-шакти

Глава 4. Первое намерение проявления

После Шивы и Шакти идёт первое намерение проявления. Слово «намерение» здесь означает свободный поворот полноты к проявлению, выше человеческого желания, нехватки и потребности что-то получить. В Шиве нет неполноты, и проявление рождается из полноты.

Скажу от себя, чего здесь нет в источнике. Ступени «первое намерение» классические перечни таттв не знают. То, что я так называю, – раскрытие силы воли (иччха-шакти), а она живёт внутри самой Шакти. Отдельной главой я ставлю его сам, чтобы показать, с чего начинается движение вниз, и это мой шаг в изложении, а не лишняя таттва.

Полнота по своей природе раскрывает себя. Свет сияет, потому что он свет. Цветок отдаёт аромат, потому что аромат принадлежит его природе. Так и Шива через Шакти раскрывает Себя: у сознания есть сила самопроявления. Это первое движение свободно, внутренне и священо.

Первое намерение можно назвать желанием Шивы увидеть Себя в возможном проявлении. Это желание стоит выше человеческого чувства нехватки. Это полнота, которая начинает играть своим собственным светом. В тантрическом взгляде мир – раскрытие силы сознания, а не случайная ошибка.

Здесь рождается основа Лилы – божественной игры. Лила означает, что проявление раскрывается свободно, выше тяжёлой необходимости. Слово это пришло из вайшнавской и ведантической речи, а собственное слово шиваитской традиции здесь другое – сватантрия, абсолютная свобода сознания. Мир раскрывается свободой самого Шивы, и Шива остаётся свободным. Связанность появится позже, когда сознание войдёт в ограничение, форму, карму и отождествление. В первом намерении рабства ещё нет. Есть чистая возможность раскрытия.

На этом уровне ещё нет плотной природы. Нет земли, воды и огня в обычном смысле. Нет тела, ума и рождения. Всё это появится ниже. Сейчас речь идёт о первом духовном повороте: полнота начинает открываться как возможность мира.

Внутренний толчок здесь идёт от Шакти. Шакти как сила Шивы начинает раскрывать три главных направления: волю, знание и действие. Сначала появляется сила захотеть проявления, затем сила знать проявляемое, затем сила его явить.

Мир имеет корень в Источнике. Он возникает из силы Шивы и в своём корне связан с Ним. Мир начинается как раскрытие Шакти внутри сознания. Поэтому обратный путь возможен: всё, что вышло из Шивы через Шакти, может быть распознано и возвращено к Шиве через ту же Шакти.

Человек, который ищет освобождение, должен понять это в самом начале. Если мир считать одной ошибкой, путь станет отрицанием. Если мир считать одним наслаждением, путь станет привязанностью. Если мир увидеть как раскрытие Шакти, путь станет распознаванием. Нужно пройти через форму к Источнику, с уважением к форме и со свободой от её власти.

Отсюда начинается великая дуга. Сверху вниз она ведёт к миру, телу и карме. Снизу вверх та же дуга станет путём возвращения через йогу, Сакши и Шакти к Шиве.

Четвёртый закон этой главы:

Первое намерение проявления рождается из полноты Шивы, за пределами недостатка. Через Шакти сознание свободно раскрывает Себя как возможность мира. Это раскрытие силы воли, и держится оно на свободе самого сознания – сватантрия. Слово «Ли́ла», священная игра, говорит о том же, но пришло из соседней речи.

Схема главы

Шива пребывает в полноте

↓

Шакти держит силу раскрытия

↓

Полнота свободно обращается к проявлению

↓

Возникает первое намерение явить Себя – иччха-шакти

↓

Проявление раскрывается свободой Шивы – сватантрия

↓

Порог трёх сил: воли, знания и действия

Глава 5. Чистое духовное раскрытие: воля, знание и действие

После первого намерения проявления раскрываются три чистые силы Шакти: воля, знание и действие. По-санскритски их называют иччха-шакти, джняна-шакти и крия-шакти. Это первые духовные направления силы проявления, выше обычных человеческих способностей.

Иччха-шакти – сила воли. Она выражает первый внутренний поворот Шакти к проявлению. Это чистое Божественное хотение явить полноту, свободное от нехватки. Через иччха-шакти сознание словно говорит: «пусть Я раскроюсь». Мира здесь ещё нет, но уже есть направленность к его возможности.

Следом идёт сила знания – джняна-шакти. Проявление должно быть осмысленным и упорядоченным. Воля к раскрытию держит в себе знание того, что и как может быть раскрыто. Джняна-шакти даёт внутреннюю ясность, образ будущего проявления, знание порядка и связи. Это духовное знание до ума и до мысли.

Третья сила – действие, крия-шакти. То, что воля направила, а знание осветило, должно получить силу явления. Крия-шакти делает проявление действенным. Через неё возможность начинает становиться явью. Позднее она отразится во всяком действии, движении и творении.

Эти три силы действуют нераздельно. Воля без знания была бы слепой. Знание получает живое направление через волю. Действие без воли и знания стало бы хаосом. В чистом духовном раскрытии они едины: воля задаёт направление, знание даёт ясность, действие раскрывает.

На этом уровне ещё нет грубого мира. Иччха, джняна и крия пока стоят в чистой духовной области, выше человеческих желаний, мыслей и поступков. Человеческая воля, знание и действие появятся позже, уже после ограничения, ахамкары и тела. Здесь раскрываются их божественные истоки.

Всякая человеческая сила имеет высокий корень. Воля может стать желанием, а может стать устремлением к Богу. Знание может стать гордостью, а может стать различением. Действие может стать кармой, а может стать садханой. Всё решает одно: связано оно с Шивой или захвачено ограничением.

Сознание идёт к плотной форме постепенно. Сначала оно проходит чистые уровни, где ещё сохраняется память о единстве. Возможность ограниченного опыта возникает из чистой полноты шаг за шагом.

Пятый закон этой главы:

Иччха-шакти, джняна-шакти и крия-шакти – это три чистые силы Шакти: воля к проявлению, знание проявляемого и действие, которое его раскрывает. Через них первое намерение Шивы получает направление, ясность и силу явления.

Схема главы

Первое намерение проявления

↓

Иччха-шакти – чистая воля явить полноту

↓

Джняна-шакти – чистое знание порядка проявления

↓

Крия-шакти – чистое действие раскрытия

↓

Три силы действуют нераздельно

↓

Порог чистых таттв

Глава 6. Чистые таттвы: первые уровни проявления сознания

После раскрытия трёх сил Шакти идут чистые таттвы. Таттва означает начало реальности, уровень раскрытия бытия. Чистые таттвы – это первые уровни проявления, где сознание уже начинает различать себя и своё проявление, но ещё держит Божественную цельность.

На этом уровне ещё нет обычного мира. Нет тела, природы, кармы и сансары. Нет грубой отдельности Дживы. Сознание ещё пребывает в своей чистоте, и в нём уже появляется возможность различения: есть сознающий свет и есть то, что может быть проявлено. Это различие ещё держит цельность. Оно похоже на внутреннюю игру сознания с самим собой.

Чистые таттвы показывают: проявление начинается выше материи. Между полнотой и плотным миром стоят духовные ступени, и на них сохраняется связь с Источником. Сознание начинает открывать «Я» и «это», но ещё знает их единство.

В шиваитской передаче высшие чистые таттвы раскрывают как Шива-таттву, Шакти-таттву, Садашива-таттву, Ишвара-таттву и Шуддха-видья-таттву. Первые две – Шива и Шакти – уже названы. Дальше идут Садашива, Ишвара и Шуддха-видья. Они показывают разные соотношения «Я» и «это» в чистом сознании.

Перечень этим и кончается: отдельных ступеней «Спанда», «первое намерение» и «три силы» в нём нет. Спанда, намерение и три силы живут внутри Шакти-таттвы и раскрывают её, а новых таттв не прибавляют. Три силы – воля, знание и действие – преобладают здесь по очереди: в Садашиве ведёт воля, в Ишваре знание, в Шуддха-видье действие.

В Садашива-таттве преобладает «Я». Сознание узнаёт Себя как основу всего и лишь начинает намечать «это» как проявление. Формула этого уровня: «Я есть это». Здесь «Я» сильнее, а «это» ещё почти растворено в сознании.

Ишвара-таттва яснее раскрывает «это». Проявление выступает отчётливее, и всё ещё известно как неотделимое от сознания. Формула этого уровня: «Это есть Я». Проявление становится яснее и ещё светится Божественным единством.

Шуддха-видья-таттва ставит «Я» и «это» в равновесие. Сознание и проявление стоят в чистом знании, без грубого разделения. Появляется ясное различие между видящим и видимым, без утраты духовной цельности.

Эти чистые таттвы стоят последними высокими уровнями, где сознание ещё свободно от сжатия Майей. Между чистым путём и нечистым классика ставит ещё уровень Махамайи, где пребывают виджнянакалы и пралайкалы. Дальше начнётся ограничение: бесконечное войдёт в рамки, полнота станет переживаться частично, свобода получит условия, знание – границы, действие – ограниченную силу. Поэтому чистые таттвы стоят перед Майей, и в них ещё нет ни одной границы.

Так складывается духовная карта нисхождения: от чистого сознания и его силы к преобладанию «Я», затем к ясному «этому» и к равновесию между ними. После этого начинается мир ограниченного опыта.

Шестой закон этой главы:

Чистые таттвы – это первые уровни проявления сознания, где возникает различие «Я» и «это», но ещё сохраняется Божественная цельность. Их пять, а Спанда, намерение и три силы живут внутри Шакти-таттвы. Они показывают, что мир нисходит из сознания постепенно, через духовные ступени, а не прямым переходом в плотную материю.

Схема главы

Шива – чистое сознание

↓

Шакти – сила раскрытия сознания

↓

Внутри Шакти живут Спанда, намерение и три силы

↓

Садашива – «Я есть это», ведёт воля

↓

Ишвара – «Это есть Я», ведёт знание

↓

Шуддха-видья – равновесие «Я» и «это», ведёт действие

↓

Махамайя между чистым путём и нечистым

↓

Порог Майи как начала ограничения

Глава 7. Садашива-таттва: «Я есть это»

Садашива-таттва – это уровень чистого проявления, где впервые отчётливо раскрывается отношение между «Я» и «это». Здесь «Я» ещё преобладает. Сознание переживает себя как огромную Божественную основу, а проявление только начинает обозначаться внутри этой полноты.

Формула Садашивы: «Я есть это».

Сознание видит возможное проявление внутри Себя. «Это» ещё пребывает до отдельного мира, в единстве, в тонкости, в зависимости от сознания. Оно как лёгкий образ внутри сознания, как первая волна на поверхности безмерного океана. Океан знает: волна принадлежит ему. Так и Садашива знает: проявление находится во Мне.

Здесь особенно сильна иччха-шакти – чистая воля проявления. Шива через Шакти словно утверждает: «Я раскрываюсь». Это утверждение стоит выше действия в плотном смысле. Это величественное духовное обращение сознания к возможности явления.

Этот уровень стоит выше создания плотного космоса. Он даёт первое чистое утверждение проявления в свете «Я». Здесь нет страха, кармы и ума. Есть сияющая полнота сознания, внутри которой начинает проступать «это».

В глубине всякое «это» – мир, тело, мысль – изначально принадлежало сознанию. Разделение появится позже. В чистом начале проявление известно как находящееся в Божественном «Я».

Когда Джива внизу забывает свою природу, она видит мир чужим, тяжёлым и отдельным. На уровне Садашивы ещё видно: проявление рождается внутри сознания. Обратный путь однажды приведёт к распознаванию этой истины, через очищение и освобождение.

Отсюда видно, почему мир может стать путём. Если бы проявление было изначально чужим Шиве, возвращение через него было бы невозможным. Если «это» уже в чистом начале держится в «Я», тогда через верное распознавание мир становится дверью назад к Источнику.

Дальше «это» становится яснее. Проявление выходит за пределы лёгкой возможности внутри «Я» и раскрывается явно. Это ведёт к Ишвара-таттве.

Седьмой закон этой главы:

Садашива-таттва – это чистый уровень проявления, где преобладает Божественное «Я», а «это» ещё находится внутри него как первая возможность мира. Формула Садашивы – «Я есть это»: проявление ещё пребывает в единстве с сознанием и известно как его собственное раскрытие.

Схема главы

Чистое сознание обращается к проявлению

↓

Преобладает Божественное «Я»

↓

«Это» только начинает проступать внутри «Я»

↓

Формула: «Я есть это»

↓

Иччха-шакти задаёт волю проявления

↓

Порог Ишвара-таттвы

Глава 8. Ишвара-таттва: «Это есть Я»

Ишвара-таттва – это следующий уровень чистого проявления. Здесь «это» становится яснее. Проявление выходит за пределы первого намёка внутри Божественного «Я», как было в Садашиве. Оно раскрывается отчётливее, получает выраженный образ, становится ближе к будущему миру. И всё ещё известно как Божественное, как неотделимое от сознания.

Формула Ишвара-таттвы: «Это есть Я».

В Садашиве звучит: «Я есть это», и там преобладает «Я». В Ишваре звучит: «Это есть Я». Здесь проявление выходит на передний план, а его суть всё ещё узнаётся как сознание. «Это» становится явным и держит связь с Божественной основой, светится ею.

На этом уровне особенно сильна джняна-шакти – сила знания. Проявление должно быть ясно узнано. Сознание как Ишвара знает то, что проявляет: здесь есть чистое знание образа, связи и смысла проявления, а не слепое творение.

Ишвара-таттва показывает, что мир в своём высоком корне осмыслен. Он возникает как раскрытие знания Шакти. Позднее, когда сознание войдёт в Майю и ограничения, человек будет видеть мир раздробленным, случайным и полным противоречий. На чистом уровне Ишвары мир ещё известен в Божественном знании.

Здесь уже можно говорить о ясном образе проявления, но ещё рано говорить о плотной природе. Этот уровень стоит выше Майи. Здесь нет деления на множество существ, нет кармы и страха. «Это» ещё пребывает в чистом свете «Я».

Когда человек смотрит на мир через манас и ахамкару, он видит разрозненность. Когда сознание поднимается выше, оно понимает: мир – раскрытие знания Шакти, а набор предметов – только внешний слой восприятия. Это дальнейшее отражение Ишвара-таттвы в человеческом опыте.

Дальше между «Я» и «этим» встаёт чистая мера. Это Шуддха-видья – чистое знание, где «Я» и «это» стоят в равновесии.

Восьмой закон этой главы:

Ишвара-таттва – это чистый уровень проявления, где «это» становится ясно раскрытым, но всё ещё узнаётся как Божественное «Я». Формула Ишвары – «Это есть Я»: проявление выходит в ясность, сохраняя связь с сознанием и чистым знанием Шакти.

Схема главы

После Садашивы «это» становится яснее

↓

Проявление выходит на передний план

↓

Оно всё ещё известно как Божественное

↓

Формула: «Это есть Я»

↓

Джняна-шакти раскрывает знание проявления

↓

Порог Шуддха-видьи

Глава 9. Шуддха-видья: равновесие Я и этого

Шуддха-видья означает чистое знание. Это уровень, где «Я» и «это» стоят в равновесии. В Садашиве преобладало «Я»: «Я есть это». В Ишваре яснее раскрылось «это»: «Это есть Я». В Шуддха-видье оба полюса стоят в чистой мере. Сознание знает себя и своё проявление без грубого разделения.

Здесь ещё сохраняется духовная цельность. «Я» и «это» различаются и остаются связанными одной основой. Различение уже есть, разделения ещё нет. Это очень тонкий уровень. Он показывает, как сознание может знать проявление, сохраняя себя, и как проявление может быть явленным, сохраняя связь со светом.

Шуддха-видья держит чистое равновесие знания и действия. Три силы Шакти – воля (иччха), знание (джняна) и действие (крия) – ведут по очереди: в Садашиве ведёт воля, в Ишваре знание, в Шуддха-видье – сила действия. Поэтому равновесие «Я» и «это» держится здесь действием: знание уже готово стать делом. Сознание уже готово к более определённом проявлению, и пока всё остаётся в чистом свете. Нет заблуждения, нет эго, нет кармы. Есть ясная Божественная соразмерность между сознающим и проявляемым.

Дальше начнётся Майя. После Шуддха-видьи различение станет ограничением. То, что здесь было чистой соразмерностью, ниже станет разделением. То, что здесь было равновесием «Я» и «это», ниже станет опытом отдельного человека перед внешним миром. Шуддха-видья стоит последней чистой границей перед входом в ограниченное проявление.

В обычном состоянии человек захвачен либо собой, либо миром. Ахамкара говорит: «я главный», манас бросается к предметам, буддхи мутнеет. Когда сознание очищается, появляется способность видеть себя и мир без грубого присвоения. Это слабое отражение чистого знания: есть видящий, есть видимое, и внутри нет вражды и захвата.

Буддхи отсюда не рождается. Санкхья выводит её из Пракрити, много ниже чистых таттв, и другого корня у неё нет. Моя расшифровка здесь такая: Шуддха-видья для буддхи не исток, а образец. На человеческом уровне буддхи будет различающим разумом, и её различение мутнеет от присвоения и страха. В чистом знании различение служит свету и держит цельность. Поэтому духовная работа очищает буддхи, чтобы её различение стало ближе к этому образцу.

Дальше Майя вводит ограничение, отделённость и возможность частного опыта. Бесконечное сознание начинает переживаться как ограниченный центр. Через это станут возможны Джива, мир, карма и путь возвращения.

Девятый закон этой главы:

Шуддха-видья – это чистое знание, где «Я» и «это» находятся в равновесии, и держит это равновесие сила действия (крия). Здесь различение уже есть, а грубого разделения ещё нет. Этот уровень завершает чистые таттвы и готовит переход к Майе как началу ограничения бесконечного.

Схема главы

Садашива – «Я есть это», ведёт сила воли

↓

Ишвара – «Это есть Я», ведёт сила знания

↓

Шуддха-видья – равновесие «Я» и «это», ведёт сила действия

↓

Различение есть, разделения ещё нет

↓

Чистое знание держит духовную цельность

↓

Порог Майи

Глава 10. Майя: начало ограничения бесконечного

После чистых таттв начинается Майя. До этого сознание держало чистую связь с Божественным единством. В Садашиве, Ишваре и Шуддха-видье «Я» и «это» различались и ещё сохраняли живую связь. Теперь появляется сила ограничения, через которую бесконечное сознание начинает переживать частный опыт.

Майя выходит за пределы бытового смысла иллюзии. У неё есть настоящая сила меры, границы и разделения. Майя – это сила, через которую безграничное начинает переживаться как ограниченное, цельное – как разделённое, бесконечное – как частичное. Она делает возможным опыт отдельности.

Первое глубинное сжатие – анава-мала – у входа в Майю не рождается. Традиция зовёт её безначальной: у неё нет начала во времени и нет ступени, на которой она появилась бы впервые. Ею и объясняют, почему Майя вообще имеет власть над существом: сила ограничения находит, за что взяться, потому что переживание неполноты уже есть. Это чувство малости, из-за которого сознание переживает себя отдельным и неполным. В высшей полноте Шивы недостатка нет, а здесь звучит тонкое: «я мал», «я отделён от полноты», «мне чего-то недостаёт». Это глубже обычного желания. Это корень связанности Дживы.

Это сжатие Майя раскрывает как поле различия. Там, где в чистых таттвах «Я» и «это» стояли в духовной связи, теперь возникает опыт: «я здесь, а мир передо мной». Этот уровень стоит выше плотного тела и грубого ума, и уже он – начало ограниченного сознания. Бесконечное словно смотрит через узкое окно.

Через Майю появляется возможность множества. Единое сознание начинает переживаться как многие центры. Один свет словно проходит через множество отверстий и кажется множеством лучей. Лучи различны по направлению, а их источник один. Так и отдельные центры опыта появляются через ограничение, хотя их глубинная основа остаётся связанной с Шивой.

Через неё становятся возможны отдельный опыт, мир как поле перед сознающим, карма и путь возвращения. Она одновременно скрывает полноту и открывает Лилу проявления. Она закрывает прямое знание единства и через это открывает путь опыта, распознавания и будущего освобождения.

Понимать её надо как силу Шакти на уровне ограничения. Она скрывает, и через это опыт становится возможным. Она разделяет, и через это возникает путь к распознаванию. Она даёт форму, а форма может стать и узами, и храмом возвращения.

После Майи раскрываются пять канчуков – оболочки ограничения. Они показывают, как именно бесконечное сознание сжимается: всемогущество становится ограниченной способностью действия, всезнание – частичным знанием, полнота – желанием восполнения, вечность – временем, всепроникновение – привязкой к месту и к цепи причин. Через эти ограничения возникнет Пуруша как отдельный центр опыта.

Человек часто принимает ограниченное состояние за окончательную правду: «я мал», «я знаю мало», «я связан временем и обстоятельствами». Корень этих переживаний – анава-мала, а Майя и канчуки дают ему поле, форму и условия проявления.

Майя начинает связанность, и в ней же скрыт путь. Ограниченное может вспомнить свою безграничную основу. Разделённое в опыте может распознать единство в Источнике.

Десятый закон этой главы:

Майя – это сила ограничения, через которую бесконечное сознание начинает переживаться как частное, разделённое и ограниченное. Власть над существом она имеет потому, что анава-мала уже есть: это безначальное переживание малости и неполноты, и на ступени Майи

оно не возникает. Майя скрывает полноту Шивы и делает возможными отдельный опыт, Лилу, карму, путь и будущее возвращение к Источнику.

Схема главы

Чистые таттвы держат духовную цельность

↓

Анава-мала безначальна, начала у неё нет

↓

Поэтому Майя имеет власть над существом

↓

Чувство малости и неполноты

↓

Майя вводит меру, границу и разделение

↓

Бесконечное начинает переживаться как ограниченное

↓

Единое раскрывается как множество центров опыта

↓

Возникает возможность отдельного «я» перед миром

↓

Порог пяти канчуков

Глава 11. Пять канчуков: оболочки ограничения

После Майи раскрываются пять канчуков. Слово «канчука» означает покров, оболочку, сжатие. Майя вводит саму возможность ограничения, а канчуки показывают, как бесконечная полнота сознания становится ограниченным личным опытом.

В Шиве сила действия безгранична. Через первый покров она становится ограниченной способностью. Этот покров называется кала. Всемогущество сжимается до частичного действия. Отдельное существо уже переживает свою способность как малую: оно может действовать только в известных условиях, с известной силой, в своём небольшом поле.

Знание в Шиве цельное и полное. Второй покров – видья – делает его ограниченным. Всезнание сжимается до частичного понимания. Существо знает часть вместо целого. Оно учится, сомневается, ошибается и восстанавливает знание через опыт.

Полнота Шивы совершенна, а третий покров рождает чувство нехватки. Этот покров называется рага. Рага здесь означает больше чем страсть. Это внутреннее ощущение: «мне чего-то недостаёт». Из него рождается притяжение к вещам, желание восполнения, стремлениеполучить опыт или силу.

Бытие Шивы свободно от времени. Четвёртый покров – каала – вводит время. Вечность сжимается в череду: прошлое, настоящее, будущее. Существо начинает жить в сроках, в памяти и ожидании, в старении и в ощущении конца.

Шива проникает собой всё. Пятый покров – нияти – сжимает это всепроникновение. Существо оказывается привязано к определённому месту, к определённым связям, к своей цепи причины и следствия. Оно живёт там, где стоит, и получает то, что идёт к нему по этой цепи. Свободу сжимает сама Майя вместе со всеми пятью покровами, а не один нияти.

Так пять канчуков сжимают пять сторон Божественной полноты: действие, знание, полноту, вечность и всепроникновение.

Рядом с покровами стоит майия-мала – видение всего как раздельного. Из канчуков она не выводится. Канчуки сжимают силы сознания, а майия-мала идёт от самой Майи и держится тонким телом. Анава-мала дала переживание неполноты: «я мал и неполон». Майия-мала раскрывает другое: «я один среди другого», «есть я и есть мир», «есть своё и чужое». Сознание начинает видеть себя отдельным центром среди множества других центров, а мир – полем внешних вещей. Так я читаю это место: покровы и малы идут рядом, двумя линиями одного сжатия, и одна из другой не рождается.

Эти покровы готовят появление Пуруши. После канчуков сознание уже может переживать себя как отдельный центр: «я действую, но ограниченно, знаю частично, живу во времени и стою в условиях и связях». Это уже почти личный опыт.

Канчуки сжимают переживание сознания, но глубинная основа остаётся в Шиве. Солнце бывает закрыто узким окном, однако свет за окном остаётся огромным. Так и сознание, проходя через канчуки, начинает переживать себя малым, хотя его истинная основа хранит связь с Источником.

Человек сталкивается с этими покровами каждый день: «я могу мало», «я понимаю только часть», «мне нужно ещё», «я старею и связан обстоятельствами».

Духовный путь начинается с ясного видения этих ограничений. Сначала человек замечает, как они действуют в его жизни. Затем через знание, йогу и милость Шивы они теряют власть последней правды. Человек продолжает жить в условиях, но начинает помнить глубину, которая выше условий.

После пяти канчуков раскрывается Пуруша – отдельный центр сознательного опыта. Он уже несёт ограничение Майи и канчуков. В нём уже действует майия-мала как чувство разде-

лённости. В шиваитской карте он – сам Шива в сжати, а не второе начало рядом с Шивой. Свет свидетельства в нём сохраняется.

Одиннадцатый закон этой главы:

Пять канчуков – это оболочки ограничения, через которые бесконечная полнота Шивы сжимается в личный опыт. Кала ограничивает силу действия, видья ограничивает знание, рага создаёт чувство нехватки, каала вводит время, нияти сжимает всепроникновение до места и цепи причин. Свободу сжимает сама Майя вместе со всеми покровами. Рядом с ними от Майи идёт майия-мала – видение всего как отдельного, и вместе это готовит появление Пуруши как отдельного центра опыта.

Схема главы

Майя вводит саму возможность ограничения

↓

Кала ограничивает силу действия

↓

Видья ограничивает знание

↓

Рага создаёт чувство нехватки

↓

Каала ограничивает вечность временем

↓

Нияти сжимает всепроникновение до места и цепи причин

↓

Свободу сжимает сама Майя вместе со всеми покровами

↓

Рядом с покровами от Майи идёт майия-мала

↓

Сознание начинает переживать различие и разделённость

↓

Бесконечное сознание готово пережить себя как Пуруша

Глава 12. Пуруша: индивидуальный центр сознательного опыта

После Майи и пяти канчуков раскрывается Пуруша. Чистое сознание, сила Шакти, чистые таттвы и ограничения уже позади, и через них бесконечное начинает переживаться как частное. Теперь появляется отдельный центр сознательного опыта.

Пуруша – это сознающий центр, который уже прошёл через ограничение Майи и канчуков. Он больше не переживает себя как безмерную полноту Шивы. Он видит себя отдельным сознательным началом: «я вижу», «я знаю», «я переживаю», «я стою перед миром». Через Пурушу становится возможен личный опыт.

В шиваитской карте он – сам Шива в сжати, а не второе начало рядом с природой, как в санкхье. И Пракрити здесь у каждого Пуруши своя, в отличие от единой Пракрити санкхьи, общей для всех.

Он стоит выше плотного человека. У него ещё нет грубого тела, речи, органов действия и земной судьбы. Всё это раскроется ниже. Но уже есть центр переживания, вокруг которого соберётся опыт природы.

Его место – после ограничений. Кала уже сжала безграничную силу действия. Видья уже сжала полное знание до частичного. Рага уже внесла чувство нехватки. Каала ввела время. Нияти привязала его к месту и к своей цепи причин. Поэтому Пуруша переживает себя как ограниченный сознающий центр внутри условий.

Здесь появляется имя Сакши.

Сакши – это сам Пуруша, взятый как свидетель. Свидетельствование и есть определение Пуруши: он обособлен, он зритель, он не деятель. Двух слоёв внутри него нет, и глубже него ничего в нём не спрятано: назвать его Сакши значит назвать его по тому, что он делает. Он видит опыт и сам глубже всего, что в опыте есть. Он свидетельствует тело, когда тело действует, болеет или устаёт, и ум, когда ум думает, сомневается или строит образы. Он свидетельствует чувства, когда они тянутся к звуку, форме и вкусу, и действия, когда человек говорит, трудится или причиняет вред.

Ему видны и более тонкие движения. Он свидетельствует ахамкару, когда внутри возникает чувство «я делаю», «это моё», «меня обидели». Он свидетельствует буддхи, когда она различает, решает или ошибается, и манас, когда тот мечется между желанием и страхом. Он свидетельствует даже тонкое блаженство, потому что всякое переживаемое состояние можно увидеть.

От этого зависит всё дальнейшее. Если человек принимает себя за тело, он связан телом. Если принимает себя за желание, роль или духовный опыт, он связан тем слоем. Когда он начинает распознавать Сакши, между ним и содержанием опыта появляется расстояние. Он видит: тело меняется, а свидетель видит эти перемены. Страх поднимается и стихает, а свидетель остаётся глубже страха.

Сакши глубже очередного малого «я». Свидетель остаётся собой, когда меняется всё, что он видит. Пока сознание захвачено Пракрити, гунами, умом и кармой, Сакши словно скрыт за потоком опыта. Он сохраняется как возможность наблюдать, различать и вернуться к высшей природе.

Так Пуруша держится на границе. С одной стороны, он уже ограничен Майей и канчуками и входит в опыт отдельности. С другой стороны, он сам и есть свет свидетельствования. Через этот свет позднее станет понятно: я глубже тела, ума, чувств, кармы и состояний.

Ниже Пуруши раскрывается Пракрити – поле природы. Пуруша – сознающий центр, а Пракрити даёт ему поле переживания: гуны, буддхи, ахамкару, манас, органы восприятия и

действия, тонкие элементы и плотный мир. Их соединение открывает всю дальнейшую лестницу проявления.

Двенадцатый закон этой главы:

Пуруша – это отдельный центр сознательного опыта, возникший после ограничения бесконечного сознания Майей и канчуками. Сакши – имя того же Пуруши, взятого как свидетель: он видит тело, ум, чувства, действия, карму и состояния, оставаясь глубже их.

Схема главы

Майя вводит ограничение

↓

Пять канчуков сжимают полноту сознания

↓

Возникает Пуруша – отдельный центр опыта

↓

В шиваитской карте это сам Шива в сжати

↓

Пуруша переживает себя как отдельный сознающий центр

↓

Сакши – имя Пуруши, взятого как свидетель

↓

Свидетель видит тело, ум, чувства, действия и карму

↓

Порог Пракрити как поля природы

Глава 13. Пракрити: поле природы и проявления

После Пуруши раскрывается Пракрити. Пуруша – отдельный сознающий центр, но для опыта ему нужно поле. Этим полем становится Пракрити – природа, первичная основа проявления, из которой развернутся гуны, буддхи, ахамкара, манас, органы восприятия и действия, тонкие элементы и плотный мир.

Пракрити – это поле возможностей. Видимый мир в ней ещё не раскрыт, но основа его будущего развёртывания уже есть. Она подобна семени природы, где скрыты все будущие формы, движения и различия. В ней лежат силы, через которые сознание сможет переживать мир как опыт.

Пурушу и Пракрити надо понять вместе. Пуруша – тот, кто переживает и даёт свидетельствующий центр. Пракрити – то, через что опыт разворачивается, она даёт содержание. Когда они соединяются, начинается вся лестница природы.

Природа на этой ступени ещё тонкая. Она шире, чем земля, реки и тела: всё это появится ниже. В корне Пракрити – это первичная природа как поле проявления. Она держит в себе возможность ума, чувств, тел и миров. Через неё чистое сознание входит в многообразие.

Действует Пракрити через три гуны. Саттва даёт ясность, лёгкость и способность отражать сознание. Раджас даёт движение, напряжение и работу. Тамас даёт тяжесть, плотность и устойчивость. Пока гуны в равновесии, Пракрити остаётся скрытой. Когда равновесие нарушается, начинается разворачивание природы.

Пракрити – мать всех дальнейших уровней опыта. Из неё раскрывается буддхи – различающий разум. Из буддхи появляется ахамкара – чувство отдельного «я». Из ахамкары развернутся манас, органы восприятия и действия, танматры и махабхуты. Так природа постепенно станет миром, телом и полем кармы.

Сама по себе Пракрити открывает поле опыта. Она становится связанностью тогда, когда Пуруша забывает свою глубину и целиком сливается с её движениями. Если сознание принимает гуны, ум, тело и желания за свою последнюю суть, Пракрити превращается в сеть сансары. Если сознание распознаёт её как поле Шакти, она становится путём понимания.

Отношение к природе надо держать верное. Природа не заслуживает презрения. Тело, ум, чувства, дыхание и мир возникают через неё. Без неё не было бы ни опыта, ни практики, ни возвращения. И природа не должна становиться хозяином сознания. Она остаётся полем, через которое Пуруша переживает, учится и может распознать свою глубину.

Для человека Пракрити видна как тело, склонности и настроение, желания и страхи, питание, сон и дыхание. Всё это – движения природы. Когда человек говорит «я такой», чаще всего он говорит о сочетании гун, васан и привычек Пракрити. Сакши внутри Пуруши может увидеть эти движения и перестать полностью сливаться с ними.

Ниже Пракрити раскрываются три гуны – основные качества природы, через которые всё дальнейшее проявление получает свои состояния: ясность, движение и инерцию.

Тринадцатый закон этой главы:

Пракрити – это поле природы и проявления, через которое Пуруша получает опыт. В ней скрыта основа ума, чувств, действий, элементов, тел и миров. Через три гуны Пракрити разворачивает всё многообразие проявленного бытия.

Схема главы

Пуруша – сознающий центр опыта

↓

Пракрити – поле природы и проявления

↓

В Пракрити скрыты будущие уровни опыта

↓

Природа действует через три гуны

↓

Из Пракрити раскроются буддхи, ахамкара, манас, органы и элементы

↓

Порог трёх гун

Глава 14. Три гуны как качества Пракрити

Три гуны – саттва, раджас и тамас – это не этаж между Пракрити и тем, что из неё выходит. Сама Пракрити и есть равновесие трёх гун, а когда равновесие нарушается, начинается разворачивание опыта. Гуны действуют во всём, что ниже Пракрити: в буддхи, в чувстве «я», в уме, в чувствах и в плотном мире. Всё, что относится к природе, несёт их сочетание: тело и ум, желания, пища, действие, речь, настроение, образ жизни и даже вид духовной практики.

Саттва – качество ясности, света, равновесия и способности отражать сознание. Когда саттва сильна, ум становится спокойнее, буддхи – яснее, действие – точнее, а человек легче различает дхарму и адхарму.

Раджас – качество движения, напряжения, желания и усилия. Через раджас природа действует, ищет, строит и разрушает старую неподвижность. Раджас нужен для действия, но при избытке он рождает беспокойство, спешку и жажду плода.

Тамас – качество тяжести, плотности, затемнения и сна. Через тамас форма становится плотной и держится. Без тамаса мир не имел бы устойчивости. При избытке тамас рождает лень, страх и застой.

Гуны всегда действуют вместе. В каждом состоянии есть их сочетание. Чистая саттва в обычной жизни почти никогда не проявляется без примеси раджаса или тамаса. Раджас может служить дхарме, если направлен саттвой. Тамас даёт устойчивость, если очищен и поставлен на своё место. Когда раджас и тамас властвуют без ясности, человек легко входит в адхарму и связанность.

Через гуны Пракрити становится разной. Один человек склонен к ясности, другой – к действию, третий – к тяжести. Один день выходит саттвичным, другой раджасичным, третий тамасичным. Одна пища делает тело лёгким, другая возбуждает, третья утяжеляет.

Для духовного пути гуны значат многое. Сначала человек должен увидеть свой тамас: сонливость, страх, тяжесть, внутреннюю глухоту. Затем очистить раджас: беспокойство, спешку, борьбу за плод. Затем развить саттву: чистоту, умеренность, правдивость и способность к различению.

И саттва остаётся качеством Пракрити. Она светлая и высокая, но всё ещё принадлежит природе. Освобождение требует большего, чем стать саттвичным: через саттву выйти к распознаванию Сакши и глубины сознания. Саттва делает зеркало ума чистым, а свидетель глубже зеркала.

Гуны связаны с кармой. Тамас ведёт к действию из неведения, лени или страха. Раджас ведёт к действию из желания и жажды плода. Саттва ведёт к действию по дхарме, из ясности и служения. Качество действия зависит от качества гуны, которая его питает.

В человеке гуны видны как внутренняя погода. Ум то светел, то беспокоен, то тяжёл. Практик должен научиться это видеть. «Сейчас действует тамас». «Сейчас поднялся раджас». «Сейчас ум ближе к саттве». Такое наблюдение уже ослабляет полное слияние с состояниями природы.

Из Пракрити раскрывается буддхи – различающий разум, и он выходит уже с гунами внутри себя: светлеет от саттвы, мутнеет от раджаса и тамаса. Буддхи должна стать светлой, чтобы видеть направление пути.

Четырнадцатый закон этой главы:

Три гуны – саттва, раджас и тамас – это качества самой Пракрити, а не ступень под ней: Пракрити и есть их равновесие. Саттва даёт ясность и равновесие, раджас – движение и стремление, тамас – плотность и инерцию. Их сочетание действует во всём, что раскрывается ниже Пракрити: в разуме, в чувстве «я», в уме, в теле и в действии.

Схема главы

Пракрити – равновесие трёх гун

↓

Саттва даёт ясность, свет и равновесие

↓

Раджас даёт движение, желание и усилие

↓

Тамас даёт плотность, инерцию и устойчивость

↓

Равновесие нарушается, и природа начинает разворачивать опыт

↓

Гуны действуют во всём, что раскрывается ниже Пракрити

↓

Саттва очищает путь, но Сакши глубже гун

↓

Порог буддхи

Глава 15. Буддхи: различающий разум

После трёх гун раскрывается буддхи. Буддхи – это различающий разум, внутренняя способность видеть, понимать и выбирать направление. Через буддхи человек различает дхарму и адхарму, временное и глубокое, желание и истину.

Это первое ясное орудие внутреннего порядка. Манас будет полем мыслей, образов, сомнений и реакций, а буддхи даёт способность видеть над этим полем. Она может сказать: «это полезно», «это связывает», «это ведёт к очищению», «это рождает новый узел». Поэтому от буддхи на духовном пути зависит многое.

Раскрывается буддхи из Пракрити и бывает чище или мутнее в зависимости от гун. Когда буддхи освещена саттвой, она становится ясной, спокойной, честной и направленной к истине. Когда её захватывает раджас, она начинает оправдывать желание, борьбу и привязанность к плоду. Когда её покрывает тамас, она темнеет, путается, теряет тонкость и служит неведению.

Бывает она светильником, а бывает слугой ахамкары. Если ахамкара присвоила знание, человек начинает пользоваться пониманием ради превосходства. Он доказывает свою правоту, защищает образ себя, строит духовную гордость. Тогда буддхи теряет чистоту и служит узлу.

Очищенная буддхи становится дверью к свободе. Она помогает увидеть: я глубже тела. Желание теряет власть приказа. Мысль теряет власть последней правды. И духовный опыт оказывается временным состоянием. Такое различение возвращает человека к Сакши.

Буддхи связана с дхармой. Дхарма требует способности видеть верное направление действия. Без буддхи человек идёт за привычкой, желанием, страхом или давлением среды. С буддхи он может остановиться, рассмотреть, различить и выбрать действие, которое ведёт к очищению вместо связанности.

Есть у неё связь и с будущей виджнянамайя-кошей – оболочкой различающего знания. В человеческом составе эта оболочка несёт понимание, совесть и способность к духовному выбору. Место буддхи надо назвать уже здесь: она высокое орудие Пракрити, но всё же орудие, которое надо очистить и направить к Шиве.

Буддхи остаётся орудием сознания. Она различает, а Сакши свидетельствует и само это различие. Буддхи бывает ясной или мутной, верной или ошибочной. То, что меняется, остаётся видимым явлением, а суть видящего глубже. Поэтому буддхи должна служить освобождению и не превращаться в новый центр гордости.

Ниже буддхи раскрывается ахамкара – чувство отдельного «я». Она присваивает опыт и говорит: «я знаю», «я делаю», «это моё».

Пятнадцатый закон этой главы:

Буддхи – это различающий разум, через который человек способен видеть направление, отличать дхарму от адхармы, временное от глубокого, желание от истины. Очищенная буддхи ведёт к Сакши и освобождению, а захваченная ахамкарой становится опорой гордости и связанности.

Схема главы

Из Пракрити после гун раскрывается буддхи

↓

Буддхи даёт различение и понимание

↓

Саттва делает буддхи ясной

↓

Раджас заставляет её служить желанию

↓

Тамас затемняет её

↓

Очищенная буддхи различает дхарму и адхарму

↓

Порог ахамкары

Глава 16. Ахамкара: чувство отдельного «я»

После буддхи раскрывается ахамкара. Ахамкара – это чувство отдельного «я», сила присвоения опыта. Через неё возникает внутреннее утверждение: «я делаю», «я знаю», «я хочу», «это моё», «со мной случилось», «я достиг».

Нужна она для личного опыта. Через неё человек действует как отдельный человек, учится, говорит, решает и проходит земной путь. Ахамкара становится узлом, когда принимает себя за последнюю суть. Тогда орудие личности превращается в центр связанности.

Буддхи видит, а ахамкара присваивает видение. Манас думает, а ахамкара говорит: «это мои мысли». Тело действует, а ахамкара говорит: «я делатель». Карма раскрывает плод, а ахамкара говорит: «это моя заслуга» или «это моя беда».

Здесь становится видна карма-мала – связанность действием, плодом действия и внутренним чувством «я сделал». Все три малы безначальны, ни одна из них не рождается на какой-то ступени и ни к какой таттве не привязана. Меняется только то, насколько они заметны. Анава-мала – переживание своей неполноты, майия-мала – видение всего как раздельного, карма-мала – присвоение действия. Так я читаю это место: ахамкара ничего не порождает, она открывает карма-малу взгляду, потому что здесь появляется тот, кто говорит «я поступил», «я заслужил», «я потерял», «я должен ответить». С этого мгновения действие переживается как личная кармическая нить.

Ахамкара стоит в корне личной кармы. Пока есть чувство «я делаю» и «я беру плод», действие оставляет сильный след. Человек действует и вписывает действие в образ себя. Он гордится, стыдится, защищается, боится потерять.

Усиливает она и разделённость. Она строит границу между «я» и «другие», «моё» и «чужое», «моя правда» и «их ошибка». Через эту границу душа переживает себя малой и отдельной. Поэтому в ахамкаре видны все три малы: анава-мала как чувство малости, майия-мала как чувство разделённости и карма-мала как связанность личным действием.

На грубом уровне ахамкара видна как гордость, обида, жажда признания. На тонком уровне она выходит даже в духовности: «я знаю», «я чище», «я пробуждён», «мой путь истинный». Поэтому она связана с будущей темой Рудра-грантхи – тонкого узла духовного присвоения.

Пользуется ахамкара даже знанием. Когда человек получает духовное понимание, ахамкара присваивает его и делает украшением личности. Тогда знание перестаёт освобождать и становится тонкой цепью. Поэтому духовный путь требует знания, смирения, наблюдения и предания Шиве.

Ахамкару нельзя ломать грубой враждой к себе. В земной жизни нужна рабочая личность. Человек должен отвечать за свои действия, выполнять долг, трудиться и служить. Дело в другом: ахамкара должна перестать быть ложным хозяином.

Когда Сакши начинает свидетельствовать ахамкару, появляется свобода. Человек видит: возникло чувство «меня обидели». Возникла гордость. Возник страх потерять образ. Такое видение уже ослабляет власть ахамкары. То, что увидено, теряет полную власть над сознанием.

Ниже ахамкары раскрывается манас – ум, который работает с образами, желаниями, сомнениями и реакциями. Ахамкара присваивает, а манас без остановки движется между вещами мира.

Шестнадцатый закон этой главы:

Ахамкара – это чувство отдельного «я», через которое опыт присваивается как «моё», а действие переживается как «я делаю». Она нужна для личного опыта, но становится узлом связанности, когда принимает себя за последнюю суть и присваивает тело, ум, знание, карму

и духовный опыт. Малы безначальны, и на ахамкаре карма-мала не рождается, а становится видна: здесь появляется тот, кто присваивает действие и его плод.

Схема главы

Буддхи различает

↓

Ахамкара присваивает опыт

↓

Возникает чувство «я делаю» и «это моё»

↓

Безначальная карма-мала становится видна

↓

Действие переживается как личная карма

↓

Гордость, обида, страх и желание усиливают связанность

↓

Сакши может свидетельствовать ахамкару

↓

Порог манаса

Глава 17. Манас: ум, образы, желания и реакции

После ахамкары раскрывается манас. Манас – это ум в его подвижной, собирающей и откликающейся работе. Он принимает впечатления, связывает образы, строит мысли, сомневается, желает, вспоминает и отвечает на всё, что приходит.

Буддхи различает, ахамкара присваивает, а манас движется без остановки. Он стоит между чувствами, памятью, желанием и действием. Через него человек видит мир как поток значений: приятное, опасное, моё, желанное.

Собирает манас то, что дают органы восприятия. Звук, форма, запах, вкус и касание входят через чувства, а манас соединяет их в образ опыта. Он говорит: «это человек», «это опасность», «это пища», «это то, что я хочу».

С желаниями манас связан особенно тесно. Когда впечатление встречает васану, поднимается тяга. Ум вспоминает вкус, прежнее удовольствие или прежнее боль и начинает тянуться или отталкиваться. Внешнее впечатление становится внутренним движением, и отсюда рождаются реакции, слова и действия.

Живёт манас часто в двойственности. Он сомневается: идти или остаться, взять или отказаться, довериться или испугаться. Он колеблется между памятью и ожиданием, надеждой и тревогой. Без очищения манас делается источником беспокойства.

Гуны действуют в манасе сильно. Сатвичный манас становится спокойным, ясным и мягким, он слышит мантру и держит медитацию. Раджасичный манас мечется, сравнивает, спорит и ищет возбуждения. Тамасичный манас закрывается, тяжелеет, забывает, уходит в сон и грубость.

Манас служит сценой васан. Старые склонности поднимаются здесь как мысли, образы и желания. Самскара хранит отпечаток, васана тянет к повторению, манас рисует внутреннюю картину. Человек ещё ничего не сделал, а внутри сцена уже разыграна. В этом месте духовная практика и вмешивается: увидеть, остановиться, очистить.

Потому наблюдение ума и стоит так высоко. Если человек верит каждому движению манаса, он делается рабом образов. Мысль пришла – он пошёл за ней. Желание поднялось – он подчинился. Страх поднялся – он отступил. Когда Сакши начинает видеть манас, появляется промежуток: мысль есть, но я вижу её, и страх есть, но он только проходящее состояние.

Манас нуждается в очищении вместо грубого подавления. Нечистый манас связывает. Очищенный манас становится опорой медитации, мантры и внимания. Через пратьяхару чувства перестают вытекать наружу. Через дхарану манас собирается в одной точке. Через дхьяну его течение делается непрерывным.

Манас принимает впечатления и строит реакции, но пережитое где-то остаётся. Ему нужно поле, в котором опыт записывается и позже возвращается как склонность, страх, желание или кармическое направление. Этим полем сохранения служит Читта.

Семнадцатый закон этой главы:

Манас – это подвижный ум, который принимает впечатления, строит образы, сомневается, желает, боится и реагирует. Он становится полем васан и самскар, но через наблюдение, мантру, пратьяхару, дхарану и дхьяну очищается и направляется к освобождению.

Схема главы

Ахамкара присваивает опыт

↓

Манас движется между впечатлениями и реакциями

↓

Органы восприятия дают ему мир

↓

Манас строит образы, желания, страхи и сомнения

↓

Васаны поднимаются как мысли и тяги

↓

Сакши видит ум

↓

Порог Читты

Глава 18. Читта: поле памяти, отпечатков и внутренних следов

После манаса раскрывается Читта. Манас принимает впечатления, строит образы, сомневается и отвечает на приходящее. Внутренний опыт человека этим не кончается. Всё пережитое оставляет след, и след должен где-то храниться, чтобы позже снова стать мыслью, желанием, страхом или привычкой. Это поле сохранения и есть Читта.

Источники обходятся с Читтой по-разному. В санкхье отдельной таттвы Читта нет: внутренний орган там трёхчастный – буддхи, ахамкара, манас. У Патанджали слово «читта» означает весь внутренний орган целиком, а буддхи и манас – его стороны. Четвёртая сторона, Читта как память, появляется в поздних ведантических руководствах, и там это работа того же органа, а не новая ступень. Добавлю отдельно: я выделяю Читту отдельной главой ради наглядности, чтобы поле следов было видно само по себе. Это мой шаг, а не перечень таттв.

Читта – это внутреннее поле памяти, впечатлений и отпечатков. Она хранит то, что прошло через опыт. Человек что-то увидел, пережил, испугался, повторил много раз – и внутри остаётся след. Иногда он лежит близко к поверхности и легко вспоминается. Иногда он уходит глубже и работает скрыто, выходя наружу как настроение, тяга или неясное внутреннее давление.

Буддхи различает, ахамкара присваивает, манас движется между впечатлениями и реакциями, а Читта сохраняет следы этого движения. Буддхи видит направление. Ахамкара говорит: «это моё». Манас строит образ и отклик. Читта записывает пережитое как отпечаток.

Читта делает человеческий опыт непрерывным. Без неё человек потерял бы способность учиться, помнить и строить характер. Через неё же приходит связанность. Всё неочищенное, повторённое и присвоенное остаётся внутренним узором. Позже узор снова поднимается и ведёт человека к прежнему действию.

Когда сильный опыт входит в Читту, он становится самскаррой. Самскара – это отпечаток пережитого. Она похожа на борозду на поле. Один раз прошёл плуг – след уже есть. Пройти тем же путём много раз – и борозда делается глубокой. Так и в человеке: одно действие оставляет след, повторение делает из него привычку, привычка становится склонностью, склонность начинает вести судьбу.

Когда самскара оживает и тянет человека к повторению, она становится васаной. Васана – это тяга, вкус, стремление снова прожить похожий опыт. Человек порой сам не понимает, почему его опять тянет к тем же людям, тем же конфликтам и тем же ошибкам. Читта хранит след, а васана поднимает его как движение.

О месте хранения скажу точно, чтобы не выходило противоречия. Сами следы держит тонкое тело, а их глубокие семена лежат в теле причинном. Читта – рабочее поле, где след становится видимым и начинает действовать: поднимается как память, как настроение, как тяга. Слова «Читта хранит» я употребляю в этом смысле, а не в смысле отдельного склада где-то рядом с телами.

Так складывается круг. Манас переживает образ. Ахамкара присваивает опыт. Действие оставляет след. Читта сохраняет след, и он делается самскаррой. Самскара рождает васану. Васана снова поднимает мысль, желание и действие. Так карма входит внутрь человека и становится его характером.

Обычная память говорит: «я помню это событие». Читта шире. Она хранит след и тогда, когда человек уже не помнит событие ясно. Он забыл слова, лица и место, а внутри осталась реакция. Остался страх. Осталась обида. Осталась потребность доказать или избежать. Читта хранит и события, и вкус опыта.

Удовольствие оставляет свой отпечаток. Человек однажды получил сильное наслаждение, признание или победу. След сохранился. Потом он начинает искать повторение. Ему кажется, что он ищет новый предмет, а глубже он ищет возвращение прежнего вкуса.

Боль ложится тем же порядком. Человек однажды пережил предательство, потерю или отвержение. След сохранился. Потом он начинает заранее защищаться, подозревать, закрываться или нападать. Ему кажется, что он видит настоящее положение дел, а часто он смотрит через старый след.

Слова оставляют след не слабее. Сказанное человеку в детстве, в любви, в ссоре или в проклятии живёт внутри долго. Одно слово становится силой. Другое – раной. Третье – внутренним законом. Потому речь и имеет такую кармическую силу. Слово входит в манас, присваивается ахамкарой и оставляет след в Читте.

Глубже всего ложится след действия. Каждое действие, особенно повторённое, прокладывает внутреннюю дорожку. Человек снова и снова поступает одним и тем же образом, и потом этот путь даётся ему легко. Ложь становится привычной, если её повторять. Гнев становится быстрым, если его кормить. Молитва становится естественной, если держать её каждый день. Читта хранит и падение, и очищение.

Для жизни и для пути Читта нужна: она держит учение, мантру и садхану. Беда начинается тогда, когда Читта наполнена неосознанными следами, а Джива принимает их движения за свою истинную природу.

Когда человек говорит: «я такой», часто говорит Читта, наполненная старыми следами. Это голос прежнего опыта, который закрывает Сакши и глубинную душу. «Я всегда боюсь». «Я снова выбираю таких людей». «Меня опять туда тянет». Всё это запись прежнего опыта, а истинная природа лежит глубже.

Духовная практика начинается с того, что человек перестаёт слепо верить каждому следу. Он видит: поднялась старая самскара. Ожила васана. Манас создал образ. Ахамкара уже готова сказать: «это я». Сакши видит всё это. Когда след становится видимым, он перестаёт быть тайным хозяином.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.