



Рама Кришна - этот выдающийся учитель и святой прекрасный и наглядный пример состояния самадхи. Рама Кришна мог находиться в нескольких состояниях самадхи одновременно, что встречается крайне редко.

Самадхи (санскр. - целостность, объединение; осуществление, завершение; собранность; совершенство) — в индуистской и буддийской медитативных практиках — состояние, при котором исчезает сама идея собственной индивидуальности (но не сознание) и возникает единство воспринимающего и воспринимаемого. Самадхи есть то состояние просветления, достигаемое медитацией, которое выражается в спокойствии сознания, снятии противоречий между внутренним и внешним мирами (субъектом и объектом), слиянии индивидуального сознания как микрокосма, с космическим абсолютом, как макрокосмом. Самадхи — последняя ступень восьмеричного пути (Благородный Восьмиричный Путь), подводящая человека вплотную к нирване.

Методов, позволяющих пережить самадхи, за историю человечества сохранилось очень много. Даже в отдельных традициях, например, в тантре, этих методов насчитывают сотни. Классифицировать все методы можно по нескольким критериям, например, по возможной скорости вхождения в это состояние: мгновенно или с течением времени.

Самадхи в раджа-йоге — это конечная цель практики дхьяны. Достигается самадхи тотальной однонаправленностью ума на какой-либо объект, в результате чего состояние ума и сознания изменяется так, что самадхи имеет возможность проявиться.

В бхакти-йоге самадхи достигается преданным служением и поклонением Богу, а также постоянной направленностью ума на осознание Бога.

Несмотря на большие различия, основа у большинства дзэнских методов одна и та же: для того чтобы человек пережил это состояние, необходимо просто позволить ему случиться, перестать сопротивляться естественному. Однако для большинства людей одной этой идеи бывает недостаточно. Для таких случаев существует ряд упражнений, которые либо дают возможность человеку постепенно привыкнуть и принять это состояние, либо доводят человека до своего рода катарсиса, в таком случае человек лишается возможности сопротивляться и самадхи проявляется «без спроса».

В Йога-сутре Патанджали описываются несколько стадий самадхи: савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, ананда и асмита. Все это названия очень тонких флуктуаций, имеющих место перед высшим самадхи — нирвикальпой. Также самадхи делится на два вида: один называется Сампраджнята, а другой — Асампраджнята.

Сампраджнята также называется савикальпа-самадхи, она происходит когда йогом достигнута экаграта (концентрация), но граница между триадой - знающий, познающий и знанием не стирается, самсары не сгорают и остаётся понимание "Я есть" (Ахам-асми, т.е асмита-самадхи). Асампраджнята также называется нирвикальпа-самадхи, в ней происходит полное прекращение ментальных функций, самсары сгорают целиком и йогин освобождается из цепи перерождений.

В Сиддха-сиддханта паддхати Горакшанатх описывает еще один вид самадхи — сахаджа-самадхи. Сахаджа-самадхи происходит при достижении йогом изначального естественного равновесия, которое является его истинной природой.

Самадхи

Слово *самадхи* широко употребляется в духовной литературе Востока для обозначения продвинутой стадии медитации, в которой имеется сознательное переживание Атмана или интенсивная ненарушаемая погруженность в объект медитации. Описано множество степеней и подразделений *самадхи*, причем каждая из различных духовных школ и религий стремится дать свою собственную классификацию и терминологию.

Классификация, обычно используемая Шри Раманой, предлагает следующее трехуровневое деление различных видов *самадхи*:

1. *Сахаджа нирвикальпа самадхи*. Это состояние *джняни*, окончательно и бесповоротно уничтожившего свое эго. *Сахаджа* означает «естественное», а *нирвикальпа* — «без различий». *Джняни* в этом состоянии способен естественно функционировать в мире, как это делает самый обыкновенный человек. Зная, что он является Атманом, *сахаджа джняни* не видит различий между собой и другими, между собой и миром. Для такого человека всё есть проявление неделимого Я.

2. *Кэвала нирвикальпа самадхи*. Данная стадия ниже Само-реализации. В этом состоянии Само-сознание временное, но без усилий, а эго окончательно не уничтожается. Сознание тела отсутствует, и хотя имеется временное сознание Атмана, человек не способен воспринимать чувственную информацию или действовать в мире. Когда сознание тела возвращается, эго появляется вновь.

3. *Савикальпа самадхи*. В этом состоянии Само-сознание поддерживается постоянным усилием. Продолжительность *самадхи* полностью зависит от усилия, приложенного для его поддержания. Когда внимание к Атману нарушается, Само-сознание тускнеет.

Следующие краткие определения, сформулированные Шри Раманой, наверное, достаточны, чтобы провести непосвященного через терминологические джунгли *самадхи*:

1. Удержание Реальности есть *самадхи*.
2. Удержание Реальности с усилием есть *савикальпа самадхи*.
3. Погружение в Реальность и утрата сознания мира есть *нирвикальпа самадхи*.
4. Погружение в неведение и утрата сознания мира есть глубокий сон.
5. Пребывание в первичном, чистом, естественном состоянии без усилий есть *сахаджа нирвикальпа самадхи*¹.

И: *Что такое самадхи?*

М: Состояние, в котором непрерывное переживание Бытия-Сознания достигается спокойным умом, только и есть *самадхи*. Этот неподвижный ум, достигший безграничного высочайшего Я, один есть реальность Бога².

Общение ума с Атманом во тьме, то есть погружение его в неведение, называется *нидрой* [глубоким сном], а погружение в сознательном или бодрственном состоянии — это *самадхи*. *Самадхи* суть постоянное пребывание в Атмане при бодрствовании. *Нидра*, или глубокий сон, также присущи Атману, но в бессознательном состоянии. В *сахаджа самадхи* упомянутое общение ума постоянно.

И: *А что можно сказать о кевала нирвикальпа самадхи и сахаджа нирвикальпа самадхи?*

М: Погружение ума в Атман, но без его разрушения, это *кевала нирвикальпа самадхи*, в котором человек еще не свободен от *васан* и поэтому не достигает *мукти*. Освобождение приобретается только после уничтожения *васан*.

И: *Когда можно практиковать сахаджа самадхи?*

М: Даже с самого начала. Однако если искатель не искоренил *васаны*, то и после многих лет непрерывной практики *кевала нирвикальпа самадхи* Освобождение достигнуто не будет³.

И: *Я бы хотел получить ясное представление о различии между савикальпа и нирвикальпа.*

М: Удерживание высочайшего состояния есть *самадхи*, которое называется *савикальпа* при наличии усилия, направленного на успокоение волнений ума, и *нирвикальпа* — при отсутствии этих волнений. Постоянное и без усилий пребывание в первичном состоянии — это *сахаджа*⁴.

И: *Перед достижением сахаджи пребывать в нирвикальпа самадхи совершенно необходимо?*

М: Постоянное пребывание в каком-либо из этих *самадхи* — *савикальпа* или *нирвикальпа* — есть *сахаджа* [естественное состояние]. Что такое сознание тела? Это — не сознающее тело плюс сознание, которые оба должны лежать в другом Сознании — чистом и простом, остающемся всегда как оно есть с сознанием тела или без него. И тогда какое имеет значение утрата или сохранение сознания тела, если человек держится за то чистое Сознание? Полное отсутствие сознания тела придает *самадхи* бóльшую интенсивность, хотя не сказывается на знании Высочайшего⁵.

И: *Является ли самадхи тем же, что и турия, четвертое состояние?*

М: *Самадхи, турия* и *нирвикальпа* — все эти термины имеют в виду одно и то же — сознавание Атмана. *Турия* буквально означает четвертое состояние, высочайшее Сознание как отдельное от остальных трех — бодрствования, сновидений и сна без сновидений. Четвертое состояние — вечно, три других приходят и уходят внутри него. В *турии* есть сознание, что ум слился со своим источником, Сердцем, и

руке появился нарыв и его прооперировали под наркозом. Боли вы не чувствовали, но разве это означает, что вы были в *самадхи*? То же и в нашем случае. Человек должен знать, что такое *самадхи*. Но как вы можете это сделать без знания Себя? Если Атман известен, то *самадхи* познаётся автоматически²¹.

Самадхи — это естественное состояние человека. Оно представляет собой скрытое течение во всех трех состояниях — бодрствования, сна и глубокого сна. Атман не внутри них, но эти состояния находятся в Атмане. Если *самадхи* переживается при бодрствовании, то оно продолжается также и в глубоком сне. Различия между сознанием и бессознательным принадлежат только уму, который превосходитя в состоянии истинного Я²².

И: Поэтому следует всегда стремиться достичь *самадхи*?

М: Мудрецы говорят, что состояние уравновешенности, лишенное эго, одно есть *мауна-самадхи* [*самадхи* Тишины], вершина знания. Пока не будет достигнуто *мауна-самадхи*, в котором человек является безэгоистой Реальностью, ищите только уничтожения «я» как своей цели²³.

да оно умирает полностью, не оставляя даже следа, человек пребывает как обширное пространство чистого Сознания, где дрожь прекращается и господствует только Блаженство¹⁸.

И: Самадхи является состоянием блаженства или экстаза?

М: В самом самадхи присутствует только совершенный Мир. Экстаз приходит в конце самадхи, когда ум оживает и вспоминает о покое этого состояния. На Пути преданности экстаз возникает первым и проявляется в слезах радости, вставших дыбом волосах, запинаящейся речи. Когда эго полностью умирает и завоевывается сахаджа, эти симптомы и экстаз прекращаются¹⁹.

И: При осуществлении самадхи не приобретаются ли также и сиддхи [сверхобычные силы]?

М: Для того чтобы показать сиддхи, должны быть другие люди, признающие их. Это означает, что демонстрирующий не обладает джняной. Поэтому не стоит думать о сиддхах. Следует стремиться только к джняне и только ее добиваться²⁰.

И: В Мандукья упанишаде утверждается, что если не пережито самадхи — восьмая и последняя ступень йоги, — то Освобождения [мокша] не будет, сколько бы ни было медитаций [дхьяна] и аскетизма [тапас]. Так ли это?

М: При правильном понимании всё это одно и то же, и безразлично, как называется — медитация, аскетизм, поглощение или что-либо еще. То, которое устойчиво, непрерывно, словно струя масла, и есть аскетизм, медитация и погруженность. Быть собственным Я и составляет самадхи.

И: Но в Мандукья упанишаде сказано, что самадхи должно переживаться обязательно перед достижением Освобождения.

М: А кто отрицает это? То же утверждается не только в Мандукья упанишаде, но и во всех древних Писаниях. Однако подлинное самадхи присутствует, только если вы знаете Себя. В чем польза от неподвижного сидения некоторое время наподобие безжизненной вещи? Допустим, у вас на

переживанием. Разве нирвикальпа так ужасна? Неужели мы переносим все эти утомительные процессы медитации, очищения и самодисциплины только для того, чтобы закончить состоянием ужаса? Или мы собираемся превратиться в живые трупы?

М: Люди имеют самые разнообразные представления о нирвикальпе. С какой стати речь зашла о Ромене Роллане? Если даже те, кто располагает Упанишадами и ведантической традицией, имеют такие фантастические понятия о нирвикальпе, то можно ли обвинить в этом человека Запада? Некоторые йогины с помощью дыхательных упражнений вводят себя в каталептическое состояние, более глубокое, чем сон без сновидений, в котором они абсолютно ничего не сознают, и прославляют его как нирвикальпу. Другие думают, что сразу после кратковременного погружения в нирвикальпу человек становится совершенно иным существом. Есть и такие, кто считает нирвикальпу доступной только посредством транса, в котором сознание мира полностью отсутствует, как во время обморока. Все эти представления обусловлены их умственным взглядом на вещи.

Нирвикальпа — это Чит — бесформенное, без усилий, сознание. Откуда взяться террору и где тайна бытия собой? Для тех, чьи умы созрели в результате длительной практики в прошлом, нирвикальпа приходит внезапно, как половодье, но остальным она дается в ходе их духовной практики, медленно стирающей препятствующие мысли, и открывает экран чистого сознания: Я — Я. Дальнейшая практика делает такой экран постоянно открытым. Это есть Само-реализация, мукти, или сахаджа самадхи, естественное состояние, не требующее усилий¹⁷. Просто невосприятие внешних различий [викальпы] не есть действительная природа стойкой нирвикальпы. Познайте, что отсутствие различий [викальпы] при уничтоженном уме одно есть истинная нирвикальпа.

И: Когда ум начинает утихать в Атмане, часто присутствует ощущение страха.

М: Страх и дрожь тела при входе в самадхи вызваны всё еще остающимся незначительным эго-сознанием. Но ког-

М: Только *самадхи* и может открыть Истину. Мысли набрасывают покрывало на Реальность, и поэтому Она не осознается как таковая в состояниях иных, нежели *самадхи*.

В *самадхи* существует только чувство «Я ЕСМЬ», а мыслей нет. Переживание «Я ЕСМЬ» означает БЫТЬ СПОКОЙНЫМ.

И: *Как мне повторить опыт самадхи, или Тишины, который я получил здесь?*

М: Ваше нынешнее переживание обусловлено влиянием атмосферы, в которой вы находитесь. Сможете ли вы обрести его вне этой атмосферы? Опыт сейчас у вас нерегулярный, а поэтому до тех пор, пока он не станет постоянным, необходима практика¹⁴.

И: *Самадхи — это переживание спокойствия, или внутреннего мира?*

М: Спокойная ясность, лишённая суматохи ума, одна есть *самадхи* — прочное основание Освобождения. Искренним старанием уничтожить обманчивые умственные шумы *самадхи* переживается как мирное сознание, внутренний свет¹⁵.

И: *В чем разница между внутренним и внешним самадхи?*

М: Внешнее *самадхи* состоит в том, чтобы удерживать Реальность, свидетельствуя внешний мир, но не реагируя на него. Это тишина океана без волн. Внутреннее *самадхи* предполагает утрату сознания тела.

И: *Но ум не погружается в это состояние даже на мгновение.*

М: Необходима глубокая убежденность, что «Я — Атман, превосходящий ум и феномены».

И: *Однако ум оказывается непреодолимым препятствием, которое расстраивает любые попытки погрузиться в Себя.*

М: Какое значение имеет активность ума? Она существует только на основании Атмана. Держитесь Его даже в деятельности мысли¹⁶.

И: *Я прочитал в книге Ромена Роллана о Рамакришне, что нирвикальпа самадхи является страшным и ужасным*

словно ведро, затонувшее вместе с привязанной к нему веревкой, и здесь не осталось ничего волнующего и возвращающего назад в мир. Активности человека в таком случае схожи с тем, как спящий ребенок сосет материнскую грудь, едва осознавая это¹⁰.

И: *Как же функционировать в мире, будучи в таком состоянии?*

М: Тот, кто приучил себя к естественной медитации и наслаждается ее блаженством, не выйдет из состояния *самадхи*, какую бы внешнюю работу он ни выполнял, какие бы мысли к нему ни приходили. Такова *сахаджа нирвикальпа*¹¹. Она есть *наша* [полное разрушение ума], тогда как *кевала нирвикальпа* есть *лайя* [временная отставка ума]. Находящиеся в *лайя самадхи* должны время от времени возвращать ум обратно под контроль. Если же ум уничтожен, как в *сахаджа самадхи*, то он уже не вырастает снова. Любые действия находящихся в этом состоянии — просто случайность, и они никогда не скатятся вниз со своего высокого состояния.

Пребывающие в *кевала нирвикальпе* — не реализованы и еще являются искателями. Пребывающие в состоянии *сахаджа нирвикальпа* подобны пламени и безветренном месте или океану без волн, то есть в них нет движения. Они не находят чего-либо отличного от себя. Для тех же, кто этого состояния не достиг, всё возникает как несходное с ними¹².

И: *Является ли переживание кевала нирвикальпы тем же, что и сахаджа, несмотря на то, что человек после кевалы спускается к этому относительному миру?*

М: Здесь нет ни поднимающегося, ни спускающегося; и тот и другой — нереальны. В *кевала нирвикальпе* еще существует «умственное ведро», погруженное в воду, которое может быть вытащено обратно в любой момент. *Сахаджа* напоминает реку, впадающую в океан, из которого нет возврата. Почему вы всё это спрашиваете? Продолжайте практику, пока не обретете опыт сами¹³.

И: *В чем польза самадхи и существует ли в этом случае мысль?*

и вероятностей. Он не видит никаких *викальп* [различий] и убежден в Истине, поскольку чувствует присутствие Реальности. Даже будучи деятельным, он знает, что эта активность — в Реальности, Атмане, высочайшем Бытии⁸.

И: *В чем разница между глубоким сном, лайей [трансоподобным состоянием, в котором ум временно отставлен] и самадхи?*

М: В глубоком сне ум поглощен, но не уничтожен, и это поглощенное появляется вновь, что может случиться даже в медитации. Но разрушенный ум снова появиться не может. Цель йогина должна заключаться в том, чтобы его уничтожить и не допустить погружения в *лайю*. В покое медитации иногда возникает состояние *лайя*, но этого недостаточно. Для уничтожения ума она должна дополняться другими практиками. Некоторые уходят в йогическое *самадхи* с пустяковой мысли и пробуждаются от *лайи* через длительный срок, по-прежнему волоча ту же мысль. Между тем в мире сменилось не одно поколение, а такой йогин всё еще не уничтожил свой ум. Истинное разрушение ума состоит в том, чтобы не признавать его существующим отдельно от Атмана. Познайте, что даже сейчас ума нет. Как же это сделать, если не в ежедневных активностях, которые продолжаются автоматически? Познайте, что ум, содействующий им, не реален, он только призрак, исходящий из Атмана. Так и уничтожается ум⁹.

И: *Затрагивают ли созерцателя в течение нирвикальпа самадхи физические нарушения? У меня с другом разные взгляды на этот счет.*

М: Вы оба правы, но один из вас имеет в виду *кевала*, а другой — *сахаджа самадхи*. В обоих случаях ум погружен в блаженство Атмана, но в первом физические движения могут причинить созерцателю беспокойство, поскольку его ум вымер не полностью. Он еще жив и может, как после глубокого сна, в любой момент вновь стать активным. Ведь наполненное доверху водой ведро можно вытащить обратно из колодца за веревку, к которой оно еще привязано. Но в *сахаджа самадхи* ум полностью погружен в Атман,

неподвижен там, хотя некоторые мысли всё еще падают на него и чувства обладают некоторой активностью. В *нирвикальпе* чувства бездеятельны, а мысли совсем отсутствуют. Следовательно, переживание чистого Сознания в этом состоянии является сильным и блаженным. *Турия* доступна в *савикальпа самадхи*⁶.

И: В чем разница между блаженством глубокого сна и блаженством, получаемым в турии?

М: Здесь нет различных блаженств, а только одно, которое включает блаженство, пожидаемое в состоянии бодрствования, блаженство всех видов существ, от низшего животного до высочайшего Брахмы. Это блаженство есть Блаженство Атмана, и единственное различие в том, что оно переживается в глубоком сне бессознательно, а в *турии* — сознательно. Блаженство, получаемое при бодрствовании, — вторично, оно является придатком истинного Блаженства [*упадхи ананда*]⁷.

И: Самадхи, восьмая ступень раджа-йоги, это то самадхи, о котором вы говорите?

М: В йоге термин *самадхи* относится к нескольким видам транса, и существуют различные виды *самадхи*. Но я говорю о другом — о *сахаджа самадхи*. В нем вы обладаете *самадханой* [устойчивостью] и остаётесь спокойным и сдержанным, даже будучи активным. Вы осознаёте, что движимы глубинным Я внутри. У вас нет ни терзаний, ни беспокойств, ни забот, ибо вы постигли, что нет ничего принадлежащего вам. Вы знаете, что всё выполняет Нечто, с которым вы находитесь в сознательном союзе.

И: Если эта сахаджа самадхи является наиболее желательным состоянием, то в нирвикальпа самадхи необходимости нет?

М: *Нирвикальпа самадхи* как состояние в *раджа-йоге* может быть полезно само по себе, но в *джняна-йоге* *сахаджа стхити* [естественное состояние], или *сахаджа ништха* [пребывание в естественном состоянии], и есть само состояние *нирвикальпы*. Здесь ум свободен от сомнений, и ему нет нужды метаться между вариантами возможностей

Самадхи — высшая цель жизни многих йогов. Эта статья представляет собой очерк, описывающий различные виды самадхи, средства достижения этих состояний и исследование их с точки зрения философского понимания мыслительных процессов и изменения состояния сознания.

Желание, с которым человек вступает в медитацию, играет роль ключевого фактора. Глупец, засыпая, пробуждается глупцом. Но если человек погружается в медитацию с единственным желанием просветления, он выходит из медитации мудрецом

Свами Рама, «Жизнь среди гималайских йогов: духовные опыты»

Состояние самадхи. Как достичь самадхи

Состояние самадхи — это состояние просветления, при котором исчезает сама идея индивидуального сознания, и человек переходит в чистое состояние бытийности, объединяя наблюдателя и наблюдающего в себе или, иначе, прекращая существование самой концепции разделённости. Мы находим упоминание о самадхи уже в древних текстах Упанишад, которые относятся к философии веданты, но не в первых десяти Упанишадах, а в Maitrayni Upanishad, и позже термин «самадхи» уже вошёл в Упанишады, добавленные йогогической традицией. Таким образом, самадхи даже больше связано со школой йоги и Патанджали, нежели с древними ведическими знаниями.

В традиции дзен также известно это понятие, но там считается, что самадхи, также как и ниродхи — состояние, схожее с самадхи, когда метаболизм физического тела замедляется настолько, что понижается температура, пропадает всякое восприятие времени, — не ведёт к высшему знанию. В ниродхи организм функционирует за счёт накопленной до наступления этого состояния энергии. Прежде её бы хватило на пару часов жизни, а при пребывании в ниродхи она распределяется, и её становится достаточно на поддержание физической жизнедеятельности

организма в течение нескольких дней без какого-либо внешнего источника возобновления энергии.

Однако в дзен самадхи совсем не высшая форма просветления. Последователи дзен не считают, что искоренение фальши, ложного знания возможно с помощью достижения самадхи, поэтому для них «смерть Эго» остаётся высшей целью, и самадхи выступает как один из возможных этапов на пути к этой цели.

И всё-таки это мнение другой направленности, а мы вернёмся к йогической традиции, где говорится, что достижение состояния самадхи возможно с помощью практик дхьяны (медитации), и для того, чтобы подойти к этой стадии, нужно пройти весь восьмеричный путь традиции раджа-йоги, начиная с практик ямы, ниямы, переходя к занятиям асанами и пранаямой, и который в конце концов приведёт к более высоким уровням раджа-йоги — практикам дхьяны (медитации) и самадхи.

Уровни самадхи. Виды самадхи

Существуют несколько видов самадхи. Это только непосвященному глазу кажется, что самадхи только одно. Просветление связывают с состоянием самадхи. Это и верно, и неверно в одно и то же время. Самадхи как высшая ступень раджа йоги, главная цель всех практикующих воспринимается как нечто трудно достижимое, и поэтому редко кто серьёзно посвящает себя изучению, пусть и теоретическому, этого аспекта йоги.



Он для нас слишком отдалён, высоко расположен, недоступен. Именно трудности его достижения, связанные с переходом от одного ментального и духовного уровня к другому, практикой регулярной медитации и с соблюдением целибата, делают достижение состояния самадхи таким желанным и вместе с тем трудно осуществимым на деле. Бывает, проходят годы, прежде чем человек впервые соприкоснётся с этим состоянием хотя бы на краткий миг, но после этого он уже никогда не забудет удивительного опыта и будет стремиться к его повторению.

Это понятно и ожидаемо. Но то, с чем вы соприкоснулись, заглянув по ту сторону добра и зла, было только первой стадией самадхи. Внутри состояния самадхи их насчитывают несколько:

- савикальпа самадхи,
- нирвикальпа самадхи,
- сахаджа самадхи.

Kevala nirvikalpa samadhi (кевала нирвикальпа самадхи) — стадия временная, в то время как *sahajanirvikalpa samadhi* (сахаджа нирвикальпа самадхи) будет продолжаться всю

жизнь. Предшествующий им этап савикальпа самадхи — это только подход к настоящему просветлению и разотождествлению с самосознанием и эго. Такое состояние может продолжаться от нескольких минут до нескольких дней, в нём ещё сознание не растворено, оно не стало единым с Абсолютом, но уже прикоснулось и увидело его.

Нирвикальпа самадхи — это следующий уровень просветления, когда практикующий (йог) полностью слился с Абсолютом, его сознание перестало быть отдельным от Высшего. Абсолют и йог стали одним. Это поистине то состояние, когда человек открыл в себе Атман. Он не только понял это, но и осознал и проявил Атман, всё ещё пребывая в физическом теле.

Мы используем терминологию, позаимствованную из древних учений. Сам Патанджали использовал такие названия, как *Samprajana Samadhi* (*urasaṅga samadhi*) для того понятия, которое известно как савикальпа, и *Asamprajata Samadhi* (*arapa samadhi*) для нирвикальпа. Савикальпа определяется познанием через присутствие сознания, а нирвикальпа характеризуется полным разотождествлением с так называемым собственным сознанием и постижением знания напрямую, интуитивно, с выходом в трансцендентальность, полным поглощением и растворением в Абсолюте.

Нирвикальпа самадхи и савикальпа самадхи — это состояния просветления низшего уровня

Перед тем как более подробно говорить о состояниях «савикальпа» и «нирвикальпа», мы рассмотрим, что такое «викальпа» (*vikalpa*), т. к. в обоих словах можно заметить эту составляющую. Изучение и понимание этимологии слов помогает в конечном итоге постичь суть явления, пусть и умозрительно, т. к. практическое достижение этих состояний связано со временем, и поэтому могут уйти годы на то, чтобы осознать, что такое самадхи. Так что теоретическая основа для логического понимания этих явлений нужна.



Vikalpa — это один из видов мыслей, или, иначе, вритти. Викальпой называют движения ума, которые связаны с воображением и фантазией, но также для нашей темы её можно понимать как в общем отвлекающие мысли. Остальные 4 вида — это:

- **Pramana** — прямое знание, эмпирическое, полученное из опыта.
- **Viparyaya** — неправильное, ошибочное знание.
- **Nidra** — движения ума, которые можно охарактеризовать как «сон без снов». Ум всё ещё присутствует, он не ушел в *nirodhan*, но в нём пустота, инертность, остальные 4 вида мыслей или движений ума в это время отсутствуют. *Nidra*, однако, не одно и то же, что йога-нидра.
- **Smriti** — это движения ума, которые можно назвать памятью и воспоминаниями прошлого, с ясным осознанием целей внешней жизни и духовного пути.

Если мы говорим о нирвикальпе (**nirvikalpa**), то из самого слова можно понять, что происходит прекращение движения мыслей. Вместо викальпы приходит нирвикальпа, которая характеризуется полным отсутствием мыслей, божественным Ничто, полным единением с Абсолютом, когда внутренние и

внешние мысли остановлены. Это состояние восторга, которое в индуизме называют Ананда, но оно не тождественно тому восторгу, который нам уже известен в земной жизни. Это абсолютно новый тип духовного экстаза, который невыразим словами.

Само состояние нирвикальпа самадхи ещё меньше может быть выражено через средства вербальной коммуникации, хотя для того чтобы каким-то образом представить читателю это состояние как одновременно духовно-философскую концепцию нам не остаётся никаких других средств, кроме использования слов. Но в целом ни одно из состояний самадхи не может быть полноценно передано посредством выстраивания цепочки вербального логического дискурса.

Это такие состояния, которые могут быть поняты и осознаны только в процессе непосредственного про-живания, через опыт пребывания в самадхи.

Савикальпа самадхи — это самадхи такого типа, когда в процессе концентрации на каком-то объекте, т. е. медитации на объект или образ, происходит открытие человеку Абсолюта, но лишь на некоторый период времени, с непременным возвращением в обычное состояние духа. Савикальпу можно переживать несколько и даже много раз в течение практики медитации. Если вы практикуете медитацию регулярно, то первый уровень «самадхи савикальпа» станет для вас в скором времени открыт. При достижении савикальпа самадхи ещё присутствует усилие. Только тогда, когда наступает окончание усилий, возможен выход в состояние нирвикальпа самадхи.

Кстати, говоря о савикальпа самадхи, нужно добавить, что достижение этого состояния не связано исключительно с типом медитации на объект. Это может быть медитация более высокого порядка, когда практикующий уже не использует свое внимание, сосредоточение внимания на внешних объектах для вхождения в состояние медитации. Ему бывает достаточно сосредоточиться на внутреннем состоянии — это может быть сам ум, осознание «Я есмь», энергетические каналы нади и т. д.

Практика самадхи: как достичь состояния самадхи.

Сахаджа самадхи

Между двумя вышеописанными состояниями самадхи и сахаджа самадхи как высшим состоянием самадхи существует принципиальная разница. Она состоит в том, что то состояние единения с Высшим, которое было достигнуто в нирвикальпа самадхи, не утрачивается, и человек, находясь в грубой физической действительности, сохраняет состояние высочайшего просветления, растворения в бытии. Оно уже не может быть утрачено. В этом виде самадхи адепт не утрачивает состояние озарения даже во время выполнения самых что ни на есть мирских дел. «Его тело стало инструментом души,» — как объясняют некоторые гуру. Он един с Абсолютом, а душа стала Атманом, он вышел из круга самсары. Пусть он до сих пор и находится в этом мире, но для того его душа и послана сюда, чтобы выполнять какую-то только ей присущую миссию.



Сахаджа самадхи, в отличие от савикальпа и нирвикальпа самадхи, больше не нужно ни достигать, ни входить в него — человек в нём пребывает постоянно. Редкие духовные учителя

смогли этого достичь. Обычно даже нирвикальпа — это уже состояние, к которому идут, может быть, в течение нескольких жизней, и только в этом земном воплощении после 12 лет непрерывной практики медитации потенциально возможно достижение нирвикальпа самадхи с последующим достижением сахаджасамадхи.

Употребляя слово «достижение», мы не имеем в виду желание эго чего-то достигать. Просто за неимением более подходящих слов для описания высших состояний сознания приходится использовать более материалистические термины тогда, когда описание касается сферы не то что идеальной, но даже трансцендентальной.

Самадхи и просветление

Нужно заметить, что в философской концепции буддизма существует просветление Будды, именуемое Аннута́ра Самья́к Самбодхи, сходное понятию «самадхи». Оно в большей мере соответствует именно сахаджа самадхи в традиции йоги и индуизма. Только достигнув сахаджа самадхи, движение мыслей полностью остановлено. Но нужно задаться вопросом, почему мы постоянно подвергнуты атаке мыслей. Ответ кроется в таком понятии, как карма. До тех пор пока человек прорабатывает карму, поток мыслей полностью прекратить невозможно.

Во время медитации умелый практик останавливает поток мысленной активности, но лишь на какое-то время, а именно, на время медитации. Затем, когда он возвращается к своим повседневным занятиям, мысли приходят вновь как неизбежность. Если мы в состоянии контролировать их и особенно тот процесс, когда происходит эмоциональный отклик на некоторые мыслительные движения, то это уже большое достижение. Здесь и проявляется мудрость человека. Если он по-настоящему достиг определённой степени осознанности в своей жизни, он лучше управляет своими эмоциональными реакциями и направляет работу ума.

Однако при всём этом человек не достигает просветления или самадхи. Состояние самадхи, сахаджасамадхи

характеризуется тем, что больше не осталось кармических привязок, вследствие чего неосознанному потоку мыслей неоткуда появиться. Только при условии тотальной остановки бессознательного, неконтролируемого течения мыслей возможно говорить о состоянии высшего просветления — сахаджа самадхи.

Вместо послесловия

Существуют разные взгляды относительно самадхи, и читатель волен решать, каким образом ему относиться к этим философско-психологическим концепциям, и всё-таки будем помнить то, что однажды сказал Шри Рамана Махарши: «Только самадхи может открыть Истину. Мысли набрасывают покров на Реальность, и поэтому она не воспринимается таковой в состояниях иных, нежели самадхи».