

Атман - высшее «Я»



Атман – слово, которым в учении адвайты обозначают **высшее «Я»**.

Атман – это не какая-то мистическая химера, а вполне доступное и даже очевидное переживание собственного присутствия в настоящий момент времени. Это – психическая реальность, ощущение бытия, которое в чистом виде переживается как безграничная свобода. Атман – то, что мы переживаем прямо сейчас. Это – психологический [настоящий момент](#) времени – тот самый миг, в котором происходит жизнь – наша истинная суть. Чем ясней связь с высшим «Я», тем сильнее ощущение происходящей реальности, ощущение, что все это действительно происходит прямо сейчас. Кому-то может показаться странным, почему об этом вообще заходит речь, ведь то, что реальность существует – это нечто, происходящее по умолчанию, само собой разумеющееся. Чтобы лучше прояснить то первостепенное значение, которое я придаю этому «психическому аспекту» жизни, попробуем рассмотреть его в сравнительном анализе.

Днем мы бодрствуем, выполняем рутинную деятельность, пребывая в относительно сознательном состоянии. Однако, чаще всего, если нас попросить пересказать, что с нами происходило в течение дня, включая всю ментальную деятельность, чувства, движения, все, что ощущали наши пять органов восприятия, мы не сможем припомнить и доли процента. Человек помнит только ключевые, важные для его дальнейшей деятельности моменты, связанные с проекциями малого «я» – [это](#). Вся остальная память вытесняется в бессознательное.

То есть, когда мы говорим о человеческой [осознанности](#), речь – о весьма относительной осознанности. Когда человек отходит ко сну, уровень осознанности падает еще в несколько раз, и после сна, он может вспомнить очень немногое – лишь самые яркие сны, а часто, вообще – ничего. Во время сна «ощущение» реальности сбавляется настолько, что почти никак не фиксируется. В противовес сну и дневному бодрствованию существует и другое – сверхсознательное состояние, по сравнению с которым обыденное состояние кажется сном и отсутствием жизни.

К сожалению, обыватель практически не осознает свою «бытийность», и воспринимает эти аспекты через какие-то косвенные переживания. Человек фиксирует умом объекты и делает вывод, что он есть, потому что иначе было бы некому воспринимать этот мир форм. Если принять это просто, как логический факт, могут возникнуть мысли: «ну есть я, а дальше что? Что это может дать? Дополнительных денег в кармане не появляется... В чем практическая ценность осознания собственного существования?»

Подобные вопросы, справедливо возникающие из поверхностного ума, говорят лишь о том, что человек за этот ум крепко зацеплен, и его внимание на данный момент не способно оторваться от поверхности и направиться в глубину, в причину и суть происходящих процессов – в настоящее мгновение.

Когда мы задаем подобные вопросы, следует обратить внимание на тот коренной парадокс, что в то время как возникает вопрос, отсутствует сам вопрошающий. Какой смысл интересоваться следствиями, если нет понимания исконной причины происходящего? Какой смысл во вторичных проявлениях «я»,

если человек это свое «я» совершенно не осознает. На progressman.ru красной линии жизни посвящена отдельная [статья](#).

Мы не осознаем собственного присутствия в жизни. Возникают какие-то смутные ощущения твердого, мягкого, вкусного, горького, важного, скучного, какие-то картинки, чувства, сотни поверхностных мыслей... Но где среди всего этого «я»? Что есть «я»? Если попробовать успокоить себя такого рода концепцией, как «я есть совокупность всего», тогда в чем наше я отсутствует? Где та грань, которая разделяет реальность на «я» и его отсутствие? Являются ли наши волосы нашим «я»? Наше тело? Ум? Если ощущаешь свое «я», получается – есть два «я», одно из которых наблюдает за другим? Или они одновременно наблюдают друг друга? Тогда появляется некое третье «я», способное быть сторонним свидетелем для двух предыдущих и т.д. Это – игры ума, концепции – наше разрозненное эго соткано из этих ментальных сгустков.

Любой объект, который мы как-либо ощущаем, включая все наши ложные «я», является для нас сторонним, наблюдаемым наравне с другими аспектами мира форм. На глубинном уровне все формы, как одно целое, также являются Атманом – высшим «Я».

Все формы существуют, потому что существуешь ты, свет твоего сознания наделяет их жизнью. Существование самой жизни – это сияние твоего сознания.

Для человека Атман – это и есть Бог и высшая запредельная реальность. Даже мимолетное осознание факта этой связи дарует радость, проблеск удивительной [свободы](#), независимой ни от чего. Ведь никто и никогда не сможет этого отнять. **Атман – это сама жизнь, в абсолютном ее аспекте, само существование, незримый фон для всего – истинная сущность человека.** Это простое чистое и бескрайнее, всегда свежее, наполняющее жизнью начало – источник, смысл и суть самой реальности.

Эзотерические учения называют осознание своего высшего «Я» просветлением. Адвайта говорит о высшем «Я», как об Атмане, о том, кто истинно есть. Йога говорит о высшем «Я» как о Пуруше, который наделен следующими свойствами: безначальный, тонкий, вездесущий, сознательный, запредельный, вечный, созерцающий, познающий, вкушающий, бездействующий, незапятнанный, ничего не порождающий. [Созерцание и осознанность](#) способствуют проявлению этих качеств, содействуют самопознанию, приближают нас к истине, к расслаблению в настоящем и раскрывают Атман – высшее «Я».

Чтобы Атман открылся, не нужно ничего делать, как-то напрягаться, или к чему-то стремиться. Вначале это приходит как [естественное расслабление](#) – так, словно все погружается в сон, отпускается, но бодрствование, как некий конечный пункт всегда остается. Затем индивидуальная реальность распаивается, открывается тому, что есть, всегда было и будет. И тогда осознаешь, что ничего другого никогда не существовало и не могло существовать. Это – сама естественность, жизнь, которой ничто не может препятствовать. Она просто есть, она вмещает в себя мгновения, и в то же время ничто не способно ее затронуть.

На уровне сознания что-то в нас понимает, что у энергии нет начала, или ограничения, реальности не может ни прибавиться, ни убавиться. Не может быть и привязанности к чему-либо, или неприятия чего-либо, потому что все происходящее – спонтанная река жизни, в созерцании которой мы принимаем все, как есть, без вмешательства, без какого-либо искажения Истины, или даже ее интерпретации. Мы только наслаждаемся голосом этой реки, слушаем ее песню, отдаем себя ей. Ее движение подхватывает, проникает в каждое действие, в каждое мгновение, позволяя расслабиться. Единственное, что от нас требуется – это доверие к жизни. Все происходит само собой наилучшим образом.

Если все является существованием, какие могут быть сомнения? Бог, Абсолют, Всевышний – слова не имеют никакого значения, потому что жизнь внутри нас не зависит от этих символов.

Сомнения – это иллюзия, концепции всегда иллюзорны. Сомнения приковывают к ментальной деятельности, к частному ограниченному знанию. Сомнения заставляют переживать, бояться, рожают неустойчивость, неудовлетворенность. Доверие к жизни, напротив – делает сознание медитативным, пронизательным, вкушающим, дарует интуитивное озаряющее мышление. Это – проявление связи относительного мира с парадоксальным, вневременным, проявление связи человека и высшей инстанции, личности и высшего «Я».

Индивидуальность – то, что ты считал все это время собой – происходит в тебе, но это не ты. Для тебя, твое имя и личность – это персонаж, герой игры, который происходит в этой реальности наравне с мириадами других форм. Иногда этот персонаж говорит о чем-то, действует, что-то представляет, читает тексты, занимается практикой. Вся реальность – лишь то, что происходит на фоне высшего «Я», чистого бытия. Все окружающие тебя люди – это разные части твоего сознания. Реальность просто есть. Это твоя исконная сущность – твой дом, твоя истинная обитель. Это удивительный, блаженный покой.

Можно в качестве аллегории привести пример искателя, потратившего годы на разыскивание волшебного талисмана, который все это время висел у него на шее. Человек, разрываваемый желаниями, занят парадоксальной деятельностью – в поисках счастья, целостности и удовлетворения он перевернул весь мир и даже устремился к звездам, в то время как величайшая тайна, содержащая в себе полный охват реализации самой жизни, счастья, мира, гармонии и покоя находилась все это время в его собственном сердце.

Выделять одни объекты, полностью отдавая им свое внимание, это все равно, что выбрать для себя отдельную точку в бесконечности, и посвятить всего себя этой точке, не имеющей никакого значения на фоне абсолютного существования. Реальность будет отрываться от нее на бесконечные расстояния, и мы снова в страхе потери несуществующей опоры, будем рваться к ней. Именно так действует человек, когда отдает себя отождествлению с преходящими формами – упускает нечто неизмеримо более величественное, важное, всеобъемлющее, нежели мириады суетных преходящих явлений – упускает саму жизнь.

Существование любой формы, или даже бытие само по себе – это необъяснимое чудо. Почему реальность вообще должна быть? Не человеческая, социальная, но реальность как таковая, всеобъемлющая, содержащая в себе бесконечность [пространства](#) и [времени](#) протянутого в вечности. Сама жизнь... почему она есть? Могла ли она не существовать? Это очень важный вопрос! Вдумайся всем существом, попытайся прочувствовать этот вопрос, ведь он сам по себе в своей основе уже содержит ответ. Почему реальность существует? Поначалу ответ будет мелькать, словно нечто невозможное, неуловимое, и только после пробуждения этот ответ проявит свою глубинную суть.

© Игорь Саторин

Статья «Атман – высшее «Я» написана специально для progressman.ru
При использовании материалов обязательна активная ссылка на источник.