

Десять шлок об Атма-вичаре
(Атма-вичара даша-шлока)

Ом, мое поклонение Сатгуру!

1. О йогин, зародив веру в путь Освобождения (Мокша Дхарму), получи упадешу от сведущего Джняна-Гуру, чтобы постичь Атман. Затем непрерывно практикуй Атма-вичару, вопрошая «Кто Я?» и пребывая вне ума.
2. Вопрошай так, пока ум не сосредоточится целиком на внутреннем бытии – «Я есть», что подобно немислимому пространству, охватывающего все.
3. Вновь и вновь зарождай эту атма-вичара-спанду (исследовательскую вибрацию), подобно тому как опытный лучник натягивает тетиву лука, внимательно, но без напряжения. Затем направляй ее в турью (место пребывания Брахмана), сияющую за пределами пяти оболочек, словно лучник выпускает стрелу в цель. Атман – цель, вичара-спанда – стрела, ум – лук.
4. Эта атма-вичара-спанда двойка, она направлена внутрь и наружу. Она есть брахма-кара-вритти, мысленная вибрация, исходящая из Абсолюта и ведущая к Абсолюту. Она насыщает ум йога брахма-ахам-бхавой (уверенностью «Я есть Брахман»).
5. Когда такая брахма-кара-вритти и уверенность держится непрерывно это в священных писаниях называют нидидхьясана, непрерывное созерцание Брахмана.
6. Нидидхьясаной следует дорожить, как волшебной драгоценностью Богов – чинтамани, ибо она естественно дарует брахма-ананду (блаженство) и джняну – познание брахма-сварупы (истинной природы Абсолюта). Она разрушает васаны (васана-кшая) и растворяет ум (мано-наша), даруя бодхи (просветление).
7. Храни свою садхану в тайне до обретения глубокой реализации (атма-джняны), открывая ее лишь своему коренному (мула) Гуру и близким по духу садху (гуру-бхайя).
8. Когда придут опыты вивеки (различения), вайрагьи (отрешения), анатты (переживание отсутствия самобытия Я) – это начальные знаки нисхождения благодати (Ануграхи) от Брахмана – Парамашивы.
9. Вслед за этим проявятся опыты пустоты (шуни), спонтанная радость (ананда), переживание свободы (сватантрия), внутренней целостности и полноты (пурнатва), вечности (нитьятва), совершенного великолепия (айшварья) и божественного величия (дивья-мана), а так же Шива-авеша (наполненность Богом). Это средние знаки реализации (лакшана).
10. Когда йог, получив эти знаки безупречно остается в своем естественном состоянии вне ума (сахаджа-аманаска), практикуя лайя-йогу и не отвлекаясь – это мудрецы называют естественное состояние (сахаджа-авастха), безопорное бытие (нираламбха), стхити-праджня – устойчивость в мудрости, брахмаништха - уверенность в Абсолюте, шива-саюджья – слияние с Шивой, атма-джняна – знание Атмана, аманаска-йога – йога вне ума. Безусловное пребывание в таком присутствии мгновение за мгновением, поддерживаемое аватханой

(бдительностью) дарует йогу Мокшу (Освобождение) и он становится дживан-муктой (освобожденным, живущим в теле).

Он причисляется к сонму пробужденных мудрецов джняни, видьядхаров (держателей знания) и видьешваров (владык мудрости).

Его мудрость, счастье и свобода будут углубляться и не исчезнут даже в пралайе.

Таков высший путь Джняна-йоги, Адвайта-Ишвара-вады, Сватантрия-дхармы, Ануттара тантры, заповеданный богами и такими святыми, как Даттатрейя, Васиштха, Гаудапада, Видьяранья, Шри Шанкарачарья, Махасидха Шивапрабхакара Брахмананда и всеми святыми йогами Адвайта Веданты.

Ом Шанти!

Самайя

Эти 10 шлок написал йог-джняни Свами Вишнудевананда Гири, во благо всех садху, следующих Адвайте и другим святым путям, ведущим к освобождению.

25 ноября 2017 г., Мауна-ашрам