



УПАНИШАДЫ
С КОММЕНТАРИЯМИ

Светлана Валерьевна Кузина
Упанишады: с комментариями
Серия «Классика мысли»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69565339
Упанишады: с комментариями / [сост. С. Кузина]: ООО
«Издательство АСТ»; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-158564-8

Аннотация

Погрузитесь в уникальный мир мудрости древних учений. Благодаря разнообразию тем, вы найдете материал для увлекательных дискуссий, рассматривая концепцию трансцендентного и имманентного Бога, кармы и реинкарнации, природы разума и сознания, а также практику медитации и духовного развития. Через примеры, притчи и глубокий анализ, книга демонстрирует, как эти древние принципы могут быть применены в нашей современной повседневной жизни. Готовьтесь к удивительному путешествию, которое просветит ваш разум, согреет ваше сердце и поможет вам стать лучшей версией себя.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Почему нужно прочесть эту книгу?	5
Для кого книга?	6
Фишки книги	7
Вступление. Открываем двери в мир древней мудрости	8
Введение. Суть древних священных текстов	11
Часть 1. Основные концепции	24
Глубины Брахмана: в поисках всеобъемлющей реальности	24
Сокровища Атмана: находим нашу истинную сущность	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Упанишады:
с комментариями
(*сост. С. Кузина*)

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Почему нужно прочесть эту книгу?

1. **Доступность:** книга переводит философию Упанишад на современный язык, делая ее доступной для любого читателя, независимо от его предварительных знаний о теме.
2. **Практическое применение:** она не просто описывает духовные принципы, но и показывает, как их можно применить в реальной жизни, чтобы улучшить взаимоотношения и качество жизни.
3. **Глубокое понимание:** через диалоги, уроки и притчи книга помогает понять и пережить глубокие учения Упанишад.
4. **Персональный рост:** книга стимулирует к развитию сострадания, самопознания и духовности, помогая вам стать лучшей версией себя.
5. **Непередаваемый опыт:** чтение книги предлагает уникальный взгляд на древнюю мудрость, который вы нигде больше не найдете.

Для кого книга?

Эта книга предназначена для всех, кто стремится к духовному развитию и самопознанию. Она идеально подойдёт для любопытных читателей, ищущих глубокие ответы на вечные вопросы, а также для тех, кто хочет внести в свою жизнь больше любви, сострадания и служения другим.

Фишки книги

1. **Современная интерпретация Упанишад**: книга переводит древние учения на современный язык, делая их понятными и актуальными для современного читателя.
2. **Практические советы и рекомендации**: в книге представлены не только теоретические концепции, но и практические рекомендации по их применению в повседневной жизни.
3. **Уникальные притчи и истории**: книга включает в себя уникальные и увлекательные притчи из Упанишад, которые иллюстрируют и помогают лучше понять философские концепции.
4. **Цитаты из первоисточников**: используются цитаты и отрывки из оригинальных текстов Упанишад, обеспечивая авторитетность и точность изложения.
5. **Духовный рост**: чтение книги поможет читателям развить сострадание и духовность, обогатив их жизнь новыми взглядами и пониманием.

Вступление. Открываем двери в мир древней мудрости

Добро пожаловать в увлекательное путешествие в мир Упанишад – древней мудрости, которая проникает глубоко в сердце каждого человека и открывает нам неизведанные просторы сознания. В нашей книге мы приглашаем вас проникнуть в сокровенные тайны Упанишад, чтобы понять их значимость и актуальность для нашей современной жизни.

В мире, где мы часто ощущаем суету и разобщенность, Упанишады предлагают нам источник мудрости и понимания, который может помочь нам найти гармонию и смысл в нашем существовании. Эти древние тексты открывают двери к глубокому пониманию нашей истинной природы и помогают в поиске внутреннего покоя и осознания своего утерянного «я».

Упанишады предлагают универсальные учения, которые преодолевают границы времени и культурных различий. Их философия и практики обращаются к вечным вопросам о смысле жизни, природе реальности, связи с окружающим миром и глубинам человеческого сознания. В нашей современной жизни, заполненной стрессом, материальными стремлениями и потребностями, Упанишады призывают нас заново задуматься о том, что действительно важно и что мо-

жет принести нам истинное счастье.

Кроме того, Упанишады предлагают нам практические инструменты и пути, которые помогают нам развивать гармоничные отношения, осознанность, смелость и сострадание. Они призывают нас обрести внутреннюю свободу, преодолеть ограничения ума и возвратиться к истинной реальности.

В нашей книге мы исследуем, как древние учения и практики могут быть применены в нашей современной жизни. Разберемся в вопросах самоосознания, поиска истины, достижения внутреннего покоя и жизненного равновесия, управления эмоциями, развития глубоких отношений и многих других аспектов, которые непосредственно касаются нашего повседневного существования. Ведь Упанишады дают нам возможность переосмыслить нашу жизнь, проникнуть в смысл и глубину наших действий и принимать осознанные решения. Они предлагают практические инструменты для самоанализа, медитации, развития интуиции и духовного роста. С помощью Упанишад мы можем расширить наше сознание, обрести глубокое понимание себя и мира вокруг нас.

Упанишады также открывают двери к межконфессиональному пониманию и толерантности. Они учат нас видеть единство во множестве и признавать разнообразие путей к истине. Эти учения могут помочь нам строить гармоничные отношения с людьми разных вероисповеданий и культур.

В нашей современной жизни, где мы часто сталкиваемся со стрессом, тревогой и потерянностью, Упанишады предлагают нам путь к внутреннему успокоению и цельности. Они помогают нам находить вдохновение и направление, осознавая нашу истинную природу и связь со всем миром.

Мы рассмотрим исторические контексты Упанишад и их влияние на современную философию и духовность. И предлагаем читателям применять Упанишады в своей собственной практике, экспериментировать с их учениями и интегрировать их в свою жизнь для достижения счастья, гармонии и просветления. Важно отметить, что эти священные тексты не являются просто философскими концепциями или абстрактными идеями. Они призывают нас к действию, к применению учений в нашей повседневной жизни. Они предлагают нам не только познание, но и трансформацию – не только духовную, но и телесную. Давайте вместе откроем двери к древней мудрости Упанишад и сделаем их доступными и полезными для нашей современной жизни!

Введение. Суть древних священных текстов

Упанишады являются частью древнейшей индийской литературы, называемой Ведами. Веды создавались на протяжении долгого времени (возможно, несколько тысячелетий до нашей эры), а их точное происхождение и авторство остаются неясными – просто приписывают неким древним мудрецам, или «риши». Веды состоят из четырех основных частей: Ригведы, Самаведы, Яджурведы и Атхарваведы. Каждая из этих частей содержит гимны, ритуалы и философские дискуссии, которые образуют основу индуистской религии и философии. А Упанишады являются частью Вед и часто называются Ведантой, или «концом Вед», и представляют собой философские дискуссии о природе Бога, вселенной и человеческого бытия. В них можно найти множество тем для обсуждения, включая концепцию трансцендентного (превосходящего вселенную) и имманентного (присутствующего внутри вселенной) Бога, идеи о карме и реинкарнации, понимание природы разума и сознания, идеи о духовной практике и медитации, и многое другое.

Слово «Упанишад» происходит от санскритского корня, который можно перевести как «сидеть рядом с учителем». Это указывает на их форму передачи знаний, когда ученики

в монастырях или уединенных местах на природе рассаживались вокруг своего гуру и слушали его лекции. Упанишады представляют собой сборник диалогов, вопросов и ответов между учителем и учениками, а также размышления и притчи. Они стремятся раскрыть глубокие вопросы о природе реальности, человеческого существования, смысле жизни и природе божественного. Заставляют задуматься над важными вопросами мироздания: *«Кто есть Знающий?»*, *«Что заставляет мой ум думать?»*, *«Есть ли у жизни какая-то цель или она управляется просто случайностью?»*, *«Откуда появился космос?»* и пр. Они исследуют концепции как абсолютной реальности (Брахман), так и индивидуального сознания (Атман). Упанишады также обращаются к различным практикам и дисциплинам, таким как йога и медитация, для достижения осознания и самоосвобождения. Важными темами в трактатах являются карма (закон причинно-следственных связей), сансара (цикл рождений и смертей), мокша (освобождение от цикла сансары), а также различные метафизические и космологические концепции.

Точное число Упанишад не установлено, но некоторые ученые считают, что их насчитывается не менее 200. И долгое время считалось, что среди них есть «секретные». Однако некоторые Упанишады можно назвать «менее известными» из-за своей истории и происхождения. Ведь в прошлом эти тексты передавались в устной форме от поколения к поколению, и некоторые ветви знания могли быть сохранены

только в определенных регионах или у группы инициированных учеников и учителей. Это и могло создать впечатление, что некоторые Упанишады являются «секретными». Однако с распространением письменности и возможности сохранять тексты, большинство Упанишад стали доступными для изучения и интерпретации. Они изучаются в индуистских учебных заведениях, доступны для чтения и исследования учеными и всеми, кто интересуется этой темой.

Упанишады считаются самыми ранними философскими текстами в истории человечества. Возникли примерно в период с 7-го по 5-й век до н. э., то есть около 2500–3000 лет назад. Они древнее Библии. Появившиеся трактаты сначала передавались из поколения в поколение в устной форме, и только позднее были записаны. Их содержание изначально знали только брахманы – религиозные и образованные слои индийского общества, которые занимались их изучением и передачей знаний. Авторами Упанишад были известные мудрецы и учителя того времени. Самыми известными текстами считаются – «Брихадараньяка», «Иша», «Кена» и «Чандогья». Вот краткое описание каждого из них:

«Брихадараньяка»: Эта Упанишада представляет собой одну из самых длинных и философически значимых Упанишад. Она содержит обширные диалоги и метафизические рассуждения о природе Брахмана, Вселенной и человеческого существования.

«Иша» – самая короткая и в свою очередь акцентирует

внимание на идее, что Бог присутствует во всем и что все вещи во вселенной взаимосвязаны.

«**Кена**» посвящена пониманию природы Бога и духовной истины, а также исследует вопросы о природе познания.

«**Чандогья**» предлагает углубленное изучение метафизики, ритуалов, медитации и духовных упражнений.

Упанишады продолжают оставаться значимыми в современном мире и используются в различных областях и практиках.

1. Духовные практики. Упанишады предлагают ценные учения и практики для духовного развития. Их принципы и методы медитации, самоанализа, самоосознания и саморазвития используются людьми для достижения внутреннего покоя, осознания и духовного роста. Они призывают нас задавать глубокие вопросы о природе нашего «Я», о том, кто мы есть за пределами поверхностных идентификаций.

2. Философия и этика. Учения Упанишад предлагают такие ценности, как ненасилие, сострадание, искренность, справедливость и доброта, которые способствуют гармоничным отношениям и этическому поведению.

3. Источник вдохновения. Упанишады являются источником вдохновения для многих философов, духовных учителей, писателей, художников и музыкантов. Их глубокие учения и метафизические концепции вдохновляют творческое мышление и помогают людям найти глубину и смысл в

своей работе. Назовём самых известных из них.

Николай Рерих (1874–1947), выдающийся русский художник, писатель, путешественник и мыслитель, который находил вдохновение в индийской культуре и философии, включая Упанишады. В качестве основателя и последователя учения Агни Йоги (также известной как Живая Этика), он в своих трудах неоднократно обращался к идеям, изложенным в этих древних текстах. В его трудах, таких как «Сердце Азии», «Алтай-Гималаи» и «Шамбала», мы можем видеть влияние Упанишад и других восточных духовных традиций. Рерихи (и Николай, и его жена Елена) также создали обширную серию книг по Живой Этике, многие из которых отражают влияние упанишадической мысли, хотя и не цитируют их напрямую.

Махатма Ганди (1869–1948) – великий политический и духовный лидер Индии, который глубоко уважал и вдохновлялся учениями Упанишад. Они оказали огромное влияние на его личную философию, а также на его политические и духовные взгляды.

Одним из ключевых учений Упанишад, которое Ганди применил в своей жизни и работе, было учение о «ахимсе» или ненасилии. Этот принцип, который Ганди развил в философию «сатяграхи» (держаться за истину через ненасилие), стал основой его бескровной борьбы за независимость Индии.

В своем автобиографическом произведении «Мои экспе-

рименты с истиной» Ганди часто ссылается на индуистские скрипты, включая Упанишады, как источник его вдохновения и мудрости. Вот лишь одна цитата: «Жизнь отдельного человека в значительной степени зависит от его мышления. Это учение Упанишад я пытался применить в своей повседневной жизни». В его письмах, статьях и речах также прослеживаются отсылки к духовным учениям этих индийских трактатов. Например, в письме к другу Ганди писал: «Истина, которую Упанишады называют непостижимой, на самом деле проникает во все проявления жизни. Это ключ к пониманию мира и самого себя». А в одной из своих речей Ганди сказал: «Упанишады учат нас, что истина не может быть постигнута без самоотверженности. Это – истина жизни, внутреннее знание, которое должен искать каждый человек». Ганди также часто упоминал и учение Упанишад о неделимости вселенной: «Мы все связаны невидимой нитью, мы все являемся частями одного целого, как учат Упанишады. Эта идея была основой моего концепта ненасильственного сопротивления».

Алдоуз Хаксли (1894–1963) – известный английский писатель и философ. Он в своем знаменитом романе «О дивный новый мир» делает отсылки к концепциям, изложенным в Упанишадах: «Возможно, Универсум внутри нас, в глубинах нашего сознания, как учат Упанишады, больше, чем внешний мир». В другой своей книге «Вечная философия» Хаксли явно ссылается на Упанишады, представляя их как

один из источников универсальной «Перенниалистской философии» – вечной и универсальной мудрости, которую он видит во всех крупных религиозных и философских традициях. Он цитирует, например, следующую строку из «Чандогья Упанишады»: «Тат твам аси» (Ты это [Атман, сам Вселенная]). А в книге «Остров» Хаксли включает многие концепции, изложенные в Упанишадах, включая идею о том, что весь мир пронизан Брахманом (Вселенским Духом). Один из его персонажей говорит: «Брахман – это Вселенная и все в нем. То есть, всё что мы видим, слышим, осязаем – это Брахман. Это учение Упанишад».

Карл Густав Юнг (1875–1961) – один из основателей психоанализа и творец теории коллективного бессознательного также был знаком с учениями Упанишад и других восточных философских и религиозных традиций. Юнг считал, что эти учения могут быть очень полезны в понимании человеческой психики. В работе «Психология и Восток» философ пишет: «Я признаю величие восточной мысли, особенно в учениях Упанишад, которые имеют особое значение для психологии, поскольку они антиципируют многие открытия глубинной психологии». В отношении коллективного бессознательного, Юнг считал, что его концепция общих архетипов (основных символов и образов, которые присутствуют в мифах и сновидениях людей всего мира) находит отражение в учениях Упанишад об универсальности человеческого опыта. Понятие Атмана, или внутреннего «Я»,

в Упанишадах совпадает с его пониманием индивидуации – процесса становления собственного «Я», неповторимой и уникальной личности. Он также писал: «Я встретил учения Упанишад в моих мечтах и сновидениях. Это заставило меня вникнуть в их суть и понять, что они олицетворяют вечные истины, которые могут быть открыты в подсознании каждого человека».

Роберт Оппенхаймер (1904–1967), физик-ядерщик, один из ключевых ученых в проекте «Манхэттен», во время которого была разработана первая атомная бомба, изучал древние индийские тексты, включая Упанишады и Бхагавадгиту. Его интерес к восточной философии и религии был настолько велик, что он даже изучал санскрит, чтобы читать эти тексты в оригинале. Оппенхаймер часто говорил о влиянии этих текстов на его мировоззрение и восприятие науки. В интервью после взрыва первой атомной бомбы, он процитировал стих из Бхагавадгиты: «Сейчас я стал Смертью, разрушителем миров», чем отразил свое восприятие силы атомной энергии и последствий ее использования.

В своих письмах и беседах Оппенхаймер неоднократно заявлял, что индийская философия, в частности Упанишады, дали ему глубокое понимание природы реальности и взаимосвязи всего сущего. Например, учения Упанишад о том, что все во Вселенной происходит из одного источника (Брахмана), имеют отражение в квантовой физике, которую изучал Оппенхаймер, где все частицы взаимодействуют и влия-

ют друг на друга. Однако следует отметить, что эти знания были для ученого не столько практическим инструментом в его работе, сколько моральным и философским ориентиром. Они помогли ему в понимании последствий его научной работы и этических вопросов, которые она поднимает.

Артур Шопенгауэр (1788–1860), известный немецкий философ, считается одним из первых западных мыслителей, кто серьезно занимался изучением восточной философии, включая Упанишады. Он считал их и другие древние индийские тексты источником великой мудрости и отмечал их влияние на свои собственные идеи. В «Мире как воле и представлении» Шопенгауэр пишет: «Самые удивительные и утонченные метафизические учения принадлежат индийцам, их учения могут быть найдены в Упанишадах и в философии Веданта». Он часто упоминал Упанишады в своих работах и говорил, что они представляют собой «самый высокий продукт человеческого знания и мудрости».

Одной из основных тем в философии Шопенгауэра является концепция «мира как воли и представления». Эта идея имеет сходство с учениями Упанишад о природе реальности. В Упанишадах говорится о двух уровнях реальности: Брахмане (абсолютной реальности) и Майе (видимом мире, который является иллюзией или представлением Брахмана). Это находит отражение в философии Шопенгауэра, где «мир представления» является миром, как мы его воспринимаем, а «мир воли» – это фундаментальная реальность, которая ле-

жит за нашим восприятием.

Шопенгауэр часто цитировал Упанишады, чтобы поддерживать свои аргументы и иллюстрировать свои идеи. Он использовал их, чтобы обсудить темы, такие как смерть, желание, страдание, отречение, и освобождение, и понимание природы реальности. Все это были ключевые темы как в Упанишадах, так и в работах Шопенгауэра. В своих работах философ также уделял большое внимание концепции страдания и его роли в человеческой жизни. Это в свою очередь коррелирует с учением Упанишад о цикле рождения, смерти и перерождения (сансара), где страдание является неотъемлемой частью жизненного опыта. Он писал: «Всякий, кто живет, следовательно, страдает... Только отречение, отказ от воли к жизни, приводит к избавлению от страдания». Это напоминает учение Упанишад о достижении мокши, или освобождения, через отказ от материальных привязанностей и познание абсолютной реальности (Брахмана). Таким образом, можно сказать, что Упанишады оказали значительное влияние на Шопенгауэра и его философию, став важным источником вдохновения и мудрости для него.

4. Академическое исследование . Упанишады являются объектом академического исследования в области философии, религиозных исследований, индологии и культурологии. Ученые и исследователи изучают Упанишады, анализируют их тексты, контекст и философские идеи, чтобы расширить наше понимание древней индийской философии и

ее влияния на современность.

Вот несколько конкретных примеров академических исследований, связанных с Упанишадами:

«*The Principal Upanishads*» (*Основные Упанишады*) – книга Шри Сатхиджита Райа, являющаяся обширным комментарием и анализом основных Упанишад. В ней исследуются философские и метафизические аспекты Упанишад, а также их исторический и культурный контекст.

«*The Upanishads: A New Translation*» (*Упанишады: Новый перевод*) – работа Свами Нихилананды, предлагающая новый перевод и толкование Упанишад. Он приводит анализ и комментарии, основанные на глубоком понимании исходного текста.

«*The Upanishads: A Complete Guide*» (*Упанишады: Полное руководство*) – книга Пола Деуссена, которая исследует Упанишады в контексте истории, философии и религиозной культуры. Он обращается к различным интерпретациям Упанишад и их влиянию на различные духовные традиции.

«*The Principal Upanishads: A Reading Guide*» (*Основные Упанишады: Руководство по чтению*) – работа Джонатана Эдвардса, предлагающая обзор и анализ основных Упанишад. Он помогает читателям в освоении сложных концепций и тем, рассматриваемых в Упанишадах.

5. Использование в практиках йоги. Упанишады имеют важное значение в йогической традиции. Они предлагают философскую основу и глубокое понимание принципов

йоги. Многие учения Упанишад влияют на практику асан, пранаямы, медитации и других аспектов йоги.

6. Духовное руководство и советы. Упанишады содержат ценные советы и направления для достижения высшей цели жизни. Они вдохновляют нас раскрыть наш внутренний потенциал и достичь высших состояний сознания. А также помогают нам осознать, что мы не ограничены своими физическими и умственными границами, и что внутри каждого из нас заложен огромный потенциал для эволюции и самореализации.

7. Межкультурное понимание и толерантность. Упанишады помогают людям преодолевать границы вероисповеданий и культур, способствуя межкультурному диалогу, толерантности и взаимопониманию. Они акцентируют внимание на единстве всех существ и вселенной. Они учат нас видеть глубинное единство в разнообразии и осознавать, что мы все взаимосвязаны и взаимозависимы. Понимание этого единства позволяет нам развивать сострадание, терпимость и гармоничные отношения с окружающим миром.

8. Понимание цикличности жизни и смерти. Упанишады обращают внимание на цикличность жизни и смерти. Они предлагают учение о перерождении души и непрерывности жизненного процесса. Это помогает нам осознать, что смерть не является окончательным концом, а лишь переходом в новую форму существования. Это может утешить нас в понимании более глубокого смысла нашего существования

и подчеркнуть важность мудрого использования нашего времени здесь и сейчас.

Часть 1. Основные концепции

Глубины Брахмана: в поисках всеобъемлющей реальности

Вечное и всепроникающее Брахман – это концепция, описывающая высшую реальность, которая пронизывает все существующее. Брахман, как концепция всепроникающей реальности, превосходит и выходит за пределы конкретных форм, имен и ограничений, простираясь во все времена и пространства. Представьте себе океан, в котором каждая капля воды – это живой организм или объект в мире. Брахман – это та глубина океана, которая соединяет все капли и делает их единым целым.

В Упанишадическом учении формы, имена и ограничения являются субъективными и относительными аспектами материального мира. Брахман же воспринимается как бесконечная и абсолютная реальность, выходящая за рамки этих ограничений. Это означает, что Брахман не ограничен конкретными формами или определенными именами. Он является бесформенным и всеобъемлющим, простирающимся за пределы нашего концептуального понимания. Брахман трансцендирует все различия и отличия, проникая в каждый

аспект существования без ограничений формы, имени или атрибутов.

Упанишады утверждают, что наша индивидуальная природа внутренне связана с Брахманом. Они призывают нас расширить наше понимание себя и увидеть единство между нашим личным «Я» и всеобщим «Я». Осознание этого единства помогает нам преодолеть ограничения эго и ощутить глубинную связь с бесконечным.

И вновь представьте себя как каплю в океане. Капля имеет свою индивидуальность, но также является частью океана. Так же и мы – индивидуальные существа, но наше истинное «Я» тождественно с Брахманом.

Упанишады призывают нас искать и осознавать Брахман в нашей жизни. Это требует глубокого самоанализа, медитации и постоянного стремления к познанию истины. Например: представьте, что вы идете по тропинке в лесу в поисках источника воды. Вы исследуете каждую тропинку, преодолевая препятствия в виде оврагов и упавших деревьев, и следуете знакам, чтобы найти источник. Аналогично и поиск Брахмана требует нашего активного стремления, изучения и преодоления внутренних преград, чтобы обрести осознание бесконечной реальности.

А медитация является мощным инструментом для достижения глубин Брахмана. Она позволяет нам устранить повседневный шум ума и погрузиться в тишину и покой, где можно обрести Его прямое понимание. Только в моменты

глубокой медитации мы можем осознать единство и гармонию вселенной.

Упанишады учат нас видеть проявления Брахмана и во всем окружающем нас мире. Каждое существо, каждый объект, каждое событие является проявлением бесконечной реальности. Представьте себе, как вы наблюдаете за красотой заката, слушаете шелест листьев, восхищаясь симфонией природы. В эти моменты вы можете почувствовать, что окружающий мир выражает глубину Брахмана и позволяет вам ощутить его присутствие. Вот несколько цитат, которые раскрывают его сущность:

1. «Брахман – это безграничная реальность, от которой возникают все вещи, в которой все существуют и в которую все возвращаются» («Шветашватара Упанишада»).

2. «Брахман – это невидимое, непостижимое и неразделимое начало, из которого возникает весь мир» («Кэна Упанишада»).

3. «Брахман – это источник всей жизни и существования, неуловимый и трансцендентный, который раскрывает свою сущность тем, кто искренне ищет истины» («Брихадараньяка Упанишада»).

4. «Брахман – это единое поле сознания, в котором все различия исчезают, и истина проявляется без ограничений» («Айтарейя Упанишада»).

5. «Брахман – это нераздельное единство, которое пронизывает всю реальность, объединяет все различия и является

истинной природой всего сущего» («Чандогья Упанишада»).

Сокровища Атмана: находим нашу истинную сущность

Давайте представим, что Атман – это свет, который пребывает внутри каждого из нас. Он является источником нашей сущности, нашего сознания и радости. Когда мы осознаем связь с нашим внутренним Атманом, то открываем потенциал для глубокого счастья и исполнения всех своих желаний. Например, подумайте о моменте, когда вы делаете то, что искренне любите – тогда вы чувствуете, что ваше внутреннее сияние разгорается ярче всего. Однако наше сознание часто омрачено заблуждениями и иллюзиями. Мы забываем о нашей истинной сущности и попадаем в запутанность повседневной жизни. Например, мы привязываем свое счастье к материальным достижениям или внешнему признанию, теряя контакт с внутренней радостью. Упанишады помогают нам распознать эти заблуждения и отказаться от иллюзии.

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.