**2007 – 12 – 08**

**Текст «Эллам Ондре» («Все – одно»). Ты не есть это тело. Практика начинается с утончения сознания. Состояние скуки в ходе практики.**

**Первые годы монашества – вывод нечистой праны.**

Этот текст называется «Эллам Ондре» Вайяй Р. Субраманьяма, который рекомендовал Бхагаван Шри Рамана Махариши. Он говорил так: «Если вы стремитесь к освобождению, переписывайте, читайте и практикуйте инструкции в этом тексте, называемом «Эллам Ондре» («Все – одно»).

*«Кто ты? Это тело – ты? Допустим, это тело – ты, но ты почему-то не чувствуешь, как во время глубокого сна на него вдруг заползет змея. Если так, разве ты являешься этим телом? Нет, конечно, нет. Ты – некто отличный от этого тела.*

*Когда спишь, ты иногда видишь сны. Там ты можешь увидеть себя кем-то другим. Этот другой – ты? Нет. Если б он был тобой, то куда бы делся при твоем пробуждении?»*

*«Беседы с Шри Раманой Махарши», т.1, стр.386.*

Как говорил Рамакришна, «тело – это всего лишь наволочка для души». Человек не является телом, а является тем, кто входит в тело и оживляет его. Однако из-за грубости и запутанности он не понимает этого, и себя считает телом, и других. Поэтому, видя тело человека, он думает, что это и есть другой человек. Видя себя, он считает это тело собой. Мы являемся, скорее, тем, кто оживляет и водит это тело. А тело можно уподобить биороботу, скафандру, которым мы управляем. Но поскольку сознание слишком слилось с телом, то часто одно путается с другим. Мы имеем телесное суждение друг о друге. Мы, глядя на тело другого, думаем – «Это он», а ведь это не он, это его скафандр. Но нам даже в голову часто это не приходит, что подлинную сущность души мы не видим. Глядя на себя в зеркале, мы говорим себе: «Это я». Это тоже скафандр, который нам дали поносить на время и который мы меняем бессчетное количество раз, но мы привязываемся к этому скафандру.

*«Ты сам устыдишься, что думал о себе, как о том, кто тобой не является. Ведь он – не ты. Ты отличен от него.*

*Когда ты утомлен, ты спишь без сновидений. Каково тогда твое состояние? Может ли оно быть твоей истинной природой? Безусловно, ты никогда не согласишься поверить в это. Почему? Ведь ты не настолько глуп, чтобы считать собою некую тьму неведения, что препятствует тебе постичь состояние, в котором находишься. Как же ты, обладающий способностью познания, согласишься признать себя тем же, что и неведение, или пустота? И как на самом деле оно может быть твоей истинной природой? Никак не может. Если ты умом понимаешь, что это состояние есть состояние тьмы, не осознающей себя, то ты, осознающий и презирающий его, не будешь отождествлять себя с ним. Поэтому и это темное неведение глубокого сна – не ты. Ты отличен от него.*

*Если твое физическое тело не есть ты, то ведь и то, что окружает его, не будет тобой. Значит, подобно тому, как это тело не является тобой, и другие внешние предметы не суть ты. И другое тело, видимое тобой в сновидении, не ты. И глубокий сон, в котором не происходит никакого восприятия, не ты. Ты отличен и от этих трех форм, и от этого мира.*

*Эти три формы проявляются двояко. В одном случае происходит сознательное восприятие объектов. В другом случае – нет восприятия даже самого себя. Когда ты бодрствуешь или пребываешь в сновидении, то воспринимаешь, осознаешь объекты. В глубоком же сне ты находишься в состоянии неведения и отсутствия самосознания. В этих двух состояниях заключен весь твой жизненный опыт».*

*«Беседы с Шри Раманой Махарши», т.1, стр.386.*

Проблема идентификации себя с телом заключается в том, что ум недостаточно ясен и недостаточно тонок, чтобы распознавать отличие тонких состояний сознания от тела. Из-за этого тонкое состояние не видится. Все, что мы видим и воспринимаем, связано с физическим, грубым измерением. И вот эта неутонченность, она приносит большие страдания и ограничения нам. Все дело в том, чтобы быть утонченным. Утонченный распознает то, что отличается от тела, и тогда он не заблуждается. Грубый, неразвитый подпадает под омрачения. Садхана начинается с того, что мы становимся утонченными. Мы отсекаем в себе грубые наклонности, поскольку грубые наклонности – это атавизм, рудимент животного мира, и развиваем утонченность. Такая утонченность традиционно в Учении именуется ясность, вивека-видья, различающая мудрость. Эта утонченность сродни утонченности музыканта, который знает когда хорошую ноту взять. Или она сродни утонченности художника, который знает, как положить краски, какой тон подобрать, чтобы передать гамму, палитру красок. Все дело заключается в этой утонченности. А если у нас такой утонченности нет, то ее следует взращивать, поскольку без такой утонченности мы не видим, что есть что на самом деле. Мы верим грубому, физическому, а тонкому не верим. Почему мы не верим? Потому что не видим его.

Есть такой рассказ. Однажды крестьянин пришел утром к другому крестьянину и попросил у него лошадь, чтобы вспахать свое поле. Этому другому крестьянину не хотелось отдавать лошадь, и он сказал: «Ты знаешь, я бы тебе дал свою лошадь, но вот буквально за полчаса до твоего прихода моя жена уехала уже на ней в город». В это время раздалось предательское ржание из хлева. Крестьянин услышал, он сказал: «А это кто ржет? Что ж ты врешь?» Хозяин сказал, как ни в чем не бывало: «А ты кому веришь, мне или лошади?»

Проблема в том, что мы, имея неутонченное сознание, верим лошади, называемой это тело, этот мир – грубым энергиям верим. И часто, когда переходишь на грубые энергии, сразу у всех такой интерес возбужденный, сразу же сознание оживает. Это потому что энергия является принципом Шакти – принципом, одухотворяющим сознание. И действительно, сознание пробуждается, когда оно соприкасается с принципом Шакти. Но утонченность заключается в том, что мы способны распознавать энергию, грубую материю физического тела от сознания. И мы постоянно распознаем сознание и переподчиняем энергию физического тела, клеш, страстей этому сознанию. Неутонченный человек, он не распознает тонкий уровень сознания. И тогда у него нет канала божественной связи дэва-вахини. Высшие контуры психики у него как бы отключены, и он ориентируется только на грубое. И разница между джняни и аджняни заключается в этой самой утонченности. Это, к примеру, как если бы один человек мог воспринимать радиоволны, а второй не мог их воспринимать. И попытки первого человека рассказать, что радиоволны существуют и что можно слушать передачи по радио, он бы думал: «Да какие радиоволны, это бред какой-то. Есть тело, есть то, что можно потрогать». Но радиоволны – для того, кто чувствует или способен слышать радиопередачи, это реальность. Таким же образом и для джняни переживание Брахмана, недвойственного осознавания – это реальность, для аджняни – это сказки, небылицы, вследствие его неутонченности. Садхана есть не что иное, как развитие остроты сознания и вот такой утонченности. При этом утонченность не следует путать со слабостью. Многие считают, что истинная утонченность – это значит избегать всего нечистого, не касаться его и всего грубого, и пребывать только в каких-то заоблачных высях и далях. Что истинная джняна заключается в том, чтобы пребывать только в недвойственном осознавании. Но когда человек занимает такую позицию, он теряет контакт с энергией, с шакти, он делает перевес в сторону белой капли, недооценивая красную. Тогда он становится слабым, не способным к интеграции, объединяться, и его утонченность очень зависима. Поев какую-то пищу, он может впасть в тамасное состояние. Увидев что-то, противоречащее его утонченности, он может испытать душевное неравновесие. Все это на самом деле не является подлинной джняной, а разновидность захваченности ясностью. Подлинная джняна заключается в том, что мы развиваем собственную утонченность распознавания Атмана. Но с другой стороны, мы развиваем способность к интеграции, к объединению, то есть мы можем объединять собственную утонченность с различными энергиями, и подчинять эти энергии. И тогда эти энергии перестают быть тем, чем они были ранее, мы со всем миром находимся в гармонии. Больше нет ничего, что следует бояться, отвергать в двойственности, от чего наш ум будет скукоживаться. Мы можем усмирить любые энергии. Подлинная джняна – это есть искусство интеграции. И тот, кто находится в интеграции, всегда живет в гармонии с миром и с собой, и его джняна только нарастает. Когда подлинной джняны как искусства интеграции нет, такой человек разделен с телом, разделен со своими энергиями, элементами, интеллектуальной ясностью, разделен с действием. Он внутри пытается поддерживать эту утонченность, но не удается ее соединить с внешними проявлениями.

*«Что же это за твое (истинное) состояние? Оно называется турия. Турия – это четвертое состояние. Почему оно так называется? Дело в том, что три состояния – бодрствование, сновидение и глубокий сон – не являются твоими состояниями. Твое истинное состояние – иное, отличное от этих трех четвертое состояние, и потому его назвали турия».*

*«Беседы с Шри Раманой Махарши», т.1, стр.387.*

Бывает и наоборот. Человек стремится привносить осознанность в различные действия, в энергию, в повседневную жизнь, в тело, обладает способностью к интеграции. Но не обращает внимание на то, что собственную утонченность в осознанности надо развивать глубже, что следует постоянно делать дальнейшие прорывы к недвойственности, что нужно пройти сон со сновидениями, сон без сновидений и выйти в состояние турья, за пределы сна без сновидений. При этом он может быть довольно гармоничным, расслабленным и чувствовать себя комфортно в повседневной ситуации, благодаря такой поверхностной интеграции. По крайней мере, он не имеет проблем. Но и прорыва в духовной садхане он тоже не имеет. Поскольку есть тенденция к интеграции, но нет тенденции к углублению осознанности. Истинный путь сиддхов заключается в том, что мы одновременно упражняемся как в интеграции, так и в осознанности. Когда мы соединяем интеграцию и осознанность вместе, наш путь содержит в себе как сансару, так и Нирвану. Сделать прорывы в осознанности означает – непрерывно заботиться об утончении собственного созерцания. Утончение собственного созерцания наступает, когда у нас сознание настолько становится ярким, бдительным и свободным, что оно может проникать в сон без сновидений. И когда, выйдя из сна без сновидений, мы удерживаем это состояние и привносим его в повседневность, объединяем с пранами и элементами, вот она – происходит Маха-мелана, великая встреча. Блаженство, пустота, сансара и Нирвана замыкаются, ощущая мир вокруг нас, ощущая праны и тело.

*«Если мы объединим три первых состояния и вообразим их как одно длительное сновидение, то пробуждение от него и будет турия. То, что называется турия, обладает глубиной большей, чем глубокий сон, и бодростью большей, чем бодрствование. Поэтому твое истинное состояние есть то четвертое, отличное от бодрствования, сновидения и глубокого сна. Ты есть только оно.*

*Каково это четвертое состояние? Оно есть знание, но ни на что не направленное. Это знание в то же время осознает самое себя. Иначе говоря, оно не различает что-либо как объекты, но при этом не является неведением. Такое знание – турия. Тот, кто хоть мгновение обладал им, обладал Истиной. Ты есть только оно».*

*«Беседы с Шри Раманой Махарши», т.1, стр.387.*

Так, пребывать в подлинной осознанности означает пребывать в бодрственном состоянии, словно во сне без сновидений. Вы можете иметь непрерывное сознание лишь в том случае, если вы, пребывая в бодрствовании, находитесь как бы в спящем состоянии, во сне без сновидений. Поэтому говорят: «Святой, даже наяву совершая что-то, сам находится в глубоком сне, в состоянии глубокого сна без сновидений». Что это значит? Это значит, его осознанность настолько утонченна, что он распознает состояние бесконечного пространства, бесконечного сознания, утверждается в ней, делая это главной частью своего состояния. Когда мы пытаемся утончать свое сознание, часто бывает, что нашему телу становится скучно, нашему уму становится скучно. Но я вам скажу так, что скука – это вещь хорошая. Она показывает нам всю нашу внутреннюю ограниченность, всю нашу глупость. Она показывает нам, что внутри пока мы еще не раскрыли сокровище, что внутри нас еще не забил неиссякаемый фонтан радости. И она побуждает нас предпринимать усилия. Это – то же самое, как грешники попадают на небеса. Грешник – это такая нечистая, очень динамичная энергия, раджасичная, которая может себя осознавать только, когда она движется, совершает что-то – вот тогда она осознает себя. Когда грешники попадают на небеса, им там становится очень скучно, душевные проблемы начинают их терзать. Они видят, здесь все погруженные, очень умиротворенные, медитирующие, святые или как их изображают – они все играют на арфах, поют ангельскими хорами, а грешнику тут делать нечего. Его внутренние проблемы и терзания здесь все начинают обнажаться. И на самом деле небеса для него становятся адом. Он не может так, как небожители, быть погруженным, умиротворенным, созерцать абсолютные энергии, быть бесстрастным, не иметь желаний. Поскольку его энергия очень динамична и не способна даже синхронизироваться, ухватывать. И когда такая душа случайно попадает в Миры Небожителей, ей там становится не по себе. На нее наплывают то воспоминания, то клеши, то ограничения. И небожители тогда обсуждают, нужно ли этой душе там находиться, не рано ли она к ним попала. Может быть, ей нужно воплотиться еще на земле? И такая душа никак не может понять, чем же все здесь занимаются, в чем «фишка», вот так. Она никак не может понять, в чем этот мир, на чем он держится? Это подобно тому, как человек простолюдин попал в среду философов или музыкантов. Все занимаются своим делом, все гении в своей области, живут, чувствуя огромную радость. Но у самого у него нет ни философской склонности, ни музыкального образования, и он никак не может понять, ему кажется иногда, что над ним смеются, иногда, что его не понимают. Но он не может понять, вообще из чего создан этот мир? И единственным способом для такого человека адекватно интегрироваться в эту среду – это развивать свои склонности, обучаться и утончаться. И вначале это всегда будет не просто и скучно потому, что учиться всегда сложно. Это, в некотором смысле, насилие над умом, над своей животной плотью, энергией. Это большая работа – в том, чтобы добраться, подойти и понять такое видение. Но это необходимо. Это абсолютно необходимо. Именно это называется тапас. Поэтому святые древности всегда усмиряли плоть и усмиряли низшую природу суровым тапасом. И первое время часто нам на духовном пути будет совсем не очень так уж радостно. Но вообще это нормально. Один христианский святой говорил: «Если бы люди знали, какие скорби выпадают на долю монаха, то никто бы не стал монахом. Но если бы знали люди, какие блага выпадают на долю монаха, очистившего себя, то весь мир бы ринулся в монашество». В этом процессе такая скука, на мой взгляд, это очень знаковое и правильное переживание, которое ставит нас перед внутренней бессознательностью, неочищенностью, внутренней неспособностью, когда мы не способны черпать радость из самого себя и нам нужны внешние раздражители, нам нужно что-то, вот как тот грешник, попавший на небеса. Но именно в процессе такой скуки высекается подлинная искра осознавания. Если мы правильно обучаемся, медитируем, это всегда тапас и борьба. И мы отделяем тонкое от грубого, происходит своего рода алхимическая возгонка. И в процессе этого что-то черное, липкое и грязное от нас отдирается, что-то отпадает навсегда, то, что держало нас: привязанность, эгоизм, схваченность, двойственные представления – что-то выдирается, иногда даже с кровью и мясом. Но на самом деле это не плохо, это процесс обычного очищения. И пока это не отдерется и не смоется, мы не сможем стать подлинно духовно-чистыми, подлинно освобожденными. Это обычный процесс аскетического тапаса. И в зависимости от заслуг это переживается по-разному. У кого-то это переживается как тамас, человек спит и все просто, его высшие контуры психики отключаются. У кого-то это переживается как захваченность желаниями, когда те желания, которые у него были, они внезапно начинают усиливаться. У кого-то это переживается как эгоизм и гордость. У кого-то, может быть, как раджас. Те же, у кого много заслуг, это переживается как радость, как экстаз, как благословение. И часто начинающий практикующий, он в себе чувствует все эти различные переживания одновременно. Но если он правильно себя позиционирует, как духовный воин, постоянно противопоставляет всему этому свое ясное осознавание и борется за это ощущение, со временем у него канал связи с Божественным усиливается, и высшие контуры сознания становятся открытыми, стабильными и мощными. И тогда внезапно вот эта вся липкая, черная пелена, которая сковывала его разум и прану, она отделяется, исходит из него. Считается, что на небесах китайских небожителей, на средних небесах, все души перевоплотившихся, когда туда попадают, они проходят специальные омовения. В определенных источниках и ваннах они сидят, пока из них выйдет человеческий дух, то есть пока их энергия не очистится от грубой энергии Ян. Их не пускают к общению с другими духами до тех пор, пока они не очистят свою энергию от грубой человеческой энергии Ян, то есть от нечистот, клеш, омрачений, связанных с переживаниями человеческого мира в человеческом теле. И когда они хотят, не очистившись, пообщаться, то их энергия духов отталкивает. Духи зажимают нос, небожители. Для них человеческая энергия очень груба. Но когда они очищаются, и их души очищаются от грубой энергии Ян, они становятся небожителями на средних небесах.

Практикующие проходят такое очищение в физическом теле, при жизни. Они проходят очищение в теле и уме. И действительно так, когда практик, достигший высокого уровня состояния ума, общается с тем, кто имеет грубый ум, то ему тоже может иногда захотеться зажать нос, если особенно он не сострадателен, и сам еще не устоялся в практике. Потому что его сознание уже утончено, а сознание другого не утончено, и два сознания начинают конфликтовать – грубое и утонченное сознание. И тому, кто обладает утонченным сознанием, хочется убежать от него куда-нибудь, только бы не общаться.

В свое время я медитировал долгое время в одиночестве. Мне неприятно было, когда на меня люди даже просто смотрели, когда я соблюдал мауну. Поскольку казалось, что это такое накладывание на тебя клеток и ограничений. Особенно, когда вы проходите длительный ритрит. Поскольку вам хочется сохранить ту чистоту, святость и утонченность, которую вы таким большим трудом открыли. И некоторое время, не уделяя внимания интеграции, я просто путешествовал, боясь подходить к кому-либо, общаться и даже заговаривать. Даже поговорить с кем-то – это большая проблема и тяжесть, после которой твоя вишуддха-чакра засоряется, анахата-чакра засоряется, словно ты впитываешь какую-то вязкую энергию, после которой надо два дня очищать сознание.

Это пример избыточной утонченности, когда йогин не уделяет внимания наращиванию интеграции и духовной силы. Иногда мне приходилось путешествовать в поездах, тогда я забирался на верхнюю полку, доставал четки и с начала до конца читал на четках, чтобы просто ко мне даже никто не подходил. И поэтому иногда некоторые люди думали, что я какой-то странный мусульманин, поскольку у меня была борода большая. Но на самом деле это просто было нежелание интегрироваться с такими энергиями. Но когда вы обучаетесь искусству интеграции, то вы можете поддерживать свою утонченность, открываясь любым энергиям, эти энергии больше не властны над вами. В этом заключается практика подлинного поддержания присутствия – быть утонченным среди любых ограничивающих, даже грубых энергий, не испытывая совершенно никаких проблем. И в монастыре такой процесс утончения происходит первые годы. Просто надо вывести из себя нечистую энергию. Надо просто время, надо просто практиковать и практиковать, надо просто быть, просто слушать и изучать Учение, разумеется, с правильным состоянием ума, не впадая ни в тамас, ни в раджас. Это время сделает все, что эта энергия, она выйдет. Клеши, прана заменятся на чистую прану. И такой процесс выведения всегда сопрягается с различными переживаниями, когда то, что было нечистым, оно выходит. Главное здесь – занять правильную позицию, когда вы действуете, не потакая, а действуете согласно Учению. Поэтому, когда вы переживаете состояние скуки, это на самом деле благословение для вас. Если вы будете осознанны в это время, будут высекаться искры духовного осознания. Это то же состояние, которое испытывает отшельник, аскет – ничего нет, нет раздражителей, нет желаний, которые можно было бы удовлетворить. Есть медитация, есть ты сам, твоя жизни и тебе что-то с этим надо делать. Нет раджасичных целей, нет привязанностей. Вот есть ты, твой ум, твоя прана и все, и с этим надо что-то делать. И вы можете представить состояние отшельника, который имеет еду, кров, но не имеет всего того, что бы его вводило в раджас. И чтобы быть счастливым, гармоничным и радостным в таком состоянии, нужно иметь очень чистые праны, чтобы перейти на уровень восприятия Божественных Миров, чтобы черпать блаженство в каналах и пранах, а не во внешних раздражителях. И тогда нужно очищать себя. И мы приходим к тому, что нужно очищать себя, нужно хорошо очищать себя. И в процессе такого очищения это постоянное внутреннее сражение.

Сибирский учитель Чогьян Трумпа посвятил скуке отдельную главу в своей книге, и он писал, как важно научиться работать с этим состоянием. Как важно распознать Даршан. Часто бывает, что мы не понимаем величия этого даршана. Думаем, что мы не растем, что у нас есть какая-то неудовлетворенность, нет результатов и, вообще, поддаемся на чувство неудовлетворенности. А именно в этот момент и происходит самое ценное – очищение. Поскольку тот, кто очистил себя, больше не зависит от привязанностей, внешнего мира, от сильных желаний физического тела. Он способен воспринимать внутренние Божественные Миры и божественное состояние. Человек, который не очистил, ему, допустим, медитация десять часов в день, это аскеза, это тапас. Но для человека, который очистил себя, десять часов в день – это блаженство, радость, которая нарастает, из которой просто не хочешь выходить. Но иногда даже полтора часа Махашанти для нас кажутся аскезой. Я хочу сказать – аскеза, полтора часа? Да вы шутите, наверное? Это в детском саду, вообще, такие нормы – полтора часа сидеть в Махашанти. Или сдать экзамен – два с половиной часа просидеть. На самом деле, опытный медитатор десять часов не чувствует большой проблемы сидеть в медитации, и никакой аскезой полуторачасовая ежедневная Махашанти не является. Это скажем так, совершенно детские нормативы. Но если сильные клеши, и праны не очищены, то это может показаться серьезным испытанием. Например, один йогин, когда медитировал, к нему пришли торговцы. И торговцы сказали: «Ты – бездельник. Вот мы работаем, мы зарабатываем деньги. Почему мы тебе должны жертвовать?» Он сказал: «Ну, давайте, я сяду за прилавок завтра, буду торговать вместо вас, а вы вместо меня сидите, медитируйте». Прошло пару часов, все торговцы пришли и сказали: «Нет, лучше иди ты, сиди, медитируй, а мы будем торговать, это невыносимо». Когда ум и праны не очищены, медитация становится невыносимой. Но в том-то и дело, что очищать себя, даже в таком состоянии, это самая лучшая заслуга.

*«Каково же оно, это высшее состояние, состояние того, кто познал состояние турия?*

*Не у каждого есть опыт постоянного пребывания в этом состоянии, т.е. состоянии неразличения объектов. Тот, кто побывал в этом состоянии, позднее пробуждается от него в этом мире. Но для пробудившегося этот мир уже не прежний. Он видит, что обретенное им знание единства, именуемого четвертым состоянием, присуще всему в этом мире, сияя как «все это». И он не будет стремиться к познанию иных, кроме этого знания, образов этого мира. Он знает, что эти образы суть проявление вовне того, что он увидел в себе».*

*«Беседы с Шри Раманой Махарши», т.1, стр.387.*

Итак, когда мы начинаем очищать, и когда нет взбудораженности чувств с желаниями, энергиями, посреди вот этого состояния скуки начинает открываться пустота, очень яркое, очень глубокое состояние осознанности. И внезапно мы начинаем чувствовать, что начало открываться совершенно новое измерение, которого мы раньше не видели и не чувствовали. И нужно было пройти через эту безводную, каменистую пустыню скуки, чтобы развить свою утонченность и открыть эту способность. Если бы мы ее не прошли, мы бы не развили эту утонченность.

Один буддийский монах семнадцать лет не покидал помещения монастыря, он работал на кухне, занимался медитацией, изучал тексты. Следует задуматься об этом – семнадцать лет. И когда с ним встретились, он выглядел очень умиротворенным, любящим и радостным. Он был самим воплощением радости. Но если бы сказать мирянину, что семнадцать лет ты не выйдешь из этого помещения, он бы подумал, что это похуже ада, может быть. По крайней мере, в аду есть какая-то динамика, может быть. Именно так наша утонченность дарует нам независимость от внешних обстоятельств и счастье, которое ничем не обусловлено. Омраченность дарует счастье, которое зависит от множества причин, а поэтому неустойчиво. Но тот, кто проходит через такую каменистую пустыню скуки, перебарывая себя, отсекая животные наклонности низшей природы, атавизмы и рудименты, превосходит ее захваченности грубыми энергиями, открывает в себе тонкое, утверждается в этом тонком пространстве турия, а затем снова опускает, низводит энергию тонкого вниз, окончательно очищая и усмиряя грубые энергии, когда они тоже становятся частью танца естественного состояния, украшениями тонкого, но никак его не затмевают, именно тот реализовывает единство сансары и Нирваны, единый вкус и добивается освобождения.