**2004 – 11 – 11.**

**Прояснение мотивации практики. Стадии продвижения.**

Итак, мы приступаем к изучению раздела, называемого Праджня-янтра. В частности, мы попытаемся изучить первую линию из раздела Праджня-янтра, линию обнаженного осознавания или искусство созерцания. Вторая линия называется путь Божественной Гордости или линия бхавы, и третья – линия пространства.

Почему я говорю искусство? Потому что, когда мы занимаемся практикой, нам необходимо возвести свою практику в ранг искусства. Только практика, возведенная в ранг искусства, по-настоящему дает возможность освободиться от сансары.

Наша школа очень большое значение придает методу, применению метода, интенсивной практике, самоотдаче методу.

Для того чтобы достичь каких-то результатов на Пути, нужно стать мастерами. Поэтому, когда ученик обучается у Мастера, то задача Мастера – помочь ученику самому стать Мастером.

Ученику не нужны просто какие-то группы его поклонников. Быть поклонником – этого мало для подлинного ученика. Подлинный ученик – это тот, кто перенимает искусство Мастера до мелочей и поднимается до его уровня. Только тогда ученичество можно называть полноценным. Поэтому в нашей школе большой акцент делается на передачу методов мастерства и их правильное применение.

Мастерство – это совершенно другой мир, другая вселенная и разрыв между учеником и Мастером очень большой. Чтобы стать Мастером, ученик должен выработать в себе новые качества. Только выработав такие качества, он может освободиться от сансары.

**Как обычно происходит процесс обучения.**

Сначала ученик имеет какую-то мотивацию к духовной практике, и он приближается к Пути, к Учению, к Мастеру и группе спутников. Эта мотивация может быть разной. Постепенно эта мотивация должна проясниться. Другими словами, нам нужно вновь и вновь прояснять нашу ценностную мотивацию, потому что именно мотивация – это то, что движет нами в духовной подготовке.

Духовную практику легко понять, если использовать аналогии с другими вещами, к примеру, с обучением боевым искусствам, спорту. В тантрах рекомендуется приводить аналогии в соответствии с пониманием людей. Если ты хочешь стать олимпийским чемпионом, ты должен стараться тренироваться по требованиям сборной. Ты должен полностью отдаться своему духовному пути, оставив все. Иного пути нет. Стать чемпионом – это и есть достичь освобождения.

И когда ученик проходит различные ступени, он обретает разные уровни мастерства. И чтобы не ошибаться в отношении своего уровня, он проходит подтверждение во время собеседования с наставниками или Учителем, чтобы понять, реализовал он этот уровень или нет.

В основном существует семь таких уровней, где мы начинаем от самого простого и идем к самым сложным практикам. Мы начинаем с базовых практик, типа концентрации и внимательности при ходьбе и заканчиваем немыслимым, запредельным, наивысшим парением, типа практик безумной мудрости махасиддхов, которые обычно держатся в большом секрете для непосвященных.

Духовный путь начинается с прояснения собственной мотивации.

Для прояснения мотивации ученику рекомендуется медитировать на четыре осознанности.

**Четыре осознанности таковы**:

непостоянство,

страдания сансары,

закон кармы,

драгоценность человеческого рождения.

Размышляя над каждой из тем, ученик приобретает глубокую осознанность.

Многие из тех, кто проходили ритрит по теме «четыре осознанности», за три дня, за семь дней радикально меняли свои взгляды, становились монахами. Потому что четыре осознанности, если вы их практикуете правильно, не могут не изменить ваше отношение к жизни, вашу ценностную мотивацию.

Четыре осознанности именно так и называются – «четыре размышления, которые меняют жизнь». И Мастер всегда предупреждает ученика: «Будь внимателен, ты становишься на путь школы Мастеров. Это не шутки, это твоя судьба. Если ты его касаешься, твоя судьба меняется, ты должен быть готов к этому. Тебе придется пересмотреть все свои иллюзии, поэтому думай, прежде чем ты выбираешь высокий путь. Ты должен подготовить себя». Потому что видение Мастера и видение ученика это разные вещи.

Мастер видит мир по-другому, он думает по-другому. Он строит взаимоотношения с людьми по-другому. Он ест по-другому, спит по-другому. Он чувствует себя по-другому. Он мыслит бытие и жизнь тоже по-другому. Можно сказать, даже будучи в физическом теле, он почти существо с другой планеты. Так велико, так непостижимо Учение и уровень Мастеров-сиддхов. Именно подобный уровень дает возможность реально реализовать освобождение.

Но ученик не может так делать, и с него это невозможно требовать, поэтому ученика шаг за шагом обучают нужным качествам. И когда ценностная мотивация выработана, благодаря четырем осознанностям, ученик становится настоящим йогином. Потому что, когда его коснулся дух Пути и дух Учения, то для него перестают иметь значение все цели этого мира.

Потому что все цели этого мира – грезы, сны разума, а задача духовного пути – от них освободиться.

Поэтому первое качество, которое йогин должен обрести – отрешенность, оставление всех путей этого мира. Это не означает, что всем нужно становиться монахами или отшельниками, можно продолжать оставаться мирянином, такой статус существует, в котором можно полноценно практиковать. Однако имеется в виду, что нужно отрешиться внутри от всех привязанностей, всех иллюзорных целей, сделать свой дух пустым, полностью освободить свое сознание, чтобы твое сознание стало острием, направленным на освобождение, чтобы ты мог полностью предаться своей духовной практике.

Для того чтобы ученик прояснил для себя это, Мастера испытывают учеников разными способами. В древности сиддхи учеников испытывали очень радикально.

Сиддхи – это особый тип йогинов, которые подходят к духовной жизни очень серьезно, и с самого начала они пытаются намекнуть, какой подход следует вырабатывать.

Но когда мы говорим об испытательных заданиях для учеников, то мы просто говорим, что следует выполнять базовые практики. В течение двух лет нужно самостоятельно выполнять базовые практики.

Когда ученик входит во врата школы, он дает клятву верности Пути, обещая быть учеником, достойным Линии Мастеров. Быть достойным линии сиддхов, линии Мастеров – это большая честь. И когда ты входишь в эту школу, ты должен пройти свой путь достойно, показать, что ты тоже достоин его, достоин того, чтобы учиться и реализовать этот путь.

И хотя ученик дает клятву перед Мастером и спутниками, мы называем это – мантрой Прибежища, эта клятва, конечно, нужна не им, она нужна ему самому. Потому что, даже встав на Путь, ученик еще не верит до конца, что он встал на него, и что его жизнь начала необратимо меняться.

Давая такую клятву, ученик старается следовать Пути, согласно разъяснениям Мастера. Это необходимо, потому что Путь очень глубок и невероятно тонок. Он имеет непредсказуемые грани, и какая-то небрежность или ошибка в понимании может свести на нет десятки лет, потраченных на обучение и подготовку.

Давая такую клятву, ученик обещает уважать свой выбор, Мастера и спутников, то есть свой духовный путь.

Далее ученик вырабатывает в себе качество – терпение, пестует свою волю. Когда воля не развита, духовная практика не может двигаться. К примеру, многие стремятся пройти ритриты и выполнить определенные практики. Но проходят годы, и им не удается пройти ритриты и выполнить практики, потому что их воля не развита. Другими словами, нужно начать не со сложных практик, а с концентрации. Концентрация – это базовая практика, которую мы упоминаем – концентрация на точку, пламя свечи и знак ОМ.

Многим не удается продвинуться в духовной жизни, потому что у них нет силы концентрации. События их захлестывают, и они не контролируют поток событий, в котором они находятся. Сила воли – есть иччха-шакти. Это наша собственная божественная энергия, которая позволяет нам контролировать поток событий и добиваться того, чего мы желаем. И вместо того, чтобы события нами манипулировали, самим строить события в нужном русле. Это достигается благодаря пестованию воли и концентрации.

Когда воля развита, на свете нет того, чего йогин не мог бы добиться.

Развив безграничную волю, йогин обретает способность управлять событиями в том направлении, в каком ему нужно.

Когда воля развита, ученик приступает к следующей практике – пестованию безмятежности, успокоению ума, это медитация Махашанти. Такая медитация имеет семь уровней. Они традиционно называются дхьянами. Дхьяны – это уровни медитативной поглощенности, которые возникают, когда вы медитируете на пустоту, успокаивая сознание. Сначала ученик проходит первые дхьяны, имеющие форму: первую, вторую, третью.

Во время испытания этих дхьян, он испытывает разные переживания, к примеру, блаженство. И когда он испытывает блаженство, ему рекомендуют не захватываться блаженством. Это блаженство может быть очень сильным, длиться с утра до вечера, и охватывает все тело. Ученик может ложно подумать, будто бы он достиг освобождения, но это всего лишь уровень дхьяны. Нормальное переживание в практике медитации.

Когда йогин дальше пестует сидячую медитацию, он входит во второе состояние, называемое ясностью. Ясность испытывается на уровне третьей и четвертой дхьяны.

Ясность – это такое состояние, когда йогин переживает мудрость, равную мудрости богов, видит видения, видит богов или махасиддхов третьим глазом – в межбровье, вспоминает прошлые жизни, одну за другой, раскручивая события прошлой давности. И они могут его очень сильно увлечь или обеспокоить.

На этой стадии ему дается наставление не захватываться ясностью. Говорится, что цель твоя – не искать видения, не следовать за образами или звуками, а искать видящего, того, кто видит, искать тонкое осознавание.

Обычно многие имеют медитативный опыт, видят того или иного святого или даже божества, имеют различные видения, опыты воспоминаний прошлых жизней. Это, конечно, очень интересно, но на самом деле наша цель – просветление, а просветление не имеет ничего общего с видениями. Видение – это всего лишь очередные тонкие грезы, это все равно, что увидеть радугу в небе, услышать эхо в горах, увидеть отражение в зеркале или мелькающие деревья в окне автомобиля. Видения не имеют значения для духовной жизни. Различные телепатические послания и прочее – все это можно отнести к одному разряду – просто ясность. Это подобно изморози, которая возникает на стекле во время медитации.

Святые говорят, что на все эти вещи не следует обращать внимания, не надо им придавать никакого значения, не принимать и не отвергать их, оставлять как они есть. А что же следует делать? Наблюдать, искать того, кто видит это. Прояснять чувство «Я», тонкое осознавание, медитировать на Пустотную Основу – источник любых видений.

На самом деле источником любых видений является наше собственное сознание. Только наш ум проецирует все эти видения, звуки, голоса, послания и прочее. И святые говорят, что если ты не преодолеешь эту ловушку, то ты не сможешь подняться дальше.

И на уровне третьей дхьяны у йогина останавливается дыхание, между третьей и четвертой ступенью поглощенности. Это означает, что он достиг определенных успехов в практике или самадхи.

Наконец, когда он подбирается к еще более тонкой дхьяне, и он преодолел захваченность всеми видениями, он переходит к пятой и шестой дхьяне. Пятая и шестая дхьяна – это Миры Без Формы. В Мирах Без Формы нет никаких видений, нет никаких качеств – это пустота. Эти миры таковы: Мир Бесконечного Сознания, подобный безграничному пространству, Мир Бесконечного Пространства, Мир Ничто, мир полной пустоты и мир, где отсутствуют субъекты и объекты. На санскрите они называются Арупа-лока, и ученик чувствует, что он открыл совершенно новое глобальное состояние сознания, сознание, не имеющее формы.

И у него возникает огромный переворот в его внутренних ценностях. Он понимает, что вся его духовная практика, которую он вел раньше, была просто иллюзией. По сравнению с мирами, не имеющими формы, опыты с формой – это просто, как детская игра. И тогда он начинает думать, будто бы он обрел нечто настоящее и достиг освобождения, и привязывается к мирам без формы. Он привязывается к миру пустоты, к миру бесконечного сознания. Но если он привяжется к ним, он тоже не достигнет полного освобождения. Потому что привязаться к этим мирам означает переродиться в следующей жизни богом Мира Без Формы.

Однако подлинное освобождение находится выше, еще выше – в Нирване, в том состоянии, где нет ни субъекта, ни объекта. Более того, махасиддхи говорят, что освобождение находится в том состоянии пустоты, которое слито с формой. Если мы думаем, что освобождение и просветление заключается в достижении непроявленного аспекта Абсолюта – это тоже тонкая иллюзия.

По этому поводу великий сиддх, брахман Сараха пел таким образом: «Те, кто привязаны к внешним объектам, подобны коровам, а те, кто привязаны к непроявленному, так и того похуже». Но это шутка, это не то, что вы должны как-то ругательства устанавливать. Просто он этим хотел сказать, что путь освобождения очень тонок, и он наступает тогда, когда мы проникаем в тончайшее недвойственное осознавание, которое пронизывает все объекты, которое не отделено от объектов.

Другим словами, мы реализовываем состояние пустотности, а затем соединяем эту пустотность с проявленным миром, с формой. Это такие тонкие моменты, которые важны на пути безмятежности, и ловушки, которые йогин должен обойти: блаженство, ясность и пустотность. И раздел созерцания, раздел Праджня-янтры, как раз пишет и говорит о том, как нам уметь созерцать правильно.

Когда йогин проходит эти уровни, он реализовывает отрешенность. Отрешенность – значит обрести внутреннее бесстрастие ко всем путям этого мира.

Без отрешенности духовный путь невозможен. Только развив глубокую внутреннюю отрешенность, можно по-настоящему стать йогином. Все духовные методы должны опираться на отрешенность, на полную отрешенность и непривязанность ни к другим людям, ни к материальным вещам, ни к социальным планам, вообще ни к чему.

Один из заветов Мастеров таков: «Когда идешь по Пути – будь непривязан. Даже тогда, когда придешь туда, где, казалось бы, никакая привязанность невозможна, все равно – будь непривязан». Ум всегда имеет тенденцию привязываться к чему-либо. Но состояние Абсолюта – это нефиксированное, непривязанное состояние ума. Неважно, к чему ум хочет привязаться: к сексуальному партнеру, к деньгам, к славе, к социальному статусу, к внутренним опытам или ощущениям, к видениям.

Бывает даже так, что легко отбросить внешние привязанности, но внутренние привязанности к духовным видениям, опытам отбросить сложнее. Но выхода другого нет, потому что йогин должен обрести пустоту сердца и полностью непривязанный ум – ум, не привязанный даже к духовным опытам. Потому что наивысший духовный опыт – это состояние запредельного, это полная непривязанность к чему-либо.

Это достигается отрешенностью. Когда отрешенность и пустотная основа мира постигнута, йогин проясняет суть вещей. Он понимает истину ведического выражения: «Брахман Сат Джагат Митхья» («Абсолют есть единственная реальность, Вселенная есть иллюзия»). Он понимает, что Вселенной вне его разума не существует. Вселенная – это сон разума, и в ней живут существа, которые грезят. Он понимает, что раньше он думал, что Вселенная реальна и он реален.

Когда он постиг Пустотную Основу Бытия, он начинает понимать, что он живет в снах, в снах своего разума. Вселенная никогда не творилась, Вселенная никогда не разрушалась, Вселенная никогда не существовала. Все, что ни есть, есть проявление Всевышнего Источника.

И когда Всевышний Источник проявляет свои энергии, возникает вуалирующая сила, называемая майя. Именно эта вуалирующая сила майя заставляет живых существ грезить, испытывать сны разума.

Но когда оковы сознания спадают, грезы уходят – суть вещей ясна, как на ладони.

Далее ученик развивает различные другие качества, которые ему очень необходимы в практике созерцания. К примеру, способность отпускать себя, отказаться от собственной личности, осознавать за пределами надежды и страха. Эта способность называется прапатти – самоотдача, на санскрите. В вайшнавизме она называется Атма-ниведана.

Способность отпустить себя – означает выйти за пределы личности, и начать жить и осознавать на сверхличностном уровне.

Обычно святые говорят так, что цель йогина находится за пределами эго. И даже если йогин занимается духовной практикой, поклоняется божествам, медитирует, выполняет асаны, пранаямы, различные йогические техники, начитывает мантры и изучает священные тексты, то всегда есть тот, который это делает. Есть его эго – «я», самость. На санскрите это эго, или самость, называется ахамкара.

Свойство ахамкары – всегда подвергаться вуалирующей силе, то есть пребывать в состоянии снов разума, пребывать в грезах, иметь оковы в сознании. И оковы сознания невозможно сбросить, если мы находимся на уровне ахамкары. И даже если мы занимаемся чем-либо, даже если мы ставим цели, такие, как освобождение, просветление, достижение сиддхи, тем не менее, все равно это будут новые оковы разума, потому что эти цели порождены из эгоистичного состояния.

Кто хочет достичь освобождения? Кто хочет просветления? Кто хочет избавиться от иллюзий? То же самое эго, но разве эго – это не самая большая иллюзия? Другими словами, духовная практика, основанная на личном усилии, становится попыткой вытянуть себя за волосы из болота. Чем мы сильнее тянем и упираемся, тем глубже мы в него погружаемся.

И это подобно собаке, которая гоняется за своим хвостом. Чем быстрее она бежит и пытается его укусить, тем быстрее убегает хвост. И если йогин на этой стадии не имеет правильных наставлений, он одержим усилием, йогическим усилием, концентрацией, медитацией, пранаямой и только усилием, не умеет отпускать себя и пребывать в безусильном, естественном созерцании, его ждет разочарование, потому что усилие никогда не приводило к освобождению. Усилие создавало необходимые предпосылки для освобождения, но только это.

Когда же вопрос идет об освобождении, мы говорим всегда, что освобождение наступает после того, как отброшено усилие, после того, как отброшен сам человек, само понятие того, кто прилагает усилие, и происходит самотрансценденция, выход на сверхличностный уровень.

Первая стадия действительно связана с усилием, и мы вначале должны созерцать с усилием. Первая стадия в созерцании называется пратимокша или самоосвобождение. Мы должны прилагать внимательность с усилием. Если у нас не будет усилия во внимательности, конечно, мы будем рассеяны, мы будем отвлекаться.

Поэтому мы должны прилагать постоянные усилия, чтобы быть осознанным. Допустим, поддерживать чувство «Я», удерживая Атма-вичару. И для того, чтобы быть осознанными и удерживать Атма-вичару, обычно используются два таких понятия. Они называются бдительность и внимательность. И бдительность называется тайный друг. Тайный друг – это тот, кто позволяет поддерживать внимательность, не отвлекаясь. Внимательность подобна рабочему, а бдительность подобна начальнику, который следит, как рабочий выполняет работу.

И обычно, когда йогин созерцает, то на первой стадии он всегда практикует, поддерживая большую бдительность, большую внимательность, а бдительность контролирует внимательность. Но это не сложно. Допустим, я удерживаю чувство «Я» в Атма-вичаре, но периодически я проверяю свое внимание каждые пять секунд или каждые пятнадцать секунд, насколько мое сознание удерживает чувство «Я».

Обычно так выполняется практика с усилием, но на определенном этапе, даже когда йогин достиг совершенства в практике созерцания с усилием, он обнаруживает, что он открыл глубокую ясность, но, тем не менее, ему чего-то не хватает. Радикальный ожидаемый прорыв в садхане не происходит. Он может годами удерживать очень глубокую ясность, но прорыв не наступает, и тогда он терзается сомнениями – что он делает не так?

Он делает не так, потому что придает значение усилию и собственному «Я», которое это усилие проявляет. Если ему посчастливилось встретить Мастера компетентного, то Мастер скажет ему: «Теперь избавься от усилия и избавься от того, кто прилагает это усилие. Нужно превзойти медитирующего и саму медитацию. Находись в расслабленном состоянии за пределами медитации. Не медитируй, будь в естественном состоянии, просто осознавай». Если ученик понимает должным образом, происходит самотрансценденция, прорыв за пределы личности. Эта стадия называется прапатти – отпускание себя и самоотдача.

В стадии отпускания себя йогин перестает цепляться за маленькую личность, словно он соприкасается с огромной бездной, с океаном сознания. Ему надо только расслабиться и прыгнуть в этот океан. Эта стадия примерно звучит так, когда йогин говорит Богу: «Не я, но Ты. Мое «я» мне уже надоело, теперь пусть будешь только Ты». Или он говорит так: «Не моя воля, а Твоя». Ну, это может быть он и не говорит ничего, по крайней мере, настроение у него такое присутствует.

Это стадия капитуляции, стадия самоотдачи, где эго, обусловленное своими прошлыми усилиями, признает свое фиаско, поражение, признает, что оно нуждается в какой-то более глобальной, более великой силе. И если йогин правильно выполняет отпускание, расслабление, эта великая сила приходит. Она называется нисходящая сила просветления – Ануграха. Это одна из сил Абсолюта, на которую йогин может настраиваться.

Один монах медитировал много лет и обрел кое-какие успехи. И он пришел к своему учителю и сказал: «Гуру, я теперь вижу будущее очень легко, мои мысли воплощаются, и мой ум спокоен с утра до вечера. Мое сознание ясное даже в сновидениях».

Мастер послушал его и с большим сожалением сказал: «Какая жалость».

Ученик подумал: «Что он такое говорит? Может он сам не умеет медитировать и мне завидует просто?» и ушел рассерженный.

Но через некоторое время кто-то ему встретился и сказал: «Этот Мастер очень высок, он просто так ничего говорить не будет». Этот йогин, который провел в ритрите в горах восемь лет, снова пришел к Мастеру и сказал: «Моя медитация движется просто чудесно, я могу сидеть с утра до вечера, и даже ночью я держу осознанность. И я легко могу видеть будущее, мой ум очень ясен. Я считаю, что моя медитация здорово продвигается».

Учитель сказал: «Какая жалость».

Ученик снова ничего не понял. И он уже был готов не обращаться к нему, но кто-то ему посоветовал расспросить его поподробнее, в чем проблема.

Наконец, когда он пришел в третий раз к Учителю, Учитель ему сказал: «Оставь медитацию теперь. Вообще не медитируй. Находись просто в естественном состоянии».

И для ученика это было чем-то очень неожиданным, потому что он не умел ничего делать, кроме медитации. Но Учитель дал ему наставление, как быть за пределами медитации, это и есть искусство созерцания.

Искусство созерцания называют еще йога не-медитации, когда мы не медитируем, а пребываем в естественном состоянии. Это означает, что, чем бы мы ни занимались, какое бы положение тела у нас ни было, ходим мы, стоим или разговариваем, едим или спим, мы пребываем в расслаблении, в отпускании, в естественном состоянии. Каждую секунду мы пребываем в центре Вселенной.

Это такое состояние, словно вы находитесь на пике самой высокой горы, и вы уже зашли на нее, и вам нет нужды с нее сходить. Вам нужно просто дальше оставаться на вершине этой горы.

Созерцание – это и есть искусство того, как расслабляться, отпускать себя и пребывать в естественном состоянии. Когда йогин пребывает в естественном состоянии, для него неважно, читает ли он мантры, делает ли он техники, визуализации или простирания, поет бхаджаны или нет. Каждую секунду он находится в Абсолюте, он постоянно соединен с Абсолютом, он непрерывно помнит Всевышний Источник.

Когда йогин достигает этого уровня, говорят, что он вошел во врата недеяния. Все ложные пути, основанные на действиях, для него закончились. Теперь он находится в состоянии недеяния. Недеяние – это означает, что йогин живет здесь, сейчас, в настоящем моменте. Это означает, что он отбросил прошлое, перестал держаться за все прошлое. Это означает, что он больше не планирует будущее. Он живет целостно, предельно в настоящем моменте. И, врастая все глубже в этот настоящий момент, он растворяется в нем. Он обретает большую гибкость и живет в недеянии, потому что у него нет целей, планов, надежд. Он постоянно присутствует в настоящем моменте.

А когда он касается какой-либо ситуации, он просто на нее спонтанно реагирует. И когда Учитель объясняет принцип прямого введения, если ученик схватил это понятие и вошел в него, то Учитель дает такие наставления: «Теперь оставайся в этом состоянии из секунды в секунду, из минуты в минуту, изо дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц, из года в год. Теперь ты должен оставаться в нем всю свою дальнейшую жизнь. Давать ему нарастать, чтобы оно полностью проявило свою силу».

Это означает, йогин теперь тренируется, как действовать, не действуя, он живет в состоянии недеяния.

Существует ч**етыре стадии растворения**, когда йогин вошел в недеяние. Первую стадию называют «подобная стреле», когда ум ученика непрерывно концентрируется на Беспредельном. Вторая стадия называется «невыразимая», когда йогин входит в парадоксальное состояние за пределами концепций.

«Невыразимая» – это означает следующее. Возможно, в дзэн многие слышали парадоксальное утверждение: к примеру, Мастер задает вопрос ученику: «Что есть звук хлопка одной ладони?». Ученик над этим вопросом медитирует много лет, пока не даст ответ. Стадия «невыразимая» – это как раз тот момент, когда вы можете дать ответ на вопрос: «Как зовут ребенка бесплодной женщины?»

Стадия «невыразимая» означает, что йогин входит в состояние за пределами концепций. И когда его спрашивают о его переживании, он чувствует, что он не может выразить его, настолько оно запредельно и парадоксально. Ну, это что-то наподобие того, что ему хочется встать на голову и заплакать, и засмеяться одновременно.

На третьей стадии все становится одинаковым на вкус, поэтому ее так и называют: «одинаковый вкус». Одинаковым на вкус – это означает видеть все равностным или видеть все абсолютным. К примеру, добрый и злой видится равностным, как игра Абсолюта, чистое и нечистое видится равностным, правильное и неправильное видится равностным, правда и ложь видятся равностными, прошлое, будущее и настоящее видятся равностным, внутреннее и внешнее видится равностным.

Как оно видится равностным? За счет того, что йогин не обращает внимания на имена и формы, а видит только Абсолютное.

Наконец, на последней стадии йогин обретает полноту всеприятия и входит в недеяние. Когда йогин обретает такую полноту и входит в недеяние, говорят, что он узнал себя, открыл свой Ум до рождения. Эта стадия еще называется пратьябхиджня – самоузнавание.

Когда эта стадия реализована, нет ничего для йогина, чего бы он уже ни сделал. При жизни он переходит в другое измерение сознания. Другое такое измерение сознания называют чистое видение, чистая земля. И он уже не живет, не действует, он играет. Все его действия – это игры, лилы, все его слова подобны священным песням, каждое действие подобно подношению. Он переходит в состояние игры и живет полностью спонтанно, находясь в запредельном состоянии парения.

Это путь развития созерцательного присутствия, начиная от самых первых ступеней.

С чего начинается путь созерцания? Он начинается с того, что ученику открывается пятичленная формула. Пятичленная формула – это формула, с помощью которой можно выпутаться из иллюзий этого мира, проникая вглубь своего сознания.

Пятичленная формула звучит так: «Весь мир нужно свести к уму или прямо показать обнаженному уму».

Как это делается? Когда вы видите внешние объекты, вы должны спросить себя: «Кто видит внешнюю вселенную?» Ответом, разумеется, будет: «Я». Когда вы пытаетесь выяснить, а кто этот самый «Я», вы обнаруживаете, что тот, кто видит вселенную, это ваш ум и никто другой. И вселенная есть производная вашего «Я». И тогда вместо того, чтобы обращать внимание на внешний мир, вы начинаете смещать фокус сознания на чувство «Я» и держитесь его. Это первое звено этой цепи, оно называется «весь мир нужно сводить к уму».

Второе звено называется «ум нужно сводить к пустоте».

Когда вы исследуете свой ум и пытаетесь выяснить, какими качествами он обладает, где он находится, вы обнаруживаете, что ум подобен пустотному пространству, что у него нет точки какой-то фиксации. Нет центра, нет границ, нет качеств, что в основе своей ум – это бездна, тогда вы проникаете еще глубже.

Третье звено пятичленной формулы звучит так: «Пустоту нужно свести к Ясному Свету».

Когда вы медитируете на пустотный ум, вы внезапно обнаруживаете, что ваш ум в своей основе светоносен. Это не просто некая безжизненная пустотность, это беспредельное сознание, до краев переполненное Светом. Свет, способность излучать – это все свойства Изначального Ума.

Обычно в традиции Лайя-йоги мы говорим особо о Свете и о Йоге Света. И один из пяти разделов Лайя-йоги – это Джьоти-йога, учение, посвященное практике Света.

Когда мы медитируем на различные уровни Света, мы открываем один за другим тонкие слои Светоносного Сознания.

Когда йогин раскрывает четвертый слой Светоносного Сознания, говорят, что он открыл свою Изначальную Природу, Исконное Сознание Ясного Света.

Как развивается светоносное переживание в медитации? Вначале йогин видит белый свет, подобный луне. Этот свет в медитации заполняет все его внутреннее пространство, он идет изнутри, его называют Чандра-джьоти – свет, подобный луне.

Когда йогин продвигается дальше в практике, он видит пространство красного света или желто-золотистого, этот свет называют Сурья-джьоти – свет, подобный солнцу. Этот свет может быть подобен огромному океану золотого света.

Когда йогин медитирует дальше, он попадает в пространство полного ничто, полной темноты. Это чистое пространство без каких-либо признаков, в котором трудно удержать сознание.

Наконец, вслед за этим, он открывает очень тонкий светоносный слой сознания, который называется Исконный или Чистый Свет, Свет Изначального Сознания.

Когда этот Свет Изначального Сознания достигнут, йогин становится бессмертным. Для него не существует смерти, не существует прерывания сознания во время сна, сновидений.

Что происходит дальше? Мы свели вселенную к уму, ум свели к пустоте, пустоту свели к Свету. Что нужно делать со Светом? Когда мы реализовываем Свет, Свет нужно свести к Адвайте, недвойственности.

Реализовать самый тонкий светоносный слой Света – это означает понять недвойственную природу Реальности. В Свете нет ни субъекта, ни объекта. Истинную недвойственность можно понять только тогда, когда реализован самый глубокий уровень Светоносного Сознания. Потому что, даже если мы проникаем немного вглубь подсознания, двойственность все равно существует. И на тонком уровне есть разграничения, разграничительные акты сознания. Обычно говорится, что за время, достаточное для щелчка пальцев, ум производит примерно 60 разграничительных актов двойственности. То есть, за это время ум 60 раз колебался, и ум 60 раз впал в оценочную двойственную ситуацию.

Эта двойственность производится умом с очень высокой скоростью. Но когда мы открываем Исконный Ясный Свет Сознания, мы преодолеваем самые тонкие виды двойственности.

И когда недвойственность раскрыта, пятичленная формула гласит, что недвойственность следует соединить с блаженством, с энергией. Соединить с энергией – это означает пустотное сознание смешать с элементами в чакрах, в теле и начать преобразовывать энергию элементов физического тела, растворяя их до состояния пустотности.

Такова пятичленная формула. Если вы владеете пятичленной формулой, то в вашей духовной жизни вы всегда будете двигаться правильно.

Практика созерцания означает прояснять эту пятичленную формулу.

Что означает заниматься созерцанием в разделе Праджня-янтры? Это постоянно поддерживать ум в естественном состоянии и воссоединять любые ситуации с созерцанием естественного состояния. Поддержание созерцания – это очень тонкий такой, филигранный процесс. Научиться ему за один день невозможно. Это то, что йогин пестует всю жизнь. И он должен, если он хочет стать мастером созерцания, прояснить все самые тонкие моменты, именно, как это делать.

В традиции христианских монахов есть исихазм – умное делание. Это очень похоже на это, я специально наводил справки. Это внутреннее самосозерцание высокого уровня, которым занимаются монахи. В нашей традиции это дается не только монахам, но также и мирянам. Поэтому йогин, чем бы он ни занимался, он учится такой практике созерцательного присутствия.

ОМ!

**Вопросы и ответы.**

***Вопрос:*** *Можно ли современному человеку в реальном мире быть непривязанным к своим детям, к своим друзьям? Ведь и общество в целом, мне кажется, строится на этих привязанностях?*

**Ответ:** Да, да, именно так. Я считаю, что обычному человеку в обществе невозможно быть непривязанным. Каков же выход? Перестать быть обычным человеком.

***Вопрос:*** *Но общество отвергнет этого человека. А как человек, будучи социальным существом, может прожить вне общества?*

**Ответ:** У вас есть два выхода: войти в другое общество, которое его примет, общину монахов. Это общество не одно, существует много разных других обществ. Есть общество, где люди занимаются практикой. Просто надо найти такое общество. Если же вы не готовы делать это в силу каких-то обязанностей, к примеру, наличия детей и прочих каких-то серьезных обязанностей, у вас нет другого выхода, как научиться играть в этом обществе, надеть на себя социальную маску, как хороший актер. И изображать перед ним нужную игру, чтобы это общество вас не отвергло, если оно для вас имеет ценность.

Нет другого выхода, как понять, что, как только ты становишься на духовный путь, то пути общества и твои пути начинают расходиться. Потому что общество имеет цели немного иные, чем духовно-практикующие.

Тем не менее, если ты хочешь действовать в нем, тебе не нужно как-то отрицать это общество или ругать. Оно такое, какое оно есть. Это общество не одно, их очень много. Ты должен приспособиться к нему, и такую способность приспособиться называют гибкость – гибкость Мастера. Он может находиться в любом обществе и играть любую роль, но с этим обществом он просто не отождествляется.

И третий выход – нужно всем собраться и создать новое общество. Новое человечество, которое будет ставить себе духовные цели, гармонично жить, заниматься духовной практикой. Которое не будет захвачено культом материальных потребностей, ложных целей и снов разума.

Однако сделать это невероятно трудно, и, в общем-то, йогин и не ставит перед собой такую задачу, поскольку трансформация невозможна с каких-то социальных реформ и прочее. Трансформация возможна только внутри. И если достаточное количество людей создадут такой потенциал личной трансформации, если общество на 50-80% будет состоять из духовно-практикующих людей, то и общество само тоже изменится внутри.