**2005 – 12 – 07.**

 **Текст «Трипура Рахасья», гл. 10. Четыре уровня самоосвобождения.**

**Два врага в медитации – расплывание и возбужденность.**

**Внешние проявления мира – это часть нашего сознания.**

Текст «Трипура Рахасья», глава 10. Как благодаря инструкциям своей жены Хемачуда достиг самадхи, несмотря на продолжающуюся внешнюю деятельность, и пребывал в состоянии Освобождения уже при жизни.

 Итак, Хемалекха дала ему наставления об объединении созерцательного присутствия с обыденным повседневным сознанием. Эти наставления были очень важны для него, без которых он продолжал бы по-прежнему грезить.

 *«Нельзя довольствоваться тем состоянием, которое наступает после закрытия твоих глаз, поскольку (на самом деле) оно – чистый разум и извечная истина, превосходящее все остальное, и при этом служащее великолепным зеркалом, отражающим явления, возникающие в нем самом. Докажи, если ты сможешь, что хотя бы что-то не содержится в нем (и ты потерпишь неудачу, ибо в нем – все). Что бы ты ни признавал как познанное тобой, все это пребывает в знании, донесенным тем сознанием».*

 Хемалекха говорит: «Ты не должен довольствоваться тем состоянием, которое возникает у тебя в медитации при закрывании глаз», т.е. ты не должен довольствоваться только состоянием непроявленной пустотности.

 Бывает так, что человек много медитирует в ритрите, получая достаточные опыты пустоты; живет очень святой жизнью. Но когда он выходит из своего медитативного состояния, попадая в какие-то бытовые, житейские ситуации, многообразие отношений, он проявляется как обычный человек. Он по-прежнему с досадой наблюдает у себя привычные эмоции гнева, привязанности, отождествлений. По-прежнему с досадой видит, как он ввязывается в тысячи каких-то сложных взаимоотношений и прилипает к этому. Другими словами, он чувствует, что он не выходит «сухим из воды».

 Но подлинный практик знает, как объединяться с ситуацией, как действовать среди обстоятельств и выходить «сухим из воды». Он по-настоящему может объединять пустотное состояние с действием и с движением.

 Как вы знаете, состояние созерцания имеет несколько уровней, и оно начинается с первого – именно с состояния покоя. Именно состояние покоя мы реализуем при концентрации, медитации. Когда мысли остановлены и уже не беспокоят, а ум подобен глади «спящего» озера, тогда, наконец, мы ликуем: «Вот это да! Я свободен от бетономешалки ума, от этой безумной обезьяны! Наконец-то, она меня больше не дурачит. Я чувствую эту прозрачную пустотность, я могу сидеть так, сколько угодно. Этот экстаз все нарастает, и я так готов сидеть всю жизнь», потому что та тайна, которая раскрывается в состоянии покоя, она настолько глубока. Естественным образом возникает отрешенность от всех привязанностей.

И когда мы видим свет в медитации, мы, наконец-то, познаем: «Да, я не тело. Я понял, что есть внутри меня. Теперь меня ничто не обманет». Это познается в состоянии покоя, т.е. первый признак успешной практики йогина, что он без труда может быть сколько угодно в состоянии покоя.

Разумеется, многим даже до состояния покоя трудно дойти. К примеру, если они сидят в ритрите, внезапно возникают внутренние бесы – им и так хочется вскочить, и так, они и записку напишут, и придумают что-нибудь стражу Дхармы сделать, у них идей много возникнет по служению, они напишут управляющему, и они уже не знают, куда свой ум девать. Это состояние новичка, который дерзнул идти в уединенный ритрит или приступил к длительной практике. Потом он приходит в замешательство – к тому, что ему трудно сидеть в покое.

Но на самом деле не следует унывать, такое будет не всегда. Со временем вы почувствуете, что грубые праны ваши очистились, и вы в состоянии быть долгое время в покое, без отвлечений.

Когда преодолен второй враг медитатора – расплывание, тупость, тамас, это уже более продвинутая стадия. Монах, к примеру, может научиться спать сидя. Он уже может сидеть сколько угодно – его посади на год в ритрит, на три года, он высидит его. Но это еще не означает, что он сидит в цвете и в ясности, потому что он может впадать во второе отклонение – это не возбужденность ума, а тупость, расплывание, ментальная притупленность. Вроде бы его и внутренние бесы не терзают, но он еще не созерцает, а так – спит (наполовину созерцает, наполовину спит). Это означает, что второй враг в медитации – это постоянная притупленность, расплывание, когда ум уходит вовнутрь и возникает такое аморфное состояние: вроде бы есть растворение, вроде бы тебе хорошо, ты не заметил, как полчаса прошло, но ты был не очень осознан, подобно сну. Это называют еще йога-тандра, такое сноподобное состояние. Рамана Махариши называл это мана-лайя. Притупленность преодолеть труднее, чем возбуждение.

Наконец, когда два врага йогина преодолены, он по-настоящему может сидеть в сверкающей медитации покоя. Сидение в сверкающей медитации покоя подобно пребыванию в великой пустоте, полной ясности, остроты. Это сверхъинтенсивное, сверхживое сознание, которое наделяет вас колоссальной радостью, воплем восторга от того, что вы чувствуете это сознание и живете им. У вас уже нет мысли, а дух ваш парит за пределами мысли в невообразимых пространствах. Такой йогин может ощущать себя безграничным пространством, безграничным сознанием. Он утрачивает страх смерти, страх перерождения. Для него этот мир кажется как сновидение, как что-то нереальное, такое же, как миры снов. И такое состояние называют «старик, который утратил все привязанности», и он смотрит за детьми в песочнице.

Наконец, вторая стадия, это не только покой, но покой плюс движение. Это когда ваша внутренняя пустотность удерживается не только в покое, но наряду с мышлением – мысли двигаются, старик сидит и наблюдает за детьми в песочнице, а дети резвятся.

Тот, кто познал покой в медитации, это простой медитатор, т.е. обычный хороший практик медитации сидя. Но тот, кто познал принцип «покой плюс движение», это созерцатель, это уже выше, чем медитатор. Медитатор очень зависит от своей медитации, созерцатель не зависит от медитации, он может созерцать на ходу, во время еды, где угодно. Почему он не зависит от медитации? Потому что он познал секрет самоосвобождения. Медитатор не познал секрет самоосвобождения, можно сказать, он познал только, как останавливать мысли и не впадать в тупость, в неосознанность, научился быть осознанным, когда мысли выключены. Но созерцатель раскрыл великий секрет, по сравнению с которым способности медитатора, это детские забавы, а именно – он понял, как самоосвобождать возникающие мысли. Это означает – теперь у него «руки не связаны», он может ходить, разговаривать, смотреть, есть. И, тем не менее, он – высший йог, тем не менее, он погружен в великое присутствие. Созерцатель познал секрет самоосвобождения мыслей – в том смысле, что он утвердился во внутренней пустотности. А когда мысли возникают, он обращает на них свой взор через созерцание, и тогда мысли, подобно снежинкам, которые падают в океан, самоосвобождаются, они больше не оседают на зеркале его ума. Появляются мысли или нет, созерцатель находится в Источнике, и мысли Источнику не мешают. Хотя ему приходится прикладывать небольшое усилие для этого.

Я видел многих людей, которые провели всю жизнь в садхане, которые жили в горах, были отшельниками, жили в дупле, в горных монастырях, уже в годах, с седыми висками были медитаторами. Но когда я им говорил об этих вещах, они воспринимали это как колоссальное откровение, и они очень высоко ценили эти наставления. Они говорили: «Так вот – это я искал всю жизнь», потому что состояние самоосвобождения – это очень высокое состояние. Но здесь еще необходимо прилагать бдительность и внимательность, т.е. йогин не может сказать, что его мысли самоосвобождаются сами, он постоянно находится в неком небольшом бдительном состоянии, потому что если он потеряет бдительность и внимательность, мысли снова схватят его, подобно тому, как они хватают медитатора. То есть старик сидит, смотрит за детьми, но он бдит, как играют дети.

Но тот, кто продвигается в пребывании в Бытии, в созерцании Источника, его созерцание набирает такую силу, что на третьем этапе он не нуждается в усилии. Говорят: «Мысли его самоосвобождаются естественно, мгновенно». Они самоосвобождаются мгновенно по возникновении, подобно тому, как змея легко развязывает узлы своего тела, как круги расходятся на воде. Этот уровень созерцания называется «старик, который играет с детьми». Теперь уже мысли не отделяются от естественного состояния и не нужно за ними следить с бдительностью, потому что мысли есть игра естественного состояния, они не отделены от естественного состояния, а естественное состояние проявляется как мысли. И на третьей стадии йогин уже живет в бхаве, т.е. его созерцание обладает не только фактором пустотности, но он живет в потрясающей волне Сознания, Божественной Гордости. Он уже утвердился во Всевышнем Источнике, и Всевышний Источник пронизывает его жизнь. Ему не нужно больше усилия, и он живет спонтанно. Эта стадия еще описывается как «вор, проникающий в пустой дом». Вор – это мысли, сбивающая энергия, но поскольку йогин стал пустым, эти мысли не находят пристанища, не оседают, им негде установиться. Такова эта стадия.

Наконец, последняя стадия созерцания, это уже где нет никакого различия. Ее называют «старик – ребенок», мысли неотделимы от присутствия, присутствие – это мысли, все является единой энергией, игрой осознавания, чити-шакти.

Таковы эти четыре главных принципа созерцания. И Хемалекха указала ему: «Ты достиг первого состояния созерцания – медитации покоя. Но теперь тебе надо объединить покой с движением, открыть глаза и научиться созерцать в действии».

*«Даже то, что может предполагаться как находящееся в другом месте и в другое время, также находится внутри твоего сознания».*

Это очень важное наставление Хемалекхи. Она говорит: «То, что ты думаешь, что вовне тебя, есть часть тебя. То, что находится очень далеко, в другом месте, в другом времени, в прошлом или в будущем, есть тоже часть тебя. Ты связан со всем этим».

К примеру, существует будущее. Допустим, двадцать пятый век неизбежно наступит. Для нас это кажется чем-то фантастическим. Тем не менее, самскары двадцать пятого века, коллективные самскары всех людей, уже существуют. И они существуют также в вашей индивидуальной судьбе. Если вы чутко настроитесь духовным зрением, эти самскары вы почувствуете как некую череду образов, и тогда вы поймете, что ваш ум независим от времени, ваш ум простирается в будущее также равно, как и в прошлое. И ваш ум объемлет в себе будущее всей Вселенной так же, как и безграничное прошлое. Ваш изначальный ум объемлет в себе огромные циклы творения и разрушения Вселенной, огромные циклы будущего, которые Вселенной и вам предстоит пережить. Можно сказать, что он бесконечен как в прошлое, так и в будущее. Когда вы это понимаете, у вас возникает благоговейный ужас от того, какого уровня реальность внутри вас. И вы только по-настоящему начинаете понимать, что же это означает – быть в естественном состоянии.

*«Более того, если бы что-то было неочевидным для того разума и неизвестным ему, то оно – вымысел воображения, подобно сыну бесплодной женщины».*

 Итак, Хемалекха говорит: «Не может быть ничего, что не поддерживалось бы сознанием – так же, как не может быть отражения без отражающей поверхности». Она говорит: «Пойми, Хемачуда, не может быть ничего отдельного от твоего сознания. Ты не можешь ни увидеть, ни услышать, ни вообразить чего-то, что не было бы связано с тобой и с твоим фундаментальным «Я»».

 Когда вы видите свет далекой звезды, вам кажется, будто звезда, к примеру, Альфа Центавра, расположена в нескольких световых годах, очень далеко. На самом деле - вы видите часть самого себя.