*2008.01.01*

**«Йога Сутры» Патанджали. Виды препятствий: болезнь, апатия, сомнения, невнимательность, леность, рассеяние, ложное видение, отсутствие достижений на стадиях йоги, нестабильность. Защита от препятствий.**

В «Йога Сутре» Шри Патанджали описывает различные виды препятствий, которые возникают в процессе йоги: болезнь, апатия, сомнения, невнимательность, леность, рассеяние, ложное видение, отсутствие достижений на стадиях йоги, нестабильность на этих стадиях. Это то, что отвлекает сознание. Это препятствия.

Здесь используется термин «*антарая*», «антарая» переводится как промежуток или разрыв естественного осознавания.

Препятствия, антарая – это то время, когда йогина оставляет Бог, когда его высшие контуры сознания отключаются в силу внешних причин: невнимательности, расположения планет, нарушенных каких-то принципов практики, когда канал связи с Божественным (*дхьяна-вахини*) перекрывается. Вот что такое препятствия.

Тогда йогин говорит: «Господь, зачем ты меня оставил? Я практикую, я отрекся, я все делаю. Как Ты мог?»

Это и есть препятствия, словно вы чувствуете – вам надели тугой пыльный мешок на макушку и лишили вдохновения, веры, ясности, воли и решимости. Вы смотрите на свои намерения, которые у вас были раньше, и удивляетесь, куда они все подевались? Тогда, если у йогина слабая вера, или он не подкован досконально в Учении – такой йогин начинает «плыть» сознанием. У него прокрадывается «червячок» сомнения в ум, выползает «крокодил» желаний и его начинает «вести в разные стороны».

Но для опытного практика все это дело известное, и сотни раз испытанное. Именно опытный йогин отличается от неопытного своим отношением к таким вещам. Опытный йогин относится совершенно спокойно к таким вещам, поскольку у него есть вера, знание Учения и наблюдающее осознавание, которое неподвластно препятствиям. Он никогда не впадает в панику, он просто со смирением относится к этому и упорно продолжает идти вперед.

Духовная практика напоминает состояние охотника, который идет по лесу, он идет по лесу, и выскакивает медведь. Только он управился с медведем, содрал с него шкуру и успокоился – выскакивает тигр. С большим, большим трудом он усмирил этого тигра, содрал с него шкуру и, вроде бы, только хотел расслабиться, выходят два разбойника и говорят: «Кошелек или жизнь?» И стоит спасовать – оберут до нитки, всю прану заберут, вытянут и оставят опустошенного полностью, и снова приходится сражаться, прилагая все усилия. А не сражаться нельзя, поскольку проиграть – означает потерпеть поражение, пропустить свой путь, предать свой путь.

Поверхностная сахаджаяна, поверхностная адвайта ничего не имеет общего с Учением адвайты риши, поскольку адвайта риши – это всегда тапас, самопревосхождение и достижение глубоких результатов. Только тот, кто никогда не практиковал, он не знает об этих вещах. Опытный практик прекрасно об этих вещах знает.

И только таких разбойников этот охотник одолел, только он пошел дальше, вышел на широкую дорогу, чтобы прямо идти и расслабиться, внезапно он видит большой, большой обрыв. Разбойников нет, но есть обрыв, и снова надо изобретать средства, как через этот обрыв перепрыгнуть.

Примерно, таким образом происходит духовная практика. В процессе духовной практики йогин напоминает охотника, который преследует магического зверя, Природу своего Ума. Этот зверь очень хитрый и просто играет с ним, он его не боится, а просто играет: петляет, путает следы, иногда показывается и уходит снова. Хороший охотник постоянно его преследует, не спуская с него глаз. На этом пути ему встречаются различные овраги, ловушки, ямы, о некоторых он даже не знает. Иногда явные препятствия – медведи, волки и прочее, а иногда неявные – там, где он прошел, но не заметил, что подцепил какую-то «заразу», например, ослабление самайи. он не заметил, а это у него постоянно снимает какие-то баллы (здоровье). И он идет по пути уже отягощенный. Такой охотник должен быть очень бдительным. Он должен так искусно маневрировать, сражаться, чтобы на каждом этапе одерживать победу и чтобы постоянно сокращать дистанцию между собой и этим зверем, которого он выслеживает, шаг за шагом постоянно сокращает дистанцию между собой и этим зверем. В конце концов, он когда-нибудь настигает этого зверя, если он правильный, искусный охотник. Если он ленивый, неусердный, трусливый, не верящий в свои силы охотник, этот зверь ему так издалека: «Бай, бай!» и уходит. И тогда охотник вынужден снова искать хотя бы его следы, где они вообще находятся, т.е. он его уже не видит, он должен искать только его следы.

Что значит – искать следы? Искать следы значит – вы потеряли естественное присутствие. А что значит видеть зверя? Это значит – оно близко, рядом, вы с ним работаете, вы в нем пребываете. Может быть, вы его еще не оседлали, но вы постоянно рядом, шаг за шагом вы от него не отстаете, вы его постоянно преследуете.

В конце концов, если это правильный охотник, и он обошел все ловушки, победил всех внутренних тигров, медведей, кабанов, которые пытаются на него напасть, одолел всех внутренних разбойников, он сближается с этим зверем осознавания. Этот зверь божественный, очень дикий, в руки он просто не дается. Но каким-то образом этот охотник понимает, что этот зверь и он сам – это есть одно. И он его как бы учится оседлывать. Когда он его оседлает, этот зверь становится божественным Гарудой – орлом, который несет его в небеса.

Духовная практика напоминает такое непрерывное, усердное усилие, которое йогин выполняет.

В силу чрезвычайной глубины Учения, которое вы получаете, вы как опытные практики должны быть готовы к различным препятствиям, которые следует понимать как большой риск, сопровождающий большую прибыль.

Обычно в мирской жизни нам слишком большая прибыль не предполагается, мы сами знаем, что живя мирской жизнью и не практикуя, мы не схватим звезды в небе, даже если мы станем супермиллиардером – мы все равно будем ограниченными людьми.

В процессе духовной практики у нас возможности и выборы гораздо больше. Мы претендуем стать святыми, божествами, сиддхами, просветленными – мы ставим очень большие цели. Соответственно, чем больше прибыль, тем больше и риск.

Чем объясняется этот риск? Он объясняется тем, что вся негативная карма, накопленная нами в прошлом, активизируется – силой глубоких наставлений и силой ясности. При этом те, кто имеет саттву и благоприятную карму, проходят, как правило, это начало духовного пути без особых проблем. Те, кто имеет много раджаса или тамаса, испытывают различные трудности. Как знак этого – возникают различные внешние демонические препятствия.

В некоторых текстах святые упоминают следующее, особенно если вы практикуете в ритрите долго и интенсивно, и еще не устоялись в естественном самоосвобождении. Говорится:

*«В месте вашей практики будут появляться духи и сансарные боги. Они могут звать вас по имени. Они будут принимать облики Гуру, святых и давать вам пророчества.*

*Разнообразные ужасающие видения будут происходить в ваших снах и переживаниях. На внешнем уровне вас могут атаковать, ограбить или обворовать другие люди (разумеется, если вы где-то путешествуете среди несамайных людей).*

*Вы можете заболеть или попасть в любые приключения.*

*В своем уме вы можете горевать без особой на то причины, впадать в депрессию вплоть до слез.*

*Вас будут одолевать бурные эмоции.*

*Ваша преданность, сострадание, желание служить другим существам могут уменьшаться.*

*Ваши мысли восстанут против вас, доводя вас почти до сумасшествия.*

*Вы будете превратно понимать полезные советы.*

*Вам надоест находиться в ритрите и захочется нарушить свой обет».*

Обычно это наставление дается для тех, кто сидит в ритритах – год, два, три года. Но для начинающих это время сокращается до двух недель, до недели. Иногда я замечал, что человек после недельного ритрита, выскакивает из него, как «ошпаренный». Это еще раз подтверждает тот факт, что к длительным ритритам надо готовиться заранее. Сначала три дня, затем – неделя, затем – две, затем – месяц, затем – три месяца, затем – полгода, затем – год и т.д.

*«У вас будут появляться ошибочные мысли о духовном учителе.*

*Вас будут одолевать сомнения по поводу Дхармы.*

*Вас могут обвинить в чужих грехах.*

*О вас могут злословить.*

*Ваши друзья могут обернуться врагами.*

*У вас могут возникнуть разнообразные, нежелательные обстоятельства внешнего и внутреннего плана».*

Эти препятствия следует воспринимать как некий тест для себя. Это тот рубеж, на котором вы или выигрываете, или проигрываете.

Некоторые переживают этот рубеж за какое-то короткое, сжатое время, когда саттва, активизированная процессом духовной практики, начинает вымывать все кармы, которые были заложены. У других это происходит растянуто, в более скрытой, латентной форме.

Но если вы справитесь с этими препятствиями посредством ключевых моментов практики, то они превратятся в ваши победы и ваши достижения. То есть йогин с помощью практики самоосвобождения, созерцания и чистого видения учится не только побеждать препятствия, но и превращать их в знаки реализации, в украшения, как змеи на шее у Шивы. Если же вы попадете под их влияние, то они станут непреодолимой преградой для прогресса в духовной практике.

Во всех этих ситуациях следует безукоризненно соблюдать все свои самайи, направлять всю веру, помыслы к Учению, к Трем Сокровищам, духовному Учителю, молясь им с полной отдачей из глубины сердца и веря, что им всем ведомы ваши страдания, испытания и просьбы.

Если вы будете относиться к таким испытаниям, неблагоприятным препятствиям и обстоятельствам, как к проверке вашей веры, осознанности, как к желанным, видеть их в чистом видении и продолжать практиковать с полным усердием, через какое-то время эти обстоятельства сами утратят свой напор. Они ослабят свою хватку, и вы почувствуете, как вы обрели новую силу, новую степень свободы. То есть каждое побежденное препятствие и побежденное обстоятельство, когда оно усмиряется вами и ослабляет свою хватку, дарует вам какое-то благословение, потому что на самом деле в чистом видении любое препятствие – это даршан божества, допустим, гневного божества. И когда вы его распознали и усмирили, то, как всякое божество, оно дарует вам свое благословение, какой-то даршан. Допустим, если вы преодолели какое-либо препятствие, оно дарует вам благословение в виде силы воли, стойкости, увеличивается сила вашего самоосвобождения, очищаются ваши праны, и вы извлекаете из этого новую силу.

Тогда ваша практика значительно улучшится, явления будут казаться рассеянными и разрозненными, и у вас возникнет еще большая уверенность в Дхарме, Гуру, Трех Сокровищах и наставлениях. И даже если в дальнейшем вам выпадут такие испытания, вы будете сохранять уверенность и душевное спокойствие.

Когда йогин принимает такие препятствия и испытания, он их воспринимает с азартом, он относится к ним так, как хороший воин видит возможность показать свое мастерство. Он думает: «Ну, сейчас посмотрим, кто – кого?» Когда слабый, безвольный или не верящий человек сталкивается с препятствиями, он впадает в панику, он бросает практику, впадает в уныние и ступор. Истинный же йогин всегда подобен хорошему воину, для которого такие препятствия – только способ лишний раз потренировать свое осознавание.

Единственный выход из всех ситуаций – это пребывать в естественной осознанности, поскольку йогин высшей квалификации настолько полагается на принцип естественной осознанности, что даже не делает каких-то еще дополнительных практик: очищение, призывание, противодействие – просто, пребывая в естественной осознанности и, оставляя все, как есть, он позволяет препятствиям рассеяться.

Таким образом, если вы можете использовать подобные переживания на пути, вы знаете секрет, как выходить из всех тупиковых и запутанных состояний. И это действительно чудесно, поскольку это подобно тому, как вы нашли некий драгоценный камень, который везде и всегда покровительствует вам, благословляет вас и защищает вас.

Для того чтобы противодействовать таким препятствиям, нужно заложить в уме глубокое отречение, осознанно смешивать свою жизнь с духовной практикой и постоянно держать в уме Три Сокровища.

Рассмотрим подробнее, каковы же эти препятствия, которые описывает Патанджали в своих текстах.

Вьяса в «Йога Бхашье» говорит об этих препятствиях, как о противниках или оппонентах йоги, называя их *йога-пратипакша* и о порче йоги – *йога-мала*.

Итак, основные препятствия, описанные Патанджали таковы:

**Болезнь (*вьятхи*)**.

Толкователи описывают ее как *вайшамья* – дисбаланс ветра, потеря сущности (*свабхава-пракьява*), когда возникает состояние неравновесия (*вишама-бхава*) из-за того, что элементы перестают быть в гармонии друг с другом, либо из-за лихорадочной работы ума, либо из-за препятствий, вызванных духами, либо из-за неправильной практики, либо из-за чрезмерной концентрации и напряженности. Дисбаланс пяти элементов выражается в том, что у йогина ослабляется циркуляция ветра в нижней части, и усиливается возбужденность в верхней части, ментальная возбужденность. Он с трудом сидит на одном месте, его ум неспокоен, он с трудом засыпает, он не может сконцентрироваться во время медитации, и он не чувствует укорененности – это значит, ему не хватает элемента земли и элемента воды. Это значит, что белая капля перевешивает красную. Такой йогин может быть очень мнительным и начинает искать себе разные несуществующие болезни, делать проверки, а ему говорят: «У вас все нормально». Но он снова начинает думать, что болен какой-то неизлечимо-тяжелой болезнью, и что ему уже ничто не поможет.

Но на самом деле все это совершенно легко устраняется. Это устраняется заземлением, объединением с землей и водой – это совершенно легко и естественно устраняется, если вы знаете, как это делать. Поскольку земля и вода – это два очень важных и родных элемента для нашего тела. Очень благоприятно выполнять такие практики интеграции.

Сущность большинства расстройств и дисбаланса праны заключается именно в этом. Все вторичные ответвления: нарушение дош, нарушения, связанные с функциональными органами, функционированием их – это следствие такого дисбаланса, потому что если две капли приходят в дисбаланс, то количество праны, насыщающей сушумну, резко уменьшается.

Если брать человека с хорошим балансом элементов, сушумна может быть наполнена энергией процентов на 60 – 70; у святого, сиддха – может быть на 100%, но при дисбалансе элементов сушумна наполнена на 30 – 40%. Соответственно, чакры передают прану из сушумны гораздо слабее, и они не насыщают органы, и пять ветров циркулируют ослаблено. Тогда иммунная система, органы, недополучая прану из центрального канала, начинают давать сбой. Но когда выравнивается баланс двух капель, и ветры наполняют сушумну, то все функциональные нарушения исчезают, ветры балансируются.

Все это происходит благодаря искусству правильного расслабления, правильного отпускания, благодаря раскрепощению сознания и умению правильно объединять созерцательное присутствие с землей и водой в теле. Для этого не нужно много каких-то специальных, регулирующих практик. Они нужны, разумеется, только для тех, кто этого не умеет. Но для опытного практика самым лучшим лекарственным и гармонизирующим состоянием является пребывание в естественном состоянии, т.е. это самый лучший гармонизатор, целитель. Только надо делать это правильно. Правильно – значит уметь объединять его с таттвами тела. Например, так, как это объяснялось в описании Шамбхави-мудры.

Итак, йогин, научившийся объединению естественного состояния с красной каплей, никогда не испытывает дисбаланса, его сушумна всегда наполнена, он легко противостоит препятствиям.

Следующая проблема – это **апатия (*стхьяна*).**

Умственная апатия определяется как бездействие мысли или неспособность к действию. Бездействие есть неспособность выполнять йогу. Даже если есть бездействие тела, то для бездействия мысли нет причин.

Стхьяна, апатия означает инертность ума, который ленится медитировать, концентрироваться, осознавать. Когда мы пребываем в таком тамасном, замороженном состоянии, когда наш ум не развивается, а застывает в неком состоянии и действует механично, бессознательно, когда у него нет творчества, нет вдохновения, нет блеска, полета, творческого экстаза, куража. Когда он влачит серенькую, темненькую жизнь, неважно где – он может ее влачить и в московской квартире, и в трехлетнем ритрите успешно. Принцип здесь такой, что йогин, не знает как он впадает в такое серое состояние, вроде бы он механично внешне все выполняет, но внутри у него апатия, нет движения вперед, нет прорыва, любви, полета, вдохновения. Все это происходит из-за того, что естественное состояние не узнается, в силу каких-то причин происходит перекрывание канала связи с Божественным, и высшие контуры сознания отключаются – йогин живет, используя низшие контуры, т.е. низшие тела, манас – понятийный ум, тело, а буддхи не активировано.

В других сутрах, таких как «Мания-прабха», описывается:

«*Ленивость есть неспособность к действию, даже когда имеются мысленные стремления».*

Некоторые отождествляют апатию с ленивостью.

*«Ленивость есть бездеятельность мысли»,* – говорит «Йога Сутхакара».

Однако если мы посмотрим, где кроется ленивость, где вообще этот принцип кроется? Разумеется, он кроется не в теле, он в разуме кроется. А почему он существует в разуме? Потому что используются грубые слои разума, манас. И как только манас подвергается каким-то воздействиям, он становится апатичным, поскольку у него нет возможности черпать свою силу из более тонких слоев сознания, поскольку сам по себе манас – это хрупкий инструмент и на него легко повлиять. Допустим, меняется астрологическое положение планет, расположение дош, и манас теряет свою активную функцию. Если йогин пребывает в состоянии присутствия, погруженным в буддхи, то он не впадает в апатичное состояние, поскольку буддхи всегда его насыщает такой вдохновляющей ясностью. Но когда вы находитесь «на уме» и делаете служение, этого служения много, и оно делается в раджасе, или, наоборот, когда вы много медитируете, но не проникаете в буддхи, у вас на каком-то этапе, если вы не раздражаете свой ум внешними впечатлениями, наступает такая апатичность.

Ключ к преодолению апатии – раскрытие бхавы, Божественной Гордости, силы вдохновения, которая есть за пределами ума. Тот, кто раскрывает Божественную Гордость как силу вдохновения, никогда не испытывает апатии.

За двенадцать лет обучения других я ни разу не испытывал такого состояния души, поскольку я знаю секрет того, как черпать вдохновение из более глубоких состояний ума.

Когда такая апатия длится долго, наступает следующее препятствие. Оно называется **сомнение (*самшайя*)**.

Сомнение вообще считается одним из главных препятствий к духовной реализации.

В «Бхагават Гите» говорится, что сомнение поражает человека, которому не хватает веры (*шраддхи*). Его влияние способно опустошить и неизбежно ведет к саморазрушению.

Что же такое сомнение? Сомнение – это когда у вас возникает неверие в базовые смыслы, которые определяют вашу духовную практику. Когда какие-то исходные настройки, исходные коды вашего сознания начинают портиться или когда к ним нет доверия. Противоядием от этого является изучение Учения, поддержание и очищение самайи.

Есть такая поговорка: *«Если ты веришь в своего Гуру, как в самого Будду, ты сам обретешь полное Пробуждение.* *Но секунда сомнения в духовном учителе может стоить тебе десяти лет аскетической практики»*.

Т.е. ты можешь потерять эти достижения.

Гуру-йога является ключом к преодолению сомнений, если вы знаете, как правильно ее практиковать. В данном случае, практикуя Гуру-йогу, если вы можете объединять сознание с телом Мудрости Гуру, вы можете рассеивать даже тонны сомнений. Поддержание и очищение самайи – второй способ преодоления сомнений. Изучение Учения, ясный философский разум, который четко может отличать иллюзию от реальности – это третий способ преодоления сомнений. Наконец, Атма-вичара – самоисследование и познание своей собственной природы – это лучший, наивысший способ преодоления любых сомнений. Поскольку, если вы познаете свою собственную природу, вы не можете в ней сомневаться; когда она раскрыта, она сама является величайшим устранителем сомнений. Даже если вы сомневаетесь в этой собственной природе, вы только ее утверждаете. Поскольку – кто будет сомневаться? Эта же самая природа.

Следующее препятствие по Патанджали **– невнимательность (*прамада*)**.

Невнимательность – это главный бич йогина на пути созерцания. По большому счету, все проблемы и трудности происходят из-за того, что мы отвлекаемся и находимся в невнимательном состоянии.

Невнимательность – это путь к новым рождениям. Внимательность – это путь Нирваны и путь Освобождения. По невнимательности в промежуточном состоянии, предшествующему нашему рождению, мы выбрали утробу матери в теле в мире людей, и посмотрите, к чему это привело. Это привело к тому, что мы стараемся освободиться от этого мира людей. Но вопрос – а зачем было попадать? Можно было бы, возможно, и не попадать сюда.

Бывает так, что боги на Небесах Сферы желаний и в области Кама Лока живут долгое время – апсары, видьядхары. Они живут очень долгое время, наслаждаясь жизнью в прекрасных, иллюзорных телах. Но рано или поздно они делают ошибку, и поскольку они не полностью освобожденные, сделав ошибку, их сознание омрачается и затягивается в мир, в котором им предстоит переродиться, в утробу будущей матери на земле или даже в низших мирах, если их кармы полностью не отработаны.

Многие из практикующих, живущих здесь, были жителями более высоких миров. И те из вас, кто, приходя в человеческий мир, чувствуют остро его ограниченность и размышляют о том, как бы преодолеть эту ограниченность, как раз являются теми, кто предыдущие жизни проводил в более высоких мирах. Но из-за того, что их карма не исчерпана, и их ум незрел, где-то они совершили такую ошибку, и им пришлось переродиться – это и есть результат невнимательности.

Невнимательность практики созерцания приводит к тому, что обрывается канал связи с Божественным «Я», прерывается сигнал, идущий от нашего Атмана, высших тонких тел, и мы их перестаем улавливать.

Говорят: «Человек перестал слушать Голос Бога».

А когда Голос Бога не слышен, кого начинают слушать? Голос своего эго, ума, внутренних демонов и т.д.

Невнимательность – это отключение высших тонких тел и высших контуров сознания. Это можно видеть прямо на лекции. Человек сидит и слушает, а затем словно что-то с ним происходит, словно мара вошел в сердце и что-то повыключал у него. Такое бывает с каждым. Когда мы медитируем – это же самое происходит.

Йогин старается изо всех сил бороться за внимательность. Фактически, вся наша борьба – за внимательность в медитации, в созерцании и, в конце концов, во сне без сновидений. Ведь наша борьба за то – чтобы мы достигли непрерывной осознанности, а непрерывная осознанность – это значит, ваша внимательность не теряется в медитации, она не теряется при различных действиях, при концентрации, она не теряется во сне, и она не теряется даже во сне без сновидений. В конечном счете, мы стараемся достичь полного контроля над сознанием, замкнуть «круг дня и ночи», двадцать четыре часа в сутки быть в состоянии внимательности.

Но почему теряется внимательность? Потому что фокус сознания сосредоточен на периферийных слоях сознания, и в процессе удержания объекта внимания, вы теряете энергию. Когда происходит такая потеря энергии, ум просто отключается, он не может дальше работать. Но внимательность не теряется, если вы распознаете тонкий, светоносный слой ясного ума. Тогда этот слой сам активирует постоянно вашу внимательность.

Невнимательность во время работы с санкальпой преодолевается – бдительностью и противоположной ей вещью – внимательностью. Когда вы идете, держите санкальпу, и потом бдительность напоминает: «Проверь, где твой ум?» Вы проверяете и смотрите: «О, мой ум находится где-то в другом месте», вы просто возвращаете свой ум к санкальпе.

Допустим, вы сидите в практике Шамбхави-мудры, смотрите в пространство, поддерживаете Божественную Гордость, но затем у вас появляется мысль: «А что интересно сегодня на обед?» И сразу пошли образы, бхава Божественной Гордости уже поменялась, и Шамбхави-мудра, фактически, не выполняется, вы теряете время. Тогда у вас должна возникнуть бдительность, которая должна забить тревогу, она должна срочно начать вам сигнализировать:

«Нарушение! Нарушение! Нарушение! Срочно вернитесь обратно в ваше состояние!»

Тогда, если вы слышите голос вашей бдительности, вы должны пресечь мысли об обеде, снова расфокусировать взгляд и настроиться на Божественную Гордость. Такая бдительность должна присутствовать также во время ходьбы, во время других вещей.

Например, вы едите, происходит захваченность вкусом, процессом еды, и вы чувствуете, как ваша осознанность понизилась, ваше расширенное состояние тоже исчезло. Ваша бдительность снова должна вам, пульсируя, дать команду:

«Нарушение! Нарушение! Вы увлеклись! Вы отвлеклись от созерцания! Вы потеряли свою внимательность в процессе поглощения пищи! Срочно вернитесь назад! Повторяю – срочно вернитесь назад! В случае неприменения мер вы будете лишены прасада».

Ваша внимательность не должна спать, не должна пассивно принимать:

«Да, отвлекся. Ну, вот такой я».

Нет! Ваша внимательность должна очень активно вас теребить, и она должна вас возвращать в ваше должное состояние. То есть это ваш внутренний страж, внутренний цензор, который не дает вам впасть в прострацию, в отвлечение.

Внимательность подобна часовому, который охраняет вход в пещеру вашего сердца, и в этой пещере, представьте, есть драгоценный алмаз, и если не охранять его, то его могут похитить. Этот часовой стоит постоянно, но он иногда может заснуть. Поэтому есть бдительность. Бдительность – это тот, кто приходит и проверяет этого часового. И если часовой у входа в пещеру уснул, то бдительность придет и его разбудит.

Следующее препятствие – **леность (*аласия*).**

Если стхьяна – это умственная апатия. Аласия – это леность, вызванная физической тяжестью в теле от избытка доши капха, т.е. слизистой конституции тела, допустим, от переедания.

Когда вы неправильно занимались служением, впали в состояние раджаса, потом переели, потом вы садитесь – и вам просто трудно медитировать, лень прилагать усилия, лень концентрировать ум, возникает состояние тенденции к компромиссу – лучше полежать, помечтать, просто уснуть. Это все леность. Или когда вы утром встаете. Она возникает иногда чисто по физиологическим причинам. Если вы контролируете ветры и попытаетесь устранить эти физиологические причины, вы увидите, что в теле нет лености, что тело послушно, и оно выполняет команды ума, т.е. леность – это когда тело не хочет выполнять команды, идущие от ума.

Бывает два типа людей. Те, у которых доминирует апатия в уме, но тело чувствует себя бодро. Такие люди неохотно созерцают, но лучше делают служение, их тело более направлено на это, они активны в движениях, но они могут испытывать различные желания. Другой тип людей – это те, которые имеют леность в теле. У них может быть ясный ум, и они хорошо могут медитировать, но что касается технических практик, каких-то активных видов действий или служения – им трудно себя заставить. В этом случае надо пересмотреть свою техническую практику, сгармонизировать ветры, очистить тело от капхи.

Следующее препятствие **– рассеянность (*авирати*).**

Рассеянность еще некоторые переводят как мирская суетность или в «Йога Бхашье» она определяется как алчность мысли в форме привязанности к вещам. Рассеянность вызывается алчностью нашего ума, который привязывается к различным вещам вместо того, чтобы пребывать в естественном созерцании.

В «Бхагават Гите» говорится:

*«Когда человек созерцает объекты, возникает привязанность. Из-за привязанности проистекает желание. Желание ведет к гневу. Из гнева возникает смятение. Из смятения – недостаток памяти. Недостаток памяти разрушает мудрость. Из-за утери мудрости он гибнет».*

Какое лекарство от рассеянности? Лекарство здесь одно – научиться плыть среди объектов чувств и восприятия, контролируя эти самые чувства. В терминах Лайя-йоги – научиться самоосвобождать все восприятия, которые возникают в потоке сознания, и научиться интегрироваться с ними, самоосвобождая. Тогда вы не будете рассеянными.

Например, если вы разговариваете и втягиваетесь в разговор, вы рассеиваетесь. А если вы разговариваете, но одновременно объединяетесь с процессом говорения, и речь для вас – это игра вашего естественного созерцания, и вы не отвлекаетесь от базисного сознания, ваши органы чувств контролируются, вы не впадаете в привязанность к процессу общения.

Следующее препятствие называется **ложное видение (*пхранти даршана*).**

«Пхранти» означает ошибка. Это как получить даршан от ошибки или благословение от иллюзии. Это серьезное препятствие. Пхранти даршана даже серьезнее, чем сомнения. Сомнения – это то, в чем вы неясны, не прояснены. Допустим, вы сомневаетесь: «Правильно я практикую или нет, избрал правильный путь или нет, есть ли Бог или нет?» Это все сомнения. Но пхранти – это фундаментальная ошибка, в которой вы уверены.

Был один послушник, который полгода был в монастыре, а потом спрашивает: «Свами, так есть Бог или нет?» Это сомнения.

Пхранти даршана – это ложное заблуждение или принятие ложной точки зрения, или впадание в некую уверенность относительно неправильного, ложного состояния.

Говоря христианским языком – это прелести, прельщения. Прельщение пагубно тем, что сомнения легко развеять, и сомнения можно поменять на вдохновение; прельщение рассеять сложно, потому что прельщенный человек убежден в своем ложном видении, т.е. он в него сильно верит. Прельщенного человека переубедить или раскрыть к более высокому состоянию возможно только тому, кто значительно его превосходит, и кому он доверяет. Самостоятельно человек выбраться из прельщенного состояния не может. Почему? Потому что он сильно в него верит.

Бывали случаи, когда в пхранти даршану впадали йоги-отшельники, аскеты, мистики. Когда они видели духов, и эти духи, принявшие облик богов, давали им пророчества. Эти пророчества сбывались, и они начинали верить им, их силой они начинали исцелять. Тем не менее, они уже попались на «удочку» двойственности и убедились в своей непогрешимости. Бывало, когда духовный учитель приходил к пещере такого подвижника, этот подвижник был уверен в своих сверхъестественных силах, своей сверхъестественной реализации, и только наставлениями святого, превосходящего его по реализации, ему удавалось вырвать ум из такой прельщенности.

Ложное видение базируется на ошибке (*випарайя*). Что это за ошибка? Ошибка двойственности, ошибка этернализма, например, когда видения духов, принявших облики богов, кажутся чем-то реальным, когда любые образы и видения считаются чем-то важным. На них делается акцент больший, нежели на самоосвобождение.

Я был свидетелем подобных вещей. Когда йогин начинает получать даршан от какого-нибудь духа или просто видение, он начинает ему сильно верить. Верить настолько, что слова писаний, слова Гуру начинают отходить на второй план и затмеваться. И когда кто-либо из йогинов или Гуру начинают говорить, что-либо противоречащее этому, то в душе даже возникает чувство защиты и возмущения: «Ведь это мое переживание, такое близкое. Как это они могут так говорить?» Если святой, покровительствующий такому ученику, сострадателен, он будет способствовать тому, чтобы освободить, оторвать его ум от такого прельщения, поскольку йогин, впавший в этерналистское, двойственное состояние, не имеет шанса на самоосвобождение.

Я был лично свидетелем таких опытов после ритрита, когда у одной из практикующих начало возникать видение Бабаджи – аватара, который на самом деле никаким Бабаджи – аватаром не был, а был духом, принимающим облик Бабаджи – аватара. Но этой йогине, так сказать, нравилось очень с ним играть, забавляться, разговаривать, получать разные предсказания, задавать разные вопросы и получать на них ответы. И со временем это стало гораздо важнее, чем все Учение и вся йога, которой Гуру ее учил. В конце концов, пришлось расстаться с такой йогиней, поскольку для нее дух самайи перестал быть важным по сравнению с ее собственными видениями.

Но йогин, позволяющий таким опытам захватить свое сознание, в конце концов, остается у «разбитого корыта». Это называется этернализм, пхранти даршана.

Есть другая, еще более тонкая ловушка – ловушка нигилизма, когда йогин впадает в переживание пустотности. Это переживание так сильно его впечатляет, что он никак не может синтегрироваться с относительным измерением, у него нет даже желания интегрироваться. Вместо этого он начинает просто его избегать, отвергать. Он думает: «Теперь моя главная задача – держаться Пустоты, не упустить Пустоту. Вот, я поймал эту птицу счастья, и все – теперь она моя. Все остальное меня не волнует больше. Оно ведь просто не существует в Пустоте».

Нигилизм также является тонкой ловушкой, о которой предупреждают сиддхи.

Нигилизм – это «дыхание бездны», которое смущает умы даже опытных йогинов. Неопытные йогины – они вообще не понимают, о чем речь: «Какой такой нигилизм? О чем вообще речь? Тут бы хоть чуть-чуть этого нигилизма испытать, поскольку такой сильный этернализм прет».

Но идут годы, йогин занимается медитацией, проходит ритриты, и, в конце концов, он приходит к переживанию пустотности. Когда он долгое время переживает пустотность, он начинает понимать, что такое нигилизм. Нигилизм – это яркое, сильное понимание иллюзорности всего. У вас нет желаний больше, у вас нет желаний отношений, связей, у вас нет вообще ничего: желаний, собственной идентификации как личности, а есть только Пустота. Вы в Пустоте очень свободны и счастливы, и вам очень хорошо. Но как только вы представляете, что вам надо заговорить, подумать, выйти, начать действовать – это для вас начинает казаться просто кошмаром. И вы думаете, как бы всего этого избежать – этого кошмара. Почему кошмар? Потому что такой йогин не умеет объединяться, не умеет самоосвобождать действия, энергии. Он умеет только пребывать в Пустоте за счет дхьяны. С одной стороны, это уже достижение, поскольку это совсем не обычный человек, обычному человеку до такого уровня было бы за счастье добраться. С другой стороны, для опытного практика – это очень серьезная, тонкая ловушка, в которой он может серьезно на долгое время остаться, и прекратить свое собственное развитие.

Наконец, следующая ошибка – это **отсутствие достижений на стадиях (*алабдхапхумикатва*).**

Отсутствие достижений на стадиях может выражаться так, что йогин практикует годами, а у него еще первая ступень. Прошло двенадцать лет, у него только вторая ступень. Отсутствие продвижений означает – нет знаков реализации, желанные качества не раскрываются, желанные достижения не приходят, и йогина это может сильно иногда ввергать в сомнения, он может по этому поводу сильно переживать – не верить в свой путь, в самого себя, утратить самоуважение и Божественную Гордость.

Однако следует понимать, что каждый из нас обладает определенными кармами. Эти кармы разворачиваются индивидуально, субъективно. Те уроки, которые прошел один – не факт, что другой их прошел.

Процесс духовной практики не должен зависеть от знаков реализации. Фактически, мы не ставим конкретную привязанность к конкретным знакам реализации. Есть знаки реализации или нет, вера и самоосвобождение выше этого. Если вы ровно практикуете, не обращая внимания на отсутствие знаков реализации, ваш энтузиазм не падает, в конце концов, вы такие знаки получаете.

Следующее, последнее препятствие, девятое по йоге Патанджали – это **нестабильность (*анавастхитаттва*).**

Нестабильность означает, что вы достигли все-таки какого-то уровня, т.е. вы прошли предыдущие препятствия, у вас были достижения, и вы обрели какое-то достижение, но вам не удается его удержать, вы не способны стабильно оставаться на этом достижении. Чем выше уровень достижения, тем труднее его удерживать.

В истории описывались многие сиддхи и риши, которые достигали больших высот в результате аскетической практики. Но так же описывалось, как они падали в результате какого-то проклятия, соблазнения, отвлечения ума и препятствий. Такие подвижники, достигнув больших высот, неожиданно с них срывались из-за привязанности, из-за гордости. Нестабильность в удержании достигнутого состояния – это проблема не начинающих, это проблема опытных, длительно практиковавших практиков, когда они в ритрите достигают определенного уровня, но после выхода из ритрита это все теряется, когда они подходят к некоторой точке состояния осознанности, и затем это состояние осознанности уходит, рассеивается, им снова будто приходится начинать сначала.

Говорится в текстах, что пока не достигнуто полное Освобождение, ни один из уровней не дает гарантий от внезапного падения – именно из-за того, что существует такое препятствие – нестабильность. Поэтому йогин всегда очень аккуратно и осторожно относится к своим духовным достижениям, зная, что духовные достижения непостоянны. И даже если вы обрели что-то, не так легко его удержать, утратить же его легко.

Каковы же способы преодоления этих препятствий?

Глубокая Гуру-йога является наилучшим лекарством для всех препятствий.

Непрерывная внимательность и укорененность в естественном созерцании – это мощный щит, который значительно ослабляет силу любых препятствий.

Безупречная укорененность во взгляде благодаря изучению текстов и сравнению их с собственным опытом, аналитическая медитация (манана) – это мощный меч, который поражает препятствия до того, как они касаются вас.

Вера, которая непрерывно «горит» в вашем сердце, которая всегда чиста и направлена на объекты Прибежища – это доспехи, которые вас защищают от любых препятствий.

Искусное, мастерское использование метода (например, санкальпы), когда вы сливаетесь с методом, и сами становитесь ходячим методом – это противоядие, которое сильно ослабляет любые препятствия и делает их недейственными. Подобно тому, как у змеи, если вырвать зубы, у нее нет яда, и она – сколько ни кусай, не может доставить проблем.

Забота о ветрах, контроль ветров и каналов, умение правильно заземляться – это то, что значительно ослабляет любые препятствия.

Сильная воля, основанная на погруженности в естественное состояние, умение правильно распределять санкальпу и позитивно проецировать свое будущее, направляя ум в нужные тоннели реальности – это то, что делает вас недосягаемым для этих препятствий.

Если подобные вещи у вас есть, то нужна еще самайя. Если ваша самайя чиста, то день ото дня вы углубляетесь в чистом видении. А если ваше чистое видение нарастает, то Божественная Гордость и единый вкус появляются сами собой.

И, в конечном счете, то, что было препятствием, перестанет ими быть, станет вашими достоинствами и знаками реализации или вашими украшениями.

Инертность ума станет осознанным безмыслием.

Леность тела станет самоосвобожденной игрой тамаса.

Сомнения станут даршаном недвойственной мудрости, которая самоосвобождает любые флуктуации ума, сомневаясь в материальной таковости этого мира.

Ложное видение исчезнет как таковое, рассеянное светом вашей ясности.

Нигилизм станет мудростью познания непроявленного, которое постоянно будет существовать как переживание пустотности всех явлений без отклонения.

Болезни исчезнут, став переживанием блаженства в теле и экстаза благодаря техническим практикам и просто созерцанию.

Рассеянность исчезнет, превратится в различающую мудрость и ясность, которые интегрируются с любыми объектами.

Таким образом, в процессе очищения ума девять препятствий становятся девятью нектарами или девятью украшениями, которые сопровождают вас, как свита сопровождает свое божество.

ОМ!