2012-01-10.

Что такое дхарана (концентрация). Уму подвластно все. Таттва-дхарана (концентрация на элементах). Принципы развития концентрации (лекция, собранная из комментария).

«Итак, что такое дхарана? Согласно учению, дхарана – это однонаправленное сосредоточение ума на чем-либо. Ворон Бхусунда объясняет Васиштхе, как посредством дхараны на элементах он объединял сознание с энергией элемента и был неподвластен воздействию огня, ветра и воды.

Риши Тирумулар говорит:

«Удерживать пять беспокойных чувств тела   
В элементах пяти.  
Удерживать пять элементов  
Во внутренних органах восприятия.  
Удерживать внутренние органы восприятия  
В их танматрах.  
Удерживать танматры  
В Сущности Несозданной.  
Это, истинно, есть Дхарана, практикуемая по ступеням».

«Тиру-Мантирам».

Дхарана является шестой ступенью в системе восьмиступенчатой йоги риши Патанджали. Ей предшествует яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара. Дхарана на элементах является непростой практикой. Прежде чем ее освоить йогин должен научиться концентрировать ум сначала на грубых объектах, таких как точка, например, либо пламя свечи, затем перейти на тонкую концентрацию».

Дхарана является предварительной базовой практикой в Учении, которой надо овладеть обязательно. Если у вас слабая концентрация, вы не сможете выполнять более великие практики: Шамбхави-мудра, санкальпа, интеграция – все это останется для вас некими рассказами о чужих опытах, но это не станет вашим опытом. Вам нужно уделить внимание, если концентрация не была развита, достижению совершенной концентрации, вы должны уметь собирать свой ум в одну точку и длительное время удерживать его, не колеблясь. Тогда вам многие вещи в этом мире становятся подвластными. Вы можете длительное время удерживать один и тот же объект медитации, не отвлекаясь. В служении вы можете длительное время делать очень концентрировано служение с большой ясностью, внимательностью. Вы можете изучать текст, проникая в его сокровенный смысл. Все в этом мире, за исключением Просветления и божественной милости, подвластно дхаране: управление таттвами, проникновение в сокровенный смысл вещей.

Часто нам не хватает внимательности или упорства, воли – все это недостаток дхараны. Например, что-то говорят, делают объявление, а мы забываем – это недостаток концентрации и внимания. Мы что-то начинаем делать, но не доводим это до конца – это тоже недостаток концентрации. Мы начинаем работать с санкальпой, потом ее забываем и бросаем. Мы начинаем медитировать Махашанти, а потом наши мысли нами овладевают, Махашанти заканчивается мечтами о мире, о семье, о том, что мы делали, о других людях. Мы вроде бы уже должны быть в пустоте, в дхьяне, а мы скользим по поверхности мышления. Все это недостаток дхараны. Мы невнимательны, не собраны в жизни. Если вы проживете рядом с опытным садху, вы увидите, насколько он внимателен, насколько он собран. Он сама концентрация, он сама внимательность, он сама собранность. Он вроде бы легок, естественен, расслаблен, но не сделает ни одного лишнего движения, не скажет ни одного лишнего слова, он не упустит ни одну мелочь. Поэтому учителя знают своих учеников, но ученики не знают своих учителей, потому что умы учителей очень собраны, они очень концентрированы. Почему мастера могут достигать многого в этом мире? Они обладают огромной силой воли. Они даже не всегда проявляют свою волю, потому что не всегда это нужно, но их воля очень огромная. Они могут менять ситуации в этом мире, изменять таттвы, кармическое видение, усмирять демонов – все это их сила воли, сила концентрации. Их воля стала божественной. Божественная воля благословила их, потому что они выполняли очень длительный тапас: концентрация, концентрация, отсечение лишнего, собирание ума в одну точку. То, что делает обычный человек в служении, в действиях, мастера могут делать в пять раз быстрее и легче, проще. Один сильный человек с концентрацией может сделать то, что не может все человечество – изменить ход истории, например. Все это следствие концентрации.

Ваша практика – это тоже способ развить концентрацию. Ее можно развить через сосредоточение, можно через служение и самоотдачу. Ключевой момент здесь – собранность ума, способность длительное время собирать свой ум.

Слово мастера не может быть ложным, оно не может быть нарушено, если оно выражено, потому что за ним стоит огромная иччха-шакти. Это все равно, что солнце решило бы что-то, если солнце решило, кто может это отменить? Только другое солнце, ни луна, ни земля, ни человек не может это отменить. Но слово человека мало стоит, за ним нет никакой шакти. Через концентрацию мы идем к хорошей медитации и к хорошему созерцанию.

Ученику всегда в присутствие мастера надо быть очень внимательным, внимательно слушать его слова, пытаться понять ход его мыслей. Всё, что говорит мастер, сбудется. Это надо понять. Хотя мастер говорит не всё. Если он говорит, тебе надо выполнить то-то, ученику надо выполнить во что бы то ни стало. Если он не выполнит, сами боги с небес спустятся и за него начнут выполнять, но это будет реализовано, потому что за словами мастера стоит огромная сила. Если он говорит тебе не надо это делать, это не надо делать. Даже если ученик это забудет, сам Брахма придет и скажет: «Тебе это не надо делать», потому что мастер никогда не говорит вещи просто так, или он молчит, или он говорит, вкладывая вакья-сиддхи. Вакья-сиддхи – это сила энергии слова, энергии речи, манаса-сиддхи, то есть за его словами стоят космические силы, и эти силы включают механизм действия, и этот механизм, если он включен уже, отменить нельзя. Только другие силы еще более великие могут его отменить, или сам мастер. Почему так происходит? Потому что каждый мастер выполняет тапас, и он владеет санкальпа-сиддхи, каждый мастер – это санкальпа-сиддхи, его слово не может быть ложным.

Бхусунда – это величайший мастер санкальп-сиддхи, так же как Васиштха и другие, и он делится секретами здесь. Он выполнял длительное время таттва-дхарану. Вам также нужно научиться выполнять таттва-дхарану, чтобы покорять элементы внутри вашего тела. Для чего их надо покорять? Если вы не покорите таттвы внутри своего тела, то таттвы покорят вас. Земля внутри вашего тела, вода внутри вашего тела, огонь внутри вашего тела, ветер внутри вашего тела и пространство. Эти элементы покоряются Шат-чакра-йогой. Нужно овладеть хотя бы небольшой таттва-дхараной, тогда вы сможете исцелять себя, противостоять злым планетам, гармонизировать собственные ветры. Варуни-дхарана – концентрация на элементе воды, а затем объединение с водой, притхиви-дхарана – концентрация на таттве земли и объединение с водой (землей?). У всех таттв есть божества, Притхиви или Парвати – божество земли, Варуна – божество воды, Агни – божество огня, Вайю – божество ветра, Акаша – божество пространства. Когда внешние таттвы, их божества начинают благословлять вас, тогда и таттвы не могут принести вам вреда и йогин начинает овладевать стампхам-сиддхи – способность контролировать землю, воду, огонь, ветер и пространство, вайю-стамтпхам-сиддхи, агни-стампхам-сиддхи, джала-стампхам-сиддхи.

Быть созерцающим означает быть в концентрированном состоянии ума. Путь созерцания лежит через хорошую концентрацию, тогда ваш ум не колеблется, тогда вы можете освобождать и растворять многие вещи, даже сильные негативные эмоции, чужую карму брать на себя. Когда Гуру берет на себя карму ученика во время дикши, он ее освобождает силой своей санкальпы, концентрации и присутствия. Если бы он это не делал, он бы болел или с ним бы происходили ужасные вещи кармические. Он растворяет это, потому что его ум собран. От вас не требуется брать на себя карму других людей, вам надо растворять свою карму, например, карму мыслей гнева, карму мыслей привязанности, карму эмоций. Это не так сложно свою карму растворять, но для этого нужен сильный сосредоточенный ум. Слабый ум ничего не может делать, слабый ум подвержен влиянию, он маловерен, слабый ум легко сбивается, слабый ум, как собака, его туда-сюда носит. Сильный ум может много делать. Прежде чем стать монахом, вы должны иметь сильный ум, то есть монах это тот, кто уже в себе воспитал сильный ум и стал хорошим садху. Для сильного ума все легко, нет ничего сложного. Садху очень легко жить в этом мире, для него мир людей выглядит как игровая площадка. То, чего люди достигают с трудом, садху достигает легко. Стоит ему сосредоточиться, и все начинает проявляться просто силой его разума – это концентрация.

Первые годы духовной жизни, скажем так, первые двенадцать лет духовной жизни важно заниматься концентрацией, концентрацией, концентрацией, тогда медитация, созерцание само возникнет. Часто мы говорим о созерцании, но многие не могут его получить, потому что не выполнили должным образом базовые практики концентрации, есть пробелы. Тогда надо вернуться и заняться концентрацией. В этом ваша духовная сила, иччха-шакти.

Итак, свою таттва-дхарану вы начинаете с того, что сосредотачиваетесь на чакре и визуализируете в ней биджа-слог. Пять элементов, пять таттв – это пять великих сил, действующих в этом мире. У каждой из этих сил есть своя биджа. Визуализируя биджа-слог, вы как бы призываете могущество этой таттвы, и повторяя ее. Биджу в чакре надо визуализировать тонкой, ясноочерченной и яркой, длительное время удерживать ее в том месте, где располагается чакра, тогда чакра должна пробудиться и ее энергия должна активироваться. Только после этого вы можете переходить к шамбхави-мудре и объединению с чакрой. Если биджа не активировала чакру, чакра еще не вибрирует, вам нет смысла объединять, вам надо заставить вибрировать чакру. Вот после этого вы уже можете делать испускание, поглощение и пребывание в единстве.

«Бхусунда говорит:

Потом я объединил свое сознание с космическим пространством.

В десятой главе «Трипура Рахасье», которая называется «Тот космос есть ни что иное, как разум» Хемалекха говорит:

«Мир не что иное, как образ, нарисованный на экране сознания. Сознание сияет, несмотря на формирование образов в нем. То, что сияет как бытие – это Его Величество Абсолютное Сознание».

Исходя из этого, можно сказать, что Бхусунда, говоря, что он объединил сознание с космическим пространством, просто открыл пустотную сущность своего сознания, так как согласно учению Адвайты, нет ничего вне космоса, вне сознания и нет никакого космоса вне сознания.

Гуру говорит во втором томе «Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги»: «Просветление есть ни что иное, как понимание единства пустотной Основы внутреннего и внешнего. Просветление всегда связано с пониманием принципа пространства. Если принцип единства внутреннего и внешнего не достигнут, то нет просветления».

Таким образом, прежде чем начать интеграцию с элементами, нужно искать пустотную сущность сознания».

Из всех дхаран на пяти элементах с точки зрения созерцания наиболее важной является акаша-дхарана – сосредоточение на принципе пространства. Ее можно делать в стиле шамбхави-мудры, можно делать в стиле дхараны. Так или иначе, вы приходите к тому, что открываете пустотную сущность всех вещей, видите, что первоэлемент пространство лежит в основе всех других таттв. Ее можно выполнять на открытых пространствах, на участке чистого неба. Через махашанти вы должны прийти к переживанию внутреннего элемента пространства. Через шамбхави-мудру вы приходите к переживанию внешней таттвы пространства. Затем, когда ваш ум насыщается принципом пространства, вы делаете его опорой для практики созерцания, привыкая все больше и больше пребывать в нем, как в сути вещей. Дхарана плавно перерастает в естественное присутствие. Когда естественное присутствие пребывания в пространстве набирает силу, это называют интеграция. Интеграция не наступит, пока мы не овладеем дхараной, глубоким переживанием.

Даттатрейя говорит так: «Если возникают какие-то проблемы со здоровьем или умом, нужно выполнять дхарану на противоположные вещи – пратипакша-бхавану». Например, если чей-то ум возбужден, и он не может контролировать ум, ему надо медитировать на спокойствие подобно горе. Если чей-то ум вялый, тамасный, нужно медитировать на ясность из светоносности. Другими словами, на чем бы вы ни выполняли дхарану (концентрацию), через некоторое время обязательно вы добьетесь этого. Ваш ум примет нужную конфигурацию, потому что в мире все становится таким, каким ты его задумываешь в мыслях. Вы можете использовать дхарану, как свое оружие на духовном пути. Если вам не хватает каких-то качеств, это не проблема. Вы не должны думать: «О, я такое ограниченное существо, мне не хватает таких качеств». Вы можете выработать любые качества, было бы желание, силой намерения и концентрации. Если вас захватывает привязанность, концентрируйтесь на вайрагье. А если подкрепляете еще поклонением, призыванием божественных энергий, через некоторое время вы почувствуете вайрагью, вайрагью, непривязанность ни к чему. Если вы очень неуверенный в себе, вы можете сформировать ее, концентрируясь на принципе уверенности. Если вам не хватает земли и вы ветреный по конституции, концентрируйтесь на силе земли, у вас появятся качества таттвы земли, а ваша ветреная конституция уравновесится. Силой концентрации мы можете буквально создать свою другую личность. Если вам не хватает четырех бесконечных, или вы часто впадаете в гнев, это не проблема, сосредотачивайтесь на негневливости, на сострадании, на радости, абсолютном смирении. Через некоторое время эти качества будут в вас проявляться.

Садху знает этот секрет, что его уму подвластно все, и он может выработать в себе любые качества. Простой человек этого не знает, он становится заложником своих качеств, рабом своих качеств. Он думает: «Я такой, я всегда такой буду. Я таким родился, я таким умру». Но это не так. Садху может силой своего разума проникать как бы в меню настроек своей кармы и концентрацией одни убирать, а другие активизировать. Если у вас недостаток различающей мудрости, концентрируйтесь на вивеке вместе с подношением богине Сарасвати. Через некоторое время, вы будете обладать очень глубокой вивекой, если ваш ум делает это упорно.

Другими словами, садху не признает, что его ограничения раз и навсегда даны. Он работает с ними и успешно их меняет. Он может принять любую конфигурацию, которая необходима. Именно так действуют мастера. Они принимают ту конфигурацию сознания и кармы, которая необходима для этого мира. Если обстоятельства мира меняются, они тоже меняют свою конфигурацию, потому что они не цепляются за свою личность. Например, Будда в облике гневных божеств принял облик Ямы, существа класса Яма, где у него гневная форма тела с рогами, потому что именно таким образом и нужно установить связь с такими существами и проповедовать им Дхарму.

Вы можете выработать в себе любой навык в служении, любую способность, любое качество. Вы не есть ограниченная личность, вы – Атман, в котором заложены все совершенства.

Если вы хотите, чтобы ваша санкальпа-сиддхи развивалась, вам нужно овладеть некоторыми искусствами. Первое, это искусство выполнять данное обещание. Второе, искусство своевременности. Благодаря этому, реальность начнет покоряться вам. Если вы даете какие-либо обещания, выполняйте их, чего бы это вам не стоило, если нет веских причин их не выполнять. Если вы принимаете какое-то обязательство, какой-то долг и делаете это осознанно, обязательно выполняйте, не отказывайтесь от выполнения своего долга. Даже если это стоит вам больших трудов. Второе, своевременность означает, что вы будете способны контролировать события в вашей жизни, событийные потоки начнут покоряться вам. Если вы решаете что-то сделать в двенадцать часов, делайте это именно в двенадцать. Если вы обещаете кому-либо подойти в три часа ночи, подходите в три часа ночи. Если вас приглашают на какое-то мероприятие в тринадцать часов тридцать минут, приходите тринадцать часов тридцать минут. Если вы будете пунктуальны, в мирском смысле это так называется, время начнет покоряться вам. Если вы постоянно опаздываете, не выполняете данные обещания, на вас нельзя положиться, вы ненадежный человек с точки зрения дисциплины времени, знайте, это само время вам не покоряется, событийные ряды уходят из-под контроля, вы живете в хаосе. Ваша иччха не контролирует даже тот небольшой поток кармы, который вам положен. Это значит, что большие вещи вы не сможете контролировать. Чуть-чуть больше событий, большая шакти будет вас сбивать, вы слабо этим управляете.

Итак, выполнение обещаний, обязательств, долга и своевременность, пунктуальность – это то, что сделает вас контролирующими потоки кармы. Это не так сложно как кажется, но нужно иметь большую концентрацию. Часто нам кажется, будто мы не успеваем везде, будто слишком много событий. Я скажу: «Это не так, вы заблуждаетесь». Это ваш ум не успевает, это ум в раджасе. Если вы успокоите ум, сделаете его концентрированным, события будут подконтрольны вам, вы будете успевать в три-пять раз больше вещей. Время на самом деле фактор ума, его можно растягивать, можно сжимать, даже можно иногда останавливать. Сиддхи, они как живут? Они говорят: «Ой, что-то я устал, надо мне насладиться этой жизнью, отдохнуть». Они концентрируются и растягивают время, и один временной промежуток для них выглядит как сто лет. За пол секунды этой жизни они входят в самадхи, испытывают самадхи, перенося свое сознание в мир богов, и сто лет наслаждаются разными удовольствиями, развлекаются, не отождествляясь, разумеется, просто отдыхая. Когда их ум отдохнул, они пережили много впечатлений, они возвращаются в этот мир, а в этом мире прошло только пол секунды, но они полностью восстановили свой ум. Если им нужно изучить что-то, они останавливают свой ум, идут в мир богов и там длительное время изучают. Проходит сто земных лет, они возвращаются в этот мир, а здесь прошла секунда только, потому что они знают секреты контроля времени. Время течет в разных мирах по-разному. Оно зависит от сознания. Когда вы сумеете быть точным и выполнять свой долг или свои обязательства, свои обещания, свое слово сдерживать, не лгать, откажитесь от того, что не сдерживать свое слово, вы возьмете под контроль вашу жизнь, вы возьмете под контроль событийные ряды вашей жизни. То, что вы делали тридцать дней, вы будете делать за одни день. Вы станете искусным в жизни, мастером этой жизни, не новичком.

Живые существа, попадая в сансару, все новички в этой жизни. Их желаний много, но ничто из них не исполняется, потому что их воля слаба. Мастера, наоборот, у них желаний мало, но их воля очень сильна, они могут исполнить любое желание. Они мастера этой жизни, потому что понимают принцип того, что время и пространство творится из сознания, и их сознания очень сильные, концентрированные. Тогда вам станет легко жить, легко выполнять любую задачу в этом мире. Вы будете вечно счастливы, даже если вы еще не достигли Просветления, сила контроля мандалы тела, речи, ума вас будет всегда делать чистыми, легкими, пустотными, счастливыми и уверенно идущими по пути. Те садханы, которые вам предписаны, вы будете исполнять легко и получать их знаки. То служение, которое вы делаете, будет для вас легким, вы будете его делать играючи. Те связи, обеты и обстоятельства, которые вы выполняете и живете, станут для вас игрой. Вы вообще перестанете делать по жизни, вы начнете парить, играть и быть в постоянном счастье. То, что казалось трудным, станет для вас игрой, наслаждением. Именно так живут святые и сиддхи.

Сюда также входит доводить любое дело до конца, не оставлять его не законченным. Это тоже не исполнение долга или неисполнение своей санкальпы.

Вся эта мандала, связанная с исполнением воли и санкальп-сиддхи связана с Лакшми. Лакшми переводится как целеустремленная. Ее привлекает целеустремленность других, и, напротив, ее разочаровывает отсутствие такой целеустремленности.