23.02.2010

Сатсанг. Начать с расслабления. Овладеть непрерывной медитацией.

 Важность самйоги. О телах реализации.

Просто сядьте даже не обязательно в сидхасану, а вот так, как я сижу. Аланда-падасана называется. Если так, то сидха-виласана называться будет. Разные асаны бывают. Не обязательно падмасана, все думают падмасана – это йога.

Божеств много разных есть. Каждое из них имеет свое значение.

Просто начинайте выполнять сахаджа-крийю расслабление. И ваша энергия будет центрироваться естественно, гармонизироваться, накапливаться, каналы будут понемногу очищаться, если вы хорошо расслабляетесь. Оджас, теджас, праны будут насыщаться. Пять пран будет занимать свои места. Апана, самана, вьяна, удана. Главное расслабиться так, чтобы внутреннее пространство в теле начало чувствоваться.

Расслабление и внутреннее пространство – это дверь к вашему внутреннему свету. Наша задача – просто получить доступ к этому свету. Этот свет всегда есть, это свет божественности. Нет доступа. Мы учимся, как эту дверь открывать в сахаджа-крийе.

Вы сначала выучитесь с закрытыми глазами, а затем с открытыми глазами в обычной жизни в повседневной жизни. Так чтобы созерцание ваше стало привычкой.

Три главных принципа в Лайя-йоге – это шравана, манана, нидидхьясана. То есть прямое введение, когда учитель передает состояние. Манана – обдумывание, анализ, осмысление, когда надо понять это состояние, правильное оно или нет, получить подтверждение. Нидидхьясана, когда надо оставаться постоянно, как непрерывная струя льющегося масла, то есть постоянно быть в осознанности, медитации, созерцательном присутствии всю жизнь. Это три главных принципа, три золотых правила, которые нужно запомнить. На табличке себе написать какой-то, которые мы в учении практикуем.

Шравана бывает умственной, бывает неконцептуальной, но это всегда передача. То есть нам передается состояние6 видение. Это не только умственное состояние. Нам надо войти с ним в резонанс, настроиться. Это шравана. По крайней мере, в нашем Учении.

В других традициях шравана – это когда учитель читает священные тексты и комментирует их, объясняет философию. У нас шравана больше связана с переживанием.

Манана – это когда вы сами затем работаете с этим переживанием, медитируете, проясняете для себя такое оно или не такое. …утвердиться в нем на это нужно время некоторое.

Нидидхьясана – это когда вы принимаете решение всю жизнь находиться в нем, работать с этим состоянием. То есть когда вы принимаете решение быть в великом недеянии, тогда вы находитесь в нем всю жизнь, до полной реализации, из секунды в секунду, из минуты в минуту, из часа в час, изо дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц, из года в год, пока не станете как Даттатрейя. И вы делаете это стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, нужд тела, всегда фактически. Нет такого времени, когда это не надо делать. Когда не надо было бы быть в осознанности. Это называется поддерживать естественное присутствие в трех асанах и пяти кармах.

Один ученик спросил учителя, можно ли курить во время медитации. Учитель был сердит на него за такой вопрос. Другой ученик спросил, а можно медитировать во время курения? Тот сказал: «Да, можно». Разницу чувствуете? То есть медитировать надо всегда, чем бы вы ни занимались. Сахаджа-крийя – это просто метод, упайя, способ, как медитировать всегда. И сама сахаджа-крийя – это не самоцель. Цель – это сахаджа, естественное состояние. Естественное состояние – это прямое видение Бога, пратьякша-адвайта, прямое видение Абсолюта. Но крийя – это путь к этому состоянию. То есть мы практикуем крийю, чтобы когда-нибудь войти в состояние сахаджи. Медитации нужны сидя и самадхи нужно савикальпа, нирвикальпа, все это средства, чтобы войти в это состояние непрерываемой медитации.

Когда-нибудь мы входим в состояние нидидхьясаны и принимаем решение не покидать его никогда больше, всю жизнь, то есть медитировать на Бога нон-стоп насколько возможно. При этом мы можем говорить, ходить, есть, спать, но медитация продолжается. Мы делаем какую-то садхану сидя, программную, но все время сидеть невозможно, пока есть тело, а медитировать надо.

Мы учимся пребывать в присутствии естественного осознавания постоянно. Затем это переходит в сон, затем в сон со сновидениями, в сон без сновидений, и тогда это замыкает двадцать четыре часа в сутки, вот такое нахождение. Это тапас. Антар-тапасья, внутренняя тапасья. Если мы еще подкрепляем это внешним тапасом, то есть какое-то время проводим в медитации сидя, в каких-то практиках по расписанию, это усиливает нашу антар-тапасью. В смысле созерцания это сахаджа-крийя.

Разумеется, есть базовые аналитические медитации, которые хорошо пройти: Атма-вичара и прочее. Все это полезно выполнить. Понемногу это все будет само происходить. Вы обнаружите, что иногда поддержание осознанности и сахаджа-крийя продвигается, а иногда нет. Это зависит от состояния планет. Когда злые планеты в вашем гороскопе, трудно практиковать, ум хочет думать неправильно, хочет думать плохо. Препятствия идут. Тогда надо гармонизацию проводить, защитные ритуалы, допустим кавачу выполнить, мантру Гаятри читать, священные тексты, заслуги накапливать. Когда хорошие планеты действуют, у вас все получается легко. Ум настроен на божественное естественно. Это постоянно, как смена дня и ночи. Хорошие планеты, деваты в каналах. Злые планеты, рудры в каналах притягивают неприятности. Но если вы сильный человек, сильный йогин, осознающий, злые планеты не изменят ваш ум, вы все равно не будете страдать или притягивать дурные ситуации. Чем больше вы созерцаете, чем чище ваш ум, тем меньше вы зависите от планетарных влияний. Ваш ум может сам формировать ситуацию, как хороший режиссер снимает кинофильм. Истинный йог не зависит от астрологии, это учитывайте. Астрология – это как расписание поездов. Они ходят по расписанию ….

Также ваша медитация зависит от вашего образа жизни, состояния каналов, питания. У кого каналы чистые, питаетесь гармонично, ваш уровень праны всегда возрастает. Если утечек нет через чакры, тело возрастает. Такая гармония называется равновесие (самйога). Быть всегда в равновесии, не допускать таких дисбалансов, выпадения из равновесия.

Выпадение из равновесия часто бывает у начинающих. Много поел, выпал из равновесия. Допустил секс с оргазмом, выпал из равновесия, потом возвращаться неделями нужно, делать пранаяму. Дорогое удовольствие. Или две недели, или три. Вы опытным путем должны понимать, когда это равновесие утрачивается, и когда оно восстанавливается. И держать свои тонкие тела, прановое тело, физическое тело в таком равновесии, в самйоге. Испытав какие-то мысли злые, позавидовав, позлился, выпал из равновесия ум и медитативное состояние ушло. Переобщался, много с другом поговорил, как Шива и Вишну. Когда они после пралайи встретились и говорили несколько тысяч лет, не могли наговориться, пока полностью не истощили себя, опустошили.

Бывает, мы так общаемся, общаемся и опустошаем себя разговорами. Но лучше созерцать в разговоре, аккуратно медитировать, не опустошать себя. Постепенно вы уловите такую волну, где у вас есть самйога, есть равновесие. Тогда усилие в теле и пранах само происходит, духовная сила накапливается. Практику надо жить так, чтобы ваша духовная сила накапливалась. Это не только мудрость. Это и духовная сила. Без духовной силы духовной жизни не будет. Любой дух вам может создать препятствие, любая проблема вас собьет. То есть джняна должна опираться на духовную силу (шакти).

Если хотите накапливать духовную силу, живите в самйоге все время, в равновесии, не допускайте ничего резкого, чтобы сбивало вашу прану, тратило энергию. Это такая аккуратность, умеренность. Она описана в йогических принципах обычная яма-нияма. Ходите плавно, созерцая, ешьте внимательно. Со временем такой образ жизни сам по себе будет давать вам большое количество духовной силы. Это будет давать силы созерцать постоянно. Но не зажимайте себя, если вы слишком зажимаете себя, начинаете думать: я то не так сделал, то не так, это тоже нарушает самйогу.

Есть люди, которые впадают в другую крайность. Начинают думать: вот эту капусту я не так съел, не так сделал, нарушил что-то. Если вы много имеете таких идей, это тоже нехорошо. Они постоянно пытаются себя контролировать, но внешним способом, боясь нарушить какие-то мелкие правила. Это забирает у них расслабленность, внутреннюю свободу и тоже это не самйога. То есть самйога – это чувствовать себя естественно. Естественная внутренняя самодисциплина. Тогда прана накапливается.

Считается, чтобы осуществить самйогу, надо усмирить трех драконов: сон, еда, секс. Если они усмирены, утечки жизненных сил уменьшаются.

Когда мы практикуем естественное состояние через сахаджа-крийю, две садханы, наше тело мудрости открывается как пространство. Его называют джняна-деха - тело мудрости. То есть тело мудрости – это не какое-то особое тело, это Пустота. Это ваше Я в форме пространства, в форме пустоты. Это тело мудрости у вас у всех есть. Доступ к нему начинается с аджна-чакры, сахасрара-чакры. Это ваша Высшая Сущность в форме пространства, света, пустоты.

Через сахаджа-крию, созерцательное присутствие это тело мудрости растет, мы его питаем. Но это не только мудрость, тело мудрости не единственный результат. Есть также тело божественное, тело иллюзорное, называется пранава-деха. Доступ к нему через вишудха-чакру.

Это божественное тело в облике божества. Как Даттатрейя с атрибутами, с сиддхами, бессмертное божественное тело. Иногда оно создается просто присутствием, пребыванием в сахаджа-медитации. Иногда мантрами и визуализацией, как в Йоге иллюзорного тела.

А третье тело – это сиддха-деха. Это более плотное тело, в котором можно проявляться и в материальном мире, и где угодно. Его чакра – это манипура. Оно может иметь облик обычного человека, ходить разговаривать. Но оно не обычное. Оно из тонкой материи. Оно может растворяться и проявляться. Вот такие три тела, достижение трех тел – это один из высоких плодов духовной реализации. Но это не конечная точка. Это самое начало. Вы можете быть как пространство. Вы имеете иллюзорное тело в облике божества Даттатрейи и можете путешествовать в небесных измерениях, посещать святые места, святых, сиддхов. Например, Швета Двипу, Дивья Локу, Чистые Страны. Вы имеете иллюзорное тело в более грубых мирах. Это и есть тело, созданное джняна-дехам, пранава-дехам, сиддха-дехам – три тела.

Их также можно достигать с помощью Шат-чакра-йоги, концентрируясь на чакрах. Для этого должна быть сильная воля и возможность медитировать долго в ритритах. Концентрируясь на аджна-чакре, сочетая с медитацией Махашанти, вы откроете тело мудрости. Концентрируясь на вишудха-чакре, занимаясь Йогой иллюзорного тела, вы откроете божественное иллюзорное тело. Занимаясь концентрацией на манипура-чакре, вы возьмете под контроль тонкое астральное тело.

Когда пространство и светоносность начнет в вас открываться, вы увидите, что оно обладает собственной любовью, состраданием, всеми высшими качествами. Вам не нужно уже будет в них упражняться специально. Это будет естественно происходить. Этот божественный свет, пребывающий в вас как пространство, обладает большой чистотой. Поэтому его называют ниранджана, не запятнанный. Чтобы находится в нем, надо привыкать к чистоте ума. Мы это называем чистое видение.

Если вы замечаете, что у ума есть тенденция проявлять в мыслях нечистое видение, вы замечайте в себе это. Хочет он кого-то осудить, вы поймайте его. Начинайте мысленно восхвалять или благодарить. Хочет он разгневаться на кого-то, замечайте это, останавливайте сразу, прощайте и благодарите его. И так постоянно.

Ум можно дрессировать. Это механизм просто. Его надо воспитывать как ребенка, учить думать по святому. Со временем он сам поймет и привыкнет так думать. И тогда вы увидите, мир вокруг вас меняется в лучшую сторону. И у вас возникнет качество святости. Тогда этот свет станет вам доступным постоянно. У вас будет мир безмятежности. Постоянная безмятежность. Все всегда прекрасно. Все всегда чудесно. Такое счастье постоянно.

Иногда будды, пробужденные удивляются, как людям удается сделать себя несчастными. Люди все делают для этого. Но им ненадолго удается. Мы можем быть счастливы двадцать четыре часа в сутки независимо ни от чего, как Нага Баба. Никаких проблем. Солнце над головой, прасад будет всегда. Ночлег может где угодно быть, все остальное. Бог внутри: на языке, в голове и где угодно. Вам даже в миру надо стараться быть таким Нага Бабой. Даже живя в миру, это внутреннее состояние мы держим непрерывно. Никаких проблем. Постоянное счастье и никаких проблем. Все делается естественно. Тогда говорят, что вы находитесь в естественной осознанности, созерцательном присутствии, в состоянии сахаджи, то есть в вашем естественном состоянии счастья в Боге. Это одно и то же, в Боге находиться. Бог и сахаджья – это одно и то же. Однако это ни какое-то выдуманное состояние, сфабрикованное, созданное. Истинная сахаджья – это когда мы все отпускаем на волю Бога, сдаемся, оставляем, отпускаем. Когда эго больше над нами не властно. Затем мы просто учимся играть, действовать из этого состояния. Если вы хотите проверить себя каждую секунду вашей жизни, проверьте, хочется ли вам танцевать от счастья, петь для Бога, танцевать для Бога, радоваться просто так или нет. Если не хочется, значит куда-то вы не туда идете. А если хочется, все нормально. Танцует ли в вашем сердце Нага Баба или нет. У меня всегда он танцует. Никаких проблем. Я не привязан ни к ученикам, ни к монастырю, ни к своему положению. Все это происходит само. Ни к еде, ни к одежде. У меня нет денег. В монастыре они бывают иногда, но быстро расходятся. Но собственных денег нет. Мне управляющий дает. У меня нет собственности. Была сумка до того как я начал проповедовать, остальное – монастырская собственность. Я думаю, пусть монастырский совет занимается. То, что имеют миряне, пусть на себя все расходуют. Это очень радостное легкое состояние. Не надо ни к чему привязываться, ничем обладать, ничем владеть. Даже если вы домохозяин, конечно у вас есть что-то, вам не надо это считать своим. Вы в аренду взяли. Даже тело у нас в аренде. Это не ваше тело. Если бы оно было вашим, вы бы им распоряжались, так? Когда хотел, родился, захотел, остановил старение, рост. Когда захотел, умер или стал бессмертным. А вы же им не распоряжаетесь, так? В аренде. Вы не хозяин. И надо знать, ты тут не хозяин. Все Богу принадлежит. А те, кто думают ,что они хозяева, чем-то владеют, это большое заблуждение. Если у вас есть супруг или партнер, не надо его делать объектом обладания, объектом привязанности. Его надо любить, но не пытаться делать объектом чего-то своего, своих проекций, своего эго. Иначе будут страдания у вас, будут страдания и у него. Тогда вы увидите, что это счастье ни от чего не зависит, ничем не обусловлено. В Индии, В России, в Китае вам всегда хорошо. Овсянка, украинский борщ или дал, сабджи – и то, и другое хорошо. Оранжевая одежда, белая, серая, мирская, монашеская – отлично. Высокое положение, низкое – отлично все. Это и есть единый вкус, единый вкус во всем, равностность. Везде Бог. Все прекрасно. Все чудесно.

Святые так чувствуют, что им просто не до этого. На другие вещи просто нет времени обращать внимание. Они думают: это все ерунда. Еду не такую дали или одежду, или еще что-то, это все неважно. Тут столько счастья, это все равно, что если человек получает что-то большое… или наркотик какой-то, ему уже все остальное не очень хочется.

Духовное счастье – это самое высшее состояние, которое обесценивает все ценности сансары. Вы можете действовать в миру, жить в миру, но жить не от мира. Вот это будет правильно. Тогда у вас все будет само развиваться. Счастье, процветание, гармония в отношениях, все это будет естественно. Потому что ваше сердце будет отдано Высшему, а это прилагается.

Это как если человек очень богат, то по определению у него все небольшие вещи есть сами собой, это прилагается, ему не надо думать, беспокоится. Но из-за того, что люди не могут это в себе открывать, они обманываются материальным миром, они ищут проблемы, ищут страдания из-за этого. А святым просто не до этого.