2010 – 03 – 02

Путь сахаджа - практики. Вайрагья. Отделить свое сущностное

сознание работой с санкальпой

Если вы хотите стать хорошим медитатором или созерцателем, следует взять один или два метода. Один сделать главным, а второй – дополнительным, и практиковать его непрерывно, то есть самому стать живым ходячим методом. Тогда это будет работать. В традиции Лайя-йоги один из таких методов – это сахаджа-крийя. Но прежде чем сахаджа-крийя наберет силу и будет давать результат, благоприятно практиковать санкальпу. Санкальпа здесь имеется в виду не выражение намерения, как во время ритуала или магической операции, а санкальпа как метод, другое название которого Вайшнави-мудра. Вайшнави-мудра отличается от Шамбхави-мудры. Есть Вайшнави-мудра, есть Шамбхави-мудра. Если в Шамбхави-мудре мы с открытыми глазами созерцаем пространство, интегрируемся с пространством и расслабляемся, и через глаза смешиваем внутреннее и внешнее пространство. Это секрет Шамбхави. Весь раздел учения пространства – это Шамбхави-мудра.

Если вы сдаете экзамен, то вы знаете, что Праджня-янтра делится на три раздела: раздел созерцания, раздел божественной гордости и раздел пространства. Все эти разделы надо понимать через садхану. Шамбхави-мудра – это раздел пространства, но в линии созерцания не Шамбхави-мудра практикуется, а Вайшнави-мудра. Вайшнави-мудра означает, что внутри вы удерживаете некий статус сознания, некий способ видеть мир. То есть некую точку сознания вы удерживаете внутри. Например, в Атма-вичаре вы удерживаете чувство «Я», и практикуете с ним непрерывно. Если это санкальпа «чистое видение», вы удерживаете принцип чистого видения с утра до вечера. Если это медитация на Ануграха-шакти, вы медитируете на Ануграха-шакти. Когда ваша садхана санкальпы набирает силу, и вы умеете ее объединять с чакрами, выполнять испускание, поглощение и пребывание в единстве, умеете хорошо объединять созерцание с телом, это становится сахаджа-крией. Очень сложная садхана, но очень эффективная – действие из естественного состояния. Благодаря этому вы можете медитировать как угодно, где угодно, когда угодно. Расслабляете тело, вплоть до его нечувствования. Но при этом, это нельзя назвать способом осуществления нирвикальпа-самадхи или савикальпа-самадхи, это даже нельзя назвать дхьяной. Потому что, чтобы испытать дхьяну, нужно неподвижное тело. Чтобы испытать четвертую дхьяну, дыхание должно остановиться. Если дыхание не остановится, вы выше третьей дхьяны не поднимитесь. Нужен неподвижный ум, неподвижное тело, для дхьяны и для самадхи. Этим занимается практика в разделе Праджня-янтры, но это не самоцель савикальпа-самадхи и даже нирвикальпа.

Но путь к сахаджа-самадхи лежит не через дхьяны, не через медитацию, он лежит через подступающую концентрацию. Подступающая концентрация – это пограничное состояние, где еще сознание сосредоточенное, бдительное, но вы в дхьяну не входите. Потому что войти в дхьяну, значит выйти из подступающей концентрации, а нам это не нужно. Всю садхану в созерцании мы делаем в подступающей концентрации, когда вы еще даже в первую дхьяну не вошли. Благодаря этому вы можете созерцать сидя, видеть, слышать. Вам не нужно останавливать ум. Мысли могут двигаться, но вы можете работать со слоем сознания, который называется аманаска, внемысленный, за пределами мыслей. Сахаджа-крийя и санкальпа тоже выполняются из подступающей концентрации. Тем не менее, медитация с поглощением, с дхьяной и самадхи тоже важна. Но не как главная практика, а как базовая, как дополнительная. Потому что если вы становитесь зависимым от сидячей медитации, то вам надо или покидать грихастха-ашрам, становиться саньяси, уходить в горы, или монахом быть, практиковать ритриты по три года, или быть в семейной саньясе, но медитировать по двенадцать часов в сутки, чтобы продлить самадхи. Но в движении вам это не нужно, вы можете медитировать, поддерживая подступающую концентрацию, если вы не готовы так практиковать.

Чтобы обрести глубокое созерцание, нужно самому стать ходячим методом, ходячей санкальпой, то есть воплощением сахаджа-крийи. Она должна быть с вами непрерывно, тогда она будет работать. Непрерывно означает, что любая поза годится для созерцания, любое время годится для созерцания, любое место годится для созерцания. Стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, отправления нужд тела, вы постоянно пребываете в созерцании. Обычно те, кто практикует джапу, стараются непрерывно читать джапу. И святые даже когда ходят в туалет, непрерывно читают джапу, чтобы контролировать и направлять ум. То, что Бабаджи советует. Но созерцание – это можно сказать аманаска-джапа, внемысленная, самый высокий ее уровень. Если вы слабый созерцатель, я вам тоже рекомендую начинать с джапы. Выполнять базовые мантры. Я сам много практиковал мантру «Ом», «Ом Намах Шивая». Это очень благоприятно. Но наступает момент, когда ваша мантра прекращается, она становится манасика, а затем аманаска, внемысленной. И мантра уже видится как нечто искусственное. Тогда наступает принцип естественной осознанности, естественного осознавания во время любого действия. Здесь вы можете практиковать санкальпу и сахаджа-крийю. Тогда где бы вы ни находились, следует просто ее практиковать непрерывно. Что-то происходит снаружи: праздники, еда, разговоры, события, йога вовне, родственники, работа, дети – все это хорошо, пусть оно происходит снаружи. Это ваша карма-бхала, кармические плоды. Ваш ум это придумал. Вы думаете, что это какие-то ограничения, но вы это сами хотели подсознательно, вот оно и приходит к вам. Если вы измените свой ум, все это поменяется тоже. Но вы должны подумать тогда, в какую сторону вам менять ум. Вы думаете, что вы связаны, на самом деле это не так, все в ваших руках. Как вы захотите, так и будет. Захотите: «Стану монахом», хорошо представьте с верой, попросите еще ишта-девату благословения, станете монахом. Может быть, больно будет вашему эго. Но я говорю, если эго больно, туда ему и дорога. Это не вы, это отпадет. Но истинному «Я» не больно, оно радуется. Эго больно, а истинное «Я» просто цветет и пляшет от радости. Захотите стать саньяси-отшельником, помолитесь, попросите, представьте хорошо с верой, вы станете. Ваше истинное «Я» даст команду и все материализуется. Хотите жить счастливо, жить семейной жизнью, иметь детей и быть хорошим садху, это тоже реально. Представьте, что у вас все так гладко, гармонично, вы ритриты проходите, есть жена и дети, а вы в самадхи. Все вокруг вас, а вы ничего не делаете, только медитируете, и все приходит к вам. Вы это хорошо представьте, помолитесь ишта-девате, так оно и будет. Может быть не сразу, если ваша вера слаба, пройдет какое-то время. Но если вы практикуете, работаете с санкальпой, намерением, и ваша санкальпа становится сат-санкальпой, то есть выраженной из состояния Высшего «Я», это произойдет. Что бы вы ни пожелали, это осуществится. Когда вы это понимаете, освобождение приходит. Но пока мы это не понимаем, мы очень зависим от карма-бхалы. И пока такая зависимость есть, вам не избежать всего, что происходит вокруг.

Допустим, Кумбха-мела – это хорошая карма, хороший возврат результатов. Может быть также плохая карма-бхала. Когда хорошая карма-бхала, дэваты вас благословляют в каналах и снаружи. Когда идут негативные карма-бхала, дэваты вас тоже благословляют, но это другая форма дэват – рудра, гневные. У них атрибуты – петля, топор, крюк, чаша из черепа с кровью. Они дают свои гневные благословения, и тогда нам кажется, что мы страдаем. Это просто другой уровень шакти, гневные божества. Но, тем не менее, что бы ни происходило в соответствии с кармическими результатами, если вы пребываете в сахаджа-крийе, вас это вообще не волнует, вы это все принимаете как должное. Это все иллюзия, сон, как Шанкара говорил. Если вы практикуете санкальпу «сон», для вас это не слова и не философия. Для вас это живое переживание, и что бы ни происходило тогда снаружи, вы знаете, все, что снаружи, это в вашем уме происходит. А ваш ум – это пустотное состояние.

Научиться воспринимать мир как иллюзию, как сновидение – это первый шаг, чтобы обрести вайрагью. Мы очень много хотим во внешнем мире, потому что не понимаем принцип иллюзорности мира, поэтому и нет вайрагьи. Понять принцип иллюзорности мира, что мир вовне на самом деле не существует, он есть в уме, в мозгу, в черепной коробке, в индриях, а затем внутри тонкого тела (в манасе), очень важно. Когда мы это понимаем, это наступление вайрагьи, бесстрастие. Больше нас не очень тянет переживать внешние какие-то предметы, испытывать наслаждения от органов чувств. Мы понимаем – это иллюзорно, не надо на этом сильно циклиться, не надо. Можно жить обычной жизнью, но не привязываться. Это разновидность вайрагьи, которая возникает. Благодаря этому, вы можете справляться с любыми карма-бхала. Что бы ни происходило, вас это не особо впечатляет, не особо задевает. Вы центр всегда, снаружи хорошие-плохие результаты, это не так принципиально. Если вы сочетаете осознавание иллюзорности мира, принцип вайрагьи и садхану сахаджа-крийи, вы непрерывно находитесь, не в сахаджа-самадхи, только великие святые могут испытывать это, но вы двигаетесь к нему, вы двигаетесь к тому, чтобы когда-нибудь его испытать. Это самый естественный и прямой путь. Савикальпа, нирвикальпа, сахаджа. Здесь вы сразу сахаджа. Сахаджа, сахаджа, сахаджа, сахаджа. Вначале сахаджа, в середине сахаджа, в конце. Этот путь очень высокий, он выше, чем обычная Аштанга-йога Патанджали, выше, чем Кундалини-йога, Раджа-йога в том плане, что вы сразу претендуете на очень высокое.

Но высокие техники сложные. Пройдет немало времени, пока вы научитесь их выполнять правильно. Это не значит, что у вас они сразу получатся. Благоприятно практиковать более простые способы: дхарана, дхьяна, савикальпа-самадхи, Раджа-йога, Кундалини-йога, это никто не отменяет. Не следует думать: «Я очень возвышенный, высокий йог, мне сразу сахаджа-самадхи, ничего не надо, ни базовых практики, ни джапы, ни каналы очищать». Все это надо, но как дополнительное, как база. А главная практика – сахаджа-крийя, санкальпа, созерцание. Вы должны понять, в чем изюминка Лайя-йоги, чем оно отличается. Тогда где бы вы ни находились, что бы вы ни испытывали, вы знаете свою садхану, вы практикуете созерцание, расслабление в подступающей концентрации. То есть подступающая концентрация означает, что вы находитесь в бодрствующем состоянии, ваш ум не входит в транс, вы не погружаетесь в дхьяну, вы все слышите, все видите, вы пребываете здесь, сейчас, в настоящем, и тотально врастаете в это настоящее.

Тогда вы находитесь в глубоком состоянии пространства в течение бодрствования, а когда засыпаете, понятийный ум отключается, тело, праны замирают, но состояние пространства остается, и вы осознанны во сне со сновидениями. А когда сновидения успокаиваются, тонкий ум астрального тела замолкает, вы остаетесь в бесконечном пространстве в состоянии сна без сновидения, когда активно каузальное тело. Физическое тело спит, астральное не активно, но каузальное тело бодрствует. Добраться до состояния сна без сновидений (сушупти) простому человеку невозможно. Простой человек не может осознать сон без сновидений. Он может иметь осознанные сновидения, немного опыт тонкого тела у каждого человека даже мирского может быть. Но сон без сновидений достижим только святым. Если вы в течение дня глубоко находитесь в присутствии, вы сможете добраться до сна без сновидений. А это значит, что вы осознанно можете контролировать свое перерождение. Не кармы контролируют ваше перерождение, а вы его контролируете.

Но чтобы это проникло в сон без сновидений, наяву нужно упражняться в сахаджа-крийе. Чтобы сахаджа-крийя работала, нужно постоянно зарождать правильную мотивацию. Без правильной мотивации ваша садхана будет неуспешной. Многие люди годами посещают учителей, годами читают книги, но их духовный поиск не удовлетворяет, потому что еще не изжито много карм и невозможно начать интенсивную садхану.

Очень важно практиковать интенсивную садхану. Если вы чувствуете, что у вас много кармических результатов, и они еще не истощены, вы не должны унывать, их можно когда-нибудь истощить. Если вы хорошо спланируете свою интенсивную садхану в промежутке на двенадцать лет и дадите себе какую-то санкальпу, обязательство выразите: в течение двенадцати лет пройти шестимесячный затвор или годовой затвор, вы можете выполнить очень серьезную садхану, получить очень глубокие опыты, даже не становясь монахом или отшельником на всю жизнь. А затем вы сами можете принимать решение, каким образом вам дальше практиковать. Когда вы практикуете воззрение, санкальпу, сахаджа-крийю, вы готовите себя к такой интенсивной садхане. В интенсивной садхане вы будете практиковать то же самое, что и в жизни, ничего особенно нового. Может, добавятся какие-то более глубокие техники, темный ритрит. Но в принципе, вся базовая практика, которая здесь сейчас, вы ее просто будете углублять. Сахаджа-крийя, Шат-чакра-йога, созерцание в движении. Только более интенсивно, непрерывно. Если у вас заложен результат сейчас, то он потом будет давать большой эффект. Когда речь идет об интенсивной садхане, не следует думать, что это какая-то очень напряженная, надрывная садхана, когда вы выполняете какой-то тапас, истязая свое тело. Путь сахаджа в учении Лайя-йоги предполагает интенсивная, значит, нет никаких помех, и вы просто поглощаетесь. Это радостная садхана на самом деле. Это все естественно происходит. Вайрагья, тапасья сами приходят.

Сансара – это не райский уголок, сансара – это мритью-лока, планета, где есть рождение, смерть. Надо глубоко осознать страдания, непостоянство, не строить каких-то больших планов, привязанностей. Все это в молодости выглядит очень весело и красиво, но молодость быстро проходит, и затем мы видим, что все планы, которые мы строили, это были фальшь, иллюзии, заблуждения ума, что есть более серьезные вещи, например, старение, время. Никто не может перебить ход времени, что бы ты ни думал. Друзья неважны, враги неважны, работа, карьера неважны, время – вот что важно. Семейные ценности, богатство, власть – все это по сравнению с ходом времени неважно. Тогда ты понимаешь, кто истинный владыка в этом мире. Через двести лет вы думали, что здесь будет, а через две тысячи лет, через четыре тысячи лет, через четыреста тысяч лет, будет Ганга, будет Кумбха-мела? Четыреста тысяч лет – это миг. А через четыре миллиарда лет где мы будем? Для времени это ничто. Размышление над временем – это один из способов зародить вайрагью. Надо уму сказать: «Ум, думай о времени, не думай о разных глупостях, которые тебя посещают. Не обольщайся соблазнами, это все временно». Это базовые практики, которые изменяют отношение к жизни и вырабатывают новые цели и ценности.

Осознание иллюзорности мира означает, что мы развиваем непривязанность к внешнему миру. Непривязанность не означает сказать: «Все это не важно, можно это не делать». Скорее, вначале особенно, это означает изменить отношение. Непривязанность и осознание иллюзорности должно касаться также и внутреннего мира. Например, есть эмоции, привязанности, чувства, мысли у нас и непривязанность – означает игнорировать их. Например, кто-то сказал вам обидные слова, ваш друг с вами общался, а потом он ушел и вам жаль из-за этого, у вас слезы на глазах. Это все эмоции, чувственное наслаждение эго. Эго может наслаждаться как радостью, так и негативными эмоциями. Эго тоже может находить удовольствие в страданиях, впасть в тоску, погрустить, ему это нравится, оно питается и через это тоже. Это форма чувственного наслаждения эго.

Йогин всем этим вещам не потакает, он смеется над этим, он свободен от этого. Его эго хочет порадоваться, привязаться к чему-то, создать какой-то прочный фундамент, но он понимает, что это все иллюзорно и фальшиво. Или оно хочет погрустить, обидеться, позлиться. Он тоже понимает, и это фальшиво. Настоящего йогина его эго не может обмануть, провести. Он игнорирует все это. Все это не стоит того, чтобы ему вообще придавать значение. Можно даже позволить эго радоваться, позволить эго грустить – в качестве игры, но не всерьез, а в качестве развлечения. Если вы развлекаетесь таким образом, то никаких проблем нет. Вы можете радоваться, грустить играть в привязанность или в зависть, но это просто как игра, игра энергий, а вас в глубине души это никак не задевает. Так святые действуют иногда. Это называют лила. Святой может изобразить эмоции, подыграть кому-то, сделать вид, что он сердится, радуется, но это просто на благо других, чтобы создать ситуацию пробуждения ученика. Это только лила, не в самом деле, не надо этим обманываться.

Святой знает, как устроен этот мир и что есть что. Иногда раньше я критиковал учеников. Специально, они что-то делали, а я перед всей сангхой об этом говорил. Я критиковал не потому, что у меня такой ум и было желание это делать, я хотел создать ситуацию для ученика, которая отделила бы его от эго и способствовала Просветлению. Но затем я увидел, что люди всерьез начали это воспринимать, не как обучающую ситуацию, а как будто в самом деле, и я перестал это делать. У ученика должно быть большое доверие к духовному учителю – позволить себя критиковать. Тогда это принесет ему благо, быстрое духовное созревание. Если доверия нет, ваш учитель будет только хвалить. Ему не нужно брать вашу карму, ему это не нужно. Но если есть доверие, он может вас покритиковать, поставить вас в такую ситуацию, где ваше эго отделится от вашего «Я». Вы быстро что-то осознаете за короткое время. Но это очень редко, когда такое сильное доверие мастеру. В нынешнее время это очень редко. Поэтому десять лет я вообще никого не критикую, я прекратил это делать с девяносто девятого года.

Тем не менее, святые иногда проявляют себя, проявляют чувства, эмоции, но это просто как лила, как игра. Нет никакого отождествления. Все самоосвобождено. Освобождается в момент возникновения, сталкиваясь с пространственной сущностью «Я». Таким же образом, когда у вас возникают мысли, эмоции, не покупайтесь на них, все это неважно, все это просто шоу-спектакль, который ставит ваш ум, а вы же потом верите в это. Представьте, вы что-то придумали, ваш ум это создал, а потом это на вас же и влияет. Когда вы понимаете механизм этого, вам смешно. Для этого практикуется санкальпа или крийя иллюзорности, медитация на мир как на иллюзию. Этой санкальпе я рекомендую уделить минимум год, а максимум – три года. В сочетании с Атма-вичарой или другой сахаджа-крийей. Вы увидите, как много в мире вы воспринимаете всерьез, по-настоящему. А это является сновидением, иллюзией. Храмы стоят в сновидении, семьи, матери, отцы, дети – это все иллюзия, сновидение. Даже Гуру – это обучающая иллюзия. Ваше тело тоже иллюзия. Даже деваты. Конечно, к ним надо испытывать почтение, но не надо их считать чем-то отдельным от вашего ума. Не надо, раз это иллюзия, вызывать отвращение к этому. Всему есть место. Работа, дом, друзья – все это тоже иллюзия. Наше общение, наше выяснение привязанностей, друзья, города, дома, деревья, кошки, собаки – все это иллюзии создаваемые умом.

Иллюзия не означает, что вообще ничего нет, энергия есть, но как Брахман, не сама по себе, она создается умом. Принцип иллюзии означает, как в сновидении спонтанно возникают дома, люди, и ум все это творит. Все это не существует само по себе, это существует как умственный материал, как умственная материя в сновидении. Таким же образом и эта физическая реальность – это такая же умственная материя, формируемая умом. Санкальпа «сон» означает, что мы привыкаем видеть мир как иллюзию. Видеть мир как иллюзию не означает занять какую-то негативную позицию к миру. Это сон, но в этом сне вы можете играть, быть осознанным, но не ввязываться. Если у вас возникает в результате такой медитации негативное отношение к миру, то будьте готовы, что и мир тоже займет к вам негативную позицию. У вас рухнут отношения со всеми, общество вас отторгнет, материальная жизнь пойдет под откос. Тогда вам надо становиться нага-баба. Но если планов таких нет, даже понимая, что это иллюзия, вам надо поддерживать любовь к этому миру, гармонию, сострадание, придерживаться базовых саттвичных принципов, но не привязываться, вайрагья. Особенно понятие иллюзии следует распространить на свои эмоции, мысли.

Практику «иллюзия, сон» я рекомендую сочетать с садханой Атма-вичары. Если вы ее берете, то нужно в конкретную дату начать ее, в эту дату лучше сделать подношение, небольшой ритуал. Самый простой – подношение сладостей, фруктов ишта-девате, Древу Прибежища, прочитать мантру Прибежища и начать садхану санкальпы. Сделав такое подношение, выразить санкальпу: «Я буду практиковать санкальпу целый год. Я не прекращу практику санкальпы». Практика санкальпы очень легка в том смысле, что она вас не ограничивает с программной медитацией в комнате где-то. Вы можете ходить и практиковать ее непрерывно. Гулять, заходить в магазины и полноценно практиковать санкальпу. Но с ней нужно работать серьезно, если вы хотите получить опыт, лучше проводить ритриты в это время, соблюдая полную мауну. Не смотреть телевизор, радио, газеты, все это забыть хотя бы на время ритрита. Сосредоточиться на санкальпе, а в свободное время медитировать, читать тексты. Если вы так практикуете санкальпу хотя бы месяц, вы получите очень глубокие опыты. А в остальное время вы можете в обычной жизни в течение года практиковать. Произойдут большие изменения. Вы почувствуете вначале, что вам становится очень, очень одиноко. У вас даже может возникнуть боль, что вы одни во всем мире. Но это хорошо. Это эго чувствует это. Вы возвращаетесь к внутренней целостности. И когда такая боль пройдет, вы почувствуете уже не одиночество, а единство со всем миром. Вы почувствуете, что вы не просто одинокий, вы один, един. Это единство – начало Адвайты, когда вы понемногу начинаете реально, не в книжках, не со слов Гуру, а чувствовать: «Все есть Брахман, Я есть Брахман, и Брахман только один-без-другого. Есть только одно сознание». Все что ни происходит, есть проявление вашего сознания. Когда прошел год, вы закончили практику санкальпы, вам тоже благоприятно сделать практику подношения и проконсультироваться с духовным учителем, узнать, продолжать ли ее дальше, как практиковать, или поменять санкальпу, как работать с сахаджа-крийей.

Но обычно часто происходит так, что мы принимаем решение практиковать санкальпу, затем забываем, и вместо санкальпы начинаются викальпы. Викальпы – это фантазии ума, неконтролируемая мыслительная деятельность. Проходит много времени, и мы думаем: «О, я же должен практиковать санкальпу, видеть мир как сон». Мы спохватываемся только тогда, когда уже наше «я» отождествилось, впало в какие-то страдания. И только урок страданий заставляет нас вспомнить, что же мы должны делать. Но нет нужды доводить до страданий. Тогда в процессе практики ваше сущностное сознание отделяется. Оно становится отдельным от внешнего мира, отдельным от ума, отдельным от тела. Вы начинаете обнаруживать в этом сущностном сознании большую свободу. На него ничто не может повлиять. У вас может быть большая радость от этого. Нужно держаться этого отделенного сознания и дальше отделять его, с помощью различающей мудрости (вивеки) тщательно, тщательно отделять его. Это можно сравнить с тем, как просеивают муку или процеживают какую-то замутненную загрязненную воду. Вы процеживаете и процеживаете, отделяя сущностное сознание от ума, эмоций, внешнего мира. И чем более чистое сущностное сознание вы сумеете отделить, тем больше у вас будет рождаться свободы от всего. Тогда вы понимаете: «Я не человек, нет ни привязанности, ни семьи, ни нации, ни расы, ни пола, все это фальшивые ярлыки отождествления, чистое сознание свободно от всего этого». Оно может во все это играть, но привязанностей никаких нет.

Обычно мы очень сильно отождествляемся, иногда с телом, иногда с эго, иногда с мыслями, и все это является очень серьезной клеткой для нас. Например, женщина отождествлена с телом и она убеждена, что ей надо выйти замуж в девятнадцать лет, не позже, позже на нее уже не так смотрят в обществе. Мужчина отождествлен, он тоже следует стереотипу мужского поведения. Все люди находятся в клетках социальных представлений, в клетках воспитания. Сколько угодно: моральные клетки, умственные клетки, их сколько угодно. Все это отождествления. Став духовными искателями, мы тоже можем выстроить себе очередную клетку из умственного понимания Дхармы, привязанности к культуре и прочему. Но это не Просветление. Ум склонен выстраивать себе различные цепи отождествлений. Из философии можно выстроить отождествление. Но Освобождение – это когда мы свое сущностное сознание процеживаем и от всего отделяем, отделяем. Это не значит, что нужно впасть в нигилизм.

Есть такая разновидность – нигилизм. Нигилизм – это когда люди думают: «Это все клетки, с этим надо воевать, бороться. Давайте будем воевать с культурой, с ритуалами, с обществом, это все клетки». Это тоже неправильно. Все это можно любить без привязанности, когда нужно использовать, применять, все рассматривать в чистом видении. Просто понимать, что дело не в этом, и к Просветлению это не имеет отношения. Процеживать свое сущностное сознание, отделять его от мыслей, ума, тела.

Например, если обычный человек испытывает страдания, он думает: «Я страдаю». Но если святой человек испытывает страдания тела или какие-то другие, он знает: «Я не страдаю. Тело испытывает какие-то ощущения. Это можно классифицировать как страдания, но я здесь ни причем». Потому что нет отождествления. Учителя древности учили простым способом, не интеллектуально объясняя, а просто ставя ученика в ситуацию. Его поставили в ситуацию, и он процеживает, отделяет сознание от того, чем он не является. Если вы практикуете санкальпу, она сама может стать вашим внутренним учителем. Вы попали в какую-то ситуацию, а санкальпа вам говорит: «Ну что, это сон или нет, ты же практикуешь «это сон», ну как насчет осознавания?» Вы будете злиться и говорить: «Да, это сон, но это меня слишком задевает». Или практикуете Атма-вичару и попадаете в какую-то ситуацию, и вы должны себя спросить: «Помним себя или не помним?» И вы поймете, эго не знает, чью сторону применять, то ли сторону санкальпы, то ли сторону эго. Вы должны принимать сторону санкальпы. Потому что санкальпа не сама по себе, это упайя, святой метод. Это дорога к Атману, это сам Атман, принявший форму метода. Это ваш внутренний Гуру. Пока он не открылся, это его форма в облике метода. Сатгуру, принявший форму упайи. Поэтому нужна вера в санкальпу. Нужна такая вера, которая не колеблется. Тогда вам легко будет побеждать разные ситуации.

Однажды я в одном городе на юге менял деньги, сто долларов. Сам я только вышел из ритрита и продолжал садхану. Принципы ритрита были просты: мауна, безмыслие, прятаться от людей, ни с кем не разговаривать, так несколько лет. Но возникли дела, ритрит закончился, нужно было поменять деньги, доллары. Я пошел менять их, и какой-то человек предложил поменять их с рук. И по бхаве было видно, что он играет со мной, хочет обмануть, возбужденная прана. Легко это было прочитать. Но я подумал: «Я тоже с тобой поиграю, посмотрим». Мне стало интересно, я решил ему подыграть. Целью этого было проверить, насколько мое сознание сможет удержать ситуацию под контролем и санкальпу. Я начал очень осознанно менять деньги, зная, что меня обманывать будут. Это был вызов для меня, я решил потренироваться. Где такую ситуацию еще встретишь. Я очень внимательно смотрел на его руки, но не учел, что у них своя тактика, и есть второй человек. Подошел второй человек в кожаной куртке, ударил меня по плечу. «Ты что здесь делаешь, я из милиции, здесь нельзя менять деньги, оштрафуем». Я подумал: «Вот она, проверка». Я не обернулся даже. Я просто внимательно смотрел за руками того, кто меняет, и просто продолжал спокойно наблюдать, как будто ничего не происходит. Это, наверное, не входило в планы этих людей, у них была какая-то заминка, и они не смогли ничего поменять. Я просто забрал назад сто долларов и пошел, сохраняя присутствие. Созерцание не поколебалось. Я видел, что для меня эта ситуация совсем неважна, она важна только как способ тренировки. Тогда все жизненные ситуации будут для вас не жизненными ситуациями, а тренировкой. Вы будете думать: «Это комфортная тренировка, а это жесткая тренировка». Но все для вас станет просто тренировкой. Для созерцателя как таковой мирской жизни нет, для него есть постоянные тренировки сознания. Есть эта тренировка, участвовать в ритуале – это тренировка созерцания. Делая ритуал, не отвлекаться. Разговаривать – это тренировка. Попадать в неприятные ситуации – это тренировка, проверка прочности, осознанности и веры. Испытывать наслаждение – это тоже тренировка. Испытывать боль – это тренировка. Так живет практик созерцания. Он созерцает не только санкальпу, он созерцает Бога. Через санкальпу он созерцает Бога. Если мы забываем, что созерцаем Бога и конфигурируем ум в какое-то узкое пространство метода, это тоже неправильно. Поэтому еще должна быть вера. Вы спите в комфортном месте, это тренировка, привяжетесь или нет к наслаждению. Спите в некомфортном месте, тоже отлично, тренировка – поколеблется ваша осознанность или нет.

Ом