2003\_11\_01

**Санкальпа «Весь мир – иллюзия, сон».**

Когда вы занимаетесь медитацией, у вас могут быть различные переживания. Классически эти переживания называются так: блаженство, ясность и пустота. **Блаженство** означает, что во время медитации вы переживаете радость или сильное блаженство. Иногда оно может быть очень сильным и длиться непрерывно, так что хочется петь или радоваться просто так. Однако йогин не должен этим захватываться и привязываться к этому. Считается, что если остановить практику и захватиться этим радостным состоянием, то максимум, чего ты достигнешь, – это рождение в Мире сансарных богов. Конечно, это нельзя назвать Освобождением.

Второе переживание – это **ясность**, когда ваше сознание углубляется, у вас возникают видения божеств или тонкие медитативные переживания, у вас возникает чувство: «Ух, ты! Вот это да!». Хочется за это уцепиться, идти туда, смотреть на это, созерцать. Йогины говорят: «Не надо за это держаться, не надо за это цепляться. Наблюдайте это отстраненно, не держите это в сознании». То есть ваши внутренние переживания не должны захватывать вас, не должны менять ваше поведение. Всякий раз вы должны уходить глубже и наблюдать их, думая так: «Это не истинное состояние. Я должен идти глубже, я не должен здесь останавливаться». Не привязываться вообще ни к чему, ни к каким медитативным опытам, потому что состояние Ясного Света – это состояние абсолютной непривязанности, абсолютной запредельности. Если вы привязываетесь к более низким медитативным переживаниям, то вы сворачиваете от пути освобождения. Допустим, если есть путь на гору, предположим на Эверест, то вы идете, а внезапно по пути, пока вы еще не дошли на Эверест, вам открывается прекрасный вид на какую-то долину, он вас так восхищает и опьяняет, что вы думаете: «Очень хорошо! Я, пожалуй, здесь останусь, мне больше ничего не надо». Именно для этого нам нужно глубоко изучать Учение и руководствоваться наставлениями святых и учителей, поскольку на пути есть много ловушек и тупиков. И самостоятельно вряд ли удается дойти кому-либо, если, конечно, вы не Будда Шакьямуни в прошлом рождении.

Следующее переживание – это **пустота**. Пустота – самое высшее переживание. Только йогин высокого уровня может его достичь. Она завораживает и затягивает, словно гипнотизирующая бездна. Однако даже за это переживание не должно цепляться. Сараха по этому поводу говорил так: «Тот, кто привязан к материальным объектам, подобен корове. Но тот, кто цепляется за внутреннюю пустоту, еще хуже». Естественное состояние вне этих трех. Зацепиться за пустоту, значит переродиться Богом Бесформенного Мира. Может с точки зрения людей это очень здорово, но с точки зрения освобождения это тоже минус. Это означает статичное состояние, в котором будешь проводить множество тысяч лет как бесформенное сознание. Тем не менее, эволюции сознания там нет. И иногда, когда ученик цепляется за такие состояния, Учитель дает ему наставления и всячески пытается пробудить его осознанность с тем, чтобы он не цеплялся ни за какие состояния. Это каждый медитатор должен знать, как хрестоматийную прописную истину.

Задавался вопрос по поводу боли в ногах. Это нормально. Это еще связано с тем, что вы практикуете Шакти-янтру и Кундалини-йогу. Когда вы практикуете медитацию пустоты, есть обычная небольшая (терпимая) боль. Когда вы практикуете Кундалини-йогу, Шакти-янтру, то энергии поднимается в несколько раз больше (особенно при коллективных практиках), нади быстро очищаются, а это сопровождается движением праны. Но потому что каналы узкие, возникает такая боль. Но это ощущение нормально. В общем, болят ваши грехи, они выходят, и это сопровождается болью. Но когда очищение произойдет, то боль тоже уйдет, и вы сможете сидеть три-пять часов, испытывая легкость в теле. Наступает такой момент, когда медитация длится непрерывно и это сопровождается радостью.

**Вопрос***: «Можно ли попасть в пустоту сразу?»*

Частично можно. Это происходит благодаря предрасположенности в прошлой жизни, если активизированы верхние чакры. Однако это не полное, а частичное. Все равно будет проходить таким образом. Когда пустота будет долго постигаться, то это будет давать радость. Затем эта радость перерастет в глубину, и это будет ясность, а потом это будет подлинная пустота. То есть блаженство, ясность и пустота – это степени углубления ясности нашего сознания. Но иногда из-за врожденных склонностей кто-то из нас быстрее может переживать тот или иной аспект благодаря ранее накопленным склонностям.

**Вопрос***: «В Лайя-йоге отношения Гуру-ученик существуют или только в рамках ашрама. В других видах йоги обучение идет по линии Гуру-ученик, но не обязательно в ашрамах. По большей части это в Лайя-йоге существует ученичество?»*

В Лайя-йоге существует такая система практики: учениками в основном считаются монахи, миряне считаются принявшими Прибежище. Миряне тоже в редких случаях считаются учениками, если каким-то образом у них появляется тесный контакт с Гуру. Но в основном для ученика предъявляются слишком большие требования, которые для мирян не реально выполнять сразу. Поэтому стать учеником можно, но не сразу, а через некоторое время, поскольку ученик – это слишком большая ответственность. Ученик – это тот, кто приходит, простирается и говорит: «Я подношу Вам тело, речь и ум, я прошу Вас привести меня к Освобождению тем путем, каким Вы считаете нужным». Но Гуру говорит: «Хорошо, я считаю нужным для тебя три года посидеть в ритрите через пару месяцев». Вы скажите: «О, у меня семья, у меня дети, у меня квартира, у меня работа». Гуру скажет: «Ну, тогда ты сам думай». С монахами проще, поскольку монахи могут выполнять всю программу практики, как ученики. Поэтому традиционно учениками считаются монахи, а миряне – принявшими Прибежище. Какой статус выбирать – это уже личное дело каждого. Тем не менее, практикуя в любом статусе, мы продвигаемся и приносим себе пользу.

**Вопрос:** *«Но те, кто принял Прибежище, они поддерживают связь с Гуру?»*

Разумеется, связь существует и обязательна. Только она не предполагает обязательств. Монашество предполагает обязательства, а принятие Прибежища не предполагает обязательств, кроме основных ведических принципов.

**Вопрос***: «Как быстрее освоить Атма-вичару?»*

Я всем рекомендую провести самостоятельно семидневную практику Атма-вичары. Три сессии сидячей медитации, а остальное время – в движении (при ходьбе). Вы можете сами составить себе расписание. К примеру, утренняя сессия, в обед и вечером по часу или два. В остальное время вы можете выходить на улицу и бродить, но при этом неуклонно удерживать осознанность «я», памятование себя. И вам нужно стараться держать санкальпу Атма-вичары, не отвлекаясь ни на секунду.

**Вопрос:** *«А что такое Атма-вичара?»*

Атма-вичара – это то, что вы сейчас должны были практиковать. Это самоисследование, когда вы концентрируетесь на чувстве «я». Вы держитесь чувства «я» и пытаетесь не отклоняться ни на миг, а если замечаете отклонения, возвращаетесь. Когда вы идете, вы даете себе задание, к примеру, дойти до этой остановки (или станции метро), пройти эти сто метров и не упустить Атма-вичару. Вы разбиваете дистанцию на несколько отрезков и проходите их. Когда вы прошли один отрезок, вы снова себе даете задание: «дойти до этого магазина и удержать «ахам-вритти». Если вы практикуете, то это необычайно сложно вначале. Вы увидите, как ум выскакивает из-под контроля. Однако ваше намерение приведет к тому, что ваша Атма-вичара через неделю практики будет держаться непрерывно. Примерно на уровне периферийного памятования, если вы не занимаетесь чем-то другим. Но вопрос в том, как удерживать Атма-вичару даже вне ритритных состояний, то есть, когда вы работаете, общаетесь и занимаетесь другими вещами.

Когда вы практикуете Атма-вичару, она активизирует сахасрару. Сахасрара дает восходящий поток снизу вверх, и это может сопровождаться чувством восходящих токов по телу. Но принцип такой: если вы что-либо практикуете (допустим, Атма-вичару) вы просто держитесь темы (Атма-вичары), а остальные ощущения игнорируете. Важно уметь выделять объект медитации и игнорировать посторонние объекты. Это подобно тому, как вы настраиваетесь на волну, используя радиоприемник: вам нужно игнорировать все остальные радиостанции, выделить нужный сигнал и держаться только его.

**Вопрос:** *«А эти ощущения останутся?»*

Да.

**Вопрос: «***Когда ощущаешь свое тело как форму, наполненную праной, это является присутствием?»*

Не совсем. Существуют ступени практики естественного состояния, когда тело включается в созерцание, но эти садханы сложные, они связаны со способностью объединять созерцательное присутствие с ощущением энергии во всех пяти центрах тела. Тогда мы чувствует одновременно и тело и созерцание. Этот принцип еще называется в тантре *маха-сукха* (пустота и блаженство или великое блаженство). Блаженство возникает от циркуляции энергии, пустота возникает из созерцания. И когда мы раскрыли присутствие, то на ступени тантры мы работаем с тем, как объединить созерцательное присутствие (пустоту осознавания нашего «Я») с энергией. Тогда мы получаем такое состояние, когда энергия начинает распахиваться внутри нашего тела, и мы можем пережить все: элемент ветра, элемент все-огня, элемент все-воды, элемент все-земли, элемент все-пространства. Тогда мы уже не скованы физической оболочкой, мы осознаем себя, как пять великих элементов. И когда созерцательное присутствие полностью объединилось с элементами, то йогин переживает в своем теле энергии пяти мудростей, пяти просветленных состояний ума. Но когда мы просто чувствуем наполнение праной тела – это просто результат практики, повышение энергии.

Когда нади очищаются, вы ощущаете различные виды блаженства. Есть мужское блаженство и женское. Мужское блаженство трудно контролировать, женское более мягкое. Есть так же блаженство каналов. В разделе Шакти-янтры эти виды переживаний подробно описываются. Однако присутствие – это наш ум без границ, наша распахнутость осознавания, подобная небу. Он не связан ни с чем, тем не менее, он может прилагаться ко всему. Это состояние вне двойственности, вне концепций, вне субъекта и объекта, вне переживающего. Тем не менее, это может быть приложено, интегрировано с любым переживанием.

**Вопрос***: «Вопрос про «минусы» со вчерашней лекции. Я так поняла, что минусы – это когда мы теряем энергию. Мы все равно совершаем те действия, которые приводят к минусу. А можно ли их как-то осознать и нейтрализовать?»*

Да, мы должны быть гибкими. Если мы не можем эти минусы победить в лоб, мы должны выбрать такую тактику и стратегию, чтобы, по крайней мере, нейтрализовать их воздействие. И истинный йогин пытается анализировать всегда, он думает, как ему усилить свои плюсы и как нейтрализовать минусы. Допустим, если не можешь не загрязнять каналы в этой ситуации, в которой находишься, это минус, но как йогин ты не можешь с этим мириться. По крайней мере, каждый раз загрязняя каналы, ты можешь их очищать, к примеру, делая асаны или тренировки ветра и т.д. Тогда на каждый минус мы можем вводить противоядие, мы можем что-то противопоставить этому минусу. Тогда эти минусы постепенно нейтрализовываются. Если не можешь избежать ненужного общения, то, по крайней мере, можно попытаться сделать это практикой: можно осознавать в это время, практиковать санкальпу. И йогин вычисляет слабые места в своей жизни, где таких минусов особенно много, и пытается именно эти слабые места сделать временем особой практики, чтобы они не забирали время и осознанность. Мы должны накапливать энергию, очищать каналы и вести безупречный образ жизни, не давать пяти ворам рассеивать наш ум и энергию. Однако наши условия часто не соответствуют такому безупречному образу жизни. Тогда мы работаем с тем, что есть, пытаясь свести количество минусов к минимуму, а те, что есть, нейтрализовать.

Или же был вопрос по какому-то конкретному минусу?

**Вопрос***: «Речь идет про негармоничное общение. Можно ли происходящие при общении ситуации представлять как игру или как сон?»*

Да, когда вы практикуете, у вас единственный способ как не отождествляться при общении или когда что-то делаешь – это практика игры. Практика игры означает, что вы сохраняете внутреннюю осознанность, а с тем, что вы делаете, вы не отождествляетесь. Принцип «делать, не делая».

**Вопро***с: «А конкретно в семье эта практика игры возможна?»*

Только в семье она и возможна. Допустим, если вы среди монахов, там меньше нужно играть, там все ясно и на тебя смотрят по-другому тоже. Но в семье как раз нужно учиться играть, поскольку, если кто-то не разделяет вашу духовную жизнь, вам нужно ее маскировать и какие-то приемлемые формы проявления искать, для того, чтобы пребывать в гармоничной обстановке.

**Вопрос:** *«Скажите, а вегетарианство – это непременное условие? Россия ведь не Индия, и температурные условия совсем другие».*

Пока вы практикующий мирянин – это просто желательное условие.

**Вопрос:** *«А если есть показания принимать мясную пищу?»*

Это все индивидуально. Если есть какие-то проблемы со здоровьем и упирается все в прием белковой пищи, можно принимать, можно использовать мясо. Но если ваш уровень энергии повышается, то вы без труда можете обходиться растительной пищей. Проблема в том, что мясная пища содержит грубые энергии. Если, к примеру, вы проведете такой эксперимент, что лет семь побудете вегетарианцем, а затем съедите мясо, то вы почувствуете, как в вас входит что-то сильное, гневное и яростное, у вас будет немного возбужденное состояние, поскольку животные постоянно пребывают в таком состоянии. В некоторых тантрических практиках мясо используется, это так. Но оно используется только в ритуальных целях, освящается перед этим, и применяется практиками высокого уровня, обладающими присутствием и высоким уровнем энергии, способной сублимировать такую раджасичную энергию.

 На мой взгляд, самая вредная вещь – это бессознательность. Когда вы осознаны, то у вас появляется собственная мудрость в теле и в уме, когда вы знаете, что вам нужно, а что вам не нужно. Тело, если оно очищено, – это безошибочный инструмент, когда вы чувствуете, что ему вредит, а что приносит пользу. Скорее всего, это недостаток ясности, забитость сахасрара-чакры и аджна-чакры, поскольку обычный человек такого не скажет. Ну, разве что может практикующий и скажет.

Вначале желательно выполнить эти практики раздельно, после вы сможете их совмещать. Поскольку медитация «Все дхармы – есть иллюзия, сон» усиливает чувство внутреннего наблюдателя и тогда примерно пятьдесят процентов у вас уходит на осознание внешнего мира, который вы признаете как сон и иллюзию, и примерно пятьдесят процентов внимания отдается внешнему наблюдателю. Если какая-то ситуация очень активно проявляется, то вы тоже свою внимательность выводите наружу, чтобы эту активность как-то сублимировать, чтобы не потерять контроль. Когда ситуация проявляется пассивно, вы больше входите вовнутрь и сосредотачиваетесь на внутреннем наблюдателе, на Атма-вичаре.

**Вопрос:** *«Что значит «сон»? Как это воспринимать?»*

По санкальпе «Все дхармы – есть иллюзия, сон» специально не давалось длительных разъяснений. Предполагается, что она работает сама, если вы ее применяете. Вы сами это почувствуете. Это значит, что вы постоянно настраиваетесь видеть таким образом. Вы вспоминаете любые ситуации в сновидениях, которые вы помните, и таким же образом интерпретируете то, что проявляется в этом мире. К примеру, когда появляется что-либо, что вас приводит в гнев или наоборот радует, вы просто накладываете на это определенное восприятие: «Это все иллюзия, это подобно происходящему во сне. Это – сон. Помни и не забывай, что это – сон!»

**Вопрос:** *«То есть, что в любой момент все это может рассыпаться? В таком плане?»*

Не то что бы рассыпаться. Она может и продолжаться. Но если это – сон, то это – сон, даже если он не рассыпается. Он не имеет никакого значения. Сон может не рассыпаться, но если вы проснулись во сне, то вы понимаете, что все это – химера, и вы уже не отождествляетесь с этим. Допустим, если вы практикуете Йогу сновидений и проснулись во сне, вы видите во сне людей и прочее, и вас может даже охватить некая эйфория от понимания того, что это все нереально. Вам захочется пошутить с кем-нибудь или сделать что-либо, чтобы проверить это, и вы уже не будете всерьез воспринимать никакие объекты. Так ведь? Таким же образом, если вы практикуете санкальпу и в бодрствующем состоянии, через некоторое время у вас будет возникать четкое ощущение нереальности с той лишь разницей, что вам не нужно здесь проверять это или вести себя как-то неадекватно. Если это все – иллюзия, сон, то, тем не менее, если вам захочется есть, вы не сможете сказать, что все это – иллюзия, вам придется все-таки поесть.

При практике санкальпы «Все – есть иллюзия, сон» возникает очень глубокое мистическое чувство, ваша внимательность непрерывно растет, и вы ни с чем не отождествляетесь. Видите ли вы друзей и родных, едите или спите, пьете или смотрите телевизор – вы все воспринимаете как сон, а, значит, у вас на поверхность сознания выводится тонкая внимательность, которая по-другому интерпретирует любые чувственные данные. И эта тонкая внимательность ни с чем не позволяет отождествляться. Вы не цепляетесь ни за что. Вы понимаете: «Коль это сон, значит это не отлично от моего подсознания. Это все нереально, нельзя это принимать за чистую монету. Нужно просто наблюдать это и не втягиваться. Нужно помнить себя и не забыться в этом сне, нужно постоянно бодрствовать. Потому что, если я забудусь в этом сне, я стану частью этого сна, что гибельно для практика». Бодрствовать и непрерывно помнить этот сон – это значит постоянно пребывать в состоянии внутренней осознанности, пребывая как внутренний наблюдатель. И через некоторое время у вас появляется очень глубокое мистическое чувство, когда вы не отождествляетесь ни с чем проявляемым даже на секунду, и память внутреннего «Я» тоже нарастает до тех пор, пока все привязанности и иллюзии не начнут отпадать. Вы сами должны определить для себя, что для вас в этом сне важно и что вам нужно оставить. Более того, когда вы практикуете эту санкальпу, вы должны думать, что это не то, что я придумываю, но это на самом деле так, мир на самом деле нереален и подобен сну, он на самом деле есть проявление нашего сознания. Это самое большое и потрясающее открытие для йогина. Когда он обнаруживает это, ничто не остается прежним, он уже смотрит на любой объект и улыбается, он думает: «Да, я знаю, что ты собой представляешь, я знаю, как к тебе относиться». Тем не менее, в относительном смысле йогин понимает, что есть сны, которые надо развивать и углублять, а есть сны, которые надо очищать. Он не теряет голову. К примеру, этот семинар – это тоже сон. Но это сон по пробуждению, можно сказать, что это – благоприятный сон. Поэтому в процессе нашей жизни мы улучшаем качество наших снов.

**Вопрос:** *«Майя и сон – это одно и то же?»*

Да.

**Вопрос:** *«А состояние бодрствования – это когда человек обратно уже не возвращается или же он может опуститься на более низкий уровень?»*

Если это был кратковременный миг недвойственности, то его может быть недостаточно, чтобы растопить эго и двойственное представление. Рамана Махарша говорил так: «Должна произойти *мананаша* – уничтожение цепляния за «я» и индивидуальность». Тогда возврат к двойственности невозможен. Для того чтобы не возвращаться к двойственности, мы постоянно поддерживаем созерцательное присутствие.

**Вопрос:** *«Есть ли какие-нибудь рекомендации по времени. Сколько нужно пребывать, что бы произошла мананаша?»*

Считается, что пятичасового нирвикальпа-самадхи в Ясном Свете достаточно для разрушения всех цепляний (самадхи с остановкой дыхания вне тела). Однако это все общие критерии, все зависит от прошлых карм. Один святой пробудился, услышав на рынке «Ваджра чхедика праджня парамита сутру». Существуют души, которым достаточно только намека, и ум которых распахивается в силу того, что они обладают огромными заслугами в прошлых жизнях, и наоборот.

Есть такой принцип: когда мы принимаем решение, то мы сначала должны сделать выбор, обдумав его, исходя из мудрости нашего естественного состояния. Если мы считаем, что нам необходима работа в этих условиях, и ее не избежать, то мы принимаем ее как часть практики. Если мы считаем, что это серьезная помеха, и у нас есть возможность ее избежать и вести другой образ жизни, более благоприятный, то мы ее отвергаем, исходя из мудрости естественного состояния. Важно такое решение принять на уровне ценностей. Когда же решение принято, то мы полностью принимаем это как практику. Допустим, если вы приняли решение работать, то по крайней мере, работая, следует объединять работу с естественным состоянием, рассматривать это как часть практики, где любая ситуация годится для созерцания. А когда сила сознания наберет больше силы, так что можно и условия изменить, то можно и изменять условия.