

Садгуру Свами Вишну Дэв

Усмирение ума

(Прапатти-йога)

Введение	1
Прапатти Упадеша. Учение об усмирении ума	6
Благоприятные и неблагоприятные качества ума	8
Самйога	10
Мотивация	12
Четыре признака укрощения ума	14
Методы усмирения ума	18
Двенадцать методов усмирения ума	20
«Указующие наставления старушки»	26
«Семеричный метод» логического анализа.....	30
Текст «Йога Васиштха» об усмирении ума «Наставления бессмертного Бхусунды»	33
Усмиренный ум – зрелый ум. Как усмирить ум: воля, состояние служителя, осознание..	36
Следующие жизни. Быть бдительным в практике.....	45

Введение

Существует раздел Учения, касающийся Прапатти-йоги, или усмирения ума, усмирения эго. Вся задача духовной практики сводится к усмирению эго, отдаче эго, растворению эго, усмирению ума. Есть множество искусных методов, например, девять санкальп, шамбхави-мудра, божественная гордость. Однако, такие методы являются довольно тонкими инструментами для усмирения ума, и часто выходит так, что по своей неопытности, мы как следует даже не можем ими воспользоваться в первые годы практики. Потому что энергия нашего ума еще очень груба. Это подобно тому, как если бы мы взяли пинцет и попытались с помощью него в какой-то скале проделать пещеру. Мы царапаем что-то, а скала стоит, как стояла, и стоять еще будет очень долго. В этом случае человек говорит: «Я все понимаю, но самоосвободить не могу». Это значит, что ему не надо пинцет пытаться проделывать пещеру в скале, ему нужно воспользоваться чем-то посерьезнее: киркой, ломом, отбойным молотком, большой дробильной машиной. Учение об усмирении эго (Прапатти-йога) является таким мощным инструментом. И хотя, на первый взгляд, оно может показаться каким-то внешним учением, оно является очень действенным.

Духовный рост связан именно с усмирением ума. Многие считают, что он связан, например, с тем, сколько времени Вы можете просидеть в падмасане или с тем, сколько у вас

длится кумбхака: «Если я сижу полтора часа, а ты тридцать минут, то я лучшей йогин, чем ты. Если у меня кумбхака длится три с половиной минуты, а у тебя две с половиной, то я также являюсь лучшим йогиним из нас двоих». Другие считают, что иметь осознанные сновидения – показатель продвижения в йоге. Или считают дхьяну показателем. Это, конечно, кое о чем говорит, но все эти показатели частные, локальные. А фундаментальными показателями является именно усмирение ума, усмирение эго, поскольку именно эго – это базовая структура нашего «я», это то, на чем стоит весь мир вообще. Именно эго является причиной нашего неведения, страданий в сансаре, круговорота рождений и смертей. А кумбхака здесь – дело третье, ведь и с кумбхакой в пять минут можно иметь совершенно не усмирённый ум.

Что означает усмирение ума? Это означает, что, как минимум, Вы всегда безмятежны и счастливы; как минимум, Вы поняли принцип отсечения надежд и страхов, и поняли принцип надеяния. Усмирение ума всегда связано с Сахаджьей, созерцательным присутствием: с одной стороны – созерцание, а с другой – усмирение ума. Они всегда идут рядом. Усмирение ума – непростая практика. Не следует думать, будто это что-то легкое: ничего подобного. Иногда медитации, технические практики даются легче, а усмирение ума – сложнее. Это настоящая практика, и в ней нельзя отвлекаться. Очень важно понимать, что духовный прогресс связан именно с усмирением ума и эго.

Если Вы хотите оценить свой прогресс, Вы не думаете о том, открыли ли вы меньше света или больше, перешли ли от первой дхьяны ко второй. Это локальные показатели. Но если вы начнете анализировать усмирение своего ума и спрашивать себя: «Усмиряю я свой ум, сумел я усмирить его или нет?» – вот это настоящий показатель. Вы оглядываетесь назад (на четыре года, на пять лет) и спрашиваете себя: «По-прежнему меня также охватывает гнев, вожделение, нечистое видение, оценочные суждения? По-прежнему я испытываю привязанности, надежды и страхи? По-прежнему я эгоистичен, себялюбив и горд или все-таки что-то во мне меняется?» И вот когда у нас что-то меняется внутри – это, по-настоящему, означает духовный рост. Все техники и методы именно и предназначены для того, чтобы изменилась базовая структура вашего эго.

Одну христианскую монахиню после девяти лет послушания в монастыре спросили: «Есть какие-то результаты? Вы выросли духовно, что-то изменилось? Получили ли вы какие-то опыты?» Она сказала: «Никаких особых опытов я пока не получила, но изменения небольшие есть. По крайней мере, я научилась не осуждать других». Я считаю это большим достижением, и это действительно так. Потому что если вы не осуждаете других, значит, произошла радикальная перестройка тонких уровней вашего сознания. Значит, вы близки к чистому видению.

Часто бывает так, что мы увлекаемся магической, эзотерической, технической стороной садханы или даже тонкой созерцательной стороной. Но, увлекаясь этими методами, мы куда-то забираемся в дебри, нас интересуют такие вещи, может, до которых еще и некоторые мастера не добрались. Например, мы пытаемся раскрыть четвертый уровень видений в Джьоти-йоге. Но это далекое-далекое будущее. Когда вы его раскроете, вы уже станете Буддой к этому времени. Но когда рядом нам товарищ наступает на ногу, у нас вспыхивает гнев и прочее, мы почему-то не думаем о том, как освободиться от этого дурного состояния. Нет смысла увлекаться высокими техниками вместо того, чтобы работать здесь и сейчас с тем, что есть сейчас: с нашими недостатками. Вот это гораздо важнее, потому что если вы усмирите ум, вы до этой стадии дойдете естественно, когда нужно, когда положено.

Но если вы не усмирите эго, ваш ум начнет метаться уже в полугодовом ритрите, и вы не пройдете полугодовой ритрит, годовой и сорок девять дней темный. У вас в уме начнутся большие проблемы, вы не совладаете с видениями, с мыслями, со всем прочим. Это все не сработает. Тонкие кармы внутри обнажатся, и бесы искусят обязательно, введут в обольщение. Потому что практика у нас настоящая, взрослая. Во взрослой практике с

детским умом нельзя практиковать. Три года ритрит, год ритрит, сорок девять дней темный ритрит – это взрослая практика очень высокого уровня.

Если во взрослую практику (ежедневную садхану) вы вступаете с детским умом, вы получите эффект подобный тому, как если бы заставили практиковать ребенка. Нельзя во взрослую практику идти с детским умом. Детскому уму нужна детская практика. Взрослому уму нужна взрослая. Такова логика вещей. Тогда надо задуматься: «А какой у меня ум? Взрослый или детский?» – это нужно проанализировать. Если ты критикуешь других – у тебя детский ум. Если у тебя нечистое видение – у тебя детский ум. Если ты себялюбив, эгоцентричен, ну, конечно, у тебя детский ум. Если ты обижаешься – у тебя детский ум. Если ты меньше отдаешь, а больше требуешь себе – у тебя детский ум. Если ты подвержен привязанности – у тебя детский ум. Если ты не понимаешь непостоянства, увязаешь в деталях, в каких-то мелочах, ввязываешься во все сложности, не умея самоосвободить – это тоже детский ум. Очень важно понять, как из этого детского ума войти во взрослый ум подлинного практика, т.е. в состояние усмирённого ума.

Иногда, приступая к практике с детским умом, мы искренне удивляемся: «Как это у меня не получается?» А ничего удивительного. Если ребенок сядет за штурвал самолета «СТЭЛС» или супернового разведчика «Аврора», или хотя бы самолета «МИГ-31», он, конечно, никакие трюки, сложные элементы: «бочки», петли Нестерова, проделать не сможет, да что уж там говорить, не сможет даже завести машину, потому что у него нет никакой подготовки, а есть детский ум. Учение похоже на такой сложный самолет, и с детским умом невозможно подойти к такому самолету. Нужно воспитывать нужные качества, чтобы научиться для начала этот самолет поднимать в воздух, и тогда уже понемногу набирать высоту.

Иногда люди слишком большое значение придают окружению, другим, смотрят за другими и могут говорить: «Я за этим монахом наблюдал». Тогда возникает вопрос, чем этот человек занимается вообще? Ну, кто давал такое служение – наблюдать за этим монахом? Лучше бы он за своим умом наблюдал. Выходит, он за другим монахом наблюдал, а за своим умом не наблюдал. Ну и что из этого вышло? Разве для этого вы здесь находитесь? Есть кому приглядывать за монахами: управляющий, страж Дхармы, Гуру. Это их служение. Но если ты за кем-то наблюдаешь – это что-то ненормальное, ты просто не тем занимаешься здесь. Об этом тоже надо подумать. Потому что наша первая обязанность – это за своим собственным умом наблюдать.

Усмирённый ум – это тот, который, умело наблюдая за собой, освободил себя от самого себя. Ум надо освобождать. От кого освобождать? От самого себя надо освобождать, потому что ум сам себя держит в клетке.

В одном из священных текстов, который называется «Элам Одре», об усмирении ума говорится следующее:

«Эй, эго! Все зло, произрастающее в этом мире, происходит от тебя. Множество царей и мудрецов создали множество законов и философских учений, чтобы уничтожить тебя. Сколько уже времени стараются они это сделать. Но – увь! Ты, оставаясь невредимым, лишь прячешься, чтобы появляться вновь и вновь. Разве не настало время твоей гибели? Да, конечно настало! Другой субъект взялся убить тебя – это вселенское «Я», именуемое переживанием «Я есмь Брахман».

О эго! Злу, причиняемому тобой, нет предела. Нет для тебя удовольствия больше, чем возвысить себя над другими. Нет для тебя удовольствия больше, чем унижить других. Нет счета твоим вождениям: чтобы из всех имен тебя называли самым великим, чтобы в твоём облике видели лишь красоту. Чтобы все тебя почитали, чтобы никто тебе не перечил, чтобы все думали, что выше тебя нет ничего. Ох, как ничтожна твоя жизнь! Что за мысли у тебя! Сколько ты творишь зла! При этом ты все же не удовлетворено своими мыслями, тем, что так отделяешь себя от других. Почему?

Да потому, что все это присуще каждому. Какова же твоя доля в том, чем обладают миллионы людей? Раз так, то нечего тебе и думать о подчинении себе всего. Этим только навредишь и себе, и другим. Прислушайся к моему дружескому совету. По правде говоря, тот, кого ты считаешь своим врагом, на самом деле – твой настоящий друг. Ему известно, как привести тебя к подлинному благу и величию. Отдай себя Ему. Он будет милостив к тебе. Он не будет смотреть на тебя как на своего врага. Он – это вселенское «Я». Я есмь Брахман».

Цель пребывания в монастыре, цель ученичества, если вы ученик-мирянин – это достижение святости, т. е. наша задача заключается в том, чтобы достичь определенного состояния святости. Монастырь – это такой «перевалочный пункт» или «аэропорт», с которого можно пойти на небеса, к состоянию святости, а можно снова оказаться в мире людей. Если делать большие ошибки, то можно и в нижний мир скатиться. Духовная практика подобна бизнесу: вы вкладываете капитал, и вам надо хорошо вести свое дело и управлять им, чтобы получать прибыль. А если вы плохо ведете дело, плохо управляете, то вы разоритесь и станете банкротом, несостоятельным. Поэтому нужно так вести свой бизнес, чтобы не стать банкротом, а стать духовным богачом.

Монах не копит материальные богатства, но духовное богатство ему абсолютно необходимо. Стать духовным богачом – это и означает обрести истинную святость, а святость обретается через усмирение эго и через усмирение ума. Если же мы практикуем, но управляем своим делом неумело, то рано или поздно мы обанкротимся, разоримся и принесем мало пользы, как себе, так и окружающим. Если бизнесмены неумело ведут дело, берут большой кредит, большой заем у государства или у частных фирм, а потом у них что-то не получается, то они остаются в долгах. Они не могут отдать даже то, что взяли. И затем они вынуждены скрываться, потому что кредиторы требуют от них: «Верните наши деньги! Куда дели деньги?» Это очень серьезная ситуация, в которую глупый, неопытный, неудачливый бизнесмен попадает. Он не только может обанкротиться, но он создает себе большие проблемы.

В духовной жизни, если мы не усмиряем наше эго, не усмиряем наш ум, то мы, рано или поздно, можем прийти к банкротству, даже если мы изучаем какие-то возвышенные учения. Напротив, если мы усмиряем эго и ум, мы всегда будем иметь «прибыль», и мы будем состоятельными духовными людьми. В конце концов, мы обязательно станем духовно богатыми, духовными олигархами, духовными миллиардерами. Это очень важно понять. Станете вы тем или другим – зависит от усмирения ума и от усмирения эго.

Для начала, когда вы слушаете Учение, очень важно иметь правильную мотивацию. Всегда надо понимать драгоценность получаемого Учения. Существует разница между простой человеческой жизнью и драгоценной. Потому что, именно в драгоценной жизни, мы имеем возможность практиковать Дхарму. Люди, которые не практикуют Дхарму, не обучаются у Учителя, не изучают тексты – их жизнь не драгоценна. Наверно, в этом не надо никого убеждать. Это обыкновенная человеческая жизнь. В ней есть свои радости и страдания, но она обыкновенная, а у вас – драгоценная. Почему? Потому что только тогда, когда мы становимся на путь Дхармы, жизнь становится драгоценной. Драгоценная жизнь не означает предоставление каких-то льгот, вовсе нет. Драгоценная – означает потенциал, возможность, шанс. Как этой возможностью вы воспользуетесь: упустите ее или получите большие духовные дивиденды – от этого зависит по-настоящему, будет она драгоценной или нет.

Драгоценной, по-настоящему, жизнь становится, когда мы обретаем усмирение эго и ума. Каковы признаки усмирения ума? Начальные признаки таковы, что, находясь в любом месте, вы счастливы. Когда вы едите любую еду, вы счастливы. Когда вы носите любую одежду, вы счастливы. В любой ситуации, должности, служении, взаимоотношениях – вы тоже счастливы. Это нельзя назвать полным укрощением ума, но это его начальные признаки. Вы

можете проверить себя, насколько ваш ум укрощен и усмирён по мере того, как будите читать эту книгу.

Надо понять, что себялюбивый, эгоистичный ум – это источник страданий, это тот самый большой злой дух, который обкрадывает вас постоянно. Но человек часто этого не понимает. Допустим, если пальто у человека сзади испачкано мелом или краской, и вы ему скажете об этом, то он сразу повернется и, испуганно озираясь, начнет чистить пальто. А если вы скажете, что его ум «испачкан», то человек может даже разъяриться. Он скажет: «Да кто ты такой, чтобы мне указывать! Мой ум вовсе не испачкан, мой ум, как у всех Будд – чист и лучезарен». Человек может серьезно обидеться, потому что все понимают: пальто – это не я. Но когда речь идет об уме, то человек думает: «Я – это и есть мой ум». Этот ум хорошо вводит человека в заблуждение, в иллюзию. Например, ум гневается, а человек думает: «Это я гневаюсь». Или ум привязывается, а человек думает: «Это я привязываюсь». Ум жаждет что-то или ненавидит, а человек думает: «Это я испытываю жажду...» Человек привыкает отождествлять себя с умом.

Подобного рода отождествления приносят большие проблемы. Когда ум приносит проблемы, это значит, что ум – эгоистичный, не усмирённый. Человек, часто не понимая того, что проблема находится в уме, думает, что проблема находится снаружи, что она возникает из-за какого-то места, человека, ситуации. Он начинает думать, как бы эти проблемы решить.

Он мечтает, как он поедет в Индию, святую страну, и достигнет там Просветления. Он приезжает в Индию, но игры его эго по-прежнему продолжают, потому что его проблемный, двойственный ум также приехал в Индию. И что дальше? Там таких проблемных людей тоже хватает. Некоторые, наоборот, думают приехать в Россию из Индии, чтобы здесь решить свои проблемы. Но все это заблуждения, потому что дело заключается в уме, а не в географии.

Примеры усмирения ума демонстрировали святые, и они говорили, что все есть результат твоей кармы. Карма подобна эху в горах, которое возвращается. Бесполезно считать, что проблемы находятся вовне, и их решение находится вовне – оно находится внутри и заключается в усмирении ума.

Однажды один святой ночевал около монастыря. Подошел пьяный и помочился на него, его не заметив. Святой встал и сказал: «Смотри эго, чего ты заслуживаешь». Тот святой точно усмирил свой ум. Но если бы с нами такое произошло, то мы отреагировали бы совершенно по-другому, потому что наш ум еще не достаточно усмирён.

Задача состоит в том, что надо усмирить этот ум, научиться его усмирять. Более того, надо стать профессионалом усмирения ума, поскольку вы практикуете Учение, которое вокруг этого и вращается. Вы не имеете права делать ошибки в усмирении ума. Допустим, если кто-то всю жизнь занимается фигурным катанием, он должен много знать о фигурном катании. Если кто-то всю жизнь изучает химию, то он может не знать биологию, математику, историю или политику, но уж химию он должен знать наверняка, потому что это его предмет. Если его спрашивают по химии, например, о значении элементов периодической системы Менделеева, а он не в состоянии ответить, то это показывает его полную профессиональную непригодность, несостоятельность.

Таким же образом и мы должны знать свой предмет. А предмет учения Лайя-йоги – это именно предмет усмирения ума. Мы можем не знать какие-то другие вещи, например, плохо танцевать, плохо играть в шахматы или не уметь обращаться с персональным компьютером, не разбираться в каких-то малых дисциплинах, но усмирять ум – это наше обязательное служение, практика.

Почему же так важно усмирять ум? Потому что, если мы имеем усмирённый ум, то мы приобретаем различные, благоприятные качества. Несмотря на то, что мы стараемся отсечь эгоизм, это, в первую очередь, необходимо нам, а не другим. Такие благоприятные качества

важны для Освобождения. Если же наш ум не усмирен, то это источник будущих страданий. Это хорошо следует понять.

Прапатти Упадеша. Учение об усмирении ума

Авадхута сказал: «Выслушай же ученик наставления о превосходной Прапатти-йоге, устраняющей миллион заблуждений и прямо ведущей к Освобождению. Тот, кто ее практикует, может достичь истинного Просветления, даже не медитируя, не занимаясь пранаямой. Ибо, что толку усердно делать пранаяму, если эго не усмирено. Пойми: эгоистичный ум, привязанный к себе – корень всех проблем и главный источник страданий, крепко привязывающий к колесу сансары. А потому, не мешкая, следует усмирить этого самого большого злого духа – эго. Словно взбесившийся слон, словно разъяренный тигр, этот злой демон приносит много страданий. Когда же он усмиряется, он подобен драгоценному, волшебному камню богов, приносящему великие блага, счастье и свободу. Усмиренный ум подобен превосходному, скромному и преданному министру, приносящему славу царю, процветание, мир и покой государству. А не усмиренный – подобен втершемуся в доверие к царю коварному и алчному министру-вору, приводящему все царство к упадку, смутам и раздору».

Когда наш ум не усмирен, это, в первую очередь, вредит нам самим, это вредит нашим будущим жизням. Разумеется, это вредит и нашей нынешней жизни, но, в особенности, это вредит нашим будущим жизням. Например, есть ситуация, в которой нас человек разгневал, или мы потеряли контроль над умом. Мы думаем: «Ну, я этому человеку сейчас задам «трепку!»» Сами позволяем себе разгневаться: он виноват, и мы должны гневаться. Но на самом деле, больший вред мы приносим сами себе, именно своим будущим жизням. Потому что наш не усмиренный ум создает различные отпечатки и притягивает различные ситуации.

Часто, когда мы этого не понимаем, мы забываем о законах кармы, о том, что есть следующие жизни. Мы забываем, зачем мы пришли в монастырь, зачем мы вступили на путь дхармы: сиюминутные, текущие ситуации идут непрерывно, и высшую цель мы упускаем, если мы неопытны. Забываем о вечности. Тогда наш не усмиренный ум, находясь даже в монастыре, в статусе послушника, монаха или ученика-мирянина все равно продолжает делать свое «черное» дело: создавать разные неправильные отпечатки, неправильные состояния. Конечно, ничего хорошего из этого мы не получим в будущих жизнях, потому что не усмиренный ум приводит к различным кармическим последствиям.

Есть такой термин «мандабхагьях» (неудачники). Это те люди, которые живут в век Кали. Говорят, что люди, которые не умеют усмирять свой ум, это неудачники. В Кали-югу живут, в основном, именно такие люди, и все люди в Кали-югу – неудачники. Их умы очень взбудоражены, обеспокоены желанием, эгоизмом, не усмирены. Удачлив не тот человек, который имеет власть, положение, деньги, а тот, кто умеет усмирять свой ум.

Усмирять свой ум очень важно, поскольку поток сознания переносится из одного тела в другое, и так из жизни в жизнь, и оттого, насколько ум усмирен, зависят результаты. Поскольку поток сознания путешествует из одного тела в другое, то существует непостоянство. Есть такая бенгальская поговорка: сухой навоз горит, а свежий смеется: «Гори, гори, мне-то огонь не страшен». Часто люди уподобляются такому свежему навозу. Когда они видят, что кто-то другой оставляет тело, что где-то работает непостоянство, они не думают о себе. Но, на самом деле, огонь непостоянства обжигает всех. Сухой навоз сгорает, а свежий навоз подсыхает, и вот уже тоже годится для того, чтобы его бросили в печь, в огонь.

Однажды Юдхиштхиру, одного из главных персонажей Махабхараты, спросили, что самое удивительное. Юдхиштхира сказал, что все люди видят непостоянство, но никто не понимает, что это непостоянство коснется их также. Закон кармы, непостоянства, принципы

Учения невозможно понять, когда ум не усмирен. Именно этот не усмиренный ум не позволяет все ясно видеть и не дает выработать мотивацию, чтобы изменить себя. А ведь Учение должно проявиться в нашей жизни и повлиять на наше отношение к жизни, на нашу мотивацию.

Когда человек практикует Учение пять или шесть лет, должны быть определенные результаты. Не обязательно это должны быть результаты дхьяны, самадхи или непрерывного сознания. Но результаты по усмирению ума должны быть точно. Очень прискорбно видеть, если человек практикует много лет, а его ум еще по-прежнему не усмирен. Это все равно, как если бы человек пять лет занимался боевыми искусствами, но, при этом, не выучил даже базовый удар и до сих пор путает ноги. Спрашивается, чем тогда он занимался пять лет? Такая практика никуда не годится, так нельзя.

Учение должно реально проявляться как усмирение ума. Бывают трудности в овладении медитацией или пранаямами. Но чтобы умирять ум, трудностей нет никаких, кроме того, что надо просто его умирять, поскольку людям с не усмиренным умом путь в высшие миры закрыт по определению, т. к. боги – существа щепетильные, ревнивые. Они ревниво относятся к своему статусу, к своему уровню соблюдения самаи и к своим мирам. Если человек хочет подняться на небеса, они будут его испытывать, чтобы этот человек был их достоин. А если человек не достоин, для него врата высших миров закрыты. Если в мире людей есть компромиссы, то в мире богов компромиссов нет. В мире людей много компромиссов, потому что у людей есть сознание компромисса и много желаний. Но у богов нет компромиссов: нет желаний, нет эго, как у людей – и компромиссов тоже нет. Поэтому путь в высшие миры закрыт существам с не усмиренным умом. Только усмирение ума позволяет попасть в чистую страну Сварга Локу, а для того, чтобы попасть в Махар Локу, нужна полная трансформация.

Один святой как-то спросил другого: «Сопутствует ли тебе успех в твоих стараниях одержать победу над рождением и смертью, о Мудрец?»

Наша практика – это непрерывное старание одержать победу над рождением и смертью. Мало просто себя назвать практикующим, нужно одержать победу над такими вещами. Не существует шансов одержать победу вместе с не усмиренным умом. Поэтому очень важно не только медитировать, но выполнять аналитические медитации и реально работать с усмирением этого ума.

«Йог, усмиривший свой эгоистичный ум, усмиряет всю вселенную с демонами и богами. Тот же, кому не посчастливилось этого сделать, зря растрачивает свое драгоценное рождение, даже если называют себя садху, йогом или саньяси. Истинная садхана – отсечение эго. Истинная йога – усмирение себялюбивого ума.»

Один садху стал очень известен. Однажды его друг по мирской жизни решил узнать и проверить, каковы его возвышенные качества. Он пришел к нему и спросил: «На что ты постоянно медитируешь?» Садху ответил: «Я медитирую на смирение и терпение». Через пять минут друг снова подошел и спросил: «Так на что ты все-таки медитируешь?» «На смирение и терпение» – таков был ответ. Вновь друг подошел через некоторое время и снова задал тот же вопрос, на который садху раздраженно ответил: «Я медитирую на смирение и терпение». Когда тот пришел в четвертый раз со своим вопросом, садху был в ярости и просто нагрубил ему. Тогда разочарованный друг ответил: «Теперь я точно понял, на что ты медитируешь...»

Другой случай произошел с Парамахамса Йоганандой. Когда Йогананда пришел пригласить одного мирского человека, судью, на конференцию по йоге, этот судья начал не очень хорошо высказываться о нем, обо всех йогах, как о бездельниках, которые живут на пожертвования, которых мирские люди вынуждены обеспечивать. Йогананда посмотрел на него и сказал спокойно: «Все равно вы придете на конференцию», – повернулся и ушел. Судья этот действительно пришел на конференцию. Он выказал уважение Йогананде, принес

извинение за свои оскорбительные слова и сказал, что у него было желание испытать Йогананду такими неприятными словами. Поскольку Йогананда совершенно на них не отреагировал, судья убедился, что он действительно святой человек. Йогананда мог владеть собой, поскольку его ум был усмирён.

«Истинная саньяса – оставление привязанностей к себе. Увы, живые существа жестоко страдают, обманутые и опаляемые огнем своего эгоистичного ума, думая, что их наказывают боги, судьба или карма. Когда ум гневается, они думают: «Я гневаюсь». Когда ум привязывается, они думают, что это они привязываются. Так, словно слепцы, ведомые слепым поводырем, они из жизни в жизнь падают в яму новых перерождений и будущих страданий, не догадываясь о пути Освобождения даже во сне.

Воистину, счастлив тот удачливый йог, кто сумеет обуздать эгоистичный ум, словно ловкий охотник обуздывает разъяренного тигра. Слово опытный погонщик усмиряет взбесившегося слона».

Благоприятные и неблагоприятные качества ума

Существует пять благоприятных и пять неблагоприятных качеств ума. Когда наш ум обладает этими качествами, например, неблагоприятными, то даже Чистая страна покажется адом. Напротив, если наш ум обладает пятью благоприятными качествами ума, то даже в аду мы приобретем чистое видение, реализацию, и обретем счастье. Потому что это вопрос нашего сознания.

Пять благоприятных качеств:

- ~ *безмятежный ум,*
- ~ *сильный ум,*
- ~ *чистый ум,*
- ~ *ясный ум,*
- ~ *преданный ум.*

Если вы обладаете такими качествами, то это благоприятно для того, чтобы усмирить ум.

Неблагоприятные качества ума:

- ~ *беспокойный ум,*
- ~ *слабый ум,*
- ~ *нечистый ум,*
- ~ *себялюбивый ум,*
- ~ *эгоистичный ум.*

Беспокойный ум бывает двух типов: *неудовлетворенный и возбужденный.*

Возбужденный ум – это ум, который лихорадочно мечется вследствие своей беспорядочной, недисциплинированной природы. Например, у человека загрязнены каналы – прана пульсирует в нижних чакрах, и это ум сильно беспокоит, он не может сосредоточиться. Или просто сильные колебания (вритти) в уме.

Неудовлетворенный ум – это более тонкое состояние, когда человек не удовлетворен в силу своих малых заслуг, в силу прошлых карм. Тот, у кого много заслуг, всегда удовлетворен. В прошлых жизнях он создал достаточное количество причин, чтобы быть удовлетворенным в этой жизни. Тот, кто не удовлетворен, создал мало причин, потому что на все должна быть причина. Человек с неудовлетворенным умом создал в прошлых жизнях мало причин, мало заслуг, и в этой жизни он пожинает плоды такого поведения.

Это *беспокойный ум* двух видов.

Ум может быть *слабым умом компромисса*. Если принцип неудовлетворенного ума «хорошо там, где нас нет», то принцип слабого ума другой, когда вы думаете: «Медитировать или не медитировать или лучше чай попить? Конечно, лучше чай попить. Вставать или не вставать? Конечно, лучше еще полежать. Практиковать или не практиковать? Лучше чем-то поиграть в уме, чем-то позабавиться». Слабый ум – это ум компромисса, ум, который не добивается своей цели. С таким неблагоприятным качеством ума невозможно чего-то добиться. Это все равно, что вы хотите проделать большую дыру в твердой скале и берете лом или лопату, и еле-еле работаете. Ничего не получится. Чтобы проделать пещеру в такой скале, нужно очень серьезно потрудиться.

Следующее неблагоприятное качество ума – *нечистый ум*. Если чистый ум все видит в чистом видении, то нечистый ум все истолковывает нечисто, неправильно, омраченно. Тот, у кого мало заслуг, имеет такой ум. Если человек не работает со своим умом, то, рано или поздно, нечистый ум заводит его в трясину нечистого видения, из которого трудно вырваться. Нечистый ум склонен подмечать недостатки и не склонен видеть достоинства. Обращает внимание на негативную сторону вещей и не понимает, что негативная сторона вещей – это всего лишь какая-то часть реальности, и она вовсе не главная.

Он фундаментально ошибается, потому что в своей основе мир и существа чисты и божественны, но он не видит божественную сторону реальности и не доверяет реальности. Из-за такого нечистого ума реальность ему тоже не доверяет. Если у человека есть нечистый ум, то ему не дадут какое-то серьезное служение, ему не будет доверия, его будут просто обходить стороной. Нечистый ум – это тот ум, который, увидев какой-либо недостаток, опирается на него, абсолютизирует и не работает с этим, вместо того, чтобы перенести это качество в чистое видение и отнестись к нему чисто. Такой нечистый ум замечает недостатки других и, замечая эти недостатки, опускает образ других в своем сознании очень низко, тогда как чистый ум не позволяет себе искать недостатки в других и опираться на такое видение.

Неблагоприятным качеством являются *себялюбивый, эгоистичный ум*. В противовес благоприятному преданному уму, эгоистичный ум думает только о себе. Он нацелен на себя – он сам для себя Бог, царь, плод, результат, путь и прочее. Причем здесь имеется в виду не Высшее «Я» и не любовь к Высшему «Я», а низшее «я» (*ахамкара*). Такой человек склонен всегда переоценивать значимость своего «я». Он думает, что когда ему хорошо – это правильно, каково же другим в этот момент – его не интересует.

Например, в ритрите кому-то жарко, и хочется открыть форточку. Он думает, что «мне будет хорошо, но как другим – для меня неважно, и пусть только попробуют ее закрыть...» Это пример эгоистичного ума. Или человек думает о служении, которое ему не нравится: «Пусть его другие делают, а я как-нибудь обойдусь». Или о сангхе: «Мало ли какие у нее заботы, дела, главное, чтобы мне было хорошо, потому что я для себя очень важен. Сангха будет для меня иметь значение лишь в том случае, если я смогу что-то от нее получить: какие-то возможности, знания». Это меркантильный интерес.

Эгоистичный ум стягивает все на себя, он делает центром себя и пытается не отдавать, а получать, потому что он себя делает более важным, чем других. В соответствии с этим, эгоистичный ум – это предельно закрытый ум, предельно закапсулированный. Это капсула, вещь в себе, такая «черная дыра», которая просто стягивает и стягивает, ничего не отдавая взамен. «Черная дыра» в физике – это особый астрономический объект, в котором даже луч света теряется, не проходит, не возвращается, т. е. она может впитать все, но ничего не

отдает при этом. Все, что туда попадает, бесследно исчезает: время, пространство, свет, скорость света – из нее ничего не выходит. Это нулевая точка сингулярности, предельная закапсулированность. Такой себялюбивый, эгоистичный ум, который не берет в расчет других, игнорируя их, сильно кристаллизуется, закрывая себя от внешней реальности, постоянно поглощаясь своими интересами. Поглощенность своими интересами не позволяет по-настоящему распахнуть ум, несмотря на духовную практику.

Часто такому человеку медитация даже может не помогать, потому что ему нужно изменить установку в принципе. Ему нужно научиться служению другим. Потому что сама медитация будет эту закапсулированность еще усугублять. Он будет думать: «Мне бы еще медитацию – я точно получу пользу. Другие пусть работают, служением занимаются, думают о том, как сангху обеспечить, а я буду медитировать. Главное, чтобы медитация шла нормально. От всех этих дел и проблем себя надо абстрагировать, чтобы никто, ни в коем случае, меня не побеспокоил. Пусть мне будет хорошо, и я точно достигну Освобождения». На самом деле, такой человек вместо Освобождения рискует упереться в огромную стену и – упирается в нее. Эта огромная стена – ахамкара. Постепенно такой человек приходит к выводу, что как бы он ни медитировал, ему эту стену просто так не пройти, не пробить.

Все это различные признаки неблагоприятного ума. Существует целая группа методов для того, чтобы преобразовать неблагоприятный ум в благоприятный. Это не значит, что не надо проходить ритриты, что ритритная садхана не одобряется: здесь говорится о разных бхавах и отношениях. Очень важно иметь правильную мотивацию. Допустим, когда вы медитируете в ритрите, то медитацию вы рассматриваете в качестве служение дхарме, сангхе, Гуру, служение на благо всех живых существ – это правильная мотивация. Вы не впадете в «прелесть» в длительных ритритах, если у вас будет правильная мотивация. Очень важно, особенно в длительном ритрите, изначально сориентировать себя на служение Трем Сокровищам, на посвящения своей практики благу всех живых существ.

Если человек не умирляет свой ум, то он может попасть в число тех, кто впадет в «прелесть». Статистика показывает, что в иллюзию и в «прелесть» впадают примерно тридцать процентов практикующих, хотя здесь учитывается впадение в сильную «прелесть». В эти тридцать процентов попадают те, кто этого не понимает, кто не умирляет ум, и кто имеет эгоцентричную, себялюбивую мотивацию в практике. Всегда надо помнить об этих тридцати процентах и думать о том, как бы к ним не присоединиться. Если мы меняем мотивацию в практике на совершенно несебялюбивую, не эгоцентричную, то мы гарантированно освобождаемся от разных иллюзий, обольщений и прелестей.

Самйога

Самйога – это йога равновесия, когда осознание соединяется с праной, и созерцание не теряется. Каждый из вас знает, что при каких-то обстоятельствах ваш ум может быть безмятежным. Но если ситуация более сильная, сильна сбивающая прана, ум может выйти из-под контроля и перестать быть безмятежным. Все зависит только от ее энергетической силы. Каждое живое существо, каждая ситуация обладает как бы магическим удельным весом, и у каждого существует свой предел, до которого его Самйога может длиться.

Например, у одного человека самйога может продолжаться при ста единицах сбивающей праны, а при ста пятидесяти его самйога разрушится. У другого самйога будет держаться даже тогда, когда сбивающая прана равна двумстам единицам, но если она зашкалит за двести – его самйога даст осечку. Третий, очень опытный практик, может даже во время трехсот чувствовать себя очень хорошо. Но когда речь пойдет о пятистах, его самйога разрушится. Представьте святого, достигшего очень высокого уровня погруженности в единый «вкус». Даже если сбивающая прана или удельный магический вес ситуации окажется три тысячи, пять тысяч единиц – он будет только улыбаться, как ни в чем не

бывало. Его самйога не разрушится. Представьте божество, просветленное, как Индра, Сурья, Сома, Брихаспати. Их самйога может прекрасно себя чувствовать при двадцати-тридцати тысячах.

Если подниматься так дальше по иерархии, то для Брахмы это может быть миллионы единиц сбивающей праны, самйога Брахмы неразрушима.

Состояние самйоги сравнивают еще с состоянием змеи, когда во рту у нее пляшет лягушка. Змея олицетворяет принцип осознания, а лягушка олицетворяет принцип внешней энергии. Когда змея загипнотизировала лягушку и начала ее пожирать, она остановилась и замерла на некоторое время. В это время у нее на языке пляшет лягушка. Змея не пожирает лягушку, но и лягушка не убегает – они находятся в единстве. Но чтобы лягушка не сбежала, а плясала у нее на языке, змея должна замереть и быть очень внимательной.

Самйога – это такое состояние, когда вы находитесь как бы в замершем состоянии созерцания. Энергия «пляшет» у вас на языке и самоосвобождается. Пляшет – означает самоосвобождается. Змея не заглатывает лягушку, потому что проглотить лягушку – означает впустить в себя энергию и отождествиться с ней. Но она ее и не выплевывает, потому что это означает не интегрировать энергию. Они находятся в таком динамическом равновесии, самйоге.

По-настоящему иметь безмятежный ум – означает умение пребывать в самйоге, благодаря искусству созерцательной интеграции. Если вы культивируете искусственную безмятежность – это не самйога. Это псевдо-безмятежность. Может быть, вы вонне будете выглядеть, как голливудский актер, но внутри вас будут «раздирать на части» внутренние противоречия.

Настоящая безмятежность святого основана на умении выполнять самйогу. Если есть какая-то ситуация, то вы находитесь в созерцании, и вы открываетесь этой ситуации или объединяетесь с этой энергией. Вы сразу ее оцениваете с точки зрения самйоги: оцениваете, сможете удержать самйогу в этой ситуации или нет. И если в этой ситуации вы теряете самйогу – от такой ситуации вам следует держаться подальше. Нужно просто беречь свое осознание. Но в любом случае безмятежный ум остается.

Другое благоприятное качество ума – это сила, сильный ум. Например, если у человека сильный ум, он всегда может добиваться своей цели. Любые обстоятельства он рассматривает как средство тренировки своего ума. Он не рассматривает их как проблему. Скорее, он думает, что сложная ситуация – это способ потренировать свой ум. Он из всего может извлекать пользу. Слабый ум быстро тушует, он быстро впадает в неправильное состояние.

Откуда появляется это благоприятное качество – сила ума? Кроме навыков тренировки, оно появляется благодаря внутренней безмятежности. Потому что когда безмятежность и созерцательность накапливаются, сила ума открывается сама собой.

«Внешне они совершают самые разнообразные действия, но внутренне – спокойны и расслаблены. Они любят исследовать смысл писаний. Знают, кто есть кто, кто чего стоит, и кто чего достиг. Они знают, что принять и от чего отказаться. Их действия соответствуют ситуации. Они избегают запрещенных действий. Наслаждаются хорошим обществом. Поклоняются цветам мудрости всем тем, кто ищет их общества и их учения. Они забирают у людей их печали и страдания, они добры и мягки. Но когда правители страны становятся несправедливыми и жестокими, они стряхивают их, как землетрясение трясет гору».

Благоприятные качества ума: безмятежный, сильный, чистый, ясный и преданный ум. Если нет самйоги, то ум будет нечистым, вместо ясности – будет неясность трех видов: тупой, запутанный и имеющий ложное воззрение ум. Вместо преданного ума – ум будет эгоистичным, себялюбивым. Пять благоприятных качеств и пять неблагоприятных – это два

полюса: плюс и минус. Перейдем мы в состояние благоприятных качеств или неблагоприятных, зависит от самйоги. Когда равновесие, баланс энергии и осознания сохраняется, мы всегда переходим в благоприятные качества ума. Когда самйога разрушается, то в нас нарастают неблагоприятные качества.

Самйога соединяет белую и красную каплю, в центральном канале они смешиваются. Самйога соединяет внутреннее и внешнее пространство. Если у вас есть минимум самйоги, то объекты будут для вас сестрой или матерью, а в лучшем случае – лестницей. Если же самйога теряется, вы движетесь в сторону восприятия объектов как мирской супруги. Показатель самйоги – это ртутный столбик градусника, который показывает норму вашей осознанности, ее наличие или отсутствие.

Когда вы практикуете шамбхави-мудру, у вас устанавливается некий баланс, равновесие между внутренним и внешним пространством. Ваша задача, чтобы этот баланс увеличивался, не терялся, а, наоборот, накапливался. Тогда благоприятные качества ума будут развиваться естественно.

Например, вы разговариваете. Если вы хорошо объединяетесь, и с разговором проявляется самйога – разговор будет благоприятен для вас, вы извлечете вспышку ясности из самого разговора, или позволите собеседнику пережить вспышку ясности. Если же самйога во время разговора теряется – вы почувствуете опустошение.

Если у вас есть самйога во время служения, то служение будет давать радость, будет углубляться ваша самоотдача и присутствие. Вы будете чувствовать наполнение праной. Если есть самйога, когда вы рассматриваете какую-либо картину, янтру, закат – то в процессе рассматривания картины, вы будете получать даршан. Это как излияние Ануграхи. Если вы слушаете музыку, и самйога выполняется правильно – вы будете чувствовать, как музыка вибрирует в ваших каналах, отзывается в анахата-чакре, ветры втягиваются в сушумна-нади. Это будет давать прозрение. Если во время коллективной практики у вас есть самйога – вы будете тоже чувствовать тонкое наполнение праной и распаханность ума.

Если самйоги нет, это означает, что все действия выполняются умственно, как формальная практика. Истинный йогин живет осторожно, ходит крадучись, говорит аккуратно. Он как охотник, как тигр, который очень тщательно избирает свой маршрут, так, чтобы не сбить свою самйогу, чтобы нигде ее не потерять. Поэтому так важно быть внимательными, осторожными. Конечно, если вы мастер самйоги, вы можете как угодно смеяться, и самйога не разрушится. Вы можете просто объединяться, как в садхане «смех гневных божеств». Но если вы говорите возбужденно, размахивая руками, смеетесь, полностью потеряв осознанность – самйоги нет, и вы просто опустошаете себя.

Мастерство самйоги должно проникнуть в каждый жизненный аспект. Тогда все аспекты вашей жизни становятся искусством, ритуалом, плавным созерцанием. Все, чтобы вы ни делали, становится похожим на чайную церемонию. Чайная церемония выполняется в глубоком сосредоточении, плавно, без спешки, в безмятежности, отпуская себя. Это уже искусство, как игра. Плавность и безмятежность в результате самйоги проникает куда угодно – на кухню: в мытье тарелок, в приготовление прасада, в уборку. Ваше созерцание длится непрерывно, постепенно наращиваясь и углубляясь.

Мотивация

Очень правильно в начале практики породить правильную мотивацию. Без правильной мотивации бесполезно сидеть на лекции. Мотивация очень важна. Если у вас правильная, глубокая мотивация, вы по-настоящему будете получать прозрение, микровспышки просветления. Напротив, если мотивация не выработана, то для вас это становится рутинной, привычным ритуалом – пойти послушать лекцию. Такая мотивация вам пользы не принесет.

Потому что когда мы соприкасаемся с Дхармой – это всегда вопрос нашей жизни и смерти, нашего будущего. Мы можем или извлечь за это время что-то для себя полезное, или просто пропустить суть мимо ушей.

Представьте некоего бедняка, который живет впроголодь, а затем он куда-то приходит, и ему дают некоторую драгоценность. У бедняка есть сильная мотивация получить эту драгоценность. Если мы будем воспринимать Дхарму всегда с правильной мотивацией, она будет глубоко проникать в нас и будет правильно работать.

Часто учителя сознательно ограничивают свое проявление, стараясь давать Дхарму дозированно, наполовину убирая свою шакти. Это делается потому, что ученики сами должны выработать мотивацию, выработать собственное понимание. Такое собственное понимание – и есть мотивация. Даже если Гуру не демонстрирует чудеса, не дает вам неконцептуальные передачи (шактипаты), а дает просто обычные лекции по философии на приглушенном тоне в своем стиле, то, обладая верной мотивацией, вы будете очень много получать. Каждый день станет какой-то вспышкой сознания.

Рама спросил: «Этот мир подобен лиане на дереве Высшего существа. Как найти в ней тех, кто видит окончательную истину, исследовав прошлое и будущее?» Васиштха ответил: «В каждом обществе есть мудрые, чье милосердие – свет в этом мире. Все люди скитаются, несомые как сухая трава, в океане сансары. Забыв о своей сущности, обитатели рая горят в огне удовольствий. Заблуждающиеся демоны побеждаются своими врагами – богами, и падают в ад. Небесные музыканты не вдыхают даже запаха мудрости, потерявшись в наслаждении собственной музыки. Небожители не уважают мудрых. Поддерживая ученость, они полны гордости. Полубоги считают себя бессмертными и демонстрируют свою ловкость и силу перед старыми и больными людьми. Демоны, ракшасы живут в невежестве. Приведения интересуются только тем, чтобы не давать покоя людям. Жители преисподней инертны и несознательны. Демоны, асуры – большие подобны червям, обитающим в земляных норах. Как они могут обрести мудрость? Даже люди ограничены и мелочны. Они интересуются только мелочами жизни. Проводят свое время в стремлении к дурным желаниям. Они не соприкасаются с тем, что хорошо и мудро для всех, соблазняются своими желаниями, тщеславием и сбиваются с пути порядка и мудрости. Класс людей, называемых йогами, которые практикуют черную магию, попадают в ловушку пагубных страстей: пристрастия к вину и развлечениям, подобно невежественным людям.

Среди богов есть освобожденные существа: Вишну, Брахма, Рудра и другие. Есть они и среди правителей: Кашьяпа, Нарада, Санаткумара; среди демонов: Хираньякша, Бали, Прахлада; среди ракшасов: Випхишана, Прохастха, Индраджет; среди нагов: Такшака и другие. Освобожденные есть и в других пространствах. Даже среди людей они тоже есть, но исключительно редки. Существует миллионы существ, но освобожденных очень мало».

Васиштха здесь дает наставления о двух классах людей: освобожденных и связанных (мукти и бандхи). Бандхи, или бандхика, дживабандхика, еще называют дуратма или дурбуддхи. Дурбуддхи – это извращенная воля. Дуратма – заблуждающаяся душа. Это такая душа, которая, забыв свою сущность, мыслит категориями «я есть тело», сиюминутными делами, которая не понимает закона кармы и того, что за причинами идут следствия. Не понимает временного положения вещей. Это та душа, которая поглощена сиюминутным состоянием и стремится к сиюминутным удовольствиям. Это происходит из-за сильного отождествления с телом, из-за неясности, запутанности ума.

Все непрaktикующие пребывают в таком состоянии дурбуддхи, извращенной воли. Почему воля извращена? Буддхи сам по себе – это чистый кристалл, отсвечивающий светом Атмана. Но из-за того, что он связался с понятийным умом (манасом), эго (ахамкарой), телом, энергиями (пранами), внешним миром – он заблудился, запутался. Эта воля не знает, куда ей направлять себя, куда идти. Она подобна такому паруснику, который под действием переменного ветра носит туда-сюда.

Васиштха говорит, что освобожденных душ, на самом деле, мало, сансара состоит из большого количества не освобожденных душ. Каждая из них, в меру своего развития, имеет дурбуддхи, такую извращенную волю. Эта извращенная воля основана на ахамкаре – на эго, на себялюбии, на чувстве самости. Поэтому самая главная задача духовной практики – это усмирение ума, усмирение эго и отсечение отождествления с ним. Не усмиренный ум, не усмиренное эго – источник страданий в этой жизни и в будущих. Когда ум усмиряется, наступает счастье Освобождения.

Был один духовный учитель, к которому многие люди приходили за благословениями. Однажды к нему пришел пожилой йог за благословениями. Этот учитель насмотрелся на многих людей и подумал с сарказмом: «Это, наверно, из тех йогов-саньяси, которые провели всю жизнь в каких-то отвлечениях, не практиковали серьезно, а когда пришло время уже оставлять тело, они начинают дрожать и пугаться. Молят потом, чтобы какой-нибудь учитель благословил их, чтобы они получили высшее рождение, чтобы унять свои страхи. Это, наверное, один из таких неудачливых саньясинов». Когда пожилой йог пришел к этому Гуру, учитель спросил: «Какое ты хочешь получить благословение?» Йог ответил: «Я прошу у тебя благословения родиться в самом нижнем аду. Я уже побывал во всех адах: и в холодных, и в горячих, во время медитации, а вот в самом нижнем – еще не был. Я подумал, что моей силы не хватает туда опуститься. Только твое благословение и твоя милость мне помогут в этом». Учитель очень сильно удивился и подумал, что перед ним действительно настоящий практик, подлинный практик, который развил чувство единого «вкуса». Он действительно тот йог, который усмирил свой ум, для которого и самый нижний ад покажется гневной мандалой, и он сам станет играющим божеством в ней.

Васиштха продолжил:

«Враги божественного: жадность, невежество и другие, сильно ослаблены в мудрых людях, которые полны бесстрастия и находятся в высшем состоянии. Они не поддаются пустым восторгам и раздражениям, не вовлечены ни во что и не берут ничего. Они не раздражают людей и не раздражаются ими. Не атеисты, но и не слепые поклонники традиционной веры. Они не занимаются ужасными практиками, даже если это указывается в писаниях. Их действие и поведение полны здравого смысла и благожелательности, мягки и исполнены любви. Они смягчают сердца окружающих, указывают мудрый путь. Мгновенно и спонтанно видят, что является лучшим в данной ситуации».

Такие живые существа, которые смогли усмирить ум и освободиться от эгоизма и себялюбия, обладают благоприятными качествами. Их умы безмятежны, сильны, чисты, ясны и преданы. Безмятежный ум означает, что какое бы событие не произошло, такой человек не покинет равновесия. Он воспринимает все равнодушно, продолжая оставаться в созерцании. Его самйога не прерывается, созерцание течет непрерывно.

Четыре признака укрощения ума

Под умом мы подразумеваем весь этот сложный, запутанный сансарный механизм, который называют «внутренний инструмент» (антахкарана).

Он включает в себя, как вы знаете из Учения, читту (хранилище умственных тенденций, т. е. память с васанами, самскарами); манас (ум, который размышляет); буддхи (интуитивное осознание); ахамкару (ложное эго, которое соединяет все это в одно представление о себе, дарует связанность всему, зарождает некую личностность).

Все это мы называем «ум», и иногда мы все это называем «эго» – как нечто единое. Именно весь этот конгломерат, который мы называем «умом» или «эго», создает для нас ту многообразную, запутанную сансару, которая приводит к страданиям и перерождениям.

Ум здесь есть то, что надо укротить. Почему его надо укротить? Потому что он не укрощенный. Если бы он был укрощенный, мы бы здесь не рождались. Не были бы нас здесь. Например, мы были бы Господом Брахмой, прибывающим в самадхи, и получали бы от Вишну телепатические приказы о том, как нам разворачивать новую вселенную, как нам лучше построить свою вселенную. Либо мы были бы богами, имеющими светоносные тела, живущими столько, сколько длится кальпа. Богами, которые осознают себя Брахманом, тела для которых – не более чем игра. Так живут те существа, у которых умы укрощены, чьи умы как неведение и сансара укрощены.

Но мы относимся к тем существам, чьи умы вовсе не укрощены. Этот ум надо укротить, и целью духовной практики, в течение всей жизни, является укрощение ума. Духовная практика должна иметь мотивацию укрощения ума. Если мы думаем, что нам надо узнать больше, получить какой-то особенный метод, интеллектуальные знания – все это неверная мотивация.

Истинной мотивацией ничто не является, кроме укрощения ума. Потому что когда ум укрощен, наступает Освобождение. Освобождение – это и есть свобода от ума, поскольку ум является хранилищем карм и творцом новых жизней.

Есть признаки, которые говорят о том, что ум укрощен в определенной степени – начальные признаки. Мы их называем еще начальным переживанием единого «вкуса», поскольку укрощение ума – это и есть единый «вкус», при котором познана недвойственность.

Каковы же эти признаки?

Первый признак таков: вы счастливы в любом месте

Вы живете в одной деревне – вы счастливы, переезжаете в другую – вы тоже счастливы. Где бы вы не находились – вы всегда счастливы. Если вы выполняете служение в городе – вы тоже счастливы. Вы счастливы в ритрите, вы счастливы вне ритрита. Это так, поскольку у вас ум там, где надо. Если он там, где надо, то вас больше никуда не «рвет».

Выглядит очень подозрительно, когда кто-либо рассказывает, что он станет счастливым, благодаря какому-то особенному месту. Но как тогда быть тому, кто в этом месте живет – куда же ему бедному деться? Иногда человек может думать о паломничестве в Индию, думать, что там он получит великое освобождающее вдохновение. Гималаи, храмы, риши... Но там также живут мирские люди с клешами и желаниями. А тем, кто уже живет в Индии, куда им стремиться?

Это все ложь, обман эго! Иногда можно думать: «Вот в гималайской пещере, практикуя, как Миларепа, я бы обязательно достиг!» То же самое – это все надежды на ложное счастье. Потому что когда вы сядете в пещеру, вы будете думать, как бы вы были счастливы в другом месте. Когда вы куда-то отправитесь, ваш ум тоже будет рассказывать, как вы будете счастливы где-то еще, и т. д. Это признак небезмятежного, беспокойного ума. Признак отсутствия самодостаточности.

Один человек поехал в Индию, пришел к учителю. Получив медитативную технику, он начал медитировать в пещере. Двадцать дней он посидел и вернулся обратно, сказав: «Да, Индия не для меня, хотя, когда он был в России, он думал, что Россия не для него, что есть какие-то особые духовные места».

Если ваш ум не спокоен, если вы не обрели внутреннее спокойствие на Земле, то и в трех мирах такого места не будет. Бесполезно его искать, поскольку такое место будет найдено лишь в том случае, если вы обретете единый «вкус» – это действительно так. Куда бы вы ни забрались, ваш ум будет вместе с вами. Все ваши иллюзии и ограничения придут и скажут: «О, мы тебя уже давно здесь ждем!» Человек приходит в другое место, но ум снова начинает его ограничивать.

Напротив, когда человек обретает глубокую медитативность, созерцательное присутствие, расслабление, то ему все равно, в каком месте находиться – он счастлив в любом месте. Счастье в любом месте – это признак того, что ум укрощен.

Когда у вас есть счастье, оно есть и в Дивья Локе, и в поездке, оно у вас есть, и в Москве – где угодно, оно вас не покидает. У вас нет никаких особых надежд, связанных с местом. Мы сейчас не рассматриваем вопросы, связанные со служением, самоорганизацией – это другие вопросы. Это уже неличностное. Это вопросы необходимости и служения, когда мы говорим, что здесь бы хорошо сделать поселение, там – другое. Это не исходит от эго, но это те действия, которые необходимо предпринять для процветания Дхармы. Мы рассматриваем, прежде всего, личностные предпочтения.

Второй признак укрощения ума – спокойное отношение к еде

Когда вам все равно, что есть. Если вам дают вкусную еду, вам хорошо, и вы счастливы. Если вам дают не очень вкусную еду, вы тоже счастливы.

Есть история, которую рассказывал один учитель. Человек пришел к Будде, но пришел для того, чтобы Будду унижить. Он дал ему пожертвование – прокисшую, невкусную еду. Будда ее съел, а остатки после Будды съел его ученик Ананда. Он сказал: «Я поражен, как ты мог принимать такую ужасную пищу!» – его чуть не стошнило. Но Будда ответил, что, на самом деле, это была превосходная еда, и дал попробовать пищу со своего языка. Ананда почувствовал восхитительный, божественный вкус. В видении Будды это была самая превосходная и чистая еда, потому что его видение было абсолютно чистым, ведь его ум был полностью укрощен.

Когда ум укрощен и все равно, что есть, это также называется принципом единого «вкуса». Бывает так, что человек питается неправильно, но это нельзя назвать единый «вкусом». Он просто ест все, что ему дарует манипура-чакра. Потом он начинает питаться правильно. У него начинается период жизни, связанный с диетами, лечебным голоданием, раздельным питанием, такой макробиотический дзэн... Он начинает уделять много внимания этому. Но нельзя сказать, что его ум счастлив, что он укротил свой ум. Если ему дать какое-то не такое питание, он придет в ужас.

На самом деле, махасиддхи демонстрировали единый «вкус» и в области еды. Когда надо, они могли съесть и одно, и другое, не высказывая предпочтений. Когда вам все равно – это называется единый «вкус». Вы можете чисто видеть любую пищу, и она будет благословлена вашим чистым видением и принесет вам благо, не зависимо от того, к какой доше принадлежит. Мы сейчас не берем аспекты Аюрведы, когда особое питание предписывается в качестве лечения.

Однажды к святому привезли человека, у которого были большие проблемы, в том числе и с пищеварением. Он взял пригоршню шоколадных конфет и сказал: «Вот, ешь это как лекарство». Врач стал протестовать, говоря, что именно они ему и противопоказаны. Но этот Баба настоял на своем, поэтому человек съел конфеты и вылечился.

На самом деле, это не более чем наши фиксированные представления. Когда же у нас есть чистое видение, то любая пища становится благоприятной именно благодаря чистому видению. Даже отвратительная пища может насыщать вас, хотя это высокий уровень практики. Пока он не достигнут, разумеется, следует придерживаться вегетарианской пищи и правильного питания.

Третий признак укрощения ума: вам все равно, как одеваться

Красивая одежда или совсем некрасивая – вас это никак не задевает. Хотя одеваться следует аккуратно, правильно, для того чтобы выглядеть представительно, если дело

касается распространения Дхармы. Но это делается не для того, чтобы монахи как-то чувствовали себя в этой одежде. Они выполняют представительные функции, общаясь с мирянами, поэтому важно выглядеть респектабельно, чтобы Дхарму и людей Дхармы уважали. Это, скорее, спектакль для других.

Но на внутреннем уровне у вас должно быть чистое видение в отношении любой одежды и непривязанность к вещам. Если вы живете и практикуете в монастыре, и управляющий выдает вам какую-либо одежду, вы не должны думать: «Она мне не подходит: и не по размеру и не по дизайну, и не нравится вовсе...» Всеприятие – это важная часть вашей садханы.

Четвертый признак укрощения ума: кем бы вы ни были, вы счастливы

В каком вы ни были статусе, служении, вы счастливы одинаково во всех состояниях, статусах, служении и прочем. Выполняете ли вы служение по уборке двора или выполняете руководящее служение, вы счастливы в обеих ситуациях. Иногда, прежде чем дать кому-то служение, старшие вынуждены быть очень предусмотрительными: если кому-то дать такое-то служение, то у него будет расстроенное состояние, поэтому надо отнестись к этому человеку очень внимательно. Так иногда рассуждают старшие монахи, учитывая психологию. Грамотный руководитель действительно должен так думать в мирском коллективе. Но в монашеской среде, когда этому придается слишком большое значение, это говорит о том, что человек, вступивший на путь монашества, все еще «ребенок». Если такому практику дать какое-то служение, которое не входит в его представления о норме, это сразу понизит его самооценку в собственных глазах, сразу введет его в замешательство.

Но укрощенный ум предполагает, что счастье не зависит от того, что ты делаешь. А если такого укрощенного ума нет, то надо определить, как достичь такого укрощения.

Такое счастье, достигаемое в результате реализации этих четырех признаков – это начальная стадия единого «вкуса». У того, кто его достигает, счастье становится стабильным и нерушимым. Его невозможно поколебать никакими внешними обстоятельствами, потому что все внешние обстоятельства вращаются вокруг этих четырех признаков.

Часто в служении мы стремимся реализовывать очень привлекательные проекты: очень глобальные, вдохновляющие даже мирян, не относящихся к Дхарме. Такие проекты имеют место, потому что мы стремимся сделать Дхарму уважаемой. Но это не означает, что мы стремимся получать эгоистичные удовольствия от подобных проектов и от подобного служения. Тогда бы мы ничем не отличались от непрaktикующих. Все креативные, творческие проекты очень вдохновляют даже не следующих пути Освобождения, не практикующих. Однако все наши проекты – это подношение, это не то, чем мы сами пытаемся наслаждаться. Допустим, когда мы очень красиво украшаем зал, мы этим самым делаем подношение святым, подношение Дхарме.

Неукротимый, не укрощенный ум приносит нам самим много различных проблем. Он принес неисчислимое количество бедствий и страданий и в прошлых воплощениях. Когда ум укрощен, начинается путь такого постоянного, непрерывного счастья.

Поскольку вы не зависите ни от чего внешнего, и область ваших интересов всегда находится внутри вас, то вы всегда очень счастливы. А если вы и действуете, то это просто ради других.

Когда ваш Гуру начал действовать ради других, его политика немного изменилась, поскольку, когда ты действуешь ради других, ты должен учитывать их интересы и менталитет. Иначе тебя просто не поймут. Допустим, если Учитель выглядит респектабельно, то в учениках начинает зарождаться вера. Конечно, здесь имеются в виду не слишком самайные ученики. Если они видят процветающий монастырь, сангху, они думают:

«Да, эта Дхарма чего-то стоит». Если учитель выглядит невзрачно, то их трудно как-то впечатлить. Так часто оценивается Учение.

Тем не менее, когда вы привлекаете различные энергии, а признаки укрощенного ума остаются, вы никогда этой энергией не обуславливаетесь. Вы служитель, а не делатель. Тот, кто сумеет реализовать эти четыре признака, гарантированно, достигнет непрерывного счастья.

Часто у мирских людей внешние условия жизни являются большой проблемой, камнем преткновения. Например, они желают жить в каком-то определенном месте. Или жена готовит мужу какую-то еду, а он остается недовольным. Или кому-то покупают некоторую вещь, но эта вещь его не устраивает. Или когда он выполняет какое-то «высокое» служение, а его понижают в должности или дают другое, он говорит, что «это ужасно». Это становится для него жизненной трагедией. Из-за этого возникает множество конфликтов и различные страдания.

Но в духовной жизни действуют иные принципы. Если понять эти принципы, то непременно можно стать счастливым. Эти принципы исходят из укрощения ума. Когда ум укрощен, все остальное начинает поворачиваться благоприятной стороной. Нет ничего неблагоприятного. Тогда день ото дня вы живете в радости.

- ~ ***Когда разговариваете, укрощайте ваш ум.***
- ~ ***Когда едите, укрощайте ваш ум.***
- ~ ***Когда служите, работаете, укрощайте ваш ум.***
- ~ ***Где бы вы ни были, чем бы ни занимались, укрощайте ваш ум.***
- ~ ***Не укротив ум, невозможно надеяться на счастье.***
- ~ ***Когда ум укрощен, счастье становится вашим спутником.***

Вы пожертвовали очень многим и пришли сюда, в монастырь, для того, чтобы научиться укрощать ум – это ваша главная задача. Так не дайте себе потратить время зря, находясь здесь. Не думайте, что это такое простое дело, ведь ум подобен бездне. Тем не менее, его возможно укротить. Если бы это было невозможно, то на свете не было бы святых и освобожденных. Но они своим примером показали, что это реально. Все они были такими же людьми, как и вы, занимались теми же практиками, примерно, что и вы, жили в похожих условиях, слушали похожие лекции. Некоторые из них были умнее, чем вы, аскетичнее, возвышеннее, а некоторые – наоборот, возможно, не сумели бы понять ваших нынешних знаний, не смогли бы за вами «угнаться» в интеллектуальном смысле.

И как тысячу лет назад монахи занимались укрощением ума, так и сейчас присутствуют те же самые проблемы. Многие из тех, которые были до вас, укротили ум и достигли Освобождения, Просветления. Возможно, через двести лет монахи и миряне будут говорить о том, какие были раньше святые монахи, а что теперь они никуда не годятся. Будут думать о вас, как вы усердно практиковали и укрощали свой ум, и каких вы успехов добились. История это покажет. Кем вы войдете в историю? Укротившим свой ум святым существом? Хотелось бы, чтобы этого добился каждый из вас.

Методы усмирения ума

Для чего следует применять методы? Одна практикующая как-то спросила: «А что дает усмирение ума?» И для нас очень важно понять, что дает усмирение ума. Это дает то, что наши неблагоприятные качества понемногу исчезают, и появляются пять благоприятных качеств. Это нужно, в первую очередь, нам, а не другим: изменить ум, мотивацию, обрести веру, открыть сердце всем живым существам.

Служение

Очень важно понять служение как принцип. Часто этот принцип не понимается, и оно воспринимается как какие-то действия, как работа. Служение означает – проводить не свою волю, а волю силы, которая тебя превосходит. Если проведение этой воли существует, то ты действуешь правильно, и это можно назвать служением.

Например, вам дается служение в какой-нибудь мандале, и в этой мандале есть тот, кто является ее руководителем, т.е. ее мандалешваром. Принцип служения заключается в том, что вы стараетесь делать так, чтобы мандалешвар был вами доволен. Если вы не берете в расчет мандалешвара и начинаете делать что-то сами, даже если вы это очень хорошо делаете, но мандалешвар не доволен вами – это нельзя назвать принципом служения, потому что существует принцип эго, действия происходят от эго и ахамкары.

Следует хорошенько усвоить, что если вы действуете так, что мандалешвар доволен вашими качествами, то это можно назвать служением. Если вы что-то делаете, но это не нравится мандалешвару, то это не служение, а кармическая деятельность, исходящая от эго. Очень важно это понять. Поскольку принцип служения означает проведение определенной духовной силы через себя, принцип служения не означает действия от себя. Когда вы так действуете – это можно назвать служением.

Смирение и послушание

Другой принцип, позволяющий усмирить ум – это смирение, послушание. Смирение, послушание – это один из лучших способов, который вот это непослушное, себялюбивое, эгоцентричное эго может быстро поставить на место. Великие святые придавали большое значение этому. Например, христианский святой Франциск Ассизский был настолько смиренен, что он, будучи главой ордена, поставил над собой какого-то молодого монаха, чтобы тот давал ему служение, говорил, что делать, хотя сам он являлся его Гуру. Он отчитывался перед этим монахом во всех мелочах. Он дал служение молодому монаху быть для него мандалешваром, чтобы эго Франциска Ассизского могло быть отброшено.

Есть такая притча. К учителю пришли несколько учеников. Три месяца он не общался с ними, не разговаривал и не передавал никаких учений. Спустя три месяца он их позвал и сказал: «Сейчас я дам вам испытательное задание. Задание таково: вот верблюд, надо подойти к этому верблюду, взять за уздечку и перетащить через забор. Выполняйте». Забор был довольно высокий. Один ученик сказал: «Учитель, меня учили опираться на три опоры. Первая – это здравый смысл, вторая – интеллект, третья – послушание. Исходя из здравого смысла и интеллекта, я понимаю, что это задание просто на послушание. Но поскольку его выполнить невозможно, то его делать нет смысла. Не думай, что это непослушание – я понял, что это просто испытание, и я разгадал эту загадку». Второй ученик подошел к этому верблюду, потянул за уздечку и начал тащить верблюда на стену. Сам он перелез через стену, но верблюда он не смог перебросить. Учитель посмотрел на это и сказал: «Хорошо, достаточно, отпусти это животное. Первый ученик не прошел испытание, второй ученик прошел испытание, поскольку это был тест на послушание». Первому ученику он сказал: «Ты переоценил здравый смысл и интуицию, и недооценил послушание».

Когда у нас есть смирение, послушание, наше эго усмиряется. От внешнего смирения и послушания мы приходим к внутреннему смирению и послушанию. Это такое состояние, когда ум и эго шагу не сделают без того, чтобы не получить благословение Высшего «Я». Ум не слушает желания, чувства, он слушает Высшее «Я», он постоянно прислушивается к его командам. Он стремится не действовать сам по себе, понимая, что у него есть Высший Господин, и что он должен только этого господина слушать и быть всегда ему преданным. Такой йог становится всегда очень внимательным. Это и есть смирение и послушание. Но

пока мы этому не научились через внутреннее созерцание, смирение и послушание проявляется также через внешние отношения, например, монашеские принципы.

Поиск причины проблем в себе

Следующий способ укрощения ума означает поиск причины проблем в себе. Когда возникает какая-либо ситуация, то следует проанализировать эту ситуацию. Когда вы ее анализируете, вы видите, что, возможно, вы сами в прошлых жизнях создали какие-либо причины для того, чтобы эта ситуация проявилась. Если что-либо вам не нравится, то, очевидно, происходит возврат вашей кармы. Причина того, что возврат этой кармы происходит – вы сами. Когда вы так размышляете, ум понемногу усмиряется и укрощает свои оценки и неправильное видение.

Аналитическая медитация

Другой способ – выполнять аналитическую медитацию, медитацию о причинах, о будущих жизнях и о прошлых жизнях. Например, когда вы действуете эгоцентрично и себялюбиво, вы должны спросить себя: «Что принесет мне это в будущих жизнях? Допустим, в этой жизни я получу какую-то небольшую пользу, но с глобальной точки зрения, мне это принесет пользу или нет? Как это скажется, отразится на моих будущих жизнях?». Выполнив небольшую аналитическую медитацию, можно увидеть всю пагубность такого эгоистичного, эгоцентричного поведения или таких неусмиренных качеств ума.

Двенадцать методов усмирения ума

Методов усмирения ума великое множество. Эти методы отличаются от санкальп, Атмавичары или Махашанти. Они более грубые и, значит, более действенные, когда мы их применяем на начальной стадии.

1. Искать причину проблем в себе

Когда у нас в жизни что-нибудь происходит не так, то, если наш ум не усмирен, мы пытаемся искать причину проблем во внешнем мире. Но это заблуждение, поскольку весь внешний мир есть отражение сознания. Мы переживаем потоки кармы. Мы находимся в потоках кармы, и все, что ни происходит – это непрерывная материализация цепочек причин и следствий. Когда такая материализация происходит, то материализуется только то, что уже есть как отпечатки в нашем сознании. Если происходят какие-нибудь трудности, проблемы и страдания, следует сразу эту цепочку проследить до собственного состояния ума.

Например, возникает ситуация, которая нам не нравится. Тогда мы должны подумать: «Несомненно, причину эту создал я сам. Возможно, в прошлом я совершал много неблагоприятных поступков, допускал плохие мысли. Сейчас эти отпечатки привели к тому, что материализуется то, что я раньше создал. В соответствии с этим мне нужно правильно отреагировать. Мне нужно просто найти причину внутри себя, и мне нужно изменить себя. Другие существа – это проводники этих кармических реакций. Если бы моих отпечатков не было, то не было бы и этих ситуаций». Когда мы ищем причину проблем в себе, мы начинаем заниматься самоисследованием и очищать себя. Таким образом, ум усмиряется.

Если же мы так не делаем, то возникает множество поводов для того, чтобы найти причину страданий и трудностей во внешнем мире. Например, вы сидите в ритрите, а кто-то шумит – у вас развивается неприязнь к другому человеку. Вы начинаете думать, что человек шумит, чтобы вам помешать. Но если вы попытаетесь найти проблемы в себе, очевидно, вы

сможете понять, что так действуют отпечатки, которые уже существуют в потоке вашего сознания. Эти отпечатки, благодаря разворачиванию кармы, проявляются сейчас вот таким образом. Эти отпечатки были созданы вашими предыдущими поступками, поэтому нет смысла искать причину проблем где-то во внешнем мире.

2. Аналитическая медитация о прошлых жизнях

В аналитической медитации о прошлых жизнях вы сосредотачиваетесь на том, какие причины были порождены в потоке вашего сознания. Когда что-либо происходит, вы анализируете это с точки зрения закона кармы, с точки зрения прошлого. Тогда вы приходите к выводу, что ситуация, события, страдания или радость были порождены определенными отпечатками, которые были созданы ранее вами. В соответствии с этим нет смысла привязываться или обижаться, вступать в двойственные отношения – это действуют отпечатки, действует неумолимый закон. Происходит то, что должно быть. Вы можете просто извлечь урок из этого закона и выработать правильное направление ума.

Например, вы приходите на прасад и обнаруживаете, что прасада нет, на вас забыли накрыть. Если вы не усмирили свой ум и не работаете с умом, вы можете плохо подумать о поварах, о том, что они скверно делают служение. У вас в мыслях может разыграться целая буря по этому поводу, особенно, если элемент огня сильный и вы устали. Но если вы работаете со своим умом правильно, то вы такого не допустите в самом начале. Вы сразу подумаете: «Очевидно, когда-то я своровал прасад, может быть, даже у монахов, поскольку это в монашестве происходит. Очевидно, где-то я не подал прасад – и вот он результат, возврат кармы на лицо. Если бы я не создал причин, и в потоке моего сознания не было бы таких отпечатков, со мной бы не случилось этого, потому что все другие принимали прасад сейчас. Чем я так отличился? Очевидно, есть такие отпечатки. Я создал причины, которые неизбежно привели к следствию, следствия созрели. Тогда из этой ситуации нужно извлечь урок. Если в этой жизни я буду себя вести также, то в следующей жизни мне придется снова столкнуться со следствиями тех причин, которые я порожаю сейчас».

Когда вы так размышляете, конечно, весь ваш гнев и ваши эгоистичные страдания сразу же улетучиваются. Потому что вы видите ситуацию под другим углом зрения.

3. Аналитическая медитация о будущих жизнях

В этом методе вы размышляете не о прошлых причинах, а о будущих следствиях, которые создаются в результате жизни настоящей. Например, происходит какая-либо ситуация, и вы думаете так: «Как мне надо реагировать? Какие будут порождены следствия, если я буду так думать, либо думать иначе? Какое будущее меня ожидает, какое воздаяние ожидает, если я буду иметь такой настрой или другой?»

У вас может быть недовольное или рассерженное состояние. Тогда вы рассуждаете: «Если я пребываю в таком состоянии, сердит на другого человека один день, второй, месяц, то это, несомненно, создаст какие-то отпечатки в моей жизни. А как это проявится в следующих жизнях? Насколько такое состояние в будущих жизнях принесет мне пользу? Может быть, такое состояние совсем неправильное, вообще ненужное?» Поскольку из нынешней жизни мы можем управлять будущими жизнями, и в нынешней жизни находятся точки управления следующими жизнями, то наши поступки сейчас – порождают наше будущее. Это как эффект бабочки. Вы что-то сделали сейчас, и это проявится через много жизней и повлияет на всю судьбу, сдвинет линию вашей судьбы в какую-то сторону. Каждый поступок, действие, состояние ума – это целый веер реальностей, которые открываются или закрываются.

Когда вы так начинаете думать, вы озадачиваетесь: «Чего я хочу от будущих жизней? Мои не смиренные эмоции принесут мне благо в будущих жизнях, или такое состояние

будет совершенно пагубно?» У вас появляется очень аккуратное отношение к своему мышлению и поступкам, если вы медитируете о будущих жизнях, о тех причинах, которые сейчас создаются.

Обычно люди не очень задумываются о будущем и о будущих жизнях тоже. Будущие жизни неясны, потому что прошлые тоже неясны. Время сжато только до периода этой жизни. Уровень осознанности людей очень низок. У них примерно такая установка: прожить бы эту жизнь, а дальше видно будет: будь, что будет. Иметь такую установку – означает обладать незрелым, детским сознанием. Когда ребенок играет в детском саду, он не заботится о том, куда ему устроиться на работу, о своем будущем. Он не стремится к какому-то развитию, его очень сильно захватывает нынешняя ситуация.

Таким же образом, человек со слабым умом не понимает, что его ждут будущие жизни, что бы он ни делал сейчас. Эти жизни уже существуют прямо сейчас в потоке его сознания, только они не актуализированы. Какой вариант его будущих жизней будет актуализирован, зависит от его нынешних поступков и, особенно – от состояния ума, состояния сознания.

Испытывать нечистые мысли, раздражаться, впадать в неправильные состояния, с точки зрения будущих жизней – это пагубно.

4. Радоваться малым страданиям, чтобы избежать большого страдания

Иногда, когда возникают страдания, появляется неправильное отношение к ним или сильное неприятие. Но когда мы размышляем о драгоценном человеческом рождении, о возможности практиковать дхарму, достичь Освобождения, то следует правильно выработать отношение к различным неудобствам и страданиям, которые возникают. Например, пошел снег или дует ветер. Это не доставляет радости. Вы думаете, что в другом месте сейчас тепло, а в этом месте вы должны сейчас испытывать холод. Но если вы подумаете, что это малое страдание, то научитесь к нему правильно относиться, и эти малые страдания помогут избежать большого страдания – цикла рождения и смертей. Эти малые страдания ничего не стоят по сравнению с тем большим страданием, которое может на вас надвинуться, если вы не будете усмирять свой ум.

Различные малые страдания могут возникать из-за эгоизма, себялюбия, внешних условий, мирских желаний. Если не понять, что это малые страдания, то ум может придать им статус большого страдания, зацепиться за них и развивать это страдальческое состояние.

Когда мы размышляем, что на самом деле, это совершенно небольшая плата и ради того, чтобы избавиться от большого страдания, люди страдали гораздо сильнее, то нам можно легко усмирить свой ум.

5. Пожертвование своим счастьем ради других

Обычно, не усмиренный ум – это не только гневающийся ум, возбужденный ум, нечистый. Это, прежде всего, эгоистичный ум, эгоцентричный, направленный на себя, т.е. себялюбивый. Просто санкальпой его не очень легко усмирить. Практика жертвования своего счастья ради других – это мощное средство усмирения ума.

Здесь надо размышлять так: «Другие живые существа имеют такие же желания, как и я. У них сходная со мной работа сознания. Когда мы находимся где-то в общих условиях, почему я должен отдавать себе предпочтения, ведь я придерживаюсь пути Адвайты. Почему я должен отдавать предпочтение этому уму или этому телу. Если я попытаюсь свое счастье как-то жертвовать другим, то другие тоже будут включены в поток моего сознания, и тогда мое сознание за счет этого тоже вырастет».

Например, вы видите, что кому-то достается та вещь, о которой вы давно мечтали, и вам кажется это совсем несправедливым. Но если вы будете наоборот думать, будете радоваться счастью другого, которому дали то, что он хотел, то этот другой человек будет уже включен в поток вашего сознания. Он будет как бы второй вашей частью, вы станете шире на одного человека. А если будете так думать о трех или о пяти, ваш ум станет шире на три-пять частей. Чем больше живых существ вы сможете включить в поток вашего сознания и пожертвовать счастьем малого тела и эго, тем шире становится ваш ум.

6. Обмен себя с другими

Например, когда вы медитируете, кто-то открывает окно. Такому человеку жарко, а вам, наоборот, холодно. У вас возникает естественная реакция, что он неправильно делает. Но если вы поставите себя на его место, то вы увидите совершенно другое его отношение. Вы должны подумать: «Почему я должен отдавать предпочтение своему узкому взгляду? Если я стану на место другого человека, то, возможно, пойму, что его точка зрения более правильна, чем моя. Почему бы не сделать так, чтобы ему было хорошо?»

Для того, кто привязан к своему эго, это очень неудобная практика. Он может сразу почувствовать замешательство от такой практики. Потому что это никак не питает эго. Но тот, кто научится выполнять такие практики, он по-настоящему расширит свое сознание и усмирит свой ум. Он по-настоящему перестанет цепляться за ум, тело, эго, относительные обстоятельства. Он по-настоящему сможет приобрести непоколебимую уверенность, как в воззрении, так и в поведении.

Умение отказываться от своего счастья ради счастья других – это то, что по-настоящему усмиряет ум, делает вас садхаками высшей категории. Есть практикующие средние, начинающие, есть садху высокого уровня. То, как думают, чувствуют и видят мир начинающие, отличается от того, как думают и видят мир средние. Это три категории: высшая (уттама), средняя (мадхьяма), начинающие (каништха). А то, как думают средние практикующие, не состыкуется с тем, как думают и видят, представляют мир йогини высшей категории. Это разные видения, воззрения и точки зрения.

Это подобно тому, как в спорте есть первая лига – команда мастеров, и есть вторая лига. Если во второй лиге играют кандидаты в мастера спорта, то в первой лиге – только мастера. В высшей лиге играют мастера международного класса. Кроме этого есть лига чемпионов, а в лиге чемпионов играют просто мегазвезды. Если человек из второй лиги попадет в лигу чемпионов, то он будет шокирован. Он увидит там другие скорости, другое мышление, стратегию и тактику, другие подходы. Он даже не сумеет вписаться, он будет просто не успевать за скоростями и менталитетом тех, кто играет в лиге чемпионов – это очень большое отличие.

Таким же образом происходит и в духовной жизни. Если вы хотите попасть в высшую лигу, в лигу чемпионов, следует пересматривать мотивацию своего ума, выработать и иметь совершенно другое воззрение. Не то детское, которое есть, связанное с эгоизмом, себялюбием, хотя оно, может быть, годится на уровне каништхи (для начинающих). На уровне средних – оно уже не годится, а на уровне продвинутых (уттама) – оно совсем не годится. Смена эгоцентричной установки на пожертвование своего счастья ради других, обмен себя с другими – это то, что пропускает вас в высшую лигу дхармы.

7. Благодарение, как в хороших, так и в неблагоприятных ситуациях

Этот метод связан с чистым видением. Когда вы попадаете в какие-либо ситуации, и эти ситуации вам не очень нравятся, вы благодарите их, вместо того, чтобы жаловаться, обижаться и т.д.

Обида – это состояние, которое показывает, что человек не работает со своим умом. Когда говорят, что человек обиделся, это означает то, что он не работает с умом. Если он работает с умом, то невероятно, чтобы такое было, это невозможно в принципе для опытного практика. Он может рассмеяться и легко отнестись к чему-то. А если он обижается, значит, он просто не работает с умом, значит, он не понял Учение. Потому что в высшей лиге духовные практики себе такого позволить не могут. Обидеться – это значит пропустить гол или отдать ферзя в шахматах. Это значит, ты «зазевался», и главную фигуру у тебя «съели».

Благодарение означает, что вы благодарны в любых ситуациях, позитивно настроены к любым ситуациям. Например, вы приходите в столовую и вам дают холодный прасад. Что вы должны сделать? Пойти на кухню и выразить недовольство повару? Ничего подобного. Это укажет на то, что вы состоите в низшей духовной лиге, что вы не контролируете ум, не работаете с его умирением.

Вы должны подумать так: «О аннапурна ашрам! О повара! Как я вам благодарен за то, что вы тренируете мой ум в отсечении, в непривязанности, в едином «вкусе»! Несомненно, созрела дурная карма, накопленная в моих прошлых жизнях. Возможно, я монахам жертвовал холодный прасад». Вы должны подумать, что, несомненно, те, кто накрывали на стол, участвуют в том, чтобы тренировать ваш ум. Они создают причины, чтобы ум еще быстрее очистился, и продвигают вас к Освобождению. Несомненно, это какие-то благоприятные причины, потому что, благодаря им, ваш ум укрепится и станет на шаг ближе к Освобождению. Как к таким людям не испытать благодарность? Неважно, через какую ситуацию это проявляется тренировка. Такие люди являются вашими учителями, пусть даже и неосознанно. Разве не следует их поблагодарить за это? Может быть, ваша привязанность долгое время еще оставалась бы не проявленной, если бы не их помощь.

Когда такое происходит, вы искренне испытываете благодарность. Это не такое лицемерное, шутовское благодарение, оно настоящее, искреннее.

Когда вы слышите какие-то упреки в свой адрес, то вместо того, чтобы выяснять отношения, впадать в обиженное состояние, вы думаете: «Несомненно, эти люди заботятся о том, чтобы очищать меня от клеш, эгоизма, и от моей непомерной гордыни. Как можно таких людей не благодарить? Поскольку, именно благодаря этому, я за короткое время прохожу целые годы «отмывки» дурной кармы». С таким благодарным сознанием вы всегда будете находиться в благоприятном состоянии ума.

8. Помнить доброе и не помнить плохое

Человек, который не умирляет свой ум, любит помнить плохое, а доброе, напротив, не любит помнить. Но этим самым, он делает себе медвежью услугу, потому что он создает дурные отпечатки, и эти же отпечатки могут увлечь поток его ума в низшие миры при перерождении. Наоборот, когда вы помните доброе и не помните плохое, вы автоматически переходите в чистое видение.

9. Принимать на себя страдания других

Принятие на себя страданий других – суровая, нелегкая практика. Она заставляет содрогнуться эгоистичный ум, поскольку никто не любит страданий, а все любят счастье, наслаждение. У каждого своих страданий может хватать, а если еще думать о чужих страданиях, то это представляется совершенно невероятным. Это не означает, что нужно буквально «отнимать» страдания других. Скорее, надо воспитывать свой ум в такой установке. Воспитывать в себе такую установку, при которой вы понимаете, что ваши страдания не важны и ваше счастье не является важным. Если нужно, вы готовы принять и страдания другого, ради того, чтобы ему было хорошо.

10. Подношение заслуг

Когда вы занимаетесь духовной практикой, вы накапливаете заслуги, духовную силу, духовный свет. Если есть эгоистичная мотивация, то эта духовная сила может быть использована в эгоистичных целях. Вместо этого всегда следует ее подносить благу всех живых существ, подносить Трем Сокровищам, думать: «Благодаря тем заслугам, которые я накопил, пусть все живые существа освободятся от страданий. Пусть Три Сокровища процветают, благодаря заслугам, обретенным мной».

11. Видеть достоинства, а не недостатки

Это и есть одна из форм чистого видения. Вы можете видеть какого-либо человека по-разному. Часто, если у нас самих заслуг немного, то и заслуги других мы тоже не видим. Например, если вы не разбираетесь в музыке, вы не сможете понять, что другой человек – гениальный музыкант. Для вас могут быть музыкантами все люди, которые умеют играть на клавишах. Но человек, разбирающийся в музыке, может понять, что один более гениален, чем другой, а этот просто маэстро.

Таким же образом, если у нас недостаточно заслуг или достоинств, мы можем достоинства других не увидеть. Если у нас есть недостатки свои, то и чужие недостатки мы хорошо можем видеть. Наше проективное мышление часто может видеть недостатки даже там, где их нет, если у нас есть собственные недостатки. Таким образом, мы можем входить в кармическое видение недостатков и обнаруживать их где угодно.

Метод заключается в том, чтобы недостатки игнорировать, и видеть только достоинства. Когда ты видишь чужие заслуги и достоинства, говорят, что ты их разделяешь, т. е. эти заслуги очищают и тебя. Если ты видишь чужие недостатки, то ты их тоже разделяешь. Чужая карма недостатков входит и в тебя, ты погружаешься тоже в такое нечистое видение. Видеть достоинства, а не недостатки, и чистое видение – это взаимосвязанные практики. Только чистое видение – это тотальная практика. Но часто человек не всегда понимает, как применять чистое видение, и тогда начинать надо с видения достоинств. Просто пытаться видеть достоинства, а недостатки игнорировать. Такое видение открывает путь к чистому видению. Например, рядом с вами есть какой-то человек, о котором вы можете подумать: «Да, вот это тугодум! Он опаздывает. У него плохая походка. И он еще надеется на успех в практике!» Но если вы присмотритесь, то вы обнаружите и какие-то достоинства, которые, несомненно, у него есть. Может быть, он превосходно разбирается в компьютерной технике или у него сильная вера. Его некоторые качества могут быть лучше, чем у вас. У него может быть много смирения, или он – немногословен. Вы обязательно найдете в нем хотя бы одно достоинство. Тогда надо сосредоточиться на достоинстве и спроецировать его на всего человека, будто человек целиком состоит из этого достоинства. Когда вы так будете размышлять, вы увидите, что человек действительно состоит из позитивного качества. А его недостатки не так уж важны.

12. Чистое видение

В чистом видении мы целиком пытаемся войти в сакральное измерение мандалы. Есть практика, когда мы медитируем на Чистую страну и соединяем расположение Чистой страны и реальный мир: определяем восток, восточные врата, гору Меру, затем определяемся по другим сторонам света и примерно определяем, где мы находимся. Когда мы идем в какую-то сторону, мы примерно знаем, что, например, идем в сторону Хиранья пура или в сторону горы Меру. Вспоминая расположение Чистой страны, проективно визуализируем, что сейчас здесь должно находиться. А когда встречаем живых существ, воспринимаем их как божеств.

Когда возникают какие-либо ситуации, воспринимаем их как лилы. Когда слышим мирные или гневные слова, воспринимаем их как благословение, как мантры.

Если вы применяете эти методы, то состояние вашего ума и мотивация обязательно и реально в жизни будут меняться. Вы увидите, какую пользу вы приносите сами себе. Например, когда вы медитируете, и у вас возникает неудобное состояние или болят ноги в медитации, вам трудно, вы можете подумать: «Несомненно, эти малые страдания необходимы для того, чтобы предотвратить большие страдания – страдания рождения и смерти. Вместо того чтобы страдать из-за этого, я буду радоваться». Тогда само состояние мгновенно меняется. Когда вы так делаете, вы реально работаете над умирением ума.

Когда человек работает с методами умирения ума, это всегда отчетливо проявляется в его жизни. Вы не увидите такого человека в депрессии, в состоянии эгоцентризма, не увидите его гневающимся, себялюбивым. Он будет всегда смиренным, безмятежным, легким и позитивным.

«Указующие наставления старушки»

Следующие наставления, связанные с Прапатти-йогой и упадешей из раздела Прапатти-йога по умирению ума, звучат так. Это прямые, очень простые наставления, в стиле «указующие наставления старушки», т.е. те, которые говорятся простым языком и без философии, чтобы они просто дошли да сердца.

1. Не критикуй других

Вместо того чтобы критиковать других, лучше следует критиковать свой ум, свое обусловленное видение, свое нечистое видение, думая так: «Очевидно, это просто мой ум нечист и, очевидно, мой ум впадает в какие-то неправильные видения». Когда ты видишь недостатки других, следует относить это на недостатки своего видения, думая: «Очевидно, нечист мой ум, который не может никак чистое видение породить».

Бывает так, что по должности кто-то из старших в иерархии может критиковать младшего, желая ему дать продвижение или указать на служение. Но это совсем другое. Он делает это не потому, что ему это нравится – у него должность такая, служение у него такое. Если бы не было служения такого, он бы никогда так и не делал. Но если у вас нет такого служения, в этом нет смысла, конечно, абсолютно нет никакого смысла, поскольку, критикуя других, ты разделяешь их недостатки, а, восхваляя других, разделяешь их заслуги. Вы можете критиковать других, однако, будьте готовы, что карма критики обязательно обрушится на вас по закону кармы, и вы войдете в измерение критики, где кто-то кого-то постоянно будет критиковать.

Иногда в интернете на каком-нибудь форуме, посвященном межнациональным отношениям, люди начинают критиковать друг друга, и некоторые говорят: «Это русские – у них полно имперских амбиций, они такие плохие». Другие говорят: «Это Украина – такие жадные люди, которые вечно что-то хотят от России». Европейцы говорят: «Русские всегда в лаптях ходили, они ничего не придумали, они могут только угрожать своими ракетами», – или заявляют что-то в таком духе. Люди идентифицируют себя с нацией и очень сильно критикуют друге национальности.

Все это продолжается, и люди критикуют очень сильно друг друга. Если вы просто читаете такие замечания, то будете очень удивлены тем, как так люди могут общаться. Но люди критикуют, потому что они идентифицируют себя с какой-то нацией, думая, что они есть тело, а тело имеет национальность, конкретное место проживания, и поэтому их задача – защищать свою идентификацию, а чужую, любыми способами, позорить, унижать,

критиковать. Все находятся в таком нечистом, грязном видении. Там нет победителя, никто не выиграет в этих спорах, все просто обливают друг друга помоями. Вот что такое критика.

То же самое, если это происходит среди практикующих. Вы не будете чистым в таком месте, вы просто обольете друг друга помоями, и все равно сами останетесь грязными.

2. Служи другим больше, чем себе

Поскольку себялюбие – это главное препятствие на пути духовной практики, то этот принцип заставит вас серьезно задуматься, за что вы держитесь и что вам надо отпустить. Ведь это никогда не достигало Просветления. Почему? Потому что это не может вообще ничего достичь в области Просветления.

Когда это усмирится и через него начнет транслироваться Ануграха, когда оно подключится к чему-то надличностному, что выше него, тогда начнутся процессы Просветления. Как бы мы ни практиковали, пока есть захваченность собой, ложные представления о себе и своем эго, Просветления не случится, даже если тысячу лет просидеть в ритрите.

И такая практика служения другим – прямо подрубает корень эго. Вы много раз столкнетесь с нежеланием эго следовать этому принципу. Вы много раз столкнетесь с тем, что ваше себялюбие будет поставлено под удар, вам придется выбирать: или вы, или другие. Ваше «я» будет буквально дрожать, оно очень сильно будет дрожать, потому что оно привыкло все время служить себе, а здесь надо служить другим. Оно будет чувствовать, что все его надежды лопаются, как пузыри, и мир буквально рушится.

Тем не менее, те из вас, кто смогут это сделать, откроют в себе новое измерение – измерение сверхличностное, большее, чем «я», и откроют очень глубокий уровень осознанности, который превзойдет предыдущий в тысячу раз.

Все люди в мирской жизни любят, когда им служат. Кто же этого не любит? Люди стремятся к богатству, к власти, к влиянию или славе, чтобы их эго подпитывалось. Звезды, политики, миллиардеры – все на этом только и построено. Но когда вы меняете этот принцип и начинаете служить другим больше, чем себе – это нечто противоположное. Это то, что по-настоящему освобождает от сансары.

3. Люби всех одинаково

Во-первых, следует любить всех реально, а во-вторых, одинаково, не отдавая предпочтений, потому что если вы любите одного больше, другого меньше, это похоже на мирскую любовь. В мирской любви человек выбирает одного человека или двух-трех, создает семью, и говорит: «Этих я люблю. Они – мое сердце, я ради них готов жизнь отдать». А когда рядом идут другие люди, дети, просто старушки, они думают: «Это чужие, мне они вообще не нужны...» Это мирской подход.

Подход практикующего – одинаковая любовь ко всем. Эта любовь не означает, что вам надо говорить, как иногда в американских фильмах: «Я люблю тебя» – «Я тоже люблю тебя», – и подтверждать свои чувства, постоянно говоря об этом. Нет смысла делать это внешне. Это такое состояние, когда вы испытываете по-настоящему чистое видение и по-настоящему видите Бога в другом, вы по-настоящему чисто и благоприятно относитесь к другому, и вы так относитесь к одному, другому и третьему – ко всем.

Если у вас в душе нет такой любви, то ваше сознание тоже закупоренное, оно скукоженное, оно не во всеприятии находится, а пребывает в отвержении. Один вам нравится, а другой не очень, и вы находитесь в коконе своего себялюбивого «я».

4. Никогда не обижайся

Если вы обижаетесь на что-либо или на кого-либо, это означает, что у вас не усмирённый ум, т.е. это такой ум, который надо лечить, но лечить не в психиатрическом смысле, а в духовном смысле, вводить в него лекарства, противоядия.

В мире людей это постоянно происходит. Часто бывает, что у великих людей очень сильное эго, их очень легко можно обидеть. Если какой-нибудь великой певице или артистке к трапу самолета не прикатить лимузин пепельного цвета, а привезти лимузин стального цвета, она будет очень обижена, она глубоко будет обижена, посчитав, что ее оскорбили, недооценили, и даже может впасть в депрессию из-за этого.

Это пример того, как люди заблуждаются, когда их эго гипертрофированно.

Одна звезда запустила мобильный телефон в обслугу в гостинице только потому, что что-то не так поставили (мебель расставили не так, как ей нравилось), а из-за этого ей потом предъявили судебное обвинение.

Это примеры, как люди сами себе находят страдания из-за того, что их ум не усмирён. Это возникает постоянно, потому что у людей очень много гордыни; вместо внутренней бхавы, божественной гордости, уверенности в себе, у них есть лишь показное, эгоистичное. Они постоянно ищут подтверждение, самоутверждаясь в чужих глазах, ищут подтверждение собственной значимости. Если их ценят, им рукоплещут, они считают себя очень значимыми людьми, а если знаки внимания к ним ослабевают, их самооценка уходит в минус, у них начинается депрессия и обиды.

Такие люди глубоко несчастны, потому что они зависят от чужого мнения, и когда их забывают, они чувствуют себя никому ненужными, брошенными, у них начинается апатия. А ведь они постепенно старятся и о них постепенно забывают, перестают писать, имена таких, когда-то известных людей, перестают быть в заголовках желтой прессы, а это – неизбежно. Так заканчивают все великие люди в мире: даже если они были на пике славы, в конце-концов, их слава иссекает.

Все это связано с гордыней и ложным эго. Принцип «никогда не обижайся» связан с внутренним счастьем, с Источником.

5. Больше отдавай, а требуй меньше, проси меньше

Обычно в мирской жизни этот принцип не действует и не применяется. Там каждый считает, что ему надо больше получить, а дать меньше. Идеал многих людей – это ничего не делать, а получать все, по крайней мере, стремиться к этому. Многие хотят, к примеру, обмануть государство как-то, чтобы от него что-то взять, а ему ничего не давать, или обманывают людей с той же целью.

Но принцип практикующего другой: больше отдавай, требуй меньше. Это позиция божества. Мы как практикующие обучаемся тому, чтобы, в конечном счете, стать божествами, просветленными богами, а не сансарным.

Менталитет или психология божества другая, у них не человеческая психология. Это именно такая психология: больше отдавай, требуй меньше. Почему больше отдавай? Потому что у божества очень много внутренней магии, ему всегда есть то, чем оно может одарить. Когда божество появляется перед йогинем, оно не требует от йогина какого-либо подношения, ритуала и прочего. Оно ничего такого не просит, потому что божества не нуждаются в ритуалах. Ритуал может их привлечь, но в ритуалах нуждаются сами йоги, а божества самодостаточны. Они всегда спрашивают: «Что ты хочешь?» Божества никогда не спросят: «Что ты мне можешь дать?» Они спрашивают: «Чего ты хочешь? Чем я могу тебя благословить?»

Напротив, если вы находитесь в мирской мандале: работаете или общаетесь, то вас не спросят: «Чего ты хочешь?» Вам скажут: «Вот чего я хочу. Если ты мне дашь это, я буду очень рад этому».

Но принцип практикующего такой: ты отдаешь больше, ты занимаешь позицию благословляющего божества, насколько ты можешь, конечно, насколько позволяют твоя шакти, ясность и прочее, а требуешь меньше.

Почему божества требуют меньше? Потому что они самодостаточны, им ничего не нужно, они черпают радость, силу, наслаждение только изнутри.

Сознание практикующего – это такое сознание, при котором ты можешь отдавать больше, а требуешь меньше, потому что тебе ничего не нужно, ты самодостаточен, ты полностью самодостаточен, благодаря своей медитации, благодаря пребыванию в присутствии. Тебя одаряет Бог. Как тебя другой может одарить, если тебя Бог уже благословляет и одаряет. Тебе ничего не надо от смертных, от других. Тебе не нужно совсем ничего.

Если у вас в монастыре, в монашеской сангхе, возникает желание что-то требовать, это карма голодных духов (претов). Это неудовлетворенное сознание: «Мне бы того, мне бы этого». Такому человеку, сколько ни давай, он все равно не будет удовлетворен, и такое недовольство будет продолжаться бесконечно.

Но состояние божества – это то состояние, при котором ты ничего не требуешь, ты отдаешь. В процессе практики ваша душа необычайно раскроется, если вам удастся зародить такое сознание, сознание божества.

Обычно такое понимание приходит не сразу. Возможно, первые годы духовной практики у нас будет преобладать детское сознание, не усмиренное сознание. Именно потому, что у нас такое детское сознание, мы не продвигаемся. Боги, оценивая уровень нашего сознания, не дают нам реализации. Как только мы поймем это и развернем сознание в другую сторону, внезапно у нас откроется духовная зрелость, внезапно начнут появляться знаки реализации, другие начнут нас ценить и уважать. Даже без нашего желанья, наша реализация начнет проявляться в повседневной жизни.

6. Радуйся всему, как милости Бога

Часто мы, находясь в слишком двойственном состоянии, не можем понять это, потому что наш ум очень сильно двойственный. Мы думаем: «Когда возникло блаженство в медитации – это милость Бога; когда я увидел что-то прекрасное в сновидении – это тоже милость Бога. Или когда на меня накатывает возвышенное переживание – это тоже милость бога, проявившаяся как заслуга от моей медитации». А когда нам забыли поставить тарелку с прасадом – это не милость Бога. А когда кто-то не уделил нам внимания и мимо нас что-то прошло, и мы не получили чего-то, то это, конечно, не милость Бога. Мы думаем: «Это точно демоны чинят мне препятствия, это мары».

Но на самом деле, единый «вкус» и чистое видение позволяют все рассматривать как милость Бога. В том и заключается глубина единого «вкуса», что мы можем все рассматривать как милость Бога, как плохое, так и хорошее.

Кто сказал, что Бог или боги, или Высшее «Я» будут кормить нас только пряниками? А может нам иногда для духовного роста и кнут нужен? Может нам нужно что-то изменить в себе и отсечь? Но когда мы не узнаем такой даршан – он не является для нас Милостью. А вот когда мы это понимаем и узнаем любую ситуацию как милость Бога, наш ум по-настоящему усмиряется. Это настоящий прямой путь к единому «вкусу».

7. Не ищи врагов снаружи

Все заключается в том, чтобы понять: все заключено в уме, все надо сводить к уму. Если ум усмиренный, то и внешние объекты, отношения – тоже все прекрасно. Если ум нечистый, неочищенный, то в душе нет счастья, возникают страдания, и мы склонны искать их причину вовне. Но все заключается только в вашей работе с умом. Вы или с ним работаете или нет – третьего не дано.

Люди сами по себе не обладают духовной реализацией. Они всегда склонны искать причины неприятных событий, которые с ними происходят, вовне, снаружи. Происходит дефолт, они находят причину: правительство или США устроили финансовый кризис. Все начинают обвинять других: кто правительство, кто США – обязательно нужен какой-то враг. Но никто не думает, что это просто происходит из-за себялюбия многих людей, из-за собственного нечистого кармического видения. Происходит еще какая-либо проблема, они думают: «Этот человек является причиной всех моих страданий», – но никто не думает, что, очевидно, его ум просто требует очищения, требует более глубокого отбрасывания и самоотдачи.

Но какие враги могут быть у ума? Эго, клеши, нечистые кармические отпечатки – все эти нечистые тенденции нужно обнаруживать и отсекают. Других врагов просто не существует.

Итак, если вы запомните эти семь принципов и будете им следовать в повседневной жизни, то ваша духовная практика по-настоящему станет глубокой. Усмирение ума станет для вас реальностью, он будет так же усмиряться, как у святых в древности.

Усмирение ума – это очень большая проблема. Граница между святыми и не святыми людьми проходит именно здесь. Это ни какие-то медитативные видения или астральные путешествия, даже ни какие-то сверхъестественные колдовские силы. Именно усмирение ума отличает просветленных от непросветленных, святых от не святых. Все остальное – это частности, это временные вещи.

Человек может обладать большими колдовскими силами, но при этом он будет обладать сильным эгоцентризмом. Достигнет ли он Освобождения? Колдовские силы – это просто проявление накопленных ранее васан и самскар, которые в этой жизни реализовываются. В тонком мире есть множество духов, обладающих сильными колдовскими силами: ракшасы, асуры, браhma-ракшасы (падшие брахманы), йога-драшта (падшие йоги) – те, кто вместо Освобождения, из-за наличия сильного эго обладает мистическими силами, но не достиг никакого Просветления.

«Семеричный метод» логического анализа

Если вы хороший практик, то вам легко усмирять свой ум простым самоосвобождением. Однако хороших практиков можно пересчитать по пальцам. Как правило, мы начинающие практики. Логические методы усмирения ума также важны, и их можно применять, когда это необходимо.

Этот метод заключается в следующих формулах и принципах.

- ~ **Первый – наблюдение, наблюдай (сакиши).**
- ~ **Второй: анализируй, применяй различение, различающую мудрость (вивека).**
- ~ **Третий: обобщай (экавидья). Собери статистику, посмотри издали на все, что происходит.**
- ~ **Четвертый: делай выводы (прамана).**
- ~ **Пятый: сделав выводы, принимай решение (санкальпа).**

~ *Шестой: приняв решение, исполняй.*

~ *Седьмой: переходи на новый уровень (паринама).*

Если у вас возникают какие-либо эгоистичные состояния ума, и вы чувствуете, что ваше созерцание просто не в силах справиться, то нужно применять этот метод.

Например, у вас возникает гнев. Как минимум, вы его должны пронаблюдать – не отождествляться с гневом, а стать в стороне и просто его наблюдать. Но это не поможет, просто наблюдать гнев, он будет продолжаться. Если вы гневаетесь и даже его наблюдаете, он все равно может успешно вам портить жизнь. Он может создавать негативные отпечатки на будущие жизни. Вы его должны проанализировать и подумать: «Несомненно, этот гнев появляется, потому что я в прошлом создавал разные негативные отпечатки. Возможно, я кого-то оскорблял или вел себя плохо по отношению к другим, и сейчас такая ситуация появляется, потому что моя карма так проявляется. Почему же я должен так гневаться?»

Проанализировав, вы должны перейти далее к обобщению и подумать: «Что будет, если так продолжать гневаться всю жизнь? Какова будет моя следующая жизнь? Очевидно, я окажусь в аду с такой работой сознания. Если так все люди будут поступать, то это будут какие-то адские взаимоотношения».

Анализируя и обобщая, вы приходите к выводу, что это совершенно не нужно. Это вредит в первую очередь вам самим. Прав или не прав другой человек, хорошая ситуация или плохая – это неважно, потому что в любом случае вы вредите себе сами. Из-за гнева многие страдали и обрели скверные перерождения.

Когда мы посмотрели на гнев со стороны, следует сделать выводы: «Мне опасно гневаться, мне нежелательно гневаться, глупо. Это детская работа сознания».

Сделав выводы, надо принять решение пресечь гнев, вообще, гневливую работу сознания. Вы противопоставляете гневу свою санкальпу, свое намерение. Вы выражаете эту санкальпу и пытаетесь добиться пресечения такой работы сознания. Выполняете что-то противоположное гневу, например, медитацию любви, или четыре бесконечных состояния Брахмы. Но вы любыми способами уже не миритесь с гневом, а пытаетесь погасить его. Если до этого у вас не было понимания, и вы думали, что когда вас разгневали, вы имеете право на гнев, думали, что это праведный гнев, то теперь вы понимаете всю бесполезность этого, не миритесь, а работаете с собой, вместо того, чтобы гневаться на что-то извне.

Когда вы этого добиваетесь, вы переходите на новый уровень. Состояние изменяется, и ваша гневливость просто исчезает, разбивается.

Например, есть такое состояние: не хочется медитировать, не хочется практиковать, а хочется быть ленивым, хочется спать. Вы должны пронаблюдать за этими состояниями. Затем проанализировать: к чему это приведет, что это даст? Вы придете к выводу, что это совсем неблагоприятно, что духовные успехи будут под вопросом, если это станет тенденцией сознания. Если рассеянность, лень, компромисс, тупость, станут тенденциями сознания, то вам самому от этого не будет никакого выигрыша. Мы должны задуматься и обобщить все это, и подумать: «Тогда каковы будут мои следующие жизни? Тысячи людей, которые так жили – они чего-то достигли? Очевидно, совсем не достигли. Они не смогли усмирить свой ум, освободить себя от страданий, для них и следующая жизнь, и страдания были реальностью». Тогда необходимо сделать выводы, что такое сознание не приносит пользы, и принять решение: буду выполнять садхану, буду контролировать ум и умирять его.

Приняв решение, вы методично добиваетесь его выполнения. Как именно? Например, вы берете листок бумаги и отмечаете количество кругов в Чандали-йоге или количество кумбхак в пранаяме – неважно какой метод вы используете, но вы добиваетесь методичности, вы умиряете свой ум, благодаря строгой дисциплине в садхане. Каждый день вы практикуете определенную садхану, все это контролируете и отмечаете, стараетесь бдить свой ум. В результате этого вы переходите на новый уровень.

Эту формулу: наблюдай, анализируй, обобщай, делай выводы, принимай решения, добивайся их выполнения и переходи на новый уровень – можно применять ко всем ситуациям и аспектам, когда вам необходима логика. Когда вы чувствуете, что одной осознанности еще недостаточно, и вам нужно просто логически разобраться с состоянием ума, эмоциями или ситуацией.

Например, вы завидуете кому-либо. Тогда вы должны пронаблюдать эту зависть. Вы не должны думать, что зависть и вы – это одно и то же. Если вы завидуете и думаете, что вы и зависть или привязанность – это одно и то же, то вы пропали. Вы всегда должны отделять себя. Вы должны отделять себя через наблюдение, понять, что происходит с эмоцией. Когда вы ее пронаблюдали, вам надо ее разделить, проанализировать, разбить на части и тщательно просмотреть причины ее возникновения: «Очевидно, эта зависть является следствием каких-то неблагоприятных впечатков в моем уме. Очевидно, что если ее оставить просто так, она создаст следующие впечатления в потоке моего сознания, которые проявятся в следующей жизни». Нужны ли вам такие впечатления?

Ведь закон кармы подобен эху в горах: кричите какое-нибудь бранное слово – в ответ будет такое же слово. Не может быть так: кричите бранное слово, а в ответ: «Ом Намах Шивайя!» Такие горы только в Чистых землях бывают. В Чистых землях не может быть ничего неправильного, нечистого. Но если ум не усмирен, то, даже попав в Чистую страну, этот мир покажется вам скучным, непонятным, слишком мягким. Грешная душа, даже попав в райскую обитель, не будет себя радостно чувствовать, потому что там не будет чего-то взбудораживающего. Она не поймет тонкости ее жителей, тонкости работы сознания. Это подобно тому, как если бы простолудин попал в среду ученых или музыкантов: он никак не приживется здесь, ему здесь все чужое, скучное, потому что он очень грубый, неотесанный, не тонкий, высшие слои его сознания не открыты. То же самое ощущает и грубый ум в Чистой стране.

Если вы проанализируете такую привязанность и поймете, что это вам ни к чему, то далее вы должны сделать обобщение. Обобщив, вы можете посмотреть на ситуацию с точки зрения больших масштабов, с точки зрения многих жизней. И, возможно, вы даже придете к выводу, что перерождение произошло именно из-за зависти, которая и толкнула к воплощению в этом мире. Как же тогда вы будете продолжать играть в эти игры? Как же вы будете с этим мириться?

После этого вы принимаете решение: «Я должен отказаться от подобной работы сознания». Затем вы добиваетесь его выполнения: тщательно наблюдаете за умом и пресекаете такие его поползновения. В результате вы переходите на новый уровень, когда больше такое качество не появляется и вас не беспокоит.

Когда ум усмиряется, вы обретаете по-настоящему счастливое и безмятежное сознание. Внешние обстоятельства больше не способны принести вам страдания, потому что ситуации и страдания – это всего лишь интерпретации ума. На самом деле, это фактор внутреннего состояния, но из-за нашей несознательности, мы можем часто отождествляться с этими ситуациями и из-за этого страдать. Если у человека нет такого правильного, усмиренного ума, то ему страдания рано или поздно гарантированы – он никуда от них не убежит.

Иногда, из-за не усмиренного ума, человек испытывает чувство неудовлетворенности. Причем это не какое-то конкретное чувство, оно всеобъемлющее, общее. Если человек не будет работать с умом и поверит этому чувству, то чувство начнет овладевать им. Тогда ум начинает проецировать и искать, кого бы назначить виноватым в своей неудовлетворенности, и обязательно находит. Так ум работает: перебирает варианты и выбирает наиболее подходящие, чтобы спроецировать, потому что он нуждается в таком внешнем проецировании. Внутренний демон хочет получить какое-то мурти, реальный носитель. Но если вы позволите ему, то это произойдет на самом деле – это материализуется. Искусство анализа заключается в том, чтобы не давать случаться такой проекции, пресекая ее на самом первом этапе проявления.

Текст «Йога Васиштха» об усмирении ума «Наставления бессмертного Бхусунды»

«Я не хвалю и не порицаю ни себя, ни других и ничего в любое время. Мой разум не ликует по достижению чего-то, считающимся хорошим, и не впадает в депрессию, если получает что-то, считающимся плохим».

Одним из критериев вашей практики является то, что вы всегда счастливы. Это указывает на то, что вы немного-немного усмирили свой ум. Это значит, что вы все делаете правильно, вы работаете со своим умом, и вы умело с ним обращаетесь.

«Отсюда мое состояние счастья и здоровья».

Если ваш ум счастлив, то и ваши праны находятся в гармонии. А если ваши праны в гармонии, то ваше физическое тело крепко. Это логика тонких тел. Если ум несчастен, его раздражают на части внутренние бесы: один говорит: «Давай поспим». Другой говорит: «Давай подумаем о женщинах», а третий напевает еще что-нибудь. Но какая-то часть говорит вам: «Остановись! Ведь это же закон кармы, это все – сансара! Тебе надо Бога достигать, иначе, зачем ты здесь находишься вообще? Какой смысл во всем этом?» Ум раздражается, идет война ангелов с бесами внутри вас. И эфирное тело чувствует себя не очень хорошо, оно не знает, чью же сторону принять, кому отдать энергию. Оно отдаст энергию тем, кто победит – ему все равно, т. к. эфирное тело не имеет разума. Это просто прана, а прана идет туда, куда идет ум. И физическое тело тоже себя не очень хорошо чувствует, если такое происходит.

Но если ум усмирен – все прекрасно, сознание счастливо, все бесы связаны клятвами служить дхарме и находятся на коротком поводке, доминируют внутренние ангелы – прана накапливается, жизненная сила увеличивается, эфирное тело укрепляется, и физическое тело всегда очень мощное, устойчивое, обладает иммунитетом. Тогда продолжительность жизни увеличивается – это все также следствия умелого обращения с умом.

«Я отвергаю даже желание жить, поэтому мой разум не желает ничего, а находится в состоянии умиротворения и гармонии».

Умиротворение и гармония означают, что все ваши внутренние сущности «договорились» – они слились в одно целое. Ангелы усмирили демонов, т. е. мудрости усмирили клеши. Демоны дали клятвы служить дхарме и только дхарме, и без команды ангелов не делать ни шагу. Сами ангелы утвердились в пустотном пространстве осознания. Все разные части вашего «я» слились воедино, стали чем-то одним, целостным. Вас больше не раздражают противоречия. У вас больше нет сильных, дуальных разграничений: это однозначно плохо, а это однозначно хорошо; это однозначно хороший человек, а это однозначно плохой человек; это однозначно добро, а это однозначно зло; это однозначно правильно, а это однозначно неправильно. Вы уже не пребываете в таком детском восприятии мира.

Все это слилось в один целостный конгломерат, и это все – одно великое добро. Но это добро основано не на понятийных суждениях ума, а на сущности бхавы и осознания. Все то, что было многообразным, разрозненным в вашей душе, стало гармоничным, целостным, обрело свою структуру и превратилось в красивую «снежинку» – в янтру, в мандалу, во что-то прекрасное. Все части такой янтры равноудалены от центра, т. е. от естественного состояния. Все понятия, мысли и энергии теперь связаны с этим центром и не действуют сами по себе. Словно множество глупых слуг нашли своего хозяина и окружили его, создав вокруг красивую фигуру. Сами эти слуги стали благоприятными, умиротворенными господами. Все это – признак умелой тренировки ума.

Когда вы только приезжаете в монастырь, он представляется некоторым волшебным местом, где вас введут в транс, в нирвикальпа-самадхи, прибегнут к магии, выделят тонкое

тело в астрал. Такие детские представления о духовной практике не совсем соответствуют действительности. Это не такое место. Это школа, где вас обучают работать с умом, прежде всего, и его умирять. Это школа, где вас обучают искусству усмирения ума в первую очередь. Все тонкие магически-мистические вещи даже рядом не стоят перед искусством усмирения ума. Потому что если ваш ум усмирен, все это само собой приходит в нужное время.

Существует много разных таких полусумасшедших экстрасенсов, которые имели много опытов и выходили в тонком теле из тела, но их ум не был усмирен – и в этом нет никакой пользы. Потому что даже голодные духи летают в астральном теле. У них есть астральное тело, и они в нем перемещаются, видят будущее – это тоже можно назвать мистическим опытом. Но это им никак не помогло в Освобождении. Они испытывают алчность, привязанность, себялюбие и прочее.

Но когда мы начинаем умирять ум, происходит настоящее волшебство, настоящее чудо. Потому что усмирение ума ведет к освобождению от себялюбия, от эго. Именно себялюбие и эго являются корнем связанности и всех остальных проблем.

«Я вижу единую сущность во всем: в куске дерева, в прекрасной женщине, горе, травинке, льду, огне и пространстве. И меня не беспокоят думы, что я должен делать сейчас или что будет завтра утром. Меня не волнуют размышления о старости и смерти, стремление к счастью. Я ничего не считаю своим или не своим».

Когда ум усмирен, то созерцание, естественное состояние наступают как бы произвольно, сами по себе. Потому что как только ум умиряется, наступает созерцательное присутствие.

Если вы пытаетесь практиковать созерцание с не усмиренным умом, даже если вы такой талантливый человек и кое-что понимаете в тройной санкальпе, в бхаве или в пространстве, то этот не усмиренный ум вас постоянно будет выдергивать. Только погрузились, начали выполнять сложную садхану объединения с чакрами, и, внезапно, какая-то ситуация. Ваш ум тут же выскакивает и говорит: «А как это? А я? А как же я?!» Вы сразу же забываете и созерцание, и санкальпы – все сложные практики не работают, потому что не усмиренный ум все портит.

Если ум усмирен, то вы равностно все воспринимаете, вы всегда находитесь в таком плавающем присутствии, вы никуда от него далеко не уходите.

Прапатти-йога считается одной из малых йог, принадлежащей Праджня-янтре. Анава-йога, Вишварупа-йога, Драшта-йога – все это малые йогии Праджня-янтры, которые призваны усилить нашу практику. Прапатти-йога очень важна с точки зрения Праджня-янтры. Другое ее название – Бхритачара, т.е. одна из десяти ачар, или принципов учения Лайя-йоги. Есть адвайтачара, сахаджачара, самайячара, упайячара, садачара, тапачара, сиддха-свечхачара, дивьячара, даршаначара и бхритачара.

Среди них есть бхритачара, другое ее название: Прапатти-йога, йога отбрасывания себя, йога сострадания, йога любви, йога самоотдачи. Если вы постигните бхритачару, для вас будет очень легко практиковать садхану, выполнять длительные практики, выполнять монашеские обязательства – это совершенно не трудно. На самом деле, никакого труда здесь вообще не будет. Потому что будет искоренено себялюбие. Когда себялюбие искоренено, то корень страдания тоже искореняется.

Если приводить пример из современной жизни, то если сознание – это сложная, виртуальная, информационная реальность, то эго, себялюбие, подобно вирусу или даже неправильной программе. И эта неправильная программа сильно тормозит работу общей системы. Более того, она многие функции просто закрывает. И, пока эту программу не извлечь, вы ничего сделать не сможете с этой системой. Эта система будет постоянно тормозить работу, она не будет выполнять многие функции вообще, она очень ограничена. Когда же мы ее извлекаем, все представляется совершенно иначе.

К чему приводит себялюбие? Оно приводит к страданиям и в этой жизни, и в следующих жизнях. Первый шаг к тому, чтобы искоренить себялюбие – понять, что мы сами являемся творцами своих страданий. Страдания порождает эгоизм и себялюбие. Если мы не проводим тщательного анализа ситуации, то нам кажется, будто бы страдание приходит извне. Но мы заблуждаемся только потому, что не провели тщательного анализа. На самом деле страдание не приходит извне. Страдание приходит изнутри – из себялюбия, из эгоизма. Но когда мы невнимательны, и не проводим анализ ситуации, то кажется, будто страдание приходит извне. Тогда у нас появляется понятие виноватого, внешнего врага какого-то. Мы ищем причину – плохая погода, другой человек, какие-то обстоятельства. Все это – заблуждения, потому что корень страдания кроется в эго, в эгоистичном воззрении, в себялюбии.

Приводится такой пример. Человек по имени Девадатта делает из дерева статую и оставляет эту статую недалеко от дома, в темноте. Потом, когда он идет вечером, она ему кажется живым человеком, он сильно ее пугается и страдает из-за этого. Наши себялюбивые мысли создают такие причины, которые порождают следствия в виде страданий.

Или это подобно тому, как вы рождаете ребенка, и, когда этот ребенок вырастает, он начинает вас избивать или приносить вам другие страдания. Или вы берете стрелу и как-то неосторожно ее пускаете, и она вам ранит ногу, т.е. вы сами порождаете причину своего несчастья. Все страдания, какие есть в этом мире, порождаются нами самими из-за ложного воззрения, основанного на себялюбии.

Когда мы это понимаем, мы делаем первый шаг к тому, чтобы освободиться от такого ложного воззрения.

«Я знаю, что все вокруг всегда и везде – единое космическое осознание. Вот такие секреты моего счастья и здоровья».

Васиштха задавал Бхусунде вопросы о его бессмертии. Он был очень удивлен: как можно прожить многие кальпы, не умирая даже в пралайю. И Бхусунда говорит, что все дело вот в таком неэгоистичном воззрении.

«Надежды и ожидания не затрагивают меня. Даже когда вещь стара и изношена, я смотрю на нее свежим взглядом, будто она новая. С теми, кто счастлив, я счастлив, а с теми, кто горюет, я разделяю их горе, сострадаю им, но сам я ничем не окрашиваюсь. Что бы я ни делал, это не загрязнено желанием или чувством эго. Поэтому я не теряю голову ни тогда, когда могущественен, ни тогда, когда беден и прошу милостьню. Меня не беспокоят ни богатство, ни несчастье, когда они выпадают. Я смотрю на них как на равные».

Таковы секреты. На самом деле – это величайшие упадешы Бхусунды по Прапатти-йоге, по йоге отбрасывания себя.

Когда мы действуем эгоистично, мы постоянно создаем сами себе препятствия в духовной практике. Наши мысли воплощают наши эгоистичные намерения. Эти эгоистичные намерения создают такие тоннели реальности, в которые мы неосознанно сами себя смещаем. Это определенное видение. Поскольку наше сознание обладает способностью генерировать непрерывно определенную реальность и ее поддерживать, то это происходит постоянно.

Сознание можно уподобить океану или озеру, а мысли можно уподобить пузырям, которые поднимаются на поверхность. Зеркало нашего сознания постоянно генерирует определенные мысли. Это происходит на очень тонком уровне визуализации. Допустим, вы о чем-либо подумали, и мгновенно всплывает какая-то тонкая картинка. Может быть, ум ее даже не осознал, но эта картинка уже начала свою работу. Когда мы порождаем эгоистичные мысли, то мы создаем множество таких образов. Эти образы, наслаиваясь, устанавливают между собой сложные ассоциативные связи. Со временем они перерастают в целый тоннель реальности, который образует кармическое видение. Это кармическое видение начинает на нас оказывать влияние.

Это парадокс! Мы сами создали кармическое видение, а теперь оно на нас влияет! Вот это и есть тот ребенок, который избивает родителя. Мы что-то придумали, мы это создали, эти мысли стали сильными, а затем они сами на нас начали влиять и менять наше настроение и воззрение. Все это следствия такого себялюбивого мышления. Когда у нас есть привязанность и себялюбие, то наше эго словно находится на троне в царстве нашего мироощущения. Это не Истина, не Дхарма, а наше ложное «я». Когда на троне находится наше эго, то мы совершаем неправильные действия. Совершая неправильные действия, мы создаем различные виды нежелательных кармических отпечатков. Эти кармические отпечатки обязательно в будущем будут приносить плоды, хотим мы этого или нет. Это также естественно, как если бы вы посадили саженцы роз, и весной на кустах расцвели розы. Наивно ожидать, что расцветет сирень, потому что действует закон причин и следствий.

Задачей практики является изменение ума на такое позитивное, неэгоистичное состояние. Когда мы меняем состояние себялюбия на сострадание, на неэгоистичное состояние, то вся работа негативных частей нашего ума разворачивается и становится позитивной.

Усмирённый ум – зрелый ум. Как усмирить ум: воля, состояние служителя, осознание.

Текст «Йога Васиштха», (1 том, 5.1, стр. 367-368).

«Глупость и невежество – единственные источники всех страданий в этом мире. Что-либо создается только из-за непонимания и невежества. Несмотря на знание этого, действительно удивительно видеть, как нереальная, фальшивая не-сущность усиливается живыми существами».

Живые существа страдают в сансаре. Они реально страдают, а тот, кто думает, что это не так, конечно, заблуждается. В чем заключается это страдание? Они имеют ограничения, они стареют, болеют, умирают, живут в непонимании, в разных видах заблуждений, часто их желания не удовлетворяются, они испытывают разные притеснения или возникают страдания от внешних сил (адхибхаутика) или какие-то тонкие страдания от внутренних трудностей, препятствий и ограничений эго (адхиатмика). Иногда эти живые существа ограничивают себя какими-то законами, первопринципами или силами свыше: кармой, судьбой, могущественными духами, богами (адхидайвика). Это три вида страданий, в которых находятся все живые существа.

Но причиной этих страданий является собственное невежество живых существ, т.е. никто не вынуждает их страдать, они страдают только потому, что у них есть непонимание, большое заблуждение, глубинное фундаментальное неведение. Это неведение связано с непониманием сущностной природы.

Раньше в некоторых странах Востока, да и в Европе тоже, люди считали землю плоской. Некоторые рассуждали, что если плыть или ехать постоянно, можно достичь края земли и можно даже упасть с него. Такие были представления. А другие считали, что когда солнце восходит на востоке, а затем заходит, то оно исчезает навсегда. А на следующее утро восходит уже новое солнце. Таким образом, иногда люди беспокоились: раз одно солнце исчезает, появится ли новое. У них возникало легкое беспокойство: а вдруг они (солнца) закончатся и нового уже не будет, ничто не взойдет. Это тоже примеры неведения. Но когда в космос полетели спутники, и была открыта шарообразность земли, и то, что солнце одно, и земля вращается вокруг солнца, тогда люди прозрели и узнали всем очевидные факты, и теперь никто уже не считает землю плоской, а солнце – однодневным.

Таким же образом, когда мы прозреваем свою собственную природу, наши представления о реальности меняются, и мы видим, что те наши представления, которые мы имели ранее, были детскими, незрелыми, смехотворными. Именно из-за такого незрелого,

детского сознания мы имели различные проблемы, трудности, страдания, у нас было замешательство. Все это называется неведение.

Дело состоит не в том, чтобы чего-то достичь, сделать в сущностном смысле, а скорее, он состоит в том, чтобы убрать это неведение. Когда люди запустили в космос спутник, открыли шарообразность, они ведь не создали шарообразность, они не создали законы, обязывающие существовать одно солнце и землю вращаться вокруг солнца. Они это открыли, эти законы всегда были, просто ясности и технических средств у людей не хватало, чтобы это понимать, и присутствовало неведение. Наука находилась на «детском» уровне.

Таким же образом мы не создаем чего-то в процессе духовной жизни, мы открываем то, что всегда было как какие-то незыблемые вселенские принципы, которых мы не знали раньше, не понимали. Непонимание, «детское сознание» – такова была наша карма. Из-за этого детского сознания, своей инфантильности, мы страдали постоянно.

Выходит так, что духовная практика заключается в том, чтобы детское сознание превратить во взрослое, устранить неведение. Когда мы работаем с эго, с умом, мы его постепенно устраняем. Тогда пробужденная, просветленная сущность естественно начинает сиять и проявляться понемногу.

«Иллюзию мира можно сравнить с воображением героя, который думает, что он закован в невидимые цепи, исходящие из глаз противника, что его осаждает невидимая армия, созданная только воображением неприятеля. Этот мир создается несуществующим разумом и разрушается другим одинаково несуществующим разумом».

Задача заключается не в том, чтобы узнать что-то и прочесть нечто, какую-то истину и даже не в том, чтобы получить необыкновенные, чудесные опыты, где перед вами предстанет божество в сказочных одеждах и откроет какую-то истину. Истина в том, чтобы вот такой незрелый ум, детские тенденции своего ума прекратить и воспитать в себе, или, скорее, открыть глубокое, мудрое осознание.

Усмирение ума и эго – это не вопрос метаний ума и не вопрос интеллектуальных поисков, это не вопрос места, географии, это даже не вопрос особенных «приемчиков», которым вы научились. Это вопрос мудрости и понимания. Того, кто усмирил свой ум, всегда можно назвать зрелым человеком. Зрелость его заключается в том, что он всегда безмятежен и счастлив за счет того, что он созерцает свою внутреннюю природу, и он кое-что понял.

Незрелый, детский ум постоянно рвет на части. Различные противоречивые тенденции, как компьютерные программы, которые конфликтуют между собой, приводят к сбою в системе, из-за которых компьютер зависает, дает сбой, тормозит. И человек с не усмирённым умом похож на такой компьютер: иногда он зависает, тормозит; иногда он не может нормально работать. Потому что внутри него конфликтуют разные противоречивые программы, у него нет чего-то объединяющего.

Что же это за противоречивые программы? Это разные неправильные установки, которым мы придаем значение, вместо того чтобы пребывать в изначальной осознанности.

Например, такой человек может испытывать неудовлетворенность. Эту неудовлетворенность он связывает с конкретным местом, с конкретной ситуацией, человеком. Для неудовлетворенности причин может быть много.

Например, кто-то не имеет кельи, живет в общем зале, у него возникает желание иметь такую келью. И вот эта мысль пестуется, накапливается и становится сильной, а через два-три года вырастает в конкретную сущность, которая подпитывается этой неудовлетворенностью. Дальше появляется вторая неудовлетворенность. Ум тоже ее питает, вспоминая ее постоянно, и она тоже становится сущностью. Затем появляется третья, и она тоже питается. Даже если это высокий уровень неудовлетворенности (например, вы не удовлетворены оттого, что еще не являетесь Буддой), тем не менее, это тоже форма детского

сознания. Вот такие это сущности, каждая подпитывается определенной неудовлетворенностью, и каждая хочет иметь собственное самобытие, индивидуальное существование. Они в тонком теле периодически о себе напоминают, и человек вынужден их подпитывать своей энергией.

В оккультизме есть такое понятие «лярвы». Лярвы – это тонкие сущности, сформированные умом самого человека; мыслеформы, которые обрели псевдо-самодостаточность, благодаря визуализации и наслоению мыслей. Такие сущности периодически побуждают человека быть неудовлетворенным, чтобы он через свои мысли их подпитывал. Они создают противоречивые блоки в сознании, противоречивые переживания. Не понимая, что он сам себя делает неудовлетворенным, сам себя вводит в страдания, в несчастья, такой человек думает, что ему надо изменить условия, надо поехать куда-то или переселиться в новый домик, чтобы успокоится. Но на самом деле такими действиями он просто подпитывает эту лярву. Но все дело в том, что когда он подпитывает одну такую неудовлетворенную лярву, то появится другая, поскольку зрелости ума не появилось, и по неосторожности он найдет себе способ быть неудовлетворенным в других условиях. Он снова начнет думать: «Хорошо бы мне это». Возникнет неудовлетворенность, она будет подпитываться, подпитываться, подпитываться, со временем тоже станет сильной и ему придется отдавать этой сущности снова свою энергию.

Причина для неудовлетворенности может быть любая. Ум сначала как-то логически ее обосновывает, а потом включается автоматический, механический процесс.

Все живые существа живут так. В семье живут муж и жена, жена постоянно неудовлетворенна мужем, пилит его и пилит, их жизнь превращается в ад. Муж начинает думать: «Это не то, что я думал о браке, когда я женился, это кошмар, это ад. Я бы отдал все деньги, чтобы это прекратилось, но это невозможно, потому что есть дети, родственники, все это так сильно повязано». Он начинает метаться в поисках выхода.

Это тоже форма неудовлетворенности, неведения – детское сознание.

Или ребенок в подростковом возрасте в семье конфликтует с родителями, потому что ребенок неудовлетворен из-за своего детского сознания, и родители тоже не удовлетворены из-за своего детского сознания. Их отношения разваливаются из-за того, что существа не понимают природы своей реальности, своего сознания. Они не могут усмирять свой ум, принимать ситуацию, радоваться ситуации в любых случаях. Они не понимают, что простое состояние приятия перестает питать эти сущности (лярвы), рассеивает все неправильные состояния и гармонизирует все естественным образом.

Способ преодолеть неудовлетворенность – это научиться всегда радоваться, быть счастливым, усмирить свой ум, чтобы он научился принимать любую ситуацию. Потому что когда мы не принимаем ситуацию, мы отделяем себя от ситуации, а если есть разделенность – есть «я», а есть ситуация, между нами порождается конфликт. Когда есть «я», отдельное от ситуации, есть ложный центр – эго, и как только этот ложный центр отделяет себя от ситуации, он укрепляется, ум скукоживается, происходит страдание, распаханность исчезает. Но поскольку ситуация всегда новая, а ум действует по шаблону, т.е. у ума есть старые ответы на новые ситуации, из-за этого постоянно происходит неприятие, разделенность, формирование такого ложного центра, его закрепление, скукоживание ума и страдания. И все это происходит только потому, что мы не умеем находиться в приятии.

Приятие – это простой термин, более сложные термины – осознание, созерцание и интеграция. Мы просто не умеем принимать ситуацию без претензий, такой, какая она есть. Если бы мы этому научились, то ситуации не разделяли нас и наше «я», ум бы не скукоживался, и мы бы не испытывали страданий. Тогда бы мы всегда были рады, счастливы и наша энергия гармонизировалась бы, и ум, вместо ложных поисков на периферии, вместо метаний и дерганий, углублялся бы в свою природу и мог глубоко понимать Учение: тексты, передачи, извлекать из них пользу. Но мы не принимаем ситуацию именно из-за своего детского ума.

Пример. Мы где-то делаем служение. Если оно нам не нравится, мы не принимаем это служение, мы не можем с ним интегрироваться, войти в него. Мы разделяем на себя и действие, думаем: «Это служение мне не по душе, лучше от него как-то дистанцироваться». Тогда ложный центр отделяется и скукоживание наступает. Мы не рады тому, что мы делаем, мы не в ситуации, мы с ней не интегрированы, а потому оно и получается у нас плохо. Это одна из таких форм неприятия. Тогда мы не удовлетворены и думаем: «Наверное, дело в служении, не подходящее дали, точно не то. Надо искать другое служение». Мы начинаем искать, нам дают другое служение, и мы снова, с тем же детским умом, приступаем к новому служению, и снова чувствуем, что это не то. Мы чувствуем, что и здесь никакой радости не возникает. Потому что мы снова наступаем на одни и те же грабли, мы не принимаем полностью ситуации. У нас есть свои представления, и мы накладываем эти свои представления на то, как должно быть, вместо того чтобы эти представления просто убрать и принять ситуацию на сто процентов как она есть и с ней работать.

Принимать может только по-настоящему зрелый ум, усмиренный ум, святой и опустошенный. Это не связано с интеллектуальным познанием, с философией или техниками Кундалини-йоги. Это связано с умением опустошать себя, усмирять ум. Когда вы принимаете, вам все просто, потому что нет вмешивающегося эго, вмешивающегося ума, который разделяет, который отделяет вас от чего-либо.

Например, есть человек. Вы общаетесь с этим человеком. Какие-то черты вам в нем не нравятся. Если вам суждено где-то быть с ним рядом, то ваш старый опыт будет противиться его чертам, он будет отделяться, дистанцироваться, и ваш ум будет зажиматься, вы все больше и больше будете зажиматься и страдать, вы будете чувствовать скованность рядом с этим человеком. Но если бы вы были достаточно пустыми и смогли бы принять и плохие, и хорошие черты, то ум бы распахнулся, и вы бы воспринимали божество, которое так играет в различных ситуациях, и страдания бы не стало.

Это происходит везде и постоянно. И чего же здесь не хватает? Здесь не хватает медитативного пустотного осознания, которое может интегрироваться с ситуацией вместо того, чтобы накладывать на нее свои оценки. Почему наступает этот момент неприятия? Потому что идут оценки, оценки, оценки, исходящие из прошлого сформированного опыта. Эти оценки двойственные; мы только выработали одни оценки, а ситуация поменялась, и мы со старыми оценками подходим к новой ситуации, и начинается неприятие.

Например, когда человек умирает, у него есть неприятие смерти. Он думает: «Это плохо, это ужасно, это кошмар. Я все покидаю, я все оставляю, своих родных, близких. Это конец. Все». Он, как затравленный зверь.

Это трагедия. Каждый день умирает множество живых существ. Но рождение и смерть – это просто определенное состояние. Если интегрировать и не включать оценочное осознание – это переходы в разные состояния.

Святой способен принимать даже такие сильные состояния, поэтому говорят: «Для него нет рождения и смерти». Потому что он не оценивает что-то как плохое, не оценивает что-то как хорошее. Он просто интегрируется. Это же касается и страданий. Здесь не имеет значения ученость или какие-то техники. Имеет значение только понимание и способность быть созерцательным, осознающим, способность выполнять самоотдачу.

Я вам скажу так: если вы двенадцать лет сможете на одном месте без колебаний, без неудовлетворенности просто заниматься служением и быть внимательным при этом – вы станете святыми. Я вам это гарантирую, если вы не будете неудовлетворенным за все это время и будете внимательными, просто опустошая и опустошая себя. Если вы научитесь все принимать и удерживать свой ум счастливым, это будет величайшим достижением, даже более важным, чем какие-то сложные техники.

«Кажущийся мир есть не что иное, как сам разум. Неспособный понять истинную сущность разума, не подходит для обучения Истине, объясняемой в писаниях».

Итак, обучаться нельзя, пока ты не понял истинную сущность разума; пока ты не понял этот механизм, все будет бесполезно, Учение не будет работать.

Допустим, есть какие-то высокие учения, но если ум их не понимает, то эти высокие учения не сработают, как если бы вы собрали кошек и начали им читать священный текст или декламировать стихи. Это все будет бесполезно, потому что кошке нужен разум другого порядка, сознание кошки не в состоянии адекватно воспринять учение. Кошка должна измениться, она должна выработать способность различать слова.

Таким же образом, с детским разумом к пониманию Дхармы подойти невозможно. Даже если будут выполняться практики, тапас и прочее, в лучшем случае, они могут привести в состояние иллюзии, заблуждения, прелести. Иногда такая практика приводит к очень плачевному состоянию, которое может быть даже хуже, чем если бы человек вообще не практиковал.

Отсюда первый закон, который означает, что надо воспитывать, прояснять, дисциплинировать ум, устранять эго и возвращать понимание того, как оно все есть на самом деле, не придавать слишком большого значения своим умственным и двойственным оценкам.

Был один очень необычный учитель, он был авадохтой, и когда к нему приходили его ученики, последователи, если он видел, что человек имеет слишком двойственные представления, он говорил: «О, ты точно святой человек. Ты святой человек. На, выпей вина». Человек сразу испытывал шок, он начинал сторониться учителя. А когда к нему приходил другой важный человек, псевдо-святой, он подзывал мальчика-слугу и говорил, чтобы он приходил голым и наливал тому чай, при этом громко испуская газы. Такие испытания успешно проходили не все. Многие просто сбегали. Таким образом, учитель «выводил на чистую воду» разных «святых», указывая им на их же ограничения, которые они не замечали.

Человек не может принять ситуацию, он не может интегрироваться с ситуацией, его ум не знает, как адекватно реагировать: вызов новый, а шаблоны ума старые. Возникает конфликт программы, сбой, зависание.

Теперь подумайте, что и у вас наверняка, если бы мы сейчас чуть-чуть изменили ситуацию, произошло бы такое зависание, сбой программы. Ум бы мог попасть в такую ситуацию, которой бы он не смог принять. Потому что его оценочные суждения не соответствуют ситуации.

Допустим, у нас есть некий шаблон: читается лекция, приходит Гуру, все слушают. Это определенный стиль передачи Учения, благоприятный и авторитетный. Но если бы пришел какой-то человек, напоминающий Даттатрейю в роли авадохтты, и начал вам читать лекцию о Природе Ума, то, наверняка, возникло бы неприятие, ум породил бы отрицание, отвержение.

Но если вы находитесь в состоянии приятия, то вы способны получать учение от всего и от каждого. Это и есть истинный, воспитанный ум. Вы можете получать учение от всего, видя все как своего Гуру, как его проявление.

Конечно, все существа имеют разные уровни, качества и прочее. Тем не менее, когда вы находитесь во всеприятии, вы получаете учение от каждого, от всего: от плохих ситуаций, от хороших. Они Вас больше не вводят в заблуждение.

Вы получаете учение от мороза, когда у Вас замерзают уши. Вы получаете наставления о страданиях, во-первых; во-вторых, о привязанности к телу; в-третьих, о непостоянстве в сансаре. Вы сразу получаете три благословения в таких условиях. Когда вы едите прасад, и он вам не нравится, вы сразу получаете наставление о чистом видении, о едином «вкусе», о непривязанности. Или когда вы медитируете, и у Вас в падмасане или сиддхасане болят ноги, вы тоже получаете учение «я не есть это тело», учение о страданиях в сансаре, даршан сукха-шуньи (интеграция блаженства и пустотности) и практику «делание клеш мудростью».

Вот столько благословений и учений вы можете получить, находясь в правильном состоянии, состоянии всеприятия.

Когда вы находитесь в таком потоке всеприятия, вы всегда под большим благословением. Вы думаете: «Вот какое благословение» – вы от всего получаете благословение. Это признак зрелого, усмирённого ума, который непрерывно находится в состоянии воспитания, в самообучении и Шактипатхе.

Шактипатха проявляется постоянно, но только зрелый, взрослый ум способен ее воспринимать. Детский ум ее не распознает.

«Разум такого человека не способен понять тонкую суть этого учения, такой человек вполне удовлетворен этим воображаемым миром. Этот разум полон страхов: он боится прекрасных звуков музыкальных инструментов и даже опасается спящего родственника. Он боится, когда кто-то кричит, и убегает из такого места. Невежественный человек совершенно покорен своим собственным разумом».

Это очень важная фраза: «Невежественный человек совершенно покорен своим собственным разумом». Когда у нас нет медитативного сознания, основанного на всеприятии, и ум не усмирён, нет этого центра, точки естественного состояния Сахаджи. И когда этого центра нет, то нас покоряет наш ум, т.е. не мы его покоряем, а он нас покоряет. Когда ум нас покоряет, то мысли становятся очень важными, а процесс самоосвобождения непонятен и неважен. Или когда ум покоряет нас, внешние объекты становятся очень важными, а процесс интеграции, видения мира как иллюзии, становится неважным.

Живые существа, которые покорены своим умом, конечно, очень страдают. Потому что ум подобен такому захватчику, который, покоряя что-либо, причиняет страдания. Если справедливый царь (Высшее «Я») заботится о своих подданных и стремится, чтобы снижались налоги, все процветало и были в гармонии, то ум – это такой несправедливый военачальник или захватчик, который силой принуждает одних людей действовать, других – привязываться и страдать. Действия приводят к страданиям, они являются источником страданий и дисгармонии. Напротив, тот, кто покорил свой ум, сам является источником гармонии для других.

Часто бывают разные мелкие недопонимания, конфликты, особенно среди начинающих. Можно думать, будто эти недопонимания или конфликты рождены ситуациями, обстоятельствами. Но я скажу так – они рождены из-за того, что его участники покорены своими умами. Один покорен своим умом, и другой покорен своим умом, и оба в таком покорённом состоянии. Что они могут сделать? Умы вертят ими, как хотят. Если бы они покорили свои умы и усмирили, то, конечно, таких ситуаций вообще не возникло, в принципе. Поскольку дело не в ситуациях, а в определенных состояниях разума.

«Человек страдает из-за своего разума, который находится у него в сердце, и опасен, как яд, хоть и смешан с небольшим количеством счастья. Человек не знает Истины, потому он обманывается разумом! Воистину, это великая загадка!»

Итак, человек не знает истины, потому что он обманывается разумом. Разум вводит в заблуждение, хотя это инструмент, предназначенный для нашего удобства, этот инструмент как бы узурпировал власть. Узурпировав власть, он вводит в заблуждение даже наше Высшее «Я», оттесняя его на второй план. Он сам выдает себя за наше Высшее «Я», т.е. эго внутри нас (ахамкара) выдает себя за Бхагавана. Это эго, выдавая себя за Бхагавана, очаровывает нас своими смыслами, целями и ценностями, а сам Бхагаван остается скрытым, спрятанным. Наше сознание из-за своей незрелости этого не понимает, начинает считать эго Бхагаваном и начинает ему служить. И так люди всегда служат своим умам, потому что умы их покорили.

Но практикующий делает вещь противоположную – он не хочет служить своему эго и не считает его Бхагаваном. Он пытается выйти из этого покорённого состояния и, наоборот,

покорить ум, усмирить его. Почему он это делает? Потому что он знает, что если такое состояние будет продолжаться, то ничего кроме страданий из этого не выйдет. Именно поэтому такой человек усмиряет свое эго и усмиряет свой ум, зная, что не усмиренный ум, который сам его покоряет – это заблуждение, это ошибка. Такого человека уже не так просто разгневать, возбудить в нем привязанность, зародить неудовлетворенность. Потому что он знает: «Это ум пытается меня покорить, но я лучше сам буду его покорять. Потому что если ум меня покорит, я буду только страдать, а если я покорю ум, то и уму будет хорошо, и мне будет хорошо».

Вначале ум непокорный. Он непокорный, потому что он как невоспитанный, избалованный, капризный ребенок. Но по мере того, как мы тренируемся его покорять, он становится покорным.

Покорить его можно только в том случае, если мы всегда действуем, как доброжелательный, мягкий, но одновременно непреклонный воспитатель. Если мы сразу просто бьем ум, как говорят, «бьем свинью в пяточок» – это тоже неправильно. Можно сказать: «Ах, ты, такое эго, вот мы тебе сейчас дадим!» Но тогда можно впасть в депрессивное скукоженное состояние, а это тоже не очень хорошо. Поэтому говорят: «Не бить свинью в пяточок», т.е. не замыкать, не сужать ум, даже когда вы его пытаетесь покорить, а действовать подобно опытному пастуху, который, макнув палец в молоко, дает пососать его теленку, чтобы теленок сам последовал за пастухом.

Когда вы воспитываете ум, то со временем ум начинает понимать, что ему надо следовать за осознанностью, ему не надо придавать значение никаким своим идеям, никаким своим желаниям, никаким своим стереотипным представлениям, никаким «волькам» и «хотелкам». Ничему этому придавать значения ненужно, просто ненужно, но следует просто их спокойно наблюдать, пребывая в безмятежности. Принял решение практиковать как монах, и всю жизнь следуешь этому решению. Всплывают разные кармы, но и что из того? Мы просто наблюдаем и освобождаем их.

Вот так и становятся святыми через сорок лет практики. А когда ты принял решение стать послушником, принял решение стать монахом, а потом попал в одну ситуацию – неудовлетворенность; в другую ситуацию – обида; в третью ситуацию – тебе не так сказали, тебе не понравилось; в четвертую – ты хочешь этого, а тебе дают противоположное. Ум начинает покорять Вас, и вы начинаете испытывать неудовлетворенность там, неудовлетворенность здесь, и думаете примерно следующие: «Наверное, это потому что эта ситуация плохая». Но на самом деле просто ум Вас покорила, обольстил, одурачил, ввел в иллюзию, в заблуждение.

У ума есть махасиддхи, т.е. величайшие сиддхи очарования. Ум искусный маг или волшебник, который обладает сиддхами очарования. Он просто очаровывает и вводит Вас в какие-то иллюзорные переживания.

Самое главное качество заключается в том, чтобы научиться быть свободным от ума и эго, опустошать себя. Вначале это кажется нелегким, эго всегда сопротивляется такому опустошению. Но если ты понял, как пребывать в осознанности, что ключом здесь является принцип самоосвобождения, если ты научился доверять осознанности, умело ее применять, когда возникают неудовлетворенность, мысли, проекции, то эта самая осознанность начинает работать, она по-настоящему работает. Внезапно ты понимаешь, что открыл секрет: «Так вот оно в чем дело! Оказывается можно радоваться всему, смеяться, и никаких проблем не существует». Оказывается, что никаких проблем нет, если ты осознанно позволяешь всему самоосвободиться. Оказывается, надо не следовать своим представлениям и не идти ни за какими «вольками», а нужно просто пребывать в осознанности. Если уж выражать санкальпы, намерения, то из состояния осознанности, а не от ума. Нужно просто научиться быть пустым, и любая ситуация тогда принимается.

Множество живых существ, не понимая этого, жутко страдают, везде страдают, в сансаре страдают. Потому что их умы не умеют быть осознанными, не принимают ситуацию, умы

полностью их контролируют. Но практикующий не таков, он не дает контролировать уму себя, а наоборот, он контролирует ум.

К примеру, если бы сейчас кто-то зашел и начал Вас оскорблять, остались бы вы счастливыми и спокойными? Наверняка нет. А если бы кто-то зашел и начал поливать Вас холодной водой? Представьте, если бы в ритрит к монахам зашел кто-то и стал поливать их холодной водой, при этом, запечатлевая выражения лиц на кинокамеру. Человек с усмирленным умом принял бы ситуацию как благословение: даршан по устранению тамаса и расплывания. Но не усмирненный ум может столько надумать, накрутить, что вы потом неделю каяться будете после этого. Ведь так? Это и есть разница.

Когда ваш ум усмирен, это величайшее благословение и счастье. Вы уже на пятьдесят процентов приблизились к единству с Богом. Сделана самая большая работа. Но не усмирненный ум никогда не сможет эти пятьдесят процентов пройти. Он всегда будет в самом-самом начале.

«Васиштха продолжил:

«Мое учение не предназначено для того, о, Рама, чей интеллект успокоен твердой верой в реальность этого иллюзорного мира и вытекающим отсюда стремлением к удовольствиям. Чего достигнет глупец, желающий показать разноцветный лес тому, кто отказывается видеть? Кто будет обучать человека различению тонких запахов, если нос его отвалился от проказы? Кто будет рассуждать перед нетрезвым человеком о тонкостях метафизики?»

Васиштха ясно Рама говорит, что если ты веришь в реальность этого мира, не работаешь со своим умом – это все бесполезно, Учение не сработает. Если человек не трезв, то рассуждать с ним о философии Адвайты – это просто себя не уважать. Ему надо дать сначала «протрезветь».

Поэтому иногда учителя первые годы просто не отвечают на вопросы учеников, по крайней мере, на вопросы «об испускании в тройной санкальпе, при интеграции с анахата-чакрой». Учитель вполне мог сказать в такой ситуации: «Забудь об этом, не заботься об этом. Иди, делай служение».

Потому что сначала нужно сначала просто протрезветь сначала, прежде чем разговаривать о таких вещах. Ты еще пьян своим эго, ты просто опьянен. Тебе надо просто усмирить свой ум, а если ум тебя контролирует, сложные методы не помогут. Тебе надо просто занять другую позицию.

Ваш Гуру так не делает, но другие учителя делают, и я хорошо знаю. Они действуют более древними методами, методами сиддхов, т.е. они не идут на поводу у учеников, не разъясняют им сложные теории, не поощряют, не подпитывают их эго, а сразу отправляют взрослеть, и такой метод правильный, он оправдан.

Один мастер Дзэн был так радикально настроен, что когда к нему пришли издалека ученики, он подошел к ним, облил их водой и облил их одежду водой. Из четверых трое ушли, остался только один. Это определенный показатель усмирения эго.

Итак, самое главное – понимать этот принцип зрелого ума, ума, который усмирен. Когда ваш ум усмирен, все тайны понемногу вам раскрываются. У Вас как крылья вырастают, нет ничего невозможного, вы все можете сделать. Все вам доступно, и боги вам благоволят, и святые, и нет никаких преград.

«Кто будет интересоваться делами деревни у трупа, лежащего в крематории? А если невежественный человек хочет делать именно вышеозначенное, то кто может отговорить его от попыток? Кто будет обучать невежу, не владеющего собственным разумом, который туп и слеп?»

Воистину, разум не существует, поэтому будь уверен, что он уже и так все равно, что побежден. Тот, кто не может победить несуществующий разум, страдает от яда, который не принимал!»

Итак, Васиштха говорит: «Мы контролируем разумом, но на самом деле сам разум, это – это иллюзия».

Выходит, тебя контролирует фантом, тебя контролирует призрак. Вот в чем проблема. Это как страдать от яда, который ты не принимал, это все только воображаемое, за этим нет какой-то серьезной сущности. Поэтому вполне возможно усмирить ум. Если бы ум был чем-то реальным, то, может быть, его и сложно было бы усмирить. Но поскольку сам по себе ум подобен такому фантому, призраку – это просто установка, основанная на неведении, то его можно действительно усмирить.

Каким же образом он усмирится?

Вера помогает усмирить ум, когда вы ставите веру выше представлений ума и выше желаний эго. Как только вы ставите веру ниже, начинаются проблемы. Но когда вера выше, то все самоосвобождается.

Состояние самоотдачи, когда вы настраиваетесь быть служителем, усмиряет ум. Как только вы становитесь на позицию достигателя, наоборот, ум Вас начинает контролировать. Служитель стремится отдавать, отдаваться и служить, быть проводником особой тонкой энергии. Достигатель ни к чему такому не стремится. Он, как пират, который хочет что-то урвать себе. Если ситуация не удовлетворяет его, если он от этой ситуации что-то себе не может взять, он ищет другую ситуацию, но у него пиратское сознание, эгоистичное сознание. И как только он попадает в ситуацию, где он не может что-то получить, его пиратское сознание начинает страдать, не удовлетворяться. Но служитель, он удовлетворен всегда. Даже если возникают какие-то энергии, он думает: «Ну и что? Задача-то моя не в этом, я служу более высоким идеалам и энергиям. Какая разница? Все это не имеет большого значения».

Наконец, третий принцип – **осознавание**.

Итак, вера, состояние служителя и осознание – это то, что безупречно помогает пробудиться от сновидения разума, который контролирует Вас, и начать самому усмирять ум, усмирять эго. Разум, ум и эго – это одно и то же.

«Мудрый человек видит Высшее Сознание все время, он знает, что все изменения возникают из-за движения жизненной силы, а органы чувств просто выполняют соответствующие им функции. Что тогда называется разумом? Все движение принадлежит жизненной силе и все сознание принадлежит Высшему «Я» или бесконечному Сознанию».

Итак, когда разум, эго усмирено, вы всегда безмятежны, у Вас нет беспокойства, взбудораженности, даже если происходят какие-то события, даже если луна падает на землю, все равно вы безмятежны.

Если ум человека взбудоражен, он живет по принципу «хорошо там, где нас нет», он всегда по такому принципу живет, он всегда не здесь, не сейчас, он всегда там, далеко, в воображениях и мечтах. Когда идет лекция, он думает: «Хорошо бы она поскорее закончилась, и можно было бы пойти поспать...» – он не присутствует на лекции. А когда он приходит в домик, думаете, он спит? Нет, он думает: «Так, а что там на лекции было?» Когда идет служение, он думает: «О, хорошо бы в ритрит». А когда идет ритрит, он думает: «Так, скорее бы закончить, да служение делать». Т.е. его никогда нет на месте, он где-то в проекциях, он всегда в проекциях, потому что не объединяется с той ситуацией, которая только и есть, поэтому его разум не усмирится.

Когда же разум, наконец, усмирено и поставлен на свое место, эго поставлено на свое место, тогда такой человек безмятежен всегда и при любых обстоятельствах. Он всегда

счастлив благодаря этой безмятежности, потому что безмятежность – это такая прозрачная пленка, через которую светит истинный Свет Атмана. А когда ты воспринимаешь Свет Атмана, ты не можешь быть несчастным, поэтому ты счастлив всегда, счастлив всегда и везде.

У меня всегда такое безмятежное и радостное настроение, такое, что хочется танцевать от счастья. Хотя я не танцую от счастья перед другими, поскольку могут не так подумать, но это такое состояние. И хотя есть разные обязанности, которые нужно выполнять, и заботы, я не считаю, что это вообще со мной происходит. Это происходит так, как надо, само. Но внутри есть счастье, потому что, как может не быть счастья, когда ты созерцаешь Свет Атмана? Это счастье ни чем не связано. В это счастье надо просто погружаться глубже. Я не связываю это счастье ни с чем: ни с внешними вещами, ни с каким-то особенными обстоятельствами, ни с деньгами, ни с отношениями. Это сугубо мое внутреннее счастье.

Когда вы находите это счастье, разум становится на свое место, вам просто нужно углубляться в осознание. Часто бывает, что мы достигаем поверхностного безмятежного счастья благодаря созерцанию и думаем, что это некое достижение. Однако если нас поместить в другие обстоятельства, то это безмятежное счастье может быть разрушено. Поэтому мало добиться такого безмятежного счастья, надо помещать его в правильные обстоятельства, воспитывать и закалять его.

Другими словами, одни ритриты здесь не помогут. Достигнув некоторой безмятежности в ритрите, надо помещать это состояние в какие-то, даже трудные, обстоятельства и проверять его, закалять. Вот тогда это чего-то стоит.

Следующие жизни. Быть бдительным в практике

Мы, как практикующие, всегда обязаны думать о следующих жизнях. Тот, кто думает, что следующих жизней не будет, он, конечно, заблуждается. Во-первых, Атман бессмертен. Во-вторых, следующая жизнь – это определенная иллюзия, это одно непрерывное существование. Но пока мы не устранили полностью двойственные концепции ума, конечно, следующие жизни будут. И очень важно, какими они будут, где будет наше перерождение: в Мире Богов, в Чистой Стране, в дхармичном состоянии, или в мире людей, или в теле животного. Очень важно думать о следующих жизнях, очень важно создавать правильные, благие причины, чтобы пожинать правильные следствия.

Однажды некий святой приехал в один тибетский монастырь и его спросили: «А где переродился наш глава такой-то?» Он сказал: «Лучше вам этого не знать». Они сильно начали настаивать, спрашивать, но он тоже отчаянно отказывался и говорил: «Лучше вам этого не знать». После долгих уговоров он все-таки признался, он сказал им: «Знаете, он переродился животным, он сейчас в теле животного. Его не благие причины так сошлись, что он не сумел перенести свой разум туда, куда надо». Т.е. в этой жизни он, хотя и занимал высокое положение, будучи перерожденцем по сану, как бы формальным, но недостаточно усердно вел духовную практику. Поэтому вопрос о следующих жизнях – это не шутки.

Освобождения, очищение ума, усмирение эго – это самая серьезная вещь на свете. Поэтому очень важно следовать правильным наставлениям, следовать садхане, бдить себя, работать с клешами, очищать, соблюдать винаю и самайо.

Почему часто бывают прелести и искушения, и мы им поддаемся? Потому что не очень думаем о следующих жизнях, потому что сильно захвачены этой ситуацией и не совсем понимаем закон кармы: что все причины, которые мы создаем, обязательно проявятся в виде следствий. Кроме того, что мы практикуем, занимаемся духовной практикой, служением, очень важно постоянно быть в потоке накопления заслуги, в потоке создания правильных причин, чтобы пожинать правильные следствия. Этот поток должен быть непрерывным.

Монастырь – это такое поле, где можно накопить очень много заслуг, если в нем правильно действовать, это уникальная возможность. Находясь где-то в мирском городе, вы не накопите такого количества заслуг, как в дхармичном пространстве. Даже если вы захотите, вы накопите там лишь мирские заслуги. Когда же вы находитесь в монастыре, у Вас есть возможность накапливать заслуги огромного количества, т.е. создавать семена причин и будущих благоприятных тоннелей реальности. Но с другой стороны, монастырь – это не простое место, это такое место, где кроме заслуг, можно накопить и дурную карму, причем также очень легко.

В миру, чтобы накопить дурную карму, нужно «постараться», совершить какое-то греходеяние, преступление. Но в монастыре, поскольку вы общаетесь с практикующими, находитесь со святыми, видите мурти, следуете винае, самайе – это гораздо легче сделать. Вы тоже должны быть очень бдительны. Подумали нечисто – уже накапливаете плохую карму; находитесь в неправильном состоянии – тоже накапливаете плохую карму; нарушаете принципы винаи и самайи, вызываете противоречия в умах других монахов – опять накапливаете плохие причины, и эти причины обязательно к вам вернуться. Разве нет? Надо быть очень бдительным, очень и очень бдительным, чтобы накапливать только хорошие причины. Ведете себя негармонично – плохие причины, так? Создали причину, разве вам не придется пожинать ее следствия? Так не бывает: посадил горох – выросли лотосы. Надо всегда быть очень аккуратным, живя в монастыре, тщательным, скрупулезным. При этом не следует себя скукоживать, сковывать или думать: «О, как бы я там чего-то не накопил, как бы чего не вышло...» Это тоже не хорошо – сковать себя. Просто нужно быть бдительным и внимательным к тем принципам, которые соблюдаешь, и все будет правильно.

В процессе духовной практики обнажаются кармы, соблазняют внутренние мары. Много чего в уме происходит. Нельзя сказать, что приняв прибежище или надев курту, мы сразу становимся святыми. Ничего подобного. Это только внешнее, а внутри все предстоит очистить. Внутри никто другому ведь не может заглянуть: ни старшие монахи, ни Гуру. Это невозможно. Только вы сами знаете, как вы думаете, куда вы направляете ваш разум, какая у Вас мотивация, какая бхава, как вы оцениваете себя, других, как вы работаете с санкальпой. Только вы сами об этом знаете и Господь Бог. Гуру специально на умы других не настраивается, не читает мысли, хотя многие так и думают. Только если ваши мысли стали слишком яркие, что их нельзя не заметить – Гуру обращает внимание на них. Очень важно, чтобы все внутренние мары, обольщения и искушения были усмирены и побеждены правильной духовной практикой, правильной философией, правильным воззрением, правильным самоосвобождением, правильным следованием винае и самайе, правильной ясностью. Когда это происходит, происходит настоящее чудо – вы очищаете, усмиряете свой ум и еще ближе продвигаетесь к Освобождению.

Джидду Кришнамурти однажды спросили: «Что такое Просветление?» Он сказал: «Если бы вы знали, что это такое, с вашим мирским умом и привязанностями, вы бы даже не касались его, не подходили к нему на расстояние девятифутовой палки», – таков был ответ Кришнамурти. Потому что к пробужденному состоянию невозможно даже подойти, если есть цепляния, привязанности, эгоизм, себялюбие и прочие вещи. Поэтому ум надо постоянно усмирять, воспитывать, дисциплинировать; такая садхана воспитания и дисциплины должна быть внутренней, должна быть вашим истинным желанием, вашей внутренней мотивацией, а не предписанными правилами. Конечно, правила предписывают, но если ты сам себе что-то не предпишешь, все правила будут бесполезны. Потому что есть тот, кто выполняет правила, и тот, кто им осознанно следует. В этом и заключается суть самодисциплины и садханы. Поскольку монастырь – это своего рода такой духовный трамплин, от которого мы стартуем в высшие миры, то важно, чтобы этот старт происходил правильно.

Где произойдет следующее перерождение: в низших мирах, в средних мирах, в мире людей или, наоборот, в высших мирах, зависит от того, как мы сейчас тренируем ум.

Слабый, безвольный, беспокойный, нечистый ум, эгоистичный и себялюбивый, не может подняться в высшие миры, он не может этого сделать, как бы он ни мечтал. А даже если его кто-то поднимет, то возмутятся владыки кармы, боги страсти, они просто не пустят человека с не усмирённым умом на небеса. Как в случае с Тришанку, которого не пустили на небеса.

Царь Тришанку очень хотел попасть на небеса Индры, но боги не пустили его туда, так как Тришанку был обычным смертным. Несмотря даже на то, что великий риши Вишвамित्रа выполнял для него ритуалы, все равно Тришанку не пустили. Только когда Вишвамित्रа пошел на принцип и создал специальные небеса для Тришанку, отдельные, мечта последнего сбылась. Но это произошло только потому, что была поставлена на карту честь Вишвамитры как риши.

Но вряд ли для Вас кто-то создаст специальные небеса. Выходит так, чтобы этот старт в высшие миры из монастыря был правильным, надо поработать, надо потрудиться: потрудиться в усмирении эго, в усмирении ума, в усмирении себялюбия, в приложении внутреннего тапаса – во многом. За этот труд, конечно, вы будете вознаграждены, нет никакого сомнения.

В процессе этого труда вам будут мешать разные вещи. Собственное эго будет мешать, ма́ры, однозначно, будут мешать – не рады они вашему Освобождению, не рады. Есть множество существ, которым не нравится ваша садхана, которые желали бы видеть Вас рядом с собой в сансаре. Двойственный ум будет мешать, ваши кармы, однозначно, будут мешать, кармы будут желать исполниться, проявиться.

Но и помогать вам будут: боги будут помогать, внутренние божества, ангелы будут помогать, Гуру будет помогать, старшие монахи будут помогать, самые братья по Дхарме тоже будут помогать, Учение, святые, риши линии передачи тоже будут помогать. И от того, какую вы позицию займете, зависит увенчается ли ваша садхана успехом или нет.

Вновь и вновь нужно занимать правильную позицию, усмирять свое эго. Это нужно делать постоянно, потому что ум – это такая хитрая обезьяна, стоит торговцу на рынке отвернуться, она стянет что-нибудь. Уму, эго нельзя доверять.

Торговец на рынке торгует бананами, ананасами и прочим, а рядом с ним сидит обезьяна, которая чутко ждет, когда продавец замешкается, чтобы своровать банан. Это распространенное зрелище. Ум подобен такой обезьяне: как только торговец чуть замешкается, он что-нибудь норовит своровать. Но ворует-то у Вас, он ворует не у кого-то, а у Вас же самих. Стоит вам замешкаться, вы видите себя обворованным: ум впал в нечистое видение, или уровень пран понизился, или появилось отвлечение, или привязанность возникла. Т.е. весь ваш тапас, вся ваша духовная садхана куда-то испарились, вы чувствуете себя обворованным. И вам вновь надо себя собирать, вновь восстанавливать уровень осознанности, уровень пран. А ведь вам не только надо восстанавливать свой уровень, а еще продвигаться в практике, идти вперед, наращивая уровень своего Просветления. Вам нужно постоянно преумножать свой капитал, чтобы дальше разворачивать его, а если Вас обворовали, вам нужно все начинать сначала, теряя драгоценное время человеческого рождения. Поэтому в практике так важна большая бдительность, непрерывная бдительность.