

**Сатгуру
Свами Вишну Дэв**

СИЯНИЕ ДРАГОЦЕННЫХ ТАИН

ЛАЙЯ-ЙОГИ

ЛАЙЯ-ЙОГА

ГУХЬЯ РАТНА ПРАДИПИКА

Том I

Вселенская община Лайя-йоги
Дивья-лока, 2004 г.

Предисловие Свами Вишну Дэва

Учение Лайя-йоги является мистическим откровением, нисшедшим от богов сферы Брахма-локи из рода Сарасвати. Боги, в свою очередь, его получили от Пяти Великих Риши, олицетворяющих пять саморожденных мудростей изначального Бытия.

Согласно легенде, эти знания были переданы сиддху Анаме через бога Шуддха Дхарму и дошли до наших дней практически без искажений, благодаря непрерывности особой традиции устных наставлений категории «упадеша», передаваемых от Учителя к ученику.

Учение Лайя-йоги о созерцании внутреннего света и звука (Джьопи-йога, Нада-йога) является бережно хранимым сокровищем, доступным лишь подлинным мастерам медитации, «тайной пайн», ключевой точкой в практике древней изысканной традиции сиддхов-авадхупов, наиболее великим из которых является Авадхута Даттаптрейя, Великий Господин йогин, бессмертный, реализовавший Великий Переход в Световое тело.

Владея этими бесценными ключевыми наставлениями, йогин, наделенный высшими качествами, способен осуществить подлинный прорыв к достижению абсолютной свободы в течение одной жизни.

ОМ

Предисловие редактора

Хотя как цельная система практики и воззрения Лайя-йога авадохутов оформилась к концу I тыс. н.э., в общем, само Учение о созерцании вне двойственности как сердце любой духовной традиции существовало гораздо раньше, а именно, в прошлой эпохе (двапара-юге)¹ во времена святого Датпатрейи. Поэтому Учение о созерцательном недеянии является своего рода древнейшей «прототантрой», давшей основу нынешним индуистской и буддийской тантрам, которые возникли гораздо позже.

Первые упоминания о естественном состоянии, свете и звуке как о природе сознания всех живых существ и источнике всего сущего во Вселенной содержатся в Упанишадах.

Упанишады составляют раздел канона ведической литературы «шрути» («услышанное»), т.е. мистическое откровение, полученное древними провидцами Индии (риши) от богов, от своего Учителя-предшественника либо в результате трансцендентального инсайта (самадхи).

Представленная линия Учения пяти янтр Лайя-йоги авадохутов основана на традиции устной передачи «упадеша», идущей от Авадохуты Датпатрейи, махасиддхов, следующих пути «Сахаджья», сиддха-ачарьи йога Анамы, махасиддхов Сарахи, Мапсиендранатха и Горакшанатха, и находится в полном соответствии с тантрическими Упанишадами, тантрами и устными наставлениями сиддхов («доха»).

Данный трактат («Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги») является комментарием современного мастера на коренной текст Лайя-йоги «Освобождающий нектар драгоценных наставлений» («Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»), который вводит нас в удивительный мир малоизвестной упонченной традиции йогов махасиддхов-авадохутов. В первом томе описаны видение и методы трех из пяти разделов (янтр): Йоги Созерцания, Йоги Света и Йоги Звука. Текст является практическим изложением мистической традиции благодаря передаче в непрерывной цепи преемственности.

Предисловие издателя

Учение йоги о недеянии за пределами концепций, усилий и методов, медитация на внутреннем свете и звуке, как самая сущностная часть духовных знаний об Освобождении, были известны ещё во II и III тыс. до н.э. и были распространены предположительно на границе Индии и Пакистана. Впоследствии эти знания расцвели в Индии как двести пятьдесят тысяч Учений Лайя-йоги, переданных Махадэвой. В различных формах они практиковались в шиваитских школах тантры прика (прапъябхиджня), среди (напхов) последователей сиддхов Мапсиендранатха и Горакшанатха и в многочисленных группах странствующих авадхутов. От йогов некоторая часть этих Учений затем перекочевала к сикхам, дав импульс движению «ниргуна бхакти» под водительством святых Нанак и Кабира, другая часть была ассимилирована тибетскими буддистами, а по некоторым источникам, и бонцами, и как самостоятельное Учение распространилось в Северном Тибете.

Согласно собственным источникам, Лайя-йога авадхутов как несектарное течение сложилась в конце I тыс. н.э. в низкокастовой среде среди домохозяев, отшельников и шраман, практикующих не двойственную тантру как альтернативу ортодоксальному брахманизму с одной стороны и буддизму Хинаяны — с другой. Закрытость, недоступность для социума и каких-либо внешних влияний (мастеров «безумной мудрости») авадхутов-йогов сохранили и поныне живое дыхание чудесного великого пути «йоги созерцательного недеяния».

Согласно легенде, йогин Анама (Безымянный) получил эти Учения в результате сурового двенадцатилетнего тапаса на горе Кайласа от царя богов Шуддха Дхармы, который был никем иным, как самим Датпатрейей, величайшим из авадхутов. Анама передал их своему ученику по прозвищу Махамурти, используя весьма необычные методы. Впоследствии эти методы оформились в глубокую мистическую традицию медитации и работы с внутренними энергиями, которая сейчас известна как Лайя-йога, мистическая традиция реализации высшего Освобождения (Саруба-мукти) за одну жизнь через путь созерцательного недеяния и интеграции с внутренним звуком и светом.

Первое упоминание о Лайя-йоге содержится в поздних тантрических Упанишадах, таких как «Йога Таптв Упанишада», относимых учеными к раннему Средневековью. Хотя, на наш взгляд, совершенно очевидно, что бессмысленно говорить о мистических традициях, в том числе о Лайя-йоге авадхутов, вне их мистического контекста и живых носителей, так же как проследить некую линейную историческую последовательность в их развитии в отрыве от этого контекста.

Тем не менее, древние традиции йоги и тантры и по сей день сохраняют свою устойчивость благодаря текстам. Публикация этого текста — это способ сохранить «закрытое» Учение через его раскрытие. Указывая на — сущность духовной практики и обнажая нашу бессознательность, Учения, что называется, «бьют в самую почку», поворачивая нас к «Я» к тому сознанию, которое является основой Пробуждения.

ОМ ШАНТИ

Учение Лайя-йоги и Сахаджаяна

Если искать корни Лайя-йоги, то их можно обнаружить в Сахаджаяне, присущей как буддизму, так и индуизму, и даже в некоторых чертах кипайскому даосизму². Возникновение сплия авадохупов — Сахаджаяны, из которого родилась традиция Лайя-йоги, датируют примерно VIII в. н.э.

Сахаджаяна появилась как ответ на засилье обрядовой и магической стороны в индуистской и буддийской йоге и тантре. В основном, Учение авадохупов не базируется на философских или тантрических текстах, поскольку сам дух Сахаджаяны противоречит опоре на какие-либо Писания или тексты. «Святые безумцы» йоги и буддизма, авадохупы-сиддхи Сахаджаяны оставляли после себя песни, которые выражали их прозрения, эти песни назывались «дохи» или «карья-гиты», они были популярны среди низших каст Индии вплоть до середины XVI в. и часто заучивались наизусть или исполнялись на праздничных собраниях.

Учение сиддхов (Сахаджая) сильно повлияло на традиционную индуистскую тантру, на взгляды и практику вайшнавов, буддистов, джайнистов. Часто «дохи» переводились или составлялись на языках, присущих этим традициям. Сиддхи естественного пути учили, что изначальный Ум невозможно реализовать, накладывая на него словесные ограничения, логику, философские понятия, соблюдением тех или иных ритуалов или йогическими усилиями. Напротив, они настаивали, что прямой путь к быстрой реализации — это следовать пути естественности и созерцательного недеяния, растворить кокон индивидуального восприятия, отпуская себя через естественность, бессильность, спонтанное пребывание в созерцательном недеянии.

Наиболее известны песни «доха» йогини Мадаласы, Сахаджайогиничинты, Тилопы, брахмана Сарахи, йогина-махасиддхи VIII в. Сараха получил реализацию, благодаря передаче сиддхи от дакини — дочери кузнеца стрел, а само имя его означает «выпускающий стрелу» («сара» и «ха»). Песни махасиддхов о спонтанной реализации предупреждают йогина от буквализма в духовной практике, увлечения эгоцентричным усилием и подмены живого духа «безумной мудрости» сиддхов ритуальной обрядовой стороной, техническими практиками и логическими философскими дебатами о реальности.

Часто безумные мудрецы сиддхи-авадохупы выражали свое спонтанное состояние Просветления непосредственно своим видом и поведением. Они были святыми-юродивыми, которые не заботились о здравом смысле и пренебрегали принятыми нормами и правилами. Они пребывали в таком безграничном состоянии реализации, где больше не было никаких связывающих ум или тело норм или оков, чувствуя себя полностью свободными, подобными божеству, танцующему в пространстве. Они часто высмеивали ханжество, одевались

вызывающе или ходили обнаженными, пренебрегая общественными нормами и условностями. Иногда они откровенно вышучивали узость взглядов ученых-пандипов, догматиков и схоластов, указывая им на их духовную слепоту и зашоренность, несмотря на их многообразные книжные знания. Такое поведение не следует называть легкомысленным или эгоистичным, напротив, сиддхи Сахаджаяны были теми, кто принес искры живого огня богов людям. Они прямо своим поведением и своей жизнью воплощали высшие духовные истины.

Сиддхи-авадхупы являются живым воплощением самых глубоких эзотерических принципов йоги и панптры. Непосредственно своим образом жизни и поведением они демонстрируют абсолютную запредельность высшей Реальности и своим, якобы необычным поведением, они постоянно бросают вызов ограничениям человеческого разума, его заспывшим идеям и закослелым представлениям, таким образом, напалкивая его на мысль о возможности выхода за пределы своих собственных ограничений. Не желая считаться с условностями человеческого общества, они демонстрируют ужасающую для поверхностного интеллекта запредельность, иррациональность, абсурдность и безграничность Бытия. Они как бы напоминают нам о том, что вся наша цивилизация, основанная на логике и интеллекте, есть нечто абсурдное, нечто узкое и скукоженное, совершенно не учитывающее законов безграничной Вселенной.

В противовес человеческой мудрости, которая предполагает постепенное восхождение к высшим ступеням эволюции за счет развития ясности, интеллекта и творческих способностей, «безумная мудрость» сиддхов обнажает живое дыхание Реальности, которая находится за пределами человеческого усовершенствования, основанного на человеческом эго. Таким образом, святые безумцы несут своего рода шоковую терапию гордому своей умудренностью и ученостью человечеству, которое за шорами собственной гордости отделилось от реальности безграничной Вселенной.

Спонтанность поведения святых мудрецов-авадхупов не имеет ничего общего с ребячливостью или эмоциональной незрелостью, неуравновешенностью, также она имеет мало общего с той поверхностной естественностью и спонтанностью, которая часто расцветает в различных эзотерических группах. Пробужденная спонтанность сиддха-йоги на пути Сахаджья подразумевает гораздо больше, нежели простая игривость, естественность, легкость и расслабленность. Их естественность и спонтанность, запредельность и иррациональное поведение вытекают из самого центра Бытия и основаны на величайшей способности к йогической самодисциплине, к самадхи и сиддхи, глубочайшей способности в практике созерцания и контроля ветров и каналов. Будучи абсолютно безупречными в своей внутренней сущности, пребывая в запредельном состоянии как духа, так и энергии, они полностью объединили свой ум и энергию с абсолютным Источником — нерожденным Умом.

В относительном же мире они действуют, спонтанно откликаясь на многообразие различных ситуаций, проявляя творческую освобождающую игру энергий вселенского «Я».

ОБ АВТОРЕ

(Внешняя биография*)

Сапгуру Свами Вишну Дэв — русскоязычный монах-учитель Лайя-йоги в традиции авахутов-махасиддхов. Он также является основателем и настоятелем Монастыря йоги (Адвайта-йога-ашрам «Гухья Самаджа»).

В детские и юные годы, занимаясь медитацией, он спонтанно имел глубокие переживания недвойственности, которые в йоге описаны как «нирвикальпа-самадхи». В поисках Учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к западной философии, затем он становится последователем Учителя индийской традиции вишнуизма, интенсивно следуя пути преданности, который приводит его к знакомству с еще более глубокой эзотерической традицией Сахаджия (индуистская тантра, ассимилировавшая идеи буддизма Ваджраяны). Параллельно, в течение многих лет, он изучает традиционный шаманизм и оккультные практики тантры.

С 1989 года он обучается Лайя-йоге в традиции сиддхов у своего коренного Учителя, а также классической Раджа-йоге и Кундалини-йоге у различных Учителей.

С 1992 по 1995 гг. он посвящает себя аскетичной практике в уединении, благодаря которой реализовывает состояние «сахаджа-самадхи». В это время он глубоко изучает Ануптара-тантру в индуистской и буддийской традициях.

Длительная упорная практика созерцания и методов йога-тантры в течение более чем шестнадцати лет, привели автора к глубокому личному опыту недвойственности, дав живое переживание тех великих истин, которые описаны в традиционных текстах.

Во исполнение воли своего Учителя с 1995 г. является основателем и Учителем Монастыря-академии Лайя-йоги, учебного заведения для монахов и монахинь.

Его перу принадлежит множество исследовательских статей, очерков, трактатов и книг. Наиболее известные из них:

- ~ «Сутра сердца йогической практики» («Йога Сахана Хридайя Сутра»),
- ~ «Освобождающий нектар драгоценных наставлений» («Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»),
- ~ «Песни Пробужденного»,

~ «Сокровище зеркала безмятежного океана».

С 2000 г. живет в монастырском поселении йогов «Дивья-лока» в СНГ.

В Монастыре проводит различные учебные семинары по пяти разделам (янтрам) Лайя-йоги:

~ Йога Звука,

~ Йога Света,

~ Йога Сновидений,

~ Кундалини-йога,

~ Йога Созерцания (Лайя-йога).

** Согласно подходу йога-тантры, йогин, достигший высокой реализации, является многомерным духовным существом, действующим одновременно на нескольких планах: физическом, тонком и духовном, пребывая одновременно за их пределами. В связи с этим сложился особый стиль описания биографий Мастеров, где выделяются одновременно три биографических линии: внешняя, т.е. социальное лицо в обычном мире; внутренняя, отражающая духовную жизнь и взаимодействие с божественными существами других измерений; тайная (эзотерическая), отражающая аспекты Бытия в чистом видении. Так, Мастер-сиддх может, согласно внешней биографии быть похож на обычного человека, во внутренней биографии быть великим адептом Учения, почитаемым богами и людьми или инкарнацией какого-либо святого-йогина, в тайной биографии быть воплощением какого-либо божества, нисшедшим в мир людей с определенной миссией. Как правило, внутренняя и тайная биографии не предаются огласке или сообщаются узкому кругу учеников, делящих самайи. Можно сказать, что внешняя биография человека является лишь малой частью, описывающей проявления йогина в материальном мире. Будучи свободными от законов сансары, сиддхи были многомерными существами, одновременно пребывая в нескольких телах в различных измерениях, и понимание их проявлений зависит от ясности ума тех, кто их воспринимает.*

«Десять миллионов раз восхваляема Лайя-йога – это растворение сознания. Идешь, стоишь, спишь или ешь, следует созерцать Недвойственного Царя. Такова Лайя-йога».

«Йога Таттва Упанишада» (23)

ОСВОБОЖДАЮЩИЙ НЕКТАР
ДРАГОЦЕННЫХ НАСТАВЛЕНИЙ
(*ЛАЙЯ АМРИТА УПАДЕША ЧИНТАМАНИ*)

Используя плот редкого человеческого рождения,
Мудрые пересекают реку непостоянства
И достигают берега бессмертия.

Шуддха Дхарма сказал:
«Пойми, о Анама,
Весь мир как иллюзию, как мираж в пустыне.

Познай, существует лишь Неделимое, Бесформенное, Всепронизывающее
Сознание – Источник,
он превыше Учений и методов йоги.

Нет иного Бхагавана, кроме Нерождённого Ума.
Называют его Пустотой или Праджняной,
но не ведают сути.

Познай, о Анама, твоё «Я» – подобно пространству,
Непостижимое, Незапятнанное и Бесконечное,
Безупречное, полное блаженства.
Оно, а не что-то другое,
лежит в основании Вселенной имён и форм,
в нём нет ни рождения, ни смерти.

Беспокойство и страдания рождения-смерти
возникают от двойственных воззрений.
Если, созерцая, не придерживать
ложных взглядов, действия и их последствия
всегда будут изначально чистыми.
Не колеблясь, оставайся в этой чистоте!»

Йогин Анама созерцал пятьсот лет без перерыва.
И так выразил своё постижение,
передав его ученику Махамурти:

«Увлёкшись концепциями,
пребывая среди двойственных взглядов,
я был подобен слепому гостю в доме глупых хозяев.

Лишь тот, в чьё сердце вошли слова Учителя,
видит Истину Реальности «Я» ясно,
как плод миробалана на своей ладони.

Ища Просветление вовне повсюду,
я был подобен тому, кто, имея в руках пищу,
выбросил её и отправился просить подаяние.

Нет Брахмана иного, кроме Сознания!
Все явления, такие, как мир и тело, –
проекции Сознания.
А Сознание в самом деле не существует,
оно пусто в своей сути.

Высшая Реальность «Я»
абсолютно чиста и за пределами усилий.
Хотя она и пуста, всё постоянно возникает в ней.
Если хочешь жить без страданий,
не породь понятий того или этого,
созерцая, не отвлекайся днём и ночью.

Исследуя «Я», ищи его корень-основу,
обнаружив – поймёшь:
Есть один Бхагаван –
Нираламбха (Безопорное Сознание),
поклоняясь ему, воистину,
тебе не на что опереться!

Познай состояние без опоры как само совершенство!
И пребывай уверенно в свободе!»

Обретя полное Пробуждение,
Махамурти сказал своим ученикам:

«Из-за авидьи – демона неведения,
вся Вселенная, которой никогда не было,
видится непросветлённому грудой объектов.

Из-за асмиты – демона забвения
Совершенного Источника – Ума,
«я» кажется реально существующим.

Из-за раги –
демона привязанности к двойственности,
мы живём в клетке этого мира.

Отсеки корни неведения!
Познай Истинную Природу «Я»!
Нет иного Бхагавана, кроме Ума!
Всевышний Источник –
это Ум, Непостижимый и Безупречный.

Ум – он ни существует, ни не существует,

он источник сансары и Нирваны,
он ни то, ни это, по ту сторону крайних взглядов.

Мир – только Ум, Чистый,
Непостижимый и Бесконечный.
Пустота – только Ум.

Брахман, майя, Атман – только Ум.
Освобождение наступает, когда йогин
преодолеет все сомнения относительно Ума:
«Я есть непрерывное
Бытие-Сознание-Блаженство,
и Я безграничен, как пространство».

В совершенном Уме нет разделений
на Учения, касты и философии.
Нерождённый, вечно свободный Ум – Брахман,
не имеет ни начала, ни середины,
ни формы, ни бесформенности,
он не постигает и не объект постижения.

В Высшей Реальности нет
ни признаков, ни ярлыков,
как я могу сказать о ней то или это?

Никакие утверждения на неё не влияют,
никакие отрицания не заставят её прекратиться,
а потому – преодолей сомнения,
обнаружив её в себе
самоисследованием и созерцанием!

Если самоисследованием
снова и снова проникаешь в своё «Я» –
увидишь его Пустоту, полную света.

Если исследуешь этот свет, поймёшь:
Безупречное сознание узнаёт себя прямо
как совершенно чистого Брахмана.

Так же, как лев видит в реке своё отражение,
или, словно царь, видя дурные сны, просыпается
на своём троне, вспомнив себя царём,
о, сын, узнав себя, рычи, танцуя в пространстве!»

Ученики-шраманы, муни, йоги, и грихастхи,
число которых было сто восемь,
среди которых был йогин Мауни,
сияющий, подобно солнцу,

получили он йогина Махамурти такие наставления:

«Уловленные в глубокий колодец шести философий,
глупцы придерживаются умственных Учений о том,
что Брахман находится в теле,
или что он создатель или разрушитель форм,
или же о том, что он ее не имеет,
или, что он Пустота, или, что он есть Всё,
мудрые же – избегают любых,
утешающих ум Учений и понятий,
просто прямо глядя в них, обнажая меч осознания.

Так, созерцая, пойми – твой Ум
подобен небесному пространству,
у него нет ни верха, ни низа, ни центра, ни границ.

Созерцать Всевышнюю Реальность –
это пребывать, не отвлекаясь, в Присутствии,
где нет ни края, ни центра,
оставляя всё, отдаваясь Ему!
Затем, оставь оставление и себя, оставляющего!»

Йогин сказал:

«Сансара изначально совершенна и чиста,
не избегая и не привязываясь, пойми:
Просветление – твой собственный Ум.

Медитировать или не медитировать –
для познавшего не имеет никакого значения.

Получив вдохновение Гуру, отбросив все надежды,
прыгни в пасть золотому льву,
и, не отвлекаясь, пребывай
в непостижимом сахаджа-самадхи,
в пространстве блаженства-пустоты,
за пределами усилий!»

Йогин сказал:

«На Пути Дхармы ищи благословения Гуру,
затем убедись: Брахман –
это твой Ум, в его основе.

Он изначально свободен от рождения и смерти.
Решись один раз войти в него
и вечно пребывай в этом Невымышленном,
Нерождённом Присутствии.

На острове драгоценностей нет грязи.

Если самосверкающая чистота
изначально свободна и безупречна,
разве найдёшь что-то нечистое?
Если всё – его игра, как мысли и чувства
могут помешать ему?
Тот, кто понял, никогда не утратит практику».

Обретя плод Пробуждения, Авадхута сказал:
«Есть один Бхагаван – Нираламбха,
ты не можешь его сотворить.

Не избегай и не трансформируй страсти-желания,
лишь позволь своему безопорному Уму-пространству
проглотить их.

О, чудо! Из грязи вырастает чистейший лотос!
Сущность Изначальной Реальности
никогда никем не осквернялась!

Понимание Просветления за пределами усилий.
Когда превзойдена медитация (метод-упайя)
и не-медитация (анупайя),
великое блаженство-чистота
сверкает, подобно солнцу,
рассеивая неведение и клеши».

Йогин сказал:
«Пойми пять клеш прямо сейчас,
как пять совершенных энергий.
Изначально, сансара –
совершенная чистота (Ниранджана)
и ничто иное, как Брахман.

Тот, кто понял, что Просветление –
означает узнать своё «Я»,
Совершенный Ум, как Брахман, –
не ищет иного пути практики!»

Сиддха сказал:
«Все явления по природе непостижимы,
а их сущность – Пространство,
Природа ума, что превосходит мысли.

Погружен ли ты в созерцание или нет,
Естественный Ум присутствует изначально
до твоего рождения, и утратить его нельзя.
А тот, кто пребывает в неизменном

сахаджа-стхити без различений, – высший йог!»

Йогин сказал:

«Утренние и вечерние ритуалы,
аскетизм, посты и уединения,
омовения и мантры,
подражание петухам, коровам, воробьям и собакам,
покаяние и принятие имени,
толкование знаков, пение текстов
и религиозные диспуты,
добрые дела, поклонения божествам
и преданность, концентрация,
изготовление магических таблеток,
изучение пран, нади и чакр,
визуализация себя божеством,
пранаяма и пробуждение Кундалини,
трансформация снов и медитация Пустоты –
словно ручьи сливаются в великую реку Лайя-йоги,
что даёт безошибочно прямое Освобождение
в естественной природе Бытия.

Отпусти ум, отсеки цепляния,
прими Реальность в объятия созерцания,
подобного пространству.

Устойчиво созерцай, не созерцая,
день и ночь практикуй без усилий,
отбросив понятия о практикующем,
но без отвлечения,
оставь вещи пребывать, как они есть.
Разве это не Истинное Просветление?»

Йогин сказал:

«Мудрость Естественного Присутствия –
Сахаджа-авастха – превосходит любые ограничения
и присутствует во всех чувствах и объектах.

В практике следует опираться на Гуру.
Гуру – есть сама проявленная сущность Ума,
которая никогда не проявляется иначе.

Когда корень Ума обнаружен как Неизменный,
не остаётся другого Просветления,
которое нужно искать ещё где-то.

Ты не можешь стать ТЕМ во второй раз.
Поняв это – будь свободен!»

Йогин сказал:

«Сердце всех Учений таково:
«не медитируй, а будь ТЕМ»,
«не думай: я есть ТО,
поскольку, ты уже есть ТО,
а, будучи в ТОМ, зачем ещё раз
стремиться к ТОМУ,
так как всё есть только ТО».

Пойми, изначально твой собственный Ум –
есть великое, полное блаженство.

Твой обычный Ум –
есть Изначальный Источник.

Только людям невысокого понимания
он представляется внешним.

Понимание Просветления за пределами усилий,
непрерывное отсечение «Я» –
лучшее созерцание и отречение.

Истинная медитация
превосходит медитацию и не-медитацию!

Однажды обретя в нём уверенность,
не давай больше чужим словам
смутить своё сознание!»

Йогин сказал:

«Пустота, которая не излучает,
является относительной.
Пустота излучающая – является абсолютной.

Воистину, она зовётся Праджняна, Брахма-таттва.

Абсолютная Пустота не пуста,
подобно относительной Пустоте.

Шунья-Ашунья – это Пустота,
не являющаяся Пустотой.

Есть Чистый Свет собственного Изначального Ума,
и нет Брахмана иного.

Изречение «Праджнянам Брахма»
следует понимать так: Брахман – это Ум.

Сущность Изначального Ума
запредельна как единству, так и разделению –
это великая, самосияющая, непостижимая Вечность.

Естественное Присутствие возникает в Уме,

значит, Ум никогда не отделялся
и он сам есть Чистое Присутствие.

Тот, кто понял,
ему не знакомы страх и нечистота сансары,
он не стремится к нирване,
всё – один нектар!

Осознавание играет, не имея ни края, ни середины.

Как чудесно!
Повсюду – великая мандала,
а другие – божества в ней,
каждый звук – пение богов,
любое действие – лила».

Йогин сказал:

«Четыре пути тантры – это только
Непостижимый и Бесконечный Ум.

Те, кто исследуют реальность путём Джняны,
используя методы «нет-нет», «ити-ити»,
находятся в иллюзии рассудочного исследования.

Изначально, Нерожденная Природа «Я» свободна
от любых мысленных утверждений и отрицаний.

Оставайся в обнаженной осознанности без выбора!

Те, кто ищут себя, концентрируясь на дыхании,
на чувстве «Я» или останавливают мысли –
находятся в иллюзии существования самобытия «Я»
и полагают себя медитирующими,
но цель медитации – вне настоящего момента,
а потому всегда упускают суть.
Оставайся в Присутствии, где нет целей!

Те, кто утверждают: «Я есть Брахман»
и размышляют о своём тождестве
со Всевышним Источником, подобны детям,
играющим во взрослых.

Истинная погруженность в Сияние
Саморожденной Мудрости «Я»
свободна от всех умственных ярлыков.

Коль ты есть Брахман –
кому ты об этом говоришь?
Пребывай в созерцании,

отбросив иллюзию «Я» и понятие «я созерцаю».

Йогин сказал:

«Следующие крийя-тантре соблюдают предписания, особое поведение и внешнее очищение, заботясь о ритуальной чистоте, упуская, что Великое Блаженство само по себе всегда чисто и не зависит от предписаний.

«Я» всегда свободно от «правильного» и «неправильного». Поведение не может загрязнить его, ритуалы не могут очистить его.

Пребывая в естественном созерцании, не дай запутать себя мыслями о правильном и неправильном – вмиг воссияет Чистейшая Реальность!

Следующие путём чарья-тантры совершают призывания божеств и практикуют умственное очищение, упуская, что Изначальная Сущность Ума не может загрязниться мыслями или быть очищена мантрами.

Не позволяй концепциям чистого и нечистого смутить тебя – и станешь на путь Великой Чистоты!

Следующим путем йоги усердствуют, пробуждая Кундалини, очищая нади и контролируя праны, помещая ум в Шакти и растворяя элементы в чакрах.

Чем больше они прилагают усилий, тем больше надежды и цепляний за «я».

Забудь прошлые ошибки и планы, оставь надежды на будущее Просветление, отбрось сомнения – плод совершенного Просветления прямо сейчас ничто другое, как твоё сознание!

Совершенный Ум в основе – недвойственен. «Я» в глубине – превосходит мысль, недостижимо усилием

и не может быть схвачено понятием.

Созерцать – значит пребывать в этой обнажённой мудрости, не создавая понятий и не отвлекаясь!»

Йогин сказал:

«Атман, Брахма-таттва, Ниранджана, Лайя,
Шунья, Сахаджа-авастха, Турья,
Чити, Праджняна – всё это синонимы.

В Пустоте нет двойственности,
субъекта и объекта.

Прямое видение Реальности
возникает мгновенно в момент
растворения понятий и имён.

Если не держаться определений
и ярлыков – это состояние Лайи.
Пребывание в нём – сахаджа-самадхи!

Пребывающий в нём не смущается,
слушая чужие речи, не боится демонов
и не восхищается богами.
Подобно маслу, вливаемому в масло,
он растворится в Брахмане!
Воистину, он – Дживанмукта!»

Йогин сказал:

«Пандиты привязаны к текстам и комментариям,
не видя их источник –
Великий Ум (Праджняну).

Бхакты привязаны к излюбленной форме
и имени божества, не понимая, что божества
порождаются из пустого Ума-осознавания.

Йогини привязаны к практикам
низших путей и концентрации,
лелея надежду на Освобождение в будущем,
забыв, что Нерождённое «Я» –
всегда самосовершенно без упражнений.

Медитирующие привязаны к медитации, не понимая, что Ясный Ум вне
умственной активности.

Во время медитации
не медитируй на что-то конкретное,
а если возникло пристрастие
к чему-то – отбрось его!

Постигший суть йоги не-медитации
за пределами метода
разом постигает сердце всех Дхарм,
нет другого Просветления, отличного от этого!»

Йогин сказал:

«Природа Ума, Атма-ништха, Унмани,
Махашанти, Лайя-таттва, Шунья-Ашунья,
Аманаска, Адвайта, Сахаджа, Ниранджана
для сиддха, пьющего из Единого Источника, –
это одно и то же.

Размышления о Брахмане или о Пустоте –
лишь иллюзия, вводящая в заблуждение.
Отбрось скованность суждениями!
Даже привязанность к излюбленному божеству,
без понимания единства с ним – всё равно рабство.

Даже мысли о не-Уме – всё равно обусловленность,
Даже медитация без мыслей –
это связанность медитацией.

Праджняна превосходит все понятия.
Не имея ни рождения, ни смерти,
она – Высшее Блаженство!»

Йогин сказал:

«Когда в созерцании субъект
един с объектом – это Лайя.

Когда созерцание неотделимо
от чувств и страстей,
страсти и клеши видятся как игра (лила),
украшая йогина,
и освобождаются силой Присутствия.

Это Милость, которая приходит изнутри йога,
когда практика за пределами усилий, –
это пребывание в естественной свободе Ума,
неотделимого от пространства.

Пока не утвердился в самадхи, усердно очищай сознание и не отвлекайся даже
на мгновение».

Йогин сказал:

«Ум в своей глубине прямо сейчас – есть Брахман.
Как велик и чист этот Нерождённый,
свободный от рождения и смерти.

Небо и пространство подобны Уму.
Быть в Истинной Мудрости –
значит никогда не отвлекаться
от Присутствия, подобного небу.
О, йогин, что может быть выше?»

Йогин сказал:

«Мысли разделяют субъекта
с внешней вселенной объектов.
Истинная Мудрость видит всё недвойственным.

Понимающий эту медитацию знает,
что некуда идти и нечего покидать или достигать, всё — совершенный
Брахман.

Когда возникают блаженство,
покой, безмыслие или Пустота,
Пусть йогин не привязывается ни к чему.

Когда всё едино с Нерождённым Умом –
возникает великая непривязанность.
Это – основа Освобождения!»

Йогин сказал:

«Заблуждаются те, кто говорит,
что предметы не существуют.
Чувственные объекты – это Великий Ум,
который пришёл в волнение.

Также, подобно детям, пребывают в иллюзии те,
кто думает, что объекты сами по себе существуют.

Как горшки и черепица – всё глина,
так всё видимое – чистая Чити-Шакти.

Средний путь мудреца – понять, что Ум пуст,
великая майя не имеет своей сущности,
все явления пусты и непостижимы,
однако же, чудесно проявляются.

Цепляясь за объекты, ты подобен голодной собаке.
Если же ты цепляешься за Пустоту
и нереальность – и того хуже.

Отбросив крайние взгляды, –
проникнешь в суть Нерожденного «Я».

Истинный йог пребывает
ни в реальном, ни в нереальном.

Оставив всё, как есть,
он пронизывает всю Вселенную.

Не медитирует он, однако
медитация не прерывается.
Ничего не исследует он, однако всюду проникает.
Не пытается понять, а всё ясно.
Не думает и не размышляет,
а мудрее пандитов-учёных.

Прилагая усилия в йоге,
не слишком полагайся на свою волю,
лишь позволь эгоистичным надеждам уйти,
отсекая цепляния за «я».

Обнаружь, «Я» – повсюду.
Так преодолеешь страх сансары!»

Йогин сказал:

«Поклоняющиеся пустой Пустоте,
не достигают истинного Освобождения
и перерождаются в начале новой кальпы.

Лишь та Пустота,
которая не пуста (Шунья-Ашунья),
а излучается, воистину,
есть Высший Брахман!

Те, что обладают малым пониманием,
не достигшие Просветления,
верят в словесные описания и логику Учений,
а всё это – лишь Единый Ум.

Утвердившись в созерцании Единого,
йогин больше не нуждается в накоплении заслуг,
ритуалах, йоге и чтении Писаний.

Если словами никак не выразить его сущность,
какая нужда в трактатах и диспутах?
Если ты понял – укажи на него прямо,
погрузившись в созерцание.

Во время медитации не думай,
не сосредотачивайся на объекте,
не пребывай ни внутри, ни снаружи,
не визуализируй, не борись с мыслями,
не медитируй, не анализируй.

Ум подобен верблюду,

чем больше его связывать,
тем сильнее он беспокоится.
Позволь ему течь непринужденно,
однако не теряй бдительности.

Тогда его поглотит Великий Источник,
который не грубый, не тонкий,
который не появляется, не исчезает,
который не рождается, не умирает
и пронизывает Вселенную.

В нём нет ни сансары, ни нирваны –
это великое блаженство Освобождения!»

Йогин сказал:

«Диспуты и составление комментариев к шастрам,
декламация Вед, служение бедным,
чтение мантр, поклонение,
призывание богов и духов, –
делать это без понимания «Я»
всё равно, что ткать одежду из паутины.

Посты и аскетизм, посещение мест паломничества,
ритуальные очищения и следование добродетели,
соблюдение предписаний своей касты,
ношение тилаки или оранжевой одежды –
делать это без исследования субъекта «Я»
всё равно, что выжимать масло из камня.

Пуджи и участие в праздниках,
йога и тантрические ритуалы,
делать это без понимания
собственного «Я»-субъекта,
всё равно, что доить быка.

А потому, сведи воедино все Дхармы
Атма-вичарой к пониманию «Я».
Самоисследование (всё сводить к «Я») –
таково высшее правило.

«Я» – это Ум, «Я» – это Праджняна.
Исследуя Ум, поймёшь,
что нет у него ни корня, ни фундамента,
он – обманщик, он – Великая Пустота,
и все проявляется только через него.

Воистину, он сам и есть Брахман, и нет иного.
Будучи пустым, он полон Света.

В Чистом Свете Брахма-Джьоти
исчезают все страсти
и всякие различия двойственности,
субъекта и объекта.

Тот, кто понял единство недвойственности
с великим блаженством (Парамананда) –
высший йог!
Даже в пралайе он не исчезает».

Йогин сказал:
«Люди с узкими взглядами держатся за мысли,
полагая их Истиной.

Когда они слышат Учения, превосходящие ум,
они дрожат, подобно листьям в сезон дождей.

Чтобы отсечь сектантские воззрения –
изучи все доступные Учения,
а затем отбрось их, словно старую кожу
и следуй равностности
за пределами ограничений и школ,
чтобы вступить на путь Лайи.
Твоё Сознание (Праджняна) –
это Бхагаван, и нет иного Всевышнего.

Праджняна ни улучшаясь, ни ухудшаясь,
не возникает и не исчезает.

Созерцая Ум, выйди за пределы
медитации и медитирующего,
не вступая в крайности приятия или отвержения.

Созерцай недвойственность
без перерыва, днём и ночью.
Ходишь, ешь, спишь или сидишь,
вначале – будь бдителен, словно охотник,
избегая развлечений, и береги сознание.

Когда самоузнавание обрело силу,
а Ум пронизывает десять сторон,
оставь сознание шести чувств
свободными и расслабься.

Наслаждайся игрой Присутствия
через шесть чувств восприятия.

Всё есть только ТО.
Будучи Великим ТЕМ,

зачем, мечтая, стремиться к ТОМУ?

Получив Даршан от Гуру, поверь в него,
отсекая сомнения, и узнай «Я», подобным океану.

Будучи океаном, будучи небом, – оставайся ими!

Не медитируй, а будь!

Поддержание этого «будь»,
с пониманием его абсолютного совершенства,
и есть подлинное видение.

Не думай, что «Я есть Брахман»,
«Я – Пустота» или «Я Есть»,
только пойми – ты уже «Есть ТО»!

Поддержание этой «Я-есмыности» –
великая практика без практики, превосходящая всё.

Поддержание этого «Я уже есть ТО»
без тени рассудочных измышлений –
это Присутствие, подобное океану,
называемое мудрыми «Атма-ништха»,
«Сахаджа-стхити», «Нираламбха»,
«Турьятита», воистину – оно есть Брахман.
Войдя в Присутствие – расти его!»

Йогин сказал:

«Корень Учения – наставления Гуру.
Сначала исследуй «Я».
Исследуя «Я», увидишь,
что нечего видеть, нет у него опоры.

Затем поддерживай состояние,
когда «нечего видеть и нет опоры» –
это освобождающее Присутствие!
Не теряй его даже на миг,
а, потеряв, снова вернись.
Это наставление – великая тайна!»

Йогин сказал:

«Полностью отбросить все взгляды, даже этот,
о том, что их нужно полностью отбросить –
вот живое дыхание
Нерожденного Тела Мудрости (Джняна),
без намёка на привязанность к этому взгляду
или оценки его как «истинного».

Ты можешь думать всё, что угодно

или быть в безмыслии (унмани), лишь пойми –
сущность «Я» за пределами мыслей-волн,
оно всегда чисто и безупречно.
Признав это, пребывай в этой чистоте.

Будь ни расслабленным, ни сосредоточенным.
Позволив всему течь естественно,
тем не менее, пока самадхи не достигнуто –
будь внимателен, соблюдай заповеди,
поддерживай дисциплину и садхану,
без понятий о заповедях, о садхане,
о себе, который поддерживает или не поддерживает,
соблюдает или нарушает что-либо.

Без желаний плодов, результатов и надежды,
будучи безупречно погруженным
в созерцание без отвлечений, играй спонтанно,
резвясь во Вселенной, о Авадхута!»

Йогин сказал:

«Тот, кто поклоняется внешним идолам
и оставил сознание, существующее внутри него,
подобен тому, кто, имея в руках еду,
выбросил её и отправился на поиски пищи.

Совершенно невозможно найти другое Просветление,
кроме собственного «Я»!

Тот, кто ищет Высшую Реальность вовне –
подобен глупцу, который,
держа под мышкой козлёнка,
ищет его, заглядывая в колодезь.
Нет иного Брахмана, кроме твоего Чистого Ума!

Кто ищет Просветление вовне, тот подобен тому,
кто оставил дома своих коров
и ушёл искать их в лес.
Пойми, твой Ум – есть корень сансары и нирваны.

Сказано древними:

«Воистину, ты сможешь правильно
поклоняться Всевышнему,
только когда сам узнаешь себя Всевышним».

Всевышний – это твой Нерождённый Ум,
изначально свободный и непостижимый.

Поняв это,

всецело предай себя правильной медитации
и установись в истинном осознании.

Во время медитации не отбрасывай мысли,
не медитируй на что-либо как на объект,
держись лишь природы своего «Я».

Упражняясь в том «Я», что не имеет ни опоры,
ни образа, ни цвета, ни названия,
оставь желание достижения,
исходящее от цепляния за двойственность.

Не впадая в тупость, вялость и безразличие,
поддерживая яркой свою Естественную Природу,
медитируй внимательно и непрерывно.

Когда ты так медитируешь,
не желай успехов в практике,
не думай о признаках Кундалини,
не слишком упорствуй в чакра-йоге и прочем.

Оставь цепляния за прошлое,
не воображай плодов в будущем,
пребывай в Невыразимом,
без края, верха и низа,
середины или признаков, в распахнутости «Я».

Вовремя замечай отвлечения
и, если возникнет привязанность к чему-либо,
отсеки, прямо глядя в неё,
без выбора, оценок и комментариев.

Оставайся в настоящем моменте,
подобно крепко спавшему человеку
в первый момент пробуждения.

Не размышляя ни о мыслимом,
ни о немислимом, не медитируй, а «будь».

Продолжать это «бывание» без границ,
в состоянии извечной непостижимости
и бесконечности, непрерывно
и ревностно – высшая медитация!»

Йогин сказал:

«Не нужно медитировать
на Высшую Реальность «Я»
днём или ночью, в лесу или на берегу реки –
пребывать в медитации необходимо всегда,

не различая ни дня, ни ночи, в лесу,
купаясь в реке, совершая подношение в храме.

Стоя, сидя, лёжа, работая, разговаривая,
во время ходьбы, еды, омовения и сна
не теряй Присутствие –
это Атма-ништха, Великая Лайя-йога,
разрывающая круг рождения и смерти.

Подобно ребёнку, который спал
на руках у матери и видел сон,
в котором потерялся, а затем, пробудившись,
внезапно почувствовал себя счастливым,
обрети великое счастье, узнав себя
в первый же момент созерцания
как Великую, Непостижимую Чистоту,
Безграничную и Свободную.

Узнав себя, будь подобен слону, идущему к реке,
непоколебимо свободным!»

Йогин сказал:

«Покинув сансарные заботы, отбросив желания,
не ограничивайся только сидячей медитацией.

Поддерживая ум бдительно расслабленным,
оставь все мечты о будущем,
не вспоминай прошлое,
тогда внутреннее пространство (Чит-акаша)
сопьётся с внешним (Бхут-акаша),
образуя Непостижимое, Бесконечное Маха-акаша,
дарующее сиддхи.

Созерцай Нечто, Непостижимое, Бесконечное,
за пределами восприятия, за пределами понимания,
за пределами Вселенной, Бытия и не-Бытия.
Верь в него, понимая его
как нераздельность с Гуру.

Созерцая так, почувствуй – «Я есть повсюду».
Это невыразимо,
но мы зовём его Лайя-таттва.

Если, продолжая пребывать в этой
«Я-есмьности» без отвлечений,
когда ходишь или ешь, тебе покажется,
словно ты пронизываешь собой
все направления – «Я есть Бхагаван».

Пока созерцание неустойчиво,
избегай зрелищ, женщин, богатства и суеты мира.

Когда оно укоренилось во сне –
не принимай и не отвергай чувства,
объединяя с ними Присутствие.

Пойми их так:
осознавание – жертвенный костёр,
объекты – дрова, чувства – гхи
и действия – процесс подношения.
Так непрестанно совершай это
великое подношение (Маха-яджна)!»

Йогин сказал:
«Живые существа, не понявшие Природу «Я»,
Ума – Бесконечного и Непостижимого –
подобны голодным собакам, кусающим сухую кость.
Мирские желания жгут их, подобно факелам,
а чувства вредят им, подобно ядовитым змеям.

Йог, покинувший страсти,
посвящает себя безупрочной медитации,
считая, что пространство его «Я» –
беспредельно и вмещает в себя всё.

Идешь, стоишь, спишь или ешь –
всегда пребывай в Нерождённом,
а если привяжешься к чему-либо – отбрось.

Вначале будет много отвлечений.
При отвлечениях возвращайся назад,
подобно охотничьему соколу.

Пойми, «Я» и Брахман – неразделимы.
Такова Лайя-йога!»

Йогин сказал:
«Те, кто хотят Освобождения,
создавая что-либо в уме, подобны детям.

Мать этой видимой,
многообразной реальности – недвойственность,
так же, как курица – мать своих цыплят.

Говоря о «ТОМ»,
нет смысла создавать имена и образы.

Смотри! Слушай! Не оценивай! Не комментируй!

Всё видимое – бесконечно и непостижимо,
чисто и совершенно.

Когда не выбираешь и не цепляешься за имена –
Ум свеж и подобен ребёнку.

Отбросив погоню за плодами практики,
однако, не теряя созерцания даже на миг,
играй, находясь в этом созерцании!»

Йогин сказал:

«Вся Вселенная – большой мираж.
Есть лишь Праджняна – великое чудо.

Йог, устойчивый в Лайя-таттве, не учится,
а всё знает,
ни к чему не стремится, а всего достигает.

Праджняна – великое чудо, сама ничем не обладает, а всё имеет, её не
сосчитать.

Понятия не имеет об Освобождении,
а ведь свободна изначально. Великое чудо!»

Йогин сказал:

«Простаки, поглощенные мирской суетой,
крутятся среди рождений и смертей,
как черпаки на колодезном колесе.
Мудрецы же идут в Нирвану!

Спасение не достигается
обрядами и чтением шаштр,
на пути Освобождения
нужно довериться наставлениям Гуру,
всё иное – лишь смущает ум.

Затем, практикуя, убедись:
хоть то, что видимо и кажется
реально существующим, на самом деле – мираж,
оно неотлично от сновидения.

Не гонясь за сновидениями –
ищи сновидца, осознание.
Исследуя, поймёшь: «Я» –
непостижимо и пустотно, бесконечно, как небо.

Если, не порождая понятий, не цепляешься
и не создаёшь предпочтений,
остаёшься в Природе Ума –
сансара и нирвана станет одним!

Сделай хоть маленькое различие –
конца не будет раскаяниям!»

Йогин сказал:

«Высшее Учение выше любых методов,
слов и ограничений ума.

Прямо увидеть живое сердце Дхармы –
Праджняну, как объект, нельзя.

Воистину, непостижима она, но нечто постигается.

Лишь преданный ученик, подобный пустому горшку
может раскрыть сердце
для наставлений Высшего Учения, подобных нектару.

Среди йог,
мудрыми тысячекратно восхваляема Лайя-йога,
ибо она – Маха-йога.

Это не дхьяна, это не растворение, –
это Маха дхьяна, когда понятия отброшены,
нет иного Освобождения вне «Я».

«Я» – это Брахман,
«Я» – это твой Ум,
Непостижимый и Бесконечный.

Всё видимое – нереально и подобно сну,
а сон – порождение твоего сознания.

Пойми – все мирские действия
бессмысленны и ведут к страданиям.

Когда у тебя много имущества, друзей и родни –
это порождает лишь беспокойства
от привязанности или ненависти.

Если ищешь Освобождение,
оставь этот преходящий мир и его заботы
и медитируй в хижине, в лесах или в пещерах.

Медитируя, следует открыть Природу «Я»,
а не что-то иное,
а затем постичь уровень не-медитации.

Упорно практикуй, понимая, что плод Лайи –
Естественное Состояние без усилий,
всем сердцем стремись к Освобождению
без понятий «Я» или стремления».

Йогин сказал:

«Следуя низшим путям только аскетизма,
концентрации и поклонения,
не избавишься от иллюзии «Я» и,
не удовлетворившись,
постоянно будешь искать нечто высшее.
Где же здесь покой, свобода от надежды и страха?

Пока Природа «Я» не познана, чтение мантр,
прамаяма – словно рога, носимые зайцем.

Все вещи – порождение сознания,
они подобны призракам или миражам,
а потому, следует искать
корень иллюзии в Природе «Я».

Кто «Я»? Существует ли реально воспринимающий?
Каков его цвет и форма?

Учения, основанные на логике и словах Писаний,
не улавливают то Непостижимое «Я»,
что за пределами логики и ума.

Путь, основанный на действии и поведении,
всегда упускает самого путника.

Мудрец, превзойдя низшие пути,
ищет Первоначальную Основу – «Я»,
субъект, Ум Бесконечный и Непостижимый,
отбросив все Дхармы,
основанные на внешнем действии.

Пусть самоисследованием он отсечёт корень «Я»,
пусть он ищет и найдет то,
на что нельзя опереться.
Тогда сознание становится живым,
распахнутым, словно обнаженным.

Пребывая в обнаженной распахнутости осознания,
йог день и ночь живёт, благоговейно удивляясь миру,
он подобен невинному ребёнку,
который не научен выбирать.
Так все нечистые мысли очищаются».

Йогин сказал:

«Мысли не следует подавлять,
просто не придавай им значения
и позволь им успокоиться.

Когда делаешь без понятия делания
и без желания плодов,
говоришь, но не придаёшь словам значения,
думаешь, но не принимаешь
и не отвергаешь чего-либо,
ты близок к «ТОМУ», о йогин!

На низших путях,
пока не победишь всех солдат-мыслей,
неприятельская крепость будет стоять,
однако, если взять в плен царя –
солдаты перейдут на твою сторону.

Точно так же, когда эго-царь «Я» рассечён,
благодаря пониманию или самоисследованию,
все иллюзии вмиг прекращаются».

Йогин сказал:

«Даже тысячи рождений в мирах сансары,
не могут омрачить Свет Нерожденной Реальности.

Даже мгновенная вспышка
переживания сияющей природы «Я» –
в один миг растворяет все иллюзии,
происходящие от старых карм.

Когда эту Дхарму, подобную рычанию льва,
слышат люди со способностями овец,
они дрожат в ужасе и замешательстве.

Для них предписан аскетизм, раджа-йога,
концентрация на входящем и выходящем дыхании,
остановка мыслей, пока их беспокойные умы не станут подобными водной
глади спящего озера».

Йогин сказал:

«Когда Ум естественно пребывает в покое,
пусть йогин смотрит устойчивым взглядом
в пространство, не моргая,
выполняя шамбхави-мудру.
Это созерцание – великая тайна.

Так он войдёт в соприкосновение с Присутствием, подобным пространству,
которое проникает за пределы тела вверх и вниз.

В сознании растворятся границы,
и уйдёт представление о центре «Я».

Пусть Ум утончится до предела

и пронизывает собой всё –
сверху, снизу и в твоём сердце.

Пусть йог почувствует, что он
заполняет собой беспредельное пространство,
он – сама Пустота, а его форма, тело,
пропитаны Вечностью и Непостижимостью.
Тогда Ум спокоен и воспринимает себя сам.

Йог пребывает в этом великом не-деянии,
в состоянии не-Ума, где нет «Я»
и постигается Высочайшее».

Йогин сказал:

«Волны в океане и птицы в небе
не оставляют следов,
также и мысли-волны, порождённые сознанием, растворяются, когда
созерцается
Чистая Природа «Я» – Нираламбха!

Сияние Ума в форме Бесконечного Сознания
подобно пространству, не имеет ни цвета,
ни формы, он ни святой, ни дьявольский,
Неизменный, Бесконечный, Непостижимый,
в нём нет ни грехов, ни заслуг».

Йогин сказал:

«Как тучи никогда не могут
по-настоящему скрыть солнце,
хотя иногда кажется, что это происходит,
так никакие омрачения и кармы,
даже тысячи дурных перерождений,
не могут затмить Лучезарную, Бесконечную,
Непостижимую, Чудесную Природу «Я»,
то, что отлично от любых понятий,
в том числе и от понятий «Высшее «Я»,
«Пространство», «Праджняна».

Это Сознание тончайшее,
обнимающее и пронизывающее собой всё.

Его называют Единым Сознанием.
За ним – то Высочайшее, Пустота,
где всё существует и не существует
и одновременно ни не существует,
ни существует вместе.

Когда причина творения Вселенных познаётся

как иллюзорная – это то, Непостижимое».

Йогин сказал:

«Ум просветлённого йога не имеет опоры.
Опустоши сердце и пребывай в естественном покое.

Избегай суеты и вожделения, как воров.
Постепенно сердце наполнится Сиянием.

Пусть внутри и вовне
созерцается Пустота и покой.
Так уходит суета,
и йогин становится безмятежным,
подобным пространству Сознанием».

Йогин сказал:

«Тело пусть будет расслаблено, но в готовности.
Йог двигается легко, ступает осторожно,
пестует и бережёт созерцание,
как моллюск – жемчужину,
не болтая понапрасну, оставляет он суетные мысли.

Когда созерцание углубится –
Дух воспарит в Непостижимом».

Йогин сказал:

«Лайя похожа вот на что:
Дух подобен Бесконечному Пространству,
мысли и чувства, возникнув,
тут же растворяются в Пустоте.

Мысли нет нужды подавлять,
однако, не давай им блуждать,
пусть Ум будет непринуждён
в свободе и естественности.

Когда нет забот о будущем,
проживаешь без отвлечений в настоящем.
Тогда всё вокруг Непостижимое, Бесконечное.
Сиддхи достигаются, а тело начинает сиять.

Самосветящаяся Природа «Я»
свободна от объекта и воспринимающего,
здесь медитация исчезает.

Когда исчезает даже восприятие,
йог достигает Высочайшего.

Когда найден источник «Я»,

медитация течёт без медитирующего,
йога осуществляется без метода,
нет прошлого, будущего, надежд и страхов».

Йогин сказал:

«Недалёкие существа,
ребячливые и те, кто слеп, хотя и зрячие,
помешаны на мирских целях,
не ведая, что жизнь эта уходит,
подобно быстрой реке.
Мудрые же заботятся о переправе
на берег Освобождения.

Воистину, эта Лайя-йога
сверкает среди миллионов Учений,
словно бриллиант в речном песке.
Её не следует передавать тем, чей ум незрел,
а также непреданным, гордым, неискренним,
неценящим Дхарму, как свою жизнь, и тем,
кто выбалтывает тайные наставления.

Пойми! Единая Природа Исконного «Я»
содержит и нирвану, и сансару.
Мудрецы её называют подобной
бесконечному пространству неба.
Воистину, хотя она существует изначально,
её не узнают, какая досада!

Вновь рождаются живые существа в телах,
чтобы страдать, не понимая присущую всем
ее лучезарную сущность.

Она непрерывна, и когда её узнаешь – это подобно
самого себя постигающему сознанию «Я Есмь»,
без деления на «Я» или «Есмь».

Её Бытие пронизывает всё и не имеет
никаких препятствий во всех направлениях.

Единая Природа «Я» не отвергает неведение
и не стремится к мудрости,
не отвергает желания, однако, не связана ими.

Любовь или ненависть –
ничто не затмевает Чистую Ясность.

Истинному практику ничто воспринимаемое
не видится препятствием.

Когда чувства очищены созерцанием,
все мысли и страсти едины с Присутствием
и идут ему на пользу, освобождаясь
ещё до возникновения и порождая яркость.

В действительности, объединить
их энергию полностью с созерцанием –
Высшая Мудрость, равноценная Просветлению.

Сознание – яркое, подобно большому пламени.
Самосуществующее Присутствие,
подобно бескрайнему пространству,
все клещи превращаются
в чистую игру энергий Просветления.

Что здесь назвать нечистым?
Где возникнуть препятствиям и привязанности?

Какое чудо! Без очищения и практики
желания растворяются простым
оставлением их в Естественном Состоянии.

Не считай желания грехом,
не борись с ними, однако, и не следуй за желанием.

Пребывай без оценок и опыта, как ребёнок,
не разделяя на греховное и святое.

Если желания не растворяются,
подобно сахару в воде,
значит объединение упущено
и нужна Милость Гуру.

Когда страсти-желания и пребывание
в Непостижимом неразделимы –
такого йогина я назову Просветлённым.

Узнав себя, рычи, подобно льву,
что зарычал, увидевши себя в воде,
хоть и считал себя овцой.

Ходи, подобно царю,
только что пробудившемуся на троне,
хоть и видел во сне себя нищим –
по-прежнему велик.

Радуйся, подобно ребёнку,
проснувшемуся на руках у матери,
хоть и блуждал во сне, словно потерялся,

а вот – никуда не отлучался, даже на миг!»

Йогин сказал:

«Эта сансара такова, что, родись ты богом,
человеком, духом или животным,
пока нет Просветления, не избежать страданий.

Оставив всю мирскую суету, о мудрый,
немедля направь свою лодку к берегу Просветления!

Драгоценное Учение Лайи введёт в заблуждение тех,
чьи умы незрелы, мудрец же,
услышав его будет танцевать от радости.

Высшему Пути не научиться без Учителя.
С его помощью созерцай Нечто,
за пределами восприятия, за пределами понимания,
за пределами небытия.

Так, пребывая в Исконной Чистоте,
войди внезапно в Пространство
вечное, тихое, нематериальное.

Научись видеть всё, что благоприятно и то,
что чинит препятствия, как игру –
благословение Нерождённого «Я»
или благословение Гуру.

Если возникнет влечение к кому-либо
или ненависть против кого-то –
держишься центра «Я», не покидая свою Природу.

О, авадхута! Будь одним и тем же
с другом или врагом, в чести и в бесчестье,
обращая внимание не на радость или страдания,
а лишь на то, что между ними.

Пойми, каждая вещь существует благодаря «Я».
Всё едино с «Я».

А «Я» словно распостёрто в пространстве,
так исчезает разделение на видящего и видимое.

Когда ешь или пьёшь –
стань вкусом пищи или питья.

Когда поёшь – стань пением,
когда работаешь – работой.

Так объединяй созерцание с любыми действиями,

пребывая в них
с тотальной полнотой осознанностью.

Если страдаешь –
пребывай в нераздельности созерцания и страдания.
Если боишься – бойся созерцая, словно ты и сам стал бесконечным
пространством страха.
Тоскуя, полностью объединяйся с тоской.
Когда пребываешь в полноте,
каждое чувство подобно Вселенной –
бесконечно и непостижимо,
а, значит, Просветление не убывает.

Пока смешивание не достигнуто,
будь осторожен, словно идёшь по краю пропасти,
избегай дурных мест и стремись к покою,
береги свой Дух и пестуй энергию.

Когда Присутствие устойчиво,
даже препятствия и страсти
растворяются и идут на пользу авадхуте,
и всё превращается в благоприятные знаки.

Всё непостоянно!
Для мудрых этот мир полон страдания.
Сколь горестны страсти,
перерождения, болезни и смерть.

Увы, как беспечны те,
кто имеет драгоценное тело человека,
но не дорожит им,
и поступками лишь умножает неведение».

Йогин сказал:

«Если хочешь понять сущность Дхармы,
я скажу – это «Сарвам» (Всеполюта).
Она известна как Брахман.

Также йоги его называют
Праджняна (Полное Осознавание),
Самостью (Атманом).

Некоторые зовут её Пустотой (Шуньей),
некоторые зовут её Природой Ума,
Безопорным (Нираламбха),
Изначальной Чистотой (Ниранджана),
Естественным Состоянием (Сахаджа-авастха).

Я же скажу –
Бытие, Непостижимое и Бесконечное.
Праджняна, Непостижимая и Бесконечная
видится как множество,
если наблюдать её двойственным взглядом,
но, по сути, – это всегда одно.

Когда не разделяешь,
то множество вещей, им порождённых,
возвращаются в Исконную Реальность «Я».

И видишь, что в Истинной Природе «Я» ни одно,
ни множество не существует,
даже сказать «не существует» –
является умственным понятием.

Поэтому, истинный йогин пребывает
в Лучезарной, Запредельной Непостижимости,
оставив все понятия.

Тем не менее, сказать,
что он где-то пребывает или
что он нечто оставил, означает
создать новые понятия.

О, йогин, слушай, пробудись к этой,
тонкой, как волос, Дхарме осознания «Я»,
которая за пределами писаний,
слов, понятий, за пределами
понимания, не-понимания и понимающего.

Кто испытывает блаженство или страдания?
Где находится «Я», где существует?
Какова его форма и цвет?
Такое Бытие непостижимо.

Когда ярко и ясно сознаёшь что-либо –
удержи это в сознании.

День ото дня пестуй это сознание,
оберегая его от чувств, как от диких зверей.

Затем, следуя методу Учителя,
пусть йог отпускает свой Ум и,
созерцая день за днём,
проникает Умом в Непостижимое!»

Йогин сказал:
«Драгоценное Учение Лайи

следует хранить в тайне так же,
как сохраняют в семье дорогие сердцу вещи.

Пусть йогин, не рассуждая
и не нуждаясь в других садханах,
изучая этот способ у Гуру,
почувствует себя пронизывающим
все направления, далеко и близко.

Пусть он почувствует это прозрачное,
чудесное, живое Присутствие,
а если возникнет желание,
пусть будет невозмутим и не покидает созерцания.

Пусть он верит в это Всемогущее «Я»,
наполняющее всё собою, как во Всевышнее,
и пребывает в этом «Я Есть»,
чувствуя себя повсюду и
отбросив привязанность к телу.

Чтобы он ни ел, ни видел и ни ощущал
внутри и вовне – будет ЭТО.
Просто зная: «Я существую»,
он пребывает в Беспредельном.

Случается ему испытывать удовольствие или боль –
всё поглощается Беспредельностью.

Когда носорог идёт к ручью, насекомые разбегаются.
Так же все действия, как еда, сон,
ходьба, работа и разговор –
поглощаются в Сиянии
Естественного Состояния.

День и ночь пребывая в Сахаджа-стхити,
йогин отрекается от всех действий,
не нуждаясь в мантрах, пуджах и пранаямах.

Он без лени и отвлечений
годами внутри творит свой тапас.

С чем бы ни соприкоснулся ум такого мудреца –
всё является практикой.

В садхане нет ни перерыва, ни рассеянности.
Какое чудо!

Йогин расслаблен, а выполняет тапас,
не ищет ничего, а всего достигает,

клеши не отсекает и не превращает,
самопробывая в Чистоте,
избавляется от них навсегда!

Подобно молоку в молоке, подобно капле в море,
маслу в масле, искре в пламени –
его сознание растворяется в Вечном Источнике,
Непостижимом и Бесконечном».

Йогин сказал:

«О, авадхута, спонтанно врождённую осознанность
не ищут, она сама пробуждает йогина –
это само «Я», а не что-то внешнее.
В нём уже всё достигнуто спонтанно
и изначально совершенно.

Это Учение не для тех,
кто связан желаниями и верит в слова.
Лишь йогам с удачливой судьбой и ученикам,
заслужившим особое доверие Учителя,
оно может быть раскрыто
как волшебная драгоценность,
исполняющая все желания.

О чудо! Как счастливы йогины, соединившие своё «Я»
и это Непостижимое Состояние,
оно так близко, что в него трудно поверить.

В нём ничто не создаётся и не прекращается,
всё приходит спонтанно и уже всё исполнено.
Всё, что ни делаешь, – абсолютно.

Нечего устранять или желать –
всё уходит в Пустоту «Я».
Тело и речь не усовершенствуются –
это свобода и расслабленность,
нет плохого отвергаемого и хорошего принимаемого.

Когда сансара едина с нирваной,
практика подобна солнцу, рассеивающему омрачения.

Йогин, пребывая в созерцании,
удовлетворён в каждой точке Пути,
так как не стремится к чему-либо,
кроме осознания».

Йогин сказал:

«Кто Природу «Я» постигает прямо,

тому больше нечего постигать.

Когда Нерождённое и Непостижимое узнано,
больше нечего узнавать.

Тому, кто стал Беспредельным,
Бесконечным Сознанием, вверху, внизу и повсюду –
больше нечем становиться.

Блуждают, словно впотьмах, те,
кто не открыл лучезарную Природу Исконного «Я»,
то становясь голодными духами из-за привязанности, то падая в ады из-за
ненависти.

Чтобы постичь Естественное Состояние,
тело и ум пусть пребывают расслабленными,
оставайся естественно свободным,
не усердствуя даже в расслаблении.

Тогда в уме рождается равновесие,
в сердце – покой,
тело движется плавно и упруго,
уходят тщетные помыслы и беспокойство.

Созерцая, всё, с чем имешь дело,
объединяй с пониманием Беспредельной Пустоты,
Чистым «Я», Непостижимым и Бесконечным.

Не замораживай сознание,
делая его невосприимчивым или тупым,
также не будь сверхчувствительным и изнеженным.

Созерцая, давай присутствию набирать
силу и ясность, укореняйся в ситуациях и ходьбе,
не будь подвешенным в Пустоте.

Пойми: быть расслабленным
не значит предаваться бездействию или праздности.

Вступить на путь не-деяния
не означает отказаться от действий или практики.

Быть в естественности не означает
пребывать в лени и тупости.

Быть спонтанным не означает
вести себя, как шут или безумец.
Пусть внимательно выполняются
любые действия и ведётся практика.

О таком говорят: лёгкость, как у ваты,
плавность, как у кошки,
упругость, как у молодого бамбука.
Пусть ум всегда будет спокоен,
подобно глади спящего озера,
непоколебим, подобно скале,
и сияет ясно, освещая всё, подобно факелу в ночи».

Йогин сказал:

«Пребывая в созерцании, пусть йогин
обнаружит свою Исконную Природу,
как простирающуюся во все стороны
без препятствий, подобно космосу,
как внутреннее пространство без краёв, середины,
как сферу, подобную небу без облаков.

Ясное, яркое, как пламя костра,
непоколебимое, как слон,
всемогущее, как бог, владыка тысяч Вселенных,
величественное, как тысячи богов,
обширное, как бесконечная Вселенная.

Пребывая в таком созерцании,
пусть йогин будет нерассеянным,
неуклонно внимательным,
пусть избегает отвлечений, наслаждений,
развлечений, мирской суеты,
медитирует сидя и стоя, живёт просто
и пестует свою силу день изо дня,
из года в год.

Когда же созерцание обрело силу
и может двигать ветер,
пусть такой йогин принимает всё,
с чем он сталкивается на Пути, как практику
и позволяет всему освободиться
в Пустотном Присутствии,
помещая Шакти в Манас, а Манас в Шакти.
Нет тайны выше этого созерцания!»

Йогин сказал:

«Твой обычный ум в его чистоте есть Пробуждение,
не привноси в него чего-либо извне или изнутри,
не отвлекайся, не стремись внешним способом,
тогда недвойственность естественно откроется.

Безраздельно предайся ей через созерцание.

Созерцание –
это когда не удерживаешь в сознании ни объекты, ни «Я», ни «не-Я»,
а всё же – постигаешь нечто Непостижимое.

Оставь все цепляния,
если возникнет привязанность к чему-либо –
отбрось её, тогда Сущность Ума
засияет, подобно солнцу».

Йогин сказал:

«Внимая словам Учителя, проникни в их смысл,
внимай сокровенному сердцу, исследуя «Кто Я?»,
утвердись в Бытии вне тела и мыслей.

Если не удерживаешь что-либо – это расслабление.
Если не хватаешься за объекты
и нет цепляния – это равновесие.

Когда Ум твёрдо укоренён в Бытии,
и созерцание длится естественно без усилий, –
эта Естественность –
Высшая Реализация и Блаженство,
в котором пребывает йогин, независимо
достигнуты сиддхи или нет.

Того, кто устойчив
в созерцании Исконной Реальности,
не затронут ни слова Писаний,
ни мирские идеи, ни споры».

Йогин сказал:

«Существует лишь Великое,
Непостижимое и Бесконечное Наивысшее,
не имеющее образа, вкуса или запаха,
никем не сотворённое.

Оно само себе корень, само себе совершенство,
без причины, оно охватывает
и вмещает в себя всё сущее – это Сатгуру,
его мудрость – Праджняна.

Всё сущее – иллюзии.
Не следуй многим методам,
лишь держи Ум в его простоте,
собранным воедино, а сердце в покое.

Когда ходишь, ступай мягко,
крадучись, словно кошка.

Двигайся плавно, дух держи наготове,
успокаивай дыхание,
береги глаза от увлечения формой,
а уши – от звуков, пустой Ум вновь и вновь
соединяй с Блаженством (Шакти) в теле.

Если так поддерживаешь осознанность днём,
она пробудится и ночью.

Если, отвлекаясь, неуклонно возвращаешься, –
появляется привыкание,
жизненная сила накопится в теле
и потекут воды бессмертия.

Если опыт медитации привносится в жизнь,
все действия станут практикой.

Если в сновидениях
твое Присутствие продолжается,
это знак близости Освобождения».

Йогин сказал:

«Праджняна, твоя Самость – всегда чистая,
всепронизывающая, подобная пространству,
всегда сияет одинаково во всём.
Её природа – Чистота и Безупречность.

Если хочешь прямо познать Реальность,
ты должен отбросить все ложные взгляды,
о мирском, о поисках Истины, обряды и поклонения,
философии о реальности и нереальности,
о Высшем, о Брахмане и Атмане, о дживе,
о Пустоте и не-Пустоте, о Ведах,
об ступенях и путях (ачарах и маргах),
о богах и богинях и их энергиях,
толкование шастр и предписания,
деления на секты и школы,
ступени Просветления и уровни святых,
изучение таттв, действия чакр, пран и нади,
знание снов, духов, призраков и богов,
знания о местах паломничества и днях луны,
посты и праздники, изготовление снадобий
и магические силы, знай – всё это исчезает,
когда сияет Всепронизывающее Единое Пробуждение,
а если и проявится нечто – как игра Единого.

Она нереальна, как радуга в небе,

воображение или магический фокус.

Всёпронизывающая Исконная Реальность
всегда совершенно чиста, без понятия нечистоты,
и безупречна, без мыслей о несовершенстве.

Не думай, что ты обретёшь её в будущем,
она уже обретена, даже если не распознаётся.

О йогин, пойми, твоё «Я» в своей основе
и есть это Изначальное Бытие.

Однажды поняв это, –
пребывай в Изначальном Бытии!

Не надейся, не ищи чего-либо,
что может показаться превосходящим ТО.
Если ты и найдёшь нечто – это будет то же ТО.

Пребывая в том, не считай,
что, приняв лекарство Дхармы,
ты должен очистить себя от болезни неведения,
исцелить желания и своё «Я».

По сути, видеть различия между «Я»,
Путём (Дхармой) и Просветлением (Плодом) –
ошибка.

Йогин достигает Извечности Бытия
прямым пребыванием в Присутствии Бытия,
не привнося помех в виде усилия,
исправлений и искусственных действий.
Пребывая в Извечной Чистоте,
такой святой нигде не видит
чистоты и нечистоты.

Пребывая в Изначальной Свободе,
он выходит за пределы добродетели и порока,
предписаний и правил, однако,
святой не ведёт себя беспечно,
зная закон причины и следствия
и соотношения абсолютного и условного».

Йогин сказал:

«Праджняна никогда не была рождена,
никогда не терялась, не осквернялась грехами,
не очищалась заслугами.

Зная это, йогин, отбросив надежду на плоды,
сотворённые усилием, опустошает сердце,

оставляя всё ради Нерождённого.

Оставь своё «Я», о мудрец!
Если держишься так Нерождённого,
постепенно сидячая медитация
и обычные действия объединятся.

Когда йогин оставляет суету отвлечений,
избавляется от нечистого сердца,
он отбрасывает в себе всё, что есть,
тогда все его проекции исчезают,
и он достигает Источника всех Учений.

В сердце йогина возникает равновесие,
когда нет ни высокого, ни низкого,
его Ум обретает глубину,
и Безграничность проникает везде, не имея преград.
Без усилий – он йог, без аскезы – он освобождён,
без надежды – он обретает Великий Плод».

Йогин сказал:

«Другие говорят о связанности и Освобождении,
чистом и нечистом.

Но для Пути Лайи иметь такие взгляды –
уже связанность,
а чистота, понимаемая двойственно,
не лучше нечистоты.

О йог, слушай, понимай прямо!
Не то чтобы ты должен стать Просветлённым –
уже все просветлено! Всё равно! Все равно!

Если ты не можешь постичь Праджняну –
Изначальное «Я», она от этого не ухудшится,
ведь её сущность за пределами сансары.

Если ты ищешь что-либо
или занимаешься исследованием «Я», –
ты человек с малым пониманием.

В природе нет такой точки зрения,
которую нужно занять,
а потому она свободна от любых взглядов.

Пойми, ты уже есть ТО, твоё сознание
и есть Исконная Реальность.

Всё есть только ТО.

Будучи изначально совершенным ТЕМ,
как ты можешь ещё раз желать его?
А значит – нечего искать или достигать,
и нет Пути.

Глупцы, услышав это, оставят практику,
мудрый – вступит на путь созерцания без надежды.

Поняв это сейчас, — постигни распаханное
пространство Нерождённого «Я»
и живи без страха!

Если Естественное Состояние постигнуто,
вся неуверенность уходит.

Всё видимое – иллюзии, рождаемые из Праджняны.
Тот, кто постиг, – безразличен к миражам.

Нет какого-либо пути, все сиддхи
самопорождаются пребыванием в Природе «Я»,
ведь они присущи ей изначально.

Когда поддерживаешь Сахаджа-авастха,
нечистые чувства и мысли растворяются сами.

Пребывай без усилий
день и ночь в Сахаджа-самадхи
без активности, планов на будущее,
не анализируя и не размышляя,
не стремясь, не повторяя мантры
и не представляя формы божеств.

Одним словом – ходишь ты, стоишь, ешь,
спишь или сидишь – всегда пребывай
погруженным в Исконную Реальность –
так завещали древние Учителя.
Не покидая это созерцание без опоры,
оставайся в нём минуты, часы,
месяцы и годы без отвлечений,
и ты сам станешь осознанностью – Бхагаваном».

Йогин сказал:
«Те, кто ловко толкуют Изначальную Реальность,
но обусловлены умом,
закрыты для лучезарной Праджняны
из-за привязанности к Писаниям и догмам.

Покорив демона страсти,
оставив все мирские заботы,

истинный йог отпускает свой Ум
в Пустоту, покой и не-деяние.
Уравновешенный, он подобен чистому небу.

Чистота Исконного Духа «Я» существует везде,
но кажется, будто мысли и желания её скрывают.

Но даже отделять мысли и желания
от Нерождённой Чистоты «Я» –
впадать в двойственность.

О мудрый, находясь в покое созерцания,
оберегай сердце от суеты.

О ум, всегда помни Совершенное!
Тот, кто всегда помнит
о совершенстве Нерожденного «Я»,
воистину, сливается с Брахманом,
сияя, подобно солнцу.

Слушай, понимай!
Когда не следуешь крайним взглядам,
страсти укрощены покоем сердца
и нет рассеянности мыслей –
сознание не движется.

Созерцание Природы «Я»
ясно показывает тебе сущность всех Дхарм.

Эта сущность непостижима,
тот, кто держится её,
не рассеивая мысли и концентрируя Дух,
обретает лёгкое тело и сверхспособности (сиддхи).
Его дурные кармы очищаются сами собой,
силой внимательности.

Шесть полей чувств пребывают в великом покое,
ум держится середины, сердце обнимает Единое.

Единый Дух проникает в Сущее
и возвращается к Первоистоку.

Тот, кто желает Освобождения,
пусть ищет Учителя,
тогда сущность Исконного «Я» проясняется.

Великий йогин, созерцая непрерывно,
на своём опыте раскрывает знаки реализации,
такие, как «музыка девов»,

«глаза богов», «вино бессмертия».

Когда в теле йогина во время практики
возникает радость и блаженство (Шакти),
пусть он не впадает в желание,
а распознает его как неотделимое
от Пустотной Основы «Я»
и пребывает в созерцании.

Пусть, соединяя их, йогин сосредотачивается
на соединении радости и блаженства
с Недвойственной Природой «Я»
и становится единым с Брахманом.

Его жизнь продлевается,
а тело сияет, становясь лучезарным.

Такой великий йогин обретает все сиддхи,
а затем – Высшее Просветление».

Йогин сказал:

«Пойми, слушай: когда ум находится в покое,
расслаблен и бдителен – это созерцание.

Тогда твоя осознанность обнажается
как ничем не обусловленная.

Не привязывай её к точке, дыханию,
предметам, телу, форме божества или сознанию,
а пойми её вездесущность.

Тогда войдёшь в непостижимый простор.

Мудрый пребывает, расслабившись,
в этом просторе «Я», у которого нет опоры.

Поддерживая яркость и бдительность духа,
словно тигр перед прыжком,
такой мудрец неуловим, подобно ветру,
текуч, подобно воде,
в поведении гибок, как молодое дерево, –
он живёт свободным от всех привязанностей.

Связанность мыслью «Я есть это тело»,
надежда и страх исчезают,
освобождаясь в просторе и распахнутости
Беспредельного Бытия «Я».

Пойми, нет усилий, чтобы достичь.
Истинное Мукти не достигается,

а самопорождается, словно беспричинная Милость,
словно находится забытая драгоценность,
словно в чужом узнаёшь мать».

Йогин сказал:

«Пытаться постичь Праджняну логикой ума,
всё равно, что старухе охотиться на ястребов.

Невозможно сотворить практикой Природу «Я» –
она по сути Несотворённая,
а потому следует искать
Несотворённое Созерцание,
которое свободно от практики.
Следует признать не-Ум за основу.

Нельзя улучшить и найти где-либо
Нерождённое и Бесконечное.
Пусть мудрец опирается на то,
что не улучшается и не находится где-либо».

Йогин сказал:

«Лучезарная Праджняна не приходит постепенно,
увеличиваясь день ото дня.
Она сразу сияет во всей полноте,
если практика совершенна.
Если понял,
что в Естественном Состоянии нет обусловленности, влечения и отвержения,
сердце всегда будет в покое.

Когда нет страстного влечения к видимому,
даже чувства и объекты не вредят созерцанию».

Йогин сказал:

«Праджняна свободна от выбора как отречения,
так и привязанности.
В созерцании нет слов, чтобы о нём сказать,
в Присутствии нет мыслей, чтобы постичь его.

Не растёт она с годами практики,
не уменьшается при отвлечениях.

Пусть йогин,
поместив своё сердце в покой и нерассеянность, пребывает в ней, пестуя свой
Дух
и накапливая прану – жизненную силу.

В истинном созерцании нет отвлечения
и потери Естественного Состояния,

из-за забывчивости или лени.

Нет также неотделимости или единства с ним,
поглощённости или удержания его.

Истинный мудрец находится
за пределами медитации и даже не-медитации,
отбросив понятия «я медитирую», отбросив я.

Смотри прямо в «Я»!
Не сомневайся, оно – Совершенное.

Узнай Совершенное мгновенно,
как лев мгновенно узнаёт себя в отражении,
когда пьёт воду.
Оставайся в Совершенном, напоминая себе.

О, ум, помни Совершенное! Помни!
Оставаясь в Совершенном,
йогин не отличен от Совершенного!
Узнав себя – рычи, танцуя в пространстве!»

Йогин сказал:
«О, мудрый, на превосходном мустанге
чистого человеческого тела
скорее скачи от обрыва страданий и смерти!

Опираясь на Гуру,
пойми основу как корень практики.
Я скажу, что эта основа –
Самопорождённая Мудрость «Я».

Думать, что есть другая основа вне «Я»,
означает искать повсюду вовне ожерелье (малу),
которое всегда висит у тебя на шее.

Даже думать, что есть Великое «Я»,
которое есть Брахман и малое «я»,
которое заблуждается и страдает, –
означает двойственность.

Думать так, что со временем малое «я»,
которое рождено родителями и сотворено кармой,
очистится и поглотится Высшим «Я»,
которое не рождается и вне кармы, –
означает невысокое понимание.

В недвойственности нет кармы,
нет «Я», нет высшего, нет очищения,

нет достижения, нет рождения, нет утробы, –
сразу всё спонтанно самосовершенно,
самолучезарно, самоосвобожденно, самопробужденно.
Когда пробудилось созерцание,
желания-страсти, омрачения-клеши – ничто иное,
как проявление игры энергии «Я» (Чити-Шакти).

Думать, что желания-клеши нечисты или порочны –
такая Дхарма подходит для пашу (тех, кто незрел),
а так называемая чистота других Дхарм –
на самом деле нечистота
из-за двойственности приятия и отвержения.

Истинный мудрец видит всё как чистое
и оставляет всё в естественной природе.

Не изменяя ничего,
он изменяет всё одним лишь созерцанием –
таков метод Освобождения.

Обретя Вечную Незапятнанность (Ниранджана),
он отбрасывает надежду и страх».

Йогин сказал:

«На лодке этого драгоценного тела,
мудрые выбирают из этого океана страдания.
Трудно найти подобную лодку,
а потому не спи, о йогин!

Человек Дхармы,
знающий Природу «Я»,
видит его Пустоту и днём, и ночью,
без лени держится он пустоты в своём сердце.

Когда сердце пусто, а помыслы не блуждают,
его тело наполняется блаженством.

Пусть созерцание йогина не зависит
ни от дня, ни от ночи, ни от сезона,
а находится за пределами времени.

Сказано древними:
«Чувствуй своё «Я» подобным пространству,
а пространство полным энергии и блаженства.

Ищи Непостижимое и Бесконечное,
и оно будет искать тебя.

Откажись от личных помыслов, предай себя

без остатка Непостижимому и Бесконечному,
и оно будет предано тебе целиком.

Созерцай его как естественное без перерывов,
и оно никогда не оставит тебя.

Не придавай ему имени или формы
и оно тебя никогда не свяжет.

Не думай, что оно порождается практикой,
и оно придёт спонтанно.

Сначала научись узнавать его благодаря Учителю,
а затем узнай его как себя,
и оно узнает тебя как себя и себя в тебе.

Узнав, ты не поймёшь, то ли ты – это оно,
то ли оно – это ты!

Повсюду – великое чудо, восторг, чистота,
непостижимость и бесконечность.

Без изъяна – оно сама безупречность.
Это – ТО, это – Нерождённое,
это – Совершенное!»

Йогин сказал:

«Воистину, Праджняна – это «Я».
Смотри в корень «Я» – это «Ум».

Ум в основе Пустота и не-Пустота,
а значит, для него нет достоинств,
нет недостатков, нет Освобождения,
нет связанности, нет ничего, что выше, ниже,
нет ничего, что равно.

По природе – это Непостижимое и Беспредельное,
оно блаженно и всегда свободно.

Поняв это, мудрый видит всё недвойственным,
пребывает, глядя на мир одним глазом, одним ухом.

Для него нет ни севера, ни юга,
ни запада, ни востока –
одна Бесконечность и Непостижимость.
Тот, кто знает это – практикует истинно».

Йогин сказал:

«Передача – это почва,
присутствующая осознанность – это корень,

поддержание вне рассеянности – это ствол,
отстранение от себя – это ветви,
сиддхи Просветления – это плоды.

О, мудрец, будь бдителен при поддержании,
словно охотишься или идёшь через быструю реку.
Пусть сознание будет широким, словно долина,
пусть отвлечения не проникают в него,
словно лучи в мутную воду.

Пусть дыхание успокаивается, а семя созревает.
В сердце покой, внимательность и нет отвлечений.

Медитация и понимание (не-медитация) нераздельны,
сознание распахнуто, чувства яркие,
в движении – изящный и упругий, словно кошка,
взгляд, словно бездна, непоколебим, словно гора,
лёгкий подобно пуху, ноги словно вырастают в землю,
взгляд сверкает, словно молния,
слова подобны грому или рычанию.
Воистину, совершенен мудрец,
преданный созерцанию!»

Йогин сказал:

«Заблуждаются те,
кто говорит о «присутствии осознанности»
или «отсутствии созерцания».

Когда различия полностью преодолены,
йогин обретает единство с Непостижимым.
Совершенство, безупречность
обнажаются без усилий.

Ничто не познаётся, однако, есть познание.
Ничто не утверждается,
однако, всё существует.

Когда ты в Присутствии,
Праджняна всеохватна
и обнимает собой всю Вселенную
в бесконечном просторе.

Когда сознание яркое, Изначальное «Я»
сияет лучезарно во всех направлениях,
подобно тысяче солнц.

Пребывая в великом недеянии,
йогин испускает свои бесконечные энергии

как совершенные тела, подобно тому,
как солнце испускает свои лучи.

Когда Бытие затуманено двойственным мышлением,
страдания сансары и блаженство нирваны,
авидья и клеши будто бы реальны.
Само такое видение означает отход
от пребывания в Исконной Мудрости «Я».

В Сущностной Реальности
ничто не может быть названо или отделено,
она – Бесконечное, Непостижимое!

Как печально!
Эта Вселенная – основа Бытия,
не узнаётся страдающими существами
из-за отсутствия осознанности.

Когда Милость Учителя проливается
в виде нектара тайных наставлений,
она открывается как то, что всегда есть и было,
подобно старому зеркалу, с которого стирают пыль.

Подлинное Непостижимое «Я» узнаётся так же,
как узнаётся при приближении мать,
издалека принятая за чужеземца. Пойми это!

Тело Мудрости не создаётся, а лишь узнаётся
как Пустота, всегда присущая твоему «Я».

Тело Наслаждения не порождается,
а узнаётся, как присущая ему Сверкающая Ясность.

Тело Чистоты не проявляется, а узнаётся,
как играющие Блаженство и Недвойственность.

Так, пребывая во всём, йог спонтанно совершенен!»

Записано из устных наставлений в непрерывной цепи ученической
преемственности Лайя-йоги йогином Вишну Дэвом. Самайя.

СОКРОВИЩЕ ЗЕРКАЛА БЕЗМЯТЕЖНОГО ОКЕАНА

1. Пока высшая реальность изначального «Я» не познана, всегда есть неведение, страдание, рождение и смерть из-за ошибочного принятия себя за тело и ум.

2. Изначальное «Я» – это Ум непостижимый, нерожденный, чистый и бесконечный. Это сознание само по себе в его исконной простоте.

3. Этот изначальный Ум (Праджняна) есть единый источник и корень Бытия, единственный Бхагаван и высшая Истина. Все исходит от него и нет ничего вне его.

4. Он существует в глубине «Я» всегда, но не узнается из-за привычек поверхностного ума (манаса) к цеплянию, приятию или отвержению.

5. Этот неизменный ум вне мыслей невыразим, бескачественен, не имеет формы, цвета, опоры или точки фиксации.

Он вне времени, границ и пространства, он подобен небу без края или середины.

6. Объединение с умом Мастера – таков корень всех наставлений.

7. Рассматривая ум Учителя как саморожденную Мудрость (Сахаджа), исконный источник передачи, пусть ученик смешивает свой ум с умом Учителя, храня чистоту самай. Так он открывает сущность нерожденного Ума, как Гуру.

8. С помощью прямого показа Учителя этот ум обнаруживается учеником внутри как всегда присущее ему состояние «Я-есъмности», «Сахаджья».

Такова шравана.

9. Обретя уверенность в нем через понимание, нужно признать эту тонкую осознанность и поверить в нее, как в абсолютно совершенную, всепронизывающую, неизменную Реальность.

Такова манана.

10. Практика состоит в поддержании естественного состояния созерцания абсолютного Ума без отвлечений и непрерывно, вплоть до окончательной реализации.

Такова нидидхьясана.

11. Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохраняет покой, равновесие, безмятежность и плавность.

12. Созерцая обнаженным осознанием без мыслей о прошлом или будущем, не выбирая, не вынося оценок и суждений и не порождая

комментариев, йогин неуклонно пребывает в исконной реальности изначального «Я», свободной от концептуальных ярлыков.

13. Поддержания простой внимательности к этому осознанию и бдительного памятования каждого мгновения достаточно, чтобы практика углублялась.

14. Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния йогин использует любые методы йоги, согласно наставлениям Гуру, не отделяя их от созерцания естественного состояния Исконного «Я».

15. Какие бы методы ни использовались, они не должны отделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния и служить ему, как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение.

16. Стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, работы и нужд тела следует поддерживать осознанность, пребывая во всеприсутствии нерождённого «Я», которое подобно безграничному пространству неба.

17. Мысли, возникнув, не подавляются, однако, ум также не следует за ними и не привязывается к ним.

18. Оставив мысли «как они есть», йогин пребывает раскрепощенным в состоянии беспристрастного свидетеля (сакши), позволяя мыслям поглотиться в бесконечную непостижимость распаханного осознания источника «Я».

Таков метод практики.

19. Пусть йогин, следуя наставлениям Гуру, избегает ловушек уязвимости и замороженности ума, подвешенности в Пустоте, потери ориентации в относительном измерении, а также пренебрежения законом кармы.

20. Возникающие переживания восторга, видений или Пустоты пусть не захватывают сердце ученика, а будут введены в мандалу присутствия осознанности.

21. Когда воспринимаются объекты или возникают чувства, страсти или мысли, они не оцениваются, не принимаются, не отвергаются, не исправляются и не трансформируются. Медитативное осознание без усилий объединяется с ними, и они, растворяясь, уходят, как круги на воде.

Таков метод созерцания.

22. Когда возникают помехи, отвлечения, препятствия и волнения, йогин не теряет созерцание и поддерживает осознанность, внимательно пребывая в присутствии.

23. Вкус, радость, боль, страдание или удовольствие – все переживания объединяются с пространством осознанности несотворенного и нерожденного «Я» и тают в нем, как сахар в воде.

24. Так, непрерывно находясь в созерцании всевышнего Бытия, йогин рассматривает все явления несуществующими, позволяя восприятию

самоосвободиться в изначальном Уме, однако, он не умаляет закон кармы и уважает относительное.

25. Если отвлечение произошло, необходимо в миг, когда оно замечено, просто вернуться к присутствию Нерожденного.

26. Обнаружив свое «Я», как Ум, не имеющий корня, без опоры на мысли, имена и образы, йогин расслабляется и не имеет привязанности к концепциям. Он понимает, что в изначальном Бытии нет такой точки зрения, которую необходимо занять.

27. Возникающие беспокойные мысли, которые обнажает практика, не смущают опытного йогина и не соблазняют его пойти по пути наивной веры в концепции, чтобы занять некую однозначную точку зрения: «Это то-то», «А это такое-то».

28. Практикуя, пусть ученик избегает связанности понятиями и крайних взглядов этернализма и нигилизма и даже избегает самого избегания, как разновидности крайнего взгляда.

29. Непривязанность ни к чему-либо вообще, даже к самой непривязанности – таков корень практики созерцания.

30. Поддерживая естественную медитацию Лайя-йоги, не следует сосредотачивать ум ни где-либо снаружи, ни внутри, создавать что-либо в уме, вызывать особые ощущения.

31. Когда медитация на Нерожденное созрела, пусть йогин поймет сущность практики немедитации.

32. Это означает, что тонкое усилие по поддержанию осознанности Пустоты уступает место безусильному пребыванию в неизменной Реальности «Я».

33. Если в созерцании есть прогресс – внимательность за пределами медитации становится без усилий непрерывной.

34. В это время пусть будет оставлено даже понятие о себе, как о медитирующем, и уму позволено пребывать в чистой и неизменной Реальности «как она есть».

35. Когда йогин отбросил даже понятия о медитации и о себе как о медитирующем, он отдается без остатка безграничному простору распахнутого Ума, пребывая в сахаджа-самадхи.

36. Такая отдача достигается невынесением суждений и неисправлением созерцающего ума.

Так эгоизм отсекается.

37. Когда, благодаря такой отдаче, отсекаются и исчезают без остатка надежды и страхи йогина, цепляния за эго, он узнает свое истинное лицо до рождения и его осознанность не прерывается ночью.

38. Когда относительное «я» (ахамкара) растворяется в океане осознания бесформенной Реальности, ум йогина становится единым с этим океаном и для него нет ни радости, ни горя, ни чистого, ни нечистого, ни доброго, ни злого, ни святого, ни мирского.

39. Увидев богов или демонов, пусть такой йогин не отделяет их от природы своего изначального Ума, не покидает созерцания, позволяя им интегрироваться в естественном состоянии присутствия.

40. Пусть он поймет, что мир, боги и демоны существуют лишь благодаря оценочно-интерпретационной деятельности понятийного ума (манаса), обусловленного прошлым опытом, происходящим от прежних впечатлений.

41. Поняв это, йогин отсекает веру в самосущее бытие богов и демонов, видя их как продолжение высшей Реальности своего «Я». А потому, увидев их, он не покинет созерцания.

42. Пребывая в естественном покое созерцания несотворенного «Я», где нет никакого объекта медитации, йогин отбрасывает жажду достижения в будущем, оставаясь в непоколебимом созерцательном присутствии в настоящем.

43. Он не страшится сансары и не стремится к Нирване, находясь уже в измерении Нирваны.

44. Будучи великим, чистым, непостижимым, он пребывает в неопишемом блаженстве и преодолел рождение и смерть. Однако, пусть йогин прячет свою реализацию от других до полного созревания и, играя, пусть уважает относительный мир причин и следствий.

45. Когда нет ни бытия, ни небытия, присутствие изначального «Я» открыто и познано, и познавать больше нечего, пусть йогин продолжает углублять созерцание, пробуждая тонкие энергии в своем теле, медитируя на внутренние свет и звук.

46. Объединяя созерцательное присутствие с пятью элементами в теле и вовне, пусть он войдет в высшую стадию растворения элементов тела, называемую «лайя-крама», вплоть до достижения бессмертия в теле.

47. Объединив недвойственное присутствие со всеми энергиями света и звука и с переживанием блаженства, пусть йогин позволит своим энергиям войти в сушумну и освободиться в естественном Уме, а созерцанию – расцвести и набрать силу сиддхи Великого Перехода.

48. Став самым высшим Бытием, Бхагаваном, Творцом Вселенных, обретя безграничные способности к проявлениям, пусть йогин, пребывая в различных телах, играет в бесконечных проявлениях на благо всех живых существ.

ОМ ШАНТИ

Записано из устных наставлений в непрерывной цепи ученической преемственности Лайя-йоги йогойном Вишну Дэвом. Самайя.

ВСЕЛЕННАЯ МУДРОСТИ

ПРАДЖНЯ-ЯНТРА

КНИГА I

ПЕРЕДАЧА

Глава I

ИСТОРИЯ УЧЕНИЯ

Около тысячи лет назад на земле Бхараты Великие Учения йоги и тантры начали приходить в упадок. Повсюду процветали идолопоклонничество, нигилизм и материализм чарваков-локаятиков, сектантство, ритуальная магия и культ чувственных наслаждений под видом тайных Учений Сахаджаяны. Недвойственные Учения об осознании отвергались, а древние линии йоги ослабели из-за нарушенных обязательств и перестали давать реализацию. Вместо медитативной практики монахи, шраманы и брахманы пели сутры, проводили ведические ритуалы, а Высшей Дхармой считались философские диспуты и совершение предписанных обязанностей домохозяина.

Даже йоги, охваченные завистью и тщеславием, оставляли свою практику и вступали в диспуты со странствующими пандитами и, проиграв, по обычаям того времени, вынужденно оставляли практику и становились их учениками, заучивающими сутры.

Некоторые обращались к строгостям джайнизма, другие становились философами, чарваками и адживиками, третьи же истязали себя и поклонялись бездеятельной Пустоте архатов и шраваков, четвертые становились пракрита-сахаджаями и под видом недвойственных Учений тантры о естественном пути недеяния предавались наслаждениям и лени, пятые магией вызывали духов с целью обрести сиддхи.

В это время на горе Кайласа жил один садху, по прозвищу Анама Прабху (Безымянный). Он был последователем школы славного Гаудапады — великого мунни, наставника Говинды³. Анама, удрученный упадком Дхармы, начал выполнять суровую тапасью ради усиления Учения Адвайты и прояснения ее на благо живых существ. Он дал обет в течение двенадцати лет жить на горе, питаясь листьями, водой и нектаром из минералов, следуя Учениям Расаяны. Он непрерывно просил Гуру и Избранное Божество (Ишта-Дэвата) прояснить на земле Истинную Дхарму, свободную от нигилизма, этернализма и двойственных концепций.

В это же время на небесах Индры к власти хитростью пришел несправедливый царь — асур, совершивший сто жертвоприношений коня⁴. Боясь за свой пррон, вот уже несколько тысяч лет как он запретил богам изучать

недвойственные Учения и выполнять любые виды садханы. По его приказу закрыли храмы, не разрешили собрания и запретили даже чтения сутр. Используя свои божественные способности чтения мыслей, он пресекал даже незначительные мысли о Дхарме. А того, у кого их обнаруживали, немедленно изгоняли из мира богов и сбрасывали в нижние миры.

Тогда несколько преданных Дхарме богов, во главе со святым Шуддха Дхармой, начали возносить молитвы богам Брахма-локи о том, чтобы богами им было даровано такое Учение, которое было бы невидимо, не высказываемо в словах, не опиралось на методы, не опиралось на форму, не было заключено в мысли (ачинья) и незаметно другим. Они просили богов Брахма-локи об Учении, которое не требовало бы икон, храмов и ритуалов, упражнений, мантр, чтения сутр или философии и которое никак нельзя было бы обнаружить в поведении, ограничить мыслями или определить словами.

Молитвы дошли до святого правителя Брахма-локи из рода Сарасвати по прозвищу Мощно Сияющий Брахма Бесконечного Света. Святой Правитель созвал на собрание своих посвящённых и спутников и объяснил им положение богов Индра-локи. Восемь родов богов посылали своих представителей на собрание: Сарасвати, Адипья, Аруна, Авьябадха, Тушита, Вахини, Армитпа, Гардапая. Однако, никто из них не знал такого Учения. Посоветовавшись, они решили войти в глубокое самадхи и обратиться к Великим Риши Сатья-локи, чтобы те передали такое Учение, если оно имеется.

Великие Риши, услышав просьбу богов, призвали в свое сердце Махадэву в форме Саморожденного Света (Сваям Джьоти). Саморожденный Свет силой медитации Великих Риши вышел из космической утробы Золотого Зародыша (Хиранья Гарбхи). Затем они силой медитации из этого Света создали в своем мире Космическую Сферу (Брахманду), ослепительно сияющую золотым светом. Создав Брахманду, они отправили ее в мир святого правителя Брахма-локи.

Брахманда, спускаясь в мир Брахма-локи, превратилась в светящееся радужным светом Махабинду, которое содержало бесконечное множество недвойственных Учений за пределами слов, метода и медитации. Из-за того, что сияние Махабинду было очень ярким, оно разделилось на пять меньших сверкающих бинду, каждое из которых содержало один миллион недвойственных Учений за пределами метода.

Увидев ослепительное сияние Махабинду, разделившегося на пять сфер, боги, жившие в Брахма-локе, возликовали, а ее правитель по прозвищу Мощно Сияющий Брахма Бесконечного Света решил оставить одну бинду в своем мире, при распределить по мирам Брахма-локи, а одну отправить вниз в помощь молящимся богам Индра-локи. Затем все боги Брахма-локи, присутствующие в собрании, силой самадхи четвертой дхьяны передали одну бинду в помощь богам.

Сверкающее бинду находилось над небосводом в мире Индры на протяжении двенадцати дней богов. Его свет распространялся повсюду и никем не мог быть ограничен. В это время множество богов спонтанно

получили передачу миллиона недвойственных Учений Лайя-йоги. Многие из них достигли абсолютной реализации и стали свободными от мира Индры, многие обрели понимание практики за пределами мыслей и метода. Неправедный царь испытал страх и раскаяние и отрекся от прона, повсюду начала расцветать Дхарма высших Учений. Боги Небес Тридцати Трех ликовали и воздавали хвалу правителю Брахма-локи, Мощно Сияющему Брахме Бесконечного Света, а правителем небес Индры стал святой, которого звали Шуддха Дхарма. Он первым реализовал все знания и стал полностью единым с Брахманом. Махабинду через двенадцать дней богов исчезло из мира Индры, растворившись в пространстве.

К этому времени в мире людей прошло двенадцать лет. Однажды в мире богов стало невыносимо жарко и они стали искать причину. Шуддха Дхарма, сосредоточившись, увидел своим божественным зрением мудреца Анаму, который за двенадцать лет уже постарел и стал изможденным от сурового тапаса, но продолжал взывать о великих наставлениях, дарующих силу Учениям и о способностях восстановить на земле Истинную Дхарму. Обладая состраданием и помня о том, как боги Брахма-локи помогали им, боги небес Индры решили помочь людям через йогина Анаму и передать Учение Лайя-йоги. Для этого сам Шуддха Дхарма, используя свои мистические способности, создал иллюзорный образ самого себя, неотличный от него, и вложил в него столько же света и мудрости. Создав образ силой медитации, он отправил его на помощь йогину Анаме.

В первый день он явился Анаме в образе Шивы-Дакшинамурти, вышедшего с южной стороны из сверкающего бинду, без слов передал ему часть Учений за пределами слов и мыслей и научил Дхарме великого надеяния и осознанности за пределами усилий, открыв Учение Праджня-янтры. В тот же миг святой Анама обрел понимание за пределами мыслей и устранил все свои иллюзии и заблуждения, происходящие из двойственности.

Во второй день Анама увидел его в облике авадохуты, похожего на Датпатрейю, который передал ему Учение Шакти-янтры и научил его недвойственному спонтанному поведению — игре (лиле) и приятию всего без деления на чистое и нечистое, приятие и отвержение. В тот же миг Анама обрел глубокую реализацию, реализовал равное отношение ко всем объектам («единый вкус») и обрел спонтанно возникающую мудрость, не привязывающуюся ни к чему.

На третий день Шуддха Дхарма явился перед Анамой в облике Гуру, который превратился в образ Адинапха и передал ему Учение о самоотдаче без желаний, надежды и страха, отбрасывающей все цепляния за обусловленное «я», он посвятил его в тайны Йога-индры. В тот день Анама избавился от последних привязанностей к своему «я» и наполнился невыразимым блаженством. Живя на горе, он танцевал и пел в экстазе, как безумец, то смеясь, то плача.

На четвертый день Шуддха Дхарма проявился в уме Анамы как очаровывающий мистический звук Нада (Вамшанада) и передал ему тайные Учения Нада-йоги. В тот же миг Анама обнаружил, что все его двойственные мысли рассеялись, и погрузился в глубокое самадхи.

На пятый день Шуддха Дхарма явился Анаме как ослепительное сияние света и передал символами последнюю часть тайных Учений Джьоти-йоги о Полной Высшей и Окончательной Реализации — Великом Переходе в Радужное тело Света. В этот же миг Анама увидел, что вся его внутренняя энергия изменилась, а он обрел способность проходить сквозь скалы.

Получив таким образом пять полных посвящений в драгоценное Учение пяти янтр Лайя-йоги, Анама Садху пятьсот лет практиковал их днем и ночью, находясь в сахаджа-самадхи, и в конце концов реализовал Бессмертное Тело и переселился в обитель богов. Благодаря своим способностям он мог летать в пространстве, подобно птице, и в мгновение ока преодолевать миры людей и богов.

Однажды, по пути из мира богов в царство нагов, Безымянный Прабху встретил благочестивого садху Утппалу, который следовал Учению одного из монашеских орденов того времени. Садху почитал Даттапатрēju и Матсиендранатха, возносил им молитвы. Он жил одиноко в пещере, вблизи Бадринатха, и был наставником одного из храмов. Встретив его, Анама Садху увидел восемь счастливых признаков⁵, указывающих на благоприятные знаки их встречи, и подумал, что, сделав его учеником, принесет пользу живым существам.

Появившись перед ним, он принял облик садху. Попросив у него еды, он принял лепешку (роти) как плату (дакшину) за инициацию и передал ему благословения. Получив наставления, Утппала ушел медитировать на берег озера Манасаровар и оставался там двенадцать лет.

Однажды, когда Утппала ел, пролетающая ворона уронила в его чашку с рисом особое рисовое зернышко, которое он не заметил. Съев его, он почувствовал, что получил даршан Великого Святого и все знания о Великом Растворении (Лайе) через упражнения тела (Хатха-видью) спонтанно вошли в него.

Однажды, выполняя утреннее омовение в реке, Утппала увидел идущий из воды яркий свет и в тот же миг понял, что это свет его Гуру и от восторга и радости вошел в глубокое самадхи. Находясь в самадхи, он увидел, как множество маленьких сияющих бинду вошли в его тело, а он спонтанно обрел знание всех Учений о Великом Растворении (Лайе) через использование желаний. Когда самадхи закончилось, он вернулся в храм и попытался зажечь светильник перед статуей божества и изображением Матсиендранатха. Внезапно огонь осветился ослепительно ярким светом и озарил всю комнату, а из света появился Анама Прабху в форме божества, который затем принял облик Махадэва. Эта форма спонтанно преподнесла ему тайное наставление богов Брахма-локи о великом растворении в совершенном Уме, подобном пространству, через созерцание милости Великого Света (Джьоти).

Однажды он медитировал на вершине большой скалы, внезапно его подхватил порыв сильного ветра, и, закружив, мягко сбросил вниз. Упав, он ударился о землю и почувствовал, как вся его энергия наполнила срединный канал (авадхути-нади). Внезапно он почувствовал, что все знания о циркуляции ветра (вайю) вошли в него, и он может свободно управлять своей энергией, паря в воздухе.

Однажды Утппала созерцал вечерний небосвод, выполняя шамбхави-мудру. Внезапно он увидел множество изображений божеств и их супруг. Божества заполнили небосвод с востока до запада, затем изображения соединились в одно и приняли облик Анамы Прабху, который пропел ему песню, а затем вошел в него через макушку и рот. Внезапно он обрел способность проходить сквозь скалы и спонтанно обрёл понимание наставлений ста тысяч Учений Лайя-йоги.

Передав таким образом все Учения Лайя-йоги, Анама дал своему ученику имя Махамурти за его большое, могучее тело, похожее на тело божества и, указывая на его истинную природу, благословил, сделав предсказание о его святых деяниях на благо живых существ. Благословив, он исчез, растворившись во вспышке света.

Махамурти передал это Учение ста восьми саманам и шраманам, последним из которых был йог Ачинпьянанда, прозванный Мауни (Молчащим) Бабой. Мауни Баба передал его йогу-авадхуте Ачинпье в снах и знаках. Авадхута Ачинпья передал его Вишну Деву через шакпиपाпы, даршан самоузнавания и наставления.

ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ

ПАРАМПАРА

Махамурти Баба

Родился в низкой касте, был чесальщиком хлопка. В молодости принял саньясу, затем стал авадхуттой, практикуя тантру. Жил, как птица, питаясь подаянием и найденным, путешествовал голым. Пилался из чаши, сделанной из черепа. Жил в Бадринапхе на горе Манаса, в местах кремации, пещерах и во многих святых местах.

До встречи с Анамой Прабху практиковал нераздельно индуистскую тантру в традиции Датпатрейи и других традиций.

Получил сиддхи от Гуру Анама Прабху. Выполнял тапас в устье Ганга, обрета сиддхи, проповедовал единство всех религий вне сект и каст.

Однажды торговец решил поднести святому обувь, к его изумлению ни самые большие, ни самые маленькие туфли не были ему впору. Он несколько раз менял свой облик. Жил долго, то исчезая, то появляясь через несколько десятков лет. Был мастером плавини-мудры и путешествовал, плавая по Ганге.

Однажды один правитель северной области решил навестить его в его хижине, но, сколько бы он не заходил, Бабы никогда не было. Однако, другие видели, что Баба был в хижине постоянно.

Как-то несколько садху встретились ему, и они насмеялись над ним, Махамурти Баба превратил одного из них в себя на некоторое время.

Однажды некая женщина-шудра поднесла ему молоко, он выпил весь кувшин, а затем отдал его полностью полный.

У Махамурти Бабы было сто восемь лесных учеников-шраман, из которых четверо самых близких путешествовали с ним. Ушёл в Ясный Свет в своем теле.

Мауни Баба

По некоторым сведениям, был выходцем из низкой касты из Мадурая, по другим сведениям, был пандитом в молодости. Затем оставил касту, Учение и исчез, приняв саньясу. Учился у йогина Махамурти и его учеников.

Выполнял суровый тапас в Гангопри, питаясь травами и листьями. Обрел сиддхи после двенадцати лет тапаса.

После достижения сиддхи всю оставшуюся жизнь провёл в молчании, за что его прозвали Мауни (Молчащий), и путешествиях. Имел несколько учеников.

В конце жизни исчез, уйдя в горы близ озера Биндусаровар. Передал Учение Лайя-йоги своему преданному ученику йогу Ачинтье.

Ачинтья Баба

Брахмананда родился в семье брахманов близ Калькутты, имя, данное ему родителями, было другим. В молодости увлекался политикой и боролся за освобождение Индии. В двадцать три года покинул семью, поссорившись с отцом. Через некоторое время он увлекся йогой и посещал лекции одного свами. На большом празднике (Кумбхамела) он встретил Мауни Бабу и стал его учеником, оставив мир. Путешествовал с Учителем некоторое время, прося подаяния.

Через некоторое время Учитель передал ему садхану Лайя-йоги и дал приказ (адешу):

- отправиться и жить одиноко в лесах и горах не менее 7 лет,
- скрываться от людей на время практики,
- жить только на подаяние,
- никогда не говорить о своем прошлом и о своей практике.

Семь лет Брахмананда живёт в горах Кайласа, Манаса, в районе озер Бинду Саровар, Манасаровар и других местах. Спустя семь лет он еще двадцать лет проводит в странствиях и полном молчании. Был обнаружен несколькими учениками как великий святой, обладающий сиддхами. В основном, никогда не разговаривал.

Учил, рисуя знаки на песке, за что был прозван «непостижимый, загадочный Баба» (Ачинтья). Тем ученикам, кто оказывался рядом, передавал «шактипапхса», касаясь рукой макушки или сердца и вводя в самадхи.

Приходил в снах к ученикам в Иллюзорном теле и давал поучения. Вел себя как непостижимый, безумный мудрец, проявлял сиддхи. Не следовал никакому из внешних Учений, связанных с религией.

ПЕРЕДАЧА ОГНЯ

УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК

Существуют различные подходы к принципу Гуру, в зависимости от того, идёт ли речь об учении сутры, мантры или Ануппара-мантры.

На пути сутры Учитель является духовным другом — наставником на пути, уважаемым старшим товарищем, он рассматривается как человек, преодолевший собственные ограничения, достигший Освобождения. К примеру, так рассматривается Будда в буддизме Тхеравады. Такой наставник должен быть образцом самодисциплины, обладать состраданием ко всем живым существам, знать Священные Писания, на которые ориентирована его традиция, и иметь собственный медитативный опыт постижения высшей Реальности.

С точки зрения мантры, подход к Гуру другой. В мантре Гуру пождественен божеству или рассматривается как эманация (проявление) божества.

«Гуру — это Брахма, Гуру — это Вишну,

Гуру — это Господь, Великий Владыка.

Он — это корабль,

перевозящий по океану существования.

Учитель, который всегда невозмутим,

Является высшим условием реализации».

Свами Пурнананда, «Шри Таттва Чинтамани» (2.36)

На пути мантры очень важно посвящение (дикша). Для того, чтобы посвящение имело силу, оно должно проводиться опытным мантрическим наставником, известным как Гуру.

«Лишь знание, изречённое устами Гуру, ведёт к Освобождению, все остальные практики не будут давать плодов, будут слабыми или будут создавать препятствия».

«Шива Самхита» (3.11)

Практика тантра-йоги без благословения Гуру подобна попытке наполнить сосуд, у которого нет дна, или блужданию в бесконечном лабиринте без проводника. Благословение Учителя ослабляет вес кармических отпечатков в потоке ума духовного искателя, наделяя его вдохновением.

«Гуру, которые разбираются в Ведах, руководствах и так далее, многочисленны. Но, о богиня, трудно найти Гуру, который познал высшую Истину».

«Куларнава Тантра» (13.104)

Итак, каковы же качества истинного Гуру, кто может быть Гуру?

«О, возлюбленная, кто видит без объекта, чей разум не нуждается в опоре, а дыхание в контроле, тот есть Гуру».

«Куларнава Тантра» (13.70)

«Видит без объекта» означает, что такой йогин пребывает в сознании недвойственности и видит весь мир как долю и часть себя, т.е. он реализовал тождество со всевышним Источником (Атманом).

«Разум не нуждается в опоре» означает, что его ум погружён в непрерывное созерцание вне субъекта и объекта, безопорное осознание (Сахаджа-нираламба). В истинном смысле безопорное осознание может быть реализовано при переживании высших ступеней медитации — нирвикальпа-самадхи и сахаджа-самадхи.

«Дыхание в контроле» — эти слова требуют особого комментария.

Часто глубина духовного опыта святого определяется через его способность постоянно поддерживать созерцательное присутствие — сосредоточенность на высшем «Я». Такой святой может входить в состояние самадхи, останавливая пульс и дыхание. Его дыхание редко, не 15—18 вдохов-выдохов, как у обычных людей, а 7—8 или даже 3—4 вдоха-выдоха в минуту, а в медитации оно останавливается. В обычном бодрственном состоянии дыхание выходит на длину не 12—16 пальцев, а 7—8 или даже 2—4 пальца (по тексту «Шива Свародайя»). Он не нуждается в сне и в больших количествах пищи, у него мало выделений.

Однако, главным признаком всё-таки является его способность находиться в непрерывном созерцании днём и ночью. Поддержание созерцательного присутствия ночью во сне со сновидениями, и особенно во сне без сновидений, является, с нашей точки зрения, главным критерием святости йогина. Такой йогин созерцает различные уровни Ясного Света во сне без сновидений. В Учении способность поддерживать такое созерцание и раскрытие четырёх уровней Ясного Света (Джьоти) является критерием достижения Освобождения монахом или Наставником. Разумеется, такой йогин обладает различными мистическими способностями (ясновидение, выделение тонкого тела, способность проецировать своё тело перед другими, контроль сновидений), однако эти способности являются преходящими и не являются критерием духовной реализации.

Шри Ади Шанкарачарья в тексте «Вивека Чудамани» описывает, что критерием святости может быть полное беспристрастие, когда йогин постоянно находится в состоянии «единого вкуса» (сомараса). «Единый вкус» означает, что всё воспринимается равнодушно, как проявление абсолютного Сознания, т.е. такой святой равным образом видит радость и горе, хвалу и хвалу, чистое и нечистое, доброе и злое, святое и грешное, духовное и обыденное, наслаждение и страдание, жизнь и смерть. У него нет ни надежды, ни страха, ни цепляний, для него нет ни высокого, ни низкого, нет «я» и других. Всё воспринимается как отражение единого осознания, в котором сливаются все противоположности.

Пребывание в таком осознании в йоге называют сахаджа-самадхи. Именно оно является подлинным критерием святости, кульминацией мистических опытов, высшей точкой, указывающей на то, что Просветление реализовано. По крайней мере, такая точка зрения распространена среди практикующих йогу, индуистскую и буддийскую тантру. Пока же такое состояние «единого вкуса» не реализовано, адепт йоги или тантры считается обычным духовным искателем.

«Сердце святого не дрожит в страхе. Все его страсти умиротворены. Оно наслаждается нерушимым спокойствием. Нет ни смерти, ни боли, ни дня, ни ночи, ни плодов кармы. Это воистину состояние тех, кто отверг желания».

Тирумалар, «Тирумантирам»

Разумеется, что йогин, достигший состояния «единого вкуса», свободен от любых привязанностей, в том числе от привязанности к себе, у него нет гордости, себялюбия, гнева или ненависти, он свободен от путей мирских желаний, и все его действия проникнуты духом сострадания ко всем живым существам.

На пути Анупара-тантры, как в индуизме, так и в буддизме Учитель рассматривается как абсолютное Сознание (Брахман в Веданте, Шива в йоге или Будда в буддийской тантре), неделимое от ученика. Считается, что такой Учитель должен принадлежать к цепи ученической преемственности (иметь своего Духовного Учителя), быть сведущим в тонкостях эзотерических Учений, быть знатоком Священных Писаний и обладать знанием Абсолюта через самадхи.

Но на практике часто бывает так, что основным критерием является глубина личного опыта постижения Учителя.

«Гуру может быть молод, он может наслаждаться мирскими удовольствиями, он может быть неграмотным, слугой или домовладельцем; но всё это не должно приниматься во внимание. Разве кто-то отказывается поднять драгоценный камень, уроненный в грязь?».

Авадхута Даттапурея, «Авадхута Гита» (гл. 2, 1)

Концепция Гуру в большей степени обозначает процесс, а не личность Учителя. Этот процесс заключается в смене эгоцентрических установок ученика за счёт поддержания контакта с Учителем — процесс обучения.

Отсечение эгоистических надежд, страхов и цепляний в битве за Освобождение — обнажение нашей недвойственной природы, это всегда драматический процесс, как показывают автобиографии святых махасиддхов Наропы, Миларепы, Матсиендранатха, Горакшанатха, Канхапы, Сарахи, Джаланхаранатха, Чаурангинатха, Рамалинги Свамигала и других. И на этом пути ученику необходимо сделать правильный выбор Духовного Наставника, которому он мог бы доверить руководство своей духовной жизнью.

Разумеется, не нужно каждому давать водить себя за нос. Ученик, если он принимает какого-либо Учителя, сначала должен иметь возможность критически проанализировать его качества или Учение, но после того как он обрёл доверие к Учителю и стал учеником, согласно Учению пантры, ученик не должен выискивать недостатков в Учителе, а должен рассматривать его как единство всех святых и Учителей, как проявление божественного принципа, в «чистом видении».

В практике пантры часто уровень духовной реализации — святость Учителя для ученика не так важна, как его вера.

«Гуру может быть кем угодно. Это может быть сумасшедший или обычный человек. Как только вы его приняли, он для вас бог из богов».

Ним Кароли Баба

Иными словами, здесь действует принцип: «Не по хорошу мил, а по милу хорош», т.е. ученика традиционно поощряют смотреть на Гуру, как на Просветлённого, даже если это не так. Как мы видим, успех духовного Пробуждения в большой степени зависит от веры самого ученика. В этом состоит принцип Гуру-йоги.

Гуру-йога — это принцип сонастроенности сознания ученика и сознания Гуру. Благодаря сонастроенности ученика на сознание Гуру, ученик получает благословение — прямое введение в исконную Реальность обнажённого осознания (прапьябхиджня-даршан), которое даёт импульс его духовной реализации. В дальнейшем ученик тренируется поддерживать такой импульс благодаря сонастроенности с сознанием Учителя. Такой принцип сонастроенности предполагает искренность, открытость и доверие и называется «самая».

Преданное сердце, искренний дух

Самайя

«Самайя» — это особые духовные обязательства, обещания искренности, которые даёт ученик, вступая на путь духовного обучения. Фактически, ученичество в истинном смысле на пути тантры возможно, только если ученик берёт на себя такие духовные обязательства. В основном, эти обязательства касаются «чистого видения» Учения, Учителя и собратьев по Учению, то, что в двойственных религиях называют «вера». И опытный Духовный Учитель всегда проверяет ученика, прежде чем принять его на обучение, не менее года, а иногда до двенадцати лет (как в случае с Тилопой и Наропой). Считается, что, однажды приняв самайи ученика, ученик должен удерживать их чистоту, каким бы трудностям и испытаниям он ни подвергся. Считается, что нарушение самайя создает серьёзные препятствия в садхане ученику и Учителю, а в худшем случае может привести к рождению в нижних мирах, к примеру, в «ваджрном аду». В случае, если по каким-либо причинам ученик расстаётся с Учителем или впоследствии ученику кажется, что этот Учитель оказался «неправильным» Учителем, или такой вывод возникает по мнению других людей, то, несмотря на это, ученик всё равно должен сохранять чистоту восприятия того, у кого он учился, ради того, чтобы не создавать себе препятствий в этой и следующих жизнях.

Другими словами, обладает Учитель высокой реализацией или не очень высокой, для духовной пользы ученика святые рекомендуют рассматривать того Учителя, которому он следует, как абсолютного.

«Если у тебя есть искренняя вера в Гуру, не нужно никакого другого Будды».

Падмасамбхава

Миларепа однажды говорил ученикам, что кем бы он сам ни был — великим святым или даже голодным духом (претом), если ученики будут рассматривать его неотличным от Будды, они получают такую же пользу, как если бы сами были непосредственными учениками Будды.

«Поучения Гуру не должны оцениваться с точки зрения литературного качества. Фактически, разумные и духовно одарённые люди воспринимают сущность Учения, его квинтэссенцию. Разве лодка, даже если она не окрашена и некрасиво сделана, не способна при этом переправить своих пассажиров через океан?».

Авадхута Даттапейя, «Авадхута Гита» (гл.2, 2)

Как видим, в Учении тантры очень много зависит от ученика, от его самостоятельного, осознанного выбора и от его способности нести ответственность за свой выбор. Видеть кого-либо или что-либо святым или греховным, чистым или нечистым, такая оценка зависит в первую очередь от самого наблюдающего, т.е. от субъекта. Святой, глядя на грешного человека, видит Будду, хотя и не раскрывшего свой потенциал полностью. Связанный кармой человек, даже глядя на Будду, может проецировать на него свои грехи. Исходя из этого, когда

речь идёт об оценке какого-либо явления, мы сталкиваемся с парадоксом: Учение йога-тантры разворачивает нас от внешних оценок к оценке своего собственного сознания.

Поскольку взаимосвязь Учитель-ученик очень тонкая, и передача Учения происходит не только словесно, на уровне текстов или посвящения в техники, но также посредством общения, в снах и на уровне тонкой речи, то можно сказать, что Учитель вдыхает свой Дух и свое видение в ученика, и если ученик не является достойным сосудом, и энергия Учителя тратится на ученика, который не должным образом относится к Учению или не уважает Учение и практики, то такой Учитель может получить препятствие или процесс такого обучения может вызвать недовольство со стороны божественных существ.

Основной принцип взаимоотношения Учителя-ученика — это самайя. Самайя означают духовные обязательства ученика в вере, любви, преданности. Принцип самайя очень важен для практики Анутпара-тантры, поскольку, осуществляя, поддерживая чистые самайи, ученик впитывает благословение Гуру. Отклоняясь от пути самайя, он захлопывает крышку своего сосуда и ничего, кроме препятствий, в духовной практике не получает. Оттого, насколько чисты наши самайи, зависит, будет ли достигнута наша духовная реализация или нет. Поэтому, с точки зрения самайя, всегда важно поддерживать осознанность и не ошибаться в том, что следует делать, а чего делать не следует. В некоторых текстах говорится, что секунда восприятия Учителя обычным человеком отодвигает духовное достижение на месяцы и годы. Это действительно так, потому что духовное достижение практикующих на пути Анутпара-тантры во многом, очень во многом, зависит от связи с Духовным Учителем.

До тех пор, пока мы не стали учениками, мы предоставлены самим себе и мы можем выносить или не выносить критические суждения или анализировать качества того или иного Учителя. Когда же связь с Учителем установлена, мы не имеем права пренебрегать самайями. Каким бы положением или статусом, богатством или способностями ни обладал ученик, когда он становится учеником, принимая Учителя, он должен принять позицию пустого сосуда. Поэтому, по традиции, ученик, становясь учеником, дает обещание Учителю: «Теперь, поскольку я встал на путь Освобождения, я всегда буду следовать наставлениям Учителя. До тех пор, пока я связан с моим Учителем, я буду всегда следовать наставлениям Учителя». Только тот, кто способен дать такие обязательства, может получить сущность высшего Учения.

Такие обязательства даются не для того, чтобы нас дисциплинировать лишней раз или связать какими-то внешними условностями, но для того, чтобы Учение и передача принесли нам действительную пользу. В практике нет ничего лишнего, надуманного, что не являлось бы проверенным тысячелетним опытом практики махасиддхов, и когда мы слышим, что такие обязательства важны, нам следует принять это со всей серьезностью, и никогда не оставлять свои самайи.

В основном, когда говорят о принципе самайя, священные тексты говорят, что нельзя противоречить Учителю, нельзя рассматривать его как обычного человека. Просветлен Учитель или неп, в любом случае его следует считать полностью Пробужденным, если же мы впадаем в негативные взгляды насчет Учителя или совершаем какие-либо действия, которые расходятся с его наставлениями или неприятны для него, тогда считается, что мы совершаем первое коренное падение. Священные тексты говорят весьма определенно, что подношение лишь одному волоску или одной поре тела Гуру приносит гораздо больше пользы, чем подношение всем Пробужденным трех времен и десяти направлений. Поэтому позитивная связь с Учителем оказывается невероятно благословляющей и мощной, если говорить об очищении, заслуге и осознании, которые она может пробудить в йогине-ученике.

Также принцип самайя подразумевает, что мы не должны противоречить или отрицать Учение, которое получили от Гуру.

Принцип самайя также касается наших гармоничных взаимоотношений с братьями и сестрами, с теми, кто практикует рядом с нами или связан практикой у одного Учителя или одинаковыми обетами. Поддерживание гармоничных взаимоотношений означает, что мы живем на основе взаимного согласия, взаимопомощи и пользы внутри монашеской или тантрической сангхи. Считается, что не следует общаться с людьми, которые нарушают самайя, не следует получать от них ни крошки подношений или пить воду рядом с ними, поскольку из-за нарушения самайя возникают загрязнения, которые пагубно сказываются на духовной реализации йогина. Они будут препятствовать медитации и приносить различные скверные видения или даже болезни.

Более важен принцип самайя в отношении Гуру, затем следует принцип самайя в отношении к тантрическим братьям и сестрам. Если самайя хранится правильно, в чистоте, результат практики не замедлит сказаться, поэтому существовала поговорка «неп хуже врага, чем нарушитель самайя, неп лучше друга, чем Учитель». Нарушение самайя может принести неблагоприятную карму и различные трудности в духовной практике, вплоть до дурного перерождения.

Особенно важен принцип самайя для практики уединения (ритрипа). Не следует никогда допускать, чтобы человек, нарушающий самайя, попал в ритрип, так как если вы его встретите до достижения Освобождения, все знаки вашей духовной реализации мгновенно исчезнут, и такой йогин потеряет созерцание и свою энергию, поскольку в ритрипе сознание очень восприимчиво.

Несмотря на многочисленные правила поддержания чистоты самайя, лучший способ содержать самайя в чистоте — не отклоняться от недвойственного взгляда, т.е. имеется в виду полностью познать, что, на самом деле, вне истинного «Я» хранить нечего, если ты пребываешь в созерцании, не существует ни субъекта, ни объекта. Поэтому сущность всех многочисленных самайя заключается в непрерывном пребывании в практике

созерцания. Такой способ называется «великое соблюдение единой самайи». Пока мы находимся в двойственности, есть сансара и нирвана, есть субъект и объект, есть самайи, которые нужно хранить и которые могут быть нарушены. Когда же наша двойственность растворяется в абсолютном бытии недвойственности, нет ни сансары, которой бы следовало спрашиваться, ни нирваны, к которой следовало бы стремиться. В этот миг мы выходим за пределы соблюдения и нарушения, однако до того, как эта реализация достигнута, разумеется, самайи, подлежащие соблюдению, должны осуществляться.

Итак, высшая самайя — это Пустота и всепроникновение, недвойственность и изначальная чистота и безупречность нашей исконной изначальной Мудрости (Праджняны), поэтому если мы постоянно поддерживаем созерцание, то все наши самайи свободны от всех изъянов, и мы полностью способны поддерживать в чистоте все наши духовные обязательства, поскольку мы вышли полностью за пределы любых нарушений или соблюдения чего-либо. Разумеется, это не должно быть оправданием для тех, кто нарушает самайи. Чтобы достичь такого уровня реализации, следует обрести настоящую способность растворять двойственный ум в недвойственности созерцания. Поэтому говорят, что способ, как никогда не ошибаться и хранить свои самайи в чистоте — это, никогда не отвлекаясь, постоянно пребывать в естественном состоянии природы Ума, в единстве со всем Бытием Вселенной.

СБЕРЕЧЬ ПЛАМЯ

КАК ПЕРЕДАВАТЬ УЧЕНИЕ

Это высшее, запредельное, непостижимое, тайное Учение следует передавать преданным ученикам по линии непрерывной преемственности и следует скрывать от тех, кто обделен способностями, не обладает верой в них и не готов прилагать великие усилия, чтобы их практиковать. Пренебрегающим самайями, не имеющим веры и преданности, в практикующих Учителей и Учения, предвзято относящихся к духовному пути, об этих Учениях не нужно даже упоминать. Эти святыне, великие Учения должны доверяться самым лучшим и достойным, тем, кто прошел испытания, даваемые Учителем. Учения не следует передавать тем, кто их разглашает и выбалтывает. Такие Учения не следует объяснять людям, не интересующимся Дхармой, иначе возникнут препятствия, божественные существа будут недовольны, не будет благословения, и эффективность Учения потеряется, т.к. оно будет испорчено. Учения следует охранять от тех, кто нарушает самайю и правила чистоты и секретности, поскольку недолжным образом относясь к Учениям, они обязательно внесут в них собственные взгляды, различные примеси и передадут их тем, кто не способен практиковать, в результате те, кто их практикуют, не обретут знаков реализации. Также эти высшие Учения не следует передавать людям с ограниченными взглядами, начинающим практикам Дхармы, которые следуют только практикам крийя-, чарья- или йога-тантры и в силу узости своего мышления не способны или не стремятся понять возвышенные Учения за пределами двойственности, концепций и ограничений. Если даже такие люди услышат их, но не поймут, то у них могут породиться сомнения, недоверие к учениям или хула, таким образом, они накопят дурную карму. Если же Учения содержатся недолжным образом и не хранятся, то это приводит к непониманию Учения, превратным толкованиям, в результате чего те, кто их пытается практиковать, вместо знаков реализации обретают различные препятствия в практике. Если же Учения сокрываются и должным образом преподаются, то Учения процветают долгое время, всегда обладают живой силой, несут дух благословения и реализации сиддхов и богов, а те, кто их применяют, достигают высших плодов практики.

Когда мы говорим о сохранении и утаении Учения, это не имеет ничего общего с сектантством или чувством эгоистичного себялюбия и превосходством, желанием скрыть нечто очень драгоценное от других. Иметь такие взгляды означает в корне не понимать сущность духовной практики Лайя-йоги. Необходимость

сокрытия Учения не диктуется никакими эгоистическими или другими побуждениями. Учения скрываются не потому, что они несут в себе нечто запретное или предвсудительное. Они охраняются, потому что таким образом мы защищаем чистоту практики, удерживая их духовную силу. Это подобно тщательному соблюдению чистоты эксперимента в мирских науках.

Прежде чем давать наставления ученикам, Учитель должен тщательно проверить их, достойные ли она сосуды. К примеру, Учитель может странно повести себя, припворившись обычным человеком, поставить их в неловкую ситуацию, предложить им выполнять трудное служение или подвергнуть их оскорблениям, критике или насмешке, при этом он внимательно следит, сохраняют ли такие ученики чистое видение, чистоту самайя, веру и приверженность, и как они себя поведут в такой ситуации. Либо он может намеренно сообщить ученику какие-то необычные сведения, говоря, что они являются сугубо тайными и предназначены только для него, а затем послать другого ученика, который, как бы «случайно», любопытствовал и пытался их выведать. Такой Учитель, желая проверить самоопдачу учеников, может сказать: «Я нуждаюсь в том-то» или «Займись таким-то делом». Если ученики не обладают должными качествами, они потеряют веру, смутятся, у них пропадет решимость, и они оставят путь. Это будет знаком того, что такие ученики не годятся как сосуды для передачи духовных Учений, поскольку в процессе духовной практики им не удастся удержать чистое видение, веру, они не смогут соблюдать самайя, и потерпят неудачу на духовном пути из-за недостатка решимости, приверженности и способности к осознанию, а потому, поскольку они не получают пользы от Учения, то лучше с самого начала не заводить с ними разговор о духовной практике. Если же решимость учеников, их вера и стремление к Освобождению непоколебимы, и они готовы пожертвовать всем, что имеют, это указывает на их духовные заслуги, на то, что у них есть способности к практике и кармическая связь с этими Учениями. Когда Учения должным образом передаются подходящим ученикам, такие Учения действуют и сохраняются долго, спасая бесчисленное множество живых существ.

Кроме этого, такой подход к передаче уже является своеобразной передачей и первыми уроками стойкости, гибкости, самоотверженности, отсечения эгоистических цепляний, надежд, страхов и избавления от застывших идей. Попадая в необычные обстоятельства в процессе обучения, ученик открывает много нового в себе, и это является ему напоминанием о том грандиозном, непостижимом величии, необъяснимой тайне, к которой он прикасается, вступая на путь Учения. Впервые у ученика возникает благоговейный трепет и восхищение от глубины пути, и он понимает, что он должен измениться, что у его маленького «я» нет ни одного шанса пройти этот путь, оставшись прежним, мелочным, обычным существом. Так появляется «вкус» непостижимой глубины пути.

Три вида передачи Учения

По традиции Учение передается ученику одновременно на трех уровнях:

- ~ интеллектуальным пониманием;
- ~ символами (с помощью метафор),
- ~ за пределами мыслей (в безмолвии или через ситуации).

Наука сердца и логика слез

Словесная передача

Здесь Учитель дает четкие словесные инструкции относительно методов или ключевых моментов Учения так, чтобы у ученика не осталось каких-либо логических противоречий. Интеллектуальные объяснения адресуются обычному поверхностному сознанию, которое действует в нашем обычном состоянии (джаграт).

Орел в небе, трава на земле

Символическая передача

В символической передаче Учитель, описывая природу Бытия или видение, использует особый сумеречный язык пантры (сандхья бхашья), метафоры и символы. Символическая передача адресуется подсознанию, т.е. интуитивному мышлению тонкого тела, которое действует в сновидениях. К примеру, Учитель может показать кувшин и кучу глины, намекая на «единый вкус» всех явлений и их неотделимость от первичной основы. Либо он может объяснить естественное состояние как «парение орла», принцип интеграции словами «печь вместе с рекой», а принцип оставления «как оно есть» сказав, что «трава вырастет сама». Либо он может поставить хрустальный сосуд на белую, синюю, красную ткань, объясняя принцип чистоты и незапятнанности естественного состояния.

Рогатый заяц верхом на черепахе

Внемысленная передача

Здесь Учитель намекает на невыразимую, безумную, абсурдную для логического ума природу недвойственного Бытия. Он молчит, кричит, либо говорит абсурдными головоломками, ведет себя необычным образом, создавая ситуации пробуждения в ученике, когда его привычное видение мира рушится, и он открывается великой силе Ясного Света. Либо он дает ученику соприкоснуться с сильной энергией этого мира, которая останавливает на время поток его двойственного мышления, шокируя, увлекая его и обнажая чистое состояние «не-Я».

Внезаковая передача предназначена для сверхсознания, которое проявляется в моменты глубочайшей ясности, во сне без сновидений или в самадхи.

ГУРУ-ЙОГА И САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ

«Те, кто не выпил с почтением нектар наставлений своего Учителя, умирают от жажды в безводной пустыне бесконечного множества текстов».

Махасиддха Сараха

Путем к передаче созерцательного присутствия является Гуру-йога, и источником реализации и благословения является сознание Гуру. Считается, что до тех пор, пока мы не можем получить такую передачу от Гуру, то, независимо от того, как долго мы следуем духовному пути, скорее всего, нам невозможно будет открыть недвойственную природу нашего сознания. В пути Лайя-йоги Гуру рассматривается не как обычный, умудренный опытом человек и не как воплощение какого-либо божества. Гуру олицетворяет собой бесконечное сознание, неотделимое от ученика. По сути, это бесконечное сознание содержит в себе единство всех учителей, святых и является самим учеником, а его слова — это Атма-Шакти, которая передается ученику через наставления. Поэтому говорится:

«Достижение самадхи обретается заслугами, накопленными ранее, это достигается милостью Гуру и самоотдачей ему. Йог, чей ум становится все более просветленным, получает высшее переживание, когда он имеет доверие к Гуру».

«Гхеранда Самхита» (7.1, 7.2)

Полным путем самоотрансценденции является самоузнавание или открытие себя нисходящему потоку Ануграхи или спонтанному совершенству изначального Ума, это подобно царской милости. Путь самоотдачи также иногда называют путем Шакти, когда йогин оставляет личное усилие и открывается спонтанному самосовершенству или беспричинному совершенству, подобному милости абсолютного «Я». Беспричинное совершенство, подобное милости, означает, что спонтанное самосовершенство нашего истинного, изначального, абсолютного осознания на высших ступенях реализации не зависит от наших усилий, от количества накопленных добродетелей или грехов, оно полностью трансцендентно любым сансарным действиям, оно реализовано всегда, в каждый момент.

Интенсивность на пути Шакти зависит от силы желания йогина достичь Освобождения и от его накопленных заслуг. Йогин с наивысшими способностями достигает полного Пробуждения через абсолютную

самоотдачу и самоузнавание, без выполнения других видов садханы, как, к примеру, Рамалинга Свами. Такой интенсивный путь самоотдачи называется «пивра». Йогин категории «герой» (вира) способен на «мадхьяма». «Мадхьяма» — путь, когда он постепенно устраняет эгоистические цепляния и уменьшает усилие, вступая на путь спонтанной самотрансценденции. Наконец, для йогов с более низкими способностями (категории «пашу»), претий путь самоотдачи и раскрытия спонтанному совершенству называется «манда», когда йогин выполняет базовые практики и, сочетая путь самотрансценденции с путем медитации, Кундалини-йогой, постепенно открывается пульсу божественного самораскрытия своего высшего осознания. Он постепенно устраняет свои эгоистические привязанности, освобождается от личностного усилия и достигает Просветления после того, как его кармические тенденции ложного эго исчерпываются.

Счастливым странник

Обычные качества ученика

Ученик, достойный получить передачу Учения, должен обладать верой, преданностью и самайями, поддержанием духовных обязательств. У него должен быть непредвзятый ум и способность к самоотдаче. В частности, говорится:

«Ученик должен иметь хорошее происхождение или быть благородным, искренним, находчивым, стремиться к высшей цели, хорошо знать священные тексты и быть сосредоточенным на процессе Освобождения. Он должен внимать поучениям Учителя по поводу тела, речи и ума и не гордиться положением в обществе, богатством, своими знаниями и прочим. Он должен быть готов подчинить свою жизнь наставлениям Гуру, пожертвовать своими эгоистичными планами и с радостью выполнять все задания Учителя».

«Шарада Тилака Тантра» (2.145-52)

Итак, передачу высшего Учения, которая прямо указывает на абсолютное состояние, следует давать только тем, кто обладает сущностным пониманием или способностью к осознанию за пределами слов, тем, кто обладает верой, принимает духовные обязательства (самаяя) и очень усерден в практике, чей ум всегда устойчив и кто не поворачивает назад, кто готов поднести все свои богатства и все, чем обладает, даже тело, с радостью, без припворства, без сожаления и привязанности, поскольку это указывает на наличие преданности, самоотдачи и самайя. Такой ученик является сосудом, достойным для передачи Учения. Если он не отходит от устных наставлений Учителя и поступает в соответствии с его рекомендациями, выполняет свое служение, не жалея ни времени, ни сил, поэтому, оставив все мирские привязанности, он способен выполнить все наставления и учения практики. Когда такой ученик выполняет то, что соответствует устным наставлениям Гуру, он может полностью пройти путь реализации до конца.

Воин духа

Качества ученика наивысших способностей

«Он не чувствует ни счастья, ни печали от внешних условий, будь то приятных или неприятных, и не имеет симпатий и антипатий».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

1. непоколебимость. Йогин непрерывно пребывает в естественном состоянии и не покинет своего созерцания, даже увидев Повелителя Ада или слуг Ямы, явившихся, чтобы забрать его, даже если земля и небо поменяются местами и содрогнется Вселенная.

2. Бесстрашие. Ничто не может смутить или вызвать страх у йогина, неуклонно держащего созерцания, поскольку он видит, что все видения и события неотделимы от их источника — осознания, в котором он находится.

3. Беспристрастие. Лайя-йогин, пребывая в созерцании, не оставит свое видение, даже увидев тысячи божеств, испускающих сияние, на своих тронах или Будду и Дакшарейю, левитирующих в «позе лотоса», испускающих радуги, поскольку он знает, что все это проявление его собственной природы. Нет ничего, что отличалось бы от его собственной природы.

4. Отсутствие надежды и страха. Такой йогин не стремится к нирване и не спрашивается сансары. Страх сансары ему неведом и он живет, подобно аватару в нераздельном единстве сансары и нирваны.

5. Отсутствие сомнений. Он никогда не испытывает ни сомнений, ни беспокойств, ни замешательства относительно истинной природы «Я» и проявляющихся феноменов во Вселенной.

6. Выход за пределы двойственных представлений. У него нет мыслей о правильном и неправильном, плохом и хорошем, чистом и нечистом, об альтруизме, спасении других, накоплении заслуг и совершении добродетельных поступков, поскольку такие представления — это часть человеческой иллюзии, основанной на двойственности, приятии и отвержении. Пребывающий в недвойственности, он сам есть воплощение чистоты, абсолютного блага без мыслей о них.

7. Мудрость. Он черпает мудрость из естественного состояния, не прибегая к внешним источникам.

8. Непривязанность к внутренним состояниям. Имея многочисленные сиддхи, знаки, духовные переживания, он равнодушен к ним, зная, что все это просто часть его собственной природы.

9. Преодоление двойственности. Он способен занимать одновременно две противоположные точки зрения или делать противоположное тому, что считается правильным.

10. «Один вкус». Он равнодушен к хвале и хуле, все для него имеет «один вкус»: добро и зло, чистое и нечистое, правильное и неправильное.

11. Видение иллюзий. Он никогда не вовлекается в двойственное видение, концепции, мысли или действия.

12. Вне концепций. Его сознание и точка зрения не меняются под воздействием логики, аргументации оппонентов, крипики.

13. Радость. Он всегда всем непрерывно удовлетворен, пребывая в блаженстве.

14. Игра. Он принимает подобно ребенку любую ситуацию, не отвергая ее, но и не привязываясь к ней.

15. Свобода. Для него нет ни связанности правилами, ни кодекса поведения, ибо он совершенно свободен, если же он придерживается их, то это подобно игре ради других. Его единственным правилом является осознанность, тем не менее, он способен соблюдать любые принципы, если в этом есть необходимость без притяния и отвержения.

16. Вне желаний. Он не затронут радостями и скорбями, влечением и отвержением.

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЙОГА-ТАНТРЫ

Котенок и детеныш обезьяны

Два пути: постепенный и мгновенный

Традиционно существует два пути, ведущих к Освобождению.

Первый — постепенный путь «викас», активное упорное усилие йоги, связанное с методом.

Второй — мгновенный путь «лайя», полное поглощение путем самопрансценденции, устраниения усилия и эго, связан с мудростью (джняна).

Путь активного усилия называют постепенным путем метода (упайя) или путем детеныша обезьяны (марката ньяя). В отличие от котенка, которого несет мать, детеныш обезьяны вынужден сам скакать за матерью по деревьям. Путь усилия включает в себя все многообразие методов супры, крийя-, чарья- и йога-тантры, таких, как йога божеств, начитывание мантр, концентрация, медитация, работа с каналами, ветром и Кундалини. Применяя их, йогин достигает самадхи и открывает исконный Свет нерожденной Реальности и понимает, что теперь нет нужды что-либо делать, нужно просто позволить Свету поглотить себя, и стать единым со Светом через самоотдачу. Так он приходит к пониманию мгновенного пути.

Путь «лайя» включает в себя только понимание путем «джняны» и полную реализацию этого понимания через уничтожение иллюзии «Я», и надевание вне метода (анупайя). Его называют путем котенка (марджара ньяя). Оставив методы и активное личное усилие, йогин открывается к новому измерению недвойственного видения реальности, пытается сразу войти в него и навсегда остаться в нем. Чтобы это сделать, он полагается только на это недвойственное измерение и устраняет усилия и саму идею «Я», которое прилагает усилия, как являющееся помехой для вхождения в бесконечную Реальность. Подобно котенку, который целиком полагается на мать и позволяет матери таскать себя в зубах, не прилагая личных усилий, йогин на пути лайи, заботится лишь о том, чтобы не выпасть «из зубов» матери Света великой Реальности. Даже если он делает методы, он их делает как созерцание и самопрансценденцию, а не самодостаточные практики, применяя которые, он надеется достичь измерения Света Недвойственности.

Общепринято считать, что постепенный путь предназначен для людей с обычными способностями уровня (пашу) и героев (вира). Мгновенный путь лайи предназначен для духовных гениев, тех, кто с детства одарен способностями к созерцательной мудрости (дивья).

На практике чаще всего йогины следуют смешанным путем, т.е., имея в виду высшее понимание, они усердно прилагают усилия для очищения и достижения самадхи, чтобы, как только представится возможность, встать на путь сахаджа-самадхи вне усилий, т.е. мгновенный путь самопрансценденции.

В традиции Лайя-йоги есть свой особый подход к сочетанию двух путей. А именно: мы безоговорочно сразу вступаем на мгновенный путь созерцательного присутствия и самопрансценденции и пытаемся укрепиться в таком переживании через прямое введение, чтобы поддерживать его всю жизнь. Тем не менее, понимая, что мы не совершенны, и на относительном уровне без усилия не обойдись, лайя-йоги выполняют различные практики, такие как концентрация, медитация, техники Кундалини-йоги и т.д., однако они выполняются нераздельно с созерцательным присутствием, и главной практикой является всегда все-таки созерцание и самопрансценденция, т.е. мы «делаем, не делая».

Даже делая призывание или задержку дыхания, йогин должен заботиться о поддержании созерцания больше, нежели о результатах пранаямы, поэтому методы постепенного пути применяются йогиним скорее как украшения, игра или поддержка.

Пять тел, согласно Учению йога-тантры

Учении йога-тантры считается, что физическое тело человека проявляется из универсального источника Бытия — Ясного Света подобно тому, как рыба выпрыгивает из воды на поверхности океана или подобно тому, как растение вырастает из земли вниз головой. Согласно Учению тантры человек обладает пятью телами (коша):

1. Физическое тело (аннамайя) — это тело, создаваемое из пищи, в котором мы проводим большую часть времени в бодрственном сознании (джаграт-авастха). Оно ходит, сидит, ест, работает.

2. Эфирное тело (пранамайя) — это тело, состоящее из жизненной энергии. Эфирное тело представляет собой синевато-голубой ореол, окружающий физическое тело, пять основных и пять дополнительных пран, циркулирующих по многочисленным каналам и образующих единое энергетическое тело. Согласно Учению каула-тантры, эфирное тело является промежуточным звеном между человеческим измерением и более тонкими. Обретя контроль над пранами, йогин может по своему желанию выделять эфирное тело, сгущать его, делать его видимым и перемещаться в нем независимо от физического.

3. Астральное тело (маномайя). Астральное тело состоит из тонкой энергии наших мыслей и эмоций. Йогин, овладевший контролем над ветрами и каналами, с помощью силы концентрации или энергии Кундалини может входить в астральное тело и покидать физическое силой четвертой дхьяны. Концентрируясь на сахасрара-чакре, аджна-чакре, анахата-чакре, йогин может силой воли собирать прану в чакрах и после того, как достаточно праны было накоплено, переносить свое сознание в тонкое тело и действовать в нем по своему желанию. Оно имеет вид неформленного газообразного облачка либо у опытных практиков оно может принимать форму божества или быть копией физического тела. Астральное тело действует во сне со сновидениями, с его помощью йогин может перемещать свое сознание в миры духов, богов сансары или богов верхнего Мира Форм (Рупа-лока).

4. Ментальное тело (виджнянамайя) — «оболочка сознания», тело, связанное с пониманием, интуицией, творчеством. Создается молитвами и очистительными визуализациями. Излучает сияние.

5. Причинное тело или тело истинного блаженства (анандамайя). Это тело не имеет конкретной формы и представляет собой чистое бесформенное сознание, оно развивается с помощью медитации. Йогин может полностью пережить его опыт, войдя в самадхи без формы либо осознавая себя во сне без сновидений (сущупти авастха). Контролируя это тело и перенося в него сознание, йогин может перемещать свое сознание в Мир Без Форм (Арупа-лока), наслаждаясь безграничными качествами своего «Я», подобного пространству. Каузальное тело переживается йогиним в глубоком самадхи как различные виды безграничного пространства ослепительного света. Эти пространства подробно описываются в «Адвайя Тарака Упанишаде». Перед тем как

войти в это тело, йогин имеет видения ослепительного золотого шара или водоворота света, подобного золотой пыли, с которыми он сливается в медитации. Это тело также переживается как разноцветные сферы света (бинду) в момент перерождения. Считается, что йогин может войти в это тело с помощью концентрации, реализовав уровень пятой дхьяны (бесконечное пространство).

Истинное «Я» (Атман) есть истинная Самость. Йогин может познать его с помощью медитации, овладев восьмой дхьяной. Это единство индивидуального сознания и абсолютного «Я», Ум как таковой в его чистой основе. Это сознание представляет собой нерожденную светящуюся ясность — фундаментальную природу Ума, которая находится за пределами субъекта и объекта и любых качеств. Истинное «Я» переживается только в нирвикальпа- или сахаджа-самадхи за пределами сна без сновидений (турья). В момент смерти каждое живое существо объединяется с Ясным Светом природы Ума, погружаясь в него на время, которое позволяет его уровень осознания. В Лайя-йоге это сознание именуется истинной Мудростью (Праджняна, Сахаджья), естественным Умом.

Цель любой духовной практики заключается в развитии уровня осознанности с тем, чтобы обрести абсолютную свободу, жить и действовать не только в физическом теле, но и во всех телах, присущих нашему «Я». Практикуя Лайя-йогу и тренируясь в пребывании в естественном состоянии, йогин, в основном, настраивается на самые высшие тела своего «Я». Получив прямое введение, йогин тренируется медитировать, фокусируя свой ум на присутствии Ясного Света. Когда такой контакт установлен и держится непрерывно, этот Свет проливается, устремляясь широким потоком, и очищает более грубые тела, нисходя в них, вплоть до их полной трансформации в состояние Света. Такая полная трансформация именуется «Великий Переход» (кайя-вьюха) и является высшей целью духовной реализации.

Четыре типа сознания

Сознание человека согласно Учению йоги и тантры делится на:

I. Бодрствование (джаград авастха), когда активизирован понятийный ум поверхностного сознания в теле.

II. Сон со сновидениями (свапна авастха), когда восприятие переходит в подсознание и действует в тонком теле, воспринимая образы.

III. Сон без сновидений (сущупти авастха), когда ум покоится в его чистой бесформенной основе вне мыслей и образов в причинном теле (карана шарира), соответствует переживаниям светимостей.

IV. Турья — это состояние, где превзойдена любая двойственность субъекта и объекта, соответствует переживанию чистого Ясного Света, всеобщей Основы, выражаясь языком Веданты — это трансцендентная Реальность без каких-либо качеств (Ниргуна Брахман).

«В Четвертом — происходит объединение с недвойственным, самым запредельным слоем ума, и вечное сознание Бытия достигается».

«Дхьянабинду Упанишада» (94)

Вера без понимания и нигилистическая бравада

Детство Духа

Этернализм

Точка зрения двойственных Учений, принимающих любую концепцию как абсолютную, к примеру, независимого самобытия чего-либо (понятий «Я», «Абсолюта» или божеств, таких как Ишвара и т.д. в индуизме или любых других божеств) именуется этернализмом.

Этернализм — крайняя почка зрения на что-либо вообще, обусловленная приверженностью к концепциям, тенденция увековечить что-либо, присуща начальным школам двойственной тантры, ведущая не к полному Просветлению, а к перерождению в раях (локах), соответствующих измерению Избранного Божества. Этерналистское почитание божеств путем низших тантр дает временное благо, однако не открывает глаза на подлинную природу Реальности: почитающий не отличается от почитаемого.

С точки зрения недвойственности, даже божества являются иллюзией, проекциями нашей природы Ума, нашего фундаментального «Я», поскольку природа Ума, наше естественное состояние является Царем, Господином всех явлений во Вселенной, в том числе и божеств.

«Я есть Тот, кого жертвами и аскезами почитают все живые существа, начиная с Брахмы, небесные существа, небесные девы, которые сами под присмотром, смертные, якши, гандхарвы, наги и другие божественные существа, все поклоняются только мне».

«Девикалотпара» (56)

Под словом «Я» в этом тексте имеется ввиду не некое божество, отделенное от нас, повелевающее Вселенной, а наш изначальный Ум в его исконной чистоте.

Этернализм отсутствует в Учениях главных Упанишад, Адвайта-веданты, Датпатрейи, Гаудапады, Шанкарачарьи, Учении махасиддхов Махасиендранатха, Горакшанатха, Сарахи. Разумеется, когда мы говорим: «Наша природа Ума», следует понимать, что на самом деле нет такой вещи, как чья-то природа Ума, поскольку естественное состояние (Сахаджья) является единым и общим для людей, богов и других существ в бесконечной Вселенной.

«В Брахмане нет ни Вед, ни миров, ни богов, ни жертвоприношений. Существует только один и тот же Брахман — высшая Реальность».

Авадхута Датпатрейя, «Авадхута Гита» (гл. 1, 34)

«Во Мне нет никаких составных частей, и поэтому боги поклоняются Мне. Так как Я — То всеобъемлющее, совершенное Существо, Я не признаю различия между богами (такими как Брахма, Вишну и Шива).

Авадхута Датпатрейя, «Авадхута Гита» (гл. 2, 6)

Максимализм Пробуждения

Нигилизм и иконоборчество

Это другая разновидность крайних взглядов, когда мы пытаемся отвергать способность к проявлению изначального Ума, устанавливая негативное отношение к его энергиям, из опасения, что эти энергии закроют природу «Я».

Основатель индийского движения «Арья Самадж» — гуджаратский странствующий монах Свами Даянанда Сарасвати учил, что поскольку трансцендентная Реальность (Брахман) не имеет формы, то выполнение любых практик с божествами является идолопоклонничеством, которое закрывает глаза поклоняющемуся на бесформенную природу высшей Реальности, поэтому, по его мнению, следует отвергать любые изображения божеств и практики с их использованием.

Идолопоклонничество как форма этернализма означает не понимать пустотную недвойственную природу того или иного божества, мантры, практики, привязываясь к ним, считать их реальными, имеющими самобытие.

Нигилизм означает крайнюю позицию, тенденцию отрицать присущую нашему Уму способность проявляться как бесконечное разнообразие тонких энергий в относительном измерении в соответствии с законом кармы.

На пути недвойственного созерцания в Лайя-йоге мы рассматриваем божества как полностью пустотное творческое излучение пространства Ума — естественного состояния, обладающее природой иллюзии, тем не менее, их пустотная природа постоянно проявляется как игра лучезарной творческой энергии.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

ТРИ СУЩНОСТНЫХ ПРИНЦИПА

«Это бесконечное — внизу, оно наверху, оно позади, оно спереди, оно справа, оно слева, оно — весь этот мир. А теперь наставление о самом себе: я внизу, я наверху, я позади, я впереди, я справа, я слева — я весь этот мир».

«Чхандогья Упанишада» (гл.25, ч.7)

В ведических и индуистских панпрических текстах, посвященных Адвайте, мы часто обнаруживаем драгоценные указания святых о медитации на истинное «Я», о самоисследовании (Атма-вичара), об отсечении эгоизма (Атма-ниведана, прапатти), о превосхождении желаний путем поиска их источника, об обнаружении чистого осознания (Праджняна) через понимание (джняна) для достижения состояния недвойственности вне субъекта и объекта (самадхи).

С постижением недвойственности душа, связанная иллюзиями, пробуждается и вырывается из замкнутого цикла перевоплощений, осознав иллюзорность самобытия «Я».

Учение Лайя-йоги является зрелым плодом на дереве практической Адвайты и квинтэссенцией этих драгоценных наставлений.

Естественное состояние саморожденной Мудрости, изначально присущей нашему «Я» (Сахаджа), — ключевое понятие в практике Лайя-йоги.

Обучение начинается с того, что Учитель прямо вводит ученика в состояние «вместе» («саха») «рожденной» («джа») Мудрости.

Затем Учитель объясняет, как работать с ним, вплоть до окончательной реализации.

Следуя наставлениям Гуру, адепт Лайя-йоги выполняет садхану, опираясь на три главных принципа:

1. **«Шравана»** — получение вдохновляющего импульса «прямого введения» (праптьяхиджня-даршан) от Гуру, который дает переживание «вкуса» недвойственности (раса).

2. **«Манана»** — укрепление в этом переживании через медитацию, обдумывание и устранение непонимания.

3. «Нидидхьясана» — неуклонное продолжение пребывания в созерцании без отвлечений вплоть до полной реализации Божественного тела (Дивья-дехам).

ЧАСТЬ 1

Посмотреть в зеркало **Прямое введение в исконную осознанность** **(шравана)**

Львиный рык

Устная передача

В Лайя-йоге обучение начинается с того, что Учитель прямо вводит ученика в состояние осознанности за пределами концепций (Сахаджья), указывая ему на неведение и словно пробуждая его от сна бессознательности.

«Если человек, прослушав ведантические тексты, или собственные слова Гуру, или благодаря заслугам, накопленным в прошлых жизнях, созерцает собственное сердце, провозглашающее себя корнем «Я-мысли», отличным от тела и ума, то это и есть шравана».

Бхагаван Шри Рамана Махариши

Такое непосредственное введение именуется «ознакомление с видением» в Сахаджаяне сиддхов или «прапьябхиджня даршан» в школах кашмирской йоги. «Прапьябхиджня» дословно означает «поворот» («прапи») «к своему изначальному лицу» («абхи»), в результате которого возникает «знание» («джняна»).

«О, ученик, пойми, эта исконная саморожденная Мудрость пронизывает сансару и нирвану, ты не понимаешь, что твоя изначальная природа существовала всегда, поэтому ты заблуждаешься, считая проявленный мир внешним, а себя — субъектом. Твоя саморожденная Мудрость всегда присутствует, хотя ты не встречался с ней лицом к лицу ни разу, даже во сне. Твое изначальное осознание не имеет никаких препятствий, однако ты его не замечаешь. Прямо сейчас, пойми, тебе следует увидеть то, что невидимо. Все наставления сутр и шастр бесполезны, если ты не поймешь эту исконную Мудрость. Воистину, святые не стремятся ни к чему, кроме этой изначальной Мудрости. Хотя число священных текстов безгранично и больше, чем гора Меру, если говорить о самой сущности священных текстов, то это твоя исконная изначальная Мудрость осознания и ничто иное, которая присуща всем освободившимся, и в ней нет ни практики, ни метода, ни достижения, ни связанного, ни того, кто хочет достичь, ни Учителя, ни ученика.

Послушай же, о мой дорогой ученик, мы говорим «осознание», однако те, кто говорят о нем, понимают превратно или приписывают его субъекту, либо под осознанием подразумевают обычный ум, другие же — некоторую ясность вне концепций. Нет числа многочисленным разговорам о знании, самодовольные бродят в дебрях философий, рассуждая об изначальной Мудрости, однако, это их не спасает от круга рождения-смерти.

Непонимание собственного «Я» подобно паутине, которая держит муху или силкам, в которых увязла птица. Те, кто связан буквальным пониманием священных текстов или погрязли в теориях и словах, никогда не смогут воспринять сияющую изначальную мудрость истинного «Я». Пандиты привязаны к текстам и комментариям, бхакты привязаны к форме божества, практикующие мантру привязаны к ритуалам, йоги привязаны к техническим практикам и энергии, аскеты привязаны к своему образу жизни, однако, все это не является подлинной сущностью Дхармы и, если происходит разделение на субъект и объект, такая привязанность — очередная форма неведения. До тех пор, пока субъект с объектом не объединятся, невозможно покинуть сансару. Хотя сансара — только условное понятие и она неотделима от нирваны, тем не менее, живые существа, будучи схваченными своими привязанностями, постоянно принимают и отвергают, разделяя на субъект и объект. До тех пор, пока такое разделение не преодолено, не избежать круга рождения-смерти, потому мудрый остается в недеянии, отбрасывая как дурные действия, так и дающие заслугу. Оставаясь в созерцании, он отвергает путь действия и вступает на великий путь недеяния.

Не принимая и не отвергая, не выноси суждений. Сохраняй осознание настоящего вне принятия и отвержения! Твой изначальный Ум есть источник всего. Однако, когда ты ищешь его, ты видишь только прозрачность и ясность, где нет никакого «Я». Это чистая осознанность. Она пуста, чиста и самосовершенна. Она не творится и не разрушается. У Ума нет опоры, он подобен небу. Пребывай, подобно небу, без опоры в нагом присутствии».

Учитель помогает ученику прервать поток рационального мышления, а затем дает объяснение, обращенное к его духу: «О, дорогой ученик! Загляни прямо сейчас в себя! Пойми природу истинного «Я»! Именно твое «Я» в его основе объемлет и сансару, и нирвану.

«Ум в его естественности — единственное семя всего сущего, и сансара, и нирвана растут из него. Почитайте эту драгоценность, исполняющую все желания и дарующую все».

Махасиддха Сараха

Но если ты ищешь «Я», ты ничего не находишь, поскольку «Я» — это иллюзия, нет никакого отдельного «Я». Хотя его природа недвойственна, пустотна и неотделима от всевышней Реальности, тебе кажется, что есть некое реальное «Я», существующее само по себе. Хотя твоя истинная Самость присутствует всегда, как глубокое подводное течение в сознании «Я», ты ее не замечаешь. Это природа Ума, она прямо сейчас обнажена, распахнута и пронизывает собой весь мир».

«Твое «Я» — везде, перед тобой, за тобой и во всех десяти сторонах света».

Махасиддха Сараха

Сущность всех религиозных учений, всех видов упражнений йоги, все мантры, ритуалы и мантрические практики содержатся в естественном состоянии (Сахаджья) нерожденного Ума, где нет ни практик, ни

Учений, ни рипуалов, ни связанности, ни освобождения, ни Учителя, ни ученика, ни шести философий, ни Вед, ни Упанишад, ни буддизма, ни джайнизма, ни сект, ни прошлого, ни будущего, ни жизни, ни смерти, ни варн (каст), ни ашрамов (жизненных ступеней).

«Твоя истинная Самость не улучшается от добрых дел и не ухудшается от греховных деяний. На нее можно указать только негативно, как на «не то, не то». Твоя Исконная Сущность непостижима, неразрушима, ничем не связана, не изменяется и никогда не страдает».

«Брихадараньяка Упанишада»

Объясняя, Учитель дает понять, что любые идеи, присущие кармическому видению, перестают действовать, когда мы прямо касаемся Сердца Беспредельности.

«Здесь, в этом состоянии отец — не отец, мать — не мать, миры — не миры, боги — не боги, Веды — не Веды, здесь вор — не вор, убийца — не убийца, неприкасаемый — не неприкасаемый, монах — не монах, аскет — не аскет».

«Брихадараньяка Упанишада»

Вновь и вновь обращается Учитель к ученику, пытаясь пробудить сквозь пелену неведения его саморожденную ясность, обнаженное осознание. Это подобно тому, как будят спящего.

«Почему ты не знаешь себя, того, кто сам есть воплощение Сознания, Блаженства и Бытия, того, кто созерцает ум и его колебания?»

Шри Ади Шанкарачарья, «Разъяснение изречения»

«О, ученик, отбрось мысли о прошлом, не воображай, не строй планы о будущем. Расслабься и будь бдителен в настоящий момент. Загляни в себя и обнаружишь внутреннего наблюдателя, но, на самом деле, нет даже никакого отдельного наблюдателя, есть только прозрачная нагая ясность. Эта обнаженная осознанность ни внутри, ни снаружи, она всегда была в тебе, она спонтанна и чиста без очищения, ее не нужно создавать, она подлинна и искусственна, ее нельзя выразить, она непостижима, однако, она и не есть ничто, т.к. присутствует всегда. Она нераздельна в каждый момент переживания, однако, она и не едина, ибо проникает во все многообразие вещей. Пойми, ты совершенен без практики, ты уже в своей основе просветлен без усилий, ты уже чист без очищения. Твоя совершенная изначальная осознанность ни на что не опирается, у нее нет ни центра, ни границ. Даже страсти и желания-клеши в своей основе пусты и есть энергия изначальной осознанности «Я».

Затем Учитель приводит аналогии, связанные с пятью элементами:

~ Земля (припхиви). Как земля является непоколебимой основой всего, так и естественный Ум (Сахаджа) является непоколебимой основой всех проявлений, видений, материальных имен и форм (нама и рупа).

~ Вода (апас). Вода всепроникающа и принимает любую форму, таким же образом и естественное состояние является всепроникающим и пронизывает это существование. Все, что видится, является упадхи (сосудом), содержащим естественное состояние Атмана, сосудами, внутри которых существует безграничное осознание.

~ Огонь (агни). Огонь, соприкасаясь со всем, растворяет его своим теплом, таким же образом естественное состояние способно растворить все, что с ним соприкасается, само при этом оставаясь неизменным.

~ Ветер (вайю). Воздух ни к чему не привязан, является вездесущим и путешествует, не цепляясь ни за что, таким же образом естественное состояние является безопорным, безобъектным, вездесущим присутствием.

~ Пространство (акаша). Все живые существа, объекты и материальные вселенные существуют в пространстве акаши, таким же образом все, что воспринимается, находится в естественном состоянии (Сахаджа). Естественное состояние обширно, как бесконечное пространство.

«Пойми, Ум подобен пространству. Пойми, Ум имеет пространственную природу!».

Махасиддха Сараха

«Почему ты не понимаешь, что ты поистине совершенное сознание вне двойственности. Ты — то истинное осознание, в котором одинаково отражается все. Твоя природа не имеет границ, она и есть всевышний Источник всего».

Авадхута Датпатрейя, «Авадхута Гита» (гл. 1, п)

Рогатый заяц

Передача вне слов

Если ученик не понимает, Учитель использует алогичное поведение и парадоксальный язык, чтобы пробудить его осознанность.

«Нет воды, почему же затопило берега?

В городе нет людей, отчего же на домах крыши?

В гнезде нет яиц, почему же вылетел птенец?

Немой брат поет песню,

Глухой слушает,

Беспальный играет на барабане», —

Щелкая пальцами и танцуя,

Так пробуждал Минонатха Горакшанатх».

«Горокхо Биджой»

«Вот это чудо!

Лягушка глотает слона!

Обезьяна ест камни!

Бесплодная женщина рождает!

Как изумительно!»

Сахаджайогиничинта

Когда логика ума сметена абсурдными словами и действиями, в ученике зарождается видение вне слов и он оказывается в чистоте «Я», нагом присутствии, без будущего и прошлого. Даже несколько мгновений этой чистоты способны расколоть глыбу иллюзий ума ученика и открыть изначальное состояние.

Для великого ученика с высшими способностями прямого введения достаточно для Просветления.

ЧАСТЬ 2

Стирание пыли **Прояснение смысла, обретение уверенности,** **устранение сомнений и ошибок,** **принятие великого решения (манана)**

Натягивая тетиву

Устранение сомнений

«Кроме «Этого» нечего больше знать. Нет ничего вне «Этого», что еще следовало бы знать».

Махасиддха Сараха

«Манана, согласно некоторым, — это исследование смысла Писаний. На самом деле — это исследование Бытия или Самости».

Бхагаван Шри Рамана Махариши, «Шри Рамана Гита»

Получив прямую передачу и открыв новое видение в самадхи, ученик должен обрести уверенность в новом видении реальности, устранить ошибки, прояснить, как полагаться на саморожденную Мудрость и, обретая веру в свое нерожденное «Я», полностью предаться его созерцанию, т.е. встать на путь йоги без метода «анупайя» и непрерывно пребывать в высшем состоянии «немедипации». Для этого Учитель снова объясняет ему принцип естественного состояния с помощью аналогий.

Аналогии естественного состояния:

~ **Горящая головня.** Горящая головня пылает ярко и освещает то, что находится рядом. Таким же образом естественное состояние освещает все неясности двойственных мыслей и кармы, находящейся в теле йогина, постепенно их растворяя.

~ **Масляный светильник.** Светильник рассеивает темноту вокруг, даже если его яркость невелика. Таким же образом естественное состояние может рассеять всю темноту кармы йогина, даже если это состояние не очень глубокое, если йогин поддерживает его непрерывно и тщательно.

~ **Горный хрусталь.** Хотя кристалл принимает цвет любого цветного предмета, на который его кладут, сам кристалл является ясным и чистым от всех примесей, так и естественное состояние является ясным и чистым состоянием осознания.

Ученик, если он не очень понятливый, может спросить: «Но как же я узнаю его?» Тогда Учитель дает аналогии в описании и самоузнавании естественного состояния: «О, ученик, так же

~ **как царь, задремавший на троне.** Как царь, задремавший на троне, которому снится, что он попал к врагам или что он нищий, но который мгновенно при пробуждении узнает себя царем, а не нищим, в своем царстве, а не в стане врагов, йогин мгновенно вспоминает свою изначальную природу, практикуя естественное состояние.

~ **как путник на горе.** Путник, достигший высшей точки на горе, больше ни к чему не стремится, так как знает, что это сама вершина, подобно этому практикующий естественное состояние знает, что он находится на самой вершине и больше ничего не ищет.

~ **как лев, пьющий воду из реки.** Детеныш льва, воспитанный в стаде коз, просто глядя в воду, мгновенно узнает себя как льва, таким же образом, погрузив ум в естественное состояние, йогин осознает его как всегда присущее собственное состояние.

~ **как драгоценный камень в хижине бедняка.** Бедняк, случайно обнаружив под полом своей хижины драгоценный камень, сразу же становится очень богатым, таким же образом йогин, обнаружив естественное состояние, сразу же устраняет все сомнения, недостатки, все стремления и признает его как высшую драгоценность в своем сознании и больше не стремится ни к чему.

~ **как ребенок из богатой семьи, спящий на руках у матери.** Подобно ребенку, уснувшему на руках у матери, которому снятся нехорошие сны, но, проснувшись, сразу же чувствующему себя в безопасности и довольстве, таким же образом йогин, раскрывший естественное состояние, чувствует абсолютную безопасность и уверенность в том, что он реализовал Атман.

~ **как возничий Карна.** Как возничий Карна⁸ — царский наследник, не знающий своих истинных родителей, внезапно узнает их перед битвой на Курукшетре.

~ **как женщина, которая искала ожерелье.** Подобно женщине, которая искала ожерелье, носимое на шее, а затем внезапно обнаружила, что потеря никогда не было и обрадовалась (свакантбхаранам катха).

~ **как десять глупцов узнают правду.** Когда десять глупцов пересчитывают друг друга, каждый забывает посчитать самого себя, насчитывая девятерых, печалются о пропаже. Когда их посчитал посторонний обнаружилось, что их всегда было десять.

Прицеливаясь

Преодоление отклонений

«Естественным состоянием с безначального времени было нерожденное состояние. Сегодня открывается эта истина благодаря показу ее Учителем. Медитируй согласно сказанному».

Махасиддха Сараха

Затем ученик может спросить: «Хорошо, о, Учитель, я понял, в исконной, спонтанной природе Ума все уже совершенно, нет ни «ты», ни «я», ни чистого, ни нечистого, все есть иллюзия, порожденная «Я», а «Я» изначально чисто. Для меня нет ни рождения, ни смерти, ведь я — Атман, и для меня нет ни сансары, ни нирваны, освобождение и связанность — всего лишь иллюзии моего Ума. Без усилий я уже чист, вечен и беспределен, значит ли это, что мне больше не следует делать что-либо и просто оставить садхану?»

Учитель отвечает: «О, дорогой сын! Для тебя это пока лишь красивые слова. Ты ошибаешься, думая, что тебе нет нужды больше делать практику, твое понимание поверхностно, пойми же теперь, как выполнять практику без практики, вступи на путь созерцания без усилия и надежды, пребывай в осознанности, не порождая двойственных понятий «я» и «другие», «освобождение» и «связанность», «это» или «то», «сансара» и «нирвана», «добро» и «зло», «чистое» и «нечистое». Просто постоянно поддерживай присутствие осознанности, будь выше любых рассудочных оценок и сохраняй такое понимание каждый миг, чем бы ты ни был занят: работой, едой, разговорами, ходьбой, сидя или лежа. Делай это днями, неделями, месяцами, годами, всю жизнь. Это и есть практика без практики, о ученик. Нет у нее ни конкретного метода, ни позы, не нужны для нее условия или особое время, ни мантры, ни янтры».

Размышляя над сказанным, затем, вновь ученик вопрошает Учителя: «Как чудесно, о, Учитель, непрерывно следовать такой невидимой, невыразимой йоге растворения, скрытой от всех, превосходящей понятия, этой йоге неследования, немедитации, не «Я», не метода и не понятий».

Затем вновь сомнения всплывают, и ученик вопрошает Учителя: «О, Учитель, если саморожденная природа, истинное «Я» вне усилий, не нуждается в очищении, вне чистого и нечистого, значит ли это, что я могу вести себя как угодно и потакать страстям и клешам?»

«О, ученик, ты заблуждаешься. Поступать так, значит не понимать разницы между абсолютным и относительным. Хотя в исконной таковости Бытия «Я» все самосовершенно и чисто, у тебя пока нет полной реализации в относительном смысле, пока не реализовано высшее достижение, следует очищать клеши и устранять желания, нужно очистить относительное «я» методами йоги. Будешь потакать страстям — накопишь горы дурных карм, ведь твое видение пока не имеет никакой силы».

«Эй, йогин, не гонись за чувственными удовольствиями. Эта великая болезнь нарушит состояние высшего блаженства. Вожделая к предмету страсти, ты оскверняешь чистоту Нерожденного стрелами желаний».

Махасиддха Сараха

Вновь ученик задает вопрос: «О, Учитель, ведь ты сказал, что нерожденное «Я» совершенно без усилий и чисто без нужды в очищении, и зачем мне методы йоги, если я вступил на путь недеяния и неметода? И зачем это ты говоришь, если нет ни «я», ни «ты», и все есть только абсолютное Бытие? О, Учитель, я в замешательстве, твои слова противоречивы, молю, проясни мои сомнения!»

«О, ученик, не будь наивным! Не путай абсолютное и относительное. Видение — это одно, а действие — это другое. Когда говорится о недеянии и исправлении, имеется в виду изначальный Ум в его истинной природе, он действительно не нуждается ни в очищении, ни в методах йоги, его не нужно исправлять, вносить противоядий-поправок, это корень практики. Что касается клеш-страстей, отвлекающих мыслей, дурной кармы и препятствий, их следует исправлять любыми методами, из которых лучший — это самоосвобождение, оставление всего «как оно есть» в естественном состоянии. Наставление «не исправлять» относится к изначальному Уму. Если же не очищать клеши, а дать им разрастись — это путь в низшие миры. Если не применить исправление при переживаниях блаженства, ясности и пустотности — это путь к рождению в сферах богов сансары. Однако это не значит, что ты ищешь противоядия. Пойми этот момент. Само пребывание в неисправленном и естественном состоянии и есть лучшее противоядие. О, ученик, пойми, что «не совершать усилий», значит знать, что изначальная природа уже совершенна в этот момент и не достигается благодаря усилию. Зная это, следует пребывать в расслабленном, естественном, обнаженном присутствии, ощущая его изначальное самосовершенство без усилий. При этом ты можешь, словно играя, совершать действия телом и выполнять якобы какие-то практики. Однако, поскольку ты находишься в созерцании без деяния, без надежды, это всего лишь игра, которая кажется практикой и усилием другим, но не тебе. Главная твоя практика — это созерцание вне деяния. Читаешь ли ты шастры или управляешь пранами — все эти методы погружены в созерцание, как палец в мед, и неотделимы от него, как свет от светильника».

Попадая в цель

Принятие великого решения:

встать на путь созерцательного недеяния

«Не трать времени, медитируя на чакрах, нади, падмах, мантрах божеств или их формах. Оставь любые виды йоги, в которых есть деяние и медитируй на Пустоте».

«Девикалоттара» (15, 25)

Прояснив сомнения относительно естественного состояния, ученик получает объяснение, как встать на путь созерцательного недеяния.

«Недеяние есть высшее поклонение, молчание есть высшее повторение мантр, пребывание вне мыслей есть высшее созерцание, самотрансценденция (аниччха) есть высший плод».

«Куларнава Тантра»

Учитель: «О, ученик, пойми, всепроникающая Пустота изначальной Мудрости (Праджняна) не может быть достигнута путем действия. Те, кто думает, что вечное, бесконечное естественное состояние может быть достигнуто с помощью усилий их йоги, подобны глупцам, считающим, что делая утром усилие для открытия глаз, они творят солнечный свет и видимую Вселенную. Фактически происходит наоборот, само усилие на определенном этапе мешает, так как дает пищу ложному чувству «Я-делателя» и усиливает навязчивую фиксацию на эго, закрывая истинный путь Освобождения.

Чувства медитации и медитирующего являются препятствием, указывающим на то, что разделение и двойственность не преодолены. Ожидание результатов от практики медитации, воображение будущих достижений, чувства «мое «я» не освобождено» и «я» должен выполнять йогу для Освобождения» означают, что ученик, даже получив прямое введение в естественное состояние, ничего не понял.

«Не концентрируйся на «я», на задержке дыхания. Ха, йогин, не фиксируйся на кончике носа! О, глупец, держись лишь Изначального и разбей цепи, держащие тебя в иллюзиях».

Махасиддха Сараха

На низших путях крийя-, чарья-, йога-тантры преобладают напряженные усилия и стремление к результатам, поскольку в них используется опора на обычный ум в неведении, который отвергает неведение и стремится к Пробуждению, цепляясь за идею личного «я», надеясь от него избавиться в будущем и испытывая страх, если это не удастся. Умы таких йогов полны страха, сомнений и надежд и они никогда не выглядят удовлетворенными сейчас, а потому, изначальная Мудрость «Я» (Праджняна), свободная от неведения, несовершенств, усилий, идеи «Я» и подобная пространству, не ведома им даже в малейшей степени. А потому,

как бы они ни практиковали, чем быстрее они идут к цели, тем дальше они от нее уходят. Сами их взгляды и чувства «я-делатель», «я-достигающий» являются оковами.

О, ученик, научись отпускать себя. Отпусти себя от мнений и надежд. Станешь пустым как полый бамбук и в тебе заиграет мелодия Вечности. Учись делать, не делая, и вселенский Дух войдет в тебя.

«Я-делатель» — это укус черной змеи эго. «Я-неделатель» — имей этот божественный нектар и будь счастлив».

«Аштавакра Самхита»

А потому следует: отбросив любые деяния, лишь оставаться в конечном видении реальности без планов на будущее, без мыслей о достижениях и без надежд и цепляний.

«Без планов на будущее» означает, что мысли о прошлом и будущем отброшены, и в каждый миг есть только настоящее, и оно поглощает целиком, пусть даже относительный ум планирует сделать то или это, это подобно игре, и не имеет никакого значения.

«Без мыслей о достижении» означает, пребывая в естественном состоянии, признать его Абсолютом, как наивысшее достижение, как то, что уже само по себе есть достижение, а потому, как можно желать ещё раз какого-то другого будущего Освобождения?

«Без надежд» означает всецелое доверие естественному состоянию, когда естественное осознание становится единственной надеждой.

«Без цепляний» означает, что хоть и воспринимаются объекты видимого мира, присутствие не теряется.

Если йогин практикует так, его природа Ума сама собой будет очищаться от прошлых карм и груди неведения, до тех пор, пока не воссияет чистая реальность изначального «Я».

Йогин пребывает в естественном состоянии, не нуждаясь в применении противоядий, очистительных практик и т.д., поскольку с самого начала всё погружено в естественное состояние, и нет ничего вне изначального Бытия и блаженного осознания.

Проявляющиеся мириады явлений феноменального мира являются отражениями, возникающими на зеркале изначальной Мудрости, они подобны свечению вокруг планет и исчезают сами по себе, как круги на воде и радуга в небе.

Если у йогина возникают эмоции или мысли, неважно, чистые они или нет, святые или мирские, движутся они или нет, йогин, пребывая в недеянии, осознаёт свою пробужденность, пребывающую в неизменном, всегда чистом самопроизвольном состоянии.

«Все проекции, такие как тело и чувство эго, от Брахмы до валуна, которые кажутся реальным миром, в действительности ничто иное, как Единое «Я».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Все объекты, сансара и нирвана — это отражения и игра энергии (Шакти) естественного состояния. Сознание индивида — проявление этой энергии, сознание «Я», возникая, направляется к объектам. Если естественное состояние теряется, наступает чувство отделенности от источника «Я», и возникает неведение. Неведение создает карму и волнения эмоций, если же поддерживается созерцательное присутствие, проявление энергии сознания «Я», попянувшееся за объектами, мгновенно растворяется, возвращаясь в естественное состояние. Если йогин держится присутствия то, даже делая, он не делает ничего, говоря, не говорит. Все мгновенно растворяется в естественном состоянии. Возникнув, мысли и чувства тотчас самопроизвольно освобождаются без усилий, так нет ни действия, которое бы связывало, ни делателя, который бы запутался в действиях.

Находясь в естественном состоянии, утвердившись в состоянии без усилий, йогин пребывает за пределами сансары и нирваны. Пойми, естественное состояние самопроизвольно реализовано и совершенно, неважно, знаешь ты о нем или нет, ведь оно существовало до твоего рождения, а значит, если ты достигнешь его, оно не ухудшается, оно целиком вне достижения».

«Зная это, нельзя вообразить никакого конкретного пути йогов. Они избавляются от желаний и сомнений, от всякой двойственности, и поэтому достижение ими всевышнего Источника и обретение сиддхи (совершенства) происходит само собой».

Авадхута Даттапатрешья, «Авадхута Гита» (гл.2, 28)

«Нет ни творения, ни разрушения, никто не связан, нет ищущих Освобождения, нет никого на пути к Освобождению, нет освобожденных. Это абсолютная Истина».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Понимая это, лая-йогин расслабляется в раскрепощенном недеянии за пределами усилий, понимая, что нечего искать или достигать, и, кроме созерцания нет нужды в конкретных действиях, ведь практика не зависит от действий. Такой йогин открыл свой изначальный Ум, подобный пространству, он всегда свободен от сомнений.

Прыжок в бездну

Путь без пути

«Он приходит и уходит, стоит, сидит или ложится, совершает любые действия без необходимости соблюдать время, место, позу, направление».

Шри Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Когда естественное состояние (Сахаджа-авастха) постигнуто, прекращаются все иллюзии, и йогин свободно движется сквозь этот мир, не сомневаясь в высшей реализации. Как слон, изнывающий от жажды, идущий на водопой, не рассматривает травинки и плоды под ногами, так все виды практик, связанные с иллюзорным чувством «я», основанные на действиях, мыслях или поведении, растворяются в естественном недеянии. В созерцательном присутствии Лайя-йоги нет нужды в действиях. Такой йогин просто день и ночь годами погружен в естественное состояние.

«Пребывающий в естественном состоянии (Сахаджа-стхити) сам по себе выполняет нерушимый тапас день за днем. В Сахаджа-стхити нет лени».

Бхагаван Шри Рамана Махариши, «Шри Рамана Гита»

«Без мантр, декламации текстов, ритуалов, визуализаций, техник йоги, из минуты в минуты, изо дня в день йогин пребывает без отвлечений в присутствии, не теряя естественного состояния. Он пребывает удовлетворенным в блаженном осознании. Он принимает подобно ребенку все условия, что окружают его».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Любые переживания и ситуации, с которыми сталкивается лайя-йогин: страдания, счастье, страх, видения, свет — все считается годным для практики.

Возникают ли мысли или эмоции, им негде осесть и не за что зацепиться, т.к. сам йогин — пустое пространство. У йогина нет разделения «это истина, это неведение», все оставлено само по себе, без надежд, планов и желания чего-либо, все отдано созерцанию естественного состояния.

Любые явления, возникнув, тотчас самопроизвольно растворяются в естественном восприятии мудреца, разум которого стал похож на ум ребенка, где нет норм морали или кодекса поведения. Такой йогин странствует подобно блаженному безумцу. Возникают гнев, страх или привязанность, им позволяется быть, как они есть, а йогина это не беспокоит вообще, поскольку его ум растворен в великом Источнике Сущего. В этом состоит сущность практики. Восприятие всегда распахнуто, чисто и лучезарно, совершаются ли действия, которые другим кажутся заслугой или грехом, не имеет значения для полностью Пробужденного, все действия оставляются как они есть, поглощаются естественным состоянием, пребывая всегда чистыми.

ЧАСТЬ 3

Льющаяся струя **Непрерывное продолжение созерцания** **(нидидхьясана)**

Парение орла

Великий выбор: не выбирать

«О Васиштха, только переживанием Бытия они (неведение и иллюзии) искореняются. Поэтому пребывание в Бытии и называют нидидхьясаной».

Бхагаван Шри Рамана Махариши, «Шри Рамана Гита» (12)

Прояснив естественное состояние и устранив ошибки, ученик Лайя-йоги готов, чтобы вступить в кульминационную фазу практики — непрерывное созерцание. Фактически, это самый великий момент в жизни лайя-йога. Сначала он открывает естественное состояние, однако, у него есть сомнение, «такое это или не такое переживание», затем, устранив сомнения, ученик обретает полное доверие к нему, наконец, однажды он принимает великое решение: войти в состояние созерцания и пренироваться в нем каждое мгновение, днями, месяцами, годами, всю жизнь вплоть до достижения высшей реализации. Для обусловленного эго это подобно прыжку в бездну, безумному танцу над пропастью, полету дикого орла среди заоблачных вершин, гулянию по радуге на пути в город гандхарвов и игре со звездами и луной. Мы заводим чарующий роман, танцуя с вселенским Бытием, в результате которого должен родиться ребенок — наше полное Просветление в Радужное тело. Мы решаем жить в недвойственности, спать в ней, ходить, есть, дышать, наслаждаться, спрадать, выполнять практику и постигать бесконечное многообразие звуков, запахов, форм, энергий и ситуаций во Вселенной. Все, с чем сталкивается в своей жизни йогин, поддерживающий созерцание, становится нераздельным с естественным состоянием.

Если раньше Вселенная была для нас грудой разрозненных объектов, которые казались нам имеющими собственное существование, а мы сами считали себя отдельной личностью, теперь все воссоединяется. Пребывая в созерцании, мы непрерывно находимся в центре Бытия, в точке, где двойственность преодолевается.

«Лайя-йога восхваляема десять миллионов раз — это растворение сознания; идешь ты, стоишь, спишь или ешь — всегда созерцай Недвойственного Царя».

«Йога Таттва Упанишада» (23)

Мы больше не переемся среди проекций, а бдительно держимся самого источника всех проекций. Вначале это будет трудно удерживать хоть несколько секунд, тем не менее, стараясь изо дня в день, мы приучаем себя не отвлекаться. Если происходят отвлечения, мы не слишком анализируем и не печалимся по этому поводу, а просто возвращаемся к исходной точке.

Стоит, сидит или лежит йогин, в этом положении он созерцает. Ходит, работает, разговаривает, ест или спит, в этом действии он созерцает.

Стать единым со Вселенной

Созерцание: вход в другое измерение Бытия

«Смотри, слушай звуки, касайся, обоняй, пробуй на вкус, гуляя, сидя или стоя, покинь вращение мыслей и не отдаляйся от созерцания одного».

Махасиддха Сараха

Практикуя, йогин учится непрерывно объединять с созерцанием любые действия, даже самые незначительные. Войдя в созерцание, мы понимаем, что стоить нам только пребывать в созерцании, и все меняется. Глядя на цветок, мы видим, что цветок — это часть нас, глядя на звезды, мы мерцаем вместе со звездами в бесконечном пространстве, слыша музыку, мы чувствуем ее не только ушами, но и сердцем, она отзывается в центре нашей груди восхитительным резонансом, и мы плывем вместе с ней, разливаясь и вибрируя в пространстве, постигая, что у всех звуков единый Источник (Сахаджия). Обоняя запахи, неважно приятные или неприятные, мы интегрируемся и входим в резонанс с ними, нам открывается бесконечная Вселенная запахов, и мы понимаем, как, танцуя, струятся из единого Источника мириады тончайших оттенков различных запахов. Касаясь чего-либо или ощущая вкус, мы ощущаем нежную вибрацию, тонкую блаженную дрожь, разливающуюся по телу почти до кончиков пальцев, — это энергия, которая, играя в теле, поглощается в центральном канале (авадхути-нади). Весь мир в естественном состоянии становится чудесным, непостижимым пространством экстатичной игры энергии блаженства и Пустоты. Однако мы не теряемся в психоделических переживаниях и не очаровываемся ими, вновь и вновь обнажаем любое видение, оставаясь непривязанными свидетелями в самом центре Бытия — чистом осознании. Объединять любые переживания с присутствием — главный метод практики.

«Избавляй ум от качеств, делая его чистым. Только то сознание, которое отчетливо проявляется после этого должно быть целью и завоевываться».

«Девикалоттара» (41)

Возникающие переживания, такие как блаженство, ясность и Пустота, пытаются увести йогина в сторону. Преодолевая поглощенность радостью, мы прямо смотрим, не оценивая, не комментируя, просто пребывая в присутствии. Если же йогин увлечется ими, он отклонится в практике, становясь подобным богам, поглощенным состоянием дхьяны.

После того, как йогин принял решение, вся практика сводится к поддержанию непрерывной внимательности к созерцанию, т.е. любая ситуация становится временем для практики. Разумеется, мы будем вначале часто отвлекаться из-за устойчивой привычки ума следовать привычным импульсам (васанам), однако

вновь и вновь возвращая ум в естественное состояние, мы песцуем свое созерцание, как мать ребенка или как садовник растит редкостный цветок.

Это похоже на то, как расслабленно парит орел между облаками и пиками горных вершин — он не машет крыльями, он лишь поддерживает тонкое равновесие, улавливая восходящий воздушный поток. Подобно этому лайя-йогин расслабленно поддерживает тонкое равновесие присутствия, улавливая обнаженное осознание каждый миг.

Плыть с облаками, летать с ветром

Жизнь без выбора

«Оставь мысли и логику и будь подобен ребенку. С преданностью внимай наставлениям Учителя и Нерожденное проявится само».

Махасиддха Сараха

Пребывая в естественном присутствии саморожденного Бытия, йогин выходит из черно-белого видения мира, порожденного привычками ума делить реальность, либо принимая какую-то ее часть и цепляясь за нее, либо отвергая и испытывая страхи.

Созерцая, мы тренируемся принимать реальность «так, как она есть», не оценивая, не комментируя ее, не строя ложных надежд и не порождая ожидания. Мы просто день за днем, из минуты в минуту, ежесекундно пребываем в безвыборочном ясном осознании, подобном пустому пространству неба, зная, что это дверь к входу во всевышний Источник.

Это отнюдь не означает, что на относительном уровне мы не можем логически думать или отличать хорошее от плохого. Любые качества обычного ума сохраняются и даже упончаются. Однако, будучи в осознании более глубоком, чем ум, мы не придаем им большого значения, а относимся, как к игре и используем их, если они необходимы.

«Когда есть викальпа (мысленная активность), не принимайте и не отвергайте ее, она удалится сама собой и вы обнаружите себя таким, какой вы есть».

Шри Абхинавагупта

Постоянной же практикой лайя-йогины является самоосвобождение видения, эмоций, мыслей и страстей. Это означает, что, переживая чувственный опыт, восприятие, возникновение мыслей, мы не пытаемся подавлять их, отсекают, как в методах суктры или превращать их в позитивные, как в тантре, мы их оставляем «как они есть», просто продолжая внимательное созерцание. Когда мы сохраняем присутствие, то Свет ясности обнаженного осознания безошибочно высвечивает источник возникновения восприятия, чувств или мыслей, обнаруживая (а не воссоединяя) факт их нераздельности с великим Источником. В момент обнаружения такой нераздельности вся энергия мгновенно высвобождается, переключаясь с мысли и страстей на сам Источник. На уровне праны видится так, как если бы в чакре соответствующей страсти или мысли возбудилась и вспыхнула энергия, коснулась объекта, породив движение пран в центральном канале, а затем, силой созерцания, мгновенно была втянута вовнутрь, усилив общее сияние ауры.

Единство Духа: непрерывная нить из шелка

Стадии поддержания непрерывного созерцания

Начало

На первой ступени лайя-йог может непрерывно быть в присутствии, не отвлекаясь с момента пробуждения до наступления сна. Она называется «начало» (арамбха) или «поддержание созерцания в движении». Независимо от того, что вы делаете в повседневной жизни, вы можете поддерживать вашу медитацию ровно, без перерыва отвлечений. Однако присутствие на этой ступени невозможно поддерживать ни в слабом сне, ни в глубоком.

Сосуд

Вторая ступень «сосуд» (гхапа), «созерцание в сновидении». Йогин на этом уровне способен быть в ясном присутствии во сне со сновидениями, однако медитация не проникает в глубокий сон без сновидений.

Нарастание

Третья ступень «нарастание» (паричайя), «глубокое созерцание». На этой ступени присутствие проникает в глубокий сон без сновидений, но есть еще тонкое неведение, т.к. нет раскрытия тонких уровней Ясного Света.

Исчерпание

Четвертая ступень «завершение» (нишпатти), «реализация Просветления». На этой ступени йогин раскрывает Четыре Пустотных Света и созерцает изначальный Свет Реальности, устраняя последние остатки омраченности.

Ступени рая

Уровни углубления естественного состояния

Четыре уровня углубления естественного состояния:

- ~ самоосвобождение (прапимокша);
- ~ самопрансценденция (прапатти);
- ~ самоузнавание (прапьябхиджня);
- ~ изначальная Мудрость (Праджняна).

В Лайя-йоге существует три последовательных стадии углубления созерцания.

1. «Самоосвобождение» (прапимокша) означает, что мы прикладываем усилия быть осознающими и поддерживаем полную внимания к действиям, мыслям и страстям.

2. «Самопрансценденция» (прапатти, букв. «отбрасывание себя») означает, что йогин не прилагает усилия по поддержанию осознанности, а предоставляет изначальному Свету осознания проявиться, осветить действия или устранив страсти. Йогин во всем полагается на естественное состояние. Вместо того чтобы бороться с мыслями и эмоциями, мысли освобождаются сами, едва возникнув, т.е. их растворение происходит в момент их возникновения. Йогин признает бесконечность, чистоту и абсолютное совершенство Высшего «Я» и полностью полагается на него, непрерывно фокусируя луч осознанности.

3. «Самоузнавание» (прапьябхиджня). На этапе «самоузнавание» йогин полностью слился с естественным состоянием, и страсти и мысли освобождаются сами собой, как кусок сахара тает в воде. Мысли рождаются в пустом Уме йогина и, не найдя опоры, растворяются, не успевая даже отделиться от естественного состояния. Фактически, между их возникновением и освобождением нет разницы, мысли освобождены в момент возникновения. Это происходит спонтанно, без усилий, подобно игре. Собственно, к Лайя-йоге относится именно этот способ, первые два относятся к предварительным.

Исконная Мудрость (Праджняна) — это не уровень реализации, а всегда существующий Свет пространства исконного осознания, который открывается в момент самоузнавания.

Самоосвобождение

Итак, метод «освобождение через обнаженное внимание» (прапимокша) требует усилия для поддержания. После возникновения мыслей или страстей, они растворяются благодаря тому, что мы прямо осознаем их, наблюдая и не следуя за ними. Если мы осознанны, мы сразу обнаруживаем, что мысли и страсти сами по себе пусты в том смысле, что они зависят и порождены сознанием. В тот миг, когда мы сместили внимание с самой страсти на породивший ее источник (осознание), она растворяется. Этот метод годится для начинающих

йогов и тех, кто обладает низшим пониманием, т.е. подверженным низшей природе («пашу»). Страсти и мысли здесь уподобляются врагам или ворам. Это подобно тому, как человек, несущий светильник впереди себя, увидев камни и корни деревьев на тропе под ногами, обходит их, продолжая путь.

Самотрансценденция

На ступени отсечения «я», самотрансценденции («прапатти») мысли растворяются в момент возникновения, подобно тому, как царь, задремав на своем троне, мгновенно, без усилий при пробуждении сразу вспоминает себя царем, даже если он видел себя во сне нищим; или подобно тому, как спящий ребенок на руках у матери, которому приснилось, что он потерялся, проснувшись, мгновенно, сразу же, без усилий, чувствует себя в безопасности. Возникновение мыслей и их растворение происходит одновременно, между их появлением и исчезновением нет интервала, это похоже на то, как мгновенно исчезают круги на воде. Ступень самотрансценденции не содержит усилий, а происходит спонтанно, не требуется подавлять мысли или страсти, йогин абсолютно полагается на спонтанную милость света ясности саморожденной мудрости абсолютного Источника и, будучи погруженным в него, полностью доверяет ему процесс растворения мыслей. Возникая, мысли растворяются и возвращаются в тот источник, откуда они возникли — естественное состояние. Сам чистый свет изначальной Мудрости, его энергия освобождает мысли без причины и усилия (спонтанно), как бы по милости, подобно тому, как сострадательный царь без всяких причин решил одаривать бедняков золотом. Страсти и мысли порождают энергию (шакти), изначальной Мудрости, вернее, они сами и есть эта энергия, за счет этой же энергии происходит их растворение. Чем сильнее страсти или мысли (такие как гнев, страх, вожеление), тем сильнее отклик света Праджняны, и тем большая возникает ясность при растворении страстей и мыслей.

На этом уровне говорят, что мысли и страсти перестают быть врагами и становятся помощниками, дровами или топливом для созерцания. Процесс созерцания подобен жертвенному костру, чувства — дровам, а действия — процессу подношения. Мысли теперь не подавляются, а оставляются без приятия или отвержения, они видятся как игра энергии, как волны на поверхности океана — вселенского источника Бытия.

Что здесь важно — созерцание, абсолютное доверие к свету вселенского источника Бытия, ясности саморожденной Мудрости «Я» и устранение усилий, идущих от индивидуального «я», устранение как медитации, так и медитирующего. Отсечение цепляний, понятийного мышления, основанного на приятии и отвержении, устранение цепляний за прошлый опыт достигается через чистое созерцание без оценок и суждений, без определения чего-либо как правильного и неправильного, чистого и нечистого, плохого и хорошего. Этот тип присутствия практикуют йоги с героическим (вира) темпераментом ума. Здесь еще остается неуловимая завеса двойственности, т.к. сохраняется некий субъект, который, непрерывно держась созерцания Источника, постоянно самотрансцендируется, отождествляясь с Источником и отсекая свои оценки и усилия.

Это похоже на Бхакти-йогу в двойственных Учениях тантры с той разницей, что роль внешнего Избранного Божества, которому поклоняется бхакта, играет Ясный Свет мудрости нашего осознания, который мы не считаем чем-то отдельным от себя.

Самоузнавание

«Если при рождении в материальном теле ум сделать равностным, подобным небу, что останется, чтобы еще раз родиться, когда тело отброшено?»

Махасиддха Сараха

На высшем уровне — «самоузнавание», йогин так глубоко погружен в созерцательное присутствие, что не разделяет нечистые процессы сансары и чистоту нирваны. Превзойдены собственные оценки, состояние медитации и усупранен медитирующий. Йогин не имеет никаких ограничений, пребывая в совершенной распаханности Ума, подобного пространству. Нет разницы между возникновением чувств, страстей или мыслей или их невозникновением. Нет разницы, чисты они или нет, нет разницы, соответствуют ли они понятиям добродетели или нет. Всё представляет собой «единый вкус» (сомараса). Подобно тому, как лев видит свое отражение в озере, когда пьет воду, и не сомневается, что он — лев, йогин обрел истинное понимание в недвойственности. Чувствам и мыслям уже не придается никакого значения, они не более чем игра энергии на поверхности абсолютного Сознания. Мысли и страсти абсолютно неотделимы от естественного состояния, они — само его выражение, а потому нет нужды их контролировать, освобождать, ведь они изначально чисты. Само возникновение мыслей — это выражение творческой игры пробужденного осознания. Растворение мыслей и эмоций является самопроизвольным, не требующим усилий, вернее сказать, растворения не требуется вовсе, т.к. изначально все растворено в пространстве света великой Мудрости осознания. Это уровень абсолютной реализации йогина («дивья»), когда он ходит, спит, ест, говорит, он погружен в естественное состояние, и его индивидуальный ум растворился, поэтому нет ни отвлечений, ни цепляний.

ПЯТЕРИЧНОЕ НАСТАВЛЕНИЕ О РАСТВОРЕНИИ

(Панча Санкальпа Лайя Чинтана)

Пятеричная формула — это мистический алгоритм, передающийся в традиции сиддхов при прямом введении, указывающий йогину последовательность безошибочного продвижения к высшей реализации. От ее понимания и правильной расшифровки зависит, будет ли обречено конечное достижение или нет. Считается, что только высокорезализованный Учитель способен полностью дать исчерпывающее толкование этой формулы, поскольку формула включает в себя тончайшие нюансы, связанные с личным мистическим опытом.

Мистическое наставление гласит:

«Когда видишь

магический спектакль,

Следует обнаружить видящего —

это величайшая тайна!

Исследуя видящего,

познай бездну его Пустоты.

В глубине пещеры

Пустоты

Лучезарно сияет Великий Царь —

Мистический Свет.

Пойми —

его природа недвойственна,

Затем позволь

недвойственности

Проникнуть в тайную обитель

Великого Блаженства».

«Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»

Формула звучит так:

1. *«Вся видимая Вселенная растворяется в уме (осознании)».*
2. *«Ум растворяется в Пустоте «Я» (Махашунья)».*
3. *«Пустота растворяется в Свете».*
4. *«Свет растворяется в недвойственности».*
5. *«Недвойственность соединяется с блаженством».*

I. «Растворить все видимое в уме» — означает понять, что все видимое реально не более чем сон, и спроецировано твоим сознанием, так же, как во сне, спонтанно возникают образы людей и дворцов. Мир вовне — коллективная визуализация, мистический фокус, театральное шоу, спектакль, созданный силой наших умов, значит, явления не являются самосущими, а связаны с чувством «Я».

II. «Ум растворить в бездне Пустоты» — означает преодолеть все попытки ума постичь конечную Истину с помощью мыслей, искусственных построений и пережить истинное самадхи Пустоты, концентрируясь на природе «Я» путем самоисследования.

III. «Пустоту растворить в сиянии Света» — означает обнаружить самые тонкие виды сознания, которые представляют собой Свет. Мы убираем завесу неведения и ложное представление о себе как о личности в теле, понимая, что мы есть лучезарная энергия осознания.

IV. «Растворить Свет в непостижимой недвойственности» — означает открыть тончайший слой светоносной ясности, где нет ни субъекта, ни объекта, а есть лишь недвойственное присутствие трансцендентной Реальности. Раскрытие такого Света является большой тайной и криперием подлинного достижения.

V. «Соединить недвойственность с блаженством» — означает постичь глубинную природу Реальности в ее исконной чистоте вне рождения и смерти, благодаря методу «единства блаженства и Пустоты». Единство блаженства и Пустоты означает слияние созерцательного присутствия с бесконечным спектром вселенской энергии, переживаемых йогином при ощущениях в теле, органах чувств и уме.

1. Вся видимая Вселенная растворяется в уме

(осознавании)

Великая тайна

Устранение сущностного неведения. Мир неотделим от «Я»

«Не имея ни цвета, ни качеств, ни формы сияет лучезарная природа сознания — всевышнего Источника. Она есть ярчайший свет».

Шри Ади Шанкарачарья, «Десять шлок об Атмане»

«Сознание, помещенное в тело, наяву, в сновидениях и во сне без сновидений после страданий многих рождений вновь околдовывается иллюзией».

«Йога Кундаля Упанишада» (27)

Учитель говорит: «О, ученик, пойми, что сознание непросветленного индивида находится в состоянии неведения относительно мира и себя. Живые существа заблуждаются, полагая мир объектов твердым и реальным, а себя в этом мире чем-то отдельным от объектов. На самом деле мир проявленных феноменов — только сознание, великий Ум. Исконный Свет — источник, причина Бытия — это собственное сознание индивида в его исконной чистоте. Вся видимая Вселенная состоит из энергии сознания. Эта энергия сознания представляет собой свет и звук. Ничего нет ни внутри, ни снаружи, кроме как бесконечно проявляющейся в континиуме пространства-времени микро- и макрокосмоса великой игры энергии сознания (Чит-Шакти).

«Знай это: то, что имеет форму — нереально, то, что бесформенно — вечно».

Авадхута Даттаптрейя, «Авадхута Гита» (гл.1, 21)

Пойми: внешний мир подобен эху в горах, радуге в небе, миражам в пустыне, придуманным рогам у кролика, его не существует в объективном смысле, как сновидение есть лишь в уме сновидца, так и у него нет независимой от «Я» собственной природы.

«Подобно тому, как во сне человек простым желанием творит многие объекты, а при пробуждении все исчезает и остается одно лишь сознание «Я».

«Шива Самхита» (1.36)

Все объекты лишены самосущего бытия и имеют природу Пустоты. А то, что воспринимается нами как мир проявленных феноменов: собственное тело, горы, реки, небо, деревья — лишь магическая игра, которая каждую секунду творится и непрерывно удерживается нашим сознанием, всего лишь бутафория, искусная голограмма, объемный кинофильм, мастерский трюк, виртуальная реальность, отражение, подобное тому, что видится в зеркале, кажущееся, но не имеющее даже капли самобытия. Эти изображения словно накладываются на изначально свободную, вечно чистую природу нашего «Я», как бы закрывая ее, и вследствие этого возникает

сущностное неведение, мы постоянно ошибаемся относительно истинного положения дел во Вселенной. Излюбленный прием нашего «Я» — считать себя субъектом, а весь внешний мир — объектами. Вещи лишь кажутся видимыми, проявленными, хотя на самом деле не существуют. Их источник, конечная причина — наше собственное «Я», т.е. сознание в его истинной таковости, фундаментальная, вечная часть Ума, которая глубже концепций и неподвижна в своей основе.

«Сараха говорит: «О, глупец, будь уверен: все видимое разнообразие лишь проявление твоего «Я».

Махасиддха Сараха

Все вещи Вселенной созданы мыслью и умом. Когда мы исследуем, какова природа ума и откуда появляются мысли, мы обнаруживаем, что за всеми мыслями остается «Я-мысль» («Ахам-врийпти»). Исследуя «Я-мысль», мы обнаруживаем, что она исчезает в момент исследования. Таким образом, ум исчезает, возвращаясь к великому Источнику. Это конец двойственной практики и завершение иллюзий, каждое существо, объект в сансаре обнаруживается как происходящий от ума. Небеса с божествами во дворцах и ада с мучениками — все обнаруживается как вышедшие из единой основы — сознания «Я». При тщательном исследовании сознания «Я» оно не выдерживает проверки на самобытие и тает, обнаруживая свою подлинную величественную природу без конкретных качеств, без фиксированных границ, без центра или краев. Ум, в его основе, пуст, чист, самосияющ, лучезарен, не запятнан грехами, недостижим для концепций, совершенен без какой-либо практики и пронизывает собой все. Поэтому мир в его основе подобен уму, различия же в мирах (локах) обусловлены не различием в самобытии миров как таковых, т.е. девов, асуров, людей, существ ада, а различием в кармическом видении.

Живые существа непрерывно проецируют реальность изнутри вовне, а затем воспринимают ее как внешние объекты, считая себя субъектами. Поэтому боги, глядя на реку, видят нектар, асуры — оружие, люди — воду, рыбы — дом, преты — гной и испражнения, а существа ада — огненную лаву. Все является сотворенным нашим восприятием. Восприятие обусловлено прошлыми кармическими следами (самскарами). Понимая это, мы можем работать со своим умом, очищая самскарны и изменяя кармическое видение в лучшую сторону. Пока Пустота и лучезарная природа Ума не познана, всегда есть завеса неведения, скрывающая истинное «Я». Вследствие этого мы склонны цепляться за свои кармические следы, считая их незыблемыми и реальными. Тогда мы попадаем в рабскую зависимость от своих же проекций и становимся одной из этих проекций. Вера в плотность мира не оставляет нам шанса что-либо изменить и мы оказываемся схваченными своими собственными представлениями. Так мы обнаруживаем себя в состоянии фундаментального заблуждения, удел которого — спадания от неведения, рождение, смерть, новое рождение в этом порочном кругу «дурной бесконечности». Однако, поскольку нет ничего вечного и самосущего, эту «дурную бесконечность»

можно устранить и разорвать порочный круг неведения. Преодоление такого неведения — истинная цель практики.

«Не понимая, что истинный источник света — его собственная Самость и мысленно воспринимаемая объекты отдельными от себя, невежественные входят в заблуждение».

Шри Рамана Махариши, «Шри Рамана Гита», Наука сердца, гл.5

«Разгадай эту великую загадку, о дорогой, открой свои глаза и распутай узел. Кто переживает рождение? Кто познает? Кто ты, мое дитя, кто ты?»

Сиддха-йогини Мадаласа

Первое открытие естественной природы Ума через самоисследование и самадхи

Понимая, что для нас очень важно прекратить неведение и раскрыть изначальную природу Ума, ученик выполняет практику самоисследования: «Откуда мысли приходят? Куда исчезают? Имеет ли «Я» цвет и форму? Существует оно или не существует?» Мы пытаемся проследить источник мыслей, топ единый центр, откуда они появляются, чтобы обнаружить наше «Я» в его основе. Задавая себе вопрос: «Откуда приходят мысли?», мы получаем ответ от «Я». Когда мы спрашиваем себя: «Кто «Я»?» и сосредотачиваемся на этом «Я», мы не можем обнаружить ни «Я», ни того, кто его ищет. Когда вновь и вновь мы продолжаем исследование, мы приходим к осознанию пустоты нашего Ума. Ум пуст и подобен небу.

«Воистину, ум подобен пространству, он кажется направленным во всех направлениях, он кажется превосходящим все, он кажется всем, но, в действительности, ум не существует».

Авадхута Даттаптрейя, «Авадхута Гита» (гл.1, 9).

Приняв неподвижную позу тела, мы исследуем «Я», закрыв глаза, концентрируясь на чувстве «Я». Внезапно мы обнаруживаем пустотную природу «Я», а все наши страсти и мысли не имеют под собой основы.

Вновь и вновь исследуя в медитации ум, мы обнаруживаем пустотность «Я». В один миг мы переем все иллюзии разом.

Когда возникает видение или слышание, мы исследуем: «Кто слышит? Кто видит? Кто переживает радость и горе?». Ответом будет: «Я». Если же мы всматриваемся в «Я», пытаясь найти некое отдельное самосущее «Я», мы убеждаемся, что «Я» не имеет собственного существования. Ум есть в связи с объектами. Объект есть только тогда, когда есть воспринимающий его ум. Все существует зависимо от ума. Ничто не существует независимо от ума. Демоны, добрые божества и злобные духи, люди и горы — это лишь видимые проявления ума, они лишь кажутся истинно существующими. Однако, кроме обманчивых проекций, нашего «Я» здесь никогда не было.

«Подобно тому, как зеркало существует благодаря изображению, отраженному в нем, и также существует отдельно от отражения, высшая Реальность существует внутри и снаружи тела».

«Аштавакра Самхита»

Различные вещи видятся, но они реальны не более, чем реальны снящиеся образы для сновидца. Реален лишь сновидец (воспринимающий), все остальное — игра отражений изначальной Мудрости «Я».

Наставления для тела:

Поза: пусть поза будет естественной, но неподвижной.

Дыхание: пусть течет непринужденно.

Взгляд: глаза полуприкрыты.

Сознание: расслабленное, раскрепощенное, но бдительное, оно не следует за мыслями.

Метод: направив внимание внутрь, полностью сосредотачиваемся на чувстве «Я».

Когда, так исследуя в медитации «Я», не обнаруживаем совсем ничего, словно глядя в пустое пространство, пробуждается невыразимое, пустотное безмятежное осознание без субъекта и объекта. Оно самосияюще, лучезарно, наполнено покоем. Это естественное состояние изначально чисто и свободно, оно является Творцом Всего. Звезды, земля и небо, деревья и горы, все видимое является его проявлением. Все зависит от него.

«Потрясающе! Я чист, безупречен, Я есть покой, Я есть осознанность, Я преодолел силы природы. Как то, что Я один освещаю это тело, неужели Я освещаю и всю Вселенную? То ли Вселенная является мной, то ли совершенным ничто».

«Аштавакра Самхита»

II. Ум растворяется в Пустоте «Я» (Махашунья)

Опыты глубокой медитации. Пустота — естественная сущность Ума. Прояснение естественного состояния

Получив с помощью Учителя первое переживание — «вкус» естественного состояния, мы вновь и вновь проясняем его в медитации, пока наши иллюзии не исчезнут.

«То — все; высочайшая Пустота⁹, из высочайшего — высшее состояние, нет которого выше, несознаваемое; превосходящая понимание истина, неведомая ни мудрецам, постигшим суть, ни даже богам».

«Теджабинду Упанишада» (10, 1).

Вновь и вновь упражняясь в самоисследовании и сидячей медитации, мы проникаем в исконную природу сознания, пустотную, изначально чистую, ясную и не имеющую ограничений, подобную лучезарному пространству.

«Оставь любые виды йоги, основанные на действиях, и медитируй на Пустоте».

«Девикалоттара»

Это пустотное великое «Я» спонтанно, совершенно чисто в своей основе, не запятнано эмоциями-страстями, не имеет препятствий, у него нет прошлых грехов и будущих заслуг. В этой Пустоте нет постигающего (субъекта), нет постигаемого (объекта). Она не имеет ничего общего с относительным «я» — сансарным субъектом, подверженным иллюзиям, страстям и состоящим из кармы. С точки зрения чистой пустотной основы фундамента нашего изначального Ума — это маленькое «я» реально не более, чем отражение луны в воде или весенняя радуга. Изначальная же Мудрость всегда сверкает в ее истинной естественности. Она именуется «Сахаджа», потому что «рождено» («саха»), «вместе» («джа») с рождением нашего относительного «я» и всегда спонтанно присуще ему.

Прошлое уже ушло, будущее еще не наступило. Когда мы пытаемся уловить настоящее — оно длится не более мгновения. Это сиюминутное осознание есть То... Все больше погружаясь в глубины «Я», мы открываем его, как чудесное, ясное, распахнутое, всегда присутствующее состояние неконцептуальной осознанности.

«Не пусто оно, но пустым представляется и превосходит Пустоту; не мысль, не мыслящий и не мыслимое, но то, на чем только и следует удерживать внимание».

«Теджабинду Упанишада» (11)

Мы расслабляемся в пустотном естественном осознании «Я», подобном бесконечному пространству, свободном от усилий.

«Ощущай, что пространство, занятое формой твоего тела, бесконечно и вмещает в себя все».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (22)

Пребывая в свободном раскрепощенном осознании, мы отнюдь не уходим в Пустоту, «замораживая» сознание или отрешаясь от объектов шести чувств. Мы позволяем глазам видеть, а ушам слышать, тем не менее, мы не следуем за объектами восприятия, продолжая расслабленно пребывать в сиянии собственной естественной осознанности. Переживая чувственные восприятия, мы остаемся свободными от привязанностей к объектам, однако, мы и не отвергаем их. Мы просто осознаем, не порождая концепций, не давая оценкам двойственного ума вклиниться в пространство между нами и Реальностью. И даже если такие оценки порождаются, то мы не цепляемся за них. Мы понимаем, что любые образы, видения и звуки, появляющиеся в нашем сознании, — это всего лишь отражения на зеркале ума.

«Великое семя — источник появляется на стене постигающей осознанности, освещенное ее отраженными лучами».

«Тантра Раджа Тантра»

Зеркало — это наше нерожденное «Я», а его способность отражать — это наша постигающая ясность, энергия, отражение, все видимые феномены.

Видения и образы возникают в уме, но когда мы ищем «Я», которое их воспринимает, задавая себе вопрос: «Кто это видит? Кто переживает радость или спадание?», мы отбрасываемся назад к субъекту «Я», а «Я» не имеет существования, оно нематериально, оно подобно запредельной сфере (бинду), где схлопываются время и пространство. Это естественное состояние (Сахаджа), незапятнанное следами мыслей и восприятий, которые как круги на воде не оставляют следов. Естественное состояние не схватывается мыслями, его нельзя обозначить символами, постичь с помощью логики, умственных понятий.

«Тот, кто не медитирует на всепроникающей Пустоте, запутывается в сансаре, как шелковичный червь в своем коконе».

«Девикалотпара»

Сахаджа — ни тонкое, ни грубое, ни круглое, ни угловатое, оно не существует, ни не существует, у него нет конкретного местопребывания и обозначения. Естественное состояние вездесуще, подобно пространству, не имеет формы, чисто по своей сути и свободно от иллюзий.

Вновь и вновь мы всматриваемся в наше «Я», пытаясь обнаружить его границы и качества. Мы исследуем «Я», откуда оно происходит и где находится, и внезапно обнаруживаем, что «Я — один и Я — во всем, Я ничем не ограничен, даже пространством, Я не появляюсь и не исчезаю, Я всегда один и тот же». Обнаружив в глубоком самадхи ясности свое «Я» подобным пространству, мы пытаемся найти границы у этого пространства, и не находим их. Мы исследуем, откуда появляются переживания, такие, как образы, звуки, свет, божества, блаженство, ясность, однако, мы не можем найти их конкретного местопребывания, ни их источника, ни того, куда они уходят.

Все, что есть — чистое присутствие осознанности, как внутри, так и снаружи. Этим присутствием осознанности мы обладаем с рождения по праву, поэтому его зовут естественным, рожденным вместе с нами (Сахаджа). Это присутствие осознанности стоит отдельно от шести чувств, таких как зрение, слух, вкус, обоняние. Эта естественная осознанность не распадается с растворением пяти элементов грубого тела. Эта лучезарно сияющая Мудрость, естественное состояние лежит вне категорий логики, слов и мыслей, религиозной философии, усилий, предписаний морали и нравственности, она вне деления на доброе и дурное, чистое и нечистое, мирское и духовное, святое и грешное.

Наше «Я» в его свободном, естественном состоянии «как оно есть» — это чудесное, нагое обнаженное осознание в настоящий момент в его подлинной простоте. Это единственная неизменная абсолютная Реальность в непрерывном калейдоскопе иллюзий.

Это саморожденная Мудрость великого «Я» одинока в том смысле, что только она и есть, сияет сама по себе, благодаря своему собственному свету, словно нить внутри каждого предмета пронзает она всю Вселенную.

Будучи единым, великое «Я» проявляется как чудесное разнообразие видимых феноменов, будучи бездеятельным, его энергия играет, создавая иллюзию действий. Вновь и вновь нам следует признавать эту чудесную реальность нашего высшего «Я», напоминая себе о естественном состоянии. Когда мы делаем так, непрерывно упражняясь в созерцании «Я» без отвлечений, говоря, что мы находимся в присутствии. Практикуя поддержание присутствия естественной осознанности, мы пытаемся преодолеть разграничение на период медитации и повседневные действия, до тех пор, пока состояние осознанности не начнет пронизывать собой каждое действие. Если же мысли овладевают нами, мы направляем свое внимание на источник в момент их возникновения. Таким образом, они распадаются в момент возникновения, благодаря естественной бдительности, подобно тому, как круги расходятся на воде. Ходим мы, едим, говорим, стоим, сидим, лежим или спим, переживаем радость, боль, страдание, наслаждение или печаль, мы высвобождаем свое естественное состояние в любой ситуации, потому что любая ситуация годится для практики. Главное — поддерживать осознание. Испытываем ли мы голод, вожделение, боль, страх, счастье или переживаем опыты самадхи, видим ли мы демонов в аду, духов или Богов, Святых на Небесах, у нас не должно возникнуть даже тени сомнения в отношении подлинного источника этих видений, а именно — «Я». Какие бы переживания ни возникали, мы не выносим суждений по этому поводу и не цепляемся за переживания, не покидаем созерцания истинной природы нашего «Я», таким образом, мы предоставляем всем переживаниям самоосвободиться в их источнике. Благодаря знанию, что переживания неотделимы от переживающего, мы не пугаемся, увидев демонов, зная, что это — часть нас самих, гневные манифестации саморожденной Мудрости нашего «Я», и, даже увидев божеств во всем великолепии украшений и сиянии славы, в сверкающих одеждах из света, мы не впадаем в заблуждение относительно их подлинного происхождения, зная, что так в данный момент проявляется энергия осознания

нашего «Я». Так мы обретаем высшее состояние полноты осознания естественного «Я», интегрируясь со всеми объектами Вселенной, вплоть до полного объединения субъекта с объектом. Без усилий, и отрешения мы обнаруживаем себя в чудесном измерении трансцендентальной реальности естественного состояния.

«Поразителен я. Я клянюсь самому себе. Я никуда не ухожу и ниоткуда не прихожу. Я просто существую, наполняя собой Вселенную».

«Аштавакра Самхита»

III. Пустота растворяется в Свете

**Истинное самадхи: последний прорыв сквозь плену
бессознательности. Пустотное «Я» наполнено светом**

«Сознание в его сущности не имеет формы, и природа его есть ярчайший свет».

Шри Ади Шанкарачарья, «Десять шлоков об Атмане»

Когда созерцательное присутствие обрело силу, и мы можем пребывать в нем, не отвлекаясь, в течение всего дня, наступает время прорыва в бессознательные области ума — сон со сновидениями и сон без сновидений. Обычно для этого йогин выполняет Йогу Сновидений и Йогу Света. Осознание во сне может пробуждаться и спонтанно, если мы пребываем в глубоком состоянии созерцания без отвлечений целый день или если наша сидячая медитация сопровождается дхьяной или самадхи. Прорыв к сверхтонкому слою нашего «Я», которое представляет собой чистый Свет, есть основа и корень всех реализованных практик. Переживание четырех видов пустотного Света составляет сущность практик Йоги Света.

В момент смерти все живые существа от муравья до богов погружаются в невыразимое состояние Реальности, которое представляет собой чистый свет саморожденной Мудрости (Свайям Джьоти). Если мы хотим проверить, насколько успешна наша практика созерцания и медитации, надо спросить, осознаешь ли себя во сне со сновидениями и во сне без сновидений. Иногда такую глубочайшую способность осознанности называют «поддержание жаркого глаза», «глаз Дхармы». Способность поддерживать медитацию во сне без сновидений — это критерий, достигли вы Просветления или нет, сможете ли вы узнать этот свет в промежуточном состоянии при перерождении и освободиться, слившись с трансцендентным светом Реальности, подобно тому, как вода вливается в воду, молоко в молоко, а масло в масло.

Существуют различные уровни света, главных из которых три.

I. Первый подобен ясному свету луны в безоблачном небе, его называют еще «Чандра-джьоти», он имеет привкус сладости и ясности. В теле человека он связан с сома-чакрой, белой каплей (шукла), опцовским семенем и принципом Пустоты.

Иногда этот свет в медитации переживается как ярчайший белый свет, как цепь вспышек молний.

«Здесь он сияет как цепь вспышек молний».

Свами Пурнананда, «Шат Чакра Нирупана» (46)

II. Второй свет (Сурья-джьоти), подобен красному сиянию солнца на чистом небе. Этот свет связан с ощущением блаженства, энергией Кундалини и материнской субстанции (махараджас). Он переживается в момент смерти в случае обычного человека либо в момент сна в случае опытного практика. Этот свет описывают в тантрах как Ама-Кала, Нирвана-Кала и Нирвана-Шакти.

«Это Божество, присутствующее во всем: Нирвана-Кала сверкает ослепительно ярко, цвет ее подобен цвету восходящего солнца, он ярко-оранжевый».

Свами Пурнананда, «Шат Чакра Нирупана» (47)

«В Нирвана-Кала сияет Высшая Изначальная Сила — Нирвана-Шакти. Она, святящая ярко, как миллион солнц, мать трех миров».

Свами Пурнананда, «Шат Чакра Нирупана» (48)

III. Наконец, когда практикой управления ветром и силой самадхи праны вводятся в сушумна-нади, красная сущность (махараджас) и белая сущность (шукла) встречаются в сердце, в теле происходит замыкание энергии, йогойном это переживается как встреча неба и земли. В уме йогоин переживает безмыслие и темноту наподобие черноты в пустом ночном небе. Этот свет труден для удержания осознанности.

Когда наша осознанность набирает силу, мы можем совершить последний прорыв к обнаружению исконной сущности «Я». Когда силой искусных методов созерцания максимальное количество ветра входит в сушумна-нади, йогоин открывает высший Ясный Свет. Его называют незапятнанным (Ниранджана), самовозникающим (Свайям-джьоти), великим сиянием Реальности (Брахма-джьоти). Это тончайшая, ничем не омраченная, сама себя постигающая осознанность, подобно чистому осеннему небу без облаков или примесей. Это всепроникающая светоносная осознанность.

«Исполненное ясности тысячи светил, незапятнанное, наполняющее дальнее и ближнее — это не самадхи, это не достижение в йоге и не растворение, это само единство с трансцендентной Реальностью. Даже солнечный свет видится темным в этом высшем Свете».

«Махавакья Упанишада» (6, 7)

IV. Свет растворяется в недвойственности

Полное Пробуждение

Недвойственность — сущность истинной Реальности

Раскрытие последнего, самого тонкого слоя Ума указывает на действительное Просветление и на то, что йогин при жизни открыл ту же непостижимую глубину осознанности, которая открывается в момент смерти.

«Лишенное форм состояние, неизменное, неподвижное, безопорное, состояние вне всяких ограничений, превосходящее речь и ум, осознающее только сущность самого себя, за пределами различения и единства, блаженство, превосходящее все, невыразимое, нерожденное, непреходящее, вне мыслей, вечное, неколебимое, подобно горе».

«Теджабинду Упанишада» (7, 8)

Исконное сияние вместилища рожденной Мудрости естественного осознания обнаруживается как полная недвойственность без намека на некоего субъекта, который ее переживает.

Природа нашей изначальной осознанности пуста, открыта, обнажена, распахнута и обладает исконно присущим ей совершенством и чистотой без усилий, исправления ее или улучшения в виде привнесения неких поправок к ней. Этой природой обладают все живые существа, однако, разница обычных существ и Просветленных в том, постигает ли их собственная различающая способность эту природу или она не улавливает ее. В случае непостижения живые существа не извлекают из нее никакой пользы, словно и не имели ее вовсе. В случае постижения сансара исчерпывается в своем источнике, и йогин вступает на путь полного Освобождения, больше никогда не войдет в отражения и иллюзии и не обусловится кармой и новым рождением.

«Там есть сияющий свет, хранимый в тайне во всех тантрах. Созерцанием его достигается величайшее совершенство».

«Шива Самхита» (5.98)

Эта исконная светимость самого тонкого слоя ума доступна лишь величайшему йогину, устранившему грубые и тонкие иллюзии.

«Великий йогин созерцает свет чистый, как святая гора Кайласа и с помощью силы постижения он становится единым со Светом».

«Шива Самхита» (5.50)

Этот самовозникший Чистый Свет никогда не рождался, эта естественная Мудрость осознания не была кем-либо сотворена, в ней нет ни рождения, ни смерти. Хотя она постигается, нет кого-либо, кто ее постигает. Кажется, что она связывается в сансаре, проходя через стадии действий в бодрственном

состоянии, однако, проявляясь в обыденной жизни существ, населяющих сансару, она не терпит скованности или убытка и не запятнывается, также как зеркало не запятнывается отражением в нем. Воистину, это чудесное запредельное «Я», в котором нет никакого «Я».

«Это высшее, непроявленное, тайное состояние, не имеющая корня трансцендентная Реальность, подобная пространству без границ, тончайшая».

«Теджабинду Упанишада» (5)

Сияющая ясность фундаментальной природы Ума изначально свободна от тьмы неведения, клеш, омрачений, двойственности греха и добродетели, чистого и нечистого, условностей правильного и неправильного, деления на субъект и объект, и превосходит все клетки концепций и сети логических объяснений.

Это не свет в смысле физического восприятия и не различные виды световых переживаний, испытываемых в обычных низших самадхи и медитативной концентрации. Это ничем не обусловленная нагая ясность осознанности в своей истинной чистоте «как она есть».

Тот факт, что во сне и в момент смерти это изначальное сияние проявляется во всей полноте, открывает великую возможность полного Освобождения, благодаря усердной практике медитации и созерцания.

Эта Реальность неопишима, подобно безоблачному небу, она безгранична и чиста от двойственных мыслей, подобно свету солнца, она обладает ясностью, лучезарностью и непрерывностью, подобно прозрачному кристаллу, она ясная и чистая. Несмотря на то, что все исходит из нее, подобно зеркалу она является источником всех отражений, однако сама она никогда не запятнывается.

Созерцая природу Чистого Света, йогин устраняет все двойственные цепляния, искореняя идею самобытия «Я» и мира, его мудрость больше не ограничена ничем и восходит подобно сияющему солнцу в небе. Его естественная осознанность не фиксирована ничем, ничего не принимая и не отвергая, она струится беспрепятственно во все стороны.

Нет явлений, нет непроявленного, полностью совершенны рождение и смерть, радость и страдание, ничто иное, как игра светоносной чистоты естественного состояния. Это непостижимо: никогда не было неведения, нигде нет даже тени нечистоты или непросветленности. Никто не был связан, никто не заблуждался. Нет Освобождения, так как даже Освобождение всего лишь умственный ярлык, подразумевающий того, кто раньше был несвободен. Сущность непостижимого осознания существующего с безначального прошлого наполняет собой все, не имея пределов, ни верха, ни низа, ни центра, ни периферии, ни востока, ни запада, ни начала, ни конца. В этой осознанности природа всех явлений ниоткуда не появляется и никуда не исчезает. Лишенная характеристик, она чудесно свободна даже от тени усилия, в ней нет ни спорон, ни центра, ни периферии.

V. Недвойственность соединяется с блаженством

Высшая тайна

Завершение практики: единство света и энергии блаженства.

Ощущения в теле в самадхи

Переживание упончения осознанности и распознавание четырех уровней внутреннего света зависят от глубины созерцательной медитации и способности собирания пран в сушумна-нади. Согласно Учению тантры ветры естественно входят в центральный канал в следующие моменты:

- ~ Момент оргазма или инпенсивного удовлетворения желания, когда сильно вибрирующая чакра, связанная с желанием, поднимает энергию ветра, наполняя сушумну.
- ~ Момент смерти (непосредственное умирание), когда все ветры собираются в сушумне, и йогин испытывает переживание Ясного Света (Брахма-джьоти).
- ~ Момент зевания, когда блокируется ида и пингала в области шеи (виджняна-нади) или коронарные артерии.
- ~ Момент самадхи или глубокого осознания, когда полнота тонкого недвойственного сознания в сахасрара-чакре поднимает ветер в чиприни-нади в канале сушумна.
- ~ В промежутке между вдохом и выдохом, когда произвольно происходит задержка дыхания (кевала-кумбхака).

Управление пранами, способность направить их в центральный канал и расплавить субстанции в чакрах и каналах — это фундамент всех видов переживаний Света и созерцания в Лайя-йоге. Без этого уровень постижения Света будет поверхностным, а, значит, тонкие иллюзии останутся нерассеянными.

По мере того, как прана наполняет сушумну, тело йогина испытывает различные виды блаженства. Объединяя созерцательное присутствие, подобное пространству, с блаженством, возникающим от движения праны в каналах, йогин включает тело в практику созерцания. Подобный метод объединения блаженства с Ясным Светом (махасукха) является главной темой Шакти-янтры.

Есть признаки, указывающие на то, что праны наполнили центральный канал. Они таковы:

- ~ В какой-то момент дыхание начинает двигаться через обе ноздри, т.е. ида и пингала работают вместе.
- ~ Дыхание упоньшается, вдох и выдох становятся короткими по длине, легкими и вовсе останавливаются.
- ~ Осознанность необыкновенно проясняется, а тело испытывает блаженство. Бывает, что дыхание становится слабым при упечке и понижении праны, однако, в этом случае ум теряет ясность. Если йогин, удерживая прану в центральном канале, вдохнет, то в ноздрах не будет движения.

«До тех пор, пока дыхание не пойдет по центральному каналу, а семя не станет устойчивым от остановки дыхания,... до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о знании».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.113)

«Когда внешнее дыхание приостановлено, то же самое происходит в середине (то есть прана в сушумне останавливается). Без сомнения, прана и ум успокаиваются на своих местах».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.50)

Следующие знаки введения праны в центральный канал таковы:

Грубые:

~ Миражи (в уме возникают различные видения и миражи при медитации и созерцании, а окружающие предметы кажутся вибрирующими, словно видятся через тонкое стекло, мокрое от дождя), что указывает на активизацию муладхары (элемента земли).

~ Дым (в медитации возникает видение клубов черно-серого дыма, поднимающегося снизу), что указывает на то, что ветер вошел в свадхистхану (элемент воды). Затем возникает видение пятицветного света.

~ Искры, наподобие разлетающихся светлячков, указывающие на огонь в манипуре.

~ Пламя, наподобие пламени свечи или масляной лампы, указывающее на элемент ветра в анахата-чакре.

Все это подобно видениям в медитации.

Тонкие переживания в глубокой медитации, когда ум ясен и спокоен, нади очищены, а элементы в чакрах пробуждены:

~ Начало (арамбха) — тонкий белый лунный свет в безоблачном небе.

~ Сосуд (гхата) — тонкий красный свет, будто солнечный свет в безоблачном небе, подобный полосе красно-голубого света.

~ Нарастание (паричайя) — непроглядная темнота, подобная ночному безлунному небу.

~ Завершение (нишпатти) — чистый Ясный Свет, подобный естественному цвету безоблачного осеннего неба на рассвете без каких-либо образов и без солнца и луны.

Эти тонкие переживания следуют непосредственно за грубыми и указывают на растворение элементов в теле йогина, замыкание праны и природы «Я».

В это время красное бинду поднимается вверх по сушумне, а белое нисходит вниз, к сердечному центру, где они встречаются, сливаясь. Эти три бинду: красное, белое и смешанное проявляются на всех уровнях бытия (Шива, Шакти, Шива-Шакти). Элементы растворяются друг в друге, и наступает лайя. Проявляется изначальная светимость исконного осознания. В это время йогин также переживает различные формы звука, которые возникают параллельно с видениями. Все живые существа встречаются с этим Светом, однако, не

могут узнать его и объединиться с ним, и вынуждены заново принимать рождение в теле. Йогин, пренируясь в созерцании, переживает этап Свет при жизни, привыкая к нему как к своей подлинной сияющей Реальности.

«Как пространство, находящееся внутри сосуда, полностью сливается с окружающим его пространством, когда сосуд разбивается, так и индивидуальное «я» сливается с высшей Реальностью Бытия».

«Мандукья Упанишада»

Работа с единством присутствия осознанности различных уровней света и звука, вплоть до их полного исчерпывания и истощения в исконной пустотной Реальности «Я», — главный метод созерцания, присущий Лайя-йоге. В связи с этим, в традиции Лайя-йоги высших этапов, обычно упоминаются две практики: Нада-йога, где мы объединяемся со звуком вплоть до высших ступеней звука, и Джьопи-йога, где мы, используя особые методы, генерируем внутренние видения света, а затем работаем с единством осознанности и видений.

Созерцание внутренних и внешних проявлений энергий в виде света и звука является сокровенным методом реализации Учения сиддхов, ведущим к полному Пробуждению за одну жизнь и достижению «саруба мукпи» — особого способа Освобождения, присущего только высшим методам йоги, который включает растворение всех элементов в теле и превращение его в Радужное тело.

Сходство опытов Кундалини-йоги и Лайя-йоги и переживания в момент умирания и промежуточного состояния⁹

В момент смерти, когда распадается сеть нади в теле, и праны покидают тело, ветры на некоторое время естественно входят в сушумну, и человек переживает опыт растворения элементов, проявления знаков и различных видов света, полностью похожий на топ, который испытывает йогин, описывавшийся ранее, с той разницей, что при практике йоги праны не покидают тело, а пропитывают его, полностью одухотворяя. Процессы засыпания, умирания и самадхи имеют сходные черты в своей основе. Во время процесса смерти пять элементов, составляющих энергетическое тело, растворяются один в другом.

Когда растворяются элемент земли, человек теряет способность двигать телом, а в сознании возникают клубы дыма и вспышки желтого цвета.

Когда элемент воды растворяется в элементе огня, в сознании возникают миражи, вспышки голубого цвета, утрачивается контроль над жидкостями тела.

Когда элемент огня растворяется, тело немеет и холодеет, а в сознании возникает тусклый огонь, наподобие свечения светлячка и вспышки красного цвета, наподобие мерцания красных искр. Умиравший ощущает себя словно в центре всежгущего пламени.

Когда элемент ветра растворяется в пространстве сознания, вдохи становятся короткими, а выдохи длинными, как внутренний знак в сознании возникает Ясный Свет, подобный факелу или свету кометы с красным сиянием, и видятся вспышки зеленого цвета, возникают галлюцинации, ощущение, словно «я» уносится водоворотом вселенского ветра.

Когда останавливается дыхание, сознание «я» (ахамкара) растворяется во вселенском Сознании.

В это время праны собираются в центральном канале. Дыхание прекращается, однако, внутренние процессы растворения продолжают. Этот процесс тонкого растворения занимает около двадцати минут. В это время белая сущность (шукла), унаследованная от отцовского семени, опускается вниз по центральному каналу к сердцу. В сознании в это время возникает свет, подобный лунному свету в небе без облаков, в это время ясность осознания необычайно усиливается.

Затем энергия блаженства, красная сущность (махараджас), унаследованная от матери, начинает двигаться снизу вверх по сушумне, вызывая в сознании ощущение красноты, подобное сиянию солнечного света, а в теле сильное ощущение блаженства.

Наконец, когда две сущности встречаются в сердце, возникает ощущение черноты, подобной небу в безлунную ночь, возникает безмыслие или потеря сознания. Наконец, это полубессознательное состояние растворяется в свете и проявляется истинная светимость — светоносная сущность природы Ума. Сущность ее — чистота, прозрачность. Возникает Свет Смерти или истинный изначальный Свет Реальности,

подобный чистому безоблачному небу на рассвете. Опытный практик пребывает в это время в глубоком состоянии присутствия осознанности, находясь в созерцании, при этом элементы его тела, поглощаясь друг другом, приводят к полному достижению Радужного тела Света (Пранава-дехам). Так реализуется один из видов «саруба-мукти».

В случае же обычного человека, изначальный Свет не распознается вследствие сильной омраченности, сознание пребывает в ступоре и, цепляясь за привычное восприятие, впадает в страх, отчаяние и замешательство, ища убежища от видений, света и звуков. Происходит череда новых переживаний в виде ошеломляющих видений звука, света, излучения мирных и гневных божеств, различных сфер света, света и видений планов (лок) Мира Форм и Мира Страстей, до тех пор, пока сознание принуждено не будет втянуто в одно из таких видений силой импульса (васаны) кармических отпечатков. Именно от степени напряженности в созерцании зависит, объединимся ли мы со светоносной ясностью изначального «Я» и достигнем Освобождения в сияющем теле Света, либо пойдём по пути видений к новому рождению в человеческом чреве.

Переживание изначального Чистого Света во сне

«В глубоком сне разум соединяется с Единственным и Запредельным Владыкой, и вечное сознание Бытия открывается».

«Дхьянабинду Упанишада» (94)

Три ступени света, переживаемые в промежуточном состоянии, переживаются и при жизни каждым человеком, и при успешной практике могут быть раскрыты. Смерть очень напоминает процессы угасания сознания во сне.

Если йогин преуспел в собирании пран и введении их в центральный канал или в самадхи, и ему удалось открыть четыре пустотных Световых Пространства, то он сможет сделать это и во сне.

Фактически, способность иметь непрерывное сознание и раскрыть пустотный Свет изначального осознания во сне, является подлинным критерием успеха в любой практике йоги, эталоном Просветления и гарантом Освобождения в момент смерти. Не имея способности к непрерывному сознанию во сне, и особенно, во сне без сновидений, йогин не может считаться опытным практиком и должен усердно стараться в медитации, чтобы осуществить прорыв к бодрствованию во сне без сновидений. Даже когда присутствует способность к непрерывному осознанию во сне без сновидений, йогин должен стремиться так усовершенствовать свою практику, чтобы раскрыть подлинный совершенный изначальный Свет, не довольствуясь низшим уровнем Света.

Существует три ступени способности к непрерывному осознанию во сне без сновидений. На первой йогин достигает ясного и прозрачного состояния бодрственного ума до появления сновидений, но существует тонкая завеса неведения, не позволяющая раскрыть четыре пустотных Света. На второй ступени йогин имеет чистое прозрачное переживание Пустоты «Я», подобное небу, и полностью преодолел сонливость, однако, он не может распознать четыре тонких пустотных Света. Наконец, на третьей ступени йогин один за другим раскрывает по очереди четыре пустотных Пространства Света.

Процессы, переживаемые в теле при засыпании и введении пран в сушумна-нади идентичны процессам Кундалини-йоги. Сначала видится дым, миражи, искры, свет свечильника и т.д. Затем возникает первый свет, подобный яркому свету луны в безоблачном небе. Если йогин соберет еще больше пран в сушумне, раскроется второй свет, подобный солнечному сиянию в безоблачном небе. Наконец, продолжая созерцание, йогин прорывается к пустому пространству, подобному все окутывающему свету (Шунья-джьопи). Наконец, когда йогин «засыпает», происходит растворение самых тонких двойственных мыслей и проявляется нерожденный Свет исконного «Я». При этом возникает ощущение, словно видится чистый небосвод осеннего неба на рассвете

без примесей. Растворив самые тонкие слои неведения своего «Я», йогин проникает в истинный нерожденный Свет (Нитья Свайям Джьопи).

«Когда четвертое состояние превзойдено, тогда появляется сущность вселенского блаженства и любая двойственность превосходится».

«Дхьянабинду Упанишада» (94)

Если йогин способен открыть в переживании четыре пустотных Пространства Света, он с уверенностью овладеет любым проявлением Пустоты в промежуточном состоянии.

«Это созерцание даже мудрому и ученому труднодостижимо, трудно выполнимо, труднопонимаемо, трудноудержимо, трудновоспринимаемо и труднопреодолеваемо».

«Теджабинду Упанишада» (2)

Возможность сохранять бодрствование и не терять созерцания во сне, является сокровенным ключом к высшему Освобождению от неведения.

В практике Лайя-йоги мы стремимся медитировать без перерыва с тем чтобы медитация продолжалась на всех уровнях, в том числе во сне со сновидениями и во сне без сновидений.

**Подобно великой поступи
Царя слонов,
Подобно потрясающему вселенные
громовому рычанию Льва,
вращающего колесо Закона,
Подобно непостижимому взгляду
сияющего Гаруды,
Расправившего неизмеримые
крылья Свободы,
Подобно запредельному,
таинственному сокровищу
Духа Золотого Дракона,
которого не касается время ...
Так сокровенные лучи
самосияющей Мудрости
Изливаются из драгоценного
Учения Лайя-йоги,
Рожденного в океане
нектара бессмертия,
Несущего волны
в пространстве сердца
недвойственной Реальности.**

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ УЧЕНИЯ ЛАЙЯ-ЙОГИ

Пять Янтр Лайя-йоги (на базе общих воззрений индуистского и буддийского тантризма)

Как самостоятельное Учение, Лайя-йога сложилась примерно к концу I тыс. В связи с этим говорят о том, что Лайя-йога состоит из пяти янтр, а само Учение иногда называют «панча янтра», т.е. пять путей, рисунков или пять узоров Вселенной.

Эти пять янтр таковы:

I. Праджня-янтра (Вселенная Мудрости), связана с наставлениями по открытию природы Ума, прямому введению и созерцанию, включает также медитацию, концентрацию и самоосвобождение.

Особую часть Праджня-янтры составляет «Учение пространства» — этот раздел связан с изучением шамбхави-мудры или способа созерцания, благодаря которому достигается объединение внутреннего и внешнего пространства. В искусство шамбхави-мудры входят различные виды созерцания, созерцательного медитации, расслабления, медитации на небесное пространство и интеграция с пятью элементами, благодаря которым йогин учится объединять внутреннее и внешнее пространство.

II. Шакти-янтра (Вселенная энергии). В контексте Шакти-янтры изучается Кундалини-йога, Крия-йога, Шакти-чакра-йога, благодаря которым йогин учится контролировать свои праны, очищает энергетические каналы, пробуждает энергию Кундалини и раскрывает пространство пяти элементов в своем теле.

III. Джьоти-янтра (Вселенная света). В разделе Джьоти-йоги йогин особым образом практикует созерцание света, благодаря чему у него появляются внутренний, внешний и промежуточный знаки. Когда видения развиваются в потоке его сознания, он видит различные янтры, узоры, сияющие радужным светом божеств, даже если он не выполнял практику и не читывал мантру, они спонтанно возникают как усиление, углубление его собственной внутренней ясности.

Практикуя Джьоти-йогу, йогин открывает секрет творения внешней Вселенной, он понимает, что внутренний свет исходит из его сердца, затем проецируется через глаза, порождая иллюзию внешней

Вселенной, порождая секрет творения Вселенной, благодаря такому созерцанию, йогин работает, объединяя пустотное осознание и появление видений до тех пор, пока они не исчерпаются.

К Джьоти-йоге относится также практика внешнего, внутреннего и промежуточного знаков и практика пяти пространств.

Джьоти-йога является сугубо тайным Учением о недвойственном свете, с помощью которого удачливый йогин за одну жизнь полностью освобождается от всех ограничений своей кармы, достигая Радужного тела, высшей ступени духовной реализации (саруба-самадхи). В «Адвайя Тарака Упанишаде» Джьоти-йога также называется «Тарака-йогой».

Джьоти-йога основана на понимании законов движения ветра по каналам (нади). Четыреста тысяч энергетических каналов, которыми пронизано наше тонкое тело, проводят жизненную силу (прану). Когда главные из этих каналов: ида, пингала и сушумна полностью очищаются, йогин может воспринимать пять чистых видов пространства. Пять видов пространства — это пять элементов в их исконной чистоте, очищенные от нечистого кармического видения, связанного с загрязненным телом. Из этих элементов йогин создает Световое тело, победно завершая свою практику через Великий Переход (кайя-вьюха).

IV. Нада-янтра (Вселенная звука). Она включает в себя путь осознания внутреннего звука. Нада-йога является настоящим сокровищем, таинственным мистическим путем достижения внутренней реализации вплоть до Освобождения в Радужное тело, передаваемой в цепи преемственности сиддхов. Медитируя на внутренний звук, внешние звуки пяти элементов, йогин обнаруживает подлинный источник любого звука — это изначальное пространство недвойственного осознания. Работая с единством проявляющихся звуков и созерцательного присутствия, йогин силой созерцания берет под контроль праны в своем теле вплоть до высшего Освобождения.

V. Нидра-янтра (Вселенная сновидений). Нидра-янтра делится на йогу сновидений и йогу сна.

В Йоге Сновидений ученик развивает осознанность в тонком иллюзорном теле до тех пор, пока оно не обретет полноценное бытие.

В Йоге Сна йогин упражняется в распознавании пространства Ясного Света.

Таковы пять янтр, практикуемые в контексте Учения Лайя-йоги.

Два основных раздела Учения в Лайя-йоге

В Учении Лайя-йоги существует два основных метода поглощения (лайи).

Первый — «растворение «я» (анпахкарана лайя чинтана), который заключается в растворении ума в осознании, а осознания — в недвойственности.

Второй метод называется «растворение пяти элементов» (панчабхута лайя чинтана), который заключается в последовательном растворении пяти элементов, начиная с элемента земли.

В соответствии с этими двумя подходами к поглощению в Лайя-йоге выделяются два основных раздела Учения: первый — Вселенная Мудрости (Праджня-янтра), второй — Вселенная Энергии (Шакти-янтра).

Янтра Ума связана с открытием природы Ума и созерцательной практикой присутствия, она олицетворяет абсолютную истину.

Янтра Энергии связана с относительным измерением и нашими относительными проявлениями, такими, как энергетическое тело, каналы, чакры и пр. Раздел энергии еще также называют разделом методов или тайных устных наставлений. В разделе энергии мы тренируемся очищать нади, управлять пранами и вводить их в сущность, познавая взаимосвязь элементов тела, звука, света и осознания.

Если в разделе Ума мы практикуем только созерцательное присутствие и пребывание в естественном состоянии, то в разделе Энергии мы практикуем созерцание, связанное со звуками и видениями.

Божества и принцип недвойственного видения в Лайя-йоге

«Сущность того или иного бога отлична от моей природы», — кто так другим богам поклоняется, тот Брахмана не знает и попадает под власть богов, подобно тому, как домашние животные попадают под власть людей».

Шри Ади Шанкарачарья, «Созерцание Брахмана» (6)

В отличие от двойственных практик тантрического поклонения, божества в Лайя-йоге рассматриваются не как некие существа, имеющие независимое существование, а как творческое проявление чистой энергии лучезарной природы Ума, сияния (спхурана) изначальной энергии (Адья-шакти).

Золотой остров

Чистое видение

В Лайя-йоге есть особый способ изменения кармического видения с помощью практики, называемой «чистое видение» (шуддха видья). Чистое видение означает, что мы реально на практике пытаемся применить понимание недвойственности и привнести его в каждое мгновение своей жизни.

Божественное зрение (чистое видение) — это важное качество, о котором говорится в мантре. Чистое видение означает, что все видится таким, как оно есть на самом деле. Это не обычное заблуждающееся видение, когда мы считаем землю просто твердой почвой, а воду — просто водой, ветер — ветром и т.д. В действительности, пять внешних элементов Вселенной — это пять божеств, пять элементов тела — это пять чистых мудростей и т.д.

Нечистое видение присуще сансарным существам. Вселенная сансарных существ в нечистом видении состоит из ментальных отпечатков, находящихся в уме существ, это осадок их прошлой кармы. Не существует Вселенной вне нашего кармического видения. Мы видим то, что мы тренировались видеть в течение предыдущих сотен или тысяч воплощений. Существуют бесчисленные способы восприятия Вселенной и себя в ней.

Видение зависит от того, какие ментальные отпечатки созданы в потоке нашего сознания. В абсолютном смысле Вселенная не существует, это игра энергии Пустоты, которая каждым интерпретируется в соответствии с его отношением (бхавой).

Каждое живое существо искривляет пространство и время в соответствии со своим кармическим видением. Когда мы находимся в одном потоке пространства и времени, говоря, что у нас кармическое видение сходное. Если вы общаетесь со святым существом, он ничего не видит, кроме Абсолюта. Его сознание подобно острову из золота: вы его оскорбляете — он видит это как милость Абсолюта, вы его восхваляете, он видит это как хвалу Абсолюту, вы ничего не делаете, он видит это как пассивность Абсолюта. Вы устанавливаете с ним взаимоотношения, он видит вас как Абсолют. Его невозможно сдвинуть с этой точки абсолютного видения — это другое видение.

Упражняться в чистом видении — это не уверять себя, что все таково, каким на деле не является, а привыкать видеть все таким, как оно есть. По сути, Учения мантры — есть ничто иное, как возврат в изначально чистое видение. Утвердившись однажды, нельзя отделяться от чистого видения. Внешний мир чист, все живые существа — это божества, даже кошки, собаки и свиньи, хотя выглядят нечистыми существами, все же обладают сияющей просветленной природой.

С точки зрения недвойственности, горы — это не горы, а проявление энергии Великого Источника, который видится через элемент земли, реки — это не реки, а проявление Абсолюта, деревья — это не деревья, а люди — это не люди, птицы — это не птицы, камни — это не камни, — все есть энергия абсолютного совершенного Бытия (Сарвам Эва Брахман), неотделимого от природы «Я». Практиковать чистое видение означает привыкать видеть все более глубоким, непостижимым, чистым и совершенным, рассматривая весь мир как мистическое божественное пространство (мандалу), созданное нашим сознанием, все звуки — как божественные чистые мелодии (мантры и бхаджаны), всех людей — как божеств, а все события и ситуации, происходящие с нами, как непостижимые творческие божественные игры (лилы) энергий проявленного Абсолюта.

Подобно тому, как верующий в свое избранное божество видит все события нераздельно с ним и воспринимает все, как его милость или игру, таким же образом мы, пребывая в чистом видении, рассматриваем себя как тело божества, других — как божеств, а все ситуации — как непостижимые игры, манифестации вселенских энергий, дающие нам уроки созерцания и проверяющие наше присутствие.

Мы должны привыкнуть, что все вещи — это не то, чем они кажутся. В конце нашего духовного пути мы это обнаруживаем сами. Люди, которые рядом с нами, могут оказаться божествами, земля, в которой мы находимся, может оказаться чистым лotosовым раем, а мы сами — буддами. Наша жизнь может оказаться чем-то другим, чем мы думали, наша практика может оказаться игрой Абсолюта, а не нашей садханой. Это наступает, когда мы утверждаемся в чистом видении, все наши старые, застарелые впечатления могут трансформироваться. Когда мы оглядываемся назад, на нашу жизнь, все наши действия могут быть увидены совершенно под другим углом зрения, поэтому мы с самого начала упражняемся в чистом видении. Мы понимаем, что когда у нас есть нечистое видение, это происходит из наших омраченных состояний ума.

Чистое видение не означает, что мы порождаем некое искусственное отношение к событиям или вещам. Здесь нет ничего искусственного или надуманного, скорее, это более очищенный способ восприятия, как если бы у нас были очки, но внезапно мы обрели хорошее зрение. Если человек — гениальный музыкант, то распознать его качества может только другой гениальный музыкант. Если его поместить в среду простолюдинов, они могут думать о нем как о каком-то совершенном глупце или чуде. Если его поместить среди людей, у которых очень грубые, низменные материальные желания, скорее всего, он будет вызывать осуждение. Так происходит потому, что та среда, в которой он находится, не обладает ясностью распознать его гениальные качества. Чистое видение — это когда мы начинаем распознавать гениальные качества в проявлении каждой вещи или каждого живого существа. Внезапно мы понимаем, что за любыми проявлениями стоят тончайшие виды энергий, эти энергии абсолютны и чисты. Нечист только наш теперешний способ восприятия, но когда мы становимся истинными йогинами, все в нашем восприятии видится как чистота.

Когда йогин видит где-либо нечистоту, он вспоминает: «Нечист только мой нынешний ум, мой нынешний способ восприятия». Говорят, что в чистом видении, когда йогин практикует созерцание, все звуки воспринимаются как мантры, все живые существа — как божества, а весь мир — как мандала, просветленное измерение энергии, живое существо — как божество внутри нее. Тогда, с чем бы йогин ни столкнулся, он воспринимает это в чистом видении. Даже услышав мирскую музыку, йогин понимает, что даже то, о чем поют мирские существа — это чистая Дхарма, даже если они сами этого не осознают, т. е. их неведение неотделимо от чистой Дхармы, Дхарма так проявляется через их тела и умы. Можно в самом деле видеть других существ чистыми потому, что они уже чисты.

Нам не нужно тренироваться, думая так: «Это чистое, это чистое», нам нужно понять, что чистое видение — это вопрос понимания, что это уже в самом деле чистое, это не вопрос тренировки, скорее, это вопрос прозрения. Так же, как если бы вы думали о каком-либо человеке неправильно, а он оказался святым. Он с самого начала был святым, однако, вы о нем думали неправильно. Когда вы поняли, что он святой, произошло ли что-либо с этим человеком? Ничего не произошло, скорее, изменилось ваше мнение о нем, было устранено ваше ложное знание. Таким же образом, чистое видение означает, что мы видим неотъемлемую сопричастность каждой вещи или каждого события в единстве с абсолютным Источником, с природой Ума. Раньше для нас Вселенная представляла грудой разрозненных объектов, все события и ситуации были каким-то разбросанными, хаотичными, в чистом же видении они подобны железным опилкам, которые прилипают к магниту, все ситуации начинают обнаруживаться происходящими из этого единого Источника.

Для истинного йогина все, как внутри, так и снаружи, обладает совершенной чистотой: тело, речь, мысли, качества и ситуации. В восприятии йогина нет нечистой даже пылинки. Это зовут «великим равенством сансары и нирваны» или «единым вкусом».

Когда осуществлено единство с Источником внутри, внезапно и внешняя Вселенная также видится единой с абсолютным Источником. Это подобно прибытию на остров из золота, где нет ничего нечистого, даже пылинки грязи. Когда вы прозреваете абсолютность за каждым моментом Бытия, тогда вы находитесь в чистом видении. Хотя другим, может, так и не кажется, но, когда омрачения и кармические отпечатки йогина очищены полностью, все вокруг, в его собственном видении, видится как чистое.

Мирское восприятие явлений называется «нечистым видением». Всякий раз, когда проявляется наше нечистое видение, это в нас работают старые отпечатки, это наш мирской ум по-прежнему пытается судить со старых позиций, это бесполезное занятие, когда мы спали йогинами. Когда мы воспринимаем что-либо своим мирским способом, это означает всего лишь одно: на данный момент нашу неспособность уловить, что же происходит в истинном смысле.

Нечистое видение — это заблуждающееся восприятие, присущее живым существам. Тот, у кого есть только чистое видение, будет видеть гору или дом как божественный дворец. В божественном дворце нет обычного ощущения земли, воды, огня и ветра, все видится как чудо, сияние радужного света, большие и малые бинду, и это чудесно.

Поскольку наше видение мира определяется нашим кармическим видением, а кармическое видение зависит от прошлых кармических отпечатков, то, упражняясь в чистом видении, мы быстро освобождаемся от груза собственных кармических отпечатков и проникаем в иную область сознания, которая ранее была нам недоступна — в область чистых божественных миров, где нет омрачений, а вместо клеш и отвлекающих мыслей есть непрерывная погруженность в созерцание источника. Чистое видение подобно прибытию на остров из золота, на котором, как не ищи, не найди чего-либо нечистого, грязи и т.д. Это состояние особого настроения, когда все видится божественным, совершенным, мистическим, когда каждая гора — Кайласа, каждый лес — Вриндаван, каждый монах — будда, каждая женщина — богиня. При этом мы не пытаемся творить чистое видение искусственно — это противоречило бы принципам естественного состояния. Чистое видение проявляется само как ясность в результате углубления практики созерцания и поддержания чистоты самайя. Параллельно с обычным видением у йогина открывается видение чистых проявлений. К примеру, горы видятся как дворцы с божествами, земля как драгоценные камни и т.д. Быстрые способы развить чистое видение — это Гуру-йога и Джьоти-йога.

КНИГА II

ОСНОВА

Глава I

СУЩНОСТЬ

Основа всего

Праджняна — исконная Мудрость

«Нет уничтожения, нет порождения, нет связанности сансарой, нет и того, кто стремится к Освобождению, нет желающего спастись, нет и спасенного, — такова высшая Истина».

Гаудапада, «Мандукья Карика» (2. 32)

«Не пусто оно, но пустым представляется и превосходит Пустоту; не мысль, не мыслящий и не мыслимое, но то, о чем только и следует мыслить».

То — Все; высочайшая Пустота, из высочайшего — высшее; состояние, нет которого выше, несознаваемое; превосходящая понимание истина, неведомая ни мудрецам, постигшим суть, ни даже богам».

«Теджабинду Упанишада» (10, 11)

«Это» свободно от качеств и имен, и я говорю, что Его невозможно познать благодаря описаниям».

Махасиддха Сараха

В Лайя-йоге сложилась собственная терминология, указывающая на основу Бытия. Ведантический Брахман в контексте Лайя-йоги — это саморожденная, естественно присущая Мудрость осознания «Я» (Сахаджья, Праджняна) вне всякой двойственности и мыслей.

Праджняна символизируется пространством, не имеющим ни границ, ни центра, ни сторон, непостижимым и бесконечным. Она совершенна без каких-либо усилий и чиста в силу своей природы, она непостижима и бесконечна.

«У Меня нет ни источника творения, ни его отсутствия, Я существую всегда. Для Меня не существует ни майи, ни ее отсутствия. Я — Самосияющий. Я есть непрерывное Бытие, осознание, блаженство, и Я безграничен как пространство».

Авадхута Даттатрейя, «Авадхута Гита» (гл. 3, 3)

Исконная Мудрость осознания пронизывает как внешнюю Вселенную, так и умы живых существ, и для нее нет «внутри» и «снаружи».

«Этот Высший Бхагаван — Он не приходит, не уходит, не остается, у него нет качеств или движения».

Махасиддха Сараха

Праджняна подобна небу, а осознание его подобно солнцу, понятийный ум подобен луне. Мысли же, закрывающие солнце, сравнивают с тучами.

Иногда Праджняну называют центром, сердцем всего сущего (хридайям, букв. «это — центр»).

«Вселенная ни что иное, как Ум, и Ум ничто иное, как Великий Центр Всего (Хридайям). Хридайям для тела то же, что солнце для мира, Ум в сахасраре напоминает лунный шар в мире, как солнце освещает луну, так и это сердце освещает Ум».

Шри Рамана Махариши

СПОСОБНОСТЬ К ЭМАНАЦИЯМ

Природа Ума абсолютно чиста, непостижима и ее сокровенная сущность — лишенный образов, «внемысленный» Ясный Свет, который есть светоносная лучезарная ясность. Обладая способностью к эманациям, лучезарная ясность проявляется в виде пяти чистых светов цвета радуги. Пять светов, бесконечно преломляясь и переплетаясь, уплотняются и образуют весь видимый мир.

Аналогии в проявлении энергии в Лайя-йоге

В Учении сиддхов используются примеры для того, чтобы показать, как самопроизвольно возникает энергия из естественного состояния. Для этого используются аналогии зеркала, луны в воде, свечильника, помещенного внутрь полой тыквы с отверстиями, и солнца.

Зеркало. В примере с зеркалом говорится, что зеркало отражает объекты, и объекты отражаются внутри зеркала. Зеркало всегда чисто, независимо от отражений, сколько бы их ни было. Глядя на зеркало, мы увлекаемся по привычке объектами, которые отражаются внутри зеркала, и забываем о самой отражающей поверхности зеркала. Когда мы увлекаемся таким рассмаптриванием, нам кажется, что предметы внутри зеркала полностью реальны. Когда мы начинаем верить в их реальность, то эти объекты внутри зеркала могут очаровать нас, смутить или напугать. Хотя ничего этого нет, и реально перед нами только отражающая поверхность или стекло этого зеркала, тем не менее, наше сознание очаровывается ими по-настоящему. Когда же благодаря различению, мы перестаем обращать внимание на отражения и видим только поверхность зеркала, то отражения больше не могут смущать нас.

Кукла, сделанная из тыквы. Далее, иллюстрируя пример с излучением энергии, говоря, что если в полой тыкве сделать отверстия, придав ей форму человека, и поместить туда свечу, то свет, исходя из отверстий тыквы, будет ночью освещать стены комнаты, образуя красивые узоры и устрашающие тени. Они могут показаться тыкве чем-то реальным, однако, они исходят изнутри той же тыквы. Так же и наш внутренний свет исходит из пустотного пространства сердца и, взаимодействуя с кармой в каналах, ведущих к глазам, интегрирует бесчисленные видения, которые проецируются через глаза наружу, образуя прехмерные видения материальных предметов этой Вселенной.

Луна. Другим примером является луна, отражающаяся в воде. Луна в небе, сияя, отражается в воде, ее образ отражается на глади океана. Когда мы смотрим на внешний отраженный образ на глади океана, мы утрачиваем истинное видение луны, связь с источником образа луны. Луна на воде нам кажется самосуществующей реально. Поверхность океана подобна пустотной основе нашего осознания, отражение есть наша постигающая ясность, а свет отражения луны в воде подобен проявлению нашей собственной энергии, которая нам кажется внешней. Тем не менее, свет, который нам кажется внешним, неразделен со светом луны. Когда мы не понимаем такую нераздельность отраженного света и самой луны, мы впадаем в заблуждение, думая, что отражение существует само по себе. Тогда вместо того, чтобы видеть настоящий источник света, саму луну, мы пытаемся вступить в контакт с отраженным светом луны, наделяя его иллюзией самосуществования. Таким же образом и проявления звука, света и божеств, представляют собой проекцию нашего внутреннего света. Луна здесь представляет источник исконной энергии осознания, а вода — наше пустотное осознание, находящееся в естественном состоянии.

Солнце. Следующий пример связан с солнцем. Солнце представляет собой наше изначальное осознание, а его лучи представляют собой энергию. Когда солнце отражается в зеркале, зеркало испускает «зайчик», образ, и когда мы видим солнечный «зайчик» на стене, мы видим не истинное солнце, а отраженный, иллюзорный образ истинного солнца. Если мы не понимаем связи этого образа с его источником, то этот образ нам может казаться самодостаточным, реальным источником света. Зеркало здесь представляет исконное осознание, которое мы постигаем с помощью созерцания, солнце же представляет подлинную, изначальную Реальность. Изначальная Реальность отражается в нашей осознанности, так же, как солнце отражается в зеркале. Когда изначальная Реальность отражается в нашей осознанности, то лучи солнца, представляющие собой игру энергии солнца, отражаются в зеркале и порождают «зайчики» или проекции этой изначальной энергии. В конечном счете, эта энергия порождена нашим собственным осознанием, также как солнечный «зайчик» порождается поверхностью зеркала. Если мы видим поверхность зеркала и понимаем взаимосвязь солнца, поверхности зеркала и «зайчика», то мы не впадаем в заблуждение. Если же источник отражений (зеркало), нам не ясен и, более того, мы не понимаем, что существует солнце, тогда мы очаровываемся движением и формами отраженного образа солнца, видя только солнечный «зайчик».

Подобно этому, при эманации: звук (Нада), свет (Джьоти) и божества (Дева-спхурана) представляют собой исконный Ясный Свет — энергию изначального осознания. Когда мы встречаемся с видимыми звуками и формами внешней реальности, мы их воспринимаем через зеркало нашего собственного осознания, таким же образом, когда мы сталкиваемся с внутренними звуками или образами, это происходит на поверхности зеркала нашего собственного осознания. Если мы выполняем практику поддержания осознанности, пребывая в присутствии, то, будучи внимательными к поверхности зеркала, мы обязательно начинаем различать чистый

источник или солнце саморожденной Мудрости и больше не очаровываемся его отражениями. Все же отражения мы видим как наши собственные проявления или проекции, как спонтанные излучения энергии, присущей нам осознанности. Если же мы отвлекаемся от пребывания в присутствии осознанности, т.е. от видения зеркала, то мы перестаем видеть истинный источник этих отражений — солнце, и начинаем рассматривать отражения в виде внешней реальности как скалы, реки, деревья, как нечто отдельное от нас, самосуществующее вне нашего сознания, а не как наши собственные визуализации, которые спроецированы нашим сознанием.

Вселенский закон космической гармонии

Рипа — это универсальный принцип, присущий Бытию, закон космической гармонии, действующий на тонком и материальном, физическом плане, это бесконечное проявление принципа осознания в природе и энергии, великий космический закон и игра вселенских принципов, управляющая творением. Это великий божественный принцип, универсальный закон гармонии, управляющий материальной энергией, проявляется как в движении атомов по своим орбитам, так и в пульсации «черных дыр», и в рождении новых звезд или движении метагалактик. Рипа, с точки зрения Лайя-йоги, — это динамическое проявление естественного состояния в энергии, поэтому, когда в Лайя-йоге говорят об этом законе, часто его именуют путем осуществления естественного состояния. Это тот путь, благодаря которому мы входим в изначальное измерение естественного состояния и живем, откликаясь вещам в безграничном многообразии проявлений.

Рипа — это природа Бытия, его способность к проявлению, великий вселенский ритм, пульсация, которая вытекает из движения энергии, когда эта энергия исходит из самой глубины естественного состояния. Тогда эта пульсация энергии и есть Рипа, а ее проявление в конкретных ситуациях — игра абсолютной энергии. Когда же мы теряем присутствие и пребывание в естественном состоянии, такая пульсация энергии является обычным кармическим законом, который поработает нас.

Мы осуществляем путь естественного состояния, когда находимся расслабленными, бдительными и не теряем присутствия осознанности, тогда присутствие осознанности пульсирует в нас, как тончайшая энергия и осознание. Когда мы находимся в гармонии с этой пульсацией, обстоятельства и события вокруг нас складываются гармоничным образом, и наша жизненная сила накапливается, и, напротив, когда наш ум разбросан и мы отклоняемся от осуществления пути этой гармонии, наша энергия расстраивается.

Глава III

ЭНЕРГИЯ

Видение Вселенской энергии

«Кто захвачен внешними объектами, тот подобен корове, кто захвачен небытием, тот еще больший невежда».

Махасиддха Сараха

Внешняя энергия Вселенной, согласно Учению сиддхов, не является ни реальностью, ни иллюзией, она ни реальна, ни нереальна. Сиддхи далеки от философских дебатов. Их подход отличается практицизмом. Внешние объекты — пусты, однако, Вселенная существует как бесконечное многообразие энергии. Энергия проявляется из пустотной светоносной основы Бытия. Реальность нашего повседневного видения мира состоит из постоянного потока интерпретаций чувственных данных, которые мы не подвергаем сомнению.

Однако, иллюзия внешнего мира — это кажущаяся реальность. Мы воспринимаем Чистый Свет, его энергию, но интерпретируем ее в соответствии со своим кармическим видением. Кармическое видение обусловлено предыдущими кармическими отпечатками в потоке нашего ума (самскарами). Эти отпечатки определяют наше ощущение мировосприятия (бхавану) и порождают мыслеволны (вритти), которые непрерывно удерживают привычное восприятие, и тогда мы видим дома, горы, деревья и облака. Мы воспринимаем реальную энергию Ясного Света, однако, интерпретируем ее ошибочно в соответствии со своим кармическим видением.

Когда наше кармическое видение очищается, мы видим внешний мир в чистом видении: Вселенную как мандалу, существ как божеств, горы как дворцы, звуки как мантры. Это указывает на очищение в видении энергии Вселенной (чистое видение). Наконец, когда ум пребывает в недвойственности, мы распознаем всю внешнюю Вселенную как безграничное пространство пылающего света, вне субъекта и объекта.

Когда изначальная пустотная мудрость природы великого Ума манифестирует себя, то говоря, что в результате такой манифестации возникают различные виды энергии. В основном, эти энергии можно разделить на тайную энергию Ясного Света (Чит-Шакти), внутреннюю энергию наших эмоций и мыслей (Джива-Шакти) и проявленную энергию внешнего мира (Бхута-Шакти). Эти три энергии также описываются

как свет (Джьопи), звук (Нада) и сияние (Спхурана). Все многообразие явлений во Вселенной является переплетением бесчисленных энергий, исходящих из пустого источника основы — единого Ума.

В практике Лайя-йоги большое значение придается работе с энергиями проявленной Вселенной. Свойство основы Бытия — непрерывно проявляться, эманировать из себя различные виды энергии. Занимаясь духовным развитием, йогин не может игнорировать свойство энергии проявляться, поскольку Лайя-йога сиддхов является путем Ануптара-пантры, а не суптры, она учит не отрицанию от восприятия энергии, а интеграции с ней. Великий махасиддха Сараха учил, что люди, захваченные материальными объектами, пребывают в заблуждении, не распознавая фундаментальный источник всех объектов — Пустоту естественного Ума. Те же йогини, которые, распознав Пустоту, стремятся к непроявленному, игнорируя активную сторону Пустоты, ее способность к эманациям, пребывают в еще большем заблуждении.

КНИГА III

ПУТЬ

Глава I

ВЗГЛЯД С ВЕРШИНЫ

ВОЗЗРЕНИЕ (ДЖНЯНА)

Увидеть мир

Недвойственное видение: три почки зрения

«Нет рождения, нет смерти, нет связанности сансарой, нет и того, кто стремится к Освобождению, нет желающего спастись, нет и спасенного — такова высшая Истина».

Гаудапада, «Мандукья Карики» (2.32)

«Сами себе создавая сансару и нирвану, люди ложью опутывают сами себя».

Махасиддха Сараха

В Лайя-йоге, как и в классической Веданте взгляд или видение может быть выражено в следующих трех позициях, первая соответствует супре, вторая и третья — тантре и Ануппара-тантре.

Устранение

«Во Мне, непроявленном, недвижимом Брахмане, все, что кажется отличным, полностью лишено реальности. Брахман Я только один и есть», — это «почка зрения устранения» (баддха-дришти). Ей соответствует изречение «нетипи, нетипи» («не то, не то»).

Иллюзия

«Я, мир и все остальное, что появляется во Мне как результат внешнего мира, подобен магии, иллюзии, сотворенной фокусником, только Я являюсь Истиной», — это «почка зрения иллюзии» (митхья-дришти).

Существуют следующие примеры иллюзии: луна в воде, эхо в горах, радуги в небе, город гандхарвов, миражи и магические фокусы, созданные чародеем, отражение в зеркале. Наше видение и восприятие лишь кажется реально существующим, но на самом деле таким не является. Принимаемые объекты лишь кажутся плотными и

реальными, однако, когда мы глубоко погружаемся в состояние присутствия, мы обнаруживаем, что такая видимость всего лишь иллюзия. Йогини-махасиддхи, реализовавшие такое понимание иллюзорности, могли летать по небу, проходить сквозь скалы или оставляя отпечатки в камнях, пить кипящий свинец или ходить по воде. Это означает, что когда мы по-настоящему погружены в присутствие, мы обретаем власть над энергиями, благодаря которым это присутствие проявляется.

Великое растворение

«Так же, как пузыри и волны — суть только океан, также и все внешние формы, которые кажутся независимыми, неотделимы от Меня. Все, что видится во сне, видимо в том, кто видит сон, подобно этому во мне, как в океане или как в человеке, который видит сон, все, что кажется отдельным от меня — есть проявление Меня самого», — эта точка зрения называется «растворение следствия в причине» (правила па-дришти). Ей соответствует изречение «ипи, ипи» («и по, и по»).

В первой точке зрения мы игнорируем внешнюю реальность, пребывая в сосредоточенности на внутреннем «Я» и рассматривая его как абсолютное.

Во второй точке зрения мы признаем игру внешней реальности, однако рассматриваем ее как иллюзию, отдельную от нашей пустотной природы Ума.

Наконец, в третьей точке зрения, мы признаем все и проявленное, и непроявленное. Природа Ума абсолютно пуста, однако все в ней проявляется, ничто неотделимо от высшего «Я», даже все энергии, которые кажутся иллюзией, являются игрой, полностью чистой пробужденной энергией высшего «Я». Мир един с Умом, субъект полностью воссоединен с объектом, внешнее пространство полностью объединено с внутренним пространством. Мы наслаждаемся ничем не описуемой свободой без всяких ограничений, вызванных делением на субъект и объект, внешнее и внутреннее, йог становится центром Вселенной.

Взгляд, присущий Лайя-йоге (правилапа-дришти), является наивысшей почкой и кульминационной фазой завершения духовного пути любой религиозной традиции. Первые две почки предназначены для начинающих и для тех, кто не способен принять высший взгляд. Полное видение предполагает неразделение на себя как субъекта и внешний мир как объект. Внешняя Вселенная, галактики и метагалактики, миры богов и людей, прошлое и будущее, горы и деревья, — с точки зрения «правилапа-дришти» являются вселенским телом йогина. Его динамическая активность — это беспричинная игра, проявляющаяся в относительном измерении и по закону кармы, однако сама несвязанная законом кармы.

В первой точке зрения (баддха-дришти) мир просто игнорируется, а от тела нужно отрешаться, считая его нечистым и приносящим страдания. Хотя такая точка зрения предназначена для отрешения от

обусловленности, она не является абсолютной, поскольку понятие «Брахман» включает в себя все, то есть и мир, и тело. Точка зрения тантры и Ануппара-тантры, гораздо более глубока и возвышенна, она предполагает абсолютное восприятие всех проявлений во Вселенной, а значит то, что видится, и тело, также уже является Абсолютом. Наше тело — это само пробужденное тело Абсолюта, а поступки его безусловная игра. Даже если мы с самого начала не ощущаем так, тем не менее, видение предполагает, что мы пытаемся понять такую почку зрения, чтобы со временем применить ее.

Во второй почке зрения (мипхья-дришти), внешняя энергия признается, однако, она признается как майя, вынужденное зло, неабсолютная, играющая впрочем роль, иллюзорная, которую просто нужно рассматривать как не имеющую самобытия и не придавать большого значения.

Наконец, в третьей почке зрения (правилапа-дришти) все проявленное неотделимо от ума, и нет никакой разницы между проявленным и непроявленным, внутренним и внешним, между иллюзией и реальностью. Иллюзия и есть реальность, реальность не более реальна, чем проявленная иллюзия, а иллюзия не более иллюзорна, чем непроявленная реальность. Такой йогин устраняет кажущуюся веру в плотность материальных объектов и своего физического тела, поэтому он может проходить сквозь стены, горы или деревья, перемещаться в пространстве быстрее мысли и посещать в своем собственном теле миры и богов.

Контур пути

Мудрость, медитация, действие

Путь духовной практики в Сахаджаяне описывается в трех понятиях: взгляд или воззрение (джняна), медитация (дхьяна) и поведение, или действие (крияя).

Взгляд — это видение, которое Учитель передает ученику, однако не следует путать видение вне концепций, которое практикуется в Лайя-йоге, с неким философским видением или взглядом, когда, например, Учитель, используя тексты песен сиддхов или Адвайта-Веданты, объясняет пождество индивидуального сознания и абсолютной Реальности ученику. Видение в Лайя-йоге означает прямое неконцептуальное видение, основанное на понимании философии недвойственности. Считается, что взгляд важнее, чем медитация, так как, если у нас наши воззрения неправильные, то и медитация, и действия тоже будут неправильными.

Поэтому когда мы приступаем к практике медитации, в первую очередь следует рассмотреть сущность воззрения, постараться усвоить принцип недвойственного воззрения, который принят в Лайя-йоге, и получить в этом некоторый личный опыт. Можно сказать, что практика поддержания естественного состояния заключается больше в привыкании к воззрению, нежели к самой медитации. Воззрение можно сравнить с верой в двойственных религиях, мы должны пропитаться верой, доверием к нашему взгляду так, чтобы эта вера проникла в самые глубинные уголки нашего сознания и пронизывала всю нашу жизнь, для этого мы практикуем медитацию. Традиционно в воззрение вводит нас Духовный Учитель и, получив введение во взгляд, мы затем самостоятельно должны его развивать, благодаря практике медитации через осознание.

Разумеется, воззрение находится вне концепций, поэтому это «не-воззрение». Совершенное воззрение выражено Авадхуттой Датпапрейей в «Авадхута Гите» или песнями махасиддхов (из циклов «доха» и «карья-гита»), такими как Сараха, Горакшанатх, Канхапа, Джалантхари и Чаурангинатх. Совершенное воззрение заключается в твердой убежденности в том, что все видимое внутри и вовне ничто иное, как единая трансцендентная Реальность, бесконечная, непостижимая, всегда совершенная и чистая, не имеющая никаких ограничений и изъянов, обладающая способностью проявляться в именах и формах и пребывать в непроявленном состоянии за пределами качеств, имен и форм.

Второй главный принцип в Лайя-йоге — обдумывание и пребывание в непоколебимой уверенности (манана). Это означает, что, получив прямое введение в естественное состояние, получив объяснение взгляда и его переживание, следует обрести непоколебимую уверенность в этом взгляде, но достичь его возможно только непрерывно упражняясь в осознании. Когда мы получили понимание воззрения, это означает, что мы поняли принцип недвойственности и обрели его некоторый «вкус». После этого мы его закрепляем непрерывной практикой созерцания.

Созерцая, йогин постоянно тренируется пребывать в самоосвобождающемся состоянии вне двойственности. Это состояние обнаженной осознанности, которая находится за рамками понятийного мышления обыденного ума (манаса), однако оно включает также и ту деятельность, которая связана с обычным мышлением, логикой и понятиями. Даже если возникает мысль при созерцании, она не связывает йогина, но йогин освобождается от нее, оставляя ее «как она есть», пребывая в созерцании, поэтому практика заключается в таком созерцании, когда мы не совершаем никакого умственного усилия, и нет нужды что-либо делать или не делать. Мы выполняем практику оставления всего так, «как оно есть», считая, что пребывать в таком созерцании, осознавая воззрение, совершенство, чистоту, безупречность воззрения уже достаточно. Однако, практика не ограничивается только созерцанием.

В Лайя-йоге практика подразделяется на две части. Первая связана с умом и пребыванием в естественном состоянии, вторая часть связана с энергией.

Практика работы с умом включает в себя как созерцание, так и различные медитации, такие как медитация остановки мыслей, самонаблюдение и пр.

Работа с энергией включает в себя две основных йоги: Нада-йогу и Джьоти-йогу, где йогин практикует созерцательное присутствие, нераздельное с внутренними звуками и внутренним светом. Медитируя на единство проявляющихся звуков и видений света, йогин углубляет свое созерцательное присутствие до такой степени, что в этот процесс вовлекается даже энергия. Как дополнительные практики выполняются также Кундалини-йога и Йога-Нидра. Фактически, поскольку пребывание в естественном состоянии является вершиной всех путей, абсолютной свободой, на пути естественного состояния нет никаких ограничений, поэтому йогин не ограничен в средствах, которые он может применять как вспомогательные методы.

Последним аспектом духовного пути является действие или поведение (крия). Поведение означает тот способ, которым проявляется Учение в повседневной жизни. Это способ проявить энергию нашей Мудрости и созерцательного присутствия в обыденных ситуациях в относительном измерении. Благодаря этому практика смешивается с обыденной жизнью, поэтому стираются границы между программной медитацией сидя и любыми действиями.

Искры от пламени

Способы прямого введения

Кроме словесной передачи существует оригинальная традиция методов, благодаря которым Учитель прямо вводит ученика в естественное состояние. Обычно такие методы предназначены для йогов с наивысшими способностями. Тем же, чьи способности не являются наивысшими, следует изучать философию, выполнять предварительные практики и развивать понимание принципа неконцептуальной осознанности. Йогин же, обладающий наивысшими способностями, может прямо войти в состояние изначальной Реальности, применяя методы.

Первый метод: интеграция со вкусом.

«Во время еды или питья проникни в состояние единого вкуса».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (47)

Получая тантрическое угощение из рук Учителя, ученик практикует созерцание во время еды, когда он переживает различные виды вкуса, он объединяет свое созерцание со вкусом, пытаясь постичь «единый вкус», который пронизывает все Бытие.

Следующий метод:

«Двигаясь в повозке, созерцай, ритмично покачиваясь, или, если повозка стоит, раскачивайся по воображаемой окружности, замедляя темп».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (58)

Вслушиваясь в ритмичную музыку, йогин позволяет своему телу начать двигаться по «невидимым кругам», постепенно увеличивая амплитуду движения. Дойдя до пика амплитуды вращения, он постепенно вращается все меньше и меньше, затем полностью останавливается. Когда он останавливается, он находится в бдительном созерцании единства энергии и осознания, переживая опыт не двойственности и блаженства.

«Вслушиваясь в звучание струнных инструментов, обнаружь единый звук — источник и стань вездусущей».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (16)

Вслушиваясь в звучание вины, ситара, табла или любого другого струнного инструмента, ученик находится в бдительном присутствии, не оценивая, не думая о звуке, а пытаясь выяснить источник звука. Медитируя на источник звука, он постепенно понимает принцип возникновения звука. Он не думает об объекте, откуда исходит звук, а постепенно выясняет, что звук возникает в его барабанных перепонках, в его теле. Исследуя дальше, откуда появляется звук, он обнаруживает, что звук даже появляется не в его физическом теле, а в тонкой энергии, которая движется по каналам и исходит из центра груди — сердца. Когда же он

сосредотачивается на источнике этого звука, он видит, что этим источником является чистая энергия (прана), которая возникает в виде колебаний. Медитируя на единство вибраций и Пустоты, йогин обнаруживает подлинный источник звука — изначальное осознание вне двойственности. Когда подлинный источник звука найден, обнаруживается единый центральный звук, когда все звуки видятся как проявление единого звука.

«О божественная, смотри на весь мир, как на игру. Вселенная пуста, подобно раковине, так пусть твой ум играет в ней без ограничений».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (33)

Этот способ прямого введения связан с разрушением привычных стереотипов поведения и самоосвобождением поведения, когда мы воспринимаем весь мир недואльным способом, а свое тело как тело божества или как проявление, как сосуд (упадхи), через который проявляется игра энергии Абсолюта (лила Брахмана). Практикуя нестандартное поведение, мы внезапно отбрасываемся к нашему внутреннему центру, который позволяет нам понять, что мы не являемся ни телом, ни умом, ни волей, и что наша осознанность может быть полностью свободна и пребывать вне всяких ограничений. Принцип игры означает спонтанную игровую непривязанную деятельность. Он может быть осуществлен только тогда, когда ученик находится в состоянии подлинной передачи от Гуру и истинно раскрывает принцип созерцания. Если же принципа созерцания нет, то такое неадекватное поведение просто становится очередной формой обусловленности, происходящей из собственных двойственных представлений и ведущей к накоплению новой кармы. Когда мы слышим о самоосвобождении поведения, это кажется очень интересным, однако, мы всегда должны помнить, что истинное самоосвобождение возникает не благодаря внешним ситуациям, обстоятельствам или поведению, а благодаря наличию непрерываемой осознанности.

«Прикоснись острием иглы к какой-либо части своего божественного тела, затем, созерцая, объединись с этим ощущением».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (68)

Здесь для того, чтобы получить представление о единстве пустотного осознания и энергии, йогин работает с неприятными ощущениями, к примеру, такими, как боль. Это не означает, что мы можем выполнять эту технику буквально, достаточно понять принцип неприятного ощущения или боли и интеграции с этим неприятным ощущением. Когда мы испытываем боль от укола, от укуса насекомого, наступаем на колючку, сидим долго в «позе лотоса» и испытываем боль от того, как запекают ноги, от холода, жары, все неприятные ощущения являются дестабилизирующим воздействием энергии, когда наше сознание затмевается сильными выбросами энергии, освобождающейся в результате неприятных ощущений. Это защитная реакция тела, которое таким образом стремится поддерживать баланс пран в теле.

Когда мы работаем с неприятным ощущением, пытаясь пребывать в созерцании, и бдительно наблюдать его, не порождая оценок, проникнуть в ощущение, обнаружить его пустотность, обнаружить, что ощущение происходит из пустотного источника осознания, удерживать пустотность и проявить это ощущение как панец, игру энергии в Пустоте, мы обнаруживаем, что транцендировали неприятное ощущение, и боль превратилась просто в игру энергии, которая втягивается в центральный канал. Благодаря такому переживанию мы можем прийти к состоянию «единого вкуса», когда наслаждение и боль действительно предстают как переживания одной энергии, которая выходит из центрального канала и проявляется благодаря взаимодействию пран и внешних объектов через физическое тело и органы чувств.

«Верь величественному, беспредельно могущественному, всезнающему, наполняющему собой все формы».

«Вигьяна Бхайрава Тантра (84)»

Следуя этому методу, Учитель объясняет принцип абсолютного Сознания, подчеркивая его непостижимость (ачинпья), безграничность (ананта), подчеркивая его изначальную чистоту (ниранджана) и совершенство. По мере объяснения Учителя, ученик объединяет свое сознание с принципами всемогущества, всеведения изначальной основы Бытия. Постепенно интегрируясь с этими принципами, он все более настраивается на них, обретая к ним доверие, а затем сильную веру. Таким образом, он открывает свою подлинную сущность как абсолютную транцендентную Реальность, величественную, неопишемую, которая пронизывает собой все и неотделима от его «Я». Укореняясь в такой вере, он открывает подлинное созерцание и пребывает в нем вплоть до полной реализации.

«Когда сильно возжелаешь чего-либо, оставайся беспристрастной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (76)»

Здесь Учитель провоцирует различные желания ученика, а затем рекомендует на пике желания наблюдать желание и отрешаться от желания. Благодаря этому, между внешними объектами, телом и сознанием возникает сильная дистанция, мы реально отходим внутрь, в состояние непоколебимого свидетеля (сакши). При этом возбужденные праны оказывают сильное влияние на сознание и, если ученик способен пребывать в подлинном присутствии, бдительном созерцании, это является глубоким опытом проникновения и отделения созерцательного сознания, не связанного телом, пранами или объектами.

«Когда возникнет желание чего-либо, осознай его и позволь ему исчезнуть».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (71)»

Эта практика противоположна предыдущей, она заключается в аскетической практике уменьшения желаний и отрешения от как можно большей части желаний. Когда йогин отрешается от большинства желаний, его праны оказывают серьезное давление на его тело и ум и, если праны достаточно очищены, ум может буквально взбунтоваться. Если же йогин натренирован в созерцании, он может непоколебимо созерцать

возникновение желаний, осознавать, как они влияют на ум и находиться независимым, вне связанности желаниями. Таким образом, его сознание полностью отделяется от отождествления с телом, объектами, энергией и открывается в своей подлинной, перводанной, чистой сущности.

«Созерцай, глядя на сосуд, не различая ни поверхности, ни стенок, ни материала. Так мгновенно станешь пробужденной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (34)

Здесь Учитель показывает чашку или сосуд, или любой предмет и дает наставления ученику как видеть, не видя. Глаза смотрят, объект воспринимается, однако не выносятся никаких суждений по этому поводу. Ученик не думает: «Это чашка», или «Это инициация», или «Сейчас я должен получить прямое введение», он также не думает, откуда эта чашка взялась, из чего она сделана и что будет дальше. Он просто живо и с любопытством рассматривает ее, с полной вовлеченностью, с полнотой, однако, ум, умственные интерпретации и логика в это время не работают. Он смотрит без оценок и суждений, подобно ребенку, который рассматривает с предельным любопытством фрески на стенах храма, не понимая, на что же он смотрит. Он прилагает всю свою энергию, тем не менее, он не включает понятийное мышление.

«Всякий раз, делая вдох или выдох, касайся легко источника, наполняющего тебя энергией».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (3)

В этой практике йогин тренируется в созерцании дыхания. Наблюдая вдох и выдох, он постепенно отделяет себя от тела и дыхания, прикасаясь к великому Источнику вне двойственности. После того, как такое прикосновение произошло, техника перестает быть нужной, и ученик может просто пребывать в созерцании природы Ума.

«Задерживай дыхание на выдохе или на вдохе, созерцай Великое Небытие, тогда личное «я» растворяется. Это трудно только для неопытных».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (4)

Здесь ученик выполняет задержку дыхания (кумбхаку), однако, цель задержки дыхания не пробуждение Кундалини, как в Кундалини-йоге, это не техническая практика, цель здесь—во время задержки дыхания пребывать максимально осознающим, не потеряв созерцания, проникать во внутренний центр, когда ум и прана остановлены. Когда мы проникаем в такую вселенскую паузу, наше эгоистичное восприятие, движение поверхностного ума, мыслей, на время блокируются, понятийный ум буквально сносится сильным воздействием, которое происходит при задержке дыхания, благодаря этому мы открываем обнаженное осознание.

«Концентрируй ум в какой-либо точке пространства или на точке на стене, до тех пор, пока она (точка) не сольется с твоим умом, так ты превзойдешь все желания и достигнешь Освобождения».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (9)

Здесь ученик практикует концентрацию на точку до тех пор, пока точка не станет растворяться в его восприятии. Вначале йогин начинает с концентрации, но по мере того, как ум объединяется с точкой, точка начинает растворяться, и на поверхность выступает чистое осознание, не сфокусированное на точке, а распространенное и не имеющее никаких ограничений. Это отличается от практики фокусировки ума, как в обычной концентрации. Точка здесь предназначена для пробуждения этого расфокусированного сознания. Когда расфокусированное сознание достигнуто, прямое введение достигло цели.

«Закрыв глаза, всматривайся вовнутрь себя, так постигнешь свою изначальную сущность».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (10)

Этот способ прямого введения также известный, как медитация «Великого Покоя» (Махашанти). Закрыв глаза, мы всматриваемся в свое внутреннее пространство, наблюдая ментальный экран (Чит-акашу), пытаясь пресекать мысли или, что еще лучше, не следовать за мыслями. Отыскивая тонкий ментальный экран осознания, мы постепенно переносим свою внимательность. Когда же внимательность перенесена на экран, мы постепенно начинаем исследовать границы этого экрана, и обнаруживаем, что границ у экрана нет. После этого мы входим в чистую осознанность, которая находится за пределами всех концепций и мыслей. Пребывая в такой осознанности, мы постепенно распахиваем ум, избавляясь от усилия, тогда наша постигающая ясность получает импульс от трансцендентного Источника, и внутреннее пространство постепенно начинает смешиваться с внешним пространством.

«О, сияющая, обрети понимание в промежуток между двумя дыханиями, после того, как дыхание вышло и до того, как вошло, — созерцай источник высшего счастья».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (1)

В этой практике мы наблюдаем промежуток между входящим и выходящим дыханием. Время промежутка между двумя дыханиями — это время, когда прана находится в центральном канале. Она не находится ни в правом канале (пингала), ни в левом канале (ида). Когда прана находится в центральном канале, это особые моменты ясности, когда мы испытываем повышенное состояние осознанности в теле и уме. Все больше проникая в такие промежутки, растягивая их, мы углубляем свое созерцание, открывая чистую неконцептуальную осознанность вне двойственности.

«Сконцентрируйся на канале тонком, как нить волокна лотоса, в центре позвоночного столба и так обрети Просветление».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (11)

Представляем в середине центрального канала тонкую светящуюся нить, а сам центральный канал воображаем трубой или похожим на древко копья. Внутри этого древка существует тонкая светящаяся нить. Чем тоньше мы ее представляем, тем лучше. Мы переносим все свое сознание в эту тонкую светящуюся нить. По мере практики центральный канал наполняется. Мы можем достичь до такого уровня, когда мы перестаем ощущать свое физическое тело, и ощущаем себя как тонкое нитеподобное состояние, мы состоим только из энергии и сознания. Иногда возникает ощущение, словно голова опустилась на уровень живота или верх и низ в теле соединились и смешались. Это происходит благодаря насыщению праной центрального канала. Это указывает на то, что две сущностные капли в нашем теле (белая и красная) смешиваются, и мы переживаем подлинный опыт недвойственности. Вслед за этим мы можем испытать некоторое вращение или ощущение невесомости. Если мы полностью осознанны и расслаблены, мы можем последовать за этим состоянием вращения и на долгое время войти в самадхи. Благодаря этому мы углубляем наш недвойственный опыт осознания вне тела.

«Медитируй, закрыв все отверстия головы пальцами. В месте между глаз возникнет пространство, содержащее в себе все».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (12)

Выполняя шанмукхи-мудру, мы всматриваемся в ментальное пространство между глаз (Чип-акашу) до тех пор, пока она не приобретет объем, и внутреннее и внешнее пространство не начнут смешиваться.

«Легко касаясь глаз, подобно перышку, откроешь свет в межбровье, и в сердце возникнет беспредельное пространство».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (13)

Выполняя шанмукхи-мудру, мы очень легко, слегка надавливаем на глазные яблоки. Если мы делаем так, глазной канал, ведущий от сердца к глазам, активизируется, и спонтанно начинают возникать видения. Эта практика выполняется в особых риприпах Джьопи-йоги, но она также может выполняться для прямого введения, начала развития видений ясности. Испыывая различные вспышки света, видения кругов, мандал, бинду, мы пребываем в осознанности, не следуя за ними и не любопытствуя, не пытаясь их рассматривать, таким образом, наша осознанность углубляется.

«Концентрируясь на межбровье, пребывай в осознанности за пределами мыслей, тогда тело наполнится праной до макушки головы и Великий Свет воссияет там».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (8)

Эта медитация очень похожа на медитацию «Махашанпи». Здесь мы пребываем в осознанности, останавливая мысли до тех пор, пока ментальный экран не станет полностью пустотным. Благодаря объединению сознания с таким пустотным экраном, наши ветры начинают подниматься, и мы открываем

состояние Ясного Света. Пребывая в единстве созерцания света и осознания, мы углубляем присутствие осознанности.

«Пой протяжно «аум». Медленно входи в полноту звука, созерцая звук нераздельно от себя».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (15)

Здесь мы произносим мантру «Ом», не разделяя на «а», «у» или «м», и не медитируем специально над значением и соотношением букв и состояний ума, мы просто интегрируемся со звуком. По мере того, как сознание смешивается со звуком, мы все больше превосходим свою телесную концепцию и поглощаемся звуком до той точки, пока мы не войдем в невыразимое состояние вне субъекта и объекта. Когда мы обнаруживаем, что мы полностью слились со звуком, существует безграничное пространство звука, где мы исчезаем как субъект, а звук перестает быть объектом. Находясь в недвойственном пространстве, состоящим из одного звука, мы открываем свою изначальную природу.

«Воспринимай окружающий мир как свое собственное тело, полное блаженства».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (40)

Это весьма продвинутая техника, которая связана со свадхистхана-чакрой и с переживанием блаженства в теле (махасукха). Практикуя единство созерцания и смешивая его с блаженством в теле, мы воспринимаем весь мир как проявление энергии блаженства. До тех пор, пока различия между внутренним блаженством и внешним миром не соприкоснутся, и мы не войдем в универсальное сознание вне двойственности.

«Распахни двери чувств, чувствуя все, даже как ползают муравьи, тогда обнаружится это».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (42)

Мы пребываем в распахнутом состоянии осознанности, где каждое восприятие и переживание становится путем, тогда с чем бы мы ни объединили сознание, переживание становится подобно Вселенной. Испытываем ли мы ощущение кожей, слышим ли звук, вкус, дыхание, отсутствие осознанности — все это вырастает до состояния безграничного пространства, где уходят субъект и объект.

«Делай все, что тебе нравится и приносит блаженство, чем бы это ни было».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (49)

Эта практика заключается в том, что мы делаем то, к чему легко привязывается наш ум, т.е. то, что нам нравится. Давая себе захватиться чем-либо, мы при этом не утрачиваем созерцания, если же созерцание утрачивается, это становится обычным сансарным действием, приводящим к новому рождению. Поскольку эта практика требует глубокой внутренней зрелости и больших успехов в поддержании бдительного созерцания, она никогда не дается начинающим. Минимум, она требует поддержания способности к медитации во сне со сновидениями и самадхи начального уровня. Когда наш ум интенсивно концентрируется на том, что ему нравится, наша энергия собирается в центральном канале. Работая с единством энергии и

присутствием пустоптного осознания, мы открываем подлинный «вкус» недвойственности (раса) вне субъекта и объекта.

«Летом, когда небесное пространство чисто абсолютно, созерцая, объединись с этой чистотой».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (51)

Ранним утром мы смотрим в сторону, противоположную той, где восходит солнце, и вечером в сторону, противоположную той, где заходит солнце. Мы медитируем на небо, выполняя шамбхави-мудру до тех пор, пока внутреннее и внешнее пространство не начинают сливаться. При этом мы медитируем на аспект чистоты, незапятнанности, понимая, что это есть зеркало нашего собственного изначального состояния.

«В миг, когда возникнет побуждение к действию, — замри».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (64)

В этой практике Учитель действует спонтанно, пробуждая осознанность ученика, когда тот идет, к примеру, он говорит ему: «Остановись» или внезапно задает шокирующий, сбивающий с толку вопрос, либо побуждает его делать что-либо, а затем внезапно говорит: «оставить». Таким образом, импульс, ведущий к побуждению делать что-либо, отсекается, и на некоторое мгновение обнажается недвойственная осознанность.

«Смотри, не рассуждая, в голубизну неба за облака. Так познай безмятежность».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (59)

Здесь мы не выполняем шамбхави-мудру, а просто находимся в состоянии расслабленности, мы даже не созерцаем, а находимся в предельной безмятежности. Благодаря этому, мы отбрасываем личностное усилие, и уходят наши оценки и суждения. Когда мы длительное время пребываем в безмятежности, возникает мощное ощущение ответного импульса Ануграхи, и мы чувствуем, как внешнее пространство начинает втягиваться во внутреннее пространство, где они начинают смешиваться. Таким образом, йогин реализовывает состояние «единого вкуса».

«Вся эта кажущаяся Вселенная возникла спонтанно, она подобна магическому шоу фокусника, видя это, обрети высшее счастье».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (77)

Здесь йогин тренируется рассматривать весь проявленный мир как магический фокус, как шоу, сновидение, спектакль, нечто с самого начала нереальное, полную иллюзию, виртуальную реальность или голограмму. Ни на секунду не утрачивая такого осознания, добиваясь однонаправленного поддержания, йогин пресекает вынесение собственных оценок, суждений и также привязанности к этой иллюзии. Вслед за этим отсекаются его надежды, страхи и цепляния за внешнюю, видимую реальность, и он осознает единственную реальность внутреннего наблюдателя. Когда внутренний наблюдатель реализован, практика достигла успеха.

«О, любимая госпожа, переживая наслаждение или боль, не позволяй уму привязываться, а будь внимательна к тому, что за ними».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (78)

Здесь мы пребываем в переживании многообразных ощущений, упражняясь в состоянии «единого вкуса». Для этого Учитель может показать ученику нечто приятное или неприятное, и затем обратить внимание на осознанность ученика, которая находится за пределами приятного или неприятного. Так, к примеру, он может дать ему понюхать что-либо приятное, а затем — отвратительное, и потом обратить внимание, что и то, и другое, если находишься в осознании, воспринимается равностно; либо он может показать ему изображение гневного и мирного божества, дать послушать красивую, чудесную музыку или воспроизвести неприятный звук, например, хлопок или скрип; либо дать потрогать нечто мягкое и шелковистое и нечто неприятное и колючее. Когда ученик воспринимает то, что ему приятно или то, что неприятно, или он касается чего-либо чистого или нечистого, он пребывает в предельном осознании, думая, что и то, и другое по сути равностно, чисто и абсолютно совершенно. Сначала он думает, что и то, и другое является иллюзией, затем он понимает, что если пребываешь в осознании, сущность этой иллюзии — это высшая чистота и абсолютное совершенство. Тогда он приходит к состоянию и убеждению в «едином вкусе» переживаемого.

«Когда ходишь, спишь, предаешься мечтам, созерцай себя светом».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (61)

Здесь Учитель объясняет принцип сознания как света. Настраиваясь на свет, ученик пытается поддерживать состояние огромного пространства света непрерывно, до получения мощного опыта вне двойственности.

«Не разделяя себя и других, созерцай, ощущая каждое живое существо как себя. Так, отбросив цепляния за «я», стань пребывающим во всех живых существах».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (82)

Здесь йогин практикует, преодолевая разграничения на себя и других и заботясь больше о других, чем о себе, так полностью сметаются его надежды, страх, цепляния за себя и эгоцентричная мотивация. Перестав беспокоиться за себя, он отбрасывает чувство собственной важности, ощущая свое осознание в каждом живом существе. Идеал всеобщего Просветления (Лока-санграха) — это способ отбросить беспокойство за себя, помогая другим вплоть до их полного Просветления.

«Блуждает ли твой ум внутри или снаружи, везде будет только это».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (91)

Этот способ заключается в непрерывном запоминании без усилий о спонтанном присутствии всепроникающей осознанности. Мы не контролируем ум и позволяем ему делать все, что угодно. Единственное,

при этом мы не выносим никаких суждений, не порождаем комментариев, мы не прилагаем усилий, но только находимся в бдительном созерцании, полностью уверенные, что какие бы переживания не случилось нам испытать, везде будет присутствие саморожденной Мудрости. Эта практика также называется «оставление всего, как есть» или «путь без метода». Она предполагает подлинное пребывание в созерцании и высокий уровень практикующего йогина.

«В миг начала чихания или в бою, замирая от страха над пропастью или в любопытстве, в начале чувства голода или когда голод исчез — будь непрерывно осознанна во всех действиях».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (93)

Здесь йогин погружается в многообразные, иногда экстремальные ситуации, некоторые из них пробуждают его ясность, а некоторые сбивают. Но чем бы он ни был занят, он пытается быть непрерывно сознательным, благодаря этому состояние его внутреннего центра усиливается. Он воспринимает все недвойственным способом, только глазами осознания.

«Чистота, которой учат другие Учения, не есть истинная чистота, смотри на все, не разделяя на чистое и нечистое».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (98)

Этот принцип означает все рассматривать как чистое, но эта чистота исходит не из двойственного восприятия, а из понимания, что чистота, понимаемая умственно, не является истинной чистотой. Истинной чистотой является осознание. Тогда все, что бы мы ни воспринимали, воспринимается как проявление абсолютного совершенства, как игра Абсолюта. Для этого Учитель может указать ученику, показав ему нечто нечистое, к примеру, пуп собаки, если ученик находится в бдительном состоянии осознанности, он может получить мощный «вкус» (раса), переживание недвойственности, состояние «единого вкуса».

«Это сознание существует только как чистое Бытие, ничего, вне него, не существует».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (99)

Здесь ученик, однажды пережив опыт недвойственного сознания, держится только его, игнорируя что-либо, до тех пор, пока все кармические завесы не исчерпают себя полностью.

«Оставайся одинаковой с близким другом или с чужим, переживая славу или стыд и бесчестье».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (100)

Здесь йогин тренируется, попадая в многообразные ситуации, в состоянии «единого вкуса». Когда ситуации оборачиваются против него или, наоборот, приносят ему радость, помогают ему, он невозмутимо наблюдает все колебания и перемены в своем уме с тем, чтобы возвращаться к присутствию осознанности. Хвалят его или порицают, переживает ли он гордость, восторг или стыд, угнетенность и депрессию, — ничто

не является важным. Наблюдая любые переживания, которые возникают, йогин остается в центре, не отождествляясь с ними.

«Созерцая, вообрази нечто за пределами чувств, восприятия, понимания, за пределами Пустоты и осознай: это — ты».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (102)

Здесь Учитель дает прямое введение вне всяких ограничений, слов, концепций и мыслей, указывая на невыразимое, непостижимое. Признавая это как свою собственную природу, ученик избавляется от тонких и грубых иллюзий и устраняет свое непонимание, обнажая свою осознанность.

Эти методы не означают, что мы их практикуем постоянно. Мы их практикуем некоторое время до тех пор, пока не будет пережит подлинный «вкус» недвойственности.

Свернуть пространство и время

Самотрансценденция: нисхождение просветляющего импульса сияния Абсолюта, подобное милости

Самотрансценденция, т.е. самоотдача за пределами усилий, является ключевым моментом в практике Лайя-йоги. Ее также называют силой раскрытия божественности за счет самоотдачи (Ануграха). Исконная Мудрость великого «Я» уже существует. Абсолютное сияние «Я» совершенно без усилий, достижения и практики. Само усилие и мысли о связанности только усиливают кокон индивидуального «я». Но до тех пор, пока горшок «я» не будет разломан и не произойдет самотрансценденция эго, энергия пробужденности изначального «Я» не может низойти в ум и тело.

Йогин должен практиковать сначала путь усилий, с тем чтобы когда-нибудь выйти на путь выхода за пределы усилий. Самотрансценденция является второй ступенью самоосвобождения (прапапти) и предшествует самоизнанию. Путь самотрансценденции — это путь мгновенного Просветления. Самосуществующая изначальная пробужденность существует всегда, и мы никогда не покидаем своего естественного состояния, поэтому, кроме продолжения созерцания, нет нужды усердствовать в чем-то другом. Изначальная пробужденность уже присутствует в нас, и мы уже обладаем природой Абсолюта, поэтому нет смысла искать ее в другом месте, и даже пытаться ее достичь с помощью практик. Следует просто признать ее существование.

Однако признать ее существование означает свести свои эгоистичные тенденции к нулю. Наша изначальная Реальность существует всегда подобно солнцу, она естественно присутствует, непоколебимо пребывая в основе нашего сознания. Практики метода подобны попыткам воспроизвести солнце с помощью усилий. В Лайя-йоге считается, что эти попытки без их трансценденции заранее обречены на неудачу, хотя полезны. Они подобны попыткам человека сотворить солнце путем размыкания век, что само по себе смешно. Невозможно сотворить солнце путем размыкания век, так же, как невозможно его уничтожить путем закрывания век. Невозможно сотворить солнце, разгоняя облака. Солнце существует всегда, однако иллюзорное неведение закрывает нашу природу. В изначальном естественном состоянии Пробуждения нет никакого разделения на плод, путь и результат. Нет ни малейшего результата, которого следовало бы достигать. В исконном сиянии саморожденной Мудрости осознания отсутствуют ступени, которые следовало бы проходить и нет никакого метода, которым можно было бы его достигнуть. Нет никакого способа, который мог бы его достичь, поскольку он находится за пределами способов. Это означает, что ни начитывание мантр, ни визуализация мандал, практики ритуального поклонения, не могут достичь изначальной пробужденности.

«Мантры, методы тантры, медитация и концентрация — это продолжение иллюзии и самообман. Не оскверняя концепциями Ум, который исконно чист по природе, оставайся в естественном блаженстве и избавься от страданий».

Махасиддха Сараха

В тот момент, когда мы выходим за пределы усилий и концепций и входим в отсутствие субъекта и объекта, все это является иллюзией, а потому никакое усилие не может привести к полной недвойственности.

Понимая это, йогин успокаивает свой ум, не желая и не выполняя ничего, предоставляя уму покоиться в его естественной ясности и открытости. Находясь в полной расслабленности, он выполняет самоотдачу, без понятия выполнения. Пребывая в присутствии, он бдительно и чутко слушает свою исконную саморожденную Мудрость, все больше и больше отдаваясь ей. Он настраивается на свет изначального осознания и пытается никогда его не потерять. Но даже говорить, что он настраивается, это означает указывать на некоторое тонкое личное усилие. На самом деле, он настраивается не настраиваться. Все, что он делает — это все больше и больше отдает себя свету исконного осознания своей нерожденной Мудрости. Понимая, что его изначальное осознание безгранично и обладает абсолютным потенциалом, и что муравей не может повлиять на движение солнца по орбите, такой йогин, не прилагая личных усилий, всего лишь пытается войти в резонанс с универсальной реальностью осознания. Вхождение в такой резонанс осуществляется через все большее и большее устранение собственного эгоизма. Тогда абсолютное осознание, словно услышав такую преданность и самоотдачу, начинает откликаться на дух усердности йогина.

Слово «прапьябхиджня» переводится как «поворот» (прапи), «лицо» (абхи) и «мудрость» (джняна), что означает «поворот лицом к совершенной исконной Мудрости осознания». Когда мы поворачиваемся лицом к нашей исконной Мудрости осознания, исконная Мудрость сама начинает разворачиваться к нам лицом. Этот ответный импульс нашей исконной Мудрости (Ануграха) действует как сила самораскрытия трансцендентной Реальности.

В традициях бхакти ее называют также милостью Абсолюта, а такое состояние — нисхождением милости. При этом мы не должны впадать в эггерналистские представления двойственных Учений, присущих бхакти: словно существует некий Абсолют вне нашего сознания, который нисходит на нас и просветляет. В абсолютном смысле нечему нисходить и некому проявляться, потому что все едино в нерожденном Уме. И даже когда мы говорим, что нечто откликается, нисходит и проявляется, это не относится к некоему внешнему Абсолюту, отдельному от нас, скорее, это указывает на тончайшие процессы, происходящие в нашем осознании. Когда великая часть нашего «Я», проливает свой свет исконной ясности на испещренное васанами наше ложное эго и просветляет его, уходит все невежество и клеши, накопленные в бесчисленных жизнях.

Исходя из этого принципа, мы не пытаемся искоренить васаны и самсары, прилагая усилия, а, расслабившись, мы предоставляем все на милость истинной ясности нашего осознания. Мы призываем этот свет своей самоотдачей, тогда свет Атмана начинает падать на васаны и самсары, расплавляя их. При этом, этот свет не является неким проотивоядием, как в тантре, и он не является неким богом вне нашего сознания, которому мы поклоняемся и призываем. Этот свет лишь указывает на тончайшую светоносную основу нашего глубинного осознания, которую мы услышали и которая была активизирована посредством нашего пассивного восприятия самоотдачи и устранения двойственных оценок и рассуждений понятийного ума. Тогда этот самый тонкий неконцептуальный слой светоносной ясности, активизировавшись, начинает посылать свою светоносную ясность в более грубые слои нашего «Я» (манас и буддхи).

В отличие от пути личного усилия, путь самоотдачи и просветляющего нисхождения подобного милости Абсолюта, путь раскрытия спонтанного совершенства мгновенного Просветления божественности (Ануграха), является глубоко запредельным, мистическим и таинственным путем. Такое впечатление, что не мы выполняем практику, а Великий Дух нашего истинного «Я» сам обрушивается на нас со всей силой своей вселенской грандиозности и размаха изначального Пробуждения. Мы можем лишь покориться, отпустить себя, пассивно воспринимать и следовать этой грандиозной силе. Наш изначальный Ум действительно представляет самую грандиозную силу во Вселенной, поскольку Вселенная это не что иное, как продукт и творение Ума. Это означает, что наше саморожденное осознание является Великим Творцом всего, и воистину, это самое всемогущее, великое и запредельное что вообще в состоянии представить наш концептуальный ум. Когда в силу такой самоотдачи концептуальный ум соприкасается с нашим глубинным «Я», со своей сущностной фундаментальной основой, у концептуального ума (нашего эго) возникает восторг, благоговение и трепет при соприкосновении с глубинными сущностными слоями нашего нерожденного «Я». Поэтому этот путь является сугубо мистическим в том смысле, что мы в один момент простым путем самоотдачи и неприменения усилий, чуткости и преданности входим в другое, абсолютное, мистическое измерение.

Для того чтобы такая самоотдача была выполнена, мы должны опустошить свое сердце, стать подобными полому пустому бамбуку, чтобы в нас задул ветер осознания. Когда ветер осознания дует, в пустом бамбуке рождается песня. Эта песня есть спонтанный танец энергии нашего осознания, который проявляется в относительном измерении.

Высшая тайна нисхождения света истинного «Я» уподобляется милости богатого царя. Подобно тому, как крестьянин, тяжело трудившись в поле, едва сводил концы с концами, зарабатывая себе на жизнь, и, когда однажды мимо проезжал царь в своей карете, то он, увидев тяжелый труд и старания крестьянина, в силу своей прихоти бросил ему огромный слиток золота, сделав крестьянина в один миг богатым и обеспеченным на всю

жизнь. Таким же образом, нисхождение абсолютной реализации уподобляется милости такого царя. Поскольку царь сказочно богат, такой дар не является для него чем-то значительным, однако в силу такого дара бедняк, который вынужден был тяжело трудиться день и ночь, зарабатывая себе на жизнь, в один миг становится очень богатым человеком и не нуждается в чем-либо еще.

Таким же образом наши личные усилия вначале показывают нашему личному «я» всю его ограниченность и дают разочарованность в индивидуальном усилии. Когда мы полностью разочаровались в индивидуальном усилии и утратили привязанность к индивидуальному «я», мы готовы к тому, чтобы вступить на путь недеяния и реализовать нисхождение милости трансцендентального сознания на пути без усилий.

Для этого мы должны опустошить свое сознание, оставить в своем сердце все, что его раньше наполняло. Затем мы даже избавляемся от самого себя, убрав все, что есть вообще в нашем сердце, и пребываем в такой непрерывной погруженности в состоянии полной пустотности внутреннего «Я». Йогину следует отсечь любые надежды, страхи, планы, личные цели и саму даже идею индивидуального «я», полностью предать свою судьбу на волю нашего истинного осознания. Предав себя и свою судьбу на волю нашего истинного осознания, мы очень бдительно, чутко и тонко вслушиваемся в самый тонкий светоносный неконцептуальный слой нашего осознания, до тех пор, пока этот слой светоносной ясности не откликнется, и не воссияет во всем своем величии, уничтожая наши двойственные представления. Тогда внутри нас возникает равновесие, когда нет ни низкого, ни высокого, внутри сознания возникает всеприятие, гибкость и прямота, когда мы не отвергаем, не принимаем больше ничего. Возникает внутренняя лучезарность, когда нет ничего, чтобы не освещалось этим светом, подобным милости абсолютного «Я», нет ничего, что следует прятать или отвергать, все отдается свету этой милости, все, что есть в нас чистого и нечистого, дурного и хорошего, мы жертвуем во имя этой милости как подношение.

Открыться силе Вселенной

Импульс Ануграхи — высшая пайна, мгновенное

нисхождение Абсолюта, подобное милости

Когда мы так созерцаем, полностью расслабившись, находимся в бдительном, обнаженном осознании, внезапно наш фундаментальный Ум обнажает свою абсолютную природу, и мы получаем ответный нисходящий импульс — это вселенская сила Просветления, Ануграха, сила божественного самораскрытия. Рамалинга Свамигал называл его «Свет Высшей Милости» (Арул Перун Джьоти). В это время то, что мы считали внешним пространством, начинает осознаваться как пространство, неотделимое от внутреннего пространства, и два пространства, Сын и Мать, смешиваются. Наше сознание распространяется до бесконечности, и такое распространение иногда уподобляют распространению лесного пожара. Он распространяется с большой скоростью, пожирая на своем пути все, что ни попадет. Таким же образом в момент восприятия импульса Ануграхи, мы можем вспоминать все внешние объекты, которые существуют во Вселенной, и внезапно тотчас же их осознаем как свое собственное сознание. Видя, что для Ума нет никаких границ, и он может распространяться беспрепятственно, мы испытываем ни с чем не сравнимые опыты расширения сознания. Возникает такое ощущение, что теперь не мы ищем Абсолют, а Абсолют ищет нас и вливается в нас, через звуки, запахи, вкусы, фактически нет ничего, кроме Абсолюта.

Пробуждение часто уподобляют капле, падающей в океан, однако, здесь уместнее сказать, что океан начинает вливаться в каплю.

Путь нисхождения божественного раскрытия (Ануграха) и самоотдачи не следует путать с двойственными практиками самоотдачи в тантрических практиках поклонения, таких как бхакти, типа предания себя (Атма-ниведана) в учении вайшнавов или преданности (шаранагапи) в учении шиваизма. Хотя на высших ступенях, несомненно, они должны вести к одному и тому же результату, тем не менее, на начальных ступенях, между двойственными практиками поклонения и отдачи Избранному Божеству (Ишта-Девапа) и практикой самоотдачи на пути Лайя-йоги есть большая разница, подобная разнице между землей и небом. Разница эта заключается в том, что бхакта пребывает в концептуальном понимании своего божества, он выполняет самоотдачу некоей идее, своему рассудочному божеству, визуализированному им или усвоенному из канонических Священных Писаний, согласно собственной религиозной традиции без глубинного понимания того, что божество неотлично от его собственного Ума, который есть Пустота. В Лайя-йоге такая самоотдача не считается зрелым подходом к пониманию, поскольку полностью основана на концепциях, хотя, определенной категории садхаков она может быть рекомендована.

Поскольку Учение Лайя-йоги за пределами концепций, мы не ищем никакого рассудочного Бога вне нашего осознания, который находится где-то вовне и которому мы выполняем самоотдачу. Разница между практикой самоотдачи в Лайя-йоге и практикой бхакти в традициях индуистской тантры, вайшнавизма, шактизма и шиваизма в том, есть ли понимание неконцептуальной осознанности, ее непрерывное поддержание или же такого понимания нет, а есть просто приятие на веру неких религиозных догматов без выхода за пределы концепций.

Для бхакти очень важно концептуальное описание его божества или мандала, в которой он пребывает, мантра, а также традиционная практика поклонения, включающая «шравана», «киртана», «смарана», «вадана», «пада» и «севана», т.е. слушание, воспевание, памятование, поклонение стопам, служение и т.д. Бхакти находится на уровне концептуального и рассудочного понимания Избранного Божества, поэтому самоотдача на начальных ступенях не может затрагивать ум, концепции и растворять двойственные представления. На пути Лайя-йоги нет какого-либо внешнего объекта самоотдачи, который связан с концепциями, внешним поклонением или рассудочным описанием, и в самоотдаче участвует тонкий ум вне концепций.

На пути Лайя-йоги путь самоотдачи не обусловлен какими-либо концепциями, образом, именем или формой Избранного Божества, или принадлежностью к какой-либо религиозной традиции, или вообще любыми утверждениями на уровне ума. Это внутренний процесс радикального изменения осознания за счет его переориентации на самый тонкий светносный слой неконцептуальной осознанности, поэтому мы его также называем самопрансценденция. Термин «самопрансценденция» лучше указывает на природу практики, присущей Лайя-йоге.

Другое отличие при сравнении с Бхакти-йогой в Лайя-йоге заключается в том, что самопрансценденция выполняется, когда достигнута устойчивая практика поддержания созерцания. В традициях же Бхакти-йоги не отводится значение созерцанию и принципам понимания неконцептуальной осознанности, поэтому самопрансценденция в Лайя-йоге все-таки ближе к Джняна-йоге, а не к Бхакти. Хотя по глубине и эмоциональной насыщенности такая самопрансценденция не уступает в силе самоотдачи в традициях Бхакти.

Вступление на путь настройки на просветляющий импульс трансцендентального самораскрытия (Ануграха) и отдачи трансцендентной милости нерожденного «Я» означает полное предание себя исконному осознанию вне двойственности, без тени личного усилия, без желания результата, без желания выгоды. Такое предание называется самопрансценденция или отсечение эгоистических цепляний, отсечение надежды и страха. Йогин, следуя пути самопрансценденции, открывается свету нерожденного «Я». Это не активный процесс, а пассивный. Такой йогин не ожидает ничего взамен, он не требует ничего. Исконный свет Абсолюта

всегда удовлетворен сам в себе и через самого себя. Самоотдача, не ожидающая результата, не направленная на результат, на какое-либо достижение, личную выгоду, устойчивая, непрерывная самоотдача свету силы божественного самораскрытия поглощает эго и ум, которые тают как масло, растворяясь в масле. Когда устойчивое присутствие достигнуто, оно перерастает в тенденцию эго непрерывно отдавать себя бесконечному сознанию и растворяться в нем. Так присутствие становится непрерывной самопрансценденцией.

В состоянии самопрансценденции, эго словно постоянно прыгает в огромный океан света великого «Я», и тогда океан света растворяет все кармы (васаны, самсары и биджи), накопленные в тонких астральном, ментальном и каузальном телах йогина. Растворение происходит не за счет личного усилия, а за счет нисхождения, поэтому оно может быть быстрым, потому путь самопрансценденции является путем Освобождения за одну жизнь. Такая самоотдача не должна иметь сомнений, она иррациональна, она не должна иметь цели помимо самой самоотдачи, поскольку для самопрансценденции поставить цель означает утратить сам смысл практики самоотдачи. Преданность, самоотдача и самопрансценденция сами по себе результат и сами по себе достижения, они не должны иметь отвлечений и прерывов. Двойственный ум (манас) и эго (ахамкара), погруженные в нектар самопрансценденции, постепенно тают. Погруженная в котел самоотдачи прарабдха-карма садхака испаряется за короткое время. Когда йогин погружает в океан преданности снежинку своего ложного эго, подобный милости, свет истинного осознания откликается на такое погружение, испуская лучи светоносной ясности, такая снежинка тает без следа.

Цель самопрансценденции того, кто идет путем отсечения «я», стать полностью единым с великим светом саморожденной мудрости высшего «Я». Такой йогин, не совершая каких-либо усилий, через практику созерцания приводит себя в совершенно пассивное, распахнутое и восприимчивое состояние и позволяет данному безграничному осознанию войти в его ум и тело, так же, как медиум впускает духа в свое тело на спиритическом сеансе или как шаман впускает духа во время камлания. Впускание не означает, что мы впускаем некий видимый свет, которого не существовало ранее или который является чем-то внешним, это не означает, что мы здесь являемся воспринимающим субъектом, и мы уповаем на некий внешний объект. Думать так, означает не понять саму сущность принципа недвойственности и неконцептуального осознания в Лайя-йоге. Поэтому даже такие объяснения всего лишь намек на то, что происходит за пределами концепций, когда тонкая, великая часть нашего «Я» откликается и берет власть в свои руки, а грубая или малая часть нашего «Я», наше ложное эго (ахамкара) покорно отдается тонкой части своего «Я», позволяя ему растворить себя.

Йогин, практикующий самопрансценденцию, всегда рад независимо от условий, места, времени и результата, даже независимо от места своего будущего перерождения, ведь у него есть преданность и

самоотдача, а его действия становятся лилой, его тело становится в один миг Иллюзорным телом (Майя-дехам).

Если мы не поняли принцип самопрансценденции, то все методы йоги и даже практика обнаженного осознания полноты внимания и само созерцание, всего лишь забавы утонченного двойственного эгоистического ума, который продолжает сидеть внутри своих скандх, обусловленных кармой, и никогда не может выйти за пределы самого себя. Если нет такой самопрансценденции, то различные медитативные состояния дхьяны, созерцательное присутствие — это всего лишь поверхностная практика, которая неспособна полностью очистить карму йогины и даровать ему Освобождение. Если такая самопрансценденция не проводится, то поступки тела, даже если они связаны с накоплением заслуг и утверждением в Дхарме, все равно лишь продолжение прарабдха-кармы.

Нисхождение света

Нисхождение означает процесс нисхождения ответного импульса света саморожденной Мудрости. Этот процесс наступает на второй ступени созерцания именуемой «самотрансценденция» (прапатти), когда мы утвердились в непоколебимом естественном присутствии и обрели в нем уверенность, наше сознание может однонаправлено созерцать естественное состояние, как днем, так и ночью. Это означает, что все, что бы мы ни воспринимали, освобождается в естественном состоянии. Погрузившись в естественное состояние, мы получаем мощный импульс, который изменяет радикально все наши представления о мире и о себе. Кокон индивидуального восприятия начинает разламываться под воздействием этого мощного просветляющего импульса. Мы обнаруживаем, что соприкоснулись с бесконечной потрясающей тайной, перед которой все наши частные суждения, эмоции, планы и иллюзии, наша маленькая человеческая судьба не имеют никакого значения и являются иллюзорными.

Проявление такого импульса можно сравнить с «сатори» в дзен — это начальная ступень Просветления, которая наступает на ступени «прапатти». Однако даже когда такой импульс в результате однонаправленного созерцания получен, это еще нельзя назвать полным Просветлением. Даже получив некий просветляющий импульс, подобный «кенсе» в дзен или даже «сатори», наши иллюзорные представления, цепляния за «я», надежды и страхи снова могут вернуться и проявиться и, хотя мы не останемся прежними, получив такой импульс, тем не менее, его недоступно, чтобы растворить все кармы в уме и теле.

Это означает, что йогин продолжает неуклонно держаться созерцания, продолжая его углублять, тогда такие импульсы учащаются, пока они не превратятся в постоянно изливающееся нисхождение. Такое постоянно изливающееся нисхождение света саморожденной Мудрости подобно потоку водопада начинает обрушиваться на ум йогина, растворяя его индивидуальное «я». Такой йогин словно день и ночь находится под непрерывным очищающим потоком исконного сияния саморожденной Мудрости, когда все его кармы освобождаются под мощным воздействием такого потока.

Когда мы имеем в виду нисхождение сияния саморожденной Мудрости, это не означает, что нечто вне нас проявляется и изливает на нас некий, видимый глазами свет, скорее, такие слова — это способ символически обозначить процессы, которые происходят в сознании йогина. Нисхождение потока исконной Мудрости не происходит откуда-либо извне или из того, чего никогда не было прежде. Можно сказать, что обнажился тонкий слой светоносной ясности самого сознания йогина, и он проявился как неотделимый от Вселенной, от внешних объектов и от бытия всего мира. Когда он так проявился, он начинает нисходить, т.е. просветлять низкие, обусловленные слои ума и тела, поэтому его называют нисхождение. Однако в самом естественном состоянии некому нисходить и нечему проявляться, поскольку оно изначально совершенно. Однако, в

относительном смысле, мы можем употреблять такие слова, подразумевая, что нечто более тонкое нисходит в более грубое.

На ступени нисхождения происходит смешивание внутреннего и внешнего пространства. Вся внешняя Вселенная, которая раньше считалась грудой разрозненных объектов, отдельных от осознания «Я», теперь внезапно начинает интегрироваться и включаться в мандалу осознания йогина, т.е. в его собственное созерцание. Внезапно йогин делает потрясающее открытие: бесчисленные кальпы прошлого и будущего, галактики и метагалактики, вселенные, звезды и планеты — есть ничто иное, как проявление его ума. Каждый день у йогина возникают новые глубокие переживания и открытия, потрясающие прорывы в сознании. Эти потрясающие прорывы в сознании радикально изменяют его оценку, видение себя, мира и стирают его привычные самсары и васаны. Таким образом, его связанность индивидуальным «я» ослабевает вплоть до полного исчезновения.

Следующая стадия «самоузнавание» (сияние). Когда излучающее внутреннее и внешнее пространство смешались, и субъект полностью воссоединился с объектом, постепенно происходит уравнивание внешнего сознания и сознания внутри. Йогин вступает в фазу самоузнавания, когда он узнает свое «Я» во всех живых существах, во всех объектах. Такое самоузнавание еще называется «сияние» (спхурана), его также называют «Атма-спхурана». Сияние означает, что просветляющий импульс полностью вошел в ум и тело йогина, и теперь он проявляется как бесчисленные пробужденные качества на благо других живых существ. Это означает, что йогин, объединив свое сознание с абсолютным «Я», являясь абсолютным «Я», теперь сам обладает способностью манифестировать из себя пробужденные энергии. Нет никаких ограничений такому сиянию, оно может проявляться как творчество, передача Дхармы, написание священных текстов, обучение многочисленных учеников, создание магических предметов, эманация и излучение иллюзорных тел в различные миры сансары и богов. На уровне тела оно может проявляться как излучение, пронизывающее все участки тела (кала). На уровне сознания оно может проявляться как шесть божественных способностей.

Когда такое сияние достигает совершенства, йогин обретает свою неразделимость с абсолютным «Я». Он более не фиксирован представлениями одного тела и может эманировать из себя бесчисленное множество иллюзорных тел, посылая их во все участки Вселенной, внутреннего и внешнего макро- и микрокосма. Его сияние может проявляться как создание бесчисленных Чистых Стран, способность творить целые вселенные. Эта последняя стадия именуется «самоузнавание».

Стать подобным облаку

Отпускание и расслабление

Отпускание и расслабление являются другим ключевым моментом в практике естественного состояния. Сам термин «лайя» означает растворение, что означает, что наше индивидуальное осознание, связанное с эго и опирающееся на тело и понятийный ум, должно быть растворено в великом Источнике — вселенском Уме, а наши индивидуальные элементы должны быть растворены в великих вселенских элементах (Махабхупти). Воссоединив свой ум и энергию с энергией Вселенной, йогин, таким образом, сам становится центром Вселенной, центром Бытия, объединяясь и достигая Освобождения. Поэтому подлинное естественное состояние является состоянием глубокого расслабления и отпускания себя.

Практика естественного состояния не имеет ничего общего с усилиями, такими, как мантры, визуализации и пр. Мы не порождаем чего-то нового, чего мы не имели раньше, скорее, мы открываем то, чем обладали всегда. Поэтому вхождение в созерцание требует расслабления тела, энергии и ума, отпускания всех цепляний и опустошения себя. Когда мы становимся пустыми, подобными полому бамбуку и расслабляемся, исчезает всякая скованность, естественным образом гармонизируется течение ветров в нашем теле, а ум входит в естественное состояние. Внезапно обнажается и выходит на первый план всегда присущее нам естественное состояние. Когда мы напряжены, наш ум словно сжат или сужен, и мы чувствуем себя запертыми в клетку тела и двойственных мыслей. Тогда течение наших пран дисбалансировано, мы теряем энергию и пытаемся восполнить ее, удовлетворяя желания. Когда мы опустошаем себя, ветры поворачивают вспять, и такое течение праны называется «возвратный поток» (ниврипти). Это означает, что те праны, которые раньше выпекали, благодаря контакту с объектами чувств, через зрение, слух и обоняние, теперь возвращаются обратно и начинают накапливаться в области между пупком и половым органом (йонистханом), питая центральный канал.

Когда всякое напряжение, вызванное неправильным течением ветров по каналам, благодаря опустошению себя и расслаблению, исчезает, естественное состояние само выходит на передний план и начинает руководить всеми нашими действиями. Тогда все наши действия становятся изящными, величественными, грациозными, они просты и одновременно совершенны. Есть такая поговорка: «Это так просто, что это невозможно понять». Поскольку наши умы очень сложны, даже созерцая, мы постоянно пытаемся нечто конструировать и привносить в нашу исконную природу из-за своей устойчивой привычки цепляться за поток двойственных мыслей, нам очень трудно по-настоящему расслабиться и не потерять осознание. Однако если мы отпускаем свой ум, и он успокаивается без привнесения в него чего-то дополнительного, в виде усилия, поправок, то изначально присущая ясность обнажается сама в потоке нашего сознания. Это подобно тому, как пустоте не нужно создавать в комнате. Если мы убираем мебель, то пустота сама проявляется. И таким же образом, когда

пает лед, вода в озере сама собой проявляется. Поэтому расслабление — это базовый принцип, который ученик Лайя-йоги должен усвоить в самом начале.

Расслабление ума означает, что наши двойственные грубые мысли должны успокоиться благодаря практике концентрации и медитации. Наши эмоции должны успокоиться благодаря самоотказу, опустошению себя. Опустошение себя означает, что мы учимся принимать реальность такой, какая она есть, избавляясь от привычки выносить собственные оценки, суждения и давать всему ярлыки, основанные на нашем прошлом опыте.

Главным средством для обретения такой способности к отпусканию является Гуру-йога. Практика преданности, самоотдачи и Гуру-йоги по сути одно и то же. Рассматривая Гуру как проявление Абсолюта, поднося свое тело, речь, ум и служение, ученик учится опустошать себя, при этом не теряя созерцания. Научившись отпускать, опустошать себя и созерцать, йогин становится способным объединиться с любыми проявлениями Вселенной, интегрироваться с пятью элементами: землей, водой, огнем, ветром и пространством, и, наконец, с источником Бытия, изначальным исконным Ясным Светом саморожденной Мудрости. До тех пор, пока не будет познан секрет отпускания себя и секрет пребывания без усилий, йогин не сможет раскрыться свету изначальной Пробужденности, которая существует всегда и нисходит. Такое нисхождение называется трансцендентальным импульсом или силой божественного самопроявления (Ануграха).

Выполняя десятки лет упражнения йоги или занимаясь медитацией, йогин, не понявший принцип отбрасывания усилий, отбрасывания понятия «медитации» и «медитирующего» и не обретший способность отпускать себя, будет пребывать в иллюзии и останется непробужденным, подобно обычному человеку. Напротив, в состоянии полного отпускания и расслабления, качества Просветления могут проявляться внезапно, они нарастают, как лесной пожар. Насколько мы можем отпустить себя, не потеряв свою осознанность и сохранив свою целостность, зависит не от личных усилий, а от силы веры и преданности ученика. Разумеется, при этом вера предполагается не в некий самосущий объект или концепции, а преданность не предполагает двойственности, делящей на преданного и объект преданности. Поскольку такие воззрения присущи двойственным Учениям и низшим тантрам, Лайя-йога вполне однозначно говорит, что вера и преданность означают одно — направленность ума на высший объект созерцания — вселенское «Я», которое не отлично от индивидуального «я», и тотальную поглощенность этим созерцанием, полную самоотдачу этому созерцанию до тех пор, пока индивидуальное «я» не растворится во вселенском «Я».

Поэтому, в традиции Лайя-йоги, прежде, чем изучать Учение, ученик некоторое время учится такому отпусканию и самоотдаче через служение Учителю или другим живым существам, выполнению немотивированных действий, выполнению того, что, казалось бы, никак не связано с практикой, никак не

питает его ложную гордость, самолюбование. Казалось бы, выполняя совершенно бесполезные или не несущие никакого продвижения действия, на самом деле ученик за короткое время обретает глубокое понимание смирения, самоотдачи, опустошения, оставляя свои привычные стереотипы мышления и цепляния за свой старый опыт. Благодаря этому множество карм и двойственных состояний ума растворяется в потоке сознания ученика.

В традиции сиддхов известны истории, когда многие достигали Просветления только благодаря этим способам. К примеру, если брахман обучался у сиддхи, и сиддха был из низшей касты, то сиддха давал брахману задания шпукатуриить стены или выполнять работу, несоответствующую его касте. Сам он не нуждался, чтобы брахман занимался таким служением ему, однако такая работа была крайне нужна брахману для устранения из его ума двойственных иллюзий, связанных с отождествлением, с кастовыми различиями, гордостью и т.д. Либо сиддха, обучая ученика-царя, мог продать его как раба какой-либо семье вайшьей, для того чтобы тот полностью стер все накопленные впечатления, связанные со своей старой личностью, мысли о себе, как о царе, избавился, таким образом, от цепляний за старое «я». Либо, если брахман просил Учение, то сиддха просил его прийти ночью на кладбище с мясом и вином, зная, что подобное поведение является ритуальным осквернением для брахмана. Тем не менее, если брахман мог это сделать, это означало, что он мог опустошить себя и отпустить свои представления о чистом и нечистом и заспывшие идеи, тем самым раскрыться для понимания более высокого Учения. Либо святой-авадхута мог дать ученику поесть из чаши-черепа, из которой ела собака. Если тот не мог преодолеть отвращения, это было знаком, что такой человек не может отпустить себя, а значит, не является достойным сосудом для получения Учения.

Отпускание себя полностью устраняет нашу навязчивую фиксацию на индивидуальном «я», которое питаются старыми представлениями и заспывшими идеями, полученными как в этой, так и в прошлых жизнях. Лелеемые из жизни в жизнь, эти идеи являются ограничивающими стенками в нашем восприятии, и вместо того чтобы парить вне всяких ограничений, мы связаны различными понятиями и идеями, замыкая свою энергию в маленьком коконе индивидуального «я». Иногда, чтобы разломать такой кокон, простой медитации созерцания недостаточно, наше эго пустило слишком глубокие корни, а ментальные отпечатки имеют длину в несколько жизней. Поэтому сиддхи-авадхуты применяют иногда весьма радикальные, даже жесткие средства для того, чтобы помочь ученикам освободиться от пут таких связанных идей и заспывших представлений.

В истории были известны случаи, когда мастера вели себя преднамеренно грубо для того, чтобы освободить ум учеников от различных фиксаций скованными идеями. Святой Нардева (Наропа) проходил через многочисленные испытания, иногда с риском для жизни, которым подвергал его Учитель Тилопа. После двенадцати лет прохождения различных испытаний, он, наконец, смог получить передачу Учения, однако

можно сказать, что передача Учения была кульминационным этапом, а Учение передавалось задолго до того, как Наропа получил передачу: все испытания и были уже, собственно, непосредственной практикой Учения, прямым благословением Тилопы. Для того чтобы ученик мог следовать высокому Учению, Учитель обязательно проверяет ученика на способность его отпустить себя. И только тот, кто имеет безграничную веру и способен всегда видеть своего Учителя Абсолютом, а все его действия — чистыми, способен пройти эти испытания.

Пройдя испытания и получив полную передачу Учения, ученик внезапно обнаруживает, что он полностью изменился, груз индивидуального «я», который удерживал его подобно цепи в этом мире иллюзий, больше не сковывает его, и он способен парить в единстве внутреннего и внешнего. Субъект полностью исчез, а когда исчезает субъект, то и объекты не могут причинить страданий. Когда нет ни субъекта, ни объекта, йогин находится в непостижимом переживании медитации единства двух в одном, наслаждаясь безграничной свободой вне всяких ограничений, подобно тому, как пространство освобождается внутри кувшина, когда кувшин разбит или как птица вылетает из клетки.

Полый бамбук

Аналогии в отпускании себя

«Отбрось свою привязанность к любой цели».

Махасиддха Сараха

Существуют аналогии, помогающие прояснить, что означает «отпустить себя». Термины «отбрасывание себя» (прапатти), «предание себя высшему «Я» или «отпускание себя» (Атма-ниведана) указывают на то, что мы должны отсечь надежды, цепляния и страхи, оставить свои эгоистичные восприятия и открыться превосходящей силе света исконной пробужденной мудрости абсолютного «Я». Наше маленькое эго должно уступить свои зафиксированные позиции, чтобы открыться энергии Вселенной.

Аналогии, описывающие процесс такой передачи власти от индивидуального «я» к абсолютному «Я», описываются так:

1. Стать подобным «пустому бамбуку».
2. Стать подобным «листу, несомому ветром».
3. Стать подобным «пучку травы, брошенному на дороге».

Если бамбук пустой и ветер дует, то иногда может возникать чудесная мелодия, издаваемая ветром, словно кто-либо играет на флейте, а бамбук при этом качается, словно танцует. Таким же образом, когда мы опустошаем себя, ветер нашей энергии, циркулируя в нас, порождает нашу внутреннюю ясность, глубокое осознание, которое проявляется в виде звуков Анахата-нада. При этом мы испытываем ничем не выразимые легкость, радость и ясность, состояние парения и единства со всем Бытием. Это возможно, когда мы оставили прошлое и не мечтаем о будущем, перестали выносить суждения и оценки, отбросили свои застывшие представления и вместо этого обрели опору в безопорном состоянии исконного изначального света присутствия.

Быть подобным «листу, несомому ветром»: сухой, сморщенный лист, лежащий на дороге не имеет никакого предназначения. У него нет ни прошлого, ни будущего, у него нет никаких привязанностей, поскольку он покинул свое дерево, и ветер его несет в совершенно непредсказуемом направлении. Иногда он движется вместе с ветром, иногда просто лежит. У него нет ни страхов, ни планов, ни надежд, и он ни к чему не привязан. Таким же образом, когда мы покидаем дерево сансары, мы должны стать бесполезными и непригодными для всех мирских дел, по крайней мере, на внутреннем уровне, у нас не должно быть личных желаний сделать то или это. Вместо этого мы полностью отдаемся на волю ветра нашего осознания, т.е. непрерывно пребываем в созерцании. Мы не жалеем ни о чем, отпустив себя, мы не планируем ничего на следующий день. Подобно сухому листу, мы больше не цепляемся ни за что и движемся вместе с потоком нашего Духа по бесконечным дорогам духовных путей.

«Пучок травы на дороге»: пучок травы или соломы на дороге лежит в грязи, и часто все люди ходят по нему, ступая по нему ногами. При этом пучку травы безразлично, наступают на него или нет, находится ли он в грязи или в чистом месте. У него нет ни малейших суждений по поводу того, хорошее у него положение или плохое. У него нет ни гордости, ни чувства унижения, он пребывает так, как он есть, в своей собственной стаковости. Таким же образом, когда мы оставляем цепляние за наше «я» и застывшие идеи, мы обнаруживаем, что в нашей внутренней реальности нечего защищать, поскольку она всегда совершенна, и нам не за что цепляться, поскольку это настоящее состояние, где никакая привязанность невозможна. Что бы ни произошло, какие бы переживания ни случились, мы воспринимаем их с полным смирением, при этом понимая, что они относятся к нашим относительным телу и уму, а наша врожденная ясность осознания никак не может быть затронута, запятнана ими.

Нам нечего защищать, поэтому мы открыты миру, мы никуда не спешим, поэтому мы всего достигли в настоящий момент. Нам не за что держаться, а значит, в нашем распоряжении вся Вселенная. Мы не имеем представлений о том, что есть хорошо и не стремимся испытывать хорошее, поэтому любая ситуация для нас благоприятна, и мы живем непрерывно в состоянии неопишуемой радости, чистоты и гармонии с Бытием. Великолепие чуда естественного состояния наполняет неуловимой тонкой внутренней гармонией все наши проявления: от приема пищи до ходьбы и сна. Полые, подобно бамбуку, мы поем песни нашей осознанности, проявляя их в повседневной жизни. Занимаясь чем-либо, мы воплощаем танцы нашего присутствия, когда все является непостижимой мистической игрой. Иногда мы движемся, подобно сухому листу без всяких привязанностей вслед за ветром осознания, а иногда смиренно лежим, подобно пучку на дороге, принимая обстоятельства такими, какие они есть, не вынося суждений и не интерпретируя их.

Эти три аналогии указывают на то, что три фундаментальных клеши: гнев, привязанность и невежество или три изначальные нечистые энергии превратились в три пробужденных состояния.

«Вкус» бессмертия

Состояние «единого вкуса»

«Авадхута устремлен к тому, что лишено как признаков, так и их отсутствия, выше правильного и неправильного. Он искусен в деяниях. Разве такая просветленная душа может быть вовлеченной в споры и обсуждения?»

Авадхута Даттаптрейя, «Авадхута Гита» (гл. 7, 2)

Состояние «единого вкуса» — этот термин в Лайя-йоге означает полное объединение субъекта и объекта в чистоте недвойственного осознания. В полноте присутствия в недвойственном осознании йогин превосходит все двойственные взгляды, смотрит на мир глазами «единого вкуса». Вся двойственность, все пары противоположностей интегрированы в его недвойственное видение — «один вкус» (сомараса).

«Так же как вода, встречаясь с другой водой, имеет тот же вкус, так же грехи и заслуги являются одним и тем же, поскольку протекают из одного источника».

Махасиддха Сараха

Состояние «единого вкуса» означает, что доброе и дурное, чистое и нечистое, приипагательное и отпалкивающее объединены в единое интегрирующее видение вне двойственности. Поскольку обыденное двойственное видение, основанное на приятии или отвержении внешних объектов, полностью преодолено, такое существо, пребывающее в состоянии «сомараса», свободно от круговорота рождения-смерти, благодаря накопленным в прошлых жизнях кармам. Вхождение в состояние «единого вкуса» указывает на полное прекращение иллюзий обусловленности и спаданий, вытекающих из них. Колесо сансары останавливается, и йогин воспаряет в беспредельной свободе недвойственного видения, представляя собой не обусловленное сансарное существо, а непостижимую божественную игру энергии в пространстве осознания. Это открытие в себе самой высшей полноты восприятия свободы, абсолютной недвойственной Мудрости и безграничного блаженства. В состоянии «сомараса» превзойдено рождение, превзойдена смерть, превзойдено цепляние за все виды объектов и отражений и реализовано состояние чистого зеркала, а способность к безграничным трансформациям и проявлениям во Вселенной проявляется в бесконечном многообразии.

Тупики и скользкие ступеньки

Отклонения в видении естественного состояния

~ Не утвердившись в понимании совершенства естественного состояния, искать на пути Освобождения что-либо вне естественного состояния, полагая, что есть метод или состояние, отдельное от него или превосходящее его.

~ Неверно истолкование недвойственности за пределами чистого и нечистого, доброго и злого, ведущее к игнорированию закона кармы, без понимания того, как разделяются абсолютная и относительная истины.

~ Считать естественное состояние отдельным от себя, своего нынешнего состояния и надеяться обрести его с помощью методов практики в будущем, без понимания, что есть «путь» и что есть «плод».

~ Не понимать, что мистические образы богов, тонкие видения, звуки, свет, все проявления во Вселенной, даже клеши, желания и страсти, боги, небеса, ады и нечистые вещи не отличны от естественного состояния «Я» и поэтому обладают исконной чистотой и пустотны (потеря мудрости в осознании).

~ Полностью полагаться на искусственные исправления, очищения методами низших способов йоги и пантры, вместо опоры на безусильную естественность присутствия (такую ошибку называют потерей мудрости в действии).

~ Основывать понимание присутствия на теориях и словах о естественном состоянии, вместо самого пребывания в естественном состоянии вне концепций.

Игры в свободу

Два вида ментального самоосвобождения

«Говорит Канлха: «Что есть драгоценность Пробужденного? Это будто немой обращается к глухому».

Махасиддха Сараха

Для укрепления в видении (джняне), существует предварительная практика, называемая «умственное самоосвобождение». Это вид духовной тренировки, когда мы используем логический ум для того, чтобы укрепиться в недвойственном видении. Пока мы не открыли мировоззрение недвойственности или не научились пребывать в состоянии медитации за пределами мыслей, концепции имеют силу над нами, мысленные конструкции всегда очаровывают нас, и наш ум подпадает под их влияние. А потому, даже если мы практикуем различные тантрические методы трансформации, поклонения, начитывание мантр или делаем практики из йога-тантры, практикуя мудры, пранаямы и концентрацию на чакрах, до тех пор, пока мысли имеют власть над нами, мы продолжаем находиться в клетке индивидуального «я», так и не покидая кокон личностного восприятия Бытия. Практика самоосвобождения с опорой на ум позволяет нам обесценить мысленные построения и проникнуть в то, что находится за пределами ума.

Первый способ умственного самоосвобождения называется «поиск противоположностей». Здесь мы, столкнувшись с каким-либо утверждением, должны тотчас найти его противоположность с целью выхода за пределы двойственного понятийного ума, оперирующего логическими понятиями, связанного ими. Когда мы выходим за пределы каких-либо крайностей утверждения, признания или отрицания, то сама концепция мгновенно трансцендируется, и мы понимаем принцип осознанности за пределами мыслей и состояние «единого вкуса». Неважно, чего касается утверждение: мирского или духовного, божеств, святых, Дхармы или нас самих — мы не принимаем ни одно из них как однозначно данное и, встретившись с каким-либо понятием, мы тотчас ищем его противоположность. Таким образом, любое ментальное понятие обесценивается, а обнаженная осознанность за пределами мыслей начинает явно сиять.

К примеру, если ученик спрашивает йогина, у кого он учился и кто его Гуру, то такой йогин, вместо ответа, с целью изменить сознание спрашивающего и ввести его сразу в состояние неконцептуальной осознанности, дав прямую передачу, может сказать: «Учиться или разучиваться, Гуру и ученик, я и ты, познай — все это есть лишь иллюзии твоего ума, подобные небесным цветам. Если в истинной Реальности нет ни Гуру, ни ученика, ни Учения, ни меня, ни тебя, а есть лишь один всепронизывающий Брахман, откуда возьмутся такие вопросы? Поэтому, если, в самом деле, хочешь познать Учение Гуру, лучше освободи свой ум от иллюзий». Или, к примеру, если ученик задает вопрос: «Реальна ли Вселенная или нереальна, и кто создатель Вселенной, и что есть процесс эволюции, и что будет с душой после смерти, и как она достигает Освобождения?», то Учитель, видя, что все вопросы ученика поверхностны и обусловлены концептуальным пониманием, и ученик,

пребывая в своей слепоте, жаждет того же концептуального понимания, может не отвечать на его вопросы, используя логику, а дать ему прямое введение в неконцептуальную осознанность путем такого самоосвобождения. Учитель может ответить: «О, друг, ты думаешь, я разделяю твои сны? Вселенная, создатель и разрушитель, появление и исчезновение чего-либо, душа и тело, жизнь и смерть, достижение и недостижение, Освобождение или связанность — все это не более чем умственные проекции, сны твоего ума, в истинной Реальности разве существуют такие понятия? Пойми невыразимую сущность за пределами слов». Все мысли и слова йогина-авадхуты подобны лепету безумца или подобны слухам о далеких событиях, они подобны радуге в небе, подобны эху в горах, они абсолютно безсущностны, поэтому йогин просто наслаждается ими, опустив свой ум в недвойственность.

Без понимания этого принципа самоосвобождения мы можем усвоить некие прекрасные теории о Боге, о святом, об Освобождении, и эти новые концепции станут нашей клеткой. Вместо того чтобы освобождать, они станут золотыми цепями, закрывая нам подлинный путь к Освобождению. Истинная Реальность абсурдна, нелогична, иррациональна, безумна, трансцендентна. До тех пор пока мы не превзойдем клетку концептуального мышления, мы будем продолжать находиться в ней, сколько бы мы текстов ни изучили и какие бы ни имели ученые степени в своей или других религиозных традициях.

«Скажи, как выразить ту истину, куда не проникает ни тело, ни речь, ни ум?»

Махасиддха Сараха

Святые и сиддхи всегда настаивали на прямом видении Пустоты и познании неконцептуальной Реальности за пределами логики и мыслей. Они говорили, что куча изученных текстов никак не помогает в момент смерти, наоборот, даже один проблеск неконцептуальной осознанности радикально меняет наше видение мира и поворачивает к внутреннему осознанию «Я». Ум — это перегородка, которая разделяет внутреннее и внешнее пространство, отделяя нас от трансцендентного Бытия Вселенной, и до тех пор, пока мы будем связаны своим умом, мы даже не можем мечтать о подлинной медитации и Освобождении. Поэтому традиция Сахаджаяны махасиддхов иногда называется традицией прямого пути и существует понятие, называемое «Шуньята махасиддхов». Махасиддхи не тратили время на философские дебаты или изучение теологических трактатов и комментариев к ним. Вместо этого они прямо указывали ученику на Реальность, «как она есть», используя странное, неадекватное поведение, прямую передачу энергии (шактипатха) или безумные речи. Ум ученика, парализованный таким воздействием, мгновенно отбрасывался в состояние обнаженного осознания, воспринимая Реальность так, «как она есть».

Когда мы становимся Просветленными, мы словно просыпаемся от глубокого сна. Когда же мы спим, нам кажется, что мы двигаемся во сне без ограничений, но мы даже не знаем о том, что мы спим. Таким образом, мы всегда спим, обусловленные концептуальным мышлением, и для того, чтобы проснуться, нам надо превзойти

это концептуальное мышление хотя бы на уровне мысленного самоосвобождения. Затем, мы вспоминаем, как мы жили во сне, и понимаем, что мы спали. Мы живем в этом мире, но не осознаем, что мы спим.

Когда мы впервые превосходим концептуальное мышление, мы просыпаемся от этого сна и осознаем, что все это время мы спали. Как человек, который не пробудился от сна, не понимает, что он спит, так и тот, кто не открыл свой глаз Просветления не понимает, что он слеп. Поэтому святые говорят, что требуется великое Пробуждение для того, чтобы осознать, что все это было сном. Так называемый мир, в котором мы живем, — один большой сон, и даже йогин, который достиг личного Освобождения, может продолжать оставаться в тонком состоянии сна. Только тогда, когда мы полностью устраняем все наше неведение и достигаем «единого вкуса», и тонкие слои неведения в каузальном теле (карана-шарира) освобождаются, наступает подлинное пробуждение от сна, до этого же полного, окончательного, высшего Пробуждения мы еще не пробуждены.

«То, что не имеет ни цвета, ни качеств, ни формы, как может быть описано в Агамах или Ведах?»

Махасиддха Сараха

Свобода, о которой говорят обычные люди, — это свобода спящих людей, лишь подлинно Просветленный свободен по-настоящему. Свободу во сне нельзя назвать подлинной свободой. Истинно пробужденное существо — это тот, кто полностью пробудился и испытал состояние за пределами мыслей в его великолепном сиянии. Кто однажды испытал это великолепное сияние, больше не опирается ни на что, имеющее концепции. Он не опирается на понятие Бога, он не опирается на понятие умственной святости или святых, он не опирается на религиозные книги, он не опирается ни на что, кроме этого сущностного осознания, он не опирается на философии, он не опирается на религиозные обряды. Он опирается на свое собственное переживание истинного «Я» за пределами какого-либо понятия о «Я». Поскольку он полностью исцелился, он больше не нуждается в лекарствах, поэтому подлинно религиозные Учения находятся за пределами Учений, а настоящий святой находится вне понятий.

Далее, Учитель, пытаясь повернуть ум ученика от концепций в сторону осознания, говорит: «Даже когда я говорю «в истинной» или когда я говорю «в Реальности» и «Брахмана», когда я говорю «существует» или «понятия» — это все равно иллюзии двойственного ума, подобные миражам, так как сказать «истинное» означает разделить на истинное и неистинное, и, утверждая одно, отрицать другое, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к рождению и смерти. Сказать «Реальность», означает разделить на Реальность и не-Реальность, и, утверждая Реальность, отрицать не-Реальность, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к страданиям, рождению и смерти. Сказать «Брахман», означает разделять на Брахман и майю, утверждая одно, отрицать другое, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к рождению и смерти. Сказать «существует» — это означает разделять на существование и несуществование и, отрицая одно, утверждать другое, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к иллюзиям, рождению и смерти. Сказать

«такие», означает предполагать, что есть «не такие», и, утверждая одно, отрицать другое, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к рождению и смерти. Сказать «понятия» — означает отрицать «не-понятия», утверждая одно, отрицать другое, а это заблуждение, это двойственность, ведущая к спаданиям, рождению и смерти. Даже сказать — это «заблуждение», означает утверждать одно и отрицать другое, поэтому, о, ученик, когда святой говорит о «заблуждениях» «ученика», «Вселенной», «реальности», он говорит о них как о «не-заблуждениях» «не-ученика», «не-Вселенной» и «не-реальности». Когда Пробужденный говорит об «Учении», он говорит о нем как о «не-Учении», когда Пробужденный говорит о «Я», он говорит о нем, как о «не-Я», когда он говорит о «Брахмане», он говорит о нем, как о «не-Брахмане», когда он говорит о «Гуру», он говорит как о «не-Гуру». Когда он говорит об «Освобождении», «Дхарме», «рождении» и «смерти» он говорит как о «не-Освобождении», «не-Дхарме», «не-рождении» и «не-смерти». Пойми, о, друг, это прямо сейчас и никогда не спрашивай ни о чем больше, пребывай свободным от всяких понятий, где бы ты ни был, куда бы ты ни шел, что бы ты ни делал и чем бы ни был занят. Будь свободен от двойственности, созерцая Пустоту, как не-Пустоту, и разорви круг рождений и смерти».

Ученик может спросить Учителя, достиг он Просветления или нет. Учитель, вместо того чтобы давать концептуальный ответ, попытается ввести сознание ученика в осознание вне концепций. Он может сказать: «Но если я за пределами «достижения» чего-либо или «недостижения», «просветления» или «запемненности», «я» или «ты» как я могу истинно ответить тебе в этих понятиях? Пойми, все это вымышленные понятия двойственного ума, существующие лишь в моем сознании, подобные городу гандхарвов или небесным цветам. Монах-авадхута не имеет с этим ничего общего. Лучше прямо сейчас освободи ум от иллюзий и увидишь, достиг я или нет».

Учитель, вместо того чтобы отвечать на наивные вопросы ученика, не поддерживает ни одно из его утверждений, разрушая умственные понятия ученика в самой основе. Ученик постепенно воспринимает такое видение и перестает наивно верить в концепции как в нечто самосущее, таким образом, устраняя заблуждения своего ума. Мы привыкли делить на черное и белое, и такое черно-белое восприятие Вселенной держит нас в тисках двойственности, поэтому мы видим Мару и Будду, святого и грешника, ады и небеса, жизнь и смерть, радость и спадания. Умственное самоосвобождение впервые поворачивает нас к такой двойственности, обнажая претью, то, что находится за пределами «того» или «этого». Внезапно мы понимаем, что все наши суждения, основанные на двойственности, происходили из нашего сноподобного состояния и в абсолютном смысле не имеют никакого значения. Таким образом, мы с юмором начинаем относиться к любым концепциям, как к своим собственным, так и к чужим.

«То, что доступно мыслям, — бесполезно. Книги, храмы, внешние признаки религиозности — то же самое».

Махасиддха Сараха

В религиозном мире всегда существовало множество проблем из-за того, что концепции одной школы расходились с концепциями других. Иногда они порождали диспуты, приводили к расколам или даже к противопоставлению. Это происходило вследствие человеческой бессознательности, когда мыслям придается какое-либо значение. Вместо того чтобы пребывать в обнаженном осознании вне мыслей, люди сражаются за свои идеалы и миражи, считая их чем-то реальным, таким образом полностью утрачивая путь истинного Пробуждения. Поэтому говорят, что когда встречаются религиозные ученые, они ведут диспуты, а когда встречаются реализованные мистики, они смеются.

Когда мы вышли за пределы концепций, мы понимаем, что сансара и нирвана, Мара и Будда — это, по сути, очередные ярлыки, наклеенные на Реальность. Мирское и духовное — это очередные понятия, которые наш ум сформировал, исходя из обусловленного восприятия. Когда же мы находимся в обнаженной осознанности, мы понимаем, что Мара — это, в какой-то степени, тоже Будда, а мирское — это часть духовного. Когда мы утвердились в таком понимании, можно сказать, что мы обрели некоторое видение состояния «единого вкуса». Такое обретение «единого вкуса» на уровне осознанности за пределами концепций дороже изучения сотен тысяч философских религиозных трактатов, тысяч томов духовной литературы и сотен лет философских дебатов на темы о природе Пустоты, реальности или нереальности Вселенной, единства или отделенности души, поскольку все, с чем мы имеем дело, читая книги, ведя философские диспуты или рассуждая, все-таки это концепции, а они сами не имеют никакой сущности.

Нам трудно поверить, что весь мир, который мы выстроили, и на который опирается даже религия — это мир иллюзий. Когда мы понимаем принцип выхода за пределы концепций, это первый проблеск Просветления. Внезапно мир переворачивается, и мы не можем больше поверить во что-либо обусловленное мыслями как во что-то реально существующее. Это не значит, что мы перестаем чувствовать святость религиозных книг или духовных изображений, скорее, это означает, что теперь мы перестаем чувствовать святость только в храмах, изображениях и религиозных книгах, и мы понимаем, что святость также находится в обыденных вещах и действиях таких, как цветок, корова, собака, еда или ходьба.

Второй способ умственного самоосвобождения — это самоисследование (Алма-вичара). Он заключается в том, что мы постоянно ищем переживающего или субъекта. Что бы ни возникало, мы должны спросить себя: «Кто это видит?» или «Кто это спрашивает? Кто это говорит?», или когда нас пытаются сбить с толку, обусловив какой-либо концепцией, мы можем спросить: «Кто это слышит?» или мы можем спросить собеседника: «Кто это говорит?». Ответом будет: «Я». Тогда мы задаем следующий вопрос: «А кто это «Я»?»

Внезапно, начиная исследовать «Я», мы обнаруживаем его безушность, пустотность за пределами мыслей, и все мысли перестают иметь какую-либо цену. Ум останавливается, и мы погружаемся в невыразимое состояние вне мыслей.

Этот метод заключается в том, что с помощью ума мы обнаруживаем безушность себя как субъекта, тем самым разрывая процесс субъект-объектного восприятия и отбрасываясь в состояние вне понятий. Бывает, когда мы получим неприятное известие или происходит какое-либо волнующее событие, наш ум может быть в смущении. Когда же мы задаем вопрос: «Кто это переживает?», мы обнаруживаем неизменное чувство «Я», которое полностью свободно как от мыслей, так и от восприятия. Внезапно вся Вселенная, кажущаяся реальной и воздействующей на нас, гаснет и начинает сверкать только осознание «Я». Таким образом, мы возвращаемся к своей изначальной осознанности, избавившись от замешательства. Мы видим, что ничто не имеет значения, когда мы созерцаем наше истинное «Я», все является сном, миражом, подобно эху в горах или кругам на воде, лишь наша осознанность есть нечто подлинное в этом мире сновидений.

Выполняя умственное самоосвобождение, ученик задает такой вопрос самому себе, когда его ум схватывается какими-либо концепциями. Если же ученик задает вопрос Учителю, Учитель, чтобы прямо указать на осознанность ученика, спрашивает его: «Кто это спрашивает?», какой бы вопрос это ни был. Ученик, разумеется, отвечает: «Я». Тогда Учитель говорит: «А что есть это твое «Я»?» Ученик может сказать: «Я не совсем понимаю». Тогда Учитель, словно рассердившись, может сказать ученику: «Ты не знаешь, кто ты сам, а задаешь разные нелепые вопросы, лучше выясни, кто ты сам, а затем интересуйся другими Учениями». Потрясенный ученик начинает ревностно исследовать задающего вопрос, медитируя на природу «Я». Внезапно все его поверхностные вопросы, исходящие от двойственного ума, разваливаются, и он обнаруживает, что они были мнимыми, фальшивыми, они были следствием незнания «Я», задающего вопрос. Когда же он ищет ум, задающий вопрос, он не может там обнаружить ни цвета, ни формы, он не может обнаружить его местоположение. Чем больше он погружается в исследование «Я», тем большую пустотность он обнаруживает. Внезапно он понимает, что все его вопросы происходили из непонимания этой пустотности и никакой умственный ответ не даст ему удовлетворения. Лишь понимание этой пустотности и проникновение в нее является подлинным, полным и окончательным ответом. Тогда, найдя эту пустотность, ученик ликует: «Я понял, на самом деле меня нет, и все мои вопросы были моими снами». Ученик не может выразить это, однако он обретает полную свободу, познав пустотность и несуществование своего «Я», а все его вопросы получили один ответ.

Эти два основных метода умственного самоосвобождения¹¹ являются подготовительными для того, чтобы ученик с помощью ума мог получить опыт обнаженного осознания и отбросил привязанность к любым концепциям. Когда же обнаженное осознание открыто, то в умственном самоосвобождении нужды нет. Мы

воспринимаем Реальность прямо, и нам даже неважно, используем ли мы слова для того, чтобы ее показать, или нет. Мы можем оперировать словами или понятиями подобно обычному человеку, тем не менее, мы никак ими не связаны, это, скорее, игра, или речь безумца, подобная эху в горах, или общепринятая речь (вохара-вочана), используемая для гармоничных взаимоотношений с другими. Тем не менее, используя речь, мы понимаем, что она никак не выражает подлинную истину, и мы ею просто играем, без привязанности или отвержения ее. Мы понимаем, что мы могли бы говорить противоположные вещи или нести всякую бессмыслицу, и от этого ничто бы не изменилось, поскольку наше сознание пребывает в гораздо более глубоком состоянии осознанности вне мыслей. Мы понимаем, что любое утверждение, основанное на мыслях, абсурдно, любая логика — это суженный способ восприятия Бытия. Утверждая что-либо, мы автоматически подразумеваем отрицание другого, отрицая что-либо, мы автоматически подразумеваем утверждение противоположного.

До тех пор, пока мы воспринимаем Бытие в противоположных категориях, мы никогда не сможем войти в контакт с подлинным Бытием истинной Реальности. Из-за того, что мы не находимся в контакте с Бытием истинной Реальности, мы разобщены и сконцентрированы на коконе индивидуального восприятия. Такая навязчивая концентрированность на индивидуальном восприятии и себе как субъекте, является корнем страдания и тем самым злым духом, который держит нас в сансаре, заставляя вновь рождаться и умирать. В абсолютном смысле во Вселенной нет ни доброго, ни злого, ни черного, ни белого, можно сказать — это бесконечное многообразие оттенков единого тона, единого вкуса, единого цвета, единого запаха. Из-за того что ум фиксируется на какой-либо одной части реальности, автоматически возникает отвержение другой. К примеру, фиксируясь на понятии этой жизни, мы спрашиваемся смерти, подразумевая, что смерть является отрицанием жизни. Когда же мы открываем истину недвойственного осознания, мы понимаем, что смерть — это видоизмененная форма жизни вне тела.

Умственное самоосвобождение, разумеется, касается абсолютной истины и взгляда. На относительном уровне, разумеется, мы должны уметь видеть различия между одним и другим. К примеру, когда мы едим, мы не можем сказать: «Хлеб или камни — это все продукты ума, в абсолютном смысле такие понятия не более чем иллюзия», и вместо хлеба начать есть камни. Самоосвобождение касается самой тонкой основы нашего Ума, когда же мы имеем дело с относительным измерением, с энергией, мы понимаем, что даже то, что объявлено нами как иллюзия, является весьма реальным и имеет большую власть над нашим телом и, поскольку наше тело иллюзорно в этом мире иллюзий, оно питается этой иллюзорной пищей, а не камнями. Иначе мы уподобимся философу-брахману, который, рассказывая царю, что мир является иллюзией, испугался слона, который был выпущен на него царем. Когда царь спрашивал кричащего брахмана: «Ну, что, этот слон реален или иллюзорен?», брахман говорил: «Скорее убери слона, этот слон реален, он сейчас убьет меня». Когда же царь, приказав увести слона, спросил брахмана, брахман ему ответил: «И то, что я кричал, и то, что было слонем, —

все это было иллюзорно». Если мы не понимаем относительного измерения и путаем видение и поведение, это может создать нам проблемы.

Рычание льва, рёв носорога

Великий предел: состояние вне концепций

«Весь мир мучается из-за связанности словами.

Нет того, кто мог бы делать что-то,

не опираясь на слова и мысли.

Но только когда йогин освобождается от слов,

он по-настоящему начинает понимать слова».

Махасиддха Сараха

«Тщетно Учитель наставляет ученика. То, что за пределами слов, как описать?»

Махасиддха Сараха

Несмотря на многообразие даваемых объяснений о природе Реальности, Лайя-йога все-таки Учение за пределами концепций, за пределами словесного смысла, опирающегося на логику и понятия. Учение Лайя-йоги принадлежит к традиции аваххутов и сиддхов пути Сахаджья и находится за пределами кастовых, культурных, национальных различий, религиозных философий, за пределами слов и методов, поэтому, несмотря на многообразие объяснений, истинное Учение не в словах, Реальность абсурдна и непостижима. Тот Ум, который созерцает, это не двойственный ум, основанный на понятиях, а Ум за пределами теорий, слов и концепций.

«Я часто повторял молитвы со словами благопожеланий, но теперь я опьянен экстазом и позабыл их все. Есть только одно слово, которое я пою теперь, а для него, о друзья, у меня нет названий».

Махасиддха Сараха

Однажды ученик приходит к Учителю с вопросом или ожидая получить подтверждение своего истинного созерцания, однако Учитель, видя заблуждение ученика, вместо того, чтобы дать ему очередной логический ответ, ведет себя совершенно непостижимым образом. Он обрушивает на ученика шквал нелепых вопросов, утверждений или поразительных образов, вводя ученика в совершенно новую, непредсказуемую обстановку, где обычные законы логического мышления не имеют никакой силы. Ученик обращается с каким-либо конкретным вопросом о природе практики или прояснении сущности Ума, но Учитель, видя, что словесные объяснения исчерпали себя, а ученик не продвинулся в понимании, спрашивает его: «Ха-ха, дорогой ученик, скажи мне, о чем думает масляная лампа? Какого ребенка рождает бесплодная женщина? Принеси мне рогатого зайца! Почувствуй запах небесных цветов». Затем он внезапно кричит или швыряет в ученика пригоршню грязи. Когда ум ученика полностью поражен или ошеломлен, он спрашивает: «Ну, говори же, где живет волосатая

черепаха?» или смотрит прямо ему в глаза, а затем продолжает: «По небу ходят деревья, рыбы расппевают песни и танцуют хоророды, неужели ты не понимаешь, что ты держишь льва за гриву?».

«Все, что говорится, — иллюзия, подобная жи. Учитель пусть будет подобен немому, а ученик — глухому».

Махасиддха Сараха

Когда Учитель задает ученику парадоксальные вопросы или дает задание медитировать над парадоксальными изречениями, это делается с целью прорыва в подлинный слой ума за пределы концепций и отрыва от всякого понятийного мышления. Глубинный слой нашей светоносной ясности находится вне связи с любыми понятиями и до тех пор, пока этот слой осознания не будет обнаружен и не будет осуществлен подлинный прорыв в него, любые попытки находиться в естественном состоянии, быть осознающим, будут содержать тонкий слой неведения либо они будут оставаться некими ментальными конструкциями, которые соорудил наш собственный ум.

При проверке способности ученика прорваться сквозь слой концептуального мышления, Учитель задает какой-либо вопрос, содержащий утверждение, и затем дает ученику задание быстро ответить на него. Если ученик не находится в подлинной пробужденности осознания, скорее всего, он не сможет ответить на вопрос и будет сбив с толку, или он ответит на вопрос, исходя из двойственного понятийного ума, и, разумеется, такой ответ будет неверен.

«Пытаться определить природу Ума интеллектом — это как сердить ядовитую змею».

Махасиддха Сараха

Если же, слушая вопрос, он находится в полном присутствии осознанности, пробужденный ученик не отвечает на него с точки зрения понятий обыденного ума, но просто, находясь в присутствии, позволяет изначальному свету саморожденной Мудрости откликнуться на такой вопрос, и когда этот свет проявляется полностью, такой отклик всегда является верным ответом. Нельзя сказать точно, каким будет ответ на тот или иной вопрос, их просто невозможно предугадать, поскольку никакой вопрос не содержит ответа. Тем не менее, опытный Учитель без труда распознает, является ли ответ умственной конструкцией понятийного ума или он является откликом света саморожденной Мудрости.

Незрелый ученик, узнав, как отвечают на подобные вопросы другие ученики, может попытаться скопировать их поведение или подумать: «Поскольку вопросы абсурдны, что бы ни ответить, все сойдется», или: «На абсурдный вопрос можно ответить любым абсурдным способом», или он может подумать: «Очевидно, все дело в том, что нужно вести себя каким-то непредсказуемым, неадекватным способом», однако, это заблуждение. Подлинный отклик предполагает безумную интеграцию с вопросом и способность не только

«услышать», но и «ответить» на абсурдный вопрос не на уровне обычной артикулярной речи, а на уровне тонких интенций сознания.

Как известно, звук имеет четыре основных формы: «пара», «пашьянти», «мадхьяма» и «вайкхари», и речь, произносимая голосом, относится к низшей ступени звуковых вибраций (вайкхари). Если Ясный Свет естественного состояния пробужден в ученике, то ученик способен воспринимать речь не только на уровне «вайкхари», но также на более тонких уровнях (мадхьяма и пашьянти). Поверхностный логический ум здесь не имеет никакого значения. Если ученик достаточно осознан, он воспринимает тонкую вибрацию (бхавану), которую несет тонкая форма речи, производимая Мастером во время задавания вопроса. Таким же образом, он позволяет свету своей осознанности откликнуться на эту тонкую форму речи и затем облекает ее в слова, действия или жесты и оттого, насколько полной была интеграция и насколько гибок был отклик, насколько обнаженное осознание сумело не только освободить вопрос, но и должным образом проявиться, используя энергию вопроса, Учитель судит о степени распаханности и ясности ума ученика и дает ему подтверждение либо не дает.

Такое подтверждение весьма важно для ученика, ибо оно четко указывает ученику, преодолел ли он полностью грань рассудочного мышления и открыл состояние Ясного Света, свободное от мыслей, на которое он может опираться в созерцании, либо существует еще тонкая форма двойственности, неведения, либо ум ученика мог открыть осознанность за пределами понятий, однако, она не может гибко проявляться при внешнем воздействии в относительном мире явлений.

Песни парящих слонов

Как попасть в город гандхарвов?

Один человек решил попасть в город гандхарвов (небожителей). От святого мудреца он узнал, что попасть туда можно, лишь идя по радуге. Однако, в его стране никогда не было радуги, т.к. все небо день и ночь было затянуто тучами, и ни один солнечный луч не пробивался к земле. Этот человек до сих пор ищет дорогу в город гандхарвов.

Как попасть в город гандхарвов?

Как спасти Наккикара?

Некого человека по имени Наккикар по воздуху унес злой дух и забросил в неприступную пещеру на вершине одинокой огромной скалы. Выход из пещеры ведет только к обрыву. Наккикар испытывает мучения, страдая от голода и жажды, и стучит зубами от холода. Уже сотни лет сидит он в пещере, мечтая только об одном: скорее выбраться из нее. Однако нет никакой возможности это сделать, т.к. обрыв очень крутой и пропасть бездонная.

Как спасти Наккикара?

Как помочь рогатому кролику?

У кролика выросли ветвистые рога, они доставляли ему большие мучения. Один человек (гадапел), сжалившись, сказал, что только один человек может ему помочь. Он посоветовал ему пойти в храм (монастырь) к живущему в нем святому, и стучать, пока ему не откроют. Кролик так и сделал. Когда он подошел к монастырю, то ворота оказались заперты, их вообще никогда не открывали. Оказалось, в монастыре были очень строгие правила, и запрещалось вообще открывать двери и впускать кого-либо извне. Однако кролик решил настойчиво стучать, пока ему не откроют или пока он не сломает ворота. Ворота очень крепкие, поэтому стук слышится до сих пор.

Как помочь бедному кролику?

Как найти волшебную лягушку?

В древних легендах говорится о пробужденной волшебной лягушке, живущей в особых местах. Эта лягушка, не меняя размеры своего тела, могла запросто проглотить слона. Само прикосновение к ней дарует

Освобождение и сиддхи. Некий человек, услышав об этом, страстно возжелал найти ее. Однако, сколько он ни расспрашивал, где она обитает, никто даже намеком не мог ему объяснить.

Как найти волшебную лягушку?

ВЫПЛАВЛЕНИЕ ДУХА

МЕДИТАЦИЯ (ДХЬЯНА)

Сердечная тайна

Величие Учения

Способ практики присутствия в естественном состоянии не является достоянием только Лайя-йоги. Можно сказать, что пребывание в естественном состоянии осознанности за пределами концепций и усилий присуще любой йогической или религиозной традиции и является ее завершающим кульминационным этапом, поэтому ошибочно было бы думать о Лайя-йоге как о единственно наивысшем Учении, превосходящем другие Учения.

«Ум, не обладающий самобытием, должен устранить двойственность медитации и медитирующего».

Махасиддха Сараха

В сердце каждой из бесчисленных духовных традиций мы можем найти наставления о пребывании за пределами усилий, за пределами концепций и самого медитирующего. Мы можем также найти описание, как поддержание такого естественного состояния воздействует на энергию физического тела, трансформируя и преобразовывая физическое тело в божественное. Это означает, что сердцевина или дух Учения Лайя-йоги присущ любой религиозной традиции. В связи с этим, мы говорим о величии Учения Лайя-йога в том контексте, что Лайя-йога пытается сразу же прямо указать на это состояние с тем, чтобы развивать и держаться его. Величие Учения состоит в том, что в процессе практики медитации мы не используем грубые понятийные слои поверхностного ума. Учитель сразу обращает внимание ученика на переживание истинного Ясного Света саморожденной Мудрости, открывая эту Мудрость в нем и позволяя ей проявиться так, чтобы она проявилась прямо, непосредственно, осязаемо в потоке его сознания.

Истинный Ясный Свет высшего «Я» в йогической практике переживается благодаря контролю ветров, праны и очищению нади. По мере усиления способности управлять пранами, переживание самых тонких слоев Ясного Света Ума становится все глубже и яснее. И чем чище каналы и праны йогина, и чем больший контроль достигнут над элементами в теле, тем тоньше раскрывается уровень Ясного Света в потоке сознания йогина,

тогда его двойственные мысли и представления растворяются благодаря переживанию Исконного Ясного Света.

Подлинное пробужденное сознание возникает благодаря медитации на сам Ясный Свет. Поэтому никакие ментальные построения или двойственные представления, движение мыслей, эмоций, не могут помешать прямому переживанию исконного Ясного Света. Все зависит от того, насколько мы держимся подлинного созерцания. Можно сказать, что исконный Ясный Свет либо проявляется прямо, обнаженно и без всяких сомнений благодаря поддержанию нашей естественной осознанности, либо он не проявляется, когда мы попадаем под власть отвлечения понятийного мышления или страстей-эмоций. Поэтому говорится, что исконный Ясный Свет не порождается нами заново как результат приложения усилий и сочетания обстоятельств в практике, он существует всегда сам по себе и через самого себя изначально, вне каких-либо ограничений.

Саморожденная исконная Мудрость, Ясный Свет естественного состояния является фундаментом нашего «Я», это абсолютная основа сознания и Бытия. Тело, пять органов чувств (карма-индрий) и пять сознаний (джняна-индрий), т.е. различные виды сознания, которые проявляются, когда мы воспринимаем грубые материальные объекты, не что иное, как проявление этого чистого исконного света сознания. Все, что ни видится и ни переживается — это проявление чистой ясной сущности фундаментального Ума. Из состояния изначально исконного Ясного Света нашего «Я» проявляется чистая и ясная сущность сознания, которая взаимодействует с объектами, проявляясь как зрение, слух, обоняние и пр. Поэтому, можно сказать, что исконный Ясный Свет нашего сознания является корнем, из которого вытекают все другие виды сознания. Это означает, что если мы пребываем в созерцании на Ясный Свет нашей исконной Мудрости, то все затемненные и омраченные слои сознания и виды деятельности чувств прекращаются сразу же в момент проявления этого очень тонкого слоя светоносной ясности фундаментального «Я».

Если же мы теряемся в объектах или мыслях, то проявляется грубое, омраченное сознание, а переживание исконного света Мудрости теряется. В данном случае «теряется» означает то, что наша постигающая ясность сначала могла переживать его во всей полноте, а затем, благодаря вмешательству грубых слоев сознания, такое вмешательство было прекращено. Когда в ход вступают наши грубые слои сознания, то переживание полноты Ясного Света прекращается. Однако, с точки зрения Лайя-йоги, даже грубые слои сознания неотделимы от Ясного Света и пронизаны качествами чистоты, изначальной ясности и беспредельности. На самом деле даже самые грубые аспекты, проявляющиеся как клеши, пропитаны изначально светом осознания и являются его игрой. Хотя омраченные эмоции (клеши) не являются сущностной природой исконного Ясного Света Мудрости, но можно сказать, что, тем не менее, они пропитаны этим исконным Ясным Светом и в своей основе они чисты и абсолютны. Качество исконного света высшего «Я»

присутствует и пронизывает все омраченные состояния. Когда сознание схватывается внешними объектами или понятийным мышлением, то грубые уровни ума также переживаются во всей полноте. Но сам Ясный Свет нашего осознания всегда остается чистым и незапятнанным, ясным и пребывающим в осознании.

Когда мы говорим о естественном состоянии, то под естественным состоянием здесь не подразумеваются бессознательные чистые состояния, подобные ведантическому Брахману или неосознанной Пустоте, которые нужно постичь. Под естественным состоянием предполагается, прежде всего, наша постигающая ясность. Наша постигающая ясность переживает исконный Ясный Свет, или недвойственность, и именно такое постижение является тем, что мы называем естественным состоянием или саморожденной Мудростью (Праджняна).

Часто приводят такой пример: кора дерева может быть пропитана древесной смолой. Так же как кора дерева пропитывается древесной смолой, так же ум йогина, находящегося в естественном состоянии, пропитан изначальным Ясным Светом недвойственности. Такое осознание, постигающее Ясный Свет недвойственности, присутствует в непроявленном состоянии и в проявленном за пределами мыслей и построений, и когда мы помещаем свой ум за пределами мыслей и построений, мы постигаем это естественное состояние Ясного Света. Это состояние Ясного Света вездесуще и оно обладает способностью просветлять все, что с ним соприкасается, поэтому даже когда в потоке ума йогина доминируют грубые слои сознания, тем не менее, они пронизаны этим качеством исконного Ясного Света.

Это состояние Света обнажается, когда йогин созерцает. Можно сказать, это сердце (хридайам), сердечная тайна, которую скрывает поток двойственного мышления, отвлечения на восприятие внешних объектов как реально существующих. Когда йогин получает благословение Ума Гуру и много раз повторяет переживание прямого введения, он входит в это естественное состояние и даже мысли, возникая, не могут помешать ему переживать исконную чистоту фундаментального Ума. Оно чисто, запредельно и не имеет никаких препятствий, оно находится посреди всех мыслей и объектов как его центр, высшая основа, ни внутри, ни снаружи, не цепляясь ни за что, и оно опирается само на себя, и оно поддерживает самого себя через самого себя.

До момента нашего постижения его и Пробуждения, этот исконный Ясный Свет осознания пребывал сам в себе, и мы его словно не касались. Затем, когда йогин, пребывая в естественном состоянии, выходит за уровень понятий, он переживает различные виды пустотности до тех пор, пока его осознание в Пустоте не усилится и не начнет ухватывать переживание исконного Ясного Света вне субъекта и объекта. Когда он проходит состояния блаженства, ясности или пустотности и его постигающая способность воспринимать исконный Ясный Свет утончается, сияние изначальной Мудрости высшего «Я» становится обнаженным, беспрепятственным и проявляется во всей полноте, очевидно, весомо и ясно.

Когда у йогина больше нет сомнений, и тогда ему нечего переживать, не к чему стремиться или не в чем сомневаться, у него отсутствует разделение на субъект — себя, постигающего, и объект постижения. Можно сказать, что свет исконной саморожденной Мудрости низшел в грубые слои эго (понятийного ума), растворил их и произошло настоящее воссоединение (йога). Если уточнить, что же и с чем соединяется, можно сказать, что понятийный ум йогина, содержащий концепцию эго ложного «я» (эго) и основанный на представлении «я есть это тело», соединился с необусловленным исконным Ясным Светом, фундаментальной природой Ума. Соединившись, он испытал растворение и отбросил представления, связанные с идеей «я есть это тело» и перестал опираться на сформированный опыт, представляющий собой набор заспывших концепций.

Тем не менее, даже когда понятийный ум, составляющий основу ложного «я», соединился с исконным Ясным Светом, нельзя сказать, что сформированный опыт полностью был отброшен, или что нет больше возможности производить концепции, или что отсутствует идея или ощущения тела. Все эти вещи присутствуют, оставаясь на своих собственных местах. Однако, благодаря отождествлению с Ясным Светом и растворению представления идеи «я есть это тело», они больше не имеют власти над умом йогина. Теперь все переживания, концепции и опыты, в том числе и ощущения тела, соединились с переживанием Ясного Света Источника. Даже когда возникает суега поверхностного ума и множество двойственных мыслей на периферии сознания, тем не менее, такой йогин мгновенно распознает игру этих мыслей и всегда пребывает в центре сознания.

Когда йогин остается в собственной фундаментальной природе исконного Света, его практика не зависит от методов, мышления и не ограничена ничем. Поскольку изначальное качество, самый тонкий слой светящейся ясности эго собственного «Я» испытан им лично как находящийся за пределами методов, усилий и понятий, благодаря прямому показу Учителя, то задача йогина продолжать наслаиваться на этот исконный Ясный Свет и пропитываться им, подобно тому, как кунжутное зерно пропитывается маслом.

Ясный Свет естественного состояния не зависит от усилий, причин и следствий, он существует благодаря своему собственному самобытию. Вновь и вновь возвращаясь в естественное состояние, йогин обнажает его, пытаясь не рассеять это переживание. Чем бы йогин ни занимался, он делает такое переживание единственной целью своей практики, единственным методом и единственным объектом, на котором он сосредотачивается. Хотя говорить «объектом» и «сосредотачивается» вряд ли уместно, когда мы говорим о практике естественного созерцания. Поскольку нет ни субъекта, ни какого-либо внутреннего или внешнего объекта, это означает, что объектом сосредоточения йогина является то состояние, где нет ни субъекта, ни объекта. Поскольку, пребывая в естественном состоянии, йогин не сосредотачивает ум, направляя его куда-либо, а постигает состояние вне сосредоточения, подобное чистому обнаженному видению осознания, когда ум не сосредотачивается ни на чем, и, тем не менее, постигает, поэтому слово «сосредоточение» всего лишь условный

пермин. Тем не менее, можно сказать, что такой йогин сосредотачивается не сосредотачиваясь, непрерывно удерживая состояние Ясного Света.

Как происходит такое сосредоточение без сосредоточения? Оно происходит так же, как в практике концентрации, когда мы концентрируемся на точке, непрерывно направляя свое внимание, так же как йогин, практикующий путь преданности, непрерывно направляет свой ум на Избранное Божество. Тем не менее, когда говорится «так же», это означает, что присутствует непрерывное памятование и направленность сознания.

Однако, поскольку такой объект никак не ограничен ни характеристиками, ни признаками, ни внутри, ни снаружи, его невозможно описать как объект, значит, это сосредоточение безобъектное. Безобъектное сосредоточение по-настоящему возможно только тогда, когда будет преодолена идея медитирующего и медитации. Поскольку сосредоточение безобъектное, то такое сосредоточение на истинном Ясном Свете происходит без идеи медитирующего и без идеи самого сосредоточения. Можно сказать, что наша постигающая ясность непрерывно касается, постигает сияние Ясного Света в момент истинного созерцания.

В «Вигьяна Бхайрава Тантре» описывается практика открытия естественного состояния благодаря осознанию себя как Ясного Света: «Ходя, спя, мечтая, осознавай себя как свет». Это наставление указывает на практику удержания Ясного Света присутствия. Однако следует заметить, что когда говорится: «Осознавай себя как свет», в практике естественного состояния мы не предполагаем визуализацию или представление какого-либо света внутри или снаружи, поскольку такой способ задействует грубые слои внешнего ума. Истинная ясность света саморожденной Мудрости находится за пределами визуализаций или представлений. Как сказал Шри Рамана Махариши: «Он не свет и не тьма». Поэтому, когда мы используем слово «свет» мы имеем в виду не видимый физическими глазами свет, а постигающую ясность нашего сознания, которая подобна свету. Свет, видимый глазами, усиливает ясность нашего осознания. Именно эта ясность осознания имеется в виду, когда мы говорим об истинном Ясном Свете.

Если йогин не открыл Ясный Свет и находится в грубых слоях сознания, то когда появляются или исчезают мысли, его поверхностный, грубый слой ума и истинный Ясный Свет перемешиваются. Здесь важно, может ли йогин сосредотачиваться на главной точке своей практики в тот момент, когда трудно различать движения мыслей и состояние незапятнанного мыслями Ясного Света. Обычно, йога предписывает контроль активности ума (чхитта врипти ниродха).

Искра, пламя, вселенский пожар

Концентрация, полнота внимания, медитация,

созерцание, интеграция

Йогин всегда понимает отличие между концентрацией, медитацией, полнотой внимания, созерцательным присутствием и интеграцией.

I. Концентрация. В концентрации ум искусственно сужается и фиксируется на точке, дыхании или внутреннем объекте, таком, как чакры. И здесь сохраняется субъект (топ, кто концентрируется) и объект (то, на чем концентрируются) и остается разделение на внутреннее и внешнее.

II. Полнота внимания. Здесь мы прилагаем бдительное осознание, внимательность к чему-либо движущемуся, к примеру, дыханию, шагам, действиям тела или ситуации. Мы наблюдаем за чем-либо, непрерывно пребывая в движении.

III. Медитация. В медитации мы, сидя неподвижно закрыв глаза, останавливаем мысли либо отпускаем их, исследуя пустотную природу Ума, медитируя на Пустоту «Я» и удерживая Пустоту, подобную пространству.

IV. Созерцание (йога немедитации). В созерцании мы прямо воспринимаем Реальность, где нет ни субъекта, ни объекта, ни внешнего, ни внутреннего, ум распахнут и ясен и пребывает раскрепощенно, не фиксируясь ни на чем, не создавая образы, не борясь с мыслями, однако и не следуя за ними. Мы момент от момента поддерживаем безвыборочное осознание, не отвлекаясь мыслями о прошлом или будущем и не увязая в настоящем, при этом глаза открыты, и мы ходим, стоим, сидим, едим или лежим.

Созерцание в Лайя-йоге нашей традиции является основой практики, и его понимание передается от Учителя к ученику с непревзойденной тонкостью и мастерством. Это четкое, особое состояние осознанности, в котором ученик упражняется вплоть до полной реализации. Учитель объясняет ключевые моменты созерцания, давая ученику пережить его «вкус» (раса).

Концентрация, медитация на Пустоте, тантрийские методы превращения с использованием визуализаций и образов божеств в Лайя-йоге считаются вторичными. Они могут применяться, если того требует ситуация. Если мы их применяем, они выполняются нераздельно от созерцания.

V. Интеграция (объединение). Интеграция является кульминацией созерцания, его продолжением, когда мы созерцаем в условиях плотных энергий или отвлекающих факторов, таких, как звуки, видения, ощущение блаженства в теле, эмоции (гнев, страсть и т.д.). Вместо того чтобы цепляться за переживания и копить кармические реакции, вместо того чтобы пугаться или отвергать их, считая неправильными, мы, оставаясь в созерцании, не выносим никаких суждений, когда воспринимаем движения мыслей, страстей, ощущения, объекты. Пребывая в осознанности без интерпретаций и выбора, мы сливаем созерцание с тем, что

переживаем, до тех пор, пока не будет раскрыта истинная сущность того, что переживается, его пустотность. Мы видим, что что бы мы ни переживали, если это соединить с созерцанием, в этом есть глубина, необъятность, свобода и танец, как игра проявления энергии, а значит, наше созерцание не теряется, а, наоборот, усиливается, получив импульс в виде свежих ярких впечатлений от энергии, которую несут переживания. В этот момент переживание становится частью созерцания, интегрируясь в присутствие осознанности и растворяясь в нем. Интеграция подобна наливанию масла в масло и воды в воду или таянию сахара в воде. Таким образом, не остается ничего вне поля нашей осознанности, ничего скрытого, неясного, подавленного, мешающего или пугающего. Осознавание сплывается свободно, проникая в любые энергии во Вселенной и расплавляя их, подобно огню, который расплавляет масло.

Трава вырастет сама

Медитация в Лайя-йоге

Для практикующего Лайя-йогу медитация — это пребывание в изначальной Мудрости покоя, когда нет отвлечений, пребывание в том мировоззрении, которое Учитель показал йогину прямо.

Как сказал Шри Рамана Махариши: «Просто оставайтесь в покое». Этот покой происходит из глубины погруженности в созерцательное присутствие. Он не является неким искусственным видом покоя, когда мы просто блокируем наши мысли, пытаясь быть тихими. Поэтому медитация Лайя-йоги заключается в простой внимательности к естественному состоянию, когда мы свободны от любых построений ума и полностью расслаблены, тогда нет цепляния за восприятие, формы, звуки и, тем не менее, нет отвлечения от естественного состояния. Поэтому с точки зрения Лайя-йоги мы не столько медитируем, сколько привыкаем отождествлять себя с недвойственным взглядом. Мы учимся руководствоваться недвойственностью в любых ситуациях, мы как бы напитываемся самим духом недвойственности. Мы не столько стремимся сами медитировать, сколько открываемся духу недвойственности, словно призываем его так, чтобы он пропитал все наши действия.

Цель и метод медитации в Лайя-йоге заключаются в том, чтобы закрепиться и стабилизироваться в естественном состоянии, выпестовать его и дать ему стать мощным и глубоким потоком. Старый ум, схваченный прошлыми кармами, будет продолжать отвлекаться и сбивать наше присутствие осознанности, как только мы проявим невнимательность. Часто приводятся такие сравнения: наша осознанность подобна легкому ветерку, а наш ум, схваченный старыми кармами, подобен твердой каменной стене; наша осознанность подобна мерцающему огоньку пламени, а наш ум, обусловленный кармическими ветрами, подобен яростному бушующему урагану. Наше естественное состояние вначале подобно слабому крохотному зеленому ростку, едва пробившемуся сквозь почву, а наш ум, схваченный прошлыми самскарами, подобен мощному ливню, граду или ураганному ветру, поэтому истинный практик всегда бережет и пестует свое естественное состояние, оберегая его от любых воздействий, в благоприятном окружении. Поэтому медитация в Лайя-йоге заключается в поддержании непрерывного потока естественного состояния после того, как такой поток передан вдохновляющей силой Гуру.

Вначале нам не обойтись без определенных усилий, когда же этот поток становится сильным, мы не столько прилагаем усилия, сколько направляемся на этот поток, позволяя потоку словно изливаться на нас. Такое излияние называется беспричинным, спонтанным нисхождением естественного состояния (Ануграхой), трансцендентальной силой самораскрытия.

Критерий того, находимся ли мы в естественном состоянии или нет, таков: если наш ум постоянен в радости и горе, перед лицом спрадааний и боли или наслаждений и блаженства, перед лицом отпалкивающих явлений или, наоборот, очаровывающих нас, если мы нигде не теряем свое истинное лицо до рождения, пребывая в неизменном расположении духа, можно сказать, что мы находимся в глубоком состоянии присутствия. Тогда мы не выдумываем чего-либо нового, не обращаемся к каким-либо искусственным способам контроля за реальностью, но просто пребываем в этом изначальном покое девственного осознания, подобного зеркалу (Сахаджа). Напротив, когда с нашей стороны есть надежда на что-либо внешнее, искусственное, и мы пытаемся конструировать и манипулировать реальностью или возникают цепляния за внешние объекты или их отпалкивание — это нельзя назвать естественным состоянием.

Когда мы находимся в естественном состоянии, наш поверхностный, оценивающий, рассуждающий ум, связанный понятиями, перестает иметь значение, поскольку мы имеем духовное видение и способны прямо видеть Реальность, поэтому у пребывающего в Сахаджья никогда нет сомнений. Пребывая в таком состоянии Сахаджья, у нас появляется глубинное доверие к нему или вера. Подобная вера, в отличие от двойственных религий, не основана на поклонении божеству, имеющему имя и форму, или на следовании каким-либо религиозным догмам, авторитетам или философиям. Эта вера возникает как глубинное доверие к своему абсолютному «Я», можно сказать, мы обретаем истинную веру, открывая природу Ума подлинного самого себя. Когда мы начинаем верить в нашу подлинную часть, мы видим, что наше великое «Я» (Маха Апман) не является нашей собственной индивидуальностью, оно является единым со всей Вселенной. Тогда мы обнаруживаем, что нет разницы между внешними объектами и внутренними, мы понимаем, что такая вера и есть то, на что мы можем опираться, и у нас возникает к ней абсолютное доверие.

Баланс на гранях мира

Ключевые моменты в созерцании

В основном созерцание выполняется благодаря практике шамбхави-мудры, т.е. с использованием глаз.

Ключевые моменты в практике шамбхави-мудры таковы:

~ **Свежесть** (однонаправленность и неопвлечение в поддержке).

Даже если мы созерцаем правильно время от времени, до тех пор пока не будет достигнута однонаправленность без отвлечений, созерцание не наберет силы.

~ **Расслабленность** (отсутствие усилий).

Понимая, что великая Реальность изначально, абсолютно чиста и непостижима, недостижима личными усилиями и совершенна еще до нашего рождения, мы отбрасываем усилие.

~ **Безыскусность** (невынесение оценок и суждений).

Внутреннее и внешнее пространство, деление на субъект и объект возникают благодаря нашему уму. Ум разделяет для нас реальность на «я», видящего, и на объекты. Если мы спросим, что же такое ум (здесь имеется в виду не фундаментальный Ум, как таковой, а поверхностный, движущийся ум, которому свойственны приятие и отвержение), то мы обнаружим, что это активная часть сознания, отождествленная с объектами и мыслями, она наклеивает ярлыки на Реальность, следуя концепциям того или этого. Такие концепции порождаются оценочно-комментирующей деятельностью, а она зависит от прошлого сформированного опыта. Это означает, что если мы не выносим суждений, то мы устраняем оценщика в себе, значит, субъект исчезает, тогда и объекты перестают существовать прежним способом. Внезапно мы обнаруживаем, что ум, который стоял, словно перегородка, между субъектом и объектом, исчезает, и мы отбрасываемся в состояние единства. Тогда, когда мы смотрим на небо, нет нас и неба, мы едины с небом.

~ **Чистое видение** (признание чистоты и совершенства абсолютности созерцаемого).

Если мы не признаем абсолютности созерцаемого, а созерцаем без такого понимания, мы вступаем в полосу некой безрадостной ясности, где наш ум увязает. Таким образом, мы совершаем ошибку, называемую «потеря взгляда в осознании». Взгляд поддерживается благодаря пониманию чистоты созерцаемого, абсолютного совершенства запредельности.

Небесные танцы

Особые практики развития созерцательного присутствия

На первом этапе йогин должен научиться не отвлекаться в созерцании, т.е. утвердиться в состоянии «нидидхьясана». Для этого он отклоняет чувственные удовольствия, все, что отвлекает его и дорожит практикой созерцания, проводя много времени в ритрипной медитации сидя. Его тело находится в бездействии, он соблюдает молчание (мауну) и длительное время медитирует на пустоту собственного «Я». Когда он, спустя много лет, благодаря такой практике утвердился в созерцательном присутствии, он тренируется в укреплении естественного состояния и медитирует таким образом, чтобы любые переживания сделать практикой созерцания. Для этого он практикует созерцательное присутствие во всех ситуациях вне ограничений.

Тренировка действий тела производится за счет выполнения спонтанных немотивированных действий, т.е. действий, у которых нет целей. Тренировка действий речи выполняется за счет произнесения бессмысленных речей, бессмысленных звуков, распространения бессмысленной информации о себе или о других, распространения слухов, сплетен или другой бессмысленной информации с поддержанием бдительного присутствия. Подобные практики описаны в «Вигьяна Бхайрава Тантре».

«Скитайся вокруг, пока не устанешь, затем упади на землю и расслабься, отпустив свой ум в тотальность».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (86)

Чтобы созерцательное присутствие углублялось, йогин производит спонтанно проявляющиеся действия тела в состоянии полной расслабленности и присутствия. Он упражняется, позволяя своему телу выполнять хаотичные действия, проявляя при этом бдительность и осознанность, не покидая присутствия.

«В миг, когда возникает побуждение к действию, — замри».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (64)

«В сильном гневе ляг, расслабившись, и пребывай в неподвижности».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (52)

Также находясь в присутствии, он позволяет проявляться своей речи свободным способом, поддерживая внутреннее безмолвие. Находясь в состоянии, где нет никаких мыслей, он тренируется создавать и разрушать различные колебания мыслей и ментальные движения.

«Постоянно произноси протяжно какой-либо звук, затем затихай, погружаясь в созерцание, и войди в интеграцию с тишиной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (18)

Он также выполняет самоосвобождение слов, выполняя практики речи, до тех пор, пока его речь полностью не станет выражением внутреннего безмолвия, подобной лепете безумца или речи человека, который говорит несерьезные вещи. На этом этапе речь больше не творит кармы и не связывает йогина.

Наконец, йогин упражняется в порождении различных мыслей и концепций, многократном разрушении их и возвращению в первоначальное недифференцированное состояние вне мыслей.

«О, сладостная, размышляй о мудрости и неведении, бытии и небытии, затем оставь и то, и другое, погрузившись в естественное состояние».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (36)

Тренировка в освобождении движения мыслей выполняется благодаря порождению различных мыслей, противоположных по содержанию, и возврату в недвойственное состояние. Иногда она выполняется благодаря изучению различных Учений, содержащих противоположные утверждения, когда ум сталкивается с противоположными доктринами, многократно и полностью окрашивается ими, как бы заражаясь. Благодаря созерцанию, йогин устанавливается в такой точке осознанности, где он не имеет фиксированных убеждений или фиксированной точки зрения, поэтому он может принять ту или иную философскую точку зрения, взгляд той или иной школы или занимать ту или иную позицию в отношении чего-либо, даже если они могут быть противоположными. Либо он может тренироваться, чтобы высказывать три, пять, семь различных утверждений об одной и той же вещи или ситуации, рассматривая ее с разных точек зрения, и при этом сам он не имеет какой-либо конкретной точки зрения, понимая, что все они могут быть допустимы. Упражняясь таким образом, йогин утверждает в состоянии осознания за пределами любых мысленных утверждений.

Когда, благодаря такой практике, йогин устойчиво укрепился в чистом свободном присутствии, то проявления ума, тела или речи больше не затмевают его изначальное состояние. Говорят, что такой йогин находится в состоянии игры, в единстве с божественной игрой абсолютного Источника. Если же он не может развить присутствие до такого уровня, то ему рекомендуется жить в уединении, соблюдать молчание и беречь свой ум от чувственных объектов внешнего мира и от своих органов чувств, как от воров.

Следующее упражнение в практике созерцания — это установка, когда возникает желание в уме, когда производятся действия тела или звучат слова, для этого выполняются особые практики, где йогин работает с эмоциями, желаниями и страстями, освобождая их и интегрируясь с ними.

«В момент возникновения желания объедини с ним созерцание и так освободись от него».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (71)

«Когда сильно желаешь чего-либо, оставайся беспристрастной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (76)

«В первый миг возникновения желания осознавай со всей полнотой».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (73)

Итак, на этом этапе йогин упражняется в особом самоосвобождающем поведении. Это поведение может казаться другим неадекватным, однако оно является сугубо тайной эзотерической садханой, призванной освободить ум йогина от всех концептуальных условностей, социальных штампов, комплексов двойственного восприятия и связанности действиями, словами или мыслями. Подобная садхана никогда не дается новичкам, а предлагается только высокопродвинутым адептам йоги на высокой ступени духовной реализации непосредственно Духовным Учителем. Отправляясь в места силы или другие места, усмиряя нечеловеческих существ, йогин пренируется в аскетизме и самоосвобождении тяжелых энергий Вселенной силой одного созерцания.

Когда йогин созерцает таким способом, расслабившись и опуская действия тела, ума и речи, многократно выполняя такие действия и освобождая их, последние тончайшие кармы в потоке ума йогина устраниются и он понимает, что их источником является недвойственное осознание. Освобождение их происходит за счет многократного прерывания и разрушения колебаний тела, мыслей и речи. Выполняя что-либо, йогин многократно возвращается к полностью чистому недуральному состоянию покоя ума, тела и безмолвию. Йогин упражняется таким образом до тех пор, пока все действия тела не станут спонтанными, и даже когда он будет совершать какие-либо действия, они не будут считаться действиями и не будут закрывать его состояние присутствия вне деяний.

Лабиринты иллюзий

Три рода переживаний в практике:

радость, ясность и пустотность

Опьянение радостью

Блаженство (анаанда)

«Не позволяй уму цепляться за что-либо вообще, всегда сосредотачивайся на том, что превосходит мысль».

«Атмасахашаткара»

Иногда, продвигаясь в созерцании, йогин чувствует, словно его охватывает восторг, пронизывая все тело, и ему хочется непрерывно смеяться. Блаженство может сохраняться даже в условиях холода или жары. Такой йогин воспринимает мир глазами кармического видения богов страсти. Все доставляет тонкую радость и наслаждение. Звуки, образы несут вдохновение, покой, иногда йогин чувствует, словно ум и тело исчезают, и он наполняется невероятным счастьем и блаженством.

Блаженство может быть очень интенсивным, если человек поглощается им, он даже может перестать осознавать жару и холод, день и ночь, боль и страдание.

Привязанность к такого рода переживаниям уводит йогина в сторону от истинного пребывания в созерцании, и является причиной перерождения среди мирских богов в сфере Кама-локи.

Чарующая самовлюбленность

Ясность

Когда созерцание углубляется, возникает множество состояний ясности. Они переживаются как спонтанно возникшее понимание принципов мироздания, законов вселенской гармонии глубинных тайн Бытия.

Пребывая в ясности, йогин, взглянув только на камень или цветок своим божественным зрением, может мгновенно проследить процесс эволюции всей Вселенной от творения до разрушения. Ум человека в это время испытывает влияние кармического видения богов Мира Форм. Миры богов Формы (Рупа-локи) — это тонкие ментальные планы.

У богов Мира Форм омрачения, страсти и мысли вытеснены медитативными переживаниями (дхьяной). Они обладают телами, состоящими из света, и окружены огромной светящейся аурой. Хотя их тела гораздо более чисты, чем тела обитателей Мира Страсти (дэвов), область Мира Форм является обусловленным состоянием и является миром сансары, а потому захваченность переживаниями ясности при созерцании не может рассматриваться как совершенное и истинное состояние, и йогин не должен к нему привязываться.

Фактически, позволить уму поглотиться состоянием ясности, вместо достижения истинного Освобождения, означает создать карму для перерождения в измерении богов Формы и отойти от высшей цели — Освобождения.

Гипнотизирующее дыхание бездны

Пустота (состояние Мира Без Форм)

Достигнув успехов в практиках концентрации, медитации или созерцания, практикующий может испытывать различные виды переживаний всепроникающего невыразимого бесформенного вселенского пространства, пронизывающего все формы: бесконечное пространство; бесконечное сознание; абсолютное ничто; состояние ни осознания, ни неосознания.

Традиционно, эти четыре мира относятся к области Мира Без Форм (Арупа-лока), находящейся выше Мира Форм (Рупа-лока). Божественные существа Мира Без Форм не имеют конкретного тела, имеющего форму, и не ограничены пространством. Они существуют как бесконечный вселенский Дух (Логос).

Хотя они обладают космическим сознанием и находятся за пределами всякого человеческого понимания, тем не менее, с точки зрения абсолютной недвойственности, даже эти возвышенные состояния сознания непостоянны и не достигают подлинной недвойственности. Поэтому перерождение в сфере богов Мира Без Форм (Арупа-локи) не соответствует истинной цели Лайя-йоги — полной свободе.

Углубляя состояние созерцания и переживая временное отсутствие мыслей (унмани), йогин может почувствовать все вещи как лишённые самобытия, увидеть пустотную природу Вселенной, почувствовать, что тело и ум не обладают собственным существованием.

Иногда он может обрести подлинное понимание Пустоты (Шуньята) и недвойственности, и у него может возникнуть привязанность к переживанию непроявленной Пустоты и тенденция избегать контакта с видимыми объектами, имеющими форму. Односторонняя привязанность даже к Пустоте и безмыслию не является истинным естественным состоянием (Сахаджья) и, даже став совершенным в практике дхьяны и безмысленной медитации или медитации при полной остановке мыслей, йогин, не понявший принцип естественного созерцания, ещё не способен устранить семена тонких карм (биджи) в своём причинном теле (карана-шарира). Тонкие семена (биджи) порождают ментальные отпечатки (самскар), скрытые подсознательные импульсы (васаны), которые всплывают в уме йогина как эмоции гнева, привязанности или вождения.

Остановив мысли в самадхи и пребывая в непроявленной Пустоте, йогин лишь на некоторое время блокирует свои кармы, но не изживает их до конца. Когда же они вновь появляются при выходе из самадхи Пустоты, не умея интегрировать любые проявления энергии с состоянием присутствия, такой йогин

неизбежно будет вовлечен в двойственность, а потому подобное состояние поглощенности Пустотой не ведет к открытию естественного состояния (сахаджа-самадхи), и йогин не должен привязываться к нему.

Ни одно из описанных переживаний на пути практики естественного состояния не рассматривается как совершенное, йогину не рекомендуется привязываться к ним. Единственным безошибочным и самым главным является опыт недвойственности, который может быть интегрирован с любыми проявлениями во Вселенной, и ни к чему не привязан. Привязанность к хаосу блуждающих мыслей, эмоций и страстей приводит обычного человека к перерождению в низших мирах. Привязанность к медитативному сосредоточению (дхьяне), сопровождающемуся блаженством, ясностью или Пустотой (Шуньятой), приводит к перерождению соответственно в мирах божественных существ (дэва) в состояниях Мира Страсти (Кама-лока), Мира Форм (Рупа-лока) и Мира Без Форм (Арупа-лока).

Самой сущностью и корнем практики пребывания в естественном состоянии является полная непривязанность к чему-либо вообще и нецепляния за что-либо.

«Побуждай ум, который постоянно цепляется за некоторую опору, избегать всех таких поддержек».

«Девикалоттара»

Тайный друг

Путь неотвлечения

Опытный йогин-мастер отличается от обычного садхака тем, что непрерывно находится в непостижимом состоянии осознанности, его Ум подобен небесному пространству, он сияет величием, он пронизывает всю Вселенную, у его сознания нет ни границ, ни точки фиксации. Только в этом случае можно сказать, что происходит интеграция с переживаниями. Если же есть потеря и отвлечение от состояния присутствия, есть опасность самообмана за ширмой красивых слов о не двойственности, естественной осознанности и т.д. Тогда подражая в спонтанности высшим святым, мы просто находимся в имитации, сотворив себе некий ментальный суррогат из теорий об интеграции и осознанности, вместо того, чтобы быть в истинной осознанности.

Такие тонкие иллюзии подстерегают неопытных на каждом шагу, и только опытный Учитель может помочь ученику не впасть в очередную ловушку.

«Не думайте, что вы есть То. Вы уже есть То!»

Бхагаван Шри Рамана Махариши

Есть большая разница в умственной убежденности «Я — есть Брахман» и истинным пребыванием в трансцендентном Источнике.

Крайне важно установиться в правильном понимании созерцания, так как ошибки и иллюзии в практике всегда обходятся очень дорого — десятками, сотнями новых перерождений в сансаре, отсутствием достижения в реализации.

Даже когда понимание мудрости (джняна) открыто, очень важно быть уверенным в том, что отвлечений от присутствия не происходит и созерцание не теряется.

Для этого йогин учится быть внимательным к самому факту своей внимательности. Он учится следить за непрерывностью своего созерцания. Такая часть ума йогина, бдительно следящая за процессом созерцания, именуется «тайный друг на пути».

«Тайный друг» регулярно проверяет основное осознание: есть ли осознанность или нет. А если она потеряна, немедленно помогает ее восстановить, посылая сигнал основному сознанию.

Кувшин и океан

Ум и Праджняна

«Ум — это ничто иное, как «Я» — мысль. Ум и эго — одно и то же. Остальные умственные способности, такие, как интеллект и память, тоже тонкое эго. Ум (манас), интеллект (буддхи), хранилище умственных тенденций (читпта) и эго (ахамкара) — все они только один ум».

Бхагаван Шри Рамана Махариши, «Теория самоисследования»

Следует различать рассудочный ум, связанный понятиями и двойственностью, и природу Ума, Ум как таковой, который в Лайя-йоге является основой всего, синонимом Брахмана.

Понятийный ум, согласно Учению, зовется также антахкарана (внутренний инструмент) и обладает такими качествами:

- ~ деятельность и память (читпта),
- ~ интуиция и интеллект (буддхи),
- ~ чувство личности «я», тенденция эгоизма (ахамкара),
- ~ рациональность и логика (манас).

Вечная природа Ума (Праджняна-гхана) есть сама недвойственная основа Бытия, естественная и всегда чистая. Она:

- ~ находится за пределами мыслей,
- ~ питает своим светом движущийся ум,
- ~ находится вне двойственности, качеств,
- ~ является источником сияния тонкого осознания ясности саморожденной Мудрости (ахам спхурана).

Бриллиант и подделка

Созерцательное присутствие и ум

Если исследовать, какая часть ума, т.е. внутреннего инструмента сознания (анпахкарана), находится в созерцании, то следует понять принцип непосредственного восприятия в Лайя-йоге. То сознание, которое воспринимает естественное состояние (Сахаджья) — это само себя постигающее осознание.

Понятие «Само» (Атман) в Лайя-йоге связано с Пустотой, единым первоначальным Бытием, источником мироздания. Поэтому его не следует путать с различающим знанием (виджняна) в Веданте Шанкарачарьи. «Виджняна» — это различительное знание, порожденное естественным состоянием, которое не сияет само по себе, а является ментальным осознанием в Атмане, если оно направлено на природу Ума, и неведением, если оно направлено на мысли или объекты.

Когда такое ментальное осознание долго держится Самости (Атмана) и начинает сиять ее светом, его еще называют «пульсация «Я» (Ахам-спхурана). Хотя пульсация «Я» неопределима от истонного «Я» и указывает на приближение Пробуждения, она не есть состояние первичной основы Бытия. В терминологии махасиддхов тантры это называют «пещерной светимостью», а Рамана назвал это временным растворением ума (манолайя).

В созерцательном присутствии наше осознание сразу медитирует на всевышний Источник, из которого проявляется пульсация «я» (Ахам-спхурана), этот Источник — истонное Сознание (Праджняна) или вечное изначальное осознание (Праджняна-гхана).

Самопостигающая осознанность, таким образом, в Лайя-йоге означает полное осознание погальной единой массы сознания в истонной основе всего сущего. Такое понимание определяется как прямое постижение, минуя любые зацепки концепций рассудочного ума, и именуется «Сахаджья» или «Шуньята махасиддхов».

Концептуальный ум держится идеи «Я», и, даже пребывая в осознании собственного источника, не способен к прямому постижению. Пребывание в созерцании означает, что то сознание, которое созерцает, свободно от субъекта, который созерцает, и объекта, на который оно направлено. Именно этот тип ума участвует в созерцании. Он находится за границей любых логических построений и тонких состояний концептуального ума, эта часть ума способна достичь глубинного понимания естественного состояния и открывается полностью как саморожденный Ясный Свет (Свайам Джьоти). Саморожденный Ясный Свет указывает на единство Пустоты и ясности нашего истонного «Я». Обычно с целью указания именно на эту часть ума Учитель не прибегает к логическим объяснениям. Ученику для обдумывания в качестве теста дается парадоксальное изречение или анализируется его опыт самадхи и ясности во сне без сновидений и его поддержание в бодрствовании.

Безмятежность Духа

Три принципа созерцания

~ **Поддержание расслабления тела.** Расслабление не означает отказаться от действий. Действия выполняются расслабленно, грациозно, плавно, спонтанно. Благодаря этому дыхание становится коротким и редким, ветры в теле успокаиваются и опускаются в область ниже пупа (йонистхана). Энергия в теле йогины начинает сама накапливаться и переполняться.

~ **Сохранять расслабленным ум.** Ум пребывает в покое и безмятежности. Это не означает сделать его замороженным, нечувствительным или тупым. Сознание яркое и ясное. Это значит, оставив позади надежду и страх, цепляния и сомнения, быть в равновесии.

~ **Отождествлять все с изначальным Источником** (Пустотой, Праджняной). Быть естественным и расслабленным, т.е. всему происходящему вовне и внутри позволять самоосвободиться в истинной пустотности естественного состояния.

Зеркало и отражения

Созерцательное присутствие и мысли

Понять взаимоотношение мыслей и обнаженного осознания с точки зрения Лайя-йоги — значит решить великую проблему рождения и смерти, освобождения от иллюзий и неведения в нашем уме.

Когда мы внимательно исследуем, как возникают, движутся мысли, а затем растворяются в пустом пространстве сознания, мы открываем: мыслящий и мысль есть одно и то же, вне мыслей нет мыслящего субъекта, эго-индивида, эго есть, лишь когда возникает цепляние за мысли и отождествление с ними. Мы понимаем, что мысли являются движениями ума и не отличны от фундаментального Ума, так же как искры не отличны от пламени, лучи от солнца, а волны от океана. Чувство «я-естьности», эгоистичное бытие основывается на «Я-мысли». «Я-мысль» («Ахам-вриппи») — есть особая, самая важная вриппи, являющаяся не обычной мыслью, а разновидностью нечистой осознанности, отождествленной с телом и другими мыслями. Момент прояснения «Я-мысли» сразу же ведет к постижению ее пустотной природы и уничтожению любых отождествлений.

«Откуда это «я» возникает?», — ищите его внутри, тогда оно исчезнет, таков поиск мудрости. Когда ум непрерывно исследует свою собственную природу, обнаруживается, что нет такой вещи, как ум, — это прямой путь».

Бхагаван Шри Рамана Махариши

Созерцание начинается лишь после того, как мы утвердились в понимании факта пустотности «Я». Созерцание означает, обнаружив пустотность «Я», поддерживать и углублять это чувство.

Когда во время созерцания возникают мысли, мы остаемся в присутствии, зная, что мысли возникли из «Я» — единого корня всех мыслей. Но у «Я» нет основания или фундамента, оно пусто. Тогда мы понимаем, что если мысли возникли из Пустоты, то у них нет самобытия и, в сущности, они имеют природу Пустоты. Зная это, мы больше не попадаем в зависимость от мыслей, расслабившись, мы даем мыслям печь как им угодно, оставаясь при этом в созерцании и уравновешенности. В созерцании важно постоянно пребывать в таком состоянии, когда мысли не беспокоят и не отвлекают. Это не означает блокировку мыслей или Пустоту, где вообще нет мыслей. Вопрос не в том, движутся мысли или нет, а в том, есть ли ясное осознание Пустоты, из которой эти мысли исходят, и есть ли погруженность в пустотное присутствие.

В созерцании мы расслабляемся, не блокируя мысли, не творим нечто из мыслей, а просто находимся в присутствии, не увлекаясь мыслями и не впадая в пространцию без ясности, когда мыслей нет.

Созерцая, мы находимся в той области, где нет никаких мыслей и как бы откуда, издали, смотрим на мир и на сами мысли, которые текут естественно на периферии сознания. Это ключевой момент в практике

созерцания, который требует понимания. Не усвоив верного созерцания, мы будем пытаться созерцать концептуальным, поверхностным слоем ума (манасом). Концептуальный слой ума генерирует мысли и выпалкивает нас из естественного расслабленного состояния созерцания в напряженное. Поэтому у нас появляется усталость; при правильном созерцании усталости нет, и созерцать можно как угодно долго.

Игра света и тени

Состояние присутствия в Лайя-йоге

В контексте практики «присутствие» означает неограниченную усилиями, пустотную полноту осознания, которая может быть приложена к любым переживаниям.

В основном, говорят о трех переживаниях:

~ блаженство и Пустота,

~ ясность и Пустота,

~ безмыслие и Пустота.

Все три вида переживаний нераздельны и являются гранями одного состояния.

Единство блаженства и Пустоты переживается в моменты особых практик Кундалини-йоги, когда движение энергии в каналах вызывает ощущения блаженства в чакрах и нади, и мы объединяемся с ними, распознавая их пустотность.

Безмыслие переживается в глубоком самадхи, в это время есть присутствие осознанности, единое с Пустотой.

Эти виды присутствия являются временными и связаны с конкретной практикой. Однако, тем не менее, практикуя, йогин большую часть своей жизни проводит в состоянии единства ясности и Пустоты.

Нахождение в присутствии означает, что пять чувственных сознаний и умственное сознание работают каждое в соответствии со своей природой, но, в то же время, мы пребываем в Пустоте. Пустота переживается как присутствие осознанности себя вне рассудочных мыслей.

Слияние с такой осознанностью и нахождение в ней без отвлечений — такое единство при переживании форм чувственного объекта и одновременное осознание факта его пустотности и есть присутствие, ведущее к подлинному пониманию единства сансары и нирваны.

Сети и капканы на пути

Ошибки в практике созерцания

1. Ничего не делать вообще, считая, что раз все уже совершенно и что реализация уже есть, то можно оставаться обычным человеком.

2. Пытаться преждевременно практиковать созерцание «с нагрузкой», то есть, не утвердившись в глубоком неотвлекаемом присутствии, которое может двигать ветер в теле, стремиться к тайным методам, посещать места силы, подражать авадхутам-безумцам или возбуждать страсти, пытаясь интегрироваться и самоосвободить их, переоценив свои силы. Такую ошибку называют «потеря действия (поведения) в мудрости».

3. Когда йогин добился успокоения ума, а шесть сознаний его запуманены и заморожены, нет живого восприятия, и он не в состоянии прилагать усилия — это является ошибкой в созерцании, «замороженное сознание», «потеря действия в медитации».

4. Если йогин не имеет ясного осознания и пребывает вне субъекта и объекта и, сталкиваясь с картинами, запахами, звуками, он не видит и не слышит их — эта ошибка называется «подвешенность в Пустоте», «оцепенение», «инертность», «потеря осознания в мудрости».

5. Если йогин пребывает в безмыслии (унмани), находясь в медитации на промежуток между двумя мыслями, когда последняя мысль ушла, а новая еще не появилась, и если у него нет ясного присутствия в этот промежуток, — эта ошибка называется «расплывание и инертность ума» (манолайя) и указывает на неверное созерцание.

6. Испытывание схваченности любыми переживаниями блаженства, ясности, Пустоты и даже недвойственности, если возникает где-либо привязанность к ним, указывает на ошибочность в практике созерцания.

7. Отрицание мира внешних объектов без понимания, что они суть игра энергии, исходящей из недвойственности, указывает на ошибку в практике интеграции.

8. Чрезмерное сужение ума концентрацией и заикленность на собственном усилии, указывают на ошибку в поддержании естественности, расслабления, спонтанности, распахнутости и раскрепощенности.

9. Воспринимая звуки и формы, отвлекаться от осознанности, забываясь, воспринимать мир бессознательно — эта ошибка называется «потеря медитации (осознания) в действии».

Должная практика означает, что мы позволяем уму пребывать в его исконной простоте, в его неискусственной природе «как он есть», в его таковости, мы не исправляем, не усовершенствуем, не привносим чего-либо искусственного и не отвергаем какую-либо его часть. Не совершать ни малейшего усилия для

практики, не искать, не иметь надежд и стремлений, не отвлекаться от естественного состояния — это и есть должная практика. Тогда мы созерцаем вне всяких ограничений.

Жизнь без опоры

Чтобы раскрыть природу истинного созерцания, важно понять принцип безопорного Ума (Нираламбха). Среди йогов есть поговорка: «Есть один Бог — Нираламбха». Это означает, что в практике созерцания мы признаем как высший объект медитации состояние Ума без всякой опоры. Фактически, естественное состояние и состояние Нираламбха — это одно и то же. Описывая Ум без опоры, мы просто подчеркиваем эти качества естественного состояния, а именно: способность быть вне всякой поддержки, внутри или вовне, полную распахнутость сознания.

Для того чтобы ученик мог открыть эти качества естественного состояния, существует медитация «Нираламбха». «Нираламбха-медитация» или медитация безопорного состояния наряду с «Махашанти» является одной из главных медитаций в Лайя-йоге, в ней наше частное «я» растворяется в великом «Я», благодаря тончайшим практикам созерцания, самоотдачи, самоосвобождения и самоузнавания.

В первой части этой медитации йогин направляет свой ум на великое совершенство без опоры, безграничность и непостижимость изначального «Я», настроиваясь на это ощущение, когда оно возникает непрерывно, полностью расслабившись, он объединяется с ним.

Во второй части этой медитации ученик тренируется смешивать внутреннее и внешнее пространства, все более погружаясь в ощущения величия и безграничности абсолютного «Я».

Наконец, когда внутреннее и внешнее пространство полностью объединились, в конце этой медитации ученик делает акцент на своем сознании, утверждая единство своего собственного сознания и неотделимость его от абсолютности. Именно эта часть медитации и принадлежит, собственно, к разделу Лайя-йоги.

Первая часть ее относится к обычному созерцанию, вторая относится к смешиванию, третья же относится к самоузнаванию.

Обычно по традиции эту медитацию дают по частям. Ученик медитирует несколько лет над первой частью, когда он достигает успеха, ему дают вторую часть, где он смешивает внутреннее и внешнее пространство, наконец, достигнув в этом успеха, он медитирует на третью часть этой медитации, практикуя только самоузнавание.

Безопорная медитация

Нираламбха

«Верь всемогущему, всеведающему, наполняющему собой все».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (84)

I. Самоосвобождение

I. Мы садимся в правильную позу (сукхасану или падмасану).

II. Расслабившись, читаем про себя Махавакью «Ахам Брахмасми», мы как бы думаем ее, вникая в ее ощущения, при этом акцент делается на втором слове («Брахмасми»).

III. Когда ум направился на идею великого Источника, перестаем произносить Махавакью и настраиваемся только на ощущения.

IV. Медитируя, мы настраиваемся на безграничные качества Абсолюта (всеведающий, вечный, всемогущий, владыка всего, непоколебимый, беспредельный, исполненный радости, наивысший, бесконечный, нерожденный, бессмертный — это все качества второго слова из Махавакьи («Брахмасми»).

V. Когда возникают величественные ощущения от созерцания этих качеств, удерживаем их непрерывно, не отвлекаясь даже на миг, при этом мы расслаблены.

VI. Когда ощущения глубокие и сильные, полностью оставляем концентрацию, усилия, позволяем ощущению абсолютности подхватить нас и входим в бхава-самадхи.

II. Самопрансценденция

(смешивание внутреннего и внешнего пространства)

Во второй части медитации на Махавакью акцент делается на единстве двух слов «Ахам» и «Брахмасми» (индивидуального «Я» и прансцендентной Реальности).

I. Когда мы достигаем однонаправленной поглощенности чувством (бхавой) возникает ответный импульс Просветления (Ануграха), нисхождения беспричинной милости Абсолюта. Мы пребываем в недеянии, отбросив понятия о медитации и о себе, настраиваясь на этот импульс.

Комментарий: Это подобно тому, как радиоприемник настраивается на определенную волну или радиостанция настраивается на определенную частоту. Мы должны быть предельно чуткими, пассивными, воспринимающими, открытыми, пустыми, чтобы мы могли воспринять этот импульс и не потерять его.

II. Настроившись на нисходящий луч силы Просветления, выпускаем его в себя, как медиум или шаман выпускает духа в свое тело, и отдаемся ему. Для этого мы должны опустошить, отпустить себя, отбросив предпочтения и цепляния нашего маленького «я».

III. Все внешнее пространство внезапно видится как излучение Ануграхи, и в нас начинает вливаться свет беспричинной милости абсолютного «Я». Открываемся ему, отпускаем себя, позволяем ему вливаться в нас, пока идея «я» не исчерпается.

IV. Медитируем на нераздельность «Ахам» — внутреннего пространства, т.е. «я», и «Брахмасми» — внешнего пространства, пока они не смешаются. Признаком того, что они смешиваются, является возникновение устойчивого ощущения единства своего сознания со всеми живыми существами, когда йогин осознает: «Я играю в этом теле так же, как и в других».

III. Самоузнавание

(пратьябхиджня)

I. В третьей части акцент делается на третьем слове, т.е. «Я» (Ахам). Теперь все едино с умом, мир един с умом, все есть только великое «Я» и это — есть сам йогин. Здесь йогин узнает свое собственное «Я» как обладающее уже всеми трансцендентными качествами. Погружается, созерцая свои собственные трансцендентные качества, медитируя так: «Я есть Абсолют. Я не отличен от Абсолюта». Мы пребываем в осознании этого и держим это в уме непрерывно. «Я есть высшее Бытие, Я есть сам Абсолют, и Я не отличен от Абсолюта», — постоянно напоминайте себе об этом. Бдительно наблюдайте, чтобы ни на секунду не упустить такого ощущения.

II. «Я есть неделимый верховный Абсолют», — йогин непрерывно настраивается на эту санкальпу.

III. «Я есть великое Бытие-исконное Сознание-источник Блаженства, Я есть Сам-Чип-Ананда и Я подобен безграничному пространству».

IV. «Ни надежда, ни страх, ни радость, ни горе, ни беспокойство не могут задеть меня», — йогин проникается такой убежденностью и непрерывно убеждает себя постоянным направлением ума на это состояние.

V. «Я абсолютен, Я не имею ни надежды, ни страха, Я полностью самодостаточен и самоудовлетворен, ничто не может поколебать, смутить меня», — йогин тренируется непрерывно поддерживать такую бхавану, практикуя так, чтобы это убеждение день за днем становилось глубже и глубже. Непрерывно, путем поддержания, он убеждает себя в этом, пока полностью не обретет такую полную поглощенность. «Я абсолютно совершенен, Я есть Бытие-Сознание-Блаженство и Я безграничен как пространство».

На этом уровне йогин воспринимает весь мир полностью недвойным способом и рассматривает все проявления как свои собственные эманации. Физический мир он рассматривает как свое Воплощенное тело (Шуддха-дехам), проявление энергии, божеств он рассматривает как свое Энергетическое тело (Пранава-дехам), и полностью пустое состояние в недвойственности он рассматривает как свое тело Мудрости

(Джняна-дехам). Пребывая в нераздельном единстве этих трех тел, он реализовывает высшее и последнее — тело Абсолюта (Дэва-Дэхам). Он не имеет конкретной фиксированной формы и может принимать любое обличье, следуя естественному ходу Бытия. Спонтанно откликаясь тысячей различных вещей на благо живых существ, их кармам и потребностям, он может принимать любую форму, соответствующую обстоятельствам. Для этого он эмануирует из своего безграничного присутствия тело Мудрости, Иллюзорное тело или Проявленное тело в относительном мире явлений.

Великая Мать и сыновий Свет

Единство созерцания и энергии

Подход йоги в отношении пресечения мыслей обычно заключается в выражении «чиппа врипти ниродха», однако, когда мы практикуем созерцание, мы сосредотачиваемся на самовозникающем обнаженном присутствии исконного Ясного Света. Этот изначальный Свет не создается усилиями, не зависит от благоприятных или неблагоприятных условий, а присутствует всегда в силу самого себя. Такой Ясный Свет проявляется благодаря своей собственной изначальной природе и представляет собой тончайшую энергию, он пробуждает ясность в потоке сознания йогина. Не допуская рассеяния этого Света, не теряя его, йогин открывает его, обнажая благодаря созерцанию, и делает наивысшим объектом своего сосредоточения.

В таком сосредоточении важно поддержание осознания, которое ясно воспринимает пространство из света саморожденной Мудрости. Когда такое осознание непрерывно постигает пространство света исконной Мудрости, возникает великое сияющее пространство света (Сурья-акаша), описываемое подобным миллионам солнц, которое проявляется в уме йогина все глубже и глубже. Благодаря такому созерцанию великого пространства Ясного Света, возникает единство энергии и сознания в теле йогина, называемое «сиддхи единства праны-ума», которое наполняет центральный канал. Красное и белое бинду начинают смешиваться, и происходит таяние жизненных субстанций в теле йогина. Благодаря такому сильному чувству самоотдачи Ясного Света, все тело испытывает трепет, энергия начинает расплавлять субстанции в теле, а затем плоть, кости, вплоть до реализации в радужный Свет. Святой Маникавасагар был одним из тех, чье тело в результате практики превратилось в сияющий свет, он исчез из этого мира, не оставив после себя физического тела.

Поскольку грубое физическое тело является только конкретной формой тонкого материала нашего ума, то, когда ум расплавляется в Ясном Свете и проявляется как великое пространство сияющего света, тело также начинает плавиться благодаря такому процессу. Подобную реализацию обрели также риши Тирумалар, Сундарар, Нанданар, махасиддхи Матсиендранатх, Горакшанатх, великий йогин Рамалинга Свамигал, индо-буддийские святые: махасиддха Тилопа, Вирупа, Сараха, Чаурангинатх, Чарпапинаатх.

В различных йогических путях переживание такого таяния возникает в результате собственных усилий йогина, благодаря аскетической практике, однако на пути Лайя-йоги такой принцип осуществляется за счет силы нисхождения самого Света, поэтому говорят, что это подобно милости. Даже если наши мысли двигаются, все равно они пропитаны качеством исконного Ясного Света, поэтому изначальное всепроникающее сияние Ясного Света, естественного состояния, присутствует всегда, даже если проявляются сильные клеши: ненависть, гнев, воделение или отвращение к чему-либо. Когда мы созерцаем, мы обнаруживаем исконный Ясный Свет и его сияние, распознаем его, выносим на передний план, мы обнажаем его и используем в нашей

садхане. Естественное присутствие истонного Ясного Света напоминает единство отражений и зеркала, или единство солнца и его лучей.

Когда мы, благодаря практике, можем обнаружить сияние нашего истонного «Я», то мы поддерживаем переживание Ясного Света и созерцаем, не завися от программной медитации сидя, не отвлекаясь и не имея перерывов. Когда заканчивается медитационная сессия, включаются грубые уровни сознания, тем не менее, даже когда активизируются грубые слои поверхностного ума, благодаря поддержанию фокусировки на Ясном Свете мы находимся в изначальной основе Бытия, поэтому даже в постмедитационный период наша медитация не утрачивается. Квинтэссенция такой практики состоит в пребывании в сиянии Света, где нет ни субъекта, ни объекта. Наша постигающая способность осознания поддерживается благодаря самоподдерживающей силе этого Света.

Когда мы непрерывно фокусируем ум на Ясном Свете, достигается уровень, когда нет никакой разницы между медитацией и последствием, т.е. выходом из медитации. В состоянии выхода из медитации мы продолжаем пребывать в медитативном состоянии, а значит, медитация на коврике и перерыв между медитациями смешиваются. Ясный Свет не теряется, чем бы йогин ни занимался.

Однако не следует думать, что когда мы выходим из состояния медитации, то удержание Ясного Света предполагает концентрироваться на чувстве «Я», или не следовать за внешними объектами, или просто пребывать в некоей Пустоте. Тогда такая практика ничем бы не отличалась от состояния внимательности (саипаттханы) и даже если мы обретаем некий покой ума или ясность, немного контролируя поток мышления, тем не менее, в контексте Лайя-йоги понимание созерцания Ясного Света другое. Здесь проявляется наше тончайшее осознание Ясного Света, его лучезарность и она предстает ясно ощущаемой, обнаженной и мы все глубже погружаемся в переживание Ясного Света до самых глубин.

Такие глубины описываются как «единство праны-ума» и состояние «мистическое тепло» (шуддхи-ушанам). Хотя внешние объекты проявляются, естественное состояние и погруженность в глубины Света также присутствуют. Поэтому наше истонное переживание саморожденного Ясного Света не схватывается, не пятнается объектами, не привязывается к ним, не следует за ними, не цепляется и все равно проявляется как обнаженное. «Проявляется» — означает, что оно не покидает свою собственную природу, и в момент соприкосновения с видимым или слышимым оно проявляет свою истинную природу. Таким образом, когда йогин тренируется в своей медитации из минуты в минуту, изо дня в день, из месяца в месяц, годами и не нуждается в медитациях на каналы, чакры и работе с тонкими энергиями.

Обычно, когда говорят о естественном состоянии, говорят, что существует изначальное естественное состояние — Свет Матери (Ади-сахаджа) и состояние, полученное благодаря прямому введению, или Свет Сына (Даршан-сахаджа). Свет Матери означает наш истонный Ум, Ясный Свет в его основе, когда еще

постигающая способность нашего собственного ума не коснулась Ясного Света. Свет Сына означает переживание ясности и неконцептуальной тонкой осознанности, полученной благодаря прямому введению от Духовного Учителя или самадхи. Теперь эти два состояния (изначальное и «данное») встречаются. Когда возникает единство первого и второго, происходит слияние двух видов ясности, которые проявляются как одно великое состояние Ясного Света. Итак, Свет Матери — это абсолютный, собственно исконный Ясный Свет в своей основе. Свет Сына — это состояние проявляется и переживается, когда действуют грубые уровни мышления и возникают мысли, это особый тип ясности, которую мы испытываем в этот момент, самоосвобождая грубые уровни ума и мысли. Единство их означает, что великий Материнский Ясный Свет объединился с нашим Сыновним Светом собственного осознания, и произошло нисхождение самых тонких слоев светящейся ясности исконного Ума в грубые слои понятийного мышления, растворение карм, исчезновение, стирание самскар и васан, изменение самоидентификации с идеи «я есть тело» на идею «я есть великое пространство света» и на выход за пределы всяких идей.

Самоузнавание

«До тех пор, пока ты не узнаешь себя как Всевышнее, как ты можешь надеяться на Просветление? Я говорю, что когда исчезает ошибка «я есть тело», ты узнаешь себя тем, кто ты есть».

Махасиддха Сараха

В результате практики объединения Света Сына и Света Матери возникает самоузнавание, и проявляется присущая нам саморожденная Мудрость (Праджняна), это и есть сущностное естественное состояние. Такая исконно саморожденная Мудрость, подобна Пустоте и ясности, постигающей Пустоту, она свободна от любых искусственных построений, она чиста, подобно прозрачной глади спящего озера; она по своей сути изначально чиста, пустотна, ясна и наполнена блаженством. Ясность предполагает, что в ней присутствует чистое осознание. Когда говорится, что это состояние свободно от любых искусственных наслоений ума, имеется в виду, что ничто из более грубых слоев сознания не способно проникнуть туда. Пустотность указывает на ее изначально незапятнанность (ниранджана).

Это естественное состояние никогда не пачкается воспринимаемыми объектами, оно не замутняется, подобно прозрачной воде в чистом роднике. Возникают какие-либо внешние или внутренние объекты, но это исконное состояние непрерывно остается, пребывает в основе самобытия. Не имеет значения, воспринимается что-либо через органы чувств или нет, поэтому его собственная лучезарность и ясность никогда не теряются, его пустотность беспрепятственна и ничем не пачкается. Истинная природа естественного состояния не разделяет на объект и субъект, внешнее или внутреннее пространство, она свободна от любых измышлений ума, и все объекты проявляются как доля и часть естественного состояния, как его игра энергии. Оно не схватывается, не пачкается ими и не зависит от своей собственной энергии.

Непрерывно узнавая чистое, незапятнанное естественное состояние, свободное от мыслей и конструкций, клеш, омрачений и страстей, связанности внешним восприятием, йогин понимает, что единственно только и существует эта истинная природа огромного пространства исконного Света, вне всяких мысленных построений субъекта и объекта, она всегда чиста и изначально совершенна. Таким образом, йогин обнаруживает недвойственную, спонтанно присущую ему Мудрость.

Продеть нить

Пребывание в созерцательном состоянии вне мыслей (аманаска) и возникновение мыслей

Природа абсолютного «Я» проявляется как изначальная Пустота вне всякой мысленной активности, а наше созерцание — это постигающее эту Пустоту осознание, оно подобно сиянию солнца, которое освещает пустотный небосвод. Созерцая, мы остаемся в этом состоянии за пределами мыслей (аманаска). Здесь следует понять несколько ключевых моментов.

Во-первых, созерцательное присутствие связано не с обычной безжизненной Пустотой, а с энергией и сиянием, т.е. постигающей способностью нашего сознания испытывать блаженство и осознавать, освещать эту Пустоту, подобно тому, как солнце освещает пустоту. Если мы не понимаем этого различия, есть опасность принять инертную Пустоту за подлинное созерцание.

Второй ключевой момент заключается в пребывании в том состоянии, где нет никаких мыслей. Однако если мы думаем, что это означает, что мысли следует пресекать, и блокировать, и находиться в умани, и это будет истинным присутствием, мы также ошибемся. Мы остаемся без всяких концептуальных измышлений и проекций в чистом незамутненном состоянии изначальной осознанности, таким образом, мы проясняем природу реальности Абсолюта. Но поскольку поверхностные мысли движутся непрерывно, и нет возможности их остановить, то мы предоставляем им двигаться самим по себе, а сами пребываем в этой чистой, естественной, прозрачной чистоте нашего истинного «Я». И хотя мысли движутся, и проекции появляются в просторе нашего осознания непрерывно, не прекращаясь ни на миг, тем не менее, когда мы пребываем в том состоянии, которое за пределами мыслей, наше созерцание не улучшается и не терпит никакого убытка, также как волны, хоть и движутся постоянно, никаким образом не могут повлиять на дно океана. Поэтому, возникая, мысли освобождены в самый их момент возникновения.

Пребывая в самом центре Бытия, мы полностью понимаем, что все движения мыслей, рождаясь, тут же исчезают, поэтому мысли не укореняются. Их самоосвобождение происходит без малейшего усилия. Это означает, что мы пребываем в состоянии вне мыслей, хотя на периферии возникают мысли, но, сколько бы их ни возникало, в этом нет ни хорошего, ни плохого. Движения мыслей возникают из спонтанного проявления нашей энергии, они обусловлены движением ветров, которые переносят прану по каналам, переносят ее из внутреннего пространства во внешнее и наоборот. Если мы отвлекаемся, тогда эта прана теряется, если же мы пребываем в присутствии, то прана, вслед за осознанием, втягивается в центральный канал, а, значит, в момент возникновения проекций не происходит никаких утечек энергии.

Итак, при опорных моментах в созерцании: это пребывание в состоянии за пределами всяких концепций и мыслей, это понимание сияния осознания в этом пустотном состоянии и это понимание того, что движущиеся мысли не отвлекают от осознания этого пустотного состояния и не приводят к потере энергии.

НЕБЕСНЫЕ ТАНЦЫ

ПОВЕДЕНИЕ (КРИЙЯ)

Виная, самайи

и единая самайя созерцания

Игры по правилам

Виная

Во внешнем поведении йогин (особенно в период практики суптры) строго придерживается формальных правил дисциплины (Виная)¹², благодаря чему непроизвольно развиваются созерцательная внимательность и способность к постоянному самоконтролю над желаниями и эгоистическими побуждениями.

МАХАВРАТАМ

(пять принципов яма)

- ~ Не убивать, не причинять вреда (ахимса),
- ~ правдивость, не лгать (сатья),
- ~ не воровать (астейя),
- ~ безбрачие и целомудрие (брахмачарья),
- ~ не обладать личным имуществом (апариграха).

СЕМЬ ПРАВИЛ ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ МОНАХОВ

- ~ Разделять общее место обитания (лес, дом, монастырь, ашрам),
- ~ разделять повседневные заботы (служение),
- ~ вместе соблюдать заповеди,
- ~ употреблять только те слова, что ведут к гармонии, избегать тех слов, которые могут стать причиной раздора в сангхе,

- ~ делиться внутренним опытом,
- ~ уважать точку зрения других (вести себя гармонично),
- ~ иметь в постоянном пользовании только те вещи, которые разрешены монахам, не иметь личных денег и вещей.

Кровь сердца

Самайи

Обретя постоянную внимательность, йогин упражняется в методах йога-панттры, тренируясь на более тонком уровне управлять ветрами и субстанциями в теле. На этом этапе в поведении особо важно соблюдение принципов самайя (духовных обязательств).

Принципы самайи не связаны с внешней стороной поведения, а указывают на внутренний дух искренности, верности, уважения к Учению, Учителю и братьям по Дхарме. Тексты панттрических традиций однозначно указывают на то, что йогин должен беречь самайи как зеницу ока (есть выражение «наихудший враг — нарушенные самайи»). Из-за нарушенных самай могут возникнуть загрязнения, исчезнуть знаки реализации, возникнуть болезни или несчастья, препятствия от божественных существ. Нарушенные самайи могут вредить здоровью и жизни Учителя и учеников. Чтобы уберечь себя, йогин всегда следует принципам самайи, принятым в конкретной общине или данным конкретным Учителем.

В основном, многочисленные принципы самайи связаны с избеганием четырнадцати коренных падений.

Первым коренным падением является противоречить своему Учителю. Коль йогин установил связь и признал кого-либо своим Учителем Пути, то единственным достойным отношением должно быть отношение полного доверия Учителю.

Вторым коренным падением на пути ученичества в панттре считается противоречить или отрицать личные Учения, которые получены от своего Учителя. Йогину надлежит делать то, что говорит делать Учитель, и стараться делать это как можно лучше.

Третье коренное падение в панттре касается взаимоотношений с панттрическими братьями и сестрами, с которыми ученик связан в результате получения инициации от Гуру. Ссоры, соперничество, недоброжелательность друг к другу между учениками совершенно недопустимы. Йогин должен уважать эту очень важную связь, которую он имеет благодаря обязательству по отношению к пути. Связь существует, и ученик должен быть в гармонии и взаимном согласии внутри панттрической сангхи, как только может оказывать пользу и приносить помощь.

Четвертым коренным падением является нарушение обета сострадания. Причинять вред, не защищать или избегать того, чтобы быть полезным, если может, — вызывает четвертое коренное падение.

Пятое коренное падение в тантре касается ослабления сексуальной энергии в теле.

Шестое коренное падение касается отношения к нашей собственной и другим духовным системам. С точки зрения тантры, чернить или ругать какие бы то ни было духовные системы — становится коренным падением.

Седьмое обязательство касается обещания не раскрывать тайных Учений тем, кто не подходит для того, чтобы получать их.

Восьмое коренное падение происходит, когда мы рассматриваем свое физическое тело как нечистое и низкое.

Девятое коренное падение с точки зрения тантры — это иметь и питать сомнения и колебания относительно тантрической практики.

Десятым коренным падением является не остановить причинение вреда, если это в твоих силах.

Одиннадцатое коренное падение на пути касается занятия крайних взглядов или точек зрения нигилизма или этернализма.

Двенадцатым коренным падением является отказ учить искренних людей, которые приходят с верой, чтобы получить Учение.

Тринадцатое коренное падение касается отношения к садхане. Если йогину во время практики не удастся преодолеть деление на чистое и нечистое, и он цепляется за двойственное восприятие там, где его надо оставить, это значит вступить в противоречие с духом практики.

Четырнадцатое коренное падение — унижать женщин мысленно или словесно.

Соблюдать самаю означает хранить искренность, дух преданности, «чистое видение» ко всему, что связано с Учителем, Учением, сангхой и не развивать негативного отношения к ним. Считается, что йогин не должен поддерживать отношения с тем, кто нарушает самаю, до тех пор, пока не будет выполнено очищение.

Если самая нарушилась по причине невнимательности или слабого духа йогина, следует очищать их искренним признанием, раскаянием и подношениями.

Есть четыре стадии серьезности нарушения самай:

~ **Один месяц — отход (несоблюдение).**

Чтобы восстановить и очистить самаю, следует выполнять искренние призывания и сделать подношение тантрического угощения Гуру и братьям и сестрам по Дхарме.

~ Один год — нарушение (подрыв).

Йогины следует искренне поднести Учителю свое имущество или то, что для него имеет ценность.

~ Два года — грубое нарушение (разрушение).

Для очищения следует искренне поднести все, что у йогины есть самое дорогое.

~ Три года и более — крушение (гибельное для Дхармы).

Для очищения «крушения», если это возможно, следует поднести полностью свое «Я» и выполнить особые очистительные практики.

До тех пор, пока не прошло три года с момента проявления негативного отношения, самайи можно восстановить, после трех лет это почти невозможно. В текстах говорится, что для таких душ ничего не остается, кроме скверных рождений в адских измерениях.

СВОБОДНЫЙ ТАНЕЦ В ПРОСТРАНСТВЕ

Единая самайя созерцания

Наивысшим видом самайи является единая самайя созерцания за пределами двойственности. Именно она важнее всего для йогины в Ануштупара-тантре. Это сам дух, само сердце практики.

Йогины высших ступеней, овладевший недвойственным созерцанием и не отклоняющийся от недвойственного видения даже на миг, хранит чистоту самайи одним пребыванием в видении. В конечном счете, вся сущность самайи заключается в непрерывном узнавании естественного Ума. Пока йогин действует в относительном мире или его ум находится в двойственности, есть самайи, которые можно хранить или очищать, и тот, кто их соблюдает. Когда же йогин погружается в мир подсознания (свапна) и сверхсознания (сущупти), за пределами мыслей нечего хранить или нарушать, как нет и субъекта, который был бы связан. Такое пребывание в недвойственном видении называют «великое соблюдение самайи».

Великое соблюдение самайи касается самой тайной внутренней части «Я» йогины, это его дух, его сердцевина, которая позволяет ему всегда чувствовать себя чистым и совершенным и не покидать единства с Духом — всевышним Источником, Ясным Светом.

Наиболее важна самайя по отклонению к Учителю, за ней следует самайя по отношению к спутникам по Дхарме и Учению.

Если самайя хранится должно, всегда есть глубокая реализация.

Единая самайя связана с качествами пустотности (бессущности любых вещей во Вселенной), их непостижимости (ачинпья) и изначальной чистоты (ниранджана), бесконечности (ананта), всепроникновения и нераздельности единства (адвайта).

Правила Винаи уподобляются кувшину, самайи — молоку, а единая самайя уподобляется маслу, которое возникает в результате взбивания.

Принцип единой самайи указывает на понимание йогина, которое должно пронизывать его поведение в любых многообразных ситуациях, даже во сне. Самайя указывают на внутренние чувства и подсознательное отношение к духу практики, Виная же описывает конкретные нормы поведения в конкретных ситуациях во внешнем мире. Считается, что принципы единой самайи главенствуют над общими самайями, а общие самайи главенствуют над правилами Винаи. Постепенно, по мере практики, йогин все больше учится во всех ситуациях руководствоваться самим чистым духом недвойственности, откликаясь на многообразие бесконечных ситуаций.

Божественные актеры

Типы йогического поведения

Существуют различные виды рекомендуемого поведения для начинающих и для продвинутых йогов. Эти типы поведения описываются в терминах «пчелы», «олень», «немого», «безумца», «льва» и «собаки-свины». До тех пор, пока мы не научились непрерывно пребывать в изначальном состоянии созерцания абсолютного Источника, когда все спонтанно, чисто и совершенно, а все эмоции, мысли и чувства самоосвобождаются, подобно тому, как мгновенно испаряются капли воды, попавшие на раскаленную плиту, йогин должен в своем поведении поддерживать осознанность с приложением усилия.

Принцип приложения осознанности ко всему — это главный принцип в поведении. Если не прилагается осознанность, то любые действия, которые бы мы совершали, выпадают из общего рисунка нашей практики и становятся сансарными действиями, порождающими кармические реакции.

Типы йогического поведения были описаны святым-махасиддхом Авадхутой Даттаптрейей, который рассказал их в «Уддхава Гита» царю Джанаке, передавая то, как он обучался различным способам практики у своих двадцати четырех Учителей.

Пчела

«Умный человек должен постигать сущность из всех источников, из Священных Писаний, как небольших по объему, так и грандиозных, подобно пчеле, собирающей нектар в разных цветах».

Авадхута Даттаптрейя, «Уддхава Гита» (гл. 3)

Первый тип — это поведение «пчелы». Подобно тому, как пчела летает, собирая нектар со всех цветов, таким же способом йогин должен собирать нектар различных Учений, посещая различных Учителей, изучая различные тексты, поэтому поведение «пчелы» соответствует обучению, это действие начинающего йогоина.

Олень

«Странствующий в лесу саньясин никогда не должен слушать музыку, обращающуюся к чувствам, выучив этот урок на примере оленя³, который был пойман, будучи очарован музыкой охотника».

Авадхута Даттаптрейя, «Уддхава Гита» (гл. 3)

Поведение «олень» выполняется во время уединенной практики риприпа. Подобно тому, как олень, прячась от людей или других животных, уходит в укромное место, таким же образом, накопив знания и получив достаточно посвящений, йогин удаляется в уединенное место в монастыре, в риприпном домике, в горах, в лесу и практикует, соблюдая молчание, программную медитацию с тем, чтобы получить медитативное переживание.

Немой

Поведение «немого» наступает, когда человек проникает в самую сущностную часть практики, приближаясь к самадхи. Это означает, что йогин в это время должен полностью оставить привязанность к концептуальному мышлению и перестать различать слова и смысл, прекратить всякое думание и погрузиться в невыразимое осознание вне двойственности и концепций.

Безумец

Следующее поведение — поведение «безумца», ступень, когда йогин реализовал недвойственность и удерживает ее, игнорируя внешние обстоятельства. Можно сказать, это проявление личного опыта реализации. Если такое поведение будет практиковать тот, кто обрел лишь частичный опыт, он совершит ошибку, поскольку высший смысл им еще не постигнут.

Лев

Поведение «льва» означает, что переживание Пробуждения закреплено. Лев здесь выражает прямую свободную природу нашей реализации, которая распространяется уверенно без всяких препятствий и проявляется с большой силой. Поведение «льва» следует выполнять тогда, когда понимание взгляда недвойственности полностью пробудилось, если же его совершать во время обучения или до достижения Пробуждения, такой йогин совершает ошибку, и его действия будут заблуждением.

Собака-свинья

Наконец, поведение «собаки-свиньи» выполняется в период особых посвящений или для закрепления высших ступеней реализации, если же их выполнять не вовремя, то трудно будет достичь успеха в реализации из-за вмешательства сверхчеловеческих существ или препятствий, которые могут возникнуть из-за других людей. Такое поведение связано со сверхъестественными силами и способностью проявлять такие силы.

Для того чтобы избежать отклонений, йогин должен понять, когда какое поведение следует применять и не путать их. Однако, несмотря на классификацию различных видов поведения, главным принципом является поддержание присутствующей осознанности вплоть до полной реализации в повседневной жизни так, чтобы двойственное видение йогина не связывало, а, наоборот, помогало ему выпутываться из сети сансарных представлений и двойственности. Древесная смола, стекая по дереву, затвердевает и становится такой же твердой, как дерево. Таким же образом, затвердевает изначально свободная энергия живых существ под воздействием неведения и действий, обусловленных причинами и следствиями, самскарами и васанами, затвердевает и превращается в материальную реальность, которая нами воспринимается как реально существующая. Однако осознанное поведение йогина расплавляет, развязывает узлы причин и следствий в

поп же момент, когда такие причины возникают, подобно тому, как тает смола, если ее разогреть, превращаясь в жидкость.

В тончайшем слое ума каждого живого существа, называемом причинное тело (карана-шарира) содержатся тонкие семена кармы (биджи), это изначальные кармические причины, позитивные или негативные. Эти семена могут прорасти и превратиться в дерево или растение, соответствующее той карме, которая была накоплена ранее. Поскольку так же, как для семян необходимы различные условия, температура, солнечный свет, влага, чтобы они могли прорасти и дать всходы, таким же образом и биджи, оставшиеся благодаря совершенным действиям в прошлых воплощениях, могут развиваться только при условии вторичных факторов, чтобы они дали всхожие плоды. Если йогин находится в непрерывном созерцательном присутствии, то он может использовать различные факторы, т.е. различные кармические обстоятельства, которые встречаются на его пути в обыденной жизни так, чтобы отрицательные биджи в потоке его сознания больше не прорастали и не давали плоды. Одновременно с этим он пестует позитивные семена, стремясь вырастить из них благоприятные плоды. Наконец, когда его осознание достигает кульминации, он превосходит как позитивные, так и негативные кармические причины и освобождается от пут всякого двойственного состояния.

Поведение йогина, пребывающего в естественном состоянии, предполагает сразу принятие позиции вне обусловленного двойственного видения, которое обычно делит на правильное и неправильное, доброе и злое, чистое и нечистое. Даже если полностью это видение не реализовано, йогин пытается применять в повседневной жизни такое состояние «единого вкуса» (сомараса) для того, чтобы устранить оставшееся неведение и ускорить свое духовное совершенствование. Поэтому на продвинутых духовных ступенях такой йогин может выполнять различные практики, связанные с поведением, которое выходит за рамки обыденного восприятия. Что здесь важно — это пребывание в истинном созерцательном присутствии, поэтому, можно сказать, что на пути Лайя-йоги нет никаких правил или есть одно правило: пребывать, не отвлекаясь, в присутствии и осознанности. Это не означает, что ради гармонии или удобства йогин не может следовать каким-либо правилам, к примеру, соблюдению ограничений в пище, принципам и пр. Однако даже если они выполняются, они не являются главными, а являются вторичными или вспомогательными, и действуют в определенном контексте и в какой-либо определенный промежуток времени, например, во время ученичества, однако, главное же правило заключается в принципе осознанности за пределами двойственности. Правила же, связанные с пребыванием в социуме, моральные или связанные с поддержанием гармонии в монашеской общине, являются следствием такой осознанности, сознательное их принятие и несение за них выбора является следствием поддержания внимательности к первому, основному правилу — принципу осознанности.

Поскольку Учение ведет нас к полной свободе вне всякой обусловленности, именно так мы и должны понимать поведение в Лайя-йоге, когда, не сковывая себя ничем, мы ориентируемся на принцип осознанности, а исходя из принципа осознанности мы по своей воле делаем выбор, принимать нам какие-либо правила дисциплины и следовать каким-то установкам или нет. Это отличается от обусловленного принятия какой-либо схемы социального или духовного поведения, когда осознанность отсутствует, а есть слепое следование чему-либо или подражание.

Гуляя по радуге

Поведение после Просветления

«А потому, познав «Это», следует фокусировать свое сознание в недвойственности, достигнув же недвойственности, следует вести себя в мире подобно чудаку или мирскому простаку».

Гаудапада, «Мандукья Карика» (гл. 2)

Парящий орел

Странствующий йогин

У него нет никаких сбережений или состояния. Странствующий йогин оставил все игры этого мира. У него нет определенного места обитания. Он не задерживается на одном месте более трех дней и, хотя он не ограничен ни в чем, живет на подаяние. Он одевается только в один кусок ткани, в котором нет швов. Он не использует никакого транспорта для передвижения (мулы, автомобиля). Его имуществом является его посох, помогающий в ходьбе, а остальные вещи он носит в котомке за плечом. Иногда он уединенно живет в заброшенных домах, иногда в лесных хижинах, иногда в горных пещерах, иногда в шалаше у подножия гор или в лесу. Он живет, не зная, что он будет делать завтра, и передвигается от одного места к другому. Если спросить у него, к какой школе или философии он себя причисляет, он только улыбнется. Он спонтанен и живет, откликаясь миру. У него нет определенного образа жизни, распорядка дня и он подобен птице или собаке, спит там, где его застала ночь. День и ночь он поглощен медитацией. Иногда он делает призывания, иногда медитирует на кладбищах, в монастырях, на берегу озера или реки. Иногда он останавливается на летний сезон в лесу или горах для интенсивной медитации. Странник-йогин не имеет никаких мыслей о мирском, и он полностью свободен от мирских условностей. Еще он может быть тайным йогом, так как он хранит в тайне свою практику, имя своего Учителя и свою духовную реализацию. Тайный йог путешествует без знаков духовного отличия и носит с собой супры, четки и коврик для медитации и сна.

Крадущийся тигр

Тайный йогин

Тайный йогин тщательно скрывает свои качества, место проживания, автобиографию, т.к. это именно те вещи, от цепляния за которые он стремится избавиться. Он никогда не говорит о прошлом, а если его спросят о нем, он опшутится или сочинит небылицу. Он оставляет свой дом и страну, семью, друзей и врагов, и поселяется в том месте, где никто не знает ни его имени, ни профессии. У него нет друзей. Чтобы не вызывать подозрений, он притворяется обычным мирским человеком. Иногда он селится у подножия горы на хуторе в ветхом домике и живет, не общаясь с другими. Либо он живет как нищий и носит лохмотья. Он отбрасывает

стыд, привязанность к еде, обществу людей. Либо он живет в монастыре как заурядный монах, будучи никем не узнаваемым, вдали от друзей и чужих помыслов, не показывая своих качеств и не открывая себя другим, делая вид наивного практика, погруженного в обычные заботы.

Горный олень

Одинокий отшельник

Отшельник уходит далеко в горы, ищет в скалах пещеру, уходит в глубь леса, строит там хижину, поселяется на вершине горы или в пустынной долине. Он прекращает любые действия. Он никуда не ходит, не пашет, не строит и даже не молится. Он всегда молчит. Он ест, спит, а остальное время сидит, как заспавший, глядя в небо или перед собой. Он порывает любые связи с людьми и парит в абсолютной свободе. Иногда он бессвязно лепечет или поет странные песни. Если кто-то его потревожит, а он не желает этого, он ведет себя странно: хохочет или делает гневные гримасы, вращая глазами, чтобы ошеломить и прогнать любопытного. Ни на миг он не отвлекается от осознанности, подобной небу.

Таинственный дракон

Монах-отшельник

Завершив обучение, такой йогин всю жизнь проводит в молчании в своей келье в тихом месте монастыря, наслаждаясь качествами реализации, самадхи и победно достигает реализации Радужного тела. Либо он следует своим обычным обязанностям, держа втайне свою реализацию.

Рычащий лев

Свет для других

Иногда великий йогин, обладая полной реализацией и цветением качеств, испытывая сострадание, помогает другим на пути Просветления. Однако, это является не его личным желанием, а гибким откликом на ситуацию без притяжения или отвержения. Подобно рычащему льву, он ведет многочисленных учеников, мирян и монахов, вращая колесо Дхармы. Сам такой йогин не видит ни других учеников, ни себя как Учителя. Для него это еще один способ выразить свою «безумную мудрость», проявив как спонтанную игру свои безупречные актерские качества. Сам же он пребывает в абсолютной свободе. Он не привязан ни к ученикам, ни к своему положению, ни к ашрамам, ни к богатым покровителям. В любой миг он свободен от своего статуса и может стать отшельником или странником. Груз обыденного никогда не коснется его даже в самой гуще дел. Живя среди людей, он чувствует себя так же, как отшельник в лесу.

Накопление силы Духа

Отношение к страстям и омрачающим эмоциям (клешам)

На пути практики созерцания у йогина есть множество врагов. Эти враги есть его собственные неочищенные состояния ума и энергии. Обычно таких врагов считается пять. Пять корневых клеш или корневых ядов в соответствии с числом элементов представляют собой загрязненную карму того или иного элемента в теле. Считается, что, многократно разветвляясь и переплетаясь, пять корневых клеш порождают восемьдесят четыре тысячи страстей, которые увлекают йогина к новому рождению и не оставляют даже малейшего просвета в его сознании для практики истинного созерцания.

Хотя в Учении Лайя-йоги принято говорить, что необходимо делать клеши мудростью, т.е. интегрировать омраченные страсти, не отвергая их и не следуя за ними в присутствии осознания, тем не менее, этот метод по-настоящему работает, когда мы утвердились в практике осознания. Очень важно самому понять, утвердился ли ты в практике созерцания, либо ты еще являешься слабым практиком, легко поддающимся под отвлечения. Пока мы не утвердились в практике осознания, нам следует преодолевать отвлечения, которые возникают в результате клеш и страстей, поэтому сиддхи говорят, что йогин должен представлять себя матерью, которая боится потерять единственного сына. Таким же образом мы должны быть бдительны, чтобы не рассеять свое созерцание, поддаваясь омраченным состояниям. Часто говорится, что мы должны научиться созерцать таким образом, что, даже если за нами гонится семь разъяренных собак, мы не должны оставить созерцание. Под семью разъяренными собаками имеются ввиду наши эмоции и страсти-желания, которые гасят наше созерцательное присутствие. Также сиддхи рекомендуют отбрасывать страсти так же, как мать, охраняющая единственного сына, отбросила бы змею, которая незаметно заползла к ней на колени.

«Не попадайся в сети чувственных привязанностей», — поэт Сараха, — «всегда помни о рыбе, бабочке, пчеле и олене».

Махасиддха Сараха

Для того чтобы держать страсти и клеши под контролем, применяют два метода: внимательность и бдительность. Эти методы относятся к практикам супры и не являются собственно методами Лайя-йоги, однако, как мы уже говорили, настоящий практик Лайя-йоги не ограничен в своей садхане каким-либо одним методом, поэтому он свободно может применять методы начальных ступеней, если они ему помогают. Внимание и бдительность помогают нам избавляться от коварных врагов — клеш. Внимательность означает непрерывное направление ума на нужный объект, бдительность означает постоянную проверку собственной внимательности. К примеру, если мы выполняем концентрацию, нам нужно неуклонно удерживать ум на объекте концентрации, и периодически нужно проверять, насколько хорошо мы удерживаем ум. Такая проверка

и называется бдипельностью. В Лайя-йоге бдипельность, проверяющую созерцание, называют «тайный друг на пути».

«Очарованный чем-то приятным, человек прилипает к этому из-за привязанности, затем он неизбежно страдает от малейшей боли, даже от такой маленькой, как сезамовое зернышко».

Махасиддха Сараха

Если же мы не умеем сдерживать клеши памятованием и бдипельностью, если при этом мы еще не успели в истинном созерцательном присутствии, то есть большая опасность, что, воображая себя мистиком-авадхутпой или махасиддхой, и действуя с большой легкостью и непринужденностью, мы можем породить легковесное отношение к загрязнениям и омрачениям, и вместо Освобождения будем порождать горы негативной кармы. Также сиддхи рекомендуют до тех пор, пока мы не достигли стабильности в поддержании присутствия и успехов в медитации, длительное время практиковать в уединении, так же, как раненый олень, прячась от других живых существ, заживает свои раны. Когда встает вопрос об омрачениях, страстях и клешах, говорят так: «Беги от страстей, как от ядовитых змей».

Часто сиддхи используют такое выражение «бей свинью дубинкой по рылу», говоря о том, как следует обращаться с клешами и страстями. Свинья здесь символизирует наше нечистое сознание и энергию, рыло — это то место, которым она роет землю в поисках желудей и которое пытается проникнуть везде, дубинка указывает на нашу различающую ясность. «Бить свинью дубинкой по рылу» означает постоянно замечать возникновение клеш, их попытки проникнуть в сознание и поколебать наше созерцание, и немедленно давать им решительный отпор, указывая им свое место.

Если мы зададим вопрос: «Противоречит ли это существенным наставлениям Лайя-йоги о том, что клеши не нужно отвергать и о том, что даже клеши являются путем?» Здесь нет никакого противоречия. Действительно, клеши используются в различных тантрических Учениях и делаются путем, и думать, что страсти и клеши отделимы от естественного состояния, означает впасть в коренное заблуждение. Однако до реализации такой подход касается взгляда, а не поведения.

В связи с этим у сиддхов существует поговорка «не бить свинью в пяточок». Пяточок — самое уязвимое место на теле свиньи, если ее ударить в это место, она будет испытывать сильную боль. Таким же образом, если у нас в потоке нашего сознания возникают клеши, и мы впадаем в уныние, чувство греховности, фиксируемся на нашей нечистоте, это еще более усугубляет наше состояние и отвлекает от созерцания, что порождает чувство вины, греховности и т.д.

Идея нечистоты, греховности или чувства вины как таковая чужда взгляду тантры вообще, а Ануппара-пантры в особенности, поскольку единая самайя созерцания предполагает, что йогин находится в

непрерывном осознании абсолютности, совершенства, чистоты всего, что проявляется в его теле, уме или во внешнем мире.

На начальных ступенях практики мы должны думать, что страсти и клеши неотделимы от естественного состояния, и не порождать к ним негативного отношения, тем не менее, в поведении мы должны отбрасывать клеши и страсти и очищать свой ум любыми доступными методами. В этом случае говорят так: «Только павлин способен питаться ядом». Поэтому йогин, способный на практике реально применять путь объединения со страстями, не отрекаясь от них, встречается реже, чем драгоценный цветок удумбара и говорится, что даже опытный практик, если он попадет страстям, не находясь в присутствии, через некоторое время отправится. Поэтому для начинающего нет другого выхода, как стараться, очищая себя, развивать отречение от страстей и негативных эмоций (клеш) и от объектов, которые порождают желания, до тех пор, пока он не увидит их иллюзорность и не почувствует полное бесстрашие, когда нет ни стремлений их испытывать, и не возникает привязанность, когда они испытываются. Когда же такое состояние достигнуто, даже если страсти возникают, нет нужды их останавливать силой воли, поскольку теперь они безвредны, следует просто находиться в созерцательном присутствии, и тогда клеши растворятся сами. Если же они не возникают, то тогда и нет стремления их каким-то образом получить, порождать или испытывать, а потому и желания в уме йогина не возникают. Поэтому только йогин, который не имеет никаких желаний и полностью свободен от любых привязанностей, может, в самом деле, объединяться с клешами, интегрировать их в созерцательное присутствие и использовать их энергию для увеличения и разгорания созерцательного присутствия.

Целостность Духа

Интеграция с ситуациями и страстями

«В начале чихания или в битве, в бесконечном беспокойстве над пропастью или в любопытстве, в начале чувства голода или в конце голода — будь непрерывно сознательной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (93)

Истинный практик живет так, что все обстоятельства его жизни как йогина смешиваются с присутствием. С чем бы ни столкнулся истинный лайя-йог, нет чего-то такого, чего йогин спрашится, избегает и считает неправильным или аморальным. Настоящий практик действует, исходя из принципа осознанности, а не из предрассудков, основанных на двойственных искусственных идеях порока и добродетели, независимо, исходят ли они от культурной среды или от религии. Истинный лайя-йог всегда спонтанен и остается свободным от любых обстоятельств, в осознании свободы самого себя, т.е., где бы он ни находился, он не попадет в ловушки обусловленности, откуда бы они ни исходили — от культурной сферы или из религиозных книг.

Это не означает вседозволенности или распушенности, ведь полная осознанность предполагает свободу выбора: следовать или не следовать чему угодно. Вопрос в том, что мы никак не обусловлены тем, чему мы следуем, выдвигая на первый план присутствие осознанности, а осознанность нигде не имеет ограничений.

Пребывая в созерцании, йогин связывает с присутствием внешние объекты, тонкие энергии эмоций и страстей, такие, как гнев, радость, печаль, страдание, вождение, и самые тонкие, такие, как мысли и опыты ясности.

Принцип интеграции означает не подавлять эмоцию, как в сутре, не пытаться ее изменить, как в тантре, а оставаться в осознанности, соприкоснуться с эмоцией, найти в ней глубину, дать ей простор, проследить источник этого простора и обнаружить, что этот простор — то же естественное состояние, тогда эмоция перестанет оказывать негативное воздействие на ум и энергию, а станет тем, чем она всегда была — пустотной игрой энергии естественного состояния.

Игры со вселенской Силой

Единство блаженства и Пустоты: союз энергии и осознания

Для йогина важно понять, какова взаимосвязь энергии, находящейся в его теле, и осознания, и всплупить в гармоничные взаимоотношения между своей энергией и осознанием так, чтобы эта гармония проявлялась в повседневной жизни, и присутствие никогда не терялось, а проявлялись естественность, спонтанность и расслабленность без каких-либо ограничений. Если же у нас отсутствует связь с самим собой на уровне энергии или тела, мы разобщены со своими глубинными энергиями и находимся в конфликте с ними или дисгармонии, или какая-то часть нашего ума жестко подавлена методами отрицания, или мы постоянно пытаемся трансформировать свою энергию только лишь тантрийскими методами преобразования или сублимации, не понимая принцип интеграции и объединения, скорее всего, мы не уловили путь естественного состояния.

Установить контакт со своей энергией означает, что осознание проникает в самые глубокие слои нашего тела, ума, органов чувств и во все жизненные ситуации, тогда мы можем практиковать в любых обстоятельствах и с любыми энергиями без ограничений. Это означает, что различные проблемы, ограничения и связанности, которые были в нашей энергии, теле и уме, могут быть быстро освобождены в течение уже одной жизни. Если же мы не можем так практиковать, то оставшиеся связанности в энергии, в теле и уме могут долгое время оставаться в скрытом, непроявленном состоянии. А значит, тонкие кармы и двойственность, связанные с этими энергиями также будут ограничивать нас. Нахождение связи с энергией, с самим собой и понимание пути интеграции означает, что мы обретаем понимание созерцания и глубокое доверие принципу осознанности естественного состояния. Такое глубокое погружение в созерцание естественного состояния позволяет нам воспринимать любое многообразие событий во Вселенной, не очаровываясь ими, не связываясь ими и не оценивая их как то, что следует отвергать.

На первой ступени наша осознанность очень слаба и она очень зависит от положения тела, контроля ума и речи, поэтому на первой ступени мы пытаемся возвращать положительные проявления тела, ума и речи и отбрасывать все то, что препятствует развитию нашей осознанности. Вначале очень важны благоприятные обстоятельства, которые способствуют развитию созерцания. Поэтому йогин стремится к отшельничеству, жизни в монастыре, общине, среди единомышленников, которая способствует поддержанию правильного сосредоточения до тех пор, пока он не овладеет подлинным созерцанием и не укрепит в нем. На этой стадии йогин уподобляется нежному ростку или цветку, который следует содержать в тепличных условиях для того, чтобы он пророс и дал плоды.

Когда же, благодаря длительной очистительной практике, концентрации и медитации, ум йогина установился в созерцании, и осознание становится подобным огромному пространству полыхающего

пламени, ум йогина уже не является тем слабым ростком, который нужно содержать в тепличных условиях и его осознание подобно пламени, а его энергия и восприятие подобны ветру. И даже если этот ветер будет сильным, он будет способствовать тому, чтобы пламя раздувалось. Когда пламя нашего осознания вспыхнуло, стало ярким, безграничным, то ветер энергии становится вместо врага помощником. На этой ступени йогин практикует различные виды глубоких практик, связанных с использованием мыслей, эмоций или страстей, и полностью объединяется с ними, чтобы его практика могла углубляться.

«Тот, кто не использует энергию очищенных чувств, а созерцает лишь Пустоту, похож на птицу, которая улетев с корабля, затем делает круг и садится на него вновь».

Махасиддха Сараха

Использование энергии мыслей и страстей и метод объединения блаженства с Пустотой — это традиция, которая идет от махасиддхов и называется мудростью авадхутов или «безумной мудростью». Вначале движения энергий, эмоций, мыслей или страстей являются врагами, и способом усмирения таких врагов является практика отречения, концентрации и очищения.

На следующей ступени практикуется использование сублимированной энергии желаний, которые обычно проявляются как гнев, привязанность, гордость и т.д. На этой ступени йогин понимает, что любые энергии, мысли или эмоции, тонкие или грубые, возникают из исконной Пустоты его осознания и они есть проявление чистой мудрости Просветления. Он непрерывно находится в созерцании со всеми проявлениями своей природы, он интегрируется с движениями тела, речью и мыслями, и пребывает в ничем не отвлекаемом естественном присутствии осознанности. Его зрительное, вкусовое, обонятельное и осязательное сознания неотделимы от исконной Мудрости.

Когда мы длительно пребываем, объединяя наше созерцание с движениями тела или энергии, возникает понимание, что мысли и эмоции являются проявлениями нашей энергии, тогда любые проявления представляют собой игру энергии на поверхности океана осознания. Если мы не понимаем, что даже омраченные эмоции и клеши являются проявлением энергии осознания и считаем их чем-то нечистым, отдельным и, находясь в состоянии двойственности, только и пытаемся силой их усмирять или сублимировать, то, скорее всего, нам не удастся достичь полной интеграции осознания и энергии, и всегда будет присутствовать тонкое непонимание. На пути созерцания йогин пытается осознать пять омрачающих эмоций как чистую энергию, которая может проявляться двумя способами: сублимированным, т.е. неотделимым от присутствия, и как пять ядов, т.е. обычным мирским способом, который ввергает в новое перерождение, порождая дурную карму.

Если энергия мыслей, страстей, эмоций и клеш проявляется как то, что очаровывает нас и окутывает наше осознание, и мы следуем за этими пятью ядами, мы вступаем на путь иллюзии, поскольку следовать за

мыслями или эмоциями означало бы не распознать их источник, то, откуда они возникают. Источником их является саморожденная Пустота нашей истинной осознанности. Если же мы рассматриваем движения мыслей, эмоций и клеш как нечто негативное, порождая к ним двойственное восприятие, это означает другую ошибку. Ошибка заключается в том, что мы воображаем их чем-то самосущим, возникающим независимо от нашей осознанности, и вместо того чтобы обнаружить источник их возникновения, по-прежнему находимся в состоянии принятия и отвержения, и пытаемся их как-то искусственно заблокировать методами одного лишь отрешения или сублимировать их, работая с ними с помощью искусственных тантрийских методов трансформации. Однако если мы находимся в правильном созерцании, пребывания в естественном состоянии уже достаточно, оно само по себе является методом. Это означает, что мы не порождаем никаких оценок или суждений по поводу мыслей или эмоций, страстей или клеш, как-то оценивая их. Вместо этого мы, находясь в присутствии, позволяем Свету присутствия руководить нами. Тогда происходит автоматическое освобождение пяти ядов, и иллюзия устраняется в самой ее сущностной основе. Мы не рассматриваем пять ядов как нечто негативное, также мы не следуем за ними, поскольку это означало бы вступить на путь иллюзии, падения в сансару и новой кармы.

Когда мы не порождаем никакого отношения к клешам и находимся в состоянии безвыборочной осознанности, тогда естественное состояние активизируется, и процесс интеграции освобождает иллюзии силой самого себя. Поэтому считается, что оставление энергии мыслей, эмоций и страстей в их собственной природе есть сущностный метод практики созерцания, самый глубокий способ интеграции возникающих энергий, который напоминает таяние соляной куклы в океане.

В тантрийских методах преображения и трансформации используется подобное взаимоотношение с энергией мыслей и страстей, однако здесь опора происходит на чистое видение или на практику божества, тогда энергии мыслей или страстей рассматриваются как мирные и гневные божества. В практике же созерцательного присутствия существует опора только на само естественное состояние, тогда чистое видение энергии в виде мирных и гневных божеств порождается само силой созерцания, а не визуализацией и мантрами. Божества, мирные или гневные, представляют собой чистое видение различных энергий, присущих нашему телу или уму. В мирском смысле энергия может проявляться как обычные сансарные или нечистые состояния, но в чистом состоянии энергия вторичных карм проявляется всегда как божества. Божества олицетворяют совершенство, чистоту, свободу, спонтанный танец и игру энергии, которая уже соединена со светом присутствия и осознанности. Поэтому в тантре придается такое большое значение визуализации божеств или отождествлению себя с божеством, поклонению божествам, начитыванию мантры и рассматриванию энергий клеш как игры энергий яростных божеств.

С точки зрения Лайя-йоги мы достигаем того же результата состояния чистой энергии только за счет одного созерцательного присутствия, когда мы, не порождая привязанности и не следуя за энергией, находимся в безвыборочной осознанности. Энергия, представляемая как божества, означает спонтанный танец, игру, полную свободу в самопроявлении, самовыражении без связанности, присущую божествам. Такая полная свобода в самопроявлении и самовыражении энергии достигается благодаря глубокой интеграции энергии и осознания. Поэтому, когда мы достигаем осознания, что чистое состояние изначального ума проявлено в виде различных энергий: мыслей, речи и действий тела, независимо от того, являются ли они чистыми или нечистыми с обыденной точки зрения, это является полным состоянием Просветления. Если мы можем интегрировать все проявления энергии, присущей нам, то мы постигаем природу этих проявлений как неотделимую от нашего собственного истинного естественного состояния.

В этом случае такое понимание является высшим способом духовной практики и подлинным путем к полному Освобождению. Йогина, находящегося на подобном уровне реализации, называют дживан-муртой, авадхутой. Ничто не может смутить его осознание, и такой йогин действует согласно спонтанно проявляющейся внутренней осознанности или «безумной мудрости». О таких йогинах говорят, что они подобны ребенку, собаке или свинье, которые не имеют взглядов «за и против», «плохо и хорошо», «то или это». «Чистое и нечистое», «святое и грешное» — подобные двойственные взгляды рассматриваются как имеющие одну природу или «один вкус». Такой йогин не имеет ни принятия, ни отвержения, у него нет личного выбора или предпочтений, он не руководствуется условными проявлениями добродетели или морали, но, можно сказать, он является подлинно добродетельным или подлинно моральным человеком, поскольку его мораль не основана на внешних условиях. Он исходит из самой глубины осознанности, потому что, пребывая в глубокой осознанности, он естественно, спонтанно испытывает сострадание к другим живым существам и всегда внимателен к закону кармы. В этом смысле он является в высшей степени моральным и добродетельным существом, поскольку его мораль и добродетель не исходят из внешних ограничений, наложенных обществом, воспитанием или его собственным умом, а он действует, исходя из глубочайшей внутренней осознанности и самоконтроля. На этом уровне — ест ли такой человек мясом, ведет ли он себя как святой или обычный человек — все его действия, даже если кажутся обычным людям чем-то заурядным, обыденным или даже неправильным или отпалкивающим, тем не менее, с точки зрения подлинного осознания, являются в высшей степени священными, проявлением самого глубокого видения и самой подлинной реализации.

Танец пустого огня

«Позволь всему видимому объединиться в его основе — изначальной Пустоте. Это похоже на то, как мгновенно охватывает деревья лесной пожар».

Махасиддха Сараха

Практика йогины-авадхуты или безумного мудреца никак не связана с относительными двойственными воззрениями, разделяющими реальность на субъект и объект, правильное и неправильное. Это запредельное парение, непостижимый танец энергии и осознания. Йогин, пребывая в такой осознанности, не следует больше неким навязанным принципам или привычкам, он действует с безумной непринужденной спонтанностью, откликаясь естественному ходу событий и вещей. Нет ничего, что следовало бы прятать, скрывать, утаивать, отрицать, отвергать или привязываться. Повсюду существует чистота и величайшее блаженство, все происходит естественно, йогин находится в единстве с вселенским законом гармонии мироздания (Рипа) и действует, исходя не из условностей обычного видения, а из глубинных принципов понимания законов вселенской гармонии. Нет больше никаких связанностей, нет нужды что-либо делать, ибо такой йогин действует без надежды и страха. Не сомневаясь, он всегда имеет прямое, открытое видение и распахнутый ум, каждое его действие целиком спонтанно, происходит из осознания внутренней природы и абсолютно свободно. Поведение становится величественным, подобным поведению божества, даже препятствия воспринимаются как то, что несет благословение. Такой йогин, испытывая радость, целиком пребывает в радости, испытывая переживание, целиком пребывает в переживании. Не имея деления на то и это, верное и неверное, не имея деления на то, что нравится и не нравится, йогин тотально пребывает в глубочайшем единстве со всей Вселенной. Здесь все является священным, все действия становятся игрой божества, каждое слово является мантрой, каждая гора является подобной священной горе Меру или Кайласа, каждый лес — Вриндаван, каждое живое существо в таком чистом видении воспринимается как божество. Такой йогин везде видит только Абсолют, он находится за пределами низкого и высокого, святого и мирского. Все едино с его Умом и все воспринимается нераздельно с абсолютным Умом йогины, субъект полностью един с объектом. Что бы ни видел, ни слышал, ни осязал и ни обонял йогин, он воспринимает это как абсолютное. Весь мир видится как великая мандала или проявление абсолютной игры энергии и осознания. Нет ни божеств, которых надо ублажать, ни духов, которых надо умирять, все нераздельно связано с Умом, а Ум — это сам высший источник мироздания, совершенный Абсолют. Йогин находится в состоянии глубочайшего единства с Бытием, Универсумом, в состоянии вселенской гармонии. Закон вселенской гармонии (Рипа) проявляется сам через него как спонтанный танец игры нераздельного единства энергии и осознания. Препятствующие ситуации, страдания, помехи, энергия клеш, страстей являются игрой и украшением осознания такого

йогина, их символом являются змеи на шее у Шивы. Энергии страстей, клеш полностью укрощены, усмирены и являются чем-то наподобие украшающего узора.

Те, кто практикует путь «безумной мудрости» авадхутов, считаются лучшими йогинами, поскольку на этом уровне даже то, что является препятствием, к примеру, энергия страстей или внешние обстоятельства, помогают развитию практики. Такой йогин действует с непринужденностью безумного мудреца-авадхуты, он, по сути, реализовал высшее видение всех Учений и прямо проник в естественное состояние. Поэтому говорят, что такой уровень созерцательного присутствия подобен высадке на остров, целиком состоящий из золота. Если весь остров целиком состоит из золота, нет даже мельчайшей крупинки грязи, нечистоты или обычной земли, нет ничего, что нужно было бы выделять, все является абсолютно ценным и абсолютно чистым. Нет ничего, что нужно было бы скрывать, подавлять или принимать. Такой высший способ взаимодействия с проявлением энергии является самой высшей ступенью в духовном развитии йогина. Такой йогин блюдет естественность, спонтанно откликаясь на гармонию неба и земли, находясь в соответствии с ходом вещей во Вселенной.

Такое поведение не имеет ничего общего с беспечностью или потаканием страстям под предлогом не двойственности и самоосвобождения. Напротив, это потрясающее, яркое, глубинное осознание единства, представляющее собой высочайший уровень самоконтроля и осознанности, который может быть достигнут живым существом в человеческом теле.

Дух такого великого сиддха никогда не опутан, и он с легкостью принимает все, что происходит с ним, он не придает важности бесчисленным мириадам вещей, в его сердце всегда покой и никогда нет заблуждения, одними глазами он смотрит и на жизнь, и на смерть, ни надежды у него нет, ни сомнений, ни страха. Во всех многообразных изменениях он видит единство, все, что он созерцает — это игра энергии осознания (Чипшакпи), подчиненная великому космическому закону. Его ясность никогда и ничем не омрачается, она не может быть омрачена, поскольку йогин опирается на то, что не имеет опоры. Он движется по тропе Духа, не оставляя следов, он учится у своего собственного Великого Учителя, он никуда не уходит и ниоткуда не приходил. Ни благо, ни бедствие, ни чистое, ни грешное не в состоянии поразить его сердце. Ни к чему не принуждая себя, он абсолютно осознан. Спонтанно он движется по пути, естественно откликаясь Бытию, он связан с бесконечными тысячами вещей, однако не привязан ни к чему. Такой йогин подобен дикому мустангу, наслаждающемуся свободным бегом в бескрайней пустыне или могучему орлу, свободно парящему под облаками над горными пиками. Его тело подобно горе Меру, походка уверенная, взгляд прямой. Внешне беспечный, безрассудный бродит он по мирам большой Вселенной как ему вздумается, спонтанно танцует в пространстве, наслаждаясь своей жизнью и энергией. Созерцая величайшую пайну, он пребывает в состоянии Пустоты своим

сердцем, а в теле он всегда ощущает полноту жизненной силы. Его жизненная сила накапливается день ото дня и свободно циркулирует по телу, будучи единой со всей Вселенной.

Встреча Силы с Духом

Интеграция с энергией эмоций и страстей

«Что бы ни исходило из ума, то завладевает его природой. Чем отличны волны от океана? Их природа подобна океану, они нераздельны и везде одного вкуса».

Махасиддха Сараха

Существует несколько ступеней того, как мы относимся к эмоции или страсти при интеграции.

Свидетельствование

Первая ступень — это свидетельствование. Когда мы свидетельствуем эмоцию, мы имеем понимание того, что у эмоции существует собственная территория в нашем теле и уме и она развивается по своим законам. Мы принимаем ее как часть нашей энергии и ума, мы признаем ее существование, не вынося никаких суждений по поводу того, что она возникла, мы ее не спрашиваем, но она также нас не запрягивает, мы ее свидетельствуем.

Слышание

На следующей стадии наступает слышание. Когда мы слышим возникшую эмоцию или желание, это означает, что мы переживаем ее как движение энергии. Ступень слышания связана с вибрациями. Мы переживаем ее как вибрацию, движение ветров в каналах, как пульсацию распространяющихся волн энергии тонкого тела.

Аромат

Когда мы услышали такую пульсацию и распознали ее как движение энергии, мы, находясь в состоянии бдительного осознания, понимаем, что эта энергия есть нечто, с чем мы можем практиковать, интегрироваться и извлекать пользу для практики, что эта энергия бесполезна и, если мы соединим с ней свое созерцание, у нее появится аромат. Это подобно украшению к нашему состоянию пустотного осознания или аромату цветка, поэтому эта стадия называется стадией аромата. Это нечто наподобие предвкушения от соприкосновения с энергией, тонкое, волнующее чувство, которое дает радость или энтузиазм, или заряд ясности, так же, как мы предвкушаем встречу с другом, которого давно не видели.

Касание

Наконец, после стадии аромата наступает касание. Касание означает, что созерцание сливается с энергией и эмоция становится частью созерцания. Теперь мы знаем, что страсть или эмоция не разрушает нас и не опустошает, как бы сильно она не двигалась, что это всего лишь игра энергии. Эта энергия может

проявляться как гнев, привязанность, вождление, зависть или гордость, однако, подобно тому, как у змеи вырваны зубы, и она не может принести никакого вреда, в момент созерцания, когда наше созерцание проникает в эмоцию, эмоция теряет весь свой яд и является только энергией, которая дает заряд ясности созерцанию.

Превращение

Когда такое касание произошло правильно, наступает стадия превращения, где превращение — это превосходение, трансценденция эмоции, это подобно алхимической возгонке. Благодаря единству энергии осознания и движению энергии блаженства, Пустота, соединившись с блаженством, преобразовывает энергию блаженства или страсти, качественно меняя ее сущность. Таким образом, мы переживаем движение эмоции или энергии в полном виде, но благодаря тому, что мы можем объединяться с этой эмоцией и превосходить ее, мы извлекаем без потерь энергию из этой эмоции и она не приносит никакого вреда, а только пользу.

Обычно возникновение клеш или эмоций приводит к утечке энергии, поскольку движущаяся прана переносит ум к внешнему объекту и, выходя через один из каналов, подходит к глазу или уху, из глаза или уха выпекает в сторону объекта, и часть праны остается там. Поэтому, когда мы переживаем привязанность или схваченность видением, слышанием, касанием, мы всегда через некоторое время теряем прану, чувствуя себя опустошенными, потому что прана вышла из своего источника (центрального канала) и не возвратилась назад. Это происходит из-за того, что у нас не было навыка в обращении с праной, и мы потеряли осознание. Эмоции не подвластны обычным людям, поскольку их осознанность постоянно сбивается эмоциями и опустошает их.

Когда же мы, соединяясь со страстью или эмоцией, полностью интегрируемся с ней и пребываем в тотальности осознания, мы как бы сами становимся этой страстью. Гневаясь, мы становимся тотальным пространством гнева. Это означает, что гнев приобретает природу Пустоты, и в этой Пустоте есть свое собственное пространство, в котором возможен танец энергии без ее утечки. Поскольку обнаруживается источник этого гнева — нерожденная Пустота нашего истинного «Я», то мы вместо того чтобы терять прану, возвращаемся, отбрасываемся к своему внутреннему созерцанию и прана возвращается в центральный канал.

Обычно в низших путях йоги при обычном восприятии человек имеет отрицательное, негативное отношение к страстям и эмоциям, поскольку эмоции опустошают нас и несут угрозу нашей личности. Мы чувствуем, что не имеем власти над эмоциями, поэтому мы их боимся. Мы можем потерять себя, если позволим

эмоции себя захватить, так как есть опасение, что, захватившись эмоциями, мы утратим полностью себя как личность и деградируем.

Трансценденция, превосхождение страстей и эмоций означает, что сила сознания превосходит силу любой эмоции и, сколько бы ни длилась эмоция, осознание возвращает прану в центральный канал, и мы никогда не отвлекаемся от источника. Поэтому йогин, касаясь эмоции, направляется в самый центр эмоции и полностью отдается ей, в случае интеграции, проходит ее насквозь, обнаруживая центр, пытается найти ее границы и, вместо того, чтобы быть схваченным эмоцией, находится в центре циклона эмоции. Тогда эмоция обнаруживается как бесконечное пространство танцующей энергии, исходящей из того же источника, что и сама сущностная природа осознания. Тогда могучая энергия страсти, вместо того, чтобы опустошать, привязывать, приводить к деградации, становится полем для практики и пригодной для работы. Она не захватывает йогина, потому что йогин не сопротивляется, потому что йогин сам стал пустотой, а пустоте невозможно захватить. Поскольку он ей не противодействует, не оценивает ее как нечто негативное и не привязывается, возникает некий резонанс, где эта могучая энергия подчиняется пустоте осознания.

«Даже переживая развлечения и чувственные удовольствия, не осквернишься, подобно тому, как лепестки лотоса не пачкаются грязью. Тот, кто предан созерцанию источника сокровенной чистоты, владеет секретом трансмутации яда. Разве он отравится?».

Махасиддха Сараха

Такой йогин способен принять как путь практики все, что возникает в уме, теле и во внешнем мире, поэтому он становится воистину бесстрашным. Ему нечего спрашивать, нечего принимать или отвергать, нечего скрывать, поскольку в самой глубине грязи он видит чистоту лотоса, он подобен лебедю, который способен отделять молоко от воды, или подобен лотосу, который способен расти из грязи, производя прекрасное благоухание и лепестки.

Обычно, когда мы не контролируем что-либо, мы склонны просто жестко ограничивать проявление какой-либо энергии. В случае же с совершенным йогиним-авадхуттой здесь происходит другой процесс. Принципом является не ограничение, а свобода осознания. Свобода осознания лучшим способом трансцендирует любые эмоции, страсти или энергии, не подчиняя и не борясь, тем не менее, она их полностью покоряет силой своей пустотности. Такой йогин становится бесстрашным, подобно слону. Любая практика и жизненная ситуация годится для созерцания, все становится священным, его внутренняя ясность позволяет четко видеть, что аспект энергии, переживаемый внутри и вовне, неотделим от источника созерцания. Энергия, вместо того, чтобы двигаться центробежно (изнутри наружу), двигается центростремительно (снаружи вовнутрь), поэтому такой йогин становится как бы центром всего.

Единство со Вселенной

Принцип интеграции¹⁴

Объединение, пребывание в естественном состоянии с движениями тела, мыслями и звуками речи в повседневной жизни — основной принцип практики созерцания. Вначале йогин упражняется в концентрации и медитации, с тем чтобы открыть и стабилизировать естественное состояние. Однако когда естественное состояние открыто и устойчиво поддерживается, следует не только пребывать в безмятежности, но также объединять присутствие с различными состояниями относительного ума — мыслями, страстями и эмоциями. Такое объединение с движениями энергии даже в неблагоприятных условиях дает возможность все сделать полем для практики.

В момент смерти у каждого человека возникает движение различных энергий, которое связано с распадом, тонким состоянием каналов, энергии (праны) и сущностных субстанций в теле (бинду).

Обнажение ранее неизведанных ощущений, как правило, приводит в шок обывателя или неопытного практика после смерти. Поэтому при жизни йогин тренируется соединять свое созерцание с многообразными переживаниями.

Для того чтобы такое воссоединение произошло по-настоящему, требуется четко понимать, что значит принцип недвойственности. Объединение созерцания означает, что мы остаемся в присутствии, полностью осознавая недвойственность, в то время, когда проявляется наша карма в относительном измерении, т.е. мысли, звуки голоса, движения тела, ощущения и т.д. При этом наше сознание не остается инертным, отстраненным от восприятия и как бы зависшим в некой пустотности. Также оно не следует за объектами и ощущениями и не увязает в них. Оно адекватно объединяется со всем видимым, слышимым, тем не менее, не вовлекаясь в процессы восприятия. Можно сказать, что йогин пребывает в тончайшей осознанности, которая пронизывает любые проявления жизни, но никогда не запятнывается этими проявлениями.

Когда мы овладеваем интеграцией, мы выходим за пределы формальной практики медитации сидя, и наша практика продолжается независимо от того, чем мы заняты.

Принцип интеграции предполагает постоянное согласование нашего созерцательного состояния с проявлениями энергии. Мы как бы прикладываем нашу осознанность к движению тела, мыслям, звукам речи и событиям каждый миг нашей жизни.

Осторожный путник

Смешивание с благоприятными обстоятельствами и действиями

Вначале йогин учится интегрироваться с благоприятными поступками и обстоятельствами с точки зрения духовного продвижения, затем с обычными, т.е. мирскими, затем с неблагоприятными, т.е. с теми, которые мешают практике созерцания, отвлекают ум от созерцания. Упражняясь последовательно от простых обстоятельств к сложным, йогин развивает свое созерцание, делая его непоколебимым и способным смешиваться с любыми проявлениями энергии во Вселенной.

Такое смешивание означает, что мы соединяем нашу осознанность с любыми действиями духовной практики, например, поклонами, выполнением асан йоги, пранаямами, начитыванием мантр, духовными песнопениями или монастырским служением, правилами поведения, т.е. с тем, что очищает наше сознание от прошлых дурных кармических отпечатков и способствует накоплению заслуг.

Такое смешивание особенно важно для начинающих, у которых созерцание неустойчиво или вовсе не открыто. Даже когда мы можем поддерживать осознанность, мы понимаем, как важно на относительном уровне выполнять очистительные действия, накапливать заслуги, выполнять практики, т.к. большая часть нашей жизни еще все-таки ориентирована на относительные измерения тела и ума.

Поэтому на этом этапе лайя-йог внешне может ничем не отличаться от обычных практиков йоги, он выполняет концентрацию, медитацию, делает простирации, начитывает мантры, тренируется в Кундалини-йоге, осваивая асаны и пранаямы, или участвует в риприпах и песнопениях. Однако, внутреннее различие лайя-йога в сравнении с обычным йогом огромно и подобно различию между солнцем и луной. Все действия лайя-йога наполнены осознанием, и главной практикой являются все-таки не действия, а поддержание созерцания. В то время как йог на путях крийя-, чарья-, йога-мантры «всерьез», обусловленно выполняет свои практики, желая получить в будущем от них результат, лайя-йог уже находится в состоянии результата — полной свободы естественного состояния. Поэтому в тонком смысле делать практики с формой или не делать для него не так важно, поскольку он непрерывно делает внутреннюю практику без формы, т.е. он может выполнять действия противоположные тем, которые считаются практикой, и его созерцание никак от этого не пострадает. Поэтому практика вместо унылого и однообразно-обязательного ритуала становится тонкой игрой, искусством внимательности, где всегда есть свобода осознанности. Это не означает, что йогин не верит в подготовительные практики, которые он выполняет, или несерьезно относится к ним. Можно сказать, что он, пребывая в спонтанно свободном присутствии, «серьезно несерьезен» и выполняет их, «не выполняя», понимает их Пустоту, но уважает их.

Получил ли он результаты или знаки от своей практики или нет, он все равно удовлетворен, поскольку с самого начала пребывает на пике естественного состояния, которое ни в каких практиках не нуждается.

«Авадхута может соблюдать или не соблюдать предписания йоги, и, тем не менее, он — йог».

Авадхута Даттапатрешя, «Авадхута Гита» (гл. 7, 9)

В то время как йоги низших путей полностью связаны своей практикой, внешней дисциплиной, целями, результатами и знаками на пути, лайя-йог не связан ничем, так как, пребывая в естественном состоянии, он уже находится в состоянии высшего результата, в конце пути, в полной свободе и не имеет понятий о практике или о себе, как о практикующем.

Игра — зарождение танца присутствия

Смешивание с обычными (нейтральными) действиями

«О Великая Богиня, сведущий йог, даже будучи освобожден, играет подобно ребенку, ведет себя подобно простаку и говорит подобно безумцу».

«Куларнава Тантра» (72)

Преуспев в объединении созерцательного присутствия с благоприятными действиями, йогин становится на путь игры, как бы скрывая свою духовную реализацию и причастность к духовному пути, он периодически играет роль обычного человека в гуще мирских забот или развлечений.

«Они не разглашают свое самопознание, но живут среди людей, стараясь казаться одуроченными, немыми или глупыми».

«Куларнава Тантра» (67)

Хотя такой йогин внешне может казаться непосвященным профаном и вести себя словно обычный человек, он подобен актеру на сцене, а весь мир для него — это театр, где он дает представление. Его созерцание находится в непостижимой глубине, недоступной простым смертным, и его почитают другие святые и даже боги.

«Тот, кто наслаждается широким пространством чистого сознания, просит пищу без какой-либо мысли или чувства унижения, пьет воду из реки, закутывается в лохмотья, не поддающиеся стирке и сушке, или в кору деревьев, или ходит обнаженным. Нет кодекса законов или правил поведения, обязывающих его, ибо он совершенно свободен».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Непобедимый воин. Танец яростных богов

Смешивание с неблагоприятными энергиями

Смешивание с неблагоприятными обстоятельствами — высший уровень взаимоотношений с энергией. Когда созерцание набрало силу и проникло в сновидения, йогин пренируется в неблагоприятных ситуациях «с нагрузкой», чтобы достичь подлинной глубины практики.

На ступени полной интеграции, присутствие, соединенное с энергией, проявляется как танец в пространстве без границ. Подобные садханы не должны быть оправданием клеш и выполняются только на высших ступенях духовной реализации. Практикуя полную интеграцию, йогин должен быть полностью уверен, что интеграция действительно происходит и присутствие не только не теряется, но и укрепляется. Если же йогин потеряет осознанность, и будет пытаться вести себя, подражая высшим практикам, он вызовет недовольство божественных существ и ничего, кроме гор отрицательной кармы, он не накопит. Критерием способности выполнять интеграцию с неблагоприятными действиями является:

- ~ способность входить в самадхи,
- ~ непрерывное поддержание осознания во сне без сновидений,
- ~ умение направлять ветер в сусумна-нади только силой созерцания.

Использование энергии страстей

«Испытывая радость при встрече со старым другом, созерцая, объедини присутствие с этим блаженством».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (46)

Периодически йогин на этой ступени намеренно вызывает в себе различные желания и страсти, такие, как вожеление, ревность, гордость, привязанность, страх, а затем наблюдает за ними из глубины созерцания, интегрируясь с ними вплоть до их полного самоосвобождения. Он не отбрасывает их, не привязывается, а просто остается в расслаблении и покое естественного состояния. Оставив «все как есть», он позволяет свету саморожденной Мудрости (Праджняна) освободить все страсти в чистую игру энергии естественного состояния. Разумеется, такая практика не имеет ничего общего с банальным потаканием желаниям, она предполагает способность к созерцанию высшего уровня. Эта способность еще называется «сиддхи единства (самйога) праны и ума». На этой ступени йогин может перемещать свою энергию силой одного созерцания, не используя методы йога-тантры, такие как кумбхаки, или методы раджа-йоги, к примеру, концентрацию на чакрах.

Использование призывания нечеловеческих существ

(духов, развоплощенных душ и т.д.)

Иногда йогин, достигший высших ступеней в созерцании, отправляется в особые места силы в горах и т.д. и выполняет практики призывания нечеловеческих существ, чтобы пронаблюдать, насколько он может остаться неустранимым, непоколебимым к их воздействию. Испытывая страх от появившихся ужасных видений и демонов, йогин не пытается рассеять его, а находится в полноте присутствия, интегрируясь со страхом, пока его присутствие не усмирит гневных духов.

Использование страдания для углубления присутствия

Переживая физическую боль, страдание, печаль, болезнь, йогин тренируется не отделять свое созерцательное присутствие от переживания, пребывая вне таких понятий, как «тело», «боль», «страдание», устраняя иллюзии двойственности. Он учится не отрицать, а принимать страдание, как часть естественного состояния.

«— Чувствует ли Шри Бхагаван боль от укусов насекомых?»

Махариши:

— Да, имеются и ощущения, боль как боль: она тоже часть Атмана».

Бхагаван Шри Рамана Махариши

Использование сострадания

Порождая любовь к живым существам, йогин испытывает глубокое сострадание к ним, видя их неведение и заблуждение. Объединяя свое недвойственное видение с состраданием, йогин раскрывает активную сторону естественного состояния.

Использование отвлекающих ситуаций и мыслей для углубления присутствия. Здесь йогин упражняется медитировать в шумном месте, например, когда дверью в зале для медитаций постоянно хлопают, либо он отправляется в толчею, на базар или ярмарку с целью тренировки удержания естественного состояния.

Игра без правил

Использование неадекватного поведения

или странных действий

«Знатоки Кула-йоги, о возлюбленная, говорят подобно лжецам, ведут себя подобно безумцам и выглядят подобно плутам».

«Куларнава Тантра» (70)

Святой йогин-сиддха, достигший успехов в непрерывном созерцании, пренируется в особом пайном поведении, которое в некоторых текстах называют поведением, подобным «безумцу», «собаке» или «свинье»:

- ~ он произносит лживые слова о себе или других,
- ~ распускает слухи и сплетни,
- ~ издает бессмысленные нечленораздельные звуки,
- ~ ведет себя вызывающе или неадекватным образом,
- ~ притворяется немым глупцом или идиотом и вызывает оскорбления на себя,
- ~ выдает себя за кого-то другого,
- ~ совершает немотивированные бессмысленные поступки.

Великий святой Авадхута Дашпатрея считается опцом-родоначальником практики «безумной мудрости».

«В одном месте он ведет себя словно идиот, в другом — подобно ученому, в третьем — подобно обманутому. И снова в одном месте он движется, словно человек мира, в другом — как царь, еще в другом — как нищий, питающийся с ладони из-за отсутствия чаши для подаяния. В одном месте он обожается, в другом — хулим».

Он, кто есть всеобщее «Я», принимает по желанию бесчисленные формы и имеет бесчисленные переживания».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека Чудамани»

Это не легкомыслие и не вседозволенность, садхана такого рода относится к высшим ступеням духовной практики. Разумеется, это предполагает высокий духовный уровень йогина, величайший самоконтроль и овладение высшими ступенями созерцания. Йогин Канхапа, выполняя подобную практику без дозволения Гуру, навлек на себя гнев дакини и был проклят ею, из-за чего ему пришлось оставить тело.

На грани бездны

Особые моменты для интеграции

Пребывать в осознанности и объединяться с любыми переживаниями йогин должен всегда. Однако есть особые моменты в повседневной жизни, когда поверхностное мышление сбивается и на миг обнажается глубокая осознанность, давая присутствию глубину и ясность.

Этих моментов насчитывают шесть:

I. Миг, когда сознание пугается или приходит в ошеломление от чего-либо (например, от громкого хлопка или крика). В момент ошеломления или испуга у любого живого человека в области «нижних врат»¹⁵ генерируется огромная энергия, и, если йогин бдителен, и может, объединившись с этой энергией, пребывать в созерцании, вместо того, чтобы впасть в панику, эта энергия может быть захвачена и введена в центральный канал. Благодаря этому сознание получает мощнейший импульс. Ум на некоторое время парализуется и обнажается чистое состояние вне концепций.

II. Первый миг, когда нами овладевают сильные желания или эмоции, трудно поддающиеся контролю (первый миг перед едой, первый импульс гнева или вожделения).

III. Период между бодрствованием и сном и первый миг при пробуждении утром, когда сознание ясно, понятийный ум еще не полностью включился, суждения и оценки не выносятся (к примеру, когда не можешь вспомнить, где ты).

IV. Моменты стыда, когда ум парализован ситуацией, расходящейся с привычными представлениями о чести и бесчестии, чистом и нечистом.

V. Моменты необычного поведения, когда привычные описания мира, поведенческая схема взаимоотношений с миром или другими рушатся, благодаря новым необычным элементам.

VI. Моменты восприятия парадоксальной концепции, когда понятийный ум парализован, а концептуальные понятия и логика рушатся.

«Нет воды, почему же затопило берега?»

«В гнезде нет яиц, почему же вылетел птенец?»

«Когда безногий танцует, немой поет,

А безрукий играет на барабанах?»

Махасиддха Горакшанатх

В традиции Лайя-йоги есть парадоксальные задачи, размышляя над которыми и интегрируя пары противоположностей, йогин отбрасывается глубоко за пределы концептуального ума, усиливая ясность

присутствия, загадки, разгадав которые, ученик меняет местами «небо и горы». Самые известные в традиции — это «рогатый кролик, спучающий в монастырские ворота», «человек, идущий в город гандхарвов», «Наккикар, страдающий в пещере», «лягушка, глотаящая слона», общее же число их исчисляется несколькими сотнями. Нет решения этих абсурдных задач на уровне логики, однако, решение все же есть. Оно — за пределами концепций. По сути, решить их и достичь Просветления — одно и то же.

VII. Моменты интенсивного переживания ощущений, когда ум вынужден полностью сосредоточиться на переживании, например, во время предельной кумбхаки (задержки дыхания в пранаяме), во время боли от сидячей позы или удовольствия.

Течь вместе с рекой

Ключевые моменты поведения при созерцании в движении

- ~ **Чувство центра:** дух и энергия в гармонии, центр тяжести пребывает на уровне между пупом и половыми органами (йонистхана).
- ~ **Покой и безмятежность:** движения совершаются равномерно и без усилия, дыхание ровное и редкое.
- ~ **Грациозность:** тело всегда сохраняет равновесие, движется упруго и мягко, центр тяжести не отклоняется.
- ~ **Спонтанность:** способность спонтанно чувствовать, делать и жить, откликаясь не из ума, а из Источника, следуя потоку Бытия.
- ~ **Текучесть:** вовлеченность тела в созерцание, плавный, гармоничный стиль движения, когда действия составляют единую нить и связаны между собой единым рисунком.
- ~ **Сила (живость):** любое движение наполнено силой, глубиной и яркостью при любых переживаниях.
- ~ **Легкость:** в отношении ума означает свободу от гордости, гнева, привязанности и эгоизма, в отношении тела — непринужденность, отсутствие скованности, «простоту совершенства».
- ~ **Полное пребывание в настоящем:** внутренняя самодостаточность каждого момента движения, «священность обыденного».

ДЫХАНИЕ ВЕЧНОСТИ

УЧЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

Бездна вечности

Три вида пространства

Обычно, когда мы говорим о природе проявленных феноменальных объектов, мы используем термин энергия (Шакти), этот термин близок индуистскому шактизму. В Учениях шактистского пантризма подобная энергия символизируется Изначальной Матерью всего творения. Фундаментальная энергия Бытия обладает природой пространства. Пространство не имеет каких-либо разграничений, оно безгранично и всепроникающе, у него нет центра или границ, сторон света, верха или низа, однако в Учении пространство обычно подразделяют на три вида:

~ **Пространство Вселенной.** Внешнее пространство проявленных объектов (Бхуп-акаша) — это внешнее пространство, которое содержит все проявленные феномены сансары. «Бхуп-акаша» — это внешнее окружающее пространство, к примеру, пространство космоса или пространство Вселенной.

~ **Пространство ума.** Внутреннее пространство (Чип-акаша) — это пространство нашего осознания, включая подсознание и сознание тонкого тела. «Чип-акаша» — это наше внутреннее пространство сознания, т.к. все мысли и эмоции проявляются из нашего внутреннего пространства. Они появляются, играют в пространстве нашего ума и затем исчезают. Все это происходит неотделимо, нераздельно от нашего внутреннего пространства, которое является Пустотой.

~ **Пространство сердца.** «Хрид-акаша» — это сердечное, самое тонкое и тайное пространство, наша изначальная светоносная ясность. «Хрид-акаша» — это внутреннее пустотное пространство всех объектов и также сознания, то, что пронизывает как сознание всех живых существ, так и сознание всех внешних объектов.

Разбить кувшин

Смешивание двух пространств

«Об Атмане говорят как о чем-либо, подобном пространству. Подобно тому, как пространство скрыто в глиняных кувшинах, таким же образом Атман пребывает в теле, скрытый как пространство в кувшине тела».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (3)

Смешивание двух пространств, интеграция субъекта и объекта, является кульминационной почкой, моментом Пробуждения и полным Просветлением.

«Подобно тому, как пространство внутри кувшина это не какое-то другое пространство и не часть общего пространства, таким же образом отдельная душа никогда не бывает чем-то другим или частью единого пространства Самости».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (7)

Два пространства (внутреннее и внешнее) существуют подобно тому, как существует пространство внутри и снаружи кувшина благодаря разделяющим стенкам. Таким же образом, два пространства, внутреннее и внешнее, существуют благодаря стенкам нашего дуалистического ума.

«Стоит разбить кувшины, и заключенное в них пространство сольется воедино, так же сливаются и все души в чистом сознании Атмана».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (4)

Когда же у ума отсекается выбор, и мы входим в созерцательное присутствие, это можно уподобить разламыванию стенок кувшина или разбиванию кувшина. Внешнее и внутреннее пространства начинают смешиваться. Смешение двух пространств — это следующая фаза после восприятия пробуждающего импульса Ануграхи. Фактически, они следуют неразрывно одна за другой.

В Лайя-йоге смешивание двух пространств достигается особыми тончайшими техниками, такими как шамбхави-мудра, в сочетании с методами Нада-йоги и Джьоти-йоги. Воистину, эти практики являются тайной тайн, приводящими йогина к высшей ступени реализации в течение одной жизни. До того как пространства внутреннего и внешнего не смешались, для нас существует субъект и объект, и мы подобны кольцу, имеющему внешнюю и внутреннюю стороны, которые никогда не пересекаются. После смешивания двух пространств и достижения Просветления, субъект парадоксальным образом объединяется с объектом и наше состояние чем-то начинает напоминать ленту Мёбиуса: когда мы начинаем вести карандаш по внутренней стороне, через некоторое время мы обязательно попадаем на внешнюю. Таким же образом, когда мы ведем карандашом по внешней стороне, через некоторое время мы обязательно окажемся во внутренней стороне

ленты Мёбиуса. Мы живем в таком парадоксальном состоянии, когда субъект неотделим от объекта, поэтому говорят, что джняни видят мир, как долю и часть себя.

«Подобно тому, как пространство в разных кувшинах не замутиняется, когда один из них заполнен пылью или дымом, так и общее сознание всех душ не запятывается, даже когда кто-либо испытывает наслаждение».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (5)

Это самое запредельное, непостижимое состояние, которое неопишимо, невыразимо, необъяснимо, непонимаемо с позиций двойственности, лишь тот, кто сам вошел в это парадоксальное состояние может понимать, о чем идет речь. Даже если человек обладает знанием сотен священных текстов и имеет ученые степени по философии или превосходно выполняет практики йоги или тантрические ритуалы, он может оставаться слепым, подобно обычному человеку, если он не вошел в это парадоксальное состояние, где нет субъекта и объекта. Напротив, йогин, реализовавший состояние двух в одном, может быть неграмотным, не знать Писаний, быть несведущим в йоге или тантрических ритуалах и, тем не менее, он является высочайшим из мудрецов, он является самим Брахманом и неотделим от абсолютной Реальности, и его восхваляют даже боги.

После того как внешнее и внутреннее пространства смешались в уме и теле йогина, такой йогин живет в каждом живом существе и ощущает сознание каждого живого существа как свое собственное.

«Пребывая во всех телах, изначальное «Я» неотлично от пространства».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (9)

Можно сказать, что он гуляет по Млечному Пути, глотает солнце и луну и живет в десяти тысячах сторонах света. Об этом сказано так:

«Я внизу, я наверху, я позади, я впереди, я справа, я слева, я — весь этот мир. Поистине, кто видит так, мыслит так, познает так, сам становится владыкой во всех мирах, он способен действовать, как пожелает».

«Чхандогья Упанишада», глава 25

Нет различия между внутренним и внешним, все воспринимается как проявление единого сознания, поэтому такое состояние называют «единым вкусом».

«Хотя различные имена, формы и действия различаются благодаря своим сосудам, для самого пространства нет различий и многообразия душ».

Гаудапада, «Мандукья Карики», глава 3 (6)

Часто для примера, для обозначения внутреннего пространства используют пример глиняного кувшина.

«Лишив ум поддержки, не допуская даже одной мысли, йогин подобен горшку, который наполнен пространством внутри и снаружи».

Шри Ади Шанкарачарья, комментарии к «Мандукья Упанишаде»

Ум без опоры — это состояние Нираламбха, которое реализовывается в глубоком созерцательном присутствии. Это состояние может также переживаться в нирвикальпа-самадхи. Оно находится за пределами ума и энергии, однако, включает в себя и ум, и энергию. Ум без опоры (Нираламбха), реализовывается, когда внутреннее и внешнее пространство смешиваются.

«Как пространство, находящееся внутри сосуда, полностью сливается с окружающим его пространством, когда сосуд разбит, так и отдельное сознание сливается с абсолютной Реальностью».

Шри Ади Шанкарачарья, комментарии к «Мандукья Упанишаде»

Из-за того, что сознание приковано к сосуду тела, то пространство абсолютной реальности внутри него считается отличным от пространства реальности вовне. Когда наступает прояснение того, что пространство безграничного осознания внутри есть то же самое, что и пространство снаружи, что сосуд ума и тела не может создавать различий между ними, реальностью становится единое пространство высшего Бытия. Таково это разрушение сосуда, устраняющее иллюзию, связывающую с идеей ума и тела.

«Как пространство внутри сосуда появляется в момент создания сосуда или как пространство внутри горшка исчезает вместе с разрушением горшка, так и ложная идея отдельного «я» появляется вместе с созданием составных частей тела и сливается с высшим «Я» при разрушении этих составных частей».

Шри Ади Шанкарачарья, комментарии к «Мандукья Упанишаде»

Прыжок в бесконечность

Установки, определяющие естественное состояние

I. Положение тела: мы сидим неподвижно, скрестив ноги, в сукхасане. Наши глаза не двигаются, мы смотрим вперед, прямо перед собой. Спина держится прямо, глаза широко раскрыты, а взор направлен в пространство. Взгляд может распространяться дальше или ближе, мы полностью расслаблены.

II. Пребывание в обнаженном присутствии, без оценивающего ума и без вынесения суждений. Наши пять органов чувств работают в соответствии со своей природой. Воспринимая внешние объекты, мы позволяем им проявляться так, как они проявляются, не блокируя их, не выносим суждений по их поводу, не думаем. Движения мыслей прерываются сами собой, и мы чувствуем, что наше тонкое осознание беспрепятственно распространяется, при этом мы не прилагаем даже малейшего усилия, чтобы помочь ему распространяться.

III. Пребывая в беспрепятственном осознании и глядя в пространство прямо перед собой, мы чувствуем энергию блаженства в нижней части тела, и позволяем присутствию осознанности и энергии объединиться и смешаться. Таким образом, наше тело включается в созерцание.

Таковы три установки при практике естественного состояния в шамбхави-мудре.

Пребывая так, внезапно мы чувствуем, как внутреннее и внешнее пространства смешиваются, и мы обнаруживаем безграничную распахнутость своего состояния, словно мы сидим на троне в центре всего Бытия. Иногда нам может показаться, будто тело и пространство становятся едиными, точно так, как описывается в «Вигьяна Бхайрава Тантре»:

«Ощущай, что пространство, занятое формой твоего тела, бесконечно и вмещает в себя все».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (22)

Тогда мы можем ощущать неосознание, прозрачное, беспрепятственное, беспелесное чувство единства со всем Бытием.

«Чувствуй Вселенную как прозрачное, вечное, бессмертное присутствие».

Вигьяна Бхайрава Тантра (38)

Это указывает на то, что наша практика шамбхави-мудры успешна, и мы начинаем переживать первый «вкус» (раса) естественного состояния вне субъекта и объекта.

Открыться пространству

Шамбхави-мудра

Как для начала развития видений света, так и для объединения внешнего и внутреннего пространства, выполняются различные виды взгляда и созерцания, все они носят общее название шамбхави-мудры.

Шамбхави-мудра является глубочайшей и таинственной практикой, которая открывает перед нами величайшие тайны мироздания, настолько величественные и потрясающие, что при соприкосновении с ними йогины охватывает восторг, ликование, экстаз, трепет, благоговение и безграничная радость. Тайны шамбхави-мудры открываются только йогинам, посвятившим годы практики ее настойчивому изучению, под руководством Духовного Учителя. Говорится:

«Тот, кто знает эту мудру, подобен Адинапху, изначальному Господину Мира, он, как Нараяна, Создатель».

«Гхеранда Самхита» (3.66)

«Истинно сказал Махешвара, кто изучил шамбхави, тот тождественен Брахману и ничему другому».

«Гхеранда Самхита» (3.67)

«Йогин, овладевший жизненной силой и непрестанно созерцающий «Я», темно-синего владыку в межбровье, взирая при этом на кончик носа, достиг высшей цели йоги».

В этой шлоке упоминается об аджна-чакре, межбровном центре, который сравнивают с синим жемчугом (нила-бинду) или семенной почкой (бинду), благодаря этому центру генерируется «бровное видение».

«Созерцающая Шамбху, что расположен в пространстве сердца, и сияет подобно сверкающему солнцу, удерживая взор на кончике носа, он становится единым с Абсолютом».

Махасиддха Гораакшанатх, «Заветы Гораакши» (2.67)

«Созерцающая вездесущее «Я», которое чисто, имеет вид пространства и ослепительно, как искрящаяся жидкость, йогин обретает Освобождение».

Махасиддха Гораакшанатх, «Заветы Гораакши» (2.74)

Для открытия различных видов пространства и переживания видений, йогин выполняет шамбхави-мудру, упражняясь в пяти видах взгляда, насикагра-дришти либо сосредотачивается в межбровье.

«Управляя движением ветра у пупка, сжимая внизу корень апаны, который подобен проводнику жертвоприношений, т.е. огню, и проявляет тонкую форму наподобие нити, стягивая сердечный лотос, пронизывая небо и Брахмарандру, йогин достигает Пустоты, где Бог Махеша вступает в пространство Гагана».

Махасиддха Гораакшанатх, «Заветы Гораакши» (2.78)

«Созерцая бескачественное, безмятежное, благое, всеобъемлющее, высшее сознание в пространстве, медитируя при этом на кончик носа, он становится единым с Абсолютом».

Махасиддха Горахшанатх, «Заветы Горакиши» (2.72)

Благодаря этому начинают генерироваться видения, и открывается единство внутреннего и внешнего пространства.

Аналогии, описывающие созерцание

■ в шамбхави-мудре

Шамбхави-мудра является главным методом для созерцания.

1. Созерцание, подобное луне в воде

«Когда возникает приязнь или отвращение к чему-либо, не позволяй сознанию отождествляться с этим, оставаясь в присутствии осознанности».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (101)

Подобно тому, как луна, отражаясь в воде, никак не влияет на воду, не запятывая ее и не изменяя, и вода остается в своем непоколебимом присутствии, таким же образом, созерцая, мы воспринимаем многообразие различных энергий во Вселенной, не оценивая, не принимая и не отвергая, и тогда осознание никак не окрашивается внешними объектами.

II. Подобное пространству

«Ощущай себя пронизывающей все стороны света, и далеко, и близко».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (67)

Наше созерцание всегда связано с пространством. При этом мы не пытаемся каким-либо образом визуализировать или ощущать, словно наше сознание пронизывает насквозь все пространство, расходясь до бесконечности. Это предполагало бы некое тонкое усилие, а значит, искусственную деятельность поверхностного ума. Мы пассивно открываемся Силе пространства Вселенной, пронизывающей все направления. Мы ничего не делаем, а только позволяем обнажиться факту безграничного пространства Вселенной, неотделимой от сознания.

III. Созерцание несотворенного пространства

«Ощущай, что пространство, занятое формой твоего тела, бесконечно и вмещает в себя все».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (22)

Когда мы пребываем в созерцании, мы занимаем позицию не созерцания сотворенного из своего собственного ума, ради будущих плодов реализации, а созерцания уже совершенного источника, объекта, который уже беспределен, и вмещает в себя все, и подобен пространству. Таким образом, мы не творим ни наше созерцание, ни пространство, а направляемся на пространство, которое беспредельно и всегда существует. Чтобы облегчить понимание этого факта, следует понять, что Вселенная с бесконечным многообразием галактик, звезд и планет уже существует, она бесконечна и безгранична, и нам нет нужды создавать некую

модель бесконечности в своем уме, чтобы настраиваться на нее. Мы просто признаем этот факт безграничности пространства, и, созерцая этот факт, мы переносим вес своего индивидуального осознания на уже существующее безграничное пространство, оставляя идею суженного ума, схваченного мыслью «я есть тело».

IV. Подобное соприкосновению с бесконечным пространством

«О, Дэви, соприкоснись с присутствием пространства, которое проникает за пределы формы твоего тела во все стороны, вверх и вниз невообразимо далеко».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (20)

Созерцание, подобное прикосновению, означает принцип ощущения энергии, когда мы не прилагаем никакого усилия, чтобы созерцать. Мы словно входим в соприкосновение с тем, что превосходит нас. Каким бы образом мы ни старались быть усердными в практике созерцания, все это будет нечто сотворенное, сделанное нашим умом, а значит, ограниченное коконом нашего индивидуального восприятия, основанного на идее тела и личного «я». Поэтому, сколько бы йогин ни пытался открыть созерцание, исходя из собственных идей, оно будет ограниченным, подобно клетке, и становится новыми тонкими оковами и золотыми цепями, оставляющими нас в коконе индивидуального восприятия, вместо того, чтобы его разломать.

Принцип соприкосновения означает, что, пребывая полностью без усилий, распахнутым, чутким и осознающим, мы мягко позволяем коснуться себя универсальному пространству безграничной Вселенной. Мы входим в это соприкосновение и словно получаем толчок от этого пространства. Такое прикосновение достигается благодаря полному отбрасыванию усилий, идеи медитации, идеи «я медитирую» и идеи самого «медитирующего».

V. Подобное кувшину

«Почувствуй великий дух одновременно как внутреннее и внешнее до тех пор, пока не объединишься с Бытием Вселенной».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (19)

Этот принцип предполагает смешивание внутреннего и внешнего пространства. Практикуя созерцание, не следует полагать, что наше изначальное осознание есть некий вид внутреннего наблюдателя (сакши) или тонкого регистрирующего внутреннего осознания (антарьямина). Думать, что в этом заключается все созерцание, означает оставаться все в том же коконе сжатого личного восприятия «я». Здесь мы медитируем, пребывая словно на грани между внутренним пространством кувшина, которым являются наше тело и ум, и внешним вселенским пространством. Мы тонко созерцаем, понимая, что разница между внутренним и внешним пространством — условность, созданная нашим ограниченным восприятием, до тех

пор, пока мы полностью не утвердимся в понимании такой условности и не объединим внутреннее осознание с безграничным Бытием Вселенной.

VI. Подобное блаженству

«Ощупи субстанции своего тела, такие, как кости, мышцы, кровь, насыщенными сущностью безграничного космического пространства».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (23)

«Воспринимай окружающий мир как свое собственное тело, полное блаженства».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (40)

Этот принцип заключается в том, что наше тело должно быть включено в созерцание. Он называется «единство блаженства и Пустоты» (махасукха). Это означает, что, пребывая в раскрепощенном осознании, наша практика касается не только глаз или сознания и ума, но в нее также включено все тело. Каждый канал, энергия и энергетический центр нашего тела объединяются с безграничным пространством. Прана насыщает бесчисленные нади в теле, мы чувствуем вселенную низом живота, нашей грудью, всеми энергетическими центрами. Эта практика похожа на практику раскрытия пяти элементов в Шат-чакра-йоге, когда, концентрируясь на каждой из чакр, йогин доводит состояние каждого элемента до совершенства до тех пор, пока он не засияет как чистое пространство цвета определенного элемента.

«Махасукха» означает «великое блаженство». Блаженство здесь подразумевает энергию, поскольку энергия в нашем теле всегда несет переживания, связанные с наслаждением, блаженством. Это означает, что когда мы медитируем, мы придаем значение ощущениям энергии в районе «нижних врат» (муладхары), нижнего отверстия и в почке между пупком и половым органом (йонистхана). Мы чувствуем, как в этих почках пробуждаются вязкие энергии, тепло, пульсация и, прислушиваясь к этим ощущениям, мы смешиваем чувство пространства с этими энергиями. Этими почками мы настраиваемся на безграничное пространство до тех пор, пока чувство энергии и пространства не будет смешано. Практикуя таким образом, мы можем чувствовать Пустоту нашим элементом земли или муладхара-чакрой, нашим элементом воды или свадхистхана-чакрой, всеми остальными элементами. В процессе такой интеграции мы понимаем, что Пустота нашего осознания, смешиваясь с различными элементами в чакрах, может иметь различные вкусы и оттенки.

Стать небом

Созерцание небесного пространства

«Летом, когда ты видишь все небо бесконечно чистым, войди в эту чистоту».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (51)

В традиции Лайя-йоги придается большое значение практике интеграции с небесным пространством. Такое созерцание является тончайшим и изысканным методом реализации в нашей традиции. Выполняя медитацию на небесное пространство, йогин старается поддерживать неразрывное присутствие своего внутреннего осознания и внешнего пространства неба до тех пор, пока они не смешаются. Объединение внутреннего и внешнего пространства, которое приводит к открытию тайного пространства изначального «Я» и завершается реализацией одного великого состояния пространства (Маха-акаша), является подлинным путем для достижения Освобождения в Лайя-йоге. Такая практика созерцания неба называется шамбхави-мудра («Печать Великого Блага»).

Вначале йогин созерцает небесное пространство, глядя внешними физическими глазами, по мере практики восприятие физического зрения постепенно замещается тонким восприятием, связанным с духовным видением. Йогин реально ощущает, как его внутреннее пространство начинает смешиваться с внешним пространством, до тех пор, пока не будет достигнуто единство трех видов пространства.

Поскольку глаза связаны с причинным телом (карана-шарира) и мудростью элемента пространства, этой практике придается большое значение. Именно благодаря зрению мы можем воспринимать пространство и входить в истинное состояние недвойственного осознания. Глаза соединены двумя каналами с чакрой сердца, и видения, прежде чем проявиться через глаза, генерируются из сердца и поднимаются по этим двум каналам. Благодаря этим каналам, соединяющим сердце и глаза, пустотное пространство внутри нашего сознания соединяется с пустотным пространством внешнего неба. Глаза являются точкой такого соединения. Нужно сказать, в Лайя-йоге считается, что через глаза и внутреннее свечение, исходящее из глаз, происходит проецирование внутреннего света (Антар-джьоти) наружу, в пространство внешней реальности.

Понимание того, как происходит такое проецирование видений, является сущностью Джьоти-йоги. Джьоти-йога также носит название Тарака-йога, йога Спасителя. Под Спасителем здесь подразумевается осознание, распознающее внутренний свет. В «Адвайя Тарака Упанишаде» описывается способ объединения внутреннего и внешнего сияния:

«Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, открыты глаза или закрыты — это истинная шамбхави-мудра».

«Адвайя Тарака Упанишада» (12)

Благодаря практике шамбхави-мудры, мы объединяем внешний элемент небесного пространства, внутреннее пространство нашего осознания и пространство, связанное с восприятием глаз. Этот процесс интегрирования двух пространств завершается полным осознанием вне двойственности, когда мы уже находимся за пределами ограничений различных пространств и осознаем одно великое пространство.

В «Гхеранда-Самхите» шамбхави-мудра описывается как сукшма-дхьяна.

«Йогин достигает этого успеха шамбхави-мудрой, устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов. Оно великая тайна».

«Гхеранда Самхита» (6.20)

Благодаря практике тонкого созерцания, энергия йогина пробуждается и соединяется с осознанием, выходит из тела через отверстия глаз и начинает пространство по царскому пути (раджа-марга). Практикуя шамбхави-мудру, йогин осознает тончайшие проявления своей энергии в виде сияния лучей и божеств. Интегрируясь с внешним пространством неба, йогин начинает переживать появление различных видений, эти видения подобны тонким узорам или подобны ковровой парче, они имеют четыре стадии: начало (арамбха), сосуд (гхапа), нарастание (паричайя) и завершение (нишпапти). Последовательно развивая восприятие видений до их полного завершения, йогин позволяет видениям истощиться в пространстве его недвойственной осознанности, что приводит к полному Освобождению в Радужное тело. Созерцание небесного пространства является одним из тончайших изысканных методов в традиции Лайя-йоги.

Взгляд ребенка

Единство с присутствием проявляющегося

Если наше осознание, возникающее в результате созерцания, уподобить зеркалу, то все объекты можно уподобить отражениям, возникающим в зеркале. Все внешние объекты являются энергией, исходящей из единого источника, т.е. из зеркала, и когда мы осознаем объекты, мы их воспринимаем. Осознавая объекты, мы не устанавливаем какого-либо отношения к ним, не отвергаем их, не пытаемся удерживать свое сознание каким-либо способом от их воздействия.

К примеру, мы не пытаемся убежать от них вовнутрь или накладывать на них какие-то свои проекции, думая: «Это все иллюзия, все эти объекты — Пустота и они неотделимы от моего Ума» или «Все это — Абсолют». Мы просто остаемся в естественном состоянии, и мы предоставляем объектам оставаться такими, какие они есть, поэтому этот принцип называется «оставление всего, как есть» или «единство с проявленным Бытием». Когда мы видим внешние элементы, такие, как горы, реки, деревья, мы понимаем, что они исходят из глубинного источника нашего сознания и, поскольку они неразделимы, с ними нет нужды делать что-либо, наклеивать на них ярлыки или спрашивать их, думая, что они собьют наше созерцание.

Когда мы встречаемся с чудесными проявлениями божеств и видений, мы понимаем, что это чистое проявление элементов (шуддха-таптив), и поскольку они исходят из изначального осознания, нет нужды за ними следовать или высказывать какое-либо отношение к ним, кроме того, что мы уже имеем. Таким образом, мы их оставляем в своей собственной природе, не покидая нашего созерцательного присутствия, оставаясь в недеянии. Когда мы встречаемся с чем-либо нечистым, загрязняющим, с негативными эмоциями, чужими или нашими собственными, мы мгновенно распознаем их, видя, что они также происходят из единого источника (осознания), тогда они воспринимаются как игра и не доставляют нам каких-либо проблем. Мы не высказываем к ним негативного отношения, признавая, что абсолютный Источник может проявляться любым способом. Таким образом, в глубине ядов, эмоциональных омрачений, клеш, мы распознаем ту же самую чистую, безграничную энергию этого Источника. В момент такого распознавания наши собственные загрязнения, клеши мгновенно устраняются, а если они видятся вовне, они узнаются как неотделимые от Источника. Таким образом, все проявления, которые возникают, мы воспринимаем как игру (лилу) безграничного Источника Вселенной — абсолютного Ума и не покидаем нашего созерцания. С чем бы мы ни столкнулись, мы всегда открыты, и наше осознание обнажено. Находясь в таком состоянии ясности и прозрачности, какие бы явления ни возникали на поверхности нашего зеркала, мы всегда распознаем в его чистоте изначальную ясность и сияние и не выходим из этого состояния. Благодаря этому, мы пребываем в единстве природы всех вещей без всяких разрывов, отвлечений и делений на внутреннее, внешнее и промежуточное.

КНИГА IV

ПЛОД

«Я молился о лучезарном теле, которое было бы вечно, противостояло бы действию ветра, земли, неба, огня, воды, солнца, луны, планет, смерти, болезни, смертоносного оружия, злодеяний или чего-либо еще. Он исполнил то, о чем я молился, и теперь у меня такое тело. Не думайте, что этот подарок — мелочь. О, люди, ищите убежища в моем Отце — властителе неопишемого великолепия, делающего даже материальное тело бессмертным!»

Рамалинга Свамигал, «Божественная песнь милости»,
песнь 6, глава 13, стих 59

Плод

В Лайя-йоге, которая является не постепенным методом, а Учением плода, основа, путь и плод не разделены. Можно сказать, что духовная практика не создает, а открывает естественное состояние, которое есть и всегда было высшим плодом духовной реализации. Цель духовной практики — возвращение в изначальное естественное состояние. Путь духовной практики заключается в пребывании в естественном состоянии, а изначальной основой и началами фундамента духовной практики также является естественное состояние, трансцендентная Реальность. Поэтому в Лайя-йоге с самого начала путь и плод не отделены друг от друга. Наш процесс созерцательного присутствия развивается, таким образом, пока мы не вернемся к исконному изначальному состоянию. Когда мы возвращаемся к естественному состоянию, мы обнаруживаем, что в нем спонтанно существует плод: реализация трех пробужденных тел. В отличие от постепенных методов, которые целенаправленно движутся к заветной цели — плоду духовной реализации, на пути недеяния мы, скорее, возвращаемся назад к изначальному состоянию, нежели движемся вперед к некой будущей реализации. Мы открываем то, что есть и всегда нам было присуще, однако было упущено вследствие неведения. Это означает, что в Лайя-йоге мы не прибавляем чего-либо и не строим искусственно в нашей практике, не привносим изменений, не очищаем, не трансформируем, не вносим поправок. Иногда даже трудно узнать по каким-либо внешним признакам — практикует йогин или нет, является ли он вообще духовным практиком, если на нем нет особых отличительных знаков. Таков путь йогина-авадхуты.

Лайя-йога, в конечном счете, не зависит от внешних проявлений духовности, это скрытый путь, заключающийся только в поддержании внутреннего созерцания, поэтому лайя-йог может принимать

различные облики: монаха-авадхуты либо быть подобным обычному человеку, совершенно неприметным и невыделяющимся, однако он пребывает в неопишемом недвойственном запредельном состоянии. Главным принципом является объединение созерцательного присутствия со всеми жизненными ситуациями. Мы должны проявить созерцательное присутствие и воссоединить его с ситуациями обыденной жизни в относительном измерении. Высшим плодом реализации в Лайя-йоге является способность к самоосвобождению высшей ступени, которая носит название самопрансценденция и самоузнавание (прапатпи и пратъябхиджня). На высшей ступени самоосвобождения йогин пребывает в полностью недвойственном состоянии, где деление на субъект и объект устраняется самосозерцанием, и наше обусловленное видение, клетка привязанности к индивидуальному «я», распадается, и мы обретаем полную свободу.

На этой ступени йогин свободно проявляет свою энергию и осознание, спонтанно «танцует в пространстве», преодолевая любые ограничения в своей личности. Йогин переживает единство с изначальным источником осознания — великим прансцендентным Сознанием. Как только в поле его зрения появляется нечто относительное, он распознает его несуществование и мгновенно воссоединяет с естественным состоянием. Восприятие энергии объекта и присутствие Пустоты — все это воспринимается нераздельно. Такое состояние описывается как «единый вкус», когда воспринимается одновременно Пустота субъекта и Пустота объекта, и обнажается великий Источник — единое прансцендентное осознание, находящееся за пределами двойственности.

По мере углубления практики созерцания эмоции, страсти и мысли самоосвобождаются, неведение (авидья), основанное на субъект-объектных представлениях, постепенно устраняется, и наступает воссоединение субъекта и объекта. Тогда у практикующего появляются мистические способности, однако йогин не добивается их специально, они являются вторичным результатом, и нет нужды их делать целью на пути созерцания. Плодом же реализации является достижение трех просветленных тел: Шуддха-дехам, Пранава-дехам и Джняна-дехам.

Благодаря полной отдаче процессу созерцательного присутствия, йогин вступает на путь мистического тепла (шуддхи-ушанам). Мистическое тепло способно породиться в теле йогина высоких созерцательных способностей. Это означает, что созерцание достигло такой глубины, что оно начало смешиваться с энергией элементов в теле, и элемент огня, усиливаясь, начинает иссушать нечистую прану в каналах, слизь и флегму, находящиеся в теле и являющиеся причинами старения физического тела. В йогической практике такое мистическое тепло обычно достигается пробуждением Кундалини и выполнением асан Хатха-йоги, мудр и пранаям Кундалини-йоги. Однако на пути созерцательного присутствия этот процесс достигается самим созерцательным присутствием.

Когда йогин вступает в процесс развития мистического тела, его тело подвергается трансформации. Трансформация описывается таким образом: сначала обычное смертное физическое тело превращается в Совершенное тело (Шуддха-дехам) благодаря нахождению в непрерывном созерцательном присутствии и управлению ветрами и каналами. Когда йогин вступает в высший уровень самоосвобождения, происходит вторая трансформация: Совершенное тело трансформируется в тело Света (Пранава-дехам). На третьей ступени тело Света трансформируется в тело Мудрости (Джняна-дехам). На четвертой ступени происходит окончательная реализация, когда йогин возвращается к изначальному Бытию, достигая тела Единства с абсолютной Реальностью (Дэва-дехам). С точки зрения постепенного подхода к практике при совершенных тела уже содержатся в нашем естественном состоянии, они ему спонтанно присущи, поэтому мы их не достигаем, а открываем как уже реализованные, хотя в относительном измерении это может быть видимо другими как достижение.

Сверкание Духа

Типы самадхи

«Будь безразличен к именам и формам, сосредотачивайся на Бытии-Сознании-Блаженстве и постоянно практикуй самадхи внутри сердца и вовне его».

Шри Ади Шанкарачарья, «Дрик Дришья Вивека»

Конечной целью любой практики является самадхи. Освобождение — прямое переживание света недвойственной Реальности достижимо только в самадхи. Критерий любой практики йоги таков: переживается самадхи или нет.

В контексте Лайя-йоги в качестве плода рассматриваются четыре типа самадхи:

- ~ савикальпа-самадхи,
- ~ нирвикальпа-самадхи,
- ~ сахаджа-самадхи,
- ~ саруба-самадхи.

Савикальпа-самадхи

В савикальпа-самадхи есть видоизменения в уме (викальпы), не преодолена двойственность субъекта и объекта, сохраняется тонкое усилие для поддержания самадхи. Савикальпа-самадхи переживается при медитативной поглощенности (дхьяне). Продолжительность самадхи зависит от прилагаемого усилия. Вплоть до восьмого уровня дхьяны остается тонкая двойственность, и поэтому савикальпа-самадхи не является Освобождением. Когда внимание к источнику «Я» нарушается, осознание исчезает.

Истинным моментом входа в савикальпа-самадхи считается остановка дыхания, замедление сердцебиения и пульса и потеря ощущения веса тела.

Благодаря мастерству в савикальпа-самадхи, йогин может покидать свое тело по желанию, отправляясь в миры богов.

Нирвикальпа-самадхи

«В самадхи йог не знает ни запаха, ни вкуса, ни формы, ни прикосновения, ни звука, он не осознает ни себя, ни других. В самадхи йог не осознает различий между теплом и холодом, болью и удовольствием, честью или бесчестьем».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.108-4.110)

«Полное погружение в блаженство, переживаемое при осознании себя, есть нирвикальпа-самадхи».

Шри Ади Шанкарачарья, «Дрик Дришья Вивека»

В нирвикальпа-самадхи ум больше не воспринимает различий (викальп) и погружен в свет недвойственного источника «Я», где нет деления на субъект и объект. Переживание недвойственной Пустоты и Ясного Света, с остановленным дыханием и пульсом, является истинным моментом нирвикальпа-самадхи. Благодаря этому самадхи йогин становится бессмертным в теле Сознания (Джняна-дехам).

В этом самадхи самоосознание временное, это не уничтожается полностью, хотя нет усилий. Йогин пребывает в трансе, когда сознание тела отсутствует и, хотя есть осознание истинного Света «Я», йогин не может действовать в мире или воспринимать внешнюю реальность. Когда йогин возвращается в тело, его иллюзия «я» (эго) появляется вновь.

Сахаджа-самадхи

Сахаджа-самадхи является тем искомым состоянием, которое ищут и в котором пребывает йогин.

«Постоянное и без усилий пребывание в изначальном состоянии — это Сахаджа. Тот, кто приучил себя к естественной медитации и наслаждается ее блаженством, не выйдет из состояния самадхи, какую бы внешнюю работу он не выполнял, какие бы мысли к нему ни приходили. Таково сахаджа-нирвикальпа».

Бхагаван Шри Рамана Махариши

«Сахаджа» означает «естественное», «нирвикальпа» — «без различий». Практика сахаджа-самадхи является главной практикой в Лайя-йоге, практика же других видов самадхи считается полезной, однако недостаточной для Освобождения. Для савикальпа-самадхи требуется усилие, нирвикальпа-самадхи прекращается, когда тело и ум выходят из транса, в сахаджа-нирвикальпа могут совершаться действия, однако йогин не покидает единства с Источником. Это состояние просветленного мудреца (джняни), когда эго окончательно уничтожено.

«Всякое действие того, кто пребывает в состоянии истинного «Я», есть поклонение. Каждое слово его есть мантра».

«Куларнава Тантра»

Находясь в сахаджа-самадхи, йогин при жизни находится в другом измерении Реальности, теперь он находится в состоянии самого зеркала, а не отражения.

«Естественное состояние (сахаджа авастха) является наивысшим, созерцание и сосредоточение находятся в середине, мантры и молитвы пребывают внизу, жертвенное поклонение ниже всех».

«Куларнава Тантра»

Саруба-самадхи

Кульминацией духовного пути в нашей духовной традиции является т.н. «Великий Переход» (кайя-вьюха) из физического тела в тело славы (дивья-дехам). Этот Великий Переход называют саруба-самадхи или самадхи

золотого света. Элементы, составляющие тело, растворяются до уровня света, чистых элементов и тело йогина исчезает, преобразовываясь в бессмертное световое нематериальное тело из чистых элементов (Пранава-дехам).

Лестница в небо

Стадии Просветления: семь ступеней мудрости

и перерождение в соответствии с ними

Начало: четыре мирские стадии

1. Обычный человек. В душе много эмоций, мысли подобны бешеной обезьяне, и сознание опутано ими.

2. Ум немного усмирен и есть покой в сердце, но еще много рассеянности, и его трудно держать на привязи.

Возрастает вера и энтузиазм.

3. Иногда покой, иногда волнения. Иногда безмятежность, иногда рассеянность и отвлечения. Усердие в созерцании стало естественным.

4. Дух безмятежен, в сердце покой. Есть привычка пребывать в созерцании, если отвлекаешься, снова быстро возвращаешься. Перерождение такого йогина неопределенно и зависит от накопленных заслуг и выполненных практик.

Йогинь, реализовавшие состояние дхьяны

Если йогин обрел способность находиться в дхьяне, он может получить перерождение, а затем снова продолжить свою духовную практику, однако, если его дхьяна неглубока, у него есть возможность привязаться в посмертном опыте к различным тонким состояниям ясности, блаженства или пустотности. Иногда тот, кто реализовал состояние высокой дхьяны, имеет чистый опыт переживания после смерти, т.е. в нем нет дурных карм, связанных с мирами ада или мирами людей и животных. Однако, у него есть различные тонкие соблазны к перерождению в мирах богов Спратти или в мирах богов Рупа-локи. Тот, кто схвачен блаженством, переродится богом в мирах сансары, тот, кто, реализуя третью и четвертую дхьяны, привязался к ясности, переродится богом мира Рупа-лока, тот, у кого есть фиксация ума на Пустоте, после смерти может обрести перерождение в области богов-долгожителей (Арупа-лока). Такой йогин должен тренироваться в том, чтобы очистить тенденцию захватываться любыми тонкими и бесформенными состояниями.

Если йогин порождает усилие, чтобы помнить прошлую жизнь, при перерождении она может сохраниться, либо его воспоминание прошлой жизни может восстановиться благодаря его созерцательной практике. Осквернение от пребывания в чреве может произойти даже у опытного йогина или сиддха, но если выполняются очистительные практики, и тонкий ум снова развивается, то воспоминание прошлых жизней восстанавливается.

Низшие дхьяны реализации

Если йогин обрел самую начальную способность к вхождению в дхьяну (в первую, вторую дхьяну), то у него нет заслуги освободиться в момент смерти и реализовать одно из Просветлений. Тогда, если йогин очистил свой ум и мог однонаправленно фокусировать его на мантре, божестве или на медитативном состоянии, к примеру, бесконечном пространстве, он может обрести немного более высокое рождение, если преодолеет различные иллюзии и препятствия. Для него есть множество различных препятствий в мирах после смерти, затмевающих истинное созерцание.

Если его дхьяна сопровождалась медитацией любви, сострадания, он может родиться божеством сансары или божеством Мира Форм. Если он практиковал практики агхоры или тантры, связанные с левым тантрическим путем, то он может стать даком, дакини или даже родиться демоническим существом в случае неудачи.

Если он привык получать удовольствие от созерцания видений или от переживания эмоций, он может переродиться ракшасом, существом из Мира Без Форм (Арупа-локи), которые представляют собой чистое бесформенное сознание и питаются энергией мыслей. Такие существа обитают в местах силы или на кладбищах.

Если йогин практиковал садхану божества и отождествил себя с божеством, но его самайи были нарушены, то у него есть возможность родиться в виде демона в форме своего божества.

Если же он осознает пустотность формы своего Ишта-Девата, он может обрести глубокое состояние Пробуждения и реализовать один из видов Иллюзорного тела. Если же тело будет созерцаться реально существующим, такой йогин переродится божеством Мира Форм.

Тот, кто обрел состояние маналайя и может пребывать в нем некоторое время, даже останавливая дыхание и сердце, тем не менее не может пережить подлинно просветляющую пустотность, поскольку осознание такого йогина находится внутри оболочек ментального или каузального тел.

Первая земля мудрости⁶

«желание Просветления» (шубхекша)

«В сердце достигнута безмятежность. Естественное состояние не теряется. Дух больше не рассеивается. Что бы ни возникало, в уме нет волнения. Делая, не делаешь, видя, не видишь, говоря, не говоришь. Ушли надежда и страх».

Вторая земля мудрости «исследование» (вичарана)

Состояние за пределами концепций

«Исчезли все препятствия и болезни, тело стало легким, Дух соединился с энергией. В сердце — покой. Шесть воров стали друзьями. Проникаешь в сущее, безмятежно паришь в радости».

Насколько долго такой йогин может созерцать исконный Ясный Свет, зависит от его кармических причин и энергии. Если он может осознать Ясный Свет в момент смерти, то осознание такого йогина быстро развивается вплоть до недвойственности, поэтому такой йогин углубляет свое понимание, используя момент смерти, он не нуждается в практике ритуалов или обрядов. Если он устойчив в своей созерцании, то его способность быть в неотвлекаемом присутствии проявится. Он усовершенствует свое понимание в момент после смерти в течение времени от нескольких недель до двух-трех месяцев.

Пребывая в такой созерцании, он, не получая тела, углубляет свою ясность, его осознание реализовывается вплоть до уровня «единого вкуса». Если такой йогин способен оставаться в созерцании при жизни, то его опыт умирания также будет опытом созерцания Ясного Света. Когда сознание отделится через отверстие в Брахмарандре от тела, практикующий узнает Ясный Свет и проявится как Божественное тело. По своему желанию он сможет послать свою божественную эманацию, и эта эманация сможет войти в чрево матери и получить рождение в образе человека, обладающего знаниями, красивой наружностью и магическими способностями. Такая эманация с юного возраста находилась Духовного Учителя и Учение, обладает качествами Пробужденного и трудится на благо живых существ, помогая другим в практике Дхармы. Его же подлинная сущность находится в Пустоте, а тонкая энергия может распространяться, проявляясь в различных божественных мирах и чистых странах, таких, как Кайласа, Голока Вриндавана, Сиддха-лока, Тушита и пр. Пребывая там в течение некоторого времени, он развивает полностью всех качеств Пробуждения. Затем такой йогин снова может возвращаться в мир людей, эмануруя из себя иллюзорные тела. Если же такой йогин не достиг хотя бы первой ступени созерцания, ему нужно выполнять практику своего Избранного Божества с тем, чтобы обрести более высокое рождение в мире богов.

Если же такой йогин не выбирает рождение в мирах богов или в чистых странах, он использует свои мистические силы и силу ясности, осознания для того, чтобы избрать будущих родителей. Благодаря тому,

что его выбор чист, его следующая жизнь будет протекать в исключительно благоприятных условиях, связанных только с Дхармой. Он не является обусловленным мирским существом, а его судьба будет создана из тонких духовных самскар. Такой йогин обладает способностями, рано находит Духовного Учителя и становится на путь Дхармы, принося пользу другим живым существам. Он не имеет препятствий и омрачений, которые есть у обычных людей. Такой йогин выбирает себе родительскую пару, которая занимается духовными практиками и имеет чистые самайя, практикует недвойственные Учения и обладает способностями управлять своим созерцанием и энергией. Такой йогин силой своей воли переносит сознание в утробу будущей матери. Когда перенос сознания произошел, воспоминание о прошлой жизни утрачивается. Только великие махасиддхи могут поддерживать воспоминания о прошлой жизни. Обычно, при перерождении память затмевается, и только в раннем младенчестве йогин может иметь некоторые отрывки воспоминаний прошлых жизней. Если же человек обладает глубоким осознанием, он не забудет себя.

Третья земля мудрости «упонченный ум» (пануманаса)

Низший уровень «единого вкуса»

«Восстанавливаешь тело в облике юноши. Обретаешь глаза богов, пьешь воды бессмертия, все кармы преодолены, тело в блаженстве. Везде созерцаешь великий покой. Обретаешь новое жилище».

Йогин, достигший низшего уровня «единого вкуса», продолжает находиться в созерцании после смерти. Это время длится от трех с половиной дней до нескольких недель. Его созерцание развивается в промежуточном состоянии вплоть до высших ступеней. Такой йогин в посмертном состоянии имеет переживания видений, манифестации звуков, мирных и гневных божеств и пр. Он не может проявить себя в образе пробужденного Иллюзорного тела божества, однако, он полностью свободен в момент смерти, поскольку его созерцание не перяется. Он, не вступая на путь иллюзий, освобождается, благодаря поддержанию естественного состояния. Он может по своему желанию родиться в Дэва-локе или вновь воплотиться в мире людей.

Четвертая земля мудрости «самореализация» (самвалатпи)

Типул: «Брахмавид»

Средний уровень реализации

«Йогин стал небожителем. Живет на земле в мире сиддхов. Парит в воздухе, словно птица, посещает солнце и луну, проходит сквозь скалы. Ему служат духи и божества, рядом с ним раздаются божественные мелодии».

Если йогин не достиг такой высшей ступени за пределами созерцания, говоря, что он пребывает на среднем или низшем уровне такой реализации. Это также называют состояние «единого вкуса». Такой йогин способен поддерживать непрерывное осознание Ясного Света днем и ночью, не отвлекается от присутствия,

не теряет осознанности во сне со сновидениями и во сне без сновидений. Его ум распахнут, сознание всегда ярко и ясно. В момент смерти такой йогин, как только останавливается его дыхание, переживает при исконных световых пространствах и реализовывает изначальный Ясный Свет (Брахма-джьоти). Он пребывает в изначальном Ясном Свете от трех с половиной дней до нескольких недель или даже месяцев. Пребывая в исконном Ясном Свете, его индивидуальное сознание, полностью освобожденное, сливается с бесконечным бессмертным Ясным Светом так же, как ребенок прыгает на колени матери. Его ум растворяется так же, как молоко растворяется в молоке, а капля растворяется в океане, и он достигает высшего уровня реализации. Такой способ реализации означает достижение полного Пробуждения в момент смерти, благодаря интеграции с Ясным Светом. Такой йогин не имеет посмертных переживаний, связанных с низшими состояниями при перерождении. Объединяясь с Ясным Светом, он больше не выходит из него, и у него нет тенденции перерождаться в мирах богов или в более низких мирах сансары, он переживает недвойственность во всей полноте, ум и прана растворяется в Ясном Свете благодаря тому, что он входит в реализацию полной недвойственности в момент смерти. Такой йогин, оставляя тело, видит тонкие сферы энергии (бинду).

Когда в момент смерти его дыхание прерывается, мерцая, появляются такие бинду, затем из чистого пространства возникают нити света и принцип сознания выходит через глаза, погружаясь в состояние недвойственной Реальности, либо ум такого йогина покидает тело через отверстие в макушке (Брахмарандру). Уход такого йогина сопровождается землетрясениями, раскатами грома или радугами. Такой йогин также не переживает никаких посмертных опытов, благодаря объединению с Ясным Светом. Если йогин овладел пранами, он также может перенести свой принцип сознания, используя силу концентрации, и покинуть физическое тело через аджна-чакру или макушку (отверстие в Брахмарандре), не испытывая болезненных страданий при умирании. Он может переродиться на одном из уровней богов Мира Форм, к примеру, в Сиддхалоке, не переживая видения посмертных состояний, присущих обычным людям. Когда такое происходит, с неба падают цветы, возникают различные видения, слышатся пение божеств или дакини, возникают круглые радуги. Также возникает состояние запаха, напоминающего благовония.

Пятая земля мудрости «непривязанность» (асамшанпи)

Типул: «Брахмавидвара».

Достигшие состояния полного Пробуждения.

Высший уровень реализации сознания

«Тело наполнилось чистой энергией, не отбрасывает тени и испускает сияние. Его почитают боги».

Ниже тех, кто вообще не проявил смерть физического тела, находятся те, кто проявил смерть физического тела, однако, полностью реализовав аспект пробужденного сознания. Йогини высшего уровня, достигшие состояния «единого вкуса» за пределами медитации, реализовали абсолютное, совершенное

Просветление. Их сознание стало бессмертным, но для обусловленных людей в нечистом кармическом измерении кажется, что они умерли. Такие йогины за одну жизнь полностью очистили свое кармическое видение и достигли «единого вкуса» вне двойственности. Они достигли бессмертного сознания, но для живущих людей в этом мире казалось, что они умерли, подобно Джняна Деву, Трилинга Свами, Миларепе, Будде, Бхагавану Шри Рамакришне, Бхагавану Шри Рамана Махариши. Они обрели полное Просветление в этой жизни, и их ум слился с Брахманом, как молоко вливается в молоко, масло в масло или вода в воду. Они реализовали состояние вне двойственности за пределами методов и самой медитации. При жизни они объединили внутреннее и внешнее пространство, субъект и объект, и им не понадобилась практика в момент смерти для того, чтобы узнать сущностный истинный свет своего высшего «Я». После кремации в телах таких йогов могут оставаться капли сконцентрированной энергии (шарира), указывающих на их опыт Пробуждения.

Шестая земля мудрости «невосприимчивости объектов»

(падармбхабхавана)

Типул: «Брахмавидварийя». Превзошедшие смерть

«Энергия воссоединилась с Ясным Светом. Йогин может трансмутировать элементы и принимать любую форму».

Йогины, достигшие этого уровня, полностью очищают свои пять элементов, составляющих их тело, в пять видов светового пространства.

Их нечистая карма гнева (элемента земли) превращается в чистое пространство сверкающего желтого света равностной мудрости (экараса видья).

Их нечистая карма вожделения (элемента воды) превращается в чистое пространство белого света зеркалоподобной мудрости (прапибимба видья).

Их нечистая карма жадности и привязанности к материальному миру (элемента огня), полностью преобразовывается в пространство красного света, различающую мудрость (вивека видья).

Их нечистая карма гордости (элемента ветра) полностью превращается в бесконечное пространство зеленого света, всеисчерпывающую мудрость.

Их нечистая карма тупости сознания (элемента пространства) превращается в пространство фиолетового света, всеохватывающую мудрость (сомараса видья).

Таким образом, они достигают полного состояния не двойственной Пустоты, прямо в этой жизни перенося свое сознание в какие-либо локи, небеса или чистые земли.

Йогин, реализовав подобное растворение пяти элементов, пребывает как чистая энергия, наполняя собой пространство. Он не имеет конкретного тела или формы и может приобретать любую форму, спонтанно откликаясь ситуациям. Йогин подобного уровня может быть видим для людей, если они имеют с ним кармическую связь. Он может показываться им в виде иллюзорного видения, проявляясь в виде Радужного тела, давая наставления и передавая Учения.

Такой способ реализации Светового тела связан с аспектом недвойственности и Ясного Света. Благодаря практике естественного состояния, Нада- и Джьопи-йоге, их пять нечистых оставляющих: их плоть, кровь, кости, лимфа, жидкости тела и все нечистые элементы трансформируются в чистые бессмертное тело Пранава-дехам, и они обретают способность превращаться во что угодно, проявляясь в пространстве без всяких ограничений. Не умирая, такой йогин может принимать облик зверя, человека, птицы или божества, проявляясь на благо людей, имеющих с ним кармическую связь. Он также может посещать чистые миры богов и возвращаться в подобный мир в своем теле.

Такую реализацию называют бессмертным Световым телом, достигнутым благодаря применению методов (упайя) и практике естественного состояния (анупайя). Такие йогини полностью овладели единством ума и праны, очистили энергетические каналы, возвели энергию Кундалини в верхние центры и растворили пять элементов в своем теле. Они отбросили идею «я», практикуя «безумную мудрость», и реализовали бессмертное тело Славы, став предводителями божеств или дакини. Обычные люди не могут видеть, как они действуют в этом мире. Таковы были множество индийских святых, йогин-авадхутов, которые не проявляли себя.

Седьмая земля мудрости «трансцендентальность» (пурьяга)

Типул: «Брахмавидваришпха»

Великий Переход: реализация бессмертного тела Света

«Ясный Свет объединился с формой. Йогин обрел Высшее тело (Дева-дехам) и вошел во все тела вселенского творения. Его дух слился с творящей энергией. У него нет устойчивой формы, он может принять любой облик. Постигнут Исток Пути. Достигнут предел Бытия. Дух проник в природу Вселенной и возвратился в недеяние».

Высшей ступенью реализации в Лайя-йоге считается реализация саруба-мукти. Ступень саруба-мукти реализовали великие святые Индии, такие как Матсиендранатх, Горакшанатх, Сундарар, Аппар, Тируджняна Самбандар, риши Тирумолар, Рамалинга Свами и множество других святых. Они реализовали бессмертный ум, подобный пространству, и Радужное тело, состоящее из пяти элементов. Их тела стали невидимыми и растворились в изначальном свете Мудрости. Они реализовали состояние божества при жизни на уровне энергии и состояние Пустоты на уровне ума. Джалантхаранатх, Чарпапинатх, брахман Сараха ушли в своих

тела в Ясный Свет, став невидимыми для обычных существ, некоторые из них осуществили это при жизни, некоторые в момент смерти. Таким образом, они обрели бессмертие ума и бессмертие тела, превратив свое тело в энергию пяти чистых первоэлементов, и их жизнь теперь будет длиться сотни тысяч лет.

Свое физическое тело, унаследованное от родителей, состоящее из нечистых карм, они трансформировали в бессмертное, лучезарное, радужное тело Света, полностью очистив свое кармическое видение. Некоторые из них возглавляют собрания божеств или дакини, некоторые из них перерождались как святые Учителя, принося пользу живым существам в мире людей. Их истинные тела невидимы для обычных людей, они пребывают в высоких измерениях божеств, являясь правящими божествами в мирах, подобным мандалам и янтрам. В этой жизни многие из них обрели состояние полного, высшего, окончательного Пробуждения, растворив физические тела в пространстве, подобно тому, как радужный свет растворяется в пространстве. Они полностью воссоединили свою энергию с Пустотой, трансформировали нечистые элементы своего тела в радужный свет. Такой способ реализации называется реализацией тела Абсолюта (Дева-дехам).

Дары неба

Плод и три тела

Высшим плодом реализации на пути Лайя-йоги является достижение трех тел:

- ~ тело Мудрости (Джняна-дехам, тиб. Дхармакайя),
- ~ тело Света (Пранава-дехам, тиб. Самбхогакайя),
- ~ Совершенное Бессмертное тело (Шуддха-дехам, тиб. Нирманакайя).

В процессе трансмутации (кайя-вьюха) физическое тело йогина сначала трансформируется в Чистое физическое тело, благодаря управлению пранами и созерцательной практике. Затем Совершенное физическое тело превращается в Иллюзорное тело Милости (Пранава-дехам), состоящее из праны-ума, благодаря слиянию принципа Ясного Света с энергией. Затем происходит трансформация Иллюзорного тела в тело Высшей Мудрости (Джняна-дехам).

На последней стадии тело Высшей Мудрости объединяется с абсолютным Бытием и становится Вездесущим телом Абсолюта (Дивья-дехам).

Реальность подобной трансформации продемонстрировали святые-сиддхи Матсиендранатх, Горакшанатх. Через эти этапы проходили святые Маникавасагар, который дематериализовал свое тело в VII в. в Чидамбараме, и Рамалинга Свами, дематериализовавший свое тело в XIX в. в своей хижине в Метпукупаме.

Шуддха-дехам

Когда сила созерцания йогина заставляет войти прану в центральный канал и долго удерживаться там, порождая в теле мистическое тепло, внутренний жар начинает расплавлять элементы в теле, развязывая узлы в нади, иссушая в каналах слизь и флегму, являющиеся причиной старения, тогда все нечистые кармы йогина растворяются, и его тело становится готовым сосудом к объединению с просветляющим Ясным Светом. Когда это происходит, материальное тело, состоящее из материальных элементов, превращается в тело Света, сияющее золотым сиянием. Это тело имеет вид двенадцатилетнего ребенка и сначала воспринимается в сновидениях. Оно выглядит изящным и даже под лучами солнца не отбрасывает тени. Достигший его йогин может оставлять отпечатки в камнях или двигать их усилием воли. В этом теле прекращается обмен веществ, рост, старение, оно не нуждается в еде. Кожа становится лоснящейся, а ткани (такие, как мышцы и сухожилия) насыщаются циркулирующей в них праной и разуплотняются. Жидкости тела, насыщаясь праной, обретают огромную силу к трансмутации и генерации чистых измерений. Напирая обычные металлы выделениями такого тела (фекалиями и мочой), йогин может превращать их в золото. Кости и соединительные ткани насыщаются праной, становятся очень гибкими. Семя стужается, превращаясь в особые субстанции (бинду), и

половая жидкость больше не вырабатывается. Кровь сворачивается, а тонкие каналы в голове, насыщаясь праной, полностью раскрываются. Из отверстия в нёбе непрерывно сочится нектар, мистическая секреторная жидкость (Чандали, сома), насыщая тело йогина переживанием блаженства и Пустоты в энергетических центрах. Благодаря этому, самадхи достигается без каких-либо усилий.

Йогин постоянно слышит божественные звуки и мелодии (Анахата-нада), а в его каналах живут божества. Его чувства и сознание полностью очищаются в божественные, тело становится прохладным. Лицо его становится лучезарным и он может излучать потоки света из своего тела или стоять в лучах солнца, не отбрасывая тени. Такой йогин непрерывно находится в состоянии пространства, будучи един со всей Вселенной.

Такой йогин или сиддха, достигший Шуддха-дехам, обретает бессмертие и он больше не подвержен влиянию пяти элементов. Он обретает сверхчувственные способности: ясновидение, яснослышание, может ходить по воде и не тонуть, проходить сквозь стены, входить в огонь и не сгорать, свободно передвигаться в пространстве и времени. Он не ограничен сном, едой, одеждой. Он обладает полнотой всеведения и может заставить свое тело исчезнуть или появиться в любой точке пространства. Силой субстанции верхних чакр, такой йогин может остановить реку, а силой контроля элемента огня остановить движение солнца. Используя чистую энергию в нади, он может материализовывать драгоценности в бесчисленных количествах, усмирять духов и демонов и привлекать божеств.

Пранава-дехам

Когда йогин углубляет нисхождение Света и мастерски использует методы Джьопи-йоги, его Совершенное тело трансформируется в тело Света (Пранава-дехам). Это тело не осязаемо другими и его можно только видеть глазами. Оно спонтанно обладает бесчисленными сиддхами и имеет вид пяти-восьмилетнего ребенка. Йогин, реализовавший это тело, способен жить среди божеств и обладает всей полнотой проявления энергии в Мире Форм. Его тело подобно радуге.

Джняна-дехам

Если Шуддха-дехам связано с единством Ясного Света и физического тела, а Пранава-дехам представляет собой единство Ясного Света и тонкой энергии, то Джняна-дехам представляет собой чистое пространство Ясного Света. Оно подобно пространству без центра или границ. Это наш изначальный Ум в его чистейшей основе. Он представляет собой бесконечное пространство пылающего света, с которым сливается сознание йогина. Это Тело Мудрости йогина не воспринимается обычными чувствами и не может быть видимо другими. Такой йогин становится всепроникающим и вездесущим и может принимать любой облик, эмануруя из себя более грубые иллюзорные световые тела в каком угодно количестве: тысячи, миллиарды, вплоть до

бесконечности. Эманлируя из себя иллюзорные тела, такой йогин может посылать их с определенной миссией в различные миры и измерения. Теперь его сознание не ограничено ничем и он сам пождественен Абсолюту, слившись с абсолютной энергией Вселенной. Такой йогин способен создавать и разрушать целые вселенные.

ВСЕЛЕННАЯ ЗВУКА

НАДА-ЯНТРА

ХАМСА УПАНИШАДА

(фрагмент)

... Когда Лебедь осознанности поглощается в Звук,
тогда четвертое состояние приходит.

Невысказанная мантра (аджапа-гаэтри)
приводит к отсутствию мыслей.

Так все Парамахамсе подвластно,
поскольку Лебедь заставляет ум распространяться.

Повтором мантры миллионов раз
этот Звук осуществляется.

Так все Парамхамсе подвластно,
и появляется Звук десяти видов:

первый – тинь,
второй – тинь-тинь,
третий – звук колокольчика,
четвертый – раковины,
пятый – звук струнного инструмента,
шестой – хлопка,
седьмой – флейты,
восьмой – мриданга,
девятый – большого боевого барабана,
десятый – звук грома.

Девять первых отвергнув,
десятый же пусть изучает.

При первом – тинь-тинь – звучит туловище,
при втором – туловище мешает,
при третьем – усталость проходит,
при четвертом – дрожит голова,
при пятом – из неба сочится нектар,

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ИСТОЧНИКИ

В йога-сутрах говорится, что имя высшей Реальности (Брахмана) — это Изначальный Звук (Пранава). Звук не отличен от самого высшего Источника. Звук есть сама высшая Реальность, манифестирующая себя посредством звуков.

В других источниках философия Нада-йоги (Наданпа) утверждает, что вечный трансцендентальный беззвучный Звук (Паранада) является первой вибрацией, из которой эманурует всё мироздание.

Из Изначального Звука (Паранады) возникает Творческий Звук (Пранава), из Творческого Звука — Первичный Звук (Ом) и дальнейшие виды звуков (Нада).

Согласно Учению тантры, вся проявленная Вселенная возникает из первичного звука. Внутренний звук, который йогин слышит во время медитации, это тот же звук исконной Природы. Природа нашего чистого сознания на уровне энергии проявляется как вечный самосветящийся трансцендентальный Свет (Нитья Свайям Джьоти) и как самопорождающийся звук (Анахата-нада).

Анахата-чакра связана с чувством в сердце человека, которое возникает само собой без всякой причины. Часто приводится такой пример: «Звук самопорождается, подобно тому, как звучат струны на хорошо настроенном инструменте, если рядом заиграть на другом струнном инструменте». Мистический звук Анахата-нада является естественным проявлением нашего Высшего «Я», когда в теле йогина достигнуто равновесие элементов ветра и огня (самйога).

Санскритский корень «Нада» переводится как «звук» или «вибрация». Нада-йога является уникальным тайным методом и искусным средством Лайя-йоги через растворение индивидуального сознания йогина в трансцендентальном состоянии изначального Ума (Брахмане). Считается, что Учения Нада-йоги были впервые поведаны через откровения Адинапхом (богом Шивой) древним риши и сидхам, из которых наиболее известны и почитаемы Матсиендранатх и Горакшанатх.

В одном из коренных йогических текстов мудрец Свапмарама утверждает:

«Шри Адинапха (Шива) дал 250 тысяч путей Лайи. Главный из них — путь Нада».

Свапмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.65)

Риши Яджнавалкья утверждал, что тот, кто умеет играть на вине (спрунном инструменте), может легко направить прану в сушумна-нади и, став высшим йогом, обрести сиддхи. В Пуранах, таких, как «Шримат Бхагавапам», описывается сиддх Нарада, космический странник, путешествующий по всем мирам в тонком теле Света. Он всегда изображается с виной. Подобные сиддхи, с точки зрения йоги, обретаются за счет контроля над элементом ветра. Вина здесь олицетворяет звук Нада, который двигает энергию ветра, давая способности к перемещениям в тонком теле по различным мирам Вселенной.

Целью духовной музыки является достижение Пранавы. Раги побуждают праны двигаться через определенные нади и чакры, благодаря чему у йогина возникает соединение элемента ветра и огня. Ветер поступает в центральный канал, тогда йогин слышит внутренний звук Нада, поэтому занятия музыкой назывались «Надопасана» (стремлением испытать внутренний звук Нада).

Когда мы изучаем Нада-йогу, нас особо может воодушевить биография сиддха Винапы. Винапа достиг полной реализации и в конце жизни ушел в Ясный Свет в своем теле благодаря практике Нада-йоги, которой он обучился у своего Гуру. Его имя «Винапа» происходит от названия древнеиндийского музыкального спрунного инструмента «вина». До того как стать йогиним, он был принцем, увлекавшимся игрой на вине. Его увлечение было столь сильно, что ни государственные дела, ни наслаждения, ни учеба не заботили его. Родители были в замешательстве, не зная, как передать ему трон. Однажды Винапа встретил странствующего йогина и под его влиянием проникся отращением к сансаре. У него возникло сильное желание идти по пути Дхармы, однако, он не мог оставить свою единственную привязанность — игру на вине. Его Учитель, видя это, дал ему совет использовать свою привязанность в качестве духовной практики и обучил медитации на звук, исходящий из его инструмента. Благодаря такой практике, Винапа полностью усранил все двойственные представления своего ума, обрел сиддхи и стал известен как великий святой. В конце жизни он ушел в Ясный Свет Брахмана (Брахма-джьоти) вместе со своим телом.

Нада-йога стоит на особом положении среди йог, описываемых в тантрах. Многие святые и мудрецы неоднократно восхваляли Нада-йогу, как превосходное средство контроля ума и достижения самадхи.

«Нет асаны, подобной сиддхасане, нет кумбхаки (способа задерживать дыхание), подобной Кевала, нет Лайи (растворения), подобной Нада (во внутреннем звуке)».

Сватмарам, «Хатха-йога Прадипика» (1.45)

На пути Лайя-йоги садхак стремится освободиться от страданий сансары: старости, болезней, рождения и смерти и достичь Освобождения (Мокши). Освобождение означает развитие в уме йогина особого тонкого светящегося всепроникающего сознания Пустоты (Шунья). Реализация этого сознания означает для йога радикальную смену самоощущения, прекращение отождествления с телом и мыслями. Йог, реализовавший Пустоту, видит весь мир, как долю и часть себя. Для него нет ни внешнего, ни внутреннего. Все проявленные

феномены воспринимаются едиными с Умом. Он больше не разделяет на себя и других и не находится в писках двойственности, обусловленный концептуальным мышлением. Он отсекает всякое цепляние за свое эго, свою маленькую личность и тело. Он выходит за пределы всех теорий, концепций, идеологий. Радость и горе, честь и бесчестье, хвала и хула, грешное и святое, чистое и нечистое, внешнее и внутреннее, великое и ничтожное, доброе и злое видятся им как ярлыки, иллюзии, которые спроецированы человеческими умами на внешнюю реальность, подобно тому, как понятие змеи проецируется на веревку. Он не разделяет эти иллюзии, поскольку не находится в плену двойственных представлений, заставляющих верить в некоего самосущего субъекта, «я», который воспринимает внешние объекты, наделенные различными характеристиками, отличными от него. Подобное сознание реализуется садхаками Лайя-йоги в самадхи.

Последовательно реализовывая различные виды самадхи: савикальпа, нирвикальпа, сахаджа-нирвикальпа, саруба-самадхи, он движется к заветной цели, так называемому «Великому Переходу» (кайя-вьюха) в бессмертное, лучезарное тело Света (Вейя-паракайя). Достижение тела Света (Пранава-дэхам), является совершенным плодом и высшей ступенью реализации на пути Лайя-йоги. В сутрах часто упоминаются святые, которые, при жизни реализовав такое бессмертное тело, могли летать по воздуху, проходить сквозь стены, путешествовать в миры богов, передвигаясь по солнечным лучам, посещать звезды и другие планеты. Сиддхи были мастерами самадхи, годами погруженными в глубокую медитацию, поэтому их мнение как практиков, обладающих колоссальным опытом, очень важно для нас, обычных людей, ведущих монашескую или мирскую жизнь и таким опытом не обладающих.

Великие мудрецы и сиддхи считают, что Нада-йога — наилучший и наиболее доступный способ для достижения самадхи, для людей, обладающих средними способностями.

«Я даю практику Нада в анахата-чакре, как ее описал Горакшанатх, для тех, кто не изучал Священные Писания и не способен понять Истину».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.64)

ОСНОВЫ ПОНИМАНИЯ НАДА-ЙОГИ

Несмотря на то, что изначальное пространство нашего Ума (наше высшее «Я») — суть недифференцированная Пустота, бесформенный, бескачественный Брахман, активная, проявленная сторона этой Пустоты (Чити-шакти) все же имеет бесчисленные качества, эманации и признаки, это энергия, присущая осознанию, обладающая способностью манифестации бесчисленных качеств. Эти качества проявляются в пространстве Брахмана (акаше), как разнообразные тонкие и грубые миры богов, людей и множества неизвестных нам существ (препов, пищачей, асуров, брахмаракшасов, киннаров, видьядхаров, ганхарвов, якшей и п.д.). Это пространство образовано вибрацией — изначальным звуком Нада.

«Акаша (пространство) существует до тех пор, пока слышен звук. Беззвучие означает достижения состояния Брахма Параматма (тождество Атмана и Брахмана)».

«Все, что слышимо в виде звука — это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы — это достижение Парамешвары».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.100, 4.101)

Учение Лайя-йоги утверждает, что все эти миры, включая мир людей, суть продукт нашего изначального Ума, который есть сам Брахман — неопишуемая, бескачественная, всепроникающая трансцендентная Реальность. Наша энергия, проявляющаяся в виде света, звука и различных существ, создает эти миры. Распознав эту энергию как проявление нашего сознания, мы можем освободиться от связанности ею. Это состояние в традиционных йогических текстах называется «Мукпи», «Мокша».

«И внешняя Вселенная, и внутренние миры — порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, о, Рама, достигнешь нирвикальпа-самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.57)

Общий принцип йоги выражается словами «прекращение активности ума» (читта-вритти-ниродха), поскольку ум очень активен, и у нас, как у живых существ, сильна привязанность к такой активности. Этого состояния достичь крайне сложно, даже для опытных йогов. Когда мы выполняем Нада-йогу, мы позволяем уму естественно следовать за тонкими проявлениями нашего сознания (звуком Анахата-нада). Следуя за звуком, ум способен безраздельно привязываться, а затем поглощаться таким звуком вплоть до растворения.

Когда ум привязывается к звуку и поглощается им, труднодостижимое другими йогами самадхи возникает естественно. Ум склонен привязываться к мыслям или ощущениям, мудрость Нада-йоги состоит в искусном использовании этого свойства ума.

«Подобно тому как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная Нада, не заботится больше об удовольствиях».

«Нада обуздывает мысль подобно тому, как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений — среди объектов восприятия и чувств».

Сватмарам, «Хатха-йога Прадипика» (4.89, 4.90)

Наш ум может чрезвычайно привлекаться разнообразными мистическими звуками, возникающими в результате садханы Нада-йоги, благодаря этому возникает состояние однонаправленной концентрации (дхьяна).

«Когда мысль, лишенная своей неустойчивой природы, связывается путями Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев».

«Желающий достичь совершенства в йоге, должен оставить все мысли и полностью сосредоточиться на звуке Нада»

Сватмарам, «Хатха-йога Прадипика» (4.91, 4.92)

Поток нашего сознания постоянно находится в активности, чистое зеркало нашего ума (Праджняна), омрачается непрерывно идущими двойственными мыслями (вритти). Мысли, идущие непрерывным потоком, создают иллюзию собственного существования, тогда мы начинаем верить в них как в нечто реальное, наполненное отдельным бытием. Каждая мысль является проявлением определенной энергии и переживается нами как определенное мироощущение (бхавана), т.е. определенное чувство себя и мира. Переживание бхаван затмевает свет и ясность врожденного, всегда присущего нам абсолютного Сознания (Апмана). Тогда мы начинаем отождествлять себя не с нашим истинным «Я», а с двойственными мыслями и телом.

Благодаря концентрации на звуках Нада прерывается поток дискурсивного мышления и поверхностный движущийся ум растворяется в тонкой энергии звука, наступает состояние безмыслия (унмани), а затем поглощенности ума (манолайя), садхак возвращается к своему источнику. С точки зрения Лайя-йоги, безмыслие — всего лишь промежуточная ступень для открытия естественной устойчивости в Апмане (Сахаджа). Это состояние так же называется «присутствие». Подлинное присутствие не зависит от того, движется поток двойственных мыслей или нет. Находиться в присутствии, не отвлекаясь днем и ночью, вопреки великая задача того, кто стал на путь Лайя-йоги.

Однако начинающим не обойтись без остановки мыслей и практики концентрации. Обычно концентрация считается трудной практикой, требующей аскетизма и большой силы воли, однако концентрация на звуках Нада — это нечто привлекательное для нашего ума.

«Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на Нада, умирает вместе со звуком».

«Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так останавливается антакарана».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.97, 4.98)

Считается, что дхьяна возникает в том случае, когда ум непрерывно фиксируется на каком-либо объекте минимум двенадцать дхаран (144 секунды). Если же йогин способен удерживать однонаправленный ум на объекте в течение двенадцати дхьян (около 29 минут), то наступает самадхи, останавливается дыхание, замедляется сердцебиение, а сознание йогина способно в это время контактировать с другими мирами.

«Нада подобен ловушке для поимки оленя (мысли). Подобно охотнику он убивает мысль».

«Нада подобен столбу, к которому привязывают бродячую лошадь (мысль). Йогин ежедневно должен практиковать сосредоточение на Нада».

«Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощенная Нада, не движется».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.93, 4.94, 4.96)

Когда мы начинаем практику, слышание звуков Нада само по себе является очень необычным опытом. В повседневной жизни мы не очень внимательны к внутренним ощущениям в уме и теле. Звуки Нада присутствуют всегда внутри нашего тела, но не отчетливо. Они возникают благодаря циркуляции энергии по тонким энергетическим каналам. Десять основных видов энергии циркулируют по семидесяти двум тысячам каналов. Самые тонкие виды этих энергий представляют собой тончайший Ясный Свет и звук. Концентрируясь на внутренних звуках способом Нада-йоги, мы открываем самые тонкие каналы в нашем энергетическом теле и входим в контакт с наиболее глубоким уровнем нашей внутренней реальности.

Согласно текстам, насчитывается семьдесят две тысячи каналов, из них самый главный и наиболее ценный йогинами — это сушумна-нади (авадхупи-нади), находящийся внутри позвоночника. Йогин, способный поместить в сушумна-нади свою энергию и сознание, обретает самадхи и сиддхи.

«Из 72 000 нади тела, две — ида и пингала, важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит Самбхави-Шакти».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.18)

Смысл Нада-йоги заключается в том, что, концентрируясь на внутренних звуках, возникающих в Анахата-чакре и центральном канале, наш ум упорядочивается, становится однонаправленным и обретает особую

силу — способность двигать вайю (энергию ветра) по каналам нашего тела. Эта способность называется «сиддхи единства праны и ума». Утончившийся ум, проникая в центральный канал, наполняет его праной. Прана, двигаясь в сушумне, вызывает состояние остановки дыхания.

«До тех пор, пока дыхание не пойдет по срединному каналу (сушумна), до тех пор, пока семя не станет устойчивым от остановки дыхания; до тех пор, пока дыхание не соединится с объектом, на котором он сосредоточен, до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о Знании».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.13)

Наше сознание перемещается из мира чувственных феноменов и тела в мир тонкого тела (сукшмашарира), получая разнообразные опыты, связанные с подсознательными образами и ментальными впечатлениями (самскарами). Наконец, когда праны полностью входят в центральный канал, в глубоком самадхи происходит раскрытие самого тонкого слоя нашего ума.

«Когда прана в сушумне, достигается Маномани. Все остальное для йогина ни к чему».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.20)

В это время йогин слышит звуки первоэлементов (паптив), образующих его тонкое тело, также видит свет. Эти звуки и свет являются проявлением нашего фундаментального Сознания, они суть сам Высший Брахман.

«Слышен звук, что идет от корневой чакры (Муладхары) до Брахмарандры. Подобный чистому кристаллу, он, поистине, Брахманом, Высшим Атманом называется».

«Хамса Упанишада»

Слыша звуки первоэлементов, мы можем объединить с ними свое осознание. Осознание, взаимодействуя с энергией звука, дарует нам драгоценную возможность превратиться из обусловленных сансарой человеческих существ в йогингов, бессмертных сиддхов, находящихся по ту сторону жизни и смерти.

«Звуки из Анахаты соединяются с Чайтаньей (осознанием, лишенным концепций). Мысль поглощается и прекращается, лишенная своих объектов (Паравайрагья). Это растворение Лайя, ведущее к высшему состоянию Вишну (Парам Пада)».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.99)

Наше сознание, вступая в контакт с изначальным звуком, энергией нашего трансцендентального «Я», и высшей его формой, светом, в момент Нада-йога-самадхи, просветляется им, устраняя все свое неведение (авидью) и замешательство, порожденное привязанностью к сансарному существованию.

В Нада-йоге, практикуя единство осознания и внутренних звуков, мы понимаем, что внешние звуки являются отражением наших внутренних звуков, т.е. слышимые слова, музыка, шум, гудение — ничто иное, как проявление наших внутренних звуков, которые исходят из Пустоты осознания и являются его энергией.

«Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются, мысли, прана поглощаются в абсолютной чистоте (ниранджана)».

Сватмарам, «Хатха-Йога Прадипика» (4.104)

Глава III

ПУТЬ

(САДХАНА МАРГА)

Садхана Нада-йоги является таинственным мистическим путем достижения раскрытия внутренней энергии. Несмотря на кажущуюся доступность и простоту метода, она является одной из самых сокровенных садхан йоги, которая доступна только мастеру, овладевшему ею в совершенстве. Поэтому так важно иметь наставления, полученные непосредственно от Учителя. Само слышание звуков во время выполнения Нада-йоги наполняет нас глубоким мистическим чувством магии этого мира, преодолевая наши обыденные представления о мире и себе.

«Сосредоточением на звуке Нада достигают самадхи йогини, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно не доступно — только Шри Гуру Натх его знает».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.80)

Безусловно, для того, чтобы выполняться полноценно, практика Нада-йоги должна быть передана от Учителя к ученику с объяснением всех ее тонкостей и нюансов, лишь тогда она может принести успех садхаку, искренне стремящемуся к Освобождению через Нада-самадхи.

Поиск звука

Звуки Нада слышатся всегда, когда прана поступает в центральный канал (сушумна-нади).

Согласно Учению тантры, прана наполняет центральный канал естественно, без практик мудр и пранаям в следующих случаях:

1. Момент оргазма или удовлетворения желания, когда интенсивно вибрирующая чакра, связанная с желанием, поднимает энергию ветра, наполняя сушумну.
2. Момент смерти (непосредственное умирание), когда все ветры собираются в сушумне и йогин испытывает переживание Ясного Света (Брахма-джьоти).
3. Момент зевания, когда блокируется ида и пингала в области шеи (Виджняна-нади) или коронарные артерии.

4. Момент самадхи или глубокого осознания, когда полнота тонкого недвойственного сознания в сахасрара-чакре поднимает ветер в Чиприни-нади в канале сушумна.

5. В промежутке между вдохом и выдохом, когда произвольно происходит задержка дыхания (кевала-кумбхака).

Выполнив подготовительную практику, мы переходим к медитации.

Существуют несколько способов медитации на Анахата-нада. Первый из них, и наиболее распространенный среди йогов, заключается в выполнении шанмукхи-мудры.

Сватмарама в «Хатха-йога Прадипике» так описывает садхану Нада-йоги:

«Сидя в Муктасане и сделав Шамбхави-мудру, йогин сосредотачивается на правом ухе и слышит там звуки Нада.

Закрыв уши, глаза, нос и рот — он услышит звук в сушумне и в анахата-чакре».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.66, 4.67)

В сутрах приводятся разнообразные способы медитации на звук Анахата-нада. Впервые со звуком Анахата-нада я столкнулся в своей практике много лет назад, занимаясь Кундалини-йогой и медитацией в шавасане. Звуки Нада внезапно возникли в обоих ушах и слышались даже во время ходьбы на улице. В правом ухе слышалось постоянное попискивание, которое при сосредоточении на нем нарастало до громopodobных ударов колокола, обладающих резонансными переливами. В левом слышалось монотонное гудение, иногда перерастающее в громкий скрежет или жужжание, которое я с трудом выносил. Эти звуки я слышал непрерывно около двух лет.

Однажды, в медитации эти звуки стали необычно сильны и буквально вдавили мое тело, которое не могло пошевелиться. Я сконцентрировался на звуке справа и на центральном канале, пытаясь не перепутать осознанного присутствия, объединяясь со звуком. Звук нарастал до оглушающего грохота, внезапно откуда-то сверху я услышал раскаты грома, нечто наподобие громогласного: «Д-д-а...д-д-а». Этот громогласный рев привел меня в замешательство, последняя мысль, которая мелькнула в моем сознании была о том, что возможно это вселенское «да» откроет мне дверь в самадхи, что это громогласный утвердительный ответ моего высшего «Я» на все вопросы моих духовных поисков. Вслед за этим я утратил чувство тела и ощутил себя плывущим в невообразимом пространстве звука.

Это было спиральное пространство, сверкающее наподобие развернутой парчи, уходящей в бесконечную даль, которая ощущалась не визуально, а как звук (вибрация). Мое сознание двигалось, сопровождаемое чудесными мелодиями и мелодичным звоном, вдоль этой парчи, пока я внезапно не утратил ощущения самобытия «Я», чувство внутреннего и внешнего. Я находился в этом невообразимом пространстве, без верха и

низа, без цвета, вкуса и запаха, осознавая себя как чистое бытие сознания, без единой мысли. Этот опыт по возвращении в тело радикально изменил всю мою практику, после него я мог ежедневно проводить в самадхи много часов.

«После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки: сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту, затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

Ежедневным упражнением в этой кумбхаке эти звуки будут познаны как проявление звука Анахата. В этом звуке есть резонанс.

В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Брамари Кумбхаке способствует достижению самадхи».

«Гхеранда Самхита» (5.78, 5.82)

Карна-дхаупи

Подготовительной практикой для Нада-йога садханы рекомендуется «карна-дхаупи»:

«Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, то тебе откроется внутренний звук Нада».

«Гхеранда Самхита» (1.3.3)

«Карна-дхаупи» стимулирует циркуляцию удана-вайю в области ушей и головы, и звуки Нада становятся слышимыми.

Звуки Нада на некоторое время можно усилить, также вызвав зевопу. Зевая и поворачивая голову влево, вы можете на короткое время услышать громкие звуки Нада в правом ухе, так как левый канал (ида) будет блокирован, и ветер будет идти в правый канал (пингала) и наоборот.

Нада-анусадхана

1. БХРАМАРИ ПРАНАЯМА (звук, подобный жужжанию пчелы)

Общее описание бхрамари

«Медленно вдохни, сделай Брамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит самадхи, знание «Со Хам» (Я—Он) возрастает и наступает великое счастье».

«Гхеранда Самхита» (7.10-7.11)

Мы садимся в сукхасану или сиддхасану, устанавливаем положение рук, как при сахита-кумбхаке, медленно вдыхая через одну ноздрю, выдыхаем через другую, пытаясь произвести горлом жужжание наподобие пчелы. Мы вслушиваемся в это жужжание, до тех пор, пока ум не сольется со звуком в самадхи и не произойдет растворение (лайя).

«Быстро вдохни воздух с громким звуком, подобным жужжанию, и медленно выдохни, производя более тихий звук жужжащей пчелы. Занимаясь этой практикой, садхак становится господином йогов, а его ум растворяется в блаженстве».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (2.68)

Это «бхрамари» (пранаяма «жужжащей пчелы»), она называется так потому, что звук, который йогин производит во время дыхания, похож на звук жужжания пчелы.

Вариант I

1. Сядьте в правильную позу, сиддхасану или сукхасану, позвоночник прямой, тело устойчиво и полностью расслаблено. Глаза следует держать закрытыми.

2. Заткните уши указательными или средними пальцами. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос, вслушиваясь в звуки дыхания.

3. Выдыхая, должен издаваться мягкий звук низкого тона, подобный жужжанию пчелы.

4. На продолжении всего выдоха удерживайте свое внимание на этом звуке.

5. Вновь сделайте глубокий вдох и затем выдох как описано выше.

Это один цикл. Выполните от 10 до 20 таких дыханий.

В более сложном варианте после выдоха выполняется задержка дыхания, джаландхара и мула бандхи.

Между циклами можно делать несколько вдохов-выдохов для восстановления естественного ритма дыхания.

По окончании практики пранаямы оставайтесь некоторое время в медитации, вслушиваясь в возникающие внутри звуки.

Вариант II (с шанмукхи мудрой)

Этот вариант отличается от предыдущего тем, что после вдоха выполняется задержка дыхания, мула бандха и шанмукхи (йони) мудра, – то есть уши закрываются большими пальцами рук, глаза – указательными, ноздри – средними и рот – безымянными пальцами и мизинцами.

Удерживайте дыхание настолько это удобно для вас.

Созерцайте тонкие звуки или световые видения, которые могут возникать перед глазами, т.е., не следуя за ними, оставайтесь в осознанности. Не следует оценивать звуки, думать о них или пытаться получше рассмотреть их. Объединяйте звуки и присутствие осознанности.

Когда задержка дыхания подойдет к концу, ослабьте средние пальцы и сделайте плавный выдох, издавая жужжащий звук, как это описано в варианте 1

Выполните от 10 до 20 циклов.

Эту пранаяму рекомендуется выполнять после практик раздела Шакти-янтры, поскольку глубина проявляющихся звуков зависит от силы потока восходящей энергии в теле. Лучшие часы суток для созерцания звуков нада – раннее утро или поздний вечер.

Звук брамари вводит в повышенное осознание, благодаря чему ветры входят в центральный канал.

II. ШАНМУКХИ (ЙОНИ-МУДРА)

Общее описание практики

В нада-йоге шанмукхи мудра используется как самостоятельная практика для раскрытия внутренних звуков нада.

«Йог, сидя в муктасане и сконцентрировавшись в шамбхави-мудре, должен вслушиваться в звук (наду), слышимый в правом ухе».

«Закрыв уши, глаза, нос и рот, в очищенном канале сушумна услышишь ясный звук».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.67, 4.68)

Обычно шанмукхи мудра выполняется в асане, когда йогин сидит на жесткой подушке, подобно верхом на лошади, так чтобы оказывалось давление на промежность. Локти располагаются на коленях, а указательные пальцы вставляются в уши. Поза должна быть достаточно устойчивой и неподвижной, чтобы не создавалось посторонних шумов при созерцании звуков нада.

Мышление должно быть полностью прекращено. Мы вслушиваемся в звуки, возникающие в районе головы или сердце. Если звук сразу не слышен, следует выполнять брамари пранаяму. В начале воспринимается некий фон, в котором проявляются тихие, едва уловимые звуки. Необходимо сконцентрироваться на них и удерживать внимательность как можно дольше.

Благодаря такой концентрации, через некоторое время этот звук усилится и появится другой более тонкий звук, возникающий из общего фона. Следует теперь направить свое сознание на этот более тонкий звук.

Таким образом наше сознание начинает утончаться, и мы сможем получить опыт савикальпа-самадхи – выход тонкого тела и путешествие по другим мирам Вселенной, используя звуки-нада как средство перемещения.

Шанмукхи-мудра

1. Сядьте в сиддхасану, сукхасану или так, как описывалось выше.
2. Сделайте глубокий медленный вдох и задержите дыхание.
3. Выполните шанмукхи-мудру, закрыв уши большими, глаза – указательными, ноздри – средними и рот – безымянными пальцами и мизинцами.
4. Во время задержки дыхания сконцентрируйтесь на внутренних звуках нада. Старайтесь созерцать звуки, исходящие из правого уха.

Соедините присутствие в естественном состоянии и звуки нада. Работайте с единством звука и Пустоты.

5. Выполнив задержку дыхания, ослабьте пальцы, и сделайте мягкий и плавный выдох.

Это один цикл. Повторите от 5 до 10 таких циклов.

В более сложном варианте выполняется наумукхи-мудра, то есть к шанмукхи мудре добавляется мула бандха, ваджроли и кхечари-мудра.

Вы также можете использовать другие варианты этой практик, выполняя на выдохе задержку дыхания и брамари пранаяму. Либо можно запыкать только уши, выполняя шамбхави-мудру - созерцание внутреннего пространства.

Однако, не следует уж слишком увлекаться разнообразием методов. Правильнее выбрать один-два наиболее подходящих для вас и полностью уделить им внимание.

Мистические звуки: жужжание, звук колокольчиков и т.д. часто описывают различные святые и люди, вступающие в контакт с иными реальностями или существами иных миров. Как правило, такие звуки

предшествуют контактам с божествами и существами иных измерений. Они указывают, что в нашем теле открываются каналы, ответственные за такие контакты. На самом деле контакт происходит благодаря соприкосновению с более глубокими частями нашего сознания. Наше сознание по своей сути напоминает бескрайний распахнутый простор безоблачного неба. Это ничем не ограниченное пространство, состоящее из света. Когда мы выполняем садхану Нада-йоги, звук ведет наш ум к этому пространству света. В сущности, звук (Нада) не отличен от света (Джьопи). Свет является более тонкой частью, источником звука. Энергия звука действует в нашем тонком теле, имеющем форму (сукшма-шарира), его также называют астральным, ментальным или психическим телом, которое действует во сне со сновидениями (свапна). Свет действует в нашем каузальном теле (карана-шарира), которое мы можем осознавать во сне без сновидений (сушупти). В каузальном теле содержатся все кармы, которые вынуждают нас воплощаться в сансаре, принимая грубые тела.

Двигаясь от звука к свету, мы уточняем свое сознание и развиваем осознанность в более тонких телах, вплоть до достижения четвертого состояния сознания (пурья) за пределами трех (джаграт, свапна, сушупти). Вообще, в терминологии Лайя-йоги, мы говорим о четырех телах: очищенном грубом теле (Шуддха-дэхам), тонком лучезарном теле, действующем в тонком мире форм у сиддхов (Пранава-дэхам), безграничном осознании, подобном пустому пространству (Джняна-дэхам) и теле истинного «Я», в котором преодолены все различия между проявленным и непроявленным (Дэва-дэхам). Таким образом, Нада-йога переходит в Джьопи-йогу, звук растворяется в свете.

«Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, губы — остальными. Йогин, заключивший таким образом воздух, видит свою душу в форме света.

Увидевший этот свет хотя бы на мгновение, свободен от греха.

Йогин, практикующий это постоянно, забывает свое физическое, тонкое и причинное тело и становится единым с этой душой.

Кто практикует это втайне — поглощается в Апмане, и грехи не мешают больше ему.

Это — верный путь к Нирване. Держи это в тайне. Это — моя любимая йога. Благодаря такой практике, йогин начинает слышать звуки Нада».

«Шива Самхита» (5.22-5.26)

«Окупись в центр звука, подобного непрерывного шума водопада. Или, закрыв пальцами уши, слушай звук звуков».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (14)

Особым методом Нада-йоги, применяемым сиддхами, является медитация на всепроникающий звук, которая позволяет открыть необусловленную природу Ума вне двойственности. Этот метод глубоко

эзотеричен и, собственно, относится больше к садханам «самоузнавания» Лайя-йоги и требует прямой передачи от мастера.

«Слушая струнные инструменты, услышь их центральный звук: так достигается вездесущность».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (17)

Именно таким способом, в сочетании с другими садханами йоги, достиг высшей ступени реализации сиддх Винапа. В древности были известны мастера Нада-йоги — музыканты-сиддхи, способные игрой на струнных инструментах пробуждать Кундалини у своих учеников, вводить их в самадхи или обездвиживать, вызывать смену дня и ночи или управлять стихиями.

«Закрыв уши пальцами, сосредотачивайся на звуке, пока не достигнешь цели.

По мере практики звук Нада, постепенно начинает заглушать все внешние звуки. Так йогин за пятнадцать дней может достичь блаженства».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.81, 4.82)

В начале практики, в первый день, после трех часов концентрации, звуки Нада начинают проявляться как очень тонкий фоновый шум, слышимый изнутри. Затем, на второй день, в этом шуме начинают угадываться отдельные звуки. Примерно на третий-пятый день, в ходе концентрации на них, эти звуки усиливаются и становятся полифоничными, вы буквально погружаетесь в мир мистических звуков. Само это погружение отрывает сознание от материальных объектов и разворачивает ум в неопишемую внутреннюю реальность, давая непостижимый заряд веры и энтузиазма в практике.

«Ртуть под действием серы становится твердой и лишенной своей текучей природы. Так и действием Нада, мысль становится устойчивой и достигает Нираламбха (состояния без опоры)».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.95)

Одновременно со слышанием звуков происходит трансформация сознания. Прежняя внешняя реальность, казавшаяся столь прилипательной, ощущается как нечто грубое, в это время мы можем чувствовать бесконечное одиночество, бесконечные восторг и изумление перед бездной нашей внутренней Вселенной.

Сама вечность начинает стучать изнутри, и мы слышим ее стук как непостижимые звуки. Садхана Нада-йоги вторгается в нашу внутреннюю реальность, как нечто непостижимое, иррациональное.

Мы не просто слышим звуки, мы реально слышим стук вечности. Мы осознаем свое положение маленького обусловленного существа, заброшенного ветрами кармы в этот мир. Внезапно, это существо начинает осознавать свою бесконечную природу и бесконечную тайну Вселенной. Оно понимает, что его жизнь всего лишь безуспешная попытка разгадать эту бесконечную тайну. Нет никакого шанса разгадать ее обусловленному существу. Оно должно умереть и снова возродиться, став частью этой бесконечной тайны. Поняв это, оно начинает испытывать глубинную экзистенциальную печаль. В это время вы остаетесь полностью одни, нет

никого, кто мог бы проникнуть в вашу внутреннюю реальность и делать это вместе с вами. Вы и Вечность. Прошлое должно быть оставлено, а для этого нужны мужество и безграничная вера. Тот иллюзорный мирок, который мы выстроили, чтобы чувствовать себя в безопасности, внезапно видится как грезы из предрассветных сновидений. Мы чувствуем себя обнаженными, чувствительными, словно с нас сняли панцирь. Что-то очень глубокое пробуждается в нашем сознании, когда мы слышим звуки Нада, и мы больше не можем остаться прежними, понимая, что у нас есть один выход — идти за этими звуками до конца...

Так переживается углубление ясности и отсечения надежды, страха и эгоистических цепляний при садхане Нада-йоги. Мы вступаем в глубокий мистический контакт с теми частями нашего вселенского Ума, о существовании которых никогда не подозревали.

Глава IV

СТУПЕНИ РЕАЛИЗАЦИИ САДХАНЫ НАДА-ЙОГИ

«В начале практики сосредоточения на Нада слышны разные громкие звуки, но потом они становятся все тише и нежнее.

Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики — звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.

В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся различные звуки в теле.

Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.

Перенося внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимания ни на что постороннее.

Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.83-4.88)

Если мы продолжаем ежедневную садхану, примерно по три часа в день, в конце первой недели садхак, обладающий чистыми каналами и однонаправленным умом, а также способностью сидеть в сукхасане или падмасане, обязательно начинает слышать, как отдельные звуки перераспаются в мелодии, либо начинают усиливаться и обретать продолжительное самостоятельное звучание, подобно сольным партиям в оркестре. В основном, эти звуки будут слышаться в нескольких частях тела:

- ~ в районе ушей,
- ~ в районе горла (вишуддха-чакры),
- ~ в районе сердца (анахата-чакры),
- ~ в районе позвоночника (сусумна-нади).

«Арамбха, Гхата, Паричайя, Нишпатти — эти четыре состояния есть во всех видах йоги.

Вот Арамбха авастха. Брахма Грантха пронизывается Пранаямой, в сердце проникает Ананда и в Анахата-чакре слышится звук Нада.

Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней.

Вот Гхата авастха. Вайю соединяется с Нада, войдя в середину (сушумны). Йогин становится устойчивым в Асанах и знанием он равен богам.

Вишну Грантха (в горле) пронизывается Праной, Ананда проникает в Ати-Шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр.

В третьей стадии (Паричайя авастха) слышны звуки, подобные большому барабану. Они достигают Махашуньи (великой Пустоты).

Тогда достигается состояние Чип-Ананда, Блаженство проникает всюду и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна.

Рудра Грантха пронизывается Праной и наступает четвертая стадия Нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.68-4.75)

Основное правило заключается в том, чтобы, игнорируя более грубые звуки, сосредотачиваться на более тонких, в основном тех, что звучат в правом ухе. То, что мы слышим внутри нашего тела, не является внешними звуками — это звучит энергия чистых первоэлементов, образующих наши тонкие тела. С точки зрения йоги, кроме физического тела, еще мы обладаем энергетическим телом. Также мы обладаем психическим или ментальным телом, состоящим из наших чувств и подсознательных образов (маномая). С этим телом мы часто имеем дело в сновидениях. Когда мы полностью очищаем энергию нашего астрального тела от грубых элементов — мы обретаем подлинную святость и превращаем обычное астральное тело в сияющее, бессмертное, божественное тело Света. Очищение энергии в тонких телах, происходит в результате погружения в самадхи при концентрации на звуках Нада. Вначале мы утончаем сознание с помощью Нада-йоги, затем мы попадаем в измерение наших тонких тел, испытывая самадхи, затем мы очищаем наши тонкие тела и насыщаем их энергией, наделяя их осознанностью и активной функцией. Все это происходит благодаря устранению грубого дискурсивного потока мышления. Импульсы, идущие из подсознания, и всплески ментальной активности (васаны и врипатти) затухают, благодаря погружению в мелодии звуков Нада.

Примерно спустя две недели может проявиться также эффект слышания центрального звука. Вы можете начать слышать нечто вроде эффекта реверберации после звучания, которое будет сопровождать каждый слышимый вами звук — это очень тонкий внутренний звук.

На пути достижения высшей цели садхак, практикующий Нада-йогу, переживает звуки десяти видов.

Звуки, которые йогин слышит во время практики, являются чистым проявлением его внутренней реальности. Они происходят из собственного сознания йогина, а не откуда-то извне. Нашему тонкому фундаментальному сознанию изначально присущи такие качества, как свет и звук. Однако реально воспринимать их обычный человек может только в момент смерти. Это объясняется тем, что наше изначальное сознание не может проявиться в своем чистом виде из-за связанности с каналами, энергиями и физическим телом.

Наш движущийся поверхностный ум так груб из-за загрязняющих контактов с объектами чувств, что не в состоянии улавливать первоначальные свет и звук, присущие нам с рождения. Однако садхак, практикующий Нада-йогу, способен осознать внутренние измерения энергии в виде звука.

Звуки, которые слышит йогин, десять раз изменяются в процессе практики, каждому из них соответствует особое переживание в теле и уме практикующего:

«Первый — тинь,

Второй — тинь-тинь».

«Хамса Упанишада» (3)

Считается, что когда йогин выходит из нирвикальпа-самадхи, он слышит тончайший звук — первоисточник звуков (Пранава). Затем тональность звука снижается до обычного восприятия. И наоборот, чтобы войти в самадхи, йогин должен вслушиваться во внутренние звуки Нада. Внутренний звук становится слышимым, когда в теле йогина достигнуто равновесие (самйога) ветра и огня.

В начале йогин слышит звуки, двигающиеся по каналам пранаваха-нади, находящихся в энергетическом теле.

«Третий — звук колокольчика,

Четвертый — раковины,

Пятый — звук струнного инструмента».

«Хамса Упанишада» (3)

На этом уровне слышатся звуки, возникающие от движения энергии ветра (вайю) по более тонким каналам «манаваха-нади», находящимся в астральном теле.

«Шестой — хлопка».

«Хамса Упанишада» (3)

Затем, наконец, прана и ум начинают входить в центральный канал, слышится хлопок. Примерно на этом уровне йогин может испытывать самадхи с остановкой дыхания и замедлением сердцебиения. Тело его в это время неподвижно и вес его почти не ощущается.

«Седьмой — флейты».

«Хамса Упанишада» (3)

Прекрасные звуки наподобие мелодии флейты или звучащего барабана означают, что мы вступили в контакт с чистыми измерениями нашей внутренней энергии. Прекрасные звуки также могут сопровождаться видениями мирных божеств, а звуки грома, барабана — видениями гневных божеств. Все звуки и божества не являются чем-то внешним по отношению к нашему «Я», это проявление кармических ветров, выходящих в виде образов и звуков из наших каналов, они не отличны от нашего изначального Ума.

Сразу после смерти живое существо погружается в Ясный Свет, фундаментальную основу существования. Спустя три дня оно начинает переживать различные проявления собственной кармы. В пространстве Ума живого существа возникают сферы света, фантастические узоры, сотканные из света, мирные и гневные божества, громовые звуки, потрясая и ужасая его сознание. По сути, все они иллюзорные проявления нашего сознания, не отличные от нас самих, а мы сами — океан осознания, подобный бездне без края и ограничений. Осознать все внешние проявления и принять их как внутреннюю реальность, оставив свой ум в непоколебимом состоянии Пустоты и ясности за пределами мыслей — означает освободиться в момент проявления таких признаков видений и звуков.

Выдающийся йогин может испытывать подобные проявления при жизни. Все слышимые звуки и видения имеют очень тонкую природу, поэтому распознать их как проявления своего ума и освободить их не просто.

«Восьмой — мриданга,

Девятый — большого боевого барабана,

Десятый — звук грома,

Десять первых отвергнув, десятый же пусть изучает».

«Хамса Упанишада» (3)

«Десять первых отвергнув» — это очень важная фраза, требующая отдельного комментария. С точки зрения Лайя-йоги мы не просто отвергаем звуки, а освобождаем их, не следуя за ними. Когда возникает тонкий звук, мы пытаемся сохранять осознанность и наблюдать его, не следуя за ним, не давая ему оценок, не порождая привязанность. Не рефлектируя, не анализируя, мы находимся в безвыборочном состоянии осознанности за пределами мыслей. Такое состояние называется «свидетель» (сакши) или «внутренний повелитель» (антарьямин). Мы позволяем уму находиться в его естественном состоянии, а когда возникают звуки, мы прилагаем к ним полную внимания в этом состоянии, не позволяя им увлечь нас до тех пор, пока они не растворятся. Именно это следует иметь в виду, когда говорится об «отвержении».

«Первый звук подобен жужжанию пчелы, потом звук флейты, арфы, колокольчиков и рокот грома. Фиксируя внимание на этих звуках йогин достигает Освобождения.

Когда ум йогина поглощен этим звуком, он забывает все внешнее.

Этой практикой побеждает доброе, злое и безразличное и, будучи свободным от всех состояний, растворяется в пространстве Ума (Чит-акаше)».

«Шива Самхита» (5.27-5.29)

Хотя ступени переживаний на пути Нада-йоги подробно описаны в йогических текстах, наша внутренняя энергия проявляется в соответствии с индивидуальными особенностями нашей кармы. Все зависит от соотношения наших кармических ветров, чистоты каналов и врожденных тенденций сознания.

Многие, практикуя садханы, описываемые в текстах и, не получив быстрые результаты, чувствовали разочарование или сомнения. Это не удивительно, так как мудрецы древности, брахмариши, писали эти сочинения в надежде передать их самым ближайшим, лучшим из учеников, относящихся к категории «божественных» (дивья). К сожалению, в наше время, подавляющее большинство практикующих относится к более низким категориям садхаков: «героические» (вира) или «с животными инстинктами» (пашу).

«При первом («тинь-тинь») звучит туловище,

При втором — туловище мешает».

«Хамса Упанишада» (3)

На этой ступени очищаются поверхностные и внутренние каналы. Пронизывается узел в районе нижних чакр (брахма-грантхи), содержащий наиболее грубые загрязненные кармические праны. «Туловище мешает» означает, что когда эти праны приходят в движение, йогин начинает чувствовать беспокойства телесного характера в нижних чакрах, ему трудно усидеть в медитации на одном месте, у него могут проявиться скрытые в подсознании желания. На этой ступени также могут подергиваться или вибрировать мышцы бедер или ног — это означает, что загрязненные кармические ветры пытаются пробиться сквозь узкие энергетические каналы.

«При третьем — усталость проходит».

«Хамса Упанишада» (3)

На этой ступени большая часть каналов очищается.

«Усталость проходит» означает, что обретенные начальные сиддхи «единства праны и ума», т.е. упончившийся ум обретает силу и может двигать за собой прану, он наполняет энергией центральный канал и пробуждает Кундалини. Йогин обретает сильное выносливое тело, количество еды, сна, выделений уменьшается.

«При четвертом — дрожит голова».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда энергия, пронзив брахма- и вишну-грантхи поднимается выше по сушумна-нади, из-за засоров в узких каналах в районе рудра-грантхи, голова может немного дрожать во время медитации, периодически испытывая толчки из сушумна-нади. Иногда голову распирает и кажется, что она вот-вот лопнет. В это время йогин видит белый свет, разливающийся вокруг.

«При пятом — из неба сочится нектар».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда рудра-грантхи пройден, ветер беспрепятственно поступает в центр головы — «сома-чакру», насыщая особое место внутри головы, называемое «треугольником А—КА—ТХА». В это время из отверстия в небе начинает стекать мистическая субстанция (сома) — нектар, дарующий йогину самадхи и бессмертие. Он стекает вниз на язык, а затем распределяется по всему телу. Обычно упоминание нектара встречается в текстах в связи с кхечари-мудрой, однако здесь он достигается простой концентрацией на звуках Нада. В это время йогин может видеть образы в межбровье и обретает ясновидение. Он испытывает огромную радость и ясность.

«При шестом — наслаждаются Амритой».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда количество праны увеличивается, увеличивается количество нектара (амриты). Опускаясь вниз, он очищает каналы в чакрах и заставляет таять мистические субстанции (бинду), связанные с элементами. Таяние и растворение этих субстанций порождает особый вид блаженства (ананды). В это время, если йогин сконцентрируется на макушке, его тонкое тело выйдет из физического, он увидит различные полосы света или пятна. Войдя в одно из них, он обнаружит себя в другом измерении.

В каждой из чакр блаженство имеет свой особый «вкус». Чем ниже чакра, тем более сильное блаженство возможно испытать при наполнении ее амритой. В основном, говорится о блаженстве в четырех чакрах. Блаженство, возникающее в результате наполнения чакр амритой, отличается от блаженства, вызванного восходящей энергией Кундалини, оно более тонкое и называется «нисходящим блаженством». При переживании нисходящего блаженства йогин больше реализовывает аспект недвойственности, чем при переживании восходящего блаженства.

«При седьмом — появляются познания тайного,

При восьмом — возвышенная речь,

При девятом — невидимое тело, чистые божественные глаза».

«Хамса Упанишада» (3)

По мере концентрации на звуках йогин обретает контроль над своей внутренней энергией и обретает мистические способности (сиддхи): ясновидение, способность путешествовать в тонком невидимом теле или учиться, используя внутреннюю ясность, встречаясь в самадхи или в снах с мудрецами и Богами.

«При десятом — явится Высшее Благо, Атман с Брахманом сольется».

«Хамса Упанишада» (3)

Наконец, слившись сознанием с самыми тонкими звуками, йогин растворяется в них, реализуя нирвикальпа-самадхи. В самадхи он открывает запредельное состояние изначального Ума без опоры (Нираламба). Он погружается в невыразимый океан Света. Его дыхание останавливается. Он утрачивает чувство тела. Все звуки теперь исчезают в состоянии очень тонкой осознанности, которая переживается как бесконечный внутренний свет (Антар Джьоти). Объединяясь с внутренним светом, йогин учится распознавать его как самого себя.

«В том состоянии ум растворяется в Уме, сжигаются надежды и страхи, понятия греха и добродетели, и йогину является сам Вечный Шива, который есть сам Атман, самосветящийся, чистый, вечный, невозмутимый, непоколебимый».

Йогин, обладающий выдающимися способностями, при условии ежедневной практики может пройти все эти ступени примерно за шесть месяцев. Если же садхана выполняется непрерывно в риприпте, то срок сокращается до двух-трех месяцев. Однако, для людей с обычными способностями потребуется не менее двадцати лет, чтобы реализовать подобное достижение.

ПЛОДЫ ПРАКТИКИ НАДА-ЙОГИ (ДОСТИЖЕНИЕ)

«Независимо от того, достигнуты сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется Лайей...».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.77)

Священные Писания и великие святые сиддхи утверждают, что причиной наших страданий и перерождений в сансаре является врожденное неведение (авидья) в отношении абсолютной Реальности. Это неведение происходит из присущей нам двойственности. Наше двойственное видение заставляет делить целостную трансцендентальную Реальность на «я» (субъект) и «то» (внешние объекты). В Писаниях наше неведение символизируется демоном по имени «Апасмара», что означает «крадущий память о нашей абсолютной природе». Демон здесь представляет силу материального мира (майю), которая окутывает зеркало нашего ума различными иллюзиями, ввергая его в двойственность и порождая страстное влечение к внешним чувственным объектам (рагу). Чтобы раскрыть осознание нашего нерожденного «Я», мы должны преодолеть демона двойственности (Апасмару).

Этот демон — это врожденные склонности нашего ума следовать за мыслями и органами чувств, привязываясь к ним. Такие склонности (самскары) представляют собой ментальные отпечатки, идущие из прошлых жизней. Наш ум буквально испещрен такими ментальными отпечатками. Несмотря на то, что фундаментальная основа нашего Ума по природе своей есть сам Брахман, чиста и незапятнана, она кажется невидимой из-за таких ментальных отпечатков. Солнце всегда существует, и облака никогда не могут закрыть его, однако человеку, стоящему на земле, кажется, что оно исчезает, когда собираются облака. Благодаря садхане Нада-йоги мы открываем это нерожденное состояние Ума, свободное от всех ментальных отпечатков. Пребывая в нем долгое время, мы укореняемся в нашей исконной природе, отсекая неведение, надежды и страхи, происходящие из иллюзии двойственного ума. Когда мы рассеиваем облака нашего неведения, мы испытываем ни с чем не сравнимое блаженство (ананду).

Непрерывное блаженство возникает за счет погружения в самадхи. Многократно погружаясь в самадхи, йогин очищает двойственные фиксации своего ума. Когда в уме отсутствуют фиксации на грубых (внешних) и

тонких (внутренних) объектах, сознание йогина испытывает естественное расширение и ничем не описуемое блаженство. Это расширенность и блаженство изначально присущи нам, и мы не открываем чего-либо нового, а лишь узнаем то непостижимое, запредельное состояние, которым всегда обладали. Узнав его, как всегда присущее нам, мы продолжаем находиться в нем непрерывно. Это называется сахаджа-самадхи, лайей, достигаемыми через Нада-йогу. Лайя устраняет причины, вынуждающие нас страдать и перерождаться в мире иллюзий.

«Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лайя».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.75)

«В состоянии унмани (безмыслия) тело становится бесчувственным как дерево. Не слышны ни звуки раковины, ни даже большого барабана».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.105)

Примерно через три-пять месяцев выполнения упражнений Нада-йоги удачливый садхак обязательно начинает испытывать глубокие опыты самадхи. В это время его дыхание останавливается, энергия и сознание входят в сушумна-нади. Тело становится неподвижным и даже нечувствительным к боли, не нуждающимся во сне или еде. Все звуки, которые до этого были слышны как чудесные мелодии, растворяются в безграничном пространстве сознания вне субъекта и объекта.

«Йогин, свободный от всех мыслей и всех состояний, становится Освобожденным».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.106)

Пребывая в самадхи, йогин развивает очень тонкий слой своего Ума, очищая его от всех впечатлений. Этот тонкий слой Ума проявляется как изначальный Ясный Свет. Познавая разные уровни света, йогин узнает его как самого себя и становится Освобожденным, полностью Просветленным.

«Он неподвластен смерти, карме; неподвластен никакому воздействию этот йогин, достигший самадхи».

Нет ни запаха, ни вкуса, ни звука, ни формы, ни цвета, сознания себя, ни сознания другого у йогина, достигшего самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.107, 4.108)

Это чудесное непостижимое состояние, неведомое ни обычным людям, ни даже богам. Это полное единство в трансцендентальном Бытии. Это неопишуемая Реальность, проявляющаяся как неизреченный Свет.

«Мысль и не спит, и не бодрствует, нет памяти и нет забвения, нет ни смерти, ни жизни. Органы чувств лишены восприятия — он свободен.

Нет ни жаркого, ни холодного, ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора для йогина, достигшего самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.109, 4.110)

Когда йогин длительное время находится в самадхи, его энергия достигает полноты и трансформируется в бессмертное Радужное тело (Пранава-дэхам), а сам этот процесс называется «Великий Переход» (кайя-вьюха). Подобный уровень реализации демонстрировали величайшие святые йоги и риши: сиддх Тирумугар, Тируджняна Самбандар, Рамалинга Свами и п.д. Садхана для достижения подобного уровня реализации является тайной тайн и обычно не распространяется открыто, а только передается от Учителя к испытанному ученику.

«Находясь в состоянии бодрствования, он, тем не менее, подобен спящему. Не вдыхая и не выдыхая, он, поистине, свободен».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.111)

Йогин, достигший постоянной погруженности в Атман, находится в самадхи непрерывно, во всех своих действиях, что бы он ни делал: еда, сон, ходьба, работа или разговор. Он вышел за пределы трех состояний сознания: джаграт (бодрствование), свапна (сон со сновидениями), сушупти (сон без сновидений) и находится в непостижимом четвертом состоянии, за пределами любых ограничений (пурья). Его сознание ясно, свободно от любых ограничивающих суждений и напоминает чистое зеркало. У него нет понятия себя и других, он переживает абсолютное состояние единства (адвайты).

«Неуязвимый для всякого оружия, непобедимый всеми силами мира, по ту сторону мантр и янтр находится йогин, достигший самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.112)

Длительное пребывание в недвойственном самадхи изменяет печение его энергии. Прана начинает входить в центральный канал и циркулировать по всему телу, очищая кармические ветры. Теперь для йогина нет ни чистого, ни нечистого, ни дьявольского, ни святого. Он не страдает от последствий дурной кармы. Любое его быденное действие, даже то, которое может казаться другим нечистым, является полностью трансцендентальным и несет другим благословение. Самые грубые энергии и страсти в теле и сознании садхака полностью сублимированы и превращены в энергию гневных божеств. Теперь даже чувства и желания являются проявлением недвойственности, творческой игрой Просветленного сознания. Весь мир такой йогин видит как проявление своего Ума. Всё едино с Умом, все аспекты Реальности полностью интегрированы с его

безграничным сознанием. Все поступки йогоина спонтанно совершенны в силу непрерывной погруженности в созерцание Брахмана.

Грубые кармические ветры очищаются и превращаются в тонкие чистые праны мудрости (шуддха), а физическое тело трансформируется в благословенное очищенное Духовное тело (Шуддха-дэхам).

Тело такого йогоина не отбрасывает тени, почти не нуждается в сне, пище и спонтанно проявляет различные чудеса. Нектар изливается из сома-чакры, наполняя все чакры невыразимым блаженством и энергией. Жизнь йогоина продлевается невообразимо долго. Он может существовать, питаясь нектаром, воздухом, делая выпяжки из минералов или принимая маленькие аюрведические таблетки. Звуки Нада слышны во всем теле, образуя чудесные мелодии. Концентрируясь на удана-вайю в области макушки или на элементе ветра в области сердца, йогоин может делать свое тело легким, подобным пучку хлопка или пушинке, поднимаясь в воздух по своему желанию. Он без труда может видеть на расстоянии или общаться с богами и святыми в сновидениях. Он чувствует мысли и энергию других и может даровать им благословение, просто мысленно пожелав им что-либо.

Его сознание не прерывается ни днем, ни ночью, а силой своего ясновидения он без труда может созерцать бесчисленные миры во Вселенной, богов, людей, духов. Он может входить в самадхи простым усилием воли и покидать свое тело. Все неведенье, все ментальные отпечатки устраниваются, и в сознании йогоина пробуждается присущий ему изначальный Свет. Этот свет интегрируется с самим высшим Светом.

Интегрировавшись с высшим Светом, йогоин осуществляет Великий Переход в Бессмертное тело (кайя-вьюха). Весь мир он видит, как отражение луны в воде, а его тело начинает светиться огнем бессмертия. Если он покидает тело в это время — он завершает эту жизнь через практику саруба-самадхи. В момент смерти его физическое тело окончательно превращается в энергию, в сияние радужного света и исчезает, растворившись в этом сиянии. Остаются лишь грубые ороговевшие части (волосы, ногти, пленки в кишечнике) и одежда.

Когда йогоин реализовывает подобное достижение (Саруба-мукти) — это означает, что он испытал все уровни звуков Нада и, сумев их растворить, достиг бессмертного Радужного тела (Пранава-дэхам), подобно великим святым Рамалинге, Аппару, Ачинпье, Тукараму и другим, о которых известно, что в своих телах они ушли в Ясный Свет. Этот чудесный способ Освобождения является высшей ступенью и сокровенным плодом реализации, достигаемой на пути Лайя-йоги и Нада-йоги, как ее искусного метода.

ВСЕЛЕННАЯ СВЕТА

ДЖЬОТИ-ЯНТРА

АДВАЙЯ ТАРАКА УПАНИШАДА

1. Сейчас мы желаем передать тайные наставления недвойственного для пользы тех йогов, которые обладают отрешением, контролируют чувства, наделены достойными качествами, такими, как безмятежность и спокойствие ума.

2. Тот, кто постоянно созерцает, пребывая в природе осознания исконного «Я», закрыв глаза или слегка приоткрывая их, глядя поверх бровей, тот объединяется со Всевышним Источником, который проявляется в виде множества световых видений, и обретает сияющее Тело Света.

3. Этот путь известен как Тарака-йога, благодаря ему йогин освобождается от великого ужаса перерождения, жизни и смерти. Йогин, практикуя его, уничтожает всякую связанность двойственными понятиями, полностью познав, что отличие «Я» от Абсолюта не более чем иллюзия, и становится единым с Великим Источником Бытия.

4. Медитируя способом Тарака-йоги на Великий Источник, пусть йогин распознает три Знака реализации.

5. Внутри тела йогоина есть канал Сушумна, место пребывания великого «Я», он подобен сиянию солнца и сиянию полной луны. Он начинается от муладхары и идет вверх к отверстию Брахмы в Брахмарандре. В центре Сушумны есть Кундалини, почитаемая йогоинами, тонкая, подобно волокну лотоса, и сияющая, как множество вспышек света. Если йогин концентрируется на ней, он освобождается от всех нечистых карм. Постоянно удерживая огонь Кундалини в определенной части головы с помощью созерцания сияющего света методами Тарака-йоги, йогин обретает Пробуждение. Сначала, когда он так практикует, зажав отверстия обеих ушей, будет слышен звук «пху». На следующей стадии йогоину следует непрерывно созерцать Изначальный Чистый Ум в пространстве синего света между глаз и глядя внутрь себя. Тогда в сердце йогоина возникает великое блаженство. Таков Внутренний Знак, который ищет мудрец, стремящийся к Освобождению.

6. Вслед за этим возникает переживание Внешнего Знака. Он переживается как свечение пространства сияющего желтого света, которое иногда приобретает кроваво-красный, иногда имеет темно-синий или голубой оттенок, на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев перед

носом. Если йогин, практикуя Тарака-йогу, смотрит в пространство расфиксированным взглядом, тогда в его поле зрения сначала возникают лучи света. Эти видения указывают на правильность созерцания. Углубляя созерцание, йогин видит боковым зрением по краям либо внизу лучи света, подобные литому золоту. Когда этот уровень видений достигается до двенадцати пальцев от головы, йогин обретает бессмертие. Если йогин, продолжая практику, достигает стабильности в непрерывном созерцании и видений света, обретает видение сияющего пространства внутри головы, где бы он ни был, он всегда освобожден.

7. Затем появляется видение Промежуточного Знака. Йогин видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние, подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков. Открыв Промежуточный Знак, йогин пребывает в нераздельном единстве с видениями. Благодаря тонкому созерцанию светящихся видений, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств. Когда он углубляет созерцание, то он становится единым с Высшим Пространством (Парам-акаша), которое напоминает абсолютную тьму, окутывающую лучезарное сияние исконного «Я». На следующей стадии он становится единым с великим пространством Маха-акаша, которое пылает, подобно вселенскому пламени в конце кальпы. Вслед за этим йогин становится единым с пространством исконной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все. Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц. Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются Знаком Освобождения. Тот йогин, который реализовал их, полностью освобождается от закона кармы и становится подобным этим пространствам. Став подобным пространству, он сам становится Освобождающим Знаком Тараки, дарующим плоды запредельной Реальности вне ума.

8. Реализация Тараки двойная: сначала реализовывается Тарака, затем безмысленное состояние. Поэтому тексты утверждают, что эту Тарака-йогу следует постигать в два этапа: сначала возникает постижение Тараки, затем идет состояние вне мыслей.

9. В теле йогина, внутри глаз, есть копия солнца и луны. Посредством этого тела возникает восприятие солнечного и лунного диска словно бы находящихся во внешней Вселенной. Внутри головы есть соответствующие им лунный и солнечный диски. А потому, внешние и внутренние солнце и луна должны быть восприняты посредством тела. Для этого пусть йогин созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего, поскольку, если бы между этими двумя не было связи, то органы чувств не могли бы действовать. А потому, постичь Тараку можно, постигая себя.

10. Тарака двояк: имеющий форму, проявляющийся как образы божества, и не имеющий формы. Тот, что имеет окончание в чувствах, имеет форму

божеств. Тот, который за пределами видимого, не имеет формы. Каковы бы ни были переживания йогина, йогин не должен покидать созерцания. Благодаря Тарака-йоге, через видение того, что находится вне чувств, йогин, углубляя созерцание, открывает сущность «Я» как единство сознания и блаженства, исконное Бытие в его изначальной форме (Сварупа) Вслед за этим проявляется абсолютное «Я» как белое сияние. Абсолютное Бытие воспринимается в созерцательном присутствии через глаза. Также познается и бесформенный Тарака. Благодаря неподвижному уму, пребывающему в созерцании, через глаза воспринимается множество проявлений света. Внутреннее восприятие и внешнее пространство объединяются, когда йогин, созерцая, сливает воедино зрение, сознание и естественное состояние. Тогда йогин пребывает в созерцании без отвлечений. В его внутреннем видении проявляется Тарака.

11. Взгляд нужно фиксировать в межбровье, тогда Высшее Сияние становится проявленным — в этом суть Тарака-йоги. Пусть йогин объединит тонкое сосредоточение и неподвижный ум с Тарака, слегка приподняв брови. Это первый способ Тарака-йоги. Второй способ за пределами метода и его называют «то, что вне ума». В основании неба есть великий канал, наполненный светом. Его созерцают великие йоги. Благодаря этому достигаются сиддхи уменьшения (анима) и другие.

12. Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, закрыты глаза или открыты, — это истинная шамбхавимудра. Земля очищается одним мгновением присутствия того великого святого, который овладел этой мудрой. Просто соприкасаясь с умами таких святых, очищаются бесчисленные миры во Вселенной. Тот же, кто служит с преданностью подобному великому йогину, освобождается от круговорота рождения-смерти.

13. Яркий свет во Внутреннем Знаке есть изначальная форма высшей Реальности, где нет ни субъекта, ни объекта. Благодаря наставлениям Истинного Гуру Внутренний Знак проявляется как яркое свечение тысячелесткового лотоса на макушке или высшим светом сознания, пребывающего в глубине осознания или запредельным четвертым состоянием Бытия, достигаемым на шестнадцатой ступени.

14. Истинный Учитель сведущ в священных текстах, предан Вишну, свободен от зависти, его ум всегда чист, он знаток йогических садхан и всегда находится в недвойственной Природе Абсолюта, будучи поглощенным созерцанием пространства Истинной Самости.

15. Тот, кто имеет преданность своему Учителю, кто полностью познал свое высшее «Я», достоин быть Учителем.

16. Слог «Гу» означает «тьма», «неведение», слог «ру» означает «разрушение этой тьмы». Поскольку он разрушает тьму неведения ученика, его именуют Гуру.

17. Лишь Учитель есть само запредельное Бытие. Лишь Учитель есть Высшая Дхарма и Высшее Знание. Лишь Учитель есть Высшее Прибежище.

18. Лишь Учитель есть Высший Предел и Высшее Сокровище. Поскольку такой Учитель есть сама недвойственная Реальность, он превосходит все.

19. Тот, кому посчастливилось прочесть этот священный текст хотя бы один раз, избавляется от ужасного круговорота рождений и смерти. В одно мгновение отпадают его грехи, совершенные во всех предыдущих рождениях и исполняются все желания. Такой йогин достигает высшей цели всех живых существ. Познавший суть этого текста, реализовывает суть всех тайных Учений.

КНИГА 1

ОСНОВА

Введение в Джьоти-йогу: общие понятия и источники

Другое название Джьоти-йоги — это «Тарака-йога». Под таким названием Йога Света получила широкое распространение в Индии в средние века, есть даже теория о том, что эта йога пришла в Индию из мест на границе между Индией и Пакистаном. По другим же предположениям, источником этих знаний называется Иран.

Световая йога широко использовалась в начале второго тысячелетия сиддхами, практикующими тантру. Слово «Тарака» переводится как «переправляющий на другой берег», «спасающий», «Джьоти» означает «свет», поэтому сама Джьоти-йога означает абсолютную Реальность, которая единственно освобождает. Подобно тому, как в Нада-йоге используется внешний звук и различные виды тонкого внутреннего звука, в Тарака-йоге используется внешний и внутренний свет для растворения тонких концептуальных слоев ума. Медитируя на внешний свет солнца или небесное пространство, сознание йогина генерирует различные видения, которые возникают на границе между внутренним и внешним. Работая с единством этих видений, йогин овладевает своим недвойственным сознанием и управляет своей внутренней энергией вплоть до полной реализации.

Наиболее известными источниками по Джьоти-йоге являются две Упанишады: «Адвайя Тарака Упанишада» («Недвойственный Спаситель») и «Мандала Брахмана Упанишада». Другое название Джьоти-йоги — «Тарака-анусандхана» («внимание к тому, что переправляет»). Тем, что переправляет, является недвойственное сознание, которое возникает в результате медитации на свет и на видения, которые возникают. Когда видения развиваются, это является знаком того, что внутреннее и внешние пространства начинают объединяться, недвойственное осознание углубляется, и энергия также начинает освобождаться. Таков путь световой йоги, освобождающей от круга рождения и смерти.

Основные понятия

При творении Вселенной, в начале каждого цикла из первоначального состояния великой Пустоты возникает свет. Движение этого света (спанда) является проявлением изначальной энергии естественного состояния, благодаря такому движению пять элементов начинают излучать сияние, свет (Джьоти). Излучающее сияние света пяти чистых элементов образует первую стадию первоэлементов Вселенной — пять шуддха-таптров, чисто духовную энергию. Они являются внутренней основой всех проявляющихся многообразных объектов во Вселенной. Можно сказать — это энергия в первозданном состоянии, это

квантовый уровень материальных объектов, которые мы привыкли воспринимать как твердые. Хотя мы и воспринимаем материальные вещи как нечто твердое и самодостаточное, на самом деле, на квантовом уровне эти объекты являются сияниями пяти чистых элементов.

Свет пяти чистых элементов возникает из Пустоты сияния изначальной Реальности (Брахма-джьоти). По мере уплотнения света создаются чистые элементы (шуддха-таптвы), затем чисто-нечистые элементы (шуддха-ашуддха-таптвы), наконец, полностью нечистые элементы (ашуддха-таптвы). Таким образом, уплотняясь, состояние чистого света превращается в пот обыденный мир, который мы видим как материальный мир проявленных феноменов (сансару).

На грубом материальном уровне проявление света, прежде всего, связано с глазами, способностью к зрению (чакшус-таптва). Так же как в Нада-йоге, основой всех первоэлементов является звук, который связан со слухом и ушами (шродва-таптва) и соответствующими каналами, в Джьоти-йоге развитие света и созерцание связано со зрением. В теле человека энергия, сияние изначального Света, поднимается к глазам от сердца по каналу, соединяющему сердце с глазами, затем она проецируется через глаза и становится основой различных видений, внутренних и внешних. Энергия движется изнутри наружу, образуя так называемый внешний материальный мир. Осознавая процесс того, как проецируется свет из внутреннего осознания во внешнее пространство, йогин получает понимание, что внутреннее и внешнее пространство неразделимы. Когда его понимание совершенно и его два пространства объединяются, он достигает полного Освобождения, так же, как вода внутри и снаружи кувшина сливается в момент разбивания кувшина.

Пять чистых сияний (шуддха-таптв) могут проявляться двумя способами.

Первый способ: видение йога-сиддхи, который пребывает в единстве созерцания первоосновы или в естественном состоянии. Если такой йогин пребывает в состоянии единства с центром Бытия, то пять изначальных элементов и их сияний проявляются как пять чистых пространств (въяоман) и пять чистых видений, а его осознание проявляется как чистое божественное тело. Тогда пять изначальных элементов порождают пять изначальных светов, пять изначальных светов порождают пять чистых элементов, из которых развиваются чистые внутренние элементы тела йогина. Из чистых внутренних элементов тела развиваются пять пространств, пять внешних элементов и, соответственно, пять чувственных сознаний, пять органов чувств и пять объектов чувств. Поэтому такой процесс созерцания ведет полностью к реализации абсолютной, окончательной свободы (Нирваны).

Когда же созерцания недвойственности и осознания нет, сияние изначального Света постепенно уплотняется и превращается в грубые, нечистые элементы. Затем нечистые элементы превращаются в пять грубых органов в теле, пять нечистых чувственных сознаний, пять внешних объектов, пять органов чувств и полностью развивается состояние сансары, в которой человек подвержен иллюзии. Наконец, пять нечистых

органов чувств и чувственных сознаний развиваются в состоянии пяти загрязнений (клеша), пяти страстей. Каждая страсть или загрязнение связана с определенным элементом в теле и, соответственно, с определенным видом света.

Первый вид восприятия света называется «анпар лакшья даршана» или видение света как внутреннего. Второй вид восприятия называется «бахья лакшья даршана» или внешнее кармическое видение. Сансара и связанность наступают в результате того, что изначальное движение энергии («сбивающая прана») побуждает двигаться кармические ветры, порождая двойственное состояние в уме йогина. Когда такой свет неверно понимается, благодаря такому движению он уплотняется в грубые элементы и внешний материальный мир, если же он распознается как чистый и недвойственный, происходит Освобождение.

Каким образом пворится внешняя Вселенная

«Мир, Вселенная (Бхувана), образ (виграха), сияние (Джьоти), пространство (акаша), звук (шabda) и мантра — это шесть проявлений абсолютной Реальности — изначального Сознания».

«Тантра Алока»

«Весь мир — есть проявление энергии изначального состояния (шактих шивасьяйва) и она распространена повсюду (сарва трайва стхита)».

«Тантра Алока»

Вся видимая Вселенная состоит из энергии. Эта энергия проявляет себя посредством света. Свет, поднимается из сердца по каналу, связанному с глазами. Движение сияния света побуждает кармические праны и сознание двигаться, тогда возникает движущаяся прана, порождающая колебания света, которые воспринимаются как звук. Из таких колебаний проявляются звук, свет и лучезарные проявления божеств. Из-за того, что эти колебания и видения проявляются, влияют на сознание и неправильно понимаются, наступает процесс уплотнения тонких видов света. Если они понимаются правильно, эти колебания приводят к высшему достижению (Саруба-мукти), Освобождению в пять чистых элементов и реализации тела радужного Света.

Но из-за того, что существует приверженность неведению, человеку трудно понять чистую природу этих пяти элементов как проявление своего собственного изначального состояния, тогда он их воспринимает как внешние. Путь связанности и Освобождения, сансара и нирвана, Брахман и майя здесь расходятся. Иллюзия и Пробуждение расходятся именно в этой точке.

Когда же чистые сияния уплотнились и проявились в виде пяти нечистых элементов, пяти пространств, пяти энергий и физического тела, тогда образуются материя (пракрипи), разум (буддхи), эго, индивидуальное осознание (ахамкара), ум (манас), пять органов восприятия (индрия): зрение, слух, вкус, обоняние, осязание, пять органов действия: рот, руки, ноги, анус и гениталии, пять сознаний (панмантр):

вкусовще, слуховое, осязательное, обонятельное, зрительное. Они называются нечистые элементы (ашуддха-паттвы) и рассматриваются как материальное проявление энергии (Шакти) нерожденной Реальности.

Для того чтобы внешняя Вселенная завершила свое существование, пять свечений, поднимаясь из сердца, двигаются по каналам из места своего пребывания и выходят через органы чувств, чтобы соединиться с внешними объектами чувств. Из сердца, через глаза поднимается белый свет, таким образом, мы видим внешний белый свет во внешнем мире. По каналу, который соединяет нос с запахами, каналу легких, поднимается зеленый свет и соединяет нос с запахами и процессом восприятия запаха. Красный свет проходит по каналу, соединяющему язык и чувство вкуса. Голубой свет выходит наружу через канал, который соединяет уши со звуками. Желтый свет проходит по каналу, соединяющему губы с осязаемыми объектами. Таким образом, формируется внешняя Вселенная или пять грубых великих элементов (махабхупов): пространство (акаша), воздух, огонь, вода и земля.

Части физического тела: руки, голова, грудь, волосы, внутренние органы: кишечник, желудок, селезенка, мочевого пузыря, сердце — также образованы переплетениями различных видов света.

От того, какой свет выберет сознание йогина при перерождении, зависит его следующая жизнь, в каком месте и теле он обретет рождение. Тусклый белый свет ведет к чудесному рождению в мирах богов, тусклый красный свет ведет к рождению в мирах асуров-полубогов, тусклый голубой свет ведет к рождению из утробы матери в мире людей, тусклый зеленый свет ведет к рождению в мире животных, тусклый желтый свет ведет к рождению в мире духов (препа), черно-дымчатый свет ведет к рождению в мире ада.

Пять видов пространства

«Как могут преуспеть йогини, которые не знают шести центров, шестнадцати опор, трехсот тысяч каналов и пяти пространств в собственном теле?»

Махасиддха Горакишанатх, «Заветы Горакиши» (1.13)

Пять видов пространства (вэйоман), представляют собой восприятие чистого света Мудрости пяти изначальных элементов. В абсолютной Реальности непроявленного состояния в момент перерождения порождаются пять чистых пространств: чистое желтое пространство, связанное с элементом земли, чистое белое пространство, связанное с элементом воды, чистое красное пространство, связанное с элементом огня, чистое зеленое пространство, связанное с элементом ветра, и чистое синее или фиолетовое пространство, связанное с элементом пространства.

Если йогин объединяет свой бесконечный Ум с элементами, то эти пять видов пространства станут пятью мудростями. Пространство желтого света элемента земли, с которым йогин объединился в самадхи, становится его собственной равностной мудростью. Пространство белого света элемента воды называется

мудростью, подобной зеркалу, отражающей мудростью. Чистое пространство красного света элемента огня, постигнутое умом йогина, называется различающей мудростью. Пространство элемента ветра имеет зеленый свет, когда наш ум постигает его, говорят, что йогин реализовал всесвершающую мудрость. Пространство синего или фиолетового света элемента пространства называется интегрирующей или всеохватывающей мудростью. Все пять элементов исходят из основного элемента пространства, который содержит все предыдущие элементы.

Эти пять видов пространств и пять видов мудрости связаны с божествами пяти элементов⁷. Божества здесь представляют тонкие состояния энергии и мудрости в их очищенной форме, это наши собственные тонкие состояния элементов. Считается, что с элементом земли и пространством желтого света, связан бог Брахма. С элементом воды и пространством белого света связан бог Вишну. С элементом огня и пространством красного света связан бог Шива, с элементом воздуха, пространством зеленого света связан Ишвара, а с элементом пространства связан Садашива («Свачханда Тантра», 11.37, 11.38). Соответственно, в буддийской тантре с элементом земли связан будда Рагнасамбхава, воды — будда Акшобья, огня — будда Амитабха, ветра — будда Амогасиддхи и пространства — будда Вайрочана.

Итак, если чистое сияние света не распознается и не интегрируется в присутствии осознания, начинает твориться индивидуальная нечистая Вселенная, которая йогиним воспринимается как внешний проявленный мир. Его внутреннее пространство света стужается, уплотняется и теперь предстает внешним и нечистым (ашуддха). Тогда появляются пять органов действия (рот, руки, ноги, анус и генипалии), пять сознаний (вкусовое, слуховое, осязательное, зрительное, обонятельное) и пять грубых элементов (пространство, воздух, огонь, вода и земля).

Нечистые элементы, которые являются проявлением уплотнившегося света, составляют физическое и тонкое тело живого существа. В тантрических текстах есть детальное описание взаимосвязи сияний чистого света и соответствия элементам физического тела. Синий свет элемента пространства является источником внутренних полостей и каналов, трехсот тысяч каналов. Зеленый свет элемента ветра порождает внутренний ветер и дыхание. Чистое сияние красного света элемента огня порождает внутренний жар и пищеварительный огонь, такой огонь называется «джатахара агни» в случае обычного человека и «бхут агни» в случае святого. Чистое свечение белого света порождает движение крови и жидкости в теле. Чистое свечение элемента земли порождает ткани физического тела, такие, как мышцы и кости.

Пять внешних махабутов также порождаются благодаря свечению этих пяти элементов. Элемент пространства порождает внешнее пространство, такое, как небо и Вселенная. Свет элемента ветра порождает внешний воздух. Свет элемента огня порождает внешний элемент огня и жар. Свет элемента воды порождает внешние воды рек, морей и океанов. Свет элемента земли порождает внешний материальный мир в виде

плотных объектов: почвы, гор, деревьев, камней и пр. Таким образом, вся внешняя материальная Вселенная и наше грубое физическое тело имеют своим источником пять чистых сияний изначального Света.

В момент смерти, когда элементы разрушаются, они последовательно втягиваются один в другой. Благодаря практике Джьопи-йоги, йогин, натренированный в узнавании чистого сияния света, способен в момент смерти растворить не только тонкие проявления энергии элементов, не затронув физическое тело, но также включить в созерцание физическое тело. Когда физическое тело в момент саруба-самадхи постепенно начинает растворяться вплоть до полного исчезновения, йогин достигает Светового или Божественного тела (Пранава-дехам). Его физическое тело полностью растворяется во внутреннем свете и звуке, не оставляя после себя ничего, кроме грубых ороговевших частей тела, таких, как волосы, ногти и пленки в кишечнике, и одежды.

Способность воспринимать чистое сияние света или не воспринимать зависит от того, насколько глубоко йогин погружен в созерцание. Когда йогин отвлекается и пребывает в иллюзиях, то свет чистых элементов, уплотняясь, формирует грубые элементы, которые превращаются в физическое тело, внешний мир, а также в пять клеш и порождают все сансарные процессы.

Когда йогин выполняет Джьопи-йогу, у него развиваются видения различных видов пространства света. Если он сумеет их объединить и слить со своим сознанием, он вступает на великий путь спасения (Тарака).

Главной практикой в Джьопи-йоге является созерцание способом шамбхави-мудры.

«Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, закрыты глаза или открыты, — это истинная шамбхави-мудра. Земля очищается одним мгновением присутствия того великого святого, который овладел этой мудрой».

«Адвайя Тарака Упанишада» (12)

В момент смерти пять сияний изначальных элементов проявляются как внутренняя энергия, исходящая из пространства сознания йогина. За отвлечениями, двойственными колебаниями, мыслями и эмоциями обычный человек не способен осознать свечение пяти элементов как свое внутреннее проявление. Он совершает ошибку и следует за этими свечениями, принимая их за внешнее проявление. Совершив такую ошибку, приняв их за внешнее проявление, он позволяет сияниям света превратиться в различные нечистые сансарные видения до тех пор, пока он не входит в утробу матери. Благодаря практике созерцания в Тарака-йоге, йогин тренируется таким образом созерцать свет, чтобы не покинуть свое созерцание и втянуть сияние чистых или нечистых элементов в Пустоту своего собственного осознания.

Три вселенские эманации: основные понятия

Поскольку Лайя-йога является Учением тантры, она объясняет не только процессы, относящиеся к сознанию (джняна), но также учит йогина работать с движением энергии.

Наша энергия обладает способностью проявляться из изначального состояния в виде пяти чистых элементов. Эти элементы представляют собой пять чистых сияний изначального Света. В некоторых традициях, например, в кашмирском тантризме, эти пять элементов называются пятью шуддха-таптвами.

Когда свет в виде пяти лучезарных сияний уплотняется, возникают проявления света в виде колебаний звука. Пять чистых элементов (шуддха-таптов) или пять сияний являются источником всех многообразных проявлений энергии в относительном мире. В относительном мире исконный свет нашей саморожденной Мудрости проявляется как свет, звук, переплетение энергии в виде излучения божеств (Девапа-спхурана). Эти при великих эманации являются выражением чистой энергии естественного состояния. Звук, свет и лучезарное сияние — это проявление энергии нашего естественного состояния. Наше осознание проявляется таким образом когда мы находимся в состоянии глубокой осознанности вне субъекта и объекта. Если йогин находится в недвойственном состоянии эти при энергетические эманации постигаются им как его собственное внешнее излучение. Когда мы пребываем в недвойственности, мы осознаем, что как кинопроектор излучает энергию света и звука, проецируя на экран кинофильм, таким же образом при манифестации энергии проецируются нашим сознанием.

Различие между Пробужденным (Дживан-муктой) и связанным (бандхика) в том знании, которым они владеют или не владеют. Пробужденный осознает источник этих трех проявлений энергий, связанное живое существо очаровывается этими видениями и проявлениями и не осознает их источник.

В промежуточном состоянии при проявления энергии возникают сразу же после момента смерти. Йогин, который реализовал самоосознание и неотрывно созерцает источник исконного «Я», вступает на великий путь Освобождения. Тот же, кто принимает видения, пугающие иллюзии и манифестации звука, света и излучений за нечто внешнее, смущается, теряет осознанность и вступает на путь нового рождения. В этом различие между сансарой и нирваной.

В текстах, описывающих переживания в промежуточном состоянии (Антарбхава-видья), манифестации звука, света и излучений, говорится, что свет, присущий осознанию, проявляется подобно миражу или подобно радуге, т.е. чему-то невещественному. Он проявляется спонтанно, из Пустоты нашего естественного состояния, на некоторое время проявляя игру тонких карм в нашем сознании. Проявившись, свет растворяется снова в Пустоте нашей сущностной природы.

Изначальный звук (Паранада), таким же образом возникает спонтанно из пустотной основы нашего сознания, подобно эху или подобно самопорожденному звуку, который не вызван ударением (анахапа). Этот звук, проявляясь, исходит из источника нашей осознанности и возвращается в нее же. Возникновение лучезарного сияния похоже на миражи или на отражения в зеркале. Они сравниваются также с магическим фокусом, который производится искусным оптическим устройством — волшебным фонарем.

Реализация естественного состояния в момент смерти или при жизни означает, что мы должны узнать источник звука, света и излучений, проявляющихся как различные видения, звуки и видимые божества. Мы их должны опознать как проявления своего собственного осознания, а, опознав, проследить их до своего источника, и растворить их в естественной основе — нашей исконной осознанности.

Величественные эманации звука, света и излучений в промежуточном состоянии

Переживание исконного Света Реальности в самадхи, во сне или в момент смерти обнажает подлинную природу «Я» в ее изначальной чистоте вне связи с проявлениями энергии.

«Высший Свет есть абсолютная вибрация, в которой пребывают божества луны, солнца, огня, три времени и три мира».

Махасиддха Горакшанатх, «Заветы Горакши»

В момент смерти этот высший Свет узнается выдающимися практиками йоги как распахнутая обнаженная ясность сознания без примесей цвета, формы и качеств, как проявление своей истинной природы, благодаря овладению непрерываемым созерцанием.

Однако тот, кто только слегка знаком с этим состоянием, не способен слить свое сознание и полностью воссоединиться с этой распахнутой ясностью исконного «Я», испытывает страх, замешательство или неясность вследствие устойчивой привычки ума цепляться за тело и объекты, принимать и отвергать. Если йогин не освобождается в момент проявления исконного Света Смерти, его принцип сознания выходит из какой-либо части тела, таких, как глаза, макушка, рот, нос, уши, сердечный центр, половые органы или анус.

В это время йогин обретает Световое тело. Он начинает воспринимать окружающий мир состоящим из света: землю он видит как чистый желтый свет, воду — как чистый белый, огонь — как красный, ветер — как зеленый.

В это время исконный Свет, сияние изначальной Основы понемногу убывает, и возникают пять очень ярких цветов, начинается поражающая самое смелое воображение манифестация гневных божеств в своих одеждах и с атрибутами, с многочисленными головами и украшениями. Они заполняют собой всю Вселенную, их сопровождают тысячи ударов грома и проявления ослепительно сияющих многоцветных шаров, сфер (бинду), которые излучают пучки многоцветного сияния и ослепительные вспышки.

Демонстрацию подобных вселенских энергий света и звука (Вирант-рупа) продемонстрировал аватар Вишну — Кришна своему ученику Арджуне, повергнув его в изумление, трепет и ужас.

«Взгляд Его бездонных глаз

в тысячах зрачков,

шепот Его бесчисленных губ

в тысячах ртов...

Сияющий свет

украшений изящных

в изгибах невиданных форм...

Держа атрибуты, оружие, знаки,

как лепит Он ансамблем

чудесных гирлянд и корон!

Всевышний Владыка,

Богов Повелитель,

чудесный источник всего Бытия,

Облик Твой лучезарный вмиг в небе

померкнуть заставит сияние

тысячи солнц ...»

«Бхагават Гита»

Промежуточное состояние и процессы Джьоти-йоги

1. Проявление сияния: объединение света и звука

Человек, выполнявший практику с божествами и имевший их видение при жизни, увидит тех божеств, с которыми он практиковал. Не выполнявший практику божеств, увидит видения, которые ассоциировались в его уме с божественными проявлениями. Очень громкие звуки напоминают звук тысяч громов и рев ураганов.

*«О, Твой облик тысячеглавый,
он ужасает,
тысячерукий,
со взором слепящим бесчисленных глаз.*

*Мир весь трепещет от страха,
путая стороны света.*

*Мое сердце
в великом смятении,*

*О, будь милосерден,
Великий Владыка!»*

«Бхагават Гита»

Обычные люди, не знакомые с практикой, не способны опознать манифестацию этих видений и впадают в сильную панику, замешательство и получают шок, теряя сознание в это время. Когда же сознание возвращается, проявляются мирные божества.

*«Как если бы свернулся
вдруг воедино целый мир,
содержа всех существ
бесконечность...»*

«Бхагават Гита»

II. Союз божеств: растворение видений света

в мандале присутствия

Из тела йогина и из божеств исходят очень красивые пучки света, соединяя сердце йогина и сердца божеств. Бесчисленные шары света появляются в их лучах, они, увеличиваясь в размерах, поднимаются вверх по мере того, как божества растворяются внутри йога.

Лучи по форме напоминают искусно вышитую парчу и в них можно видеть божеств с их свитами и их миры, мандалы, янтры, узоры. Бесчисленные сферы пятицветного света заполняют всю Вселенную, внутри них находятся бесчисленные образы божеств, находящихся в союзе. В это время человек видит потрясающие блистающие величественные лучи света, исходящие из его груди и идущие к божествам. Сияние, исходящее из божеств, ослепительно и потрясающе величественно, а звуки — ужасающи.

Если йогин в это время сможет оставаться в созерцании естественного состояния и объединить видения с пустотным присутствием, понимая, что все видения есть собственные проявления его «Я», то все видения растворяется в лучах, исходящих из его груди, и он осознает все видения как собственную природу и сможет растворить в осознании.

Процесс объединения проявлений света и присутствия осознанности является тайной садханой высших ступеней в Учении Лайя-йоги — Джьопи-йогой и описывается в «Адвая Тарака Упанишаде» и «Мандала Брахмане Упанишаде».

«Пусть йогин созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего».

«Адвая Тарака Упанишада» (9)

В это время видятся также обычные объекты, к примеру, горы, скалы, земля как имеющие природу сияющего света, а человеку кажется, будто он еще в материальном теле.

III. Стадия растворения света

в сиянии пяти чистых элементов

Если же йогин не преуспел в поддержании созерцания и не удержал, не ввел проявляющиеся видения в собственное осознание, из центра его груди в пространство изойдет сияние очень красивых и ясных синих, белых, желтых и красных светов, и тонкие лучи их поднимутся в небо подобно развевающимся знаменам. Каждый луч украшен сферой света соответствующего цвета, размером с зеркало. Они сияют великолепием отливов, подобно павлиньим перьям.

Если йогин в это время удержит созерцание, световые ковры и бинду будут втянуты и растворяться в пространстве его ума. Если йогин в это время сумеет сохранить созерцание естественного состояния, он достигнет Освобождения.

Пребывая в безусловном осознании, подобном небу, йогин должен пребывать в устойчивом единстве видений и недвойственного созерцания, какие бы видения и звуки не возникали, йогин воссоединяется с ними, тогда процесс растворения видений исчерпает все кармы йогина и завершится полным Просветлением и реализацией Тела Света.

IV. Конечная стадия манифестаций

Возникает состояние чистого пустого пространства подобного небу, затем возникают мирные и гневные божества, окруженные сиянием чистых сфер и под ними шесть нечистых миров сансары. Эти видения неопишуты и безграничны. Видения божеств ослепительны, подобно солнцу. Йогин здесь созерцает свои прошлые и будущие жизни.

Если йогин натренирован в Йоге Света и имеет стабильное присутствие, он вступает на путь окончательного Освобождения. Если же он теряется в видениях, его ум тянет к сансарным видениям.

Затем эти видения растворяются в пространстве Пустоты.

Растворение (лайя) световых и звуковых манифестаций вплоть до растворения элементов физического тела (кайя-вьюха) является таинственным сокровищем Лайя-йоги, возникающими в практике Нада- и Джьоти-йоги, и переживается высокорезализованными йогинами-сиддхами на высших стадиях сахаджа-самадхи.

КНИГА II

ПУТЬ

Путь практики: садхана

Путь практики Джьоти-йоги является сугубо тайной практикой, которая описана в «Мандала Брахмана Упанишаде» брахманом Яджнавалкьей и в «Адвайя Тарака Упанишаде». Практика заключается в медитации на пространство и свет особым образом. Когда мы выполняем шамбхави-мудру и пребываем в глубоком состоянии созерцательного присутствия, благодаря интеграции особым способом с солнечными лучами, начинают развиваться видения. Великий тамильский святой XIX века Рамалинга Свамигал, достигший бессмертного Светового тела и покинувший этот мир, не оставив после себя никаких останков, растворившись во вспышке фиолетового свечения, рекомендовал своим ученикам медитировать на свет масляной лампы, утверждая, что таким образом будет достигнута вся полнота реализации вплоть до абсорбции элементов тела.

Благодаря искусным способам медитации на свет, начинают развиваться видения. Эти видения не являются ни внутренними, ни внешними. Существует четыре ступени появления этих видений: «начало» (арамбха), «состояние сосуда» (гхата), «нарастание» (паричайя) и «исчерпание» (нишпаппти).

На четвертой стадии реализации видений (нишпаппти) йогин освобождается через саруба-самадхи и достигает бессмертного лучезарного Радужного тела, подобно великим святым Аппару, Горакшнапху, Тукараму, Тируджняну Самбандару, Тирумулару и Рамалинге Свами. При жизни или в момент смерти он полностью превращает свое физическое тело в божественное лучезарное световое тело Славы, в котором исчерпаны все, даже мельчайшие следы остаточной кармы и наслаждается неопишуемой свободой за пределами пространства и времени.

По традиции практика Джьоти-йоги дается только небольшому числу учеников, которые хорошо для нее подготовлены. Считается, что эти ученики должны выполнить все предварительные практики и научиться управлять пранами и каналами. Они также должны в совершенстве освоить принцип медитации и созерцания, быть способными поддерживать созерцание, не отвлекаясь, в течение всего дня, на них должны указывать знаки или пророчества. Только учеников, которые имеют такую прочную основу, разрешается посвящать в освобождающую практику Джьоти-йоги, в противном случае она не принесет никакой пользы.

Сначала йогин выполняет особые асаны, пытаясь ввести праны в центральный канал. Работая с каналами и ветрами и принимая особые асаны, йогин добивается введения праны в центральный канал. Затем он

выполняет созерцание, устремив свой взгляд в пространство. Объединяя созерцание пространства, пребывание в состоянии присутствия и переживание энергии в центральном канале, йогин входит в глубокое созерцание.

Находясь в таком созерцании, йогин практикует пять видов пантрического взгляда: закатывая глаза вверх, практикуя испепеляющий взгляд, чтобы отсечь различные иллюзии; взгляд в стороны, вправо и влево, который позволяет развиваться чистым видениям; взгляд вниз, когда глаза смотрят вниз, который позволяет объединить созерцание, ум и энергию воедино и взгляд прямо вперед.

Выполняя объединение таким образом, йогин постигает единство внутреннего и внешнего пространства, и два пространства начинают смешиваться. Благодаря филигранному управлению пранами и созерцанию, в момент смешения внутреннего и внешнего пространства возникают видения тонких волокон света, которые распространяются вдаль до бесконечности, пронизывая всю Вселенную. Нипи распространяются подобно тонким лучикам света, которые можно увидеть, глядя на источник света в темноте. Благодаря искусной практике шамбхави-мудры, нипи втягиваются внутрь сознания йогина и удерживаются изнутри. Кроме нипей, йогин также может начинать воспринимать различные свечения, наподобие павлиньего пера, гало, круглые и прямые радуги, сферы света, свечения наподобие узоров ковров и парчи, прозрачные струи света, различные образы, узоры. Эти видения мерцают и претепшут перед глазами йогина, они все являются проявлением изначальной энергии осознания (Адья-шакти). Кроме нипей возникают различные сферы света, маленькие шарики различных светов, которые могут сиять пятью цветами радуги или содержать образы божеств. Внутри этих сфер могут также появляться цепочки других сфер.

В это время йогин также практикует особый тип дыхания, благодаря чему его ум останавливается, а праны мягко контролируются. Дыхание становится тонким и неуловимым, а праны и ум встречаются в канале в сердце. Поскольку ум успокоен, не возникает никаких колебаний, йогин входит глубоко в состояние безмыслия (унмани), и его сознание поглощается естественным состоянием. Медитируя, интегрируясь с пространством неба, такой йогин видит сияние темно-голубого цвета, от которого исходят лучи различной конфигурации, цвета пяти видов света, которые напоминают цветной рисунок на парче. Так появляются видения, существующие внутри сердца йогина.

Такой же цвет выполняется практикой созерцания кромки гор в том месте, где небо и горы сходятся. Возникают различные виды Ясного Света в сердце. Кажется, что эти видения возникают в пространстве неба, однако, внешнее небо не служит основой для развития видений, поскольку видения начинают развиваться изнутри. На самом деле внешнее небо — это всего лишь выражение внутреннего пространства. Созерцая таким образом, йогин добивается понимания единства внешнего и внутреннего пространства.

Когда йогин продолжает свою практику таким образом, он видит черные или белые нипи света, различные пять видов света. Прямо из Пустоты он переживает появление различных видений.

На ступени «арамбха» существует два вида знаков света: внутренний и внешний.

«Если йогин, практикуя Тарака-йогу, смотрит в пространство расфиксированным взглядом, тогда в его поле зрения сначала возникают лучи света. Эти видения указывают на правильность созерцания. Углубляя созерцание, йогин видит боковым зрением по краям либо внизу лучи света, подобные литому золоту. Когда этот уровень видений достигается, йогин обретает бессмертие».

«Адвайя Тарака Упанишада» (б)

Итак, на первой стадии существует два вида сияния света: внутренний и внешний, они называются внешний знак и внутренний знак. Внутренний знак называется «анпар лакшья даршана», а внешний «бахья лакшья даршана».

О внешнем знаке говорится так:

«Он переживается как свечение пространства сияющего желтого света, которое иногда приобретает кроваво-красный, иногда имеет темно-синий или голубой оттенок, на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев перед носом».

«Адвайя Тарака Упанишада» (б)

Так, на начальной стадии, когда мы только приступаем к практике, мы ощущаем, словно свет исходит изнутри. На первой стадии также можно видеть сферы света величиной с монету или больше, которые излучают яркое сияние. Иногда они образуют между собой целые нити или цепочки. Мы видим радуги, сферы, вначале их много, иногда они располагаются друг на друге, подобно бусам, иногда постоянно движутся, иногда они ясные, а иногда не очень.

Источником видений является наша собственная исконная природа, которая излучается таким образом, и хотя раньше мы ее не распознавали как свет, теперь мы можем видеть ее как какой-то видимый свет. Видения воспринимаются, но не обычным зрением, а тем зрением, которое существует, когда мы смотрим расфиксированным взглядом. Они подобны нашему отражению в зеркале изначального осознания, и мы не можем сказать, внутренние эти видения или внешние. Если мы начинаем рассматривать эти видения как нечто внешнее, а сами воспринимаем себя наблюдателем (субъектом), это значит, мы не поняли принцип созерцания в Джьоти-йоге. Если же мы искусны в выполнении практики шамбхави-мудры, то видения начинают проявляться в виде маленьких сфер.

Переживание трех вселенских эманаций:

энергия и осознанность

В процессе углубления созерцательного присутствия йогин получает прямое видение реальности так, «как она есть» (сакшатпара). Видение включает в себя постижение взаимосвязи пустого пространства осознания

и изначального звука, сияний Света и Пустоты и взаимосвязи видений лучей и божеств и пустотного пространства сознания. Переживание взаимосвязи звука и осознания реализуется посредством Нада-йоги, переживание взаимосвязи видений и осознания реализуется посредством Джьопи-йоги.

Практикуя Джьопи-йогу, мы понимаем, как возникает бесконечное множество различных видений, которые мы видим благодаря практике. Эти видения проявляются как янтры, мандалы, божества, маленькие сферы света, образы святых, узоры, подобные ковровой парче, и бесчисленные невообразимые чистые проявления световых явлений (фотизмы). Фактически, видениям, которые возникают, нет никаких ограничений. Когда мы понимаем, каким образом свет проецируется наружу изнутри нашей осознанности, мы улавливаем взаимосвязь света и объектов и то, как творится внешний мир. Мы понимаем, что видимые горы, деревья, облака, люди и животные — это ничто иное, как нереальные видения, состоящие из внутреннего света, который спустился, и который мы начинаем воспринимать физическими глазами. И хотя они имеют твердую основу и являются грубой формой материи, тем не менее, они порождены тонкой игрой света и представляют собой спустившиеся видения. Их изначальной природой является наша исконная осознанность и чистое проявление света. Уловив взаимосвязь между внутренними видениями, осознанием и проявлением видений во внешнем мире, мы открываем глубочайшее понимание реальности, то, как она творится, проецируется и сгущается, и мы также понимаем, как очаровывается наше сознание, впадая в неведение и то, как оно освобождается. Такое понимание происходит благодаря видению механизма возникновения звуков и видений и видению того, как они освобождаются.

Если йогин практикует путь поддержания естественного присутствия и искусными методами дает возможность развиться тонким видениям и тонким звукам, основная практика сводится к тому, чтобы не следовать ни за видениями, ни за звуками, а распознавать источник видений и звуков, тончайшее осознание.

Различающая ясность (вивека) в Лайя-йоге имеет не философский смысл, а конкретный, практический. Для достижения высшего Освобождения йогину очень важно понять различие между изначальным осознанием и его проявлением (энергией света и звука). Также йогин должен научиться улавливать различия между тем, когда он следует, очаровываясь энергией внутреннего света и звука, или когда он, оставив все «как есть», просто принимает проявления и манифестации видений света и звука как игру собственного осознания, не следует ей и не отвергает ее, но принимает ее как игру — украшение своего собственного сознания.

Когда мы следуем внутренним видениям, свету или звуку, это означает, что мы очаровываемся ими и впадаем в иллюзорное видение. При этом неважно, являются ли видения чистыми, святыми, связанными с Дхармой, или они являются оппалкивающими, уродливыми, связанными с нечистотой сансары. Привязаться к видениям, принять их за нечто реальное или привязаться к тонким мелодиям, слышимым во время практики, независимо оттого, что они собой представляют, означает вступить на путь сансары. Поэтому когда мы

практикуем путь осознания света, звука и божеств, мы убеждаемся в подлинном смысле, что означает самоосвободить различные проявления.

Однако думать, что, практикуя, следует отвергать видения, звуки и свет, занимая к ним некую позицию отрицания, типа ведантического утверждения «непи, непи», неадекватно, поскольку Лайя-йога является подходом Ануштара-тантры, а не Раджа-йоги или сутры. Вместо отвержения здесь мы практикуем приятие и интеграцию. Приятие означает, что, расслабившись в естественном сознании, мы не занимаем никакой позиции и позволяем беспрепятственно, спонтанно возникать свету, видениям и божествам. Не очаровываясь ими, мы их наблюдаем, не порождая ни оценок, ни комментариев. У нас нет ни привязанности, ни отвращения к этим видениям. Все, что мы делаем, это бдительно поддерживаем внимательность к источнику этих видений. Когда мы практикуем так, сами видения не имеют над нами силы и постепенно исчерпываются. Когда мы не очаровываемся внутренними мелодиями или видениями божеств, мандал, янтр, то они всегда находятся под контролем, и не возникает никакой связанности. Поэтому йогин может слышать мелодии или видеть видения, но, тем не менее, он не позволяет уму очароваться ими и попасть под их влияние. Поэтому считается, что на пути самоосвобождения для йогина очень важно пережить такое понимание в собственном теле и уме.

Если йогин достигает такого прямого видения Реальности (сакшатары), и прямо осознает манифестацию внутреннего света, звука и божеств, они являются помощниками для развития созерцания, и больше они не могут отвлечь йогина от его подлинного созерцания.

Почему практиками Нада- и Джьоти-йоги делается акцент на понимании и развитии внутренних звуков и видений? Дело в том, что крайне трудно понять глубину и тонкость естественного состояния и отделить его от иллюзии. Когда мы работаем с внутренними энергиями в их чистом состоянии, внутренний свет и звук проявляются как очень тонкие эманации, и, если мы не пребываем в осознании, мы обязательно очаровываемся тонкими эманациями и теряем нашу осознанность. Когда же мы учимся освобождать манифестации света и звука, это слой за слоем обнажает тонкие, сверхтонкие и тончайшие уровни нашей осознанности, о которых мы не догадывались ранее. Когда йогин работает с внутренним светом, звуком и божествами и воспринимает их как излучение своей собственной энергии, а не как нечто реальное и внешнее по отношению к нему, он достигает глубочайшего осознания и видения самой внешней реальности как того, что является его собственной проекцией. Тогда он понимает, что мир, видимый им вокруг как дома, люди, деревья, животные и облака, солнце и луна, является коллективной визуализацией и, в конечном счете, является проекцией его внутреннего света, а внутренний свет — это осознание.

Тогда его внутреннее видение и внешняя реальность начинают объединяться и смешиваться до тех пор, пока субъект полностью не объединится с объектом, а внутреннее и внешнее пространство не смешаются. Внутреннее пространство объединяется с внешним пространством, образуя одно единое пространство (Маха-

акаша). Поэтому в практике видимая Вселенная не устраняется каким-то образом, как в самадхи Раджа-йоги. Вселенная и все проявления энергии существует, однако теперь йогин осознает Вселенную излучающейся из центра его собственного осознания. Таким образом, когда йогин реализовывает свое собственное осознание, одновременно он реализовывает и сущностную природу многообразия всех проявлений во Вселенной.

Благодаря объединению двух пространств, полной интеграции внутреннего пространства и внешнего, йогин реализовывает тело Света (Пранава-дехам). Поэтому с точки зрения Лайя-йоги смешивание внутреннего и внешнего пространства, полное объединение субъекта и объекта, возникает благодаря пониманию того, как проявляются внутренний свет, звук и божества, и является высшей сокровенной тайной и самой сущностной практикой йоги.

Когда внутреннее и внешнее пространства объединяются, то физическое тело вступает на путь трансформации скандх тела (кайя-вьюха). Вхождение в такой процесс означает достижение саруба-самадхи, а его плодом является достижение божественного духовного тела Славы (Дивья-дехам), которое не содержит в себе прошлой кармы и является световым телом, состоящим из тонкой энергетической субстанции сущности элементов. Когда физическое тело переходит в сущность чистых элементов, его возможно видеть и осязать, тем не менее, оно является полностью духовным телом.

Для того, чтобы обозначить основу, в которой возникают отражения, и сами отражения в Лайя-йоге используется пример с зеркалом. В «Аштавакра Самхите» мудрец Аштавакра так передает это знание царю Джанаке:

«Подобно тому, как зеркало существует в отражении, отраженном в нем, и также существует отдельно от отражения, Абсолют существует внутри и снаружи тела».

«Аштавакра Самхита»

Улавливая различия между чистой основой, зеркалом нашего самоосознания, и отражениями, которые появляются в нем, йогин движется в своем созерцании до той точки, пока он полностью не освободится от связанности отражениями и не войдет в состояние самого осознания, т.е. зеркала.

Путь Нирваны начинается тогда, когда мы перестаем ошибаться и принимать видения, которые порождаются нашим же собственным умом и являются его проекциями, за некую независимую внешнюю реальность. Какие бы мелодии в Нада-йоге или видения в практике Джьоти-йоги не возникали, мирные и гневные божества, мирские события или сцены, то, что нас пугает или привлекает, на самом деле это не имеет значения. Важно лишь то, находимся ли мы в присутствии осознанности и как мы относимся к этим видениям. Можем ли мы их осознать, как проявление энергии нашего истинного осознания, либо мы верим, что эта энергия внешняя, и снова попадаем под ее влияние, и очаровываемся ею, либо мы понимаем, что это проекция, порожденная нами же самими и становимся, таким образом, хозяином этой энергии.

Тренируясь в практике созерцания, йогин вновь и вновь учится узнавать видения мирных и гневных божеств как свои собственные проекции. Если же он может растворять эти проекции в чистой основе исконной саморожденной мудрости «Я», он вступает на путь Освобождения в этой жизни. Наоборот, если он не постигает природы этих видений и не может растворить видения в осознании, то наступает их сгущение, порождаются пять грубых материальных элементов и начинается процесс вхождения в сансару.

Итак, если выразить путь Освобождения, его можно описать так: от грубых звуков и видений мы переходим к тонким звукам и видениям, которые появляются не вовне, а в нашем собственном сознании. От тонких звуков и видений мы переходим к пяти элементам в их основе, которые испытываются, как пять звуков сияний исконного Света. От пяти сияний Света мы переходим к чистому источнику этих сияний — саморожденному осознанию.

Два способа практики в Джьоти-йоге

Существует два основных способа практики Джьоти-йоги: первый способ связан с четырьмя видениями, второй способ связан с тремя знаками и пятью пространствами. Способ четырёх видений распространён как успешные наставления сиддхов. Способ трёх знаков и пяти пространств описан в «Адвайя Тарака Упанишаде» и «Мандала Брахмана Упанишаде».

Первый способ практики Джьоти-йоги:

путь четырёх видений

Путь четырёх видений предполагает принятие особых поз, благодаря которым ветры входят в центральный канал. Когда поза принята, следует установить состояние неподвижности «кайя спхайрьям». Когда тело неподвижно, йогин успокаивает свой ум, пребывая в безмыслии. Успокоив свой ум, йогин практикует созерцание, выполняя шамбхави-мудру, практикуясь в пяти видах тантрического взгляда, он смотрит вверх, вниз, в стороны и прямо перед собой.

Позы созерцания

ПЕЧАТЬ

САМАИ¹⁸

Пять видов взгляда, используемых в практике

В Лайя-йоге и Джьоти-йоге для объединения с пространством, углубления и развития видений в практике используются различные виды взгляда. Вообще в тантризме придается большое значение взгляду и выражению глаз. Существуют пять основных видов взгляда.

Первый — «гневный» или «уничтожающий» взгляд, когда глаза направлены вверх, ко лбу, на выдохе. В различных магических тантрах такой взгляд используется для рассеяния отрицательных карм или уничтожения негативного магического воздействия со стороны враждебных существ. В Джьоти-йоге гневный взгляд используется, когда йогин чувствует, что его клонит в сон.

Второй вид взгляда — «подчиняющий». Глаза направлены влево, на вдохе. Этот взгляд называется «взглядом мудрости», он способствует углублению осознания.

Третий взгляд — «заклинающий», глаза направлены вправо и немного вверх, и выполняется задержка дыхания. В других традициях его называют «взглядом, способствующим усилению метода». В частности, он может усиливать развитие видений в Джьоти-йоге.

Четвертый взгляд — «вводящий в оцепенение». Глаза неподвижно направлены на кончик носа или немного вниз, между выдохом и вдохом делается пауза. Этот взгляд также называют «миролюбивым взглядом». Он полезен в практике созерцания для объединения сознания с пранами, если ум слишком возбужден.

Пятый — «освобождающий» взгляд, когда глаза смотрят прямо вперед. Он используется для созерцания, когда ум находится в равновесии.

Существует также особый вид взгляда — круговой, который следует выполнять при опытах видения сияющих сфер, чтобы впитать эти видения.

Каждому взгляду соответствуют свои особые позы тела, которые непосредственно объясняются Учителем.

Практикуя пять видов взгляда, йогин оставляет свой взгляд в свободе. Каждому взгляду соответствует определённая поза, благодаря этому начинают возникать видения. Когда йогин практикует созерцание, используя пять видов взгляда, он спонтанно постигает свое естественное состояние, поскольку его внутреннее сознание соединяется с внешней абсолютной природой. Благодаря тому, что тело принимает определённую позу, течение праны в каналах регулируется, и движение ветров стабилизируется. Благодаря тому, что взгляд неподвижно направлен в пространство прямо перед собой, ветры успокаиваются. Тогда возникают видения и внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться.

Типы видений и способы взгляда

ПЕЧАТЬ

САМАИ

Взгляд и положение тела

ПЕЧАТЬ

САМАИ

Методы созерцания

ПЕЧАТЬ

САМАИ

Джьоти-йога: путь четырех видений

Практика Джьоти-йоги заключается в понимании зависимости процесса восприятия изнутри и снаружи от ума и зрения.

«Абсолютное Бытие воспринимается в созерцательном присутствии через глаза».

«Адвайя Тарака Упанишада» (10)

«Благодаря неподвижному уму, пребывающему в созерцании, через глаза воспринимается множество проявлений света».

«Адвайя Тарака Упанишада» (10)

Четыре стадии видений

Существует четыре стадии видений, которые есть в любой йогической практике.

I. Начало (арамбха)

На первой стадии «начало» (арамбха) мы ощущаем, словно свет возникает изнутри нас, возникают различные сферы света, которые излучают сияние. Они исходят с уровня сердца и с уровня бровей.

Когда йогин так практикует, в поле его зрения начинают возникать различные восприятия прозрачного света, нити, узоры, образы. Эти тонкие, движущиеся, прозрачные узоры означают проявление истинного сияния Света сознания йогина. После этого возникают различные сферы света, в которых можно видеть божеств, цепочки шаров. Эти видения есть игра энергий изначального осознания, они возникают из сердечной чакры, где находится сущностное пространство нашего сердца. Возникают радуги, свастики, иногда похожие на бусы, они непрерывно двигаются. Мы не можем сказать, находятся ли они внутри или вовне. Благодаря тому, что йогин принимает позы, держащие тело в неподвижности, непрерывно устремляет взгляд в пространство перед собой и находится в созерцании, возникающие видения связывают внутреннее и внешнее пространство, ветры входят в шумну, и йогин вступает на путь Освобождения.

II. Сосуд (гхата)

Вторая стадия («сосуд») означает увеличение и усиление развивающихся видений. Благодаря тому, что йогин продолжает практику, видения возникают, однако они не очень устойчивые, иногда яркие и четкие, иногда смутные, иногда можно видеть целый город с дворцами, драгоценные камни, янтры, мандалы, можно видеть божеств, с которыми мы выполняли практики. Эти видения возникают спонтанно, самопроизвольно, из нашего внутреннего осознания. Мы не читывали мантры, не визуализировали их, тем не менее, они возникают благодаря углублению нашей ясности, просто силой самого созерцания. Вначале йогин делает короткие занятия по несколько минут, а затем все больше увеличивает время созерцания, до тех пор, пока

время его созерцания не вырастет до трех-четырех, десяти-двенадцати часов, а затем, пока он не сможет непрерывно созерцать днем и ночью. Когда йогин так созерцает, его видения развиваются быстро и он достигает успеха за несколько месяцев.

Стадия «сосуда» указывает на смешивание внутреннего и внешнего. На этой стадии видения развиваются. Йогин видит свет, который изливается во все стороны или видит весь мир, состоящим из света. Затем он видит различные сферы, указывающие на переживание элементов. Все элементы приходят в гармонию и видения уже не такие неустойчивые, как в первой стадии. Йогин видит круглые радуги, шапры, пятнадцать сияний, все видения яркие, чистые и ясные. Они стремительно двигаются, иногда они похожи на острие копья или на квадраты, подобные шахматной доске, заполняющие все пространство, иногда они напоминают лотос из тысячи лепестков, ореолы солнца или луны, дворцы, символы, априбуты, такие, как свастики, спуты, лотосы или глаз, подобный глазу на хвосте у павлина, они проявляются без всяких ограничений.

Если же мы продолжаем практику дальше, видения возникают как сеть, узоры из самоцветов. Мы видим, как свет льется во все стороны, и можем видеть все, состоящим из света. Видения начинают стабилизироваться, и хотя мы еще не можем их полностью контролировать, они уже пребывают в равновесии. Мы видим сияния, круглые радуги, шапры, и все эти видения сияющие и четкие. Могут возникать священные предметы, изображения божеств, дворцы, свастики, янтры, огромные пузырьки света, которые содержат пятнадцать радужных светов. Они проникают повсюду, и их осознание проявляется постоянно, днем и ночью.

«Если йогин, продолжая практику, достигает стабильности в непрерывном созерцании и видений света, обретает видение сияющего пространства внутри головы, где бы он ни был, он всегда освобожден».

«Адвайя Тарака Упанишада» (6)

Далее говорится:

«Йогин видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние, подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков. Открыв Промежуточный Знак, йогин пребывает в нераздельном единстве с видениями».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Понять, как начинается развитие таких видений, можно, практикуя особый ритрит или смотря на лучи солнца, но не прямо, утром или на закате. Созерцая, находясь в состоянии естественной осознанности, йогин наблюдает лучи таким образом, что они дают начало видениям. Вначале он видит небольшое свечение, которое затем развивается.

Способы, благодаря которым развиваются видения в Джьоти-йоге, описываются и передаются индивидуально ученику от Учителя, и не могут быть подробно описаны. Это способ интеграции с небесным

пространством, метод особого взгляда на солнце, созерцание кромки гор, созерцание масляной лампы, взгляд на луну и на воду. Благодаря различным способам начинают возникать видения.

Итак, после того как движения увеличились, стали яркими и устойчивыми, мы можем говорить, что у нас в практике Джьопи-йоги возникает прогресс. Тогда йогин старается углубить время пребывания в практике созерцания.

III. Нарастание (паричайя)

На третьей стадии (паричайя), эти видения полностью завершаются, становятся зрелыми и проявляются в виде различных божеств. Они полностью стабилизируются, возникают слог мантр, янтры, различные видения божеств или картин. На этом уровне исчезает разница между внутренним и внешним пространством, стирается грань между субъектным сознанием и внешними объектами. На этой ступени йогин должен пребывать в совершенно расслабленном состоянии и в состоянии распахнутости и самоотдачи, полностью отказавшись от личного усилия и от своего индивидуального «я». Спонтанно возникают различные чистые видения мужских и женских божеств, они наделены всеми качествами и держат в руках различные атрибуты. Внутри каждой сферы света вы видите пять божеств с женскими аспектами. Если эта ступень достигнута, переживания возникают сами собой, и нет нужды больше медитировать, практика развивается безо всякого усилия, йогин прекращает созерцание и находится за пределами созерцания. Видения божеств, янтр пребывают постоянно и заполняют все пространство. В это время тело йогина освобождается в изначальный Ясный Свет, а его элементы начинают растворяться, превращаясь в тонкие.

«Благодаря тонкому созерцанию светящихся видений, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Видения полностью завершены, устойчивы и совершенны. Они проявляются в зависимости от того, с какими божествами и чистыми видениями практикующий имел кармическую связь. Каждое мирное и гневное божество имеет полную всех своих признаков. Они проявляются спонтанно из начальной природы осознания, вы можете видеть их свиту, спутников, украшения, узоры. В это время йогин пребывает в единстве присутствия осознанности и видений.

Йогин продолжает практику шамбхави-мудры, наблюдая пространство внутри и вовне как неотделимые.

«Для этого пусть йогин созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего, поскольку, если бы между этими двумя не было связи, то органы чувств не могли бы действовать».

«Адвайя Тарака Упанишада» (9)

Когда возникает третья стадия, йогин непосредственно переживает пять чистых пространств осознанности, внешнее пространство и внутреннее начинают смешиваться. Если раньше материальная Вселенная была отдельной от нашего сознания, теперь материальная Вселенная становится единой с нашим сознанием. На этой стадии весь внешний мир видится как сияние света. Только теперь мы понимаем, что весь внешний мир (горы, дома, деревья, облака, люди, животные, камни и т.д.) образуется из сияний света и как он, уплотняясь, создает иллюзию самосуществования. Мы понимаем, как вся реальность творится из света.

На ступени «паричайя» йогин обретает состояние «единого вкуса». Это означает, что он находится за пределами всякой двойственности и воспринимает все как проявление энергии света исконной саморожденной Мудрости. Тогда же без всякой практики в таком чистом состоянии все проявления мыслей и энергии самоосвобождаются, и йогин становится на путь йоги немедитации (анупайя).

Йогин видит, как из его груди исходят различные лучи, которые соединяют его с различными божествами. Также у него развивается т.н. «бровное видение», и он видит, как из бровей у него исходят лучи, между лучами находятся различные сферы, они образуют мандалы, и он видит внутри сердца различных мирных божеств. Лучи изнутри сердца образуют мирные божества, лучи из бровей образуют гневные божества. Каналы йогина в это время полностью очищаются, и его тело также становится полностью очищенным.

На этой стадии йогин обретает различные сверхъестественные силы. Его двойственные представления и кармы, кармические ветры полностью очищаются, а кармические праны превращаются в праны мудрости. Такой йогин воспринимает весь мир в чистом видении, видит божеств, получает от них Учение. Его тело перестает отбрасывать тень, когда он находится в глубоком состоянии созерцания. На третьей ступени йогин преодолевает представление «Я есть это тело» и становится самим пространством недвойственного осознания.

«Вслед за этим йогин становится единым с пространством Исконной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все. Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

IV. Исчерпание (нишпатти)

Наконец, четвертая стадия практики (нишпатти), является завершающей, самой высшей, она связана с исчерпанием всех видений, все видения растворяют в пустом пространстве. Появляясь из Пустоты осознания, затем они исчезают в Пустоте осознания. Мы понимаем, что сущность видений — пустотность и осознание вне всяких проявлений. Именно на четвертой стадии йогин становится безграничным пустотным осознанием. Говорится так:

«Тот йогин, который реализовал их, полностью освобождается от закона кармы и становится подобным этим пространствам. Став подобным пространству, он сам становится Освобождающим Знаком Тараки, дарующим плоды запредельной реальности вне ума».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Все мысли освобождаются, все видения, звук, божества, свет исчезают, растворяясь в изначальной осознанности. Свет исчезает, словно распавшаяся радуга, лучи исчезают подобно отражениям или кругам на воде. Все растворяется в исконное состояние, тогда йогин понимает, что не существует ни субъекта, ни объекта, ни внутреннего, ни внешнего. Говорится тогда, что когда йогин воспринимает последнюю стадию, выходит за пределы образов — это и есть результат практики Лайя-йоги. Видения начинают убывать, уменьшаясь сначала до размеров пузырьков света, затем и пузырьки света растворяются в изначальном осознании. Эта ступень является конечной, завершением. Иногда эти видения могут возникать и исчезать внезапно, иногда постепенно. Все растворяется в своей природе, а йогин реализовывает Переход в Радужное Световое тело (Пранава-дехам).

Другие знаки реализации

Если йогин дошел до уровня стабильных видений, когда в его видениях присутствует треугольная форма, это знак того, что он достигнет Освобождения при перерождении.

Если йогин имеет видения круглой или четырехугольной формы, наподобие лепестков, он обретет глубокое созерцание в начале промежуточного состояния.

Если возникающие видения полностью завершены, то, находясь в промежуточном состоянии, йогин обретет Освобождение, поскольку в начале промежуточного состояния видения начинаются таким же образом. Обретя навыки в созерцании, йогин не будет цепляться за их реальность и сумеет растворить в исконном осознании.

Когда видения достигают больших размеров и становятся круглыми, каждое из них переливается пятью цветами радуги по краям и содержит в себе божеств с супругами, держащими в руках априбуты, флаги, знамена, орнаменты, узоры — это знак достижения последней ступени. Эти божества проявляются в мирных и гневных естественных формах и каждое имеет свои отличительные украшения. Они проявляются без мантр, визуализаций и ритуалов, возникая спонтанно в силу ясного созерцания самого практикующего. Появление круглых сфер с божествами указывает на полное созревание видений пяти мудростей, присущих йогину пяти пространств энергии осознания.

«Большой прыжок»

«Большим прыжком» называется очень важный знак в практике Джьоти-йоги, когда внутренний свет йогина начинает проецироваться наружу. Это указывает на то, что созерцательное присутствие йогина развилось настолько, что внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться. В других текстах это называется «внешним знаком реализации». Это стадия, предшествующая полной реализации, когда йогин прямо воспринимает внешнюю и внутреннюю реальность в виде безграничного пространства Света.

На этой стадии внешние видения, связанные с материальным миром, и чистые видения смешиваются. Благодаря такому смешиванию, йогин постигает полную пустотность проявленных вещей и обретает чистое видение. Он видит горы и дома в виде дворцов с божествами, обитающими в них, а землю и камни в виде драгоценностей. Он воспринимает все проявления Вселенной как исходящие из его бровей и груди радужные лучи света, на концах которых расположены сияющие сферы, содержащие божеств, которые соединяют его и чистые видения. Сияние, исходящее с уровня бровей, связывает йогина с гневными божествами, сияние, исходящее из сердца, связывает его с мирными божествами. Тело йогина становится полностью очищенным, через чистые каналы он воспринимает весь мир как чистое видение, божественные мелодии и божеств, которые являются ему, благодаря его чистым каналам. Все нечистое видение, связанное с кармическими отпечатками в потоке сознания йогина, очищается, и он днем и ночью созерцает единство сансары и нирваны.

Второй способ практики Джьопти-йоги:

путь трех знаков и пяти пространств

На этом пути различают два вида света: первый — это свет, имеющий форму, «Спасаящий Образ» («Мурпти Тарака»), который проявляется как бровное видение и свет в области межбровья; второй — «Спасаящий Свет, не имеющий образа» («Амурпти Тарака»), сам запредельный свет исконной Реальности.

Первые три ступени видений относятся к «Мурпти Тарака» или свету, имеющему форму. Освобождающим же является бесформенный, «необразный» свет, «Амурпти Тарака».

Видение внутреннего знака

Внутренний знак связан с открытием Пустоты внутреннего пространства.

«Внутри тела йогина есть канал сушумна, место пребывания великого «Я», он подобен сиянию солнца и сиянию полной луны. Он начинается от муладхары и идет вверх к отверстию Брахмы в Брахмарандре. В центре сушумны есть Кундалини, почитаемая йогинами, тонкая, подобно волокну лотоса, и сияющая, как множество вспышек света. Если йогин концентрируется на ней, он освобождается от всех нечистых карм. Постоянно удерживая огонь Кундалини в определенной части головы с помощью созерцания сияющего света методами Тарака-йоги, йогин обретает Пробуждение».

«Адвайя Тарака Упанишада» (5)

Практика Джьопти-йоги основана на тонком понимании взаимосвязи энергии Кундалини, двигающейся по сушумна-нади, и возникновением видений. Благодаря созерцанию начинают генерироваться видения, которые позволяют объединиться с тонкой энергией света, движущейся по чиприни-нади. Когда возникают видения, это означает, что установлена связь грубой, тонкой и сверхтонкой праны Кундалини.

Видение внутреннего знака означает, что грубая энергия пяти пран и сознание объединились, и сознание сумело захватить грубую энергию пяти пран (сваямбху-лингам), двигающихся в энергетическом теле, и они начали втягиваться в сушумна-нади.

Внутренний знак появляется, когда йогин, находясь в созерцании, выполняет йони-мудру и видит в области межбровья пространство синего света, распространяющееся вокруг. Это называется восприятие внутреннего знака.

«На следующей стадии йогину следует непрерывно созерцать Изначальный Чистый Ум в пространстве синего света между глаз и глядя внутрь себя. Тогда в сердце йогина возникает великое блаженство».

«Адвайя Тарака Упанишада» (5)

Внешний знак в Джьоти-йоге

Видение внешнего знака означает, что сознание сумело захватить второй вид энергии Кундалини. Двигаясь, энергия сумела объединиться с тонким телом (бана-лингам), располагающимся в сердце.

Внешний знак связан с открытием области внешнего пространства, когда йогин, практикуя различные методы, обнаруживает спонтанно возникающие видения в виде бус, бинду, световых узоров, мандал, янтр или божеств. Все эти видения появляются спонтанно, словно из ниоткуда, обнаруживая игру энергии пустотного пространства.

Выполняя шамбхави-мудру в соответствии с устными наставлениями Гуру, йогин смотрит в пространство неба или на солнечные лучи расфиксированным взглядом. Через некоторое время боковым зрением он начинает воспринимать возникновение различных видений. Они сначала появляются на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев поочередно. Затем его внутренний свет начинает проецироваться наружу и возникает пылающее пространство желтого или золотого цвета, или его цвет может быть подобен голубому свечению или темной синеве. Когда же внешний знак созревает, то йогин видит бесконечные лучи или нити света, похожие на золото, которые пронизывают всю Вселенную. Если он обретает такое видение на расстоянии двенадцати пальцев от головы, его внешний знак завершен, и такой йогин обретает Освобождение.

Промежуточный знак

Промежуточный знак указывает на то, что обычное восприятие йогина, его тонкая энергия каузального тела (итара-лингам), были захвачены, введены в сушумну и смешаны.

Промежуточный знак касается смешивания внутреннего и внешнего пространства. Теперь внутреннее пространство света йогина, обретенное внутри, и внешнее пространство, лучи и нити света, возникшие благодаря созерцанию, начинают объединяться и смешиваться. Йогин видит сферы света, переливающиеся цветами радуги, на этой стадии переживаются видения второго и третьего уровня. Когда они набирают яркость, йогин переживает различные виды пространства.

«Затем появляется видение Промежуточного Знака. Йогин видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние, подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Пять пространств

После того, как восприняты видения внутреннего знака, открыты видения внешнего знака, в третьем, промежуточном знаке, йогин сливает внутреннее и внешнее пространство, и, находясь в непоколебимом

созерцании, открывает единое недвойственное пространство осознания, сам становясь подобным пространству, не имеющему качеств.

Таких пространств в процессе практики реализуется пять.

Первое — восприятие *«пространства сознания без качеств»*, которое возникает в начале созерцания (Гуна-рахита-акаша).

Второе пространство открывается по мере углубления созерцания и интеграции внутреннего и внешнего пространства. Оно именуется *«высшее пространство»* (Парам-акаша). Оно представляет собой полную темноту, которую озаряет свет, возникающий в результате созерцания.

На третьей стадии возникает *«великое излучающее пространство»* (Маха-акаша), которое подобно пламени пылающего вселенского пожара в конце кальпы, когда разрушается Вселенная.

«На следующей стадии он становится единым с великим пространством Маха-акаша, которое пылает, подобно вселенскому пламени в конце кальпы.»

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Затем йогин становится единым с *«великим излучающим пространством истинного Бытия»*, яркость которого превосходит все (Таттва-акаша).

«Вслед за этим йогин становится единым с пространством Исконной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все.»

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Пятый вид пространства — *«солнечное пространство»* (Сурья-акаша), который указывает на то, что видения полностью реализованы и исчерпали себя, и высшее переживание, высшая ступень недвойственности достигнуты. Внутреннее и внешнее полностью объединились при жизни.

«Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц.»

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Таким образом, благодаря практике созерцания, йогин интегрирует внутреннее пространство осознанности и внешние видения в единое пространство, переживая поочередно пять видов такого объединения, пять видов пространства. На последней стадии его сознание полностью объединяется с пространством Изначальной Реальности, все видения освобождаются, и существует только пустотное проявление пяти чистых элементов в виде пяти пространств.

«На что может надеяться йогин, который не открыл в себе пять видов пространства?»

Махасиддха Горакшанатх, «Заветы Горакши»

«Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются знаком Освобождения».

«Адвайя Тарака Упанишада» (7)

Когда йогин созерцает такой знак, это означает, что он воспринимает абсолютное осознание в его изначальной форме. Все покровы с реальности сброшены, и теперь он находится в неопишемом, непостижимом, великом, недвойственном состоянии всеведения, единым с пространством Вселенной. Высшие уровни пространства переживаются на третьей и четвертой ступенях видений и далее, когда видения полностью созревают, а затем исчерпываются. Эти виды пространства переживаются непосредственно в момент достижения светового Радужного тела.

КНИГА III

ПЛОД

Плод

В последней стадии Джьопи-йоги видения растворяются благодаря осознанию, которое проявляется в сердце, и движению ветров из канала от сердца, идущего к глазам. Когда видения исчерпаны, каналы полностью очищаются, все возвращается к исконному источнику. Исчерпываются переживания материального тела, органов чувств, привязанность и двойственные мысли.

Таким образом, йогин возвращается в состояние безграничного светового пространства вне субъекта и объекта и прямо видит реальность, «как она есть», вне всякой двойственности. Он приходит к полному завершению, к абсолютной реализации. Такой йогин достигает божественного тела, не оставляя труп после смерти. Если видения не растворяются полностью, остается маленькое тело. В случае же полного растворения физическое тело также растворяется полностью, преобразовываясь в божественное Световое тело. В этом божественном Световом теле все каналы полностью очищены, оно не нуждается во сне, еде, отдыхе, не может быть рассечено, подвержено болезни, старости и смерти.

Такой переход в божественное Радужное тело называется «Великий Переход» (кайя-вьуха). Сверхъестественные силы теперь существуют спонтанно в этом теле. Оно может быть видимо другим, как обычный человек. Это тело может исчезать или свободно перемещаться в материальном мире, поскольку оно не плотное, не материальное, оно может проходить сквозь стены или летать по воздуху, оно может принимать любую форму, оно не отбрасывает тени, может свободно путешествовать по всем мирам большой Вселенной. На этом практика завершается.

«Просто соприкасаясь с умами таких святых, очищаются бесчисленные миры во Вселенной. Тот же, кто служит с преданностью подобному великому йогину, освобождается от круговорота рождения-смерти».

«Адвайя Тарака Упанишада» (12)

Подробные наставления по практике созерцания с конкретными методами и тонкостями созерцания в Джьопи-йоге по традиции передаются лишь небольшому количеству учеников, которые обучаются непосредственно у Учителя, и имеют достаточный уровень подготовки, поскольку эта практика является весьма сложной и одной из самых глубоких практик Лайя-йоги. Традиционно она считается тщательно охраняемой «тайной тайн», доступной лишь высокопродвинутым практикам Лайя-йоги. Поэтому, прежде чем

е е практиковать, следует обрести реализацию естественного состояния и получить детальное наставление от Учителя по созерцанию, позам для тела, поддержанию осознанности и методам работы с пранами.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Лайя-йога и четыре упайи в кашмирском шиваизме

В трактате «Шива Сутра» описаны четыре основных пути (упайи), благодаря которым приходит достижение Освобождения. Эти пути известны как анавопайя, шактопайя, шамбхавопайя и анупайя.

Анавопайя включает в себя практику метода, такую как физическая дисциплина (Хатха-йога), поэтому анавопайя известна также как крийяпайя. На пути анавопайя применяется метод, благодаря которому тонкие тела очищаются от импульсов (васан), кармических отпечатков (самскар) и тонких форм неведения в каузальном теле (бидж). Сущностное неведение в уме очищается посредством самого ума. Путь анавопайя включает контроль праны, ритуалы, мантры и концентрацию.

Путь шактопайя – это метод, который предназначен для йогов, чьи тело и ум уже очищены. Шактопайя состоит, в основном, из концентрации, повторения мантр божества и постепенного настроя «Я есть чистое вселенское Сознание, вся Вселенная есть проявление моего Ума», поэтому иногда этот путь называют также джнянапайя, поскольку в нем требуются качества джняны. На пути шактопайя йогин отождествляет себя с трансцендентным сознанием.

Путь шамбхавопайя – это метод, который основан на проявлении своей недвойственной природы без применения каких-либо умственных построений. Этот путь предполагает простую концентрацию на чистом осознании или медитацию Пустоты. Благодаря непрерывной медитации, осознанию и размышлению, йогин достигает самореализации.

Наконец, путь анупайя – это прямая реализация, которая осуществляется за пределами методов, простой милостью Духовного Учителя, это спонтанная реализация без какого-либо усилия. «Ану» означает нечто микроскопическое, совсем незначительное, это означает, что на пути анупайя нисхождение света Абсолюта, подобное милости, достигается не большими усилиями, а трансценденцией и самоотдачей.

Согласно этой классификации, Лайя-йога может быть отнесена к пути анупайя, т.е. пути без пути, пути за пределами метода и за пределами усилий. И хотя Лайя-йога может включать в себя все три предыдущие упайи, т.е. методы, связанные с начитыванием мантр, концентрацией, медитацией, тем не менее, все эти методы не являются собственно Лайя-йогой.

Запредельное Учение Лайя-йоги в контексте

традиций индуизма и буддизма

Различные Учения тантры ведут к одной цели – реализации недвойственности. Почему же мы говорим, что Лайя-йога имеет особенность прямо указывать на недвойственность? Запредельность подхода Лайя-йоги заключается в том, что в практике медитации не используются грубые концептуальные слои ума, такие как понятийное мышление, опирающиеся на логику. Сразу с самого начала практики мы пытаемся проявить прямое переживание фундаментальной основы Бытия, Ясного Света Вселенной так, как будто оно неожиданно обнажается прямо в центре обыденного восприятия, непосредственно, осязаемо, полностью изменяя наше обусловленное кармическое видение, поэтому принято говорить, что Учение Лайя-йоги – это Учение о полной, абсолютной свободе вне всяких ограничений. В Лайя-йоге есть одно золотое правило: пребывание в таком осознании, которое находится за пределами всяких правил. Хотя и говорят о множестве различных предписаний, заповедей и правил дисциплины, на самом деле все они относятся к более низким Учениям и заимствованы практиками Лайя-йоги для необходимости. Собственно, в Лайя-йоге существует лишь одна заповедь: пребывание в таком осознании, которое находится за пределами всяких ограничений. Учение Лайя-йоги запредельно мыслям и словам, и оно заключается в том, чтобы быть вне всяких Учений. Главный метод в Лайя-йоге заключается в том, чтобы пребывать в том состоянии, которое находится за пределами всех методов. За пределами слов, теорий, методов, философий сияет обнаженный исконный Ясный Свет саморожденной Мудрости.

С этой точки зрения Лайя-йога имеет очень много общего с Учением Дзен. Однако если говорить о различиях, то Дзен – это все-таки путь отречения, Лайя-йога же относится к высшим практикам Ануттара-тантры и представляет собой интеграцию или всеприятие. Также в отличие от учения Дзен, в Лайя-йоге придается значение работе с энергией, каналами, ветрами и сущностными субстанциями в теле (бинду), а также с такими проявлениями этой энергии, как внутренний свет и звук. Подобно тому, как в Дзен используются коаны и парадоксальное поведение для пробуждения учеников, в Лайя-йоге также используются мистические парадоксальные высказывания (улата), практикуются методы самоосвобождающего поведения для того, чтобы дать возможность ученику пережить изначальную недвойственную осознанность вне концепций. Также как и в Дзен, в Лайя-йоге большое внимание уделяется сидячей медитации, медитации Великого Покоя (Махашанти).

Однако, как мы уже говорили, Дзен все-таки относится к Учениям сутры, в то время как Лайя-йога относится к Учению Ануттара-тантры. Сутра останавливается на уровне сознания, не затрагивая грубые аспекты внешней и внутренней реальности, такие как энергия, тело, поведение. Тантра же, пробудив и освободив сознание, идет дальше, работая с тонкими внутренними энергиями тела, поведением и также внешними энергиями Вселенной, такими как тонкие свет и звук. Однако в отличие от тантрических методов крийя- и чарья-тантры, связанных с поклонением, визуализацией, йога-тантры, связанной с техниками, Хатха- и Кундалини-йоги, благодаря которым йогин управляет главными пранами в теле и очищает каналы, в Лайя-йоге освобождение энергий и тела в Ясный Свет происходит не за счет каких-либо методов визуализаций, а за счет простого поддержания самого скрытого глубинного слоя Ума, находящегося за пределами всяких ограничений.

Такое обнажение, открытие Ясного Света, низведение его вплоть до трансформации физической оболочки, реализовал великий святой Тамилнаду Валлалар (Рамалинга Свамигал), его также описывал известный индийский мистик и святой Шри Ауробиндо, сделав такой подход главным в своей интегральной йоге. Он его описывал, называя «супраменталом». Он верил, что нисхождение супраментала начнет новую эпоху в жизни человечества, трансформируя его в Богочеловечество. Трансформация будет включать не только ум и энергию, но также и физическое тело.

Идея Шри Ауробиндо о нисхождении супраментала не является чем-то новым. Понятие Ануграхи – беспричинной, нисходящей, просветляющей энергии абсолютного Источника, манифестации божественного самораскрытия, часто встречается во множестве тантрических традиций. Под Ануграхой в Лайя-йоге подразумевается просветляющий импульс безграничного Источника, природы нашего «Я», который находится за пределами усилий и эгоистических устремлений. Находясь в естественном, расслабленном состоянии, отбросив надежду и страх, мы сначала, благодаря передаче Гуру-йоги, обнажаем Ясный Свет недвойственного сознания, и наша исконная саморожденная Мудрость начинает сиять. По мере практики мы все более ослабляем наши эгоистические цепляния, отсекаем привязанность к индивидуальному «я», его маленькие надежды и страхи. Именно на этой стадии вступает в силу импульс силы Ануграхи.

По мере того, как наше индивидуальное «я» под воздействием этого импульса все более растворяется и ослабляет свои пути, происходит самотрансценденция, где йогин узнает самого себя как безграничный,

бесконечный Источник, само абсолютное Бытие. Йогин понимает, что он всегда был тем, кто он есть – абсолютным всевышним Источником, безграничным Бытием. Такая самотрансценденция в традиции тантрийского вайшнавизма именуется «предание себя Атману» (Атма-ниведана), а в кашмирском шиваизме используется термин «отбрасывание себя» (прапатти). В Лайя-йоге мы предпочитаем термин «самотрансценденция», поскольку термин «самоотдача» предполагает отдачу себя чему-либо внешнему и этот термин больше подходит учениям Вишишта-двайты или Двайты. С точки зрения самоузнавания Адвайты, некому отдавать себя или не перед кем отбрасывать, скорее, происходит самотрансценденция или выход «Я» за пределы самого себя. Подобно тому, как пространство выходит за условные пределы самого себя в момент, когда кувшин разбивается, и обнаруживает, что оно всегда было одним и тем же пространством – внутри и снаружи, а отделенность была лишь фикцией, возникшей благодаря стенкам кувшина. Таким же образом наше маленькое «я», самотрансцендируясь, объединяется с нашим вселенским «Я», однако даже такая самотрансценденция и объединение обнаруживаются как иллюзорные, поскольку единство существовало всегда, было лишь неведение в отношении этого единства.

Неконцептуальное видение в Лайя-йоге и воззрения джайнизма

Джайнизм знаменит своим Учением о неоднозначности или неодносторонности, данным Махавирой. Обычно в Учении джайнизма в отношении какой-либо вещи говорят, что о ней можно сделать какое-либо утверждение только лишь «некоторым образом». Учение «некоторым образом» носит название «Сьявады», и также о какой-либо вещи, объекте или о чем-либо вообще можно вынести суждение только в относительном смысле, в отношении с чем-либо, такое Учение имеет название «Наявада».

Учение неоднозначности исходит от самого Бхагавана Джина Махавиры, поэтому часто общим термином «Сьявада» называют философию джайнизма в общем. «Сьявада» означает учитывать неоднозначность (анэканта), какой-либо реальности и отказаться от попыток абсолютного подхода при ее интерпретации, ибо любые крайние взгляды при описании чего-либо означают занять какую-либо конкретную однозначную точку зрения, в то время как Вселенная многомерна, полифонична, неоднозначна. Поскольку реальность каждое мгновение проявляется от момента к моменту, в конкретных ситуациях, то любое утверждение о ней может быть истиной только «в определенном смысле», «некоторым образом» (свят) или «с определенной точки зрения». Поскольку существует бесчисленное множество точек зрения, значит, существует множество отношений, поэтому истинность или неистинность какого-либо утверждения всегда остается относительной.

Обычно сам Махавира, описывая реальность, говорил, что в отношении любого объекта можно вынести множество одинаково верных суждений. В одной из буддийских сутр описывается встреча джайнских аскетов и буддийского монаха. Подходя с точки зрения Анэкантавады, они задавали различные вопросы, пытаясь выяснить состояние пробуждения Будды. Такой взгляд очень напоминает подход Мадхьямики Нагарджуны, когда никакое окончательное суждение о природе реальности не выносится.

Лайя-йога в чем-то занимает взгляды, схожие с доктриной Анэкантавады, однако ее подход все-таки неконцептуален. Доктрина джайнизма, пытаясь учитывать многомерность и неоднозначность реальности, использует безупречную логику, подход же Лайя-йоги, в принципе, иррациональный, неинтеллектуальный. Гаудапада в тексте «Мандукья Карики» (глава «Об угасании горящих угольев») описывает подход джайнов: «Утверждая, что «Атман существует», «не существует», «существует и не существует» или же «не существует и не не существует», глупец набрасывает покров на идею Атмана, говоря об изменчивости, постоянстве, о них обоих вместе, а также об их совместном отсутствии». Здесь Гаудапада рассматривает доминирующий в то время подход четырех возможных логических альтернатив в теориях индуистов, джайнизма и буддистов. Логика, на которой основывались идеи индийских пандитов, джайнистов и буддистов, этими четырьмя возможностями исчерпывали и ограничивали круг всех высказываний, которые относятся к проявленному миру.

Гаудапада критикует подобный подход, говоря, что как бы он ни был изошренным и исчерпывающим, все-таки он принадлежит словам, концепциям и обусловлен умом, а значит, никакая логика не способна достоверно описать качества абсолютной Реальности, абсолютного «Я». Он говорит, что если мы принимаем такие четыре альтернативные возможности, то Атман остается навечно сокрытым. Это означает, что если мы остаемся на уровне логических, концептуальных утверждений о природе Ума, то мы никогда не проникнем в фундаментальную природу нашего «Я», так и продолжая блуждать на периферии, подобно тому, как муха кружит вокруг банки с медом, но никогда не может проникнуть вовнутрь.

Далее в этой же главе «Мандукья Карики» Гаудапада говорит: «Тот же, кто осознал, что истинная Самость не затрагивается ими, тот становится всеведущим», здесь подчеркивается аспект осознания, истинное осознание находится за пределами логических утверждений и философских дебатов и превосходит четыре возможных логических альтернативы, присущих в описании реальности школам логики как буддизма, так и джайнизма.

Осознание вне концепций предполагает полный отрыв от логического концептуального мышления и пребывания в нагом обнаженном осознании за пределами логики. Поэтому когда следует выяснить уровень учености того или иного буддиста, джайна или индуиста, следует с ним говорить о философии, но когда следует выяснить уровень йогической реализации, следует просто понять, на каком уровне осознанности такой йогин находится. Владение логикой, знание текстов и комментариев на них здесь не имеют никакого значения.

Лайя-йога сиддхов,

Учение Будды и Адвайта Шанкары

Предисловие

Существует устойчивый подход, усердно поддерживаемый некоторыми ортодоксальными исследователями, как индуизма, так и буддизма, о будто бы непреодолимых различиях в философии и подходах в воззрении на Бытие «Я» и мир ведантистов и буддистов. Более двух тысяч лет по этому поводу ведётся полемика между орденами ведантистов и буддистами, занимающими жесткие концептуальные позиции. И, возможно, сейчас, спустя две с половиной тысячи лет после появления Будды и через тысячу лет после появления Шанкары, пришло время рассеять иллюзии о так называемой «великой пропасти», разделяющей воззрения традиционного ведантического индуизма и буддизма на благо всех миллионов их последователей.

Часть I

Индуизм глазами буддийской философии

В основном, изначальный спор вращается вокруг понятий Абсолюта, Атмана в индуизме (Брахмана, трансцендентной Реальности) и Шуньяты (абсолютной Пустоты и «Я») в буддизме. Буддисты, следующие путем Тхеравады, а также махаянисты, следующие Мадхьямике Чандракирти, подчеркивают негативную сторону Шуньяты, отрицая отсутствие какого бы то ни было самобытия «Я» (Анатман) и самобытия вещей. Все же другие взгляды в индуизме они стремятся объявить ложными учениями «тиртхиков», крайними взглядами этерналистов, демонстрируя прямо-таки этерналистскую веру в свои «правильные» концепции.

1.1. Учение Хиньяны и Веданты

Тип воззрения индуизма Веданты и тантры, усердно критикуемый буддийской ортодоксальной школой, – это взгляды «мустегпа», т.е. так называемое «этерналистское» воззрение «тиртхиков» или Шашватавада. «Тиртхики», по понятиям ортодоксальных буддийских школ, это те, которые утверждают, что реально существует некая вечная неизменная сущность под названием «Я» (санскр. «Атман»). Такое воззрение присуще ведантистам и шайвам, однако палийский канон старейшин («Стхавирский канон») школы Тхеравада содержит в себе сутры, противоречащие многим ортодоксальным буддийским взглядам на «Я», которые, кстати сказать, приводят в замешательство и самих буддистов. К примеру, в их сутрах есть многочисленные упоминания о «личности» и упоминается «непостижимое сознание Самости» (ачингья атма пудгала), т.е. термин более ведантический, нежели буддийский, а в «Садхата сутре» говорится о вечном Сознании и о том, что Абсолют или Нирвана подобны невидимому бесконечному всепроникающему сознанию, которое сияет, также выдвигаются идеи близкие к идеям Упанишад и Шанкарачарьи о том, что осознанность (осознавание) есть вечный, неизменный центр личности, который есть единственное нечто абсолютное в этом мире непостоянства. Ученый Тибета Кедруб Дже, главный ученик Цзонхавы в своих «Основах буддийской тантры» пишет, что в его время (1385–1438 гг.) из восемнадцати школ шраваков целых пять(!) школ не обладали собственно буддийским воззрением, поскольку были приверженцами невыразимой словами «пудгала атмы». Это школы: махасамата, ватсипутрия, уттария, дхармагуптика и бхадраяния, тем не менее, их считали буддистами остальные школы, поскольку они признавали Прибежище, дисциплину и Четыре Благородные Истины. Следуя этим критериям, философия Гаудапады, послужившая в первом тысячелетии основой для будущего ренессанса Адвайта-Веданты могла быть вполне разновидностью буддизма, а монашеские ордена, основанные Шанкарой, могли почти не отличаться от вышеупомянутых школ и считаться буддийскими, если бы они приняли авторитет буддизма.

1.2. Буддийская тантра и Веданты

Однако мы коснулись только раздела буддийской сутры. При анализе махаянских учений тантры и, в особенности, анутара-тантры, различия уменьшаются в геометрической прогрессии, вплоть до их полного исчезновения в кульминационной колеснице ньяингапинской Ати-йоги. Последователи Махаяны и Махасангики прямо ввели в употребление идею абсолютной мысли, которая совершенно чиста по

природе и обладает так называемой «светоносностью» или «лучезарностью» (прабхасвара читта). Эта идея и вовсе мало согласовывается с теориями дхарм стхавиров, а является, скорее всего, более поздним заимствованием из тантрического индуизма, присущего Упанишадам и монизму Адвайта-Веданты.

1.3. Адвайта-Веданта и тибетская Ати-йога (Дзогчен)

В соответствии с текстом разряда «упадеша», называемым «Ожерелье воззрений», входящим в Тибетский канон Тангьюр и приписываемым Падмасамбхаве (хотя многие исследователи сомневаются в этом), другие представители «неверных» индуистских воззрений называются «муртугпа», т.е. «нигилистами». «Нигилисты» по этому тексту обозначаются как те, кто утверждает, что все события происходят случайным образом, а не в силу кармы, а их учение называется здесь Уччхадавада.

Допуская возможность таких крайних взглядов в индуизме, всё же мы можем посмотреть на карму с абсолютной точки зрения, с позиции недвойственности, где нет ни субъекта, ни объекта, ни причин, ни следствий, ни связанности, ни освобождения, а есть лишь спонтанная игра, проявление абсолютной энергии, Пустоты, саморождённой естественной мудрости или Брахмана. Если мы допустим это, то такой взгляд, даже, как нам казалось бы, последователей крайних взглядов, вполне имеет право на существование, и он даже признаётся самими буддистами, к примеру, последователями высших школ Ньингмапа (Дзогчен), как вершина их философии. К примеру, тибетский святой этой школы Лонгчен Рабжампа в тексте «Драгоценная сокровищница Дхармадхату» занимает позиции в отношении причины и следствия более похожие на индуистскую школу мысли, нежели на буддийскую, говоря о том, что «для низших колесниц придерживаться закона причин и следствий допустимо, но для следующим высшим колесницам не подобает придерживаться ограниченных взглядов на закон причин и следствий».

Взгляды тибетской Ануттара-тантры, в особенности ее кульминационной колесницы Ати-йоги (Дзогчена), с точки зрения ведантиста являются заимствованием и развитием идей Упанишад, философии Гаудапады и Шанкары. Учение об «основе», «чистоте и совершенстве» изначального Ума, в особенности о его «манифестации» и способности к проявлению в виде лучезарной энергии, соответствует описанию ведантического проявленного и непроявленного всепроникающего Брахмана, или «Сат-Чит-Ананде» Упанишад, а также философии кашмирского шиваизма (школы «Пратхьябхиджня»). Такие выражения и обороты, встречающиеся в коренных тантрах Ати-йоги и упадешах, типа «как вода в воде», «молоко в молоке» и «масло в масле», «искра в пламени», указывающие на процесс растворения индивидуального «я» во всеобщем Источнике, устойчивая метафора «пространство внутри кувшина» внутреннего и внешнего пространства, и вовсе выглядят цитатами из индийских Упанишад. Стилистика языковых оборотов имеет мало общего с первоначальными буддийскими текстами, скорее они напоминают «Авадхута Гиту» Дататрейи или обороты из древних Упанишад, которые возникли до появления Будды.

Очевидно, в этом кроется причина того, что в Тибете Учение Ати-йоги, школы Ньингмапа и Дзогчена, начиная с XI-го века и до сих пор, не считались подлинным учением Будды и против них возводились обвинения в ереси (например в том, что Дзогчен возник под влиянием Чань, индуизма и Бона). Очевидно, что эти обвинения имели под собой основания. Согласно хроникам школы Ньингмапа XVI-го века, тибетский принц Шива Од, пытался даже запретить воззрения Ати-йоги Ньингмапы, объявив, что это учение напоминает доктрину индуистской Адвайта-Веданты, и называл его этерналистским воззрением тиртхиков «мустэгпа». Среди критиков-ученых в Тибете и по сей день бытует версия о появлении учения Ати-йоги в Тибете, где упоминается история о трех шиваитских индийских йогах-сиддхах, приглашенных бонскими шаманами для лечения тибетского царя, которые восхитили бонцев своими магическими силами и принесли с собой в Тибет Веданту, от которых Бон позаимствовал индуистскую атрибутику в виде трезубца, свастики и костыля для медитации. С этим периодом связывают один из трех периодов в истории тибетского Бона, так называемый реформированный Бон. Есть предположение, что именно в этот период значительно выросло влияние учения Бон, которое заинтересовало многих тамошних буддистов.

Новое учение вскоре было интегрировано в буддийское мировоззрение, таким образом, образовав совершенно новую для тибетского буддизма школу Ньингмапа. Кстати сказать, в самом Тибете до сих пор ведутся дискуссии, является ли высшее учение Ануттара-тантры–Ати-йога школы Ньингмапа и Дзогчен Бона собственно буддийскими учениями или же они есть отклонение от истинно буддийского мировоззрения. Фактически, можно этот вопрос поставить так: «Является ли вершиной и кульминацией учений тибетского буддизма заимствованная из индуизма Адвайта-Веданта или же тибетский буддизм сам в своем развитии дошел до того же уровня, что и Адвайта-Веданта, испытав влияние Чань-буддизма в VIII в., когда Вайрочана учился у китайского мастера Чань Хэшана Махаяны?».

Многие ученые в Тибете, особенно школы Гелугпа, в XVII-XVIII в.в. не признавали подлинности тибетской Ати-йоги, к примеру, Сумпа Кхампо в своей книге «История буддизма», ч.2, говорит о том, что учение Ати-йоги в Тибет принес не Падмасамбхав, который был в Тибете всего лишь восемнадцать месяцев, а индийский садху в одеждах Падмасамбхавы, который заявил, что он, якобы, был

Падмасамбхавой, и обучил тибетцев Адвайта-Веданте, т.е. нынешнему Дзогчену, убедив других, что это буддийские учения, затем эти доктрины были восприняты школой Ньингмапа. К слову сказать, многие исследователи считают это вымыслом или сектантской полемикой, тем не менее, есть факт отождествления учения Адвайта-Веданты и кульминационной колесницы в тибетском буддизме.

Некоторые буддисты отрицают наличие общих корней в кульминационной колеснице тибетского буддизма и Адвайта-Веданте, на том основании, что «Светоносная Ясность» в махаянском буддизме и «Основа» в тибетской Ати-йоге, это вовсе не то же самое, что этерналистский Абсолют в индуизме, что и «Светоносная Ясность» тантры, и «Основа» в Дзогчене все-таки не имеют независимого существования, т.е. их природа – Пустота, а потому это – не индуистская Шашватавада.

1.4. Что есть истинный этернализм?

Однако если быть последовательными, то и ведантический Абсолют, Брахман и Атман – это не застывшие этерналистские концепции, это всего лишь неадекватные указания, «общепринятая речь» (вохара вочана), условные концептуальные ярлыки, указывающие на нечто, что не определимо словами и познается только в связи с духовным опытом вне концепций в самадхи. Здесь слова концепций, логики не уместны при описании конечной реальности Брахмана, а, значит, мы не принимаем всерьез ни одну из концепций, ни Брахмана, ни Пустоты, зная, что это определенное концептуальное обозначение, не передающее саму сущность конечной Реальности. Значит, термин Брахман или Атман вовсе не может ограничить описание конечной Реальности как некую однозначную данность. В противном случае концепции Нирваны и Пустоты тоже могут быть признаны этерналистскими концепциями.

Здесь мы выходим на новый гносеологический уровень проблемы, то, насколько мы привязаны к концепциям вообще, и какое место мы им отводим в своем понимании Дхармы. С точки зрения сиддхов Лайя-йоги, этернализмом являются не понятия и концепции, а сама привязанность к любым концепциям, даже таким как «Абсолют», «Пустота» или «Будда» и объявление других учений ложными, так как они являются следствием веры в самобытие концепций и представляют собой истинный этернализм, которого практику следует опасаться.

Часть II

Буддизм глазами индуистской Адвайты

Очевидно, что диалогу, между Адвайта-Ведантой и Ануттара-тантрой, высшими учениями буддизма, когда-нибудь предстоит произойти. Если говорить об отношении Веданты к буддизму, то многие школы индуизма считают буддизм учением «настика», т.е. нигилистами. Многие ведантисты рассматривают буддизм как разновидность Адвайта-Веданты, преувеличивающую негативную сторону Абсолюта, с использованием изречения «Нет, нети».

Среди многих пандитов, придерживающихся взглядов Двайта и Вишишта-двайта, есть взгляды на приход Будды, как на особую миссию Бога Вишну, который проявил себя в облике аватара, чтобы ввести в заблуждение демонов иллюзорной концепцией Пустоты, поскольку их неглубокое понимание не могло впитать в себя нечто большее, а именно – проявленный аспект Бытия. Среди них принято считать, что взгляды на высшее «Я», на Атман как на несуществующий, и взгляд на высшую Реальность Веданты (Брахман), как на Пустоту, – это негативная нигилистическая концепция, вроде попытки продать глупому королю невидимое платье, которое никогда на самом деле не шили.

2.1. Пустота и отсутствие самобытия «Я» в индуизме Упанишад

Тем не менее, в «Брихадараньяка Упанишаде» мы встречаемся с описанием отсутствия самобытия «Я» в диалоге брахмана Яджнавалкьи, который говорит своей жене, ученице Майтрейе, излагая ей Учение, очень похожее на буддийскую теорию о взаимозависимом происхождении и об отсутствии «Я»:

«Этот Атман не имеет ничего ни внутри, ни снаружи, возникнув из этих элементов, он исчезает в них, нет после смерти сознания», – так сказал Яджнавалкья».

«Брихадараньяка Упанишада» (5-я брахмана, 13)

Кажется, что эти слова более уместны для буддиста, а не для персонажа самой известной из индуистских Упанишад.

Отсутствие «Я», Учение о Пустоте, термин для обозначения конечной Реальности (Пустота), центральное понятие буддизма, отнюдь не является только его прерогативой, и гармонично присутствовал в индуизме Веданты. В Упанишадах и в тантрических текстах, наряду с позитивистскими терминами Атман, Брахман, Пуруша, Ишвара, Пустота также описывается как Шунья-Ашунья.

«То всё — высочайшая Пустота, из высочайшего высшее, нет которого выше, несознаваемая, превосходящая понимание истина».

«Теджабинду Упанишада» (10, 11)

2.2. Понятие Пустоты в тантре

В «Девикалоттаре», одной из главных шиваистских агам, говорится:

«Только те герои, кто стрелой Пустоты пронзили все сферы, признаны знатоками этой Пустоты. Сосредоточением ума на абсолютно пустой Пустоте достигается Нирвана».

«Девикалоттара»

Читая эти строки, трудно поверить, что это не буддийские сутры. Однако, «Девикалоттара» является одной из самых авторитетных индуистских агам.

В тантрическом тексте «Шива Самхита», признаваемой большинством тантрических школ индуизма, есть описание практики медитации на Пустоту:

«Пусть йогин непрестанно думает о великой Пустоте. Великая и бесконечная Пустота сияет подобно десяти миллионам солнц и имеет прохладное сияние десяти миллионов лун. Созерцанием ее достигается Освобождение».

«Шива Самхита»

2.3. Взгляды Гаудапады и буддизм Нагарджуны

Доктор Радхакришнан упоминает, что святой Гаудапада, основоположник Адвайты, Учитель Говинды, который был наставником самого Шанкары, принимал некоторые буддийские взгляды, если они не противоречили его теории Адвайты. К буддистам Гаудапада обращался ввиду того, что его воззрение не находится в зависимости от какого-либо богословского текста или божественного откровения (Радхакришнан, «Индийская философия», том 2, гл.8, (14).

В знаменитой «Карике» Гаудапады, где изложены основные положения Адвайты, в последней четвертой главе «Тушение пожара» (Алата Шанти) имеются ссылки на взгляды йогочаров и неоднократно упоминается имя Будды. По мнению Радхакришнана, по языку и мысли «Карика» Гаудапады имеет поразительное сходство с трудами Мадхьямики и содержит в себе много иллюстраций, использованных в этих трудах.

Сам Гаудапада осознавал сходство своей системы мысли с некоторыми аспектами буддистской философии и даже протестовал против того, что его взгляды тождественны буддизму. В конце книги Гаудапада говорит: «Это не было сказано Буддой». Комментируя эти слова, Шанкара пишет: «Теория буддизма кажется похожей на Адвайту».

Радхакришнан утверждает, что работы Гаудапады носят на себе следы буддийского влияния, в особенности, виджнянавадинов и мадхьямиков. Гаудапада пользуется теми же аргументами, которые применяют виджнянавадины. Вместе с Нагарджуной, Гаудапада отрицает достоверность закона кармы в конечной реальности: «Нет ни разрушения, ни созидания, ни зависимых, ни стремящихся к Освобождению, ни желающих освободиться, ни освобожденных — это абсолютная истина».

Кроме этих пунктов, имеется сходство в терминологии, которое указывает на влияние буддизма. Сравнение с огненным кругом тоже часто использовалось в буддийских произведениях как символ нереальности. По мнению Радхакришнана, «Карика» Гаудапады представляет собой попытку соединить негативную логику мадхьямиков с позитивизмом Упанишад.

2.4. Философия Шанкары и буддизм

Если говорить о взглядах Шанкары, то, по мнению многих индийских исследователей, в действительности философия Шанкары более сродни буддизму, чем ортодоксальной Веданте. До 60-го

года н. э., когда творил Шанкара, большинство ведантистов не поддерживало доктрину безличной реальности Брахмана. Ведантисты того времени были приверженцами не столько безличностного брахмана, сколько Махапуруши, высочайшей души, и звались философами (пурушавадинами). Пурушавадины учили, что цель Веданты – высшая личность. Так же по свидетельствам древних авторов, ведантисты того времени были приверженцами философии «единства и различия» (абхеда бхеда).

Философия Шанкары вызвала удивление у буддистов. Буддистский пандит Бхартрихари, живущий в одно время с ним, выражает удивление, что имперсональное учение Шанкары сходно с буддизмом, несмотря на то, что тот был последователем Упанишад.

Наконец, современный последователь Шанкары, пандит доктор Раджмани Тригунатит из «Гималайского института Йоги» в своей книге «Семь систем индийской философии» пишет, что идеи буддистских философов Шуньявады (вайдистов) очень близки идеям Шанкары. Многие современники Шанкары из противостоящих школ, такие как Ямуначарья и Рамануджа, неоднократно упрекали Шанкару в том, что он внедрил в учение Веданты буддистскую идею конечной Пустоты, заменив словом Брахман, Абсолют из Упанишад слово Шунья, (Пустота) и самого Шанкару называли «хромым буддистом», «переодетым буддистом», а его Майяваду называли «замаскированным буддизмом». В «Падма Пуране» Ишвара говорит Парвати: «Теория майи – это ложная доктрина, замаскированная форма буддизма. О, Богиня, я сам в образе брамина предлагал эту теорию в кали-югу». Многие оппоненты Шанкары, критикуя его Майяваду, утверждали, что его учение не что иное, как аранжировка и копия буддизма, и не соответствует Ведам. Доктор Радхакришнан пишет, что Виджняна бхикшу, комментируя систему Санкхья, указывает: «Теория майи, предложенная лицами, называющими себя ведантистами, представляет собой разновидность субъективного идеализма буддистов, эта теория не является догматом Веданты» («Индийская философия», гл. 8, «Адвайта-Веданта» Шанкары, 12).

Спустя тысячу лет трудно вообще представить Веданту без Шанкары. Встает закономерный вопрос, если Веданта Шанкары – это скрытый буддизм, что же вообще тогда Адвайта-Веданта? Что же вообще представляет собой Веданта, которую мы знаем?

Индуизм незаметно воспринял буддийские нормы поведения, осудил жертвоприношения животных, признал Будду как аватара Вишну, появились шактистские и шиваитские тантры индуизма, источник которых приписывается Будде («Махачиначарасара Тантра», «Рудра Ямала Тантра»).

Радхакришнан утверждает, что не подлежит сомнению, что Шанкара развивает всю свою систему из Упанишад, а «Веданта сутру» разрабатывает безотносительно к буддизму. Укоренившееся неправильное понимание религиозной истории Индии служит источником широко распространенного взгляда, что буддизм – религия, чуждая Ведам. Однако, по мнению Радхакришнана, Будда развивал лишь определенные воззрения на Упанишад, и он появился для укрепления ведической Дхармы, а не для ее подрыва. Этим и объясняется включение Будды в число аватаров.

Таким образом, даже при поверхностном рассмотрении, подобном этому, и подходе с точки зрения практики йоги (не академического ученого), рассеиваются горы тысячелетних предубеждений и вековые мифы, основанные на концептуальных ярлыках, служившие реальным препятствием к адекватному диалогу двух величайших учений: буддизма и Адвайта-Веданты. Воистину, иллюзия, основанная на мыслях, самоосвобождается, когда лишь только мы приложим к ней сверкающую ясность обнаженной осознанности.

В соответствии с учением Лайя-йоги мы не принимаем ни одну из концепций и ни одну из точек зрения, не причисляя себя ни к каким-либо философиям или институциональным религиям, не отвергаем их и не принимаем, пребывая в осознании. Находимся в созерцательном присутствии, не очаровываясь мыслями и зная секрет их самоосвобождения. И нам по большому счету даже неважно, каким словом будет описана реальность – позитивным или негативным способом, и назовут ее Пустотой или Брахманом или чем-либо еще, вопрос, насколько мы близки к наставлениям сиддхов, т.е. осознанны в данный момент и различаем обнаженное осознание от затмевающих ее концептуальных ярлыков. Поскольку осознание находится вне концепций, мы пребываем в изначальной свободе осознанности, не следуя ни за одной из концепций. Мы доброжелательно воспринимаем любую из концепций, рассматривая ее как волны на поверхности океана, как игру энергий понятийного ума, спонтанно проявляющуюся на поверхности бездонного океана осознания. Это спонтанное проявление не имеет ни единой капли самобытия и реально настолько же, насколько может быть реален рогатый кролик, который, танцуя, идет по радуге в город гандхарвов.

Путь йоги недеяния в общем контексте
религиозных традиций Востока

Термин «Сахаджа» (Сахаджа-авастха или естественное состояние пробужденного Ума) является ключевым понятием в практике Лайя-йоги. Поэтому, говоря о Лайя-йоге, нельзя обойти факт существования мощного пласта тантрических Учений индуизма, известного как «Сахаджия».

Аналог подобных Учений известен также в северном буддизме Ваджраяны, как «Сахаджаяна» (колесница естественного пути) и принадлежит к разряду высших учений Ануттара-тантры.

Согласно мнениям исследователей индийской культуры и учений индийской йоги и тантры, ведическая концепция Вселенной, как единого Бытия, выраженная в таких изречениях Упанишад, как «Сарвам Эва Брахман» (все сущее есть трансцендентная Реальность), была воспринята адептами тантрических Учений «Сахаджия», ассимилировавшими как индуистские, так и буддийские взгляды, а затем окончательно сформировалась как самостоятельное учение в конце первого тысячелетия.

Дословно «Сахаджа» переводится с санскрита как «саха» (одновременно) и «джа» (рожденный), что указывает на саморожденную естественную Мудрость «Я», изначально спонтанно присущую каждому существу.

«Акула Вира Тантра» описывает состояние Сахаджа, как высшее Бытие, включающее абсолютное всеведение, абсолютную полноту, абсолютное присутствие энергии осознания, которая персонифицируется богиней. В этой полноте растворяются все знания, исчезает всякая двойственность, искореняются все страдания.

Сопоставляя учения Лайя-йоги авадхутов с учениями и текстами других традиций, например, с вайшнавской традицией «Сахаджия», описанной в «Ратнасаре», или с тибетскими учениями буддизма Ваджраяны (в частности, циклом песен «доха», «карья-гита», идущих от знаменитого буддийского махасиддхи Сарахи), или Бонского Дзогчена, или с учениями сикхов «Ниргуна бхакти» о внутреннем свете и звуке, или с тантрической традицией индуизма «Каула», описанной в «Акула Вира Тантре», обнаруживается множество сходных моментов, если не сказать больше, иногда их полное совпадение, вплоть до терминов, фразеологических оборотов и ключевых подходов в практике.

Это наталкивает на мысль об общих корнях этих учений, либо на сходство опытов в реализации святых разных традиций. Хотя, чаще, многие школы, стремясь сохранить автономность и чистоту своих традиций, склонны подчеркивать больше отличие, нежели сходство.

Лайя-йога в традиционном контексте семи ступеней

тантрической практики индуизма

Согласно «Куларнава Тантре», существует семь ступеней тантрической практики. Эти семь ступеней представляют собой лестницу духовного восхождения, на вершине которой йогин вступает на путь «каула».

«Ачары» – это стадии эволюции духовного пути йогина, каждой из которых описывается свой определенный способ практики. Слово «ачара» имеет в себе корень «чар», что означает «поведение» или «движение». Это означает, что ачара связана с определенным типом поведения в зависимости от той ступени, на которой находится йогин.

Первая ступень называется «ведачара» или «путь ортодоксального ведического брахманизма». На ступени «ведачара» выполняются ведические ритуалы и базовые практики тантры.

На следующей ступени «вайшнавачара» практикуется путь преданности Вишну, когда тантрист вместо обычной приверженности, ритуальной практики выполняет садхану божества. На этой ступени предписывается йогический аскетизм и созерцание божества в различных аспектах.

На третьей стадии «шайвачара» избранным божеством является бог Шива, который связан не с преданностью, а с сознанием. Сила преданности совмещается со знанием (джняна) и овладением внутренней энергией (Кундалини-Шакти).

На четвертой стадии «дакшиначара» йогин медитирует на три проявления Абсолюта: энергию познания (джняна), энергию воли (иччха) и энергию действия (крийя). Йогин постигает абсолютную Реальность в трех ее аспектах, которые представлены божествами Брахма, Шива и Вишну. На этой стадии йогин практикует садхану женских божеств (Шакти) и медитирует на изначальную энергию (Адья Шакти).

Следующая ступень «вамачара» представляет собой садхану, предназначенную для йогина уровня «героя» (вира). На пятой ступени процесс нисхождения (правритти) меняется на процесс восхождения (нивритти). Это подразумевает овладение внутренними энергиями и практикой созерцания, способность к сублимации негативных энергий и поворота вспять процесса духовной инволюции, даже с использованием загрязненных энергий. На пути «вамачары» клеши и страсти используются для пробуждения энергии. В «вамачаре» выполняется практика божеств в аспекте Высшей Силы (Парамешвари), выполняется ритуал «панча таттва», который призван очистить сознание йогина от условностей разделения на чистое и нечистое, правильное и неправильное и породить состояние «единого вкуса» (сомараса) в потоке сознания йогина. Также он связан с овладением возвратным процессом энергии (нивритти), контролем над сексуальной энергией, который заключается в практиках Кундалини-йоги и объединению блаженства с Пустотой.

Шестая ступень «сидхантачара»: на этой стадии йогин овладевает еще более глубоким пониманием, которое представляет собой сущность Писаний. Он полностью освобождается от всех связанностей, надежд, страха и цепляний, которые присущи йогинам низших путей. Он обретает непоколебимое недвойственное созерцание и пребывает вне всяких отождествлений с физическим телом. Он вышел за пределы чистого и нечистого, норм и моральных предписаний. Главная практика здесь заключается во внутреннем созерцании или поклонении. Такому йогину нет больше нужды совершать какие-либо ритуалы, он странствует по земле в облике мирного или гневного божества, медитируя на себя как на высший Абсолют, непрестанно пребывая в созерцании единства субъекта и объекта.

Когда, таким образом, его овладение энергией и сознанием созревает, он переходит на седьмую ступень «каулачара». Путь «кауладхармы» представляет собой самую высшую форму духовной практики и является синтезом всех предыдущих школ (согласно «Куларнава Тантре»). На этой стадии йогин обретает Освобождение, при жизни становясь Дживан-муктой, и он обретает полное знание абсолютной Истины, пребывая в состоянии безграничного сознания. Такой йогин полностью овладел естественным состоянием, и в его сознании объединен субъект и объект, внутреннее пространство слилось с внешним. Он также овладел полностью внутренней энергией и свободен от всех связывающих условностей, моральных предписаний и концептуальных суждений. Нет никаких ограничений, и такой йогин свободно предоставляет своим энергиям проявляться в связи с ситуациями. Такое проявление еще называется «свободный танец в пространстве». Йогин находится за пределами каст, сект, школ и философий, и основной практикой для него является пребывание в созерцательном осознании, а не внешние садханы. Представители течения «каула» считают йогина Матсиендранатха основателем своей школы.

С точки зрения анализа семи ачар тантрического индуизма, Лайя-йогу можно сравнить с путем «каула», поскольку принцип Лайя-йоги прежде всего предполагает созерцание вне субъекта и объекта и

вне всяких ограничений, а если в Лайя-йоге выполняются более низкие практики, то можно сказать, что они являются дополнительными ступенями для начинающих, заимствованными из более низших ступеней. Тем не менее, Лайя-йога не относится собственно к пути «кауликов», поскольку путь «каула» связан с ритуальными практиками, направленными на достижение «единого вкуса». Ритуальные практики, по сути, представляют собой манипуляции с внешними предметами и выполнение тантрического ритуала «пяти «м». Лайя-йога же не ориентирована на ритуальные практики, в ней все осуществляется за счет поддержания принципа осознанности вне метода (анупайя). Однако, благодаря тому, что сознание искусными средствами объединяется с энергией, эффект достигается тот же, поскольку йогин овладевает тонкими проявлениями Бытия в форме света и звука.

О конечной цели Учения Лайя-йоги

«Десять миллионов ритуалов поклонения равны одному гимну, десять миллионов гимнов равны одному чтению (мантры), десять миллионов чтений равны одной медитации, десять миллионов медитаций равны единственному моменту растворения (лайя)».

«Куларнава Тантра» (9.36)

Конечная цель адептов Лайя-йоги – достижение бессмертного лучезарного божественного тела Света (Дивья-дехам или Пранава-дехам) в течение одной жизни.

Термин «лайя крама» означает процесс последовательного растворения или абсорбции элементов физического тела вплоть до его превращения в бессмертное. Факты реальности такой абсорбции демонстрировали многие святые, почитаемые в каноне Лайя-йоги.

Процесс растворения достигается благодаря Лайя-йоге – йогическому методу растворения сущностных субстанций и энергий тела в конечной реальности Бытия, проявляющейся как внутренний звук (Нада) и свет (Джьоти).

Этот метод включает в себя искусство созерцания естественного Ума в сочетании с техниками Кундалини-йоги, Нада-йоги и Джьоти-йоги (особых способов созерцания внутреннего света и звука), которые традиционно считаются «тайной за семью печатями», доступной лишь для понимания высоко продвинутых практиков Лайя-йоги.

Факт их свободной публикации указывает на наличие в кармах современных духовных искателей тонких позитивных причин, позволяющих иметь благоприятную кармическую связь с этими возвышенными Учениями и извлечь из них великую пользу.

Школа Учения, линия преемственности (парампара)

Монастыря йоги «Гухья Самаджа»

Монастырь является продолжателем древнейших традиций йоги и Адвайта-Веданты, идущих от Авадхуты Даттатрейи, Шри Шанкарачарьи, а так же от великих Учителей – сиддхов индуистской йоги и тантры, принадлежащих к древним «Гухьясамаджам».

Некоторые источники упоминают около миллиона сиддхов, однако почитание сиддхов наиболее распространено в каноне 84 индо-буддийских махасиддхов, 9 натхов и 18 тамильских сиддхов. Многие из них принадлежали к древним тантрическим общинам «Гухьясамаджа». «Гухьясамаджи» – это многочисленные группы бродячих йогов – аскетов, авадхутов – отшельников, возникшие в Индии в конце 1 тыс., в то время когда индуистская и буддийская тантры были в пике своего расцвета и не отделялись друг от друга.

Наиболее известные из них принадлежат к традиции «Шайвите-натха», такие как Матсиендра, Горакша, Джалендра, Гахини, Чарпати, Ревана, Чауранги, Джаландхара, Вирупа, Канери, Канхапа, Кандхата. Многие из них принадлежали к школе капалика: Анадикала, Ватука, Махакала, Виранатха, Шрикантха, Джаландхара, Канхапа.

К сугата-сиддхам (буддийской) школе принадлежали Нагарджуна, Арья Дэва (Карнарипа), Шантидэва, Шантипа (Ратнакаришанти) и др., Сараха (Сароруха), Сабара (Сабарапа, Шаварипа), Луипа, Нардэва (Наропа) принадлежали к нескольким традициям одновременно. Будучи равнодушными к институциональной религии многие из них не принадлежали к какой-либо школе, секте, находясь выше религиозных различий, поскольку принадлежность к сиддхам не зависит от принадлежности к какой-либо школе или секте.

Монастырь является хранителем и продолжателем одной ближней и пяти дальних линий преемственности учений сиддхов и Богов. У истоков этих линий преемственности стоят:

- ~ 5 Великих Риши;
- ~ Бог Брахма;
- ~ Авадхута Даттатрейя;
- ~ Шри Шанкарачарья;
- ~ Шри Гуру Матсиендранатх;
- ~ Шри Горакшанатх;
- ~ Махасиддха Сараха.

Священные тексты данных учений и наставлений святых хранятся в Монастыре и составляют основу Учения и практики.

Примечания

¹ Прошлая эпоха (двапара-юга) была как минимум пять тысяч лет назад.

² Учение китайского даосизма считается пятой Ведой в тантре. «Махачина» (старинное название Китая) считается страной древних мудрецов среди тантристов Бенгалии и Кашмира, и знание, почерпнутое оттуда, всегда высоко ценилось. Считается, что именно там сохранилась пятая Веда (тайная), связанная с тантрой, поскольку, когда Шива отсек Брахме голову, его голова упала именно на территорию Махачины.

³ Говинда, как известно, учил самого Шри Ади Шанкарачарью.

⁴ Сто жертвоприношений коня – ашвамедха-яджня. Согласно ведическим представлениям земной царь, совершивший сто жертвоприношений коня, сравнивался по положению с Индрой и мог претендовать на его трон.

⁵ Восемь благоприятных знаков (аштамангала) – увидеть льва, быка, слона, сосуд для воды, светильник, опахало, барабан и танку. Согласно другим текстам, это означает увидеть брахмана, царя, корову, огонь, золото, коровье масло, солнце и воду.

⁶ Великий Владыка – санскр. Махешвара.

⁷ Такой язык, используемый сиддхами, в разных традициях называется «сандхья бхашья», «ула(та)-бамси», «апабрамса», а песни и тексты, которые пели сиддхи, «доха» и «карья гита».

⁸ Карна – герой эпоса Махабхараты.

⁹ Ошибочно полагать, что понятие Пустоты – это сугубо буддийская категория. Учение о Великой Пустоте (Махашуньяте) для индуизма не является чем-то новым, и всегда было ему присуще. К примеру, прямое указание о медитации на Пустоте есть в «Девикалоттаре» – самой главной из двадцати восьми Агам, а Агамы в индуизме приравниваются по важности к Ведам. В Лайя-йоге махасиддхов в отличие от Шуньяты, принятой в буддизме Хинаяны, Пустота не имеет нигилистического оттенка, она пуста и в то же время не пуста. Пустота не противопоставлена сансаре. На нее также можно указать намеком, к примеру, что она подобна пространству или что она представляет собой естественную постигающую светоносную ясность нашего глубинного «Я». Пустота в Агамах тождественна Брахману Вед, Атману йогов и Шунье махасиддхов.

«Те, кто медитирует на Абсолютной Пустоте и практикует до конца, утверждают в том невыразимом состоянии, которое превосходит рождение и смерть».

«Девикалоттара», 42

¹⁰ Промежуточное состояние – санскр. «антарбхава».

¹¹ Есть также еще два вида аналитического самоосвобождения, связанные с внешними объектами и процессом восприятия, они, однако, не получили широкого распространения у сиддхов ввиду их усложненности.

¹² Обширные правила Винаи, числом несколько сотен, были сформулированы Бхагаваном Буддой Шакьямуни 2,5 тыс. лет назад как свод дисциплинарных норм поведения для первых буддийских монахов-бхикшу в его общине, а затем были записаны и сведены воедино в текст «Пратимокша сутта». Правила Винаи и по сей день свято чтутся среди приверженцев южного буддизма Тхеравады.

Спустя 1,5 тыс. лет Шри Ади Шанкарачарья, укрепляя монашеский дух, заимствовал многое из буддийского кодекса и ввел строгие правила дисциплины для монахов в основанных им монастырях Адвайты (Адвайтапитха).

¹³ Ришья Шринга перевоплотился оленем, благодаря тому, что слушал обращенную к чувствам музыку женщин и стал их послушной игрушкой.

¹⁴ Не следует путать интеграцию в Лайя-йоге с другими похожими способами внимательности, часто используемыми в традициях буддизма Тхеравады, например, с сатипаттханой, описываемой в «Сатипаттхана-сутте».

Обычная практика сатипаттханы заключается в приложении внимательности к действиям тела и постоянному наблюдению за телом, чувствами и мыслями.

С точки зрения Лайя-йоги, сатипаттхана не более чем подготовительная практика для начинающих, где осознание поддерживается с усилием, а ум, вместо того, чтобы быть естественно распахнутым, постоянно фиксируется на теле, чувствах или мыслях. В сатипаттхане ум искусственно сужается волевым усилием для облегчения поддержания непрерывной осознанности, в Лайя-йоге же уму позволено быть в его естественной обнаженности без усилий и фиксаций.

¹⁵ «Нижние врата» – муладхара-чакра.

¹⁶ «Земля мудрости» – санскр. «джняна бхуми».

¹⁷ В «Каливиласа Тантре» богиня Кали описывает, рассказывая Кришне, этих пятерых божеств: «Брахма, Вишну, Рудра, Ишвара и Садашива – это пять видов излучения изначальной Реальности (Шивы) и пять божеств (девата)». Они соответствуют пяти дхьяни-буддам в тибетском буддизме.

¹⁸ «Печать самаи» означает, что эти тайные наставления не разглашаются, ученику следует получать их непосредственно от Учителя, обучаясь у него.

Словарь

Авадхута – букв. «тот, кто отринул двойственность». Йогин «безумной мудрости», «я» которого полностью стало единым с абсолютным Источником Бытия. Такой йогин действует «не действуя», проявляя свое запредельное состояние в относительном измерении.

Адвайта – букв. «не два». 1. Недвойственность Реальности. 2. Учение недуализма. 3. Недуалистическая школа Веданты (Адвайта-Веданта), основанная Шри Ади Шанкарачарьей. Философская система, провозглашающая полное тождество индивидуального «я» и абсолютного Брахмана или Бога. В Лайя-йоге об Адвайта-Веданте говорится в контексте Учений сутры.

Антахкарана – букв. «внутренний инструмент». Сущность двойственного ума в четырех его аспектах: 1) память (читта); 2) движущийся ум, отвлекающийся на деятельность пяти органов чувств, рассудок, рациональность и логика (манас); 3) интуиция и интеллект (буддхи); 4) чувство «я», тенденция эгоизма (ахамкара).

Антахкарана лайя чинтана – букв. «растворение «я». Один из двух путей растворения (лайи) индивидуального сознания во всевышнем Источнике, суть которого в растворении индивидуального ума в осознании, а осознания – в изначальной недвойственности. Он соотносится с разделом Учения, раскрывающим Природу Ума (Праджня-янтре).

Ануггара-тантра – высшая колесница тантры, в которой путь достижения Просветления не отличается от плода конечной реализации.

Апабрамса – мистический диалект сиддхов, на котором написаны произведения «дохи» и «карья-гиты».

Апсары – полубожественные существа женского пола, которые могут по своей воле менять облик, жены гандхарвов.

Асуры – гневные воинственные полубоги.

Бдительность – постоянная проверка собственной внимательности. «Тайный друг на пути созерцания», который постоянно следит за непрерывностью процесса созерцания и, если непрерывность созерцания потеряна, восстанавливает ее.

Безопорное состояние (Нираламба) – состояние Основы, естественное, безопорное состояние Природы Ума.

Биджи – букв. «семена». Тончайшие кармы в причинном теле. При перерождении они разворачиваются как кармические отпечатки (самсары), колебания мыслей (вритти), тонкие импульсы, побуждающие к действию (васаны), и соответствующие мироощущения (бхаваны).

Бинду – букв. «капля», «точка». 1. Сияющие сферы радужного света, проявление изначальной энергии осознания. Возникают как проявление «чистого видения» во время практики Джьоти-йоги и в момент смерти при проявлении бардо Дхарматы. 2. Запредельная точка, источник Творения, порожденный первичной вибрацией (нада), исходящей из трансцендентного Абсолюта. Весь этот проявленный мир образует Великое Бинду (Махабинду). 3. «Капля души» – сущность сознания в тонком теле человека, которая перемещается по чакрам и внутренним каналам (нади), следуя за движением ветра. В теле существуют две главные «капли души»: 1) красная бинду (махараджас) – «семя, полученное от Матери». Она располагается в области йонистхана, при усилении ее влияния (при очищении тонкого тела от желаний) йогин испытывает возрастающее переживание блаженства; 2) белая бинду (шукла) – «семя, полученное от Отца». Ее местонахождение в сахасрара-чакре над головой. При очищении тонкого тела от состояний гнева влияние белой бинду усиливается, и раскрываются различные виды сверхчеловеческой ясности. В момент смерти и полного Пробуждения две этих капли смешиваются в сердце.

«Бить свинью дубинкой по рылу» – выражение, означающее, что йогин должен пресекать проявление омрачающих эмоций (таких как гнев, жадность, вождление, привязанность, гордость и зависть), не вдаваясь в крайность самоуничтожения, держаться созерцательного присутствия.

Благие деяния – деяния, сводящиеся к тому, чтобы избегать десяти неблагих деяний и совершенствоваться в развитии щедрости, дисциплины, терпения, усердия, медитации и мудрости.

Божественное тело света (Дева-дехам) – 1. Конечная цель практики Лайя-йоги, полная реализация трех пробужденных тел: тела Мудрости (Джняна-дехам), тела Света (Пранава-дехам) и трансформированного физического тела (Шуддха-дехам). 2. Тело, которым обладают боги верхнего Мира Форм.

«Большой прыжок» – стадия, предшествующая осуществлению полной реализации в Джьоти-йоге. При проецировании внутреннего света йогина из сердца через глаза, внутреннее и внешнее пространства смешиваются, благодаря чему постигается полная пустотность всех вещей и раскрывается «чистое видение».

Брахма-бхавана – мироощущение «Я есть Все». Сущность Гуру-йоги в Ануттара-тантре. Непрерывное поддержание такой осознанности – основная практика Лайя-йоги. В сочетании с искусными методами тантры поддержание Брахма-бхаваны приводит к полной реализации.

Брахман (от санскр. «бхриг» – распространяться, возрастать, увеличиваться) – Высшее Бытие, Сознание Абсолюта, абсолютная Реальность, бесконечно распространившая себя. В Веданте говорится о двух аспектах Брахмана: 1) проявленный Брахман, обладающий качествами (сагуна, вяктя); 2) непроявленный Брахман, бесформенная абсолютная Реальность (ниргуна, авьякта). В терминах Лайя-йоги Брахман – это Праджняна-гхана, исконная Мудрость естественного состояния.

Брахмаракшас – дух Учителя или Гуру, знаниями которого пренебрегали при жизни.

«Бровное видение» – особый тип видения, развивающийся в практике созерцания Йоги Света. Сияние, исходящее с уровня бровей и связывающее йогина с гневными божествами (яроственными аспектами его собственной энергии).

Бхагаван – 1. Абсолют, нашедший свое полное выражение в личностном аспекте (Бог). 2. Титул мудреца, познавшего свое полное тождество с Бытием.

Бхуты – 1. Духи пяти грубых первоэлементов. 2. Призраки или духи недавно умерших людей, сильно привязанных к жизни на земле, против которых используются охранительные мантры.

Васаны – желания, импульсы в тонком теле, привычные устоявшиеся склонности характера, обусловленные кармическими отпечатками, влияние которых необходимо преодолеть для достижения Просветления.

Великий Переход (Кайя-вьюха) – полная трансформация всех тел в состояние Света, достижение радужного тела Света.

Ветер (прана) – жизненная сила, движущаяся по семидесяти двум тысячам энергетических каналов тонкого тела (нади), перемещающая «каплю сознания» (бинду). Выделяют десять основных жизненных ветров. Пять главных, поддерживающих силу пяти элементов: прана, самана, удана, व्याна и апана; пять дополнительных: нага, курма, крикайя, девадатта, дхананджая. В момент смерти или при реализации Радужного тела происходит разрушение первоэлементов, и все эти ветры втягиваются в центральный канал.

Взгляд – недвойственное видение, понимание того факта, что абсолютная Реальность существует вне субъекта и объекта.

Видение – восприятие Реальности. Существует три типа видения: 1) кармическое или «нечистое видение» – это видение, возникающее на основе пяти омрачений сознания, которые в своей совокупности образуют восемьдесят тысяч страстей; 2) новое восприятие действительности, возникающее во время медитации; 3) «чистое видение» как измерение просветленных живых существ, не ограниченное рамками пространства и времени. При преобразовании пяти омрачений сознания в пять мудростей происходит естественное высвобождение пяти изначальных элементов. Признаки такого высвобождения: проявление мандалы с божествами, дворцами, большими и малыми сферами света, узоры наподобие ковровой парчи и т.д.

Виная (Виная Самхита) – конкретные нормы поведения в конкретных ситуациях во внешнем мире, предназначенные для монахов, особенно в период практики сутры. Включает в себя: пять Махавратам («Великих обетов»); четыре Параджика (четыре особых правила); семь правил гармоничной жизни. Впервые были прочитаны на собрании пятиста архатов Махакашьяпой сразу после ухода Будды.

Внемысленное (аманаска) – конечное состояние реализации в Йоге Света, поглощение двойственного ума Источником.

Внешний знак реализации (бахир лакшья даршана) – проявление внешнего света. Знак реализации в Йоге Света, возникающий на второй ступени созерцания.

Внимательность – непрерывная направленность ума на объект. Намеренное усилие в медитации, способ не отвлекаться. В Лайя-йоге является одной из предварительных практик для развития созерцательного присутствия как подготовительная к основной практике созерцания. Внимательность развивается в два этапа: сначала она намеренная, затем становится непрерывной и непринужденной. Основным спутником внимательности – бдительность.

Внутренний знак реализации (антар лакшья даршана) – проявление внутреннего света, которое возникает при практике Йоги Света на первой ступени созерцания.

Воззрение – способ практически пребывать в недвойственности без всякой опоры (Нираламбха).

Восемь мирских забот – изъяны непросветленного сознания: привязанность к удовольствию, приобретению, похвалам и славе, неприязнь к потере, боли, хуле и позору.

Вселенский импульс Абсолюта (Ануграха) – одна из пяти энергий Садашивы, сила благословения, самораскрытия (другие четыре: силы творения, поддержания, разрушения и сила сокрытия или иллюзии). Ответный импульс, нисхождение Абсолюта через тело истинного блаженства (анандамайя-коша) во все тела йогина вплоть до их полной трансформации в состояние Света. Нисхождение вселенского потока милости Ануграхи – основной метод практики в Лайя-йоге.

Вьйоман – пространство, реализованное в практике Йоги Света. В текстах говорится о пяти пространствах: 1) Гуна-рахита-акаша – восприятие «пространства сознания без качеств», возникает в начале созерцания; 2) Парам-акаша – «высшее пространство». Представляет собой полную темноту, которую озаряет свет, возникающий в результате созерцания; 3) Маха-акаша – «великое пространство», оно подобно пламени вселенского пожара в конце мирового цикла, когда разрушается Вселенная; 4) Таттва-акаша – «сущностное, истинное пространство», превосходящее все своей яркостью; 5) Сурья-акаша – пространство, напоминающее сияние ста тысяч солнц. Эти виды пространства раскрываются йогиним в момент достижения радужного тела Света.

Гандхарвы – Божественные существа из Мира Форм, небесные танцоры, певцы и музыканты.

Глаз Дхармы – особая искусность в поддержании созерцательного присутствия во сне со сновидениями и во сне без сновидений.

Гневные божества – чистое проявление яростных энергий йогина (энергии нижних чакр).

Гуру – букв. «тот, кто разрушает неведение ученика». 1. Духовный Мастер. 2. В Лайя-йоге Гуру – это Абсолют, единство всех Учителей и святых, само бесконечное сознание ученика, источник благословения и причина реализации.

Гуру-йога – ключевая практика высших тантр. Слияние сознания ученика с умом Мастера. Путь передачи созерцательного присутствия.

Гухьяки – спутники бога богатства Куберы.

Гухьясамаджа – «тайные общины». 1. Собрание йогиним, практикующих секретные Учения тантры. К ним принадлежали многие святые из канона восьмидесяти четырех махасиддхов. 2. «Гухьясамаджа-тантра» – Учение отцовской тантры о Кундалини и методах порождения, «великий царь тайных текстов» Ваджраяны, приписываемое Брахману Сарахе или Нагарджуне. 3. Гухьясамаджа – трехликое божество Ануттара-тантры, которое символизирует совершенство трех каналов (лунного, солнечного и центрального). 4. Общее выражение для всех Просветленных: «guhya» – тайная тройственная сущность тела, речи и ума; «самаджа» – собранные вместе.

Дакини – женские тантрические божества, покровительствующие практикам и передающие тайные наставления.

Два способа проявления чистых элементов – 1. В естественном состоянии, когда пять чистых сияний порождают пять мудростей, что приводит к развитию тела Света. 2. В кармическом видении, когда свет пяти первоэлементов воспринимается отдельным от естественного состояния, внешним, тогда пять первоэлементов и их сияния последовательно нисходят до состояния грубых первоэлементов и пяти омрачающих эмоций.

Девы – общее название божественных существ, имеющих сияющие духовные тела. Девы обитают в Мире Страстей и верхнем Мире Форм.

«Делать клеши мудростью» – выражение, означающее объединение или интеграцию созерцательного присутствия с энергией эмоций и страстей. Существует пять ступеней при интеграции: 1) свидетельствование; 2) слышание; 3) аромат; 4) касание; 5) превращение.

Десять видов звука в Нада-йоге – ступени раскрытия изначального звука в практике Нада-йоги, каждой из которых соответствует определенное переживание в уме и теле практикующего. Интеграция с этими звуками в естественном состоянии приводит к состоянию Просветления. Тексты по Нада-йоге говорят о десяти видах звука: «тинь», «тинь-тинь», звуке колокольчика, раковины, струнного инструмента, хлопка, флейты, мриданга (индийского барабана), большого боевого барабана, грома.

Десять неблагих деяний – существуют неблагие деяния тела, неблагия деяния речи, неблагие деяния ума. 1. Неблагие деяния тела: убийство, присвоение чужого, неправильное сексуальное поведение. 2. Неблагие деяния речи: ложь, подстрекательство к раздорам, резкие слова и пустословие. 3. Неблагие деяния ума: жадность, недоброжелательность и ложные воззрения. Совершение этих десяти неблагих деяний ведет к накоплению дурной кармы и перерождению в трех низших мирах.

Джняна – мудрость.

Джняна бхуми – семь ступеней Просветления: 1) желание Просветления (шубхекша); 2) исследование (вичарана); 3) утонченный ум (тануманаса); 4) самореализация (сатвапатти); 5) непривязанность (асамшанти); 6) невосприятие объектов (падармбхабхавана); 7) трансцендентальность (турьяга).

Джьоти-янтра – Вселенная Света. Одна из пяти янтр Лайя-йоги. В разделе Джьоти-йоги йогин особым образом практикует созерцание света, благодаря чему у него появляются внутренний, внешний и промежуточный знаки, раскрываются пять пространств и происходит растворение тонких концептуальных слоев ума.

Дохи – мистические песни, написанные сиддхами. Появились в конце VIII в. н.э. в Индии. Передавались изустно и были популярны среди простого народа вплоть до XII в. Дохи простым языком передают совершенную реализацию Просветления Сахаджаяны.

Дхарма – букв. «то, на чем все держится». Вторая из Трех Драгоценностей. Сущность духовного Пути, позволяющего выйти за пределы ложного восприятия Реальности. Реальность как таковая.

Дхьяна – медитация; состояние однонаправленной концентрации в течение 144 секунд; однонаправленность внимания в сторону трансцендентного Сознания. В буддизме выделяют восемь состояний медитативной погруженности, после чего реализуется Просветление.

Единая самайя созерцания – непрерывное узнавание естественного Ума. Главная самайя, ненарушение которой означает соблюдение остальных многочисленных самай. Совершенные качества единой самайи: бессущность всех явлений, непостижимость всех явлений (ачинтья), изначальная чистота (ниранджана), бесконечность (ананта), всепроникновение и нераздельность единства (адвайта).

Единство блаженства и Пустоты – реализация тантры. 1. Соединение блаженства в теле с пустотным осознанием. 2. Соединение красной и белой бинду, в результате которого раскрывается изначальное состояние Просветления и «великое блаженство» (Махасукха).

«Единый вкус» (сомараса) – глубокий уровень созерцательного присутствия йогина-авадхуты, когда все внутренние и внешние явления воспринимаются равностно, без оценок, притяжения и отвержения, интегрируясь в состояние созерцания.

Естественное состояние (сахаджа авастха) – естественное состояние пробужденного Ума, саморожденная Мудрость изначального «Я», спонтанно присущая каждому живому существу.

Заслуги – положительное кармическое следствие благих деяний. Накопление заслуг и уменьшение плохой кармы приводит к перерождению в высших мирах.

Звуки Нада – звуки, возникающие в результате практики Нада-йоги, являются чистым проявлением изначального звука.

«Золотое правило созерцания» – три сущностных принципа: 1) получить прямое введение в естественное состояние (шравана); 2) утвердиться в нем, устранив все сомнения (манана); 3) пребывать в естественном состоянии, не отвлекаясь, вплоть до полной реализации (нидидхьясана).

Измерение (лока) – мир, сфера или план существования. Выделяют три уровня существования: 1) Мир Явлений – материальная, видимая Вселенная; 2) Мир Форм (астральный мир) – мир чистых форм. Его обитатели обладают тонкими сияющими телами и не имеют грубых привязанностей; 3) Мир Без Форм (каузальный мир) – живые существа здесь не имеют формы и являются чистым сознанием. В тантре считается, что вся Вселенная уже находится в теле йогина и проявляется как различные энергетические каналы и чакры.

Изначальная энергия Вселенной (Адья Шакти) – изначальная недифференцированная энергия, проявление игры, полноты энергий Абсолюта. Она – источник энергии познания (джняна), энергии воли (иччха) и энергии действия (крийя). Через практику Адья-шакти узнается как многообразные манифестации световых видений и сияний-божеств (Девата-спхурана), как различные грани проявления изначального звука (Нада).

Изначальный Владыка (Адинатха) – 1. В Лайя-йоге «Изначальный Владыка» это одно из названий Ясного Света, естественного состояния Бытия. 2. Бхагаван Шива как изначальный Гуру в традиции йоганатхов.

Иллюзорное тело (Майя-дехам) – 1. Тонкое тело йогина, созданное силой медитации в астральном мире. 2. Иллюзорное тело божества, один из видов Освобождения в тело Света (Пранава-дехам), реализуемый методами преображения (тантры), визуализациями и начитыванием мантр. Такое тело действует в верхнем астральном мире. 3. Иллюзорное тело божества, один из видов тела Света, реализуемый силой одного только созерцания. 4. Одна из шести доктрин Наропы.

Интеграция двух пространств – интеграция субъекта и объекта, следующая фаза после пробуждающего импульса божественного самораскрытия. Является кульминационной точкой в практике созерцания или моментом полного Пробуждения.

Исконная Мудрость (Праджняна) – изначальная Мудрость естественного состояния, свободная от умозрительных понятий.

Исконный Ясный Свет – «Свет Матери», изначальная Основа (Ади-сахаджа). Он обладает четырьмя качествами: 1) изначальной чистотой; 2) спонтанным совершенством; 3) нейтральностью; 4) единой сферой тотальности. В процессе созерцания «Свет Матери» объединяется со «Светом Сына», и йогин узнает свое лицо до рождения.

Истинное «Я» (Атман) – истинная Самость, тождественная Абсолюту (Брахману), абсолютная Реальность в йоге. Описывается как Сат-Чит-Ананда – одновременное переживание Вечного Бытия-Осознания-Великого Блаженства. В Лайя-йоге высшее «Я» – саморожденная Мудрость (Сахаджья).

Ишта-девата – санскр. «избранное божество». 1. В высших тантрах избранное божество рассматривается неотличным от изначального Ума самого практикующего. Созерцание единства стадий развития и завершения приводит практика к Просветлению через реализацию иллюзорного тела. 2. В двойственных тантрах избранное божество воспринимается как Бог, превосходящий как мир, так и индивидуальное «я». Практикующий связывается с ним через установление определенного вида взаимоотношений (расы) слуги, друга, родителей или возлюбленного, что приводит к одному из четырех видов Освобождения.

Йога «не-медитации» (анупайя) – созерцательное недеяние. Основной метод практики в Ануттара-тантре, при котором йогин не поддается отвлечению ни на миг, не делает объектом медитации ни пылинки, не придумывает и не воображает. В ней нет нужды что-то делать, так как это ненамеренная медитация.

Йога Света (Джьоти-йога, Тарака-йога) – эзотерическая практика созерцания, кратчайшим способом ведущая к окончательной реализации – достижению Радужного тела. Является сердцевиной Учения Лайя-йоги.

Йога Сна (Йога Ясного Света) – раздел Нидра-янтры, позволяющий раскрыть созерцательное присутствие и различные виды света в момент сна.

Йога Сновидений (Йога-нидра) – раздел Нидра-янтры, позволяющий развить осознанность в сновидении, трансформировать сны и развивать тело сновидения.

Йога-гантра – одна из четырех тантр. Методы йога-тантры: работа с каналами, ветрами и сущностными каплями в теле, визуализация божеств. Классически, методы йога-тантры позволяют достичь Просветления в течение семи жизней.

Йонистхана – место в области ниже пупа, являющееся резервуаром жизненной силы в теле человека, аналог дань-тянь в даосизме.

Карма – закон причин и следствий, который обуславливает перерождение живого существа.

Кармические ветры – нечистые ветры (праны) в тонком теле человека. Потеря созерцания и следование в момент смерти за кармическими ветрами приводит к перерождению.

Кармические отпечатки (самскары) – подсознательные тенденции и ментальные впечатления, из которых возникают колебания мыслей (вритти) и тонкие импульсы (васаны).

Кармическое видение – обыденное непросветленное восприятие себя и мира. Видение энергии Ясного Света, обусловленное предыдущими кармическими отпечатками в потоке сознания.

Карья-гиты – «песни истинного Пути». Возникновение карья-гит можно отнести к X–XII вв. Они отражают идеи тантрического буддизма и описывают эзотерический опыт сидхов (мастеров «безумной мудрости»), используя язык символов, иносказаний и парадоксов.

Ключевые моменты в практике шамбхави-мудры – невынесение оценок и суждений, отсутствие усилий, признание чистоты и совершенства созерцаемого, однонаправленность в поддержании созерцания.

Ключевые моменты в созерцании – 1) поддерживать расслабленным тело; 2) поддерживать расслабленным ум; 3) отождествлять все с Изначальным Источником.

Колебания мыслей (вритти – санскр. «водоворот», «мыслеволны»). Двойственные колебания мысли, которыми как бы затмевается исконная Мудрость. Мысли этого вида ума (читты) разделяются, согласно Раджа-йоге, на пять групп: 1) правильные идеи; 2) ложные идеи; 3) фантазии; 4) идеи, приходящие во время сна; 5) воспоминания.

Концентрация (дхарана) – сужение ума и принудительная концентрация на объекте или мысли. Концентрация бывает на грубом, внутреннем или абстрактном объекте.

Коши – согласно Учению йога-тантры, человек обладает пятью телами, которые скрывают собой сияние истинной Реальности (Атмана): 1) оболочка физического тела – аннамайя-коша; 2) эфирного тела – пранамайя-коша; 3) астрального тела – маномайя-коша; 4) каузального тела – виджнянамайя-коша; 5) оболочка первичного неведения или тело истинного блаженства – анандамайя-коша. Сущность всех этих состояний сознания – изначальная Реальность Ясного Света.

Крайние воззрения – крайние воззрения на Реальность, такие как этернализм и нигилизм. Этерналисты утверждают, что чувственно воспринимаемый мир является внешним по отношению к «я» и реально существует вне воспринимающего субъекта. Нигилисты, наоборот, полагают, что не существует ни кармы, ни потока сознания, признавая действительной Реальностью лишь непроявленное, отвергая игру энергий Абсолюта.

Крийя-тантра – путь достижения Освобождения через использование ритуальных действий и поклонения. Низшая из четырех тантр в классификации индуизма и тантрического буддизма.

Лайя – «растворение в Абсолюте». Мгновенный путь Просветления, когда путь и идущий по пути с самого начала признаются неотличными от плода конечной реализации.

Лайя-йога – 1. Прямой путь практической Адвайты, находящийся за пределами слов и методов; высшая колесница, квинтэссенция Учений йоги и тантры. 2. Мистическая традиция Учения о реализации высшего Освобождения в радужное тело Света за одну жизнь путем созерцательного недеяния и интеграции с внутренним светом и звуком.

Впервые о Лайя-йоге упоминается в таких текстах, как «Йога Таттва Упанишада», «Шива Самхита» и «Гхеранда Самхита». Патриархами Лайя-йоги считаются несколько богов и святых: Шри Авадхута Даттатрейя, Бхагаван Шива, махасиддхи Матсиендранатх, Горакшанатх и Брахман Сараха, Анама Прабху. В рамках тантрического индуизма существует несколько школ Лайя-йоги. В основном они разделяются на два пути: антахкарана лайя чинтана и панчабхута лайя чинтана.

Лайя-крама – процесс последовательного полного растворения элементов физического тела и втягивание их в центральный канал вплоть до превращения в бессмертное радужное тело Света. Признаки успешной практики Лайя-йоги.

Лиля – букв. «игра», «развлечение». 1. Спонтанная игра, ничем не обусловленная эманация Абсолюта. 2. Недвойственное, спонтанное поведение йогина-авадхуты, его отклик на любые обстоятельства без притяжения и отвержения, деления на чистое и нечистое.

Линия передачи Учения (Парампара) – прямая передача Учения из чистого измерения через просветленных богов по цепи ученической преемственности от Учителя к ученику. Таким образом сохраняется чистота передачи Учения.

Манана – «памятование». Второй из трех сущностных принципов в Лайя-йоге, означающий укрепление в естественном состоянии и устранение всех сомнений относительно него.

Мандала – «круг». Священное мистическое пространство «чистого видения», божество вместе с его окружением.

Мара – демон. Четыре мары, создающие препятствия в духовной практике: 1) Мара скандх – цепляние за самосущее существование пяти оболочек сознания; 2) Мара клеш (демон омраченных состояний сознания) – потворствование пяти ядам: гневу, жадности, привязанности, неведению, гордости и зависти; 3) Мара «сын небожителя» – цепляние за различные переживания в практике (ясность, блаженство и Пустоту); желание остановиться на достигнутом в духовной практике, не достигнув Просветления; 4) Мара цепляния за «я» – при переживании недвойственности цепляние за субъект-объектные взаимоотношения.

«Мать кормит сына» – термин высших методов созерцания пространства в Лайя-йоге. Указывает на переходную стадию созерцания от самотрансценденции (прапатти) к самоузнаванию (прагьябхиджня). Означает состояние, когда внешнее пространство («Мать») смешивается с внутренним («Сын»), углубляя и «кормя» его ясность через восприятие органами чувств проявленного мира.

Мир Без Форм (Арупа-лока) – каузальный мир. Здесь живые существа свободны от формы и являются чистым бесконечным космическим сознанием, однако у них остается привязанность к тонким состояниям Пустоты. Мир Без Форм делится на четыре части: 1) состояние безграничного пространства, продолжительность жизни двадцать тысяч калп; 2) состояние безграничного сознания, продолжительность жизни сорок тысяч калп; 3) состояние отсутствия самобытия, продолжительность жизни шестьдесят тысяч калп; 4) состояние ни познания, ни непознания, вне времени. Мир Без Форм переживается с пятой по восьмую дхьяны, после чего достигается состояние Нирваны.

Мирные божества – проявление чистых энергий естественного состояния (энергии верхних чакр).

Мироощущение (бхавана) – мироощущение, порожденное кармическим видением и колебаниями мыслей (вритти). Определенное чувство себя и мира.

Мир Форм (Рупа-лока) – астральные миры. Астральный мир делится на верхний и нижний астральные миры. Нижний астральный мир соответствует Миру Страстей. Верхний астральный мир – это мир чистых форм, где обитают боги. Они обладают огромной светящейся аурой и утонченным сознанием, у них нет материальных привязанностей, однако и они обусловлены своим восприятием и имеют склонность привязываться к тонким состояниям ясности. Эти миры переживаются в медитативном погружении с первой по четвертую дхьяны. Верхний астральный мир в целом включает в себя семнадцать миров, которые в свою очередь делятся на четыре части.

Мир Явлений (сансара) – материальная Вселенная, образованная шестью мирами сансары: ада, претов, животных, людей, асуров и богов. В эти миры можно попасть при перерождении, а покинуть – после оставления физического тела. Живые существа здесь ограничены в способностях и несвободны в перемещении.

Мистическое тепло (шуддхи-ушанам) – священное, несущее покой тепло. Оно возникает само как следствие углубления созерцательного присутствия и развивается в результате аскетических практик и техник Кундалини-йоги или подлинной любви к Богу. В процессе мистического тепла происходит расплавление внутренних элементов в теле йогина.

Моменты естественного вхождения пран в центральный канал – 1) момент оргазма; 2) момент зевания; 3) момент смерти; 4) в промежутке между двумя дыханиями; 5) в сверхсознательном состоянии (самадхи).

Наги – могущественные существа, населяющие воды и охраняющие сокровища. Они принадлежат наполовину к Миру Животных, наполовину к Миру Богов. Обычно живут в змеином облике, но способны принимать и человеческий образ. Считается, что они управляют погодой, особенно дождями.

Нада-йога – йога созерцания внутреннего звука. В текстах по Хатха-видье Нада-йога – один из главных среди двухсот пятидесяти тысяч способов растворения сознания (лайи), поведенных Шивой Адинатхом.

Нада-янтра – Вселенная Звука. Одна из пяти янтр Лайя-йоги, использующая для интеграции и углубления естественного состояния практики созерцания внутреннего звука.

Нади – каналы. Энергетические каналы, пронизывающие тонкое тело человека. Всего существует четыреста тысяч нади, которые проводят жизненную силу (прану). Из них лунный (ида), солнечный (пингала) и центральный (сушумна) – основные, а гандхари, хастаджихва, яшасвини, пуша, аламбуша, куху, шанкхини, сарасвати, паяшвини, варуни и вишводара – дополнительные.

Намерение (санкальпа) – четко сформулированное намерение, волеизъявление.

«Не бить свинью в пяточок» – выражение, означающее, что когда омрачающие эмоции (клеши) преодолевают сознание йогина, он не очень беспокоится по этому поводу, а пытается держаться состояния присутствия.

Неведение (авидья) – оболочка неведения или блаженства, самая тончайшая из оболочек, покрывающая изначальное состояние Атмана. Неведение бывает врожденное, как забывчивость своей подлинной природы, и приобретенное, наложенное воспитанием, социальным положением и т.д.

Недвойственное видение – три точки зрения недвойственного восприятия Реальности в Лайя-йоге, соответствующие сутре, тантре и Ануттара-тантре: 1) «Лишь Брахман есть истинная Реальность, все остальное – нереально»; 2) «Все есть Абсолют, а видимые проявления являются манифестацией, игрой Абсолюта»; 3) «Я есть Все».

Нектар (амрита) – мистическая субстанция, стекающая из сома-чакры при опускании Кундалини, дарующая самадхи и бессмертие. Опускаясь вниз, она очищает чакры и заставляет таять внутренние элементы в них, что порождает особые виды блаженства.

Неотвлечение – цельность практики созерцания, ее непрерывность.

Нечистые таттвы (ашуддха-таттвы) – пять чистых сияний, которые проявляют себя как грубые первоэлементы и органы чувств.

Нидидхьясана – последний из трех сущностных принципов в Лайя-йоге, непрерывное поддержание мироощущения «Ахам Брахмасми» в четырех действиях: еда, ходьба, сон и разговор, в трех положениях тела: стояние, сидение и лежание.

Нидра-янтра – Вселенная Сновидений, одна из пяти янтр Лайя-йоги. В Нидра-янtru входит Йога Сновидений и Йога Сна. В Йоге Сновидений ученик развивает осознанность в тонком теле сновидений до тех пор, пока оно не обретет полноценное бытие. В Йоге Сна йогин упражняется в распознавании пространства Ясного Света.

Нирвана – исчерпание всех причин сансарного бытия. «Малой Нирваной» называют Освобождение от круговорота бытия, которого достигают архаты практикой сутры. Когда говорят о полном Просветлении, то имеется в виду совершенное состояние, которое не впадает ни в крайность сансарного бытия, ни в пассивное состояние угасания, достигаемое архатом.

Омрачения сознания (клеши) – пять омрачающих эмоций, скрывающих изначально чистую и самосияющую Природу Ума: 1) гнев, 2) жадность, 3) привязанность к материальному, 4) гордость и зависть, 5) тупость и неведение. Клеши являются следствием загрязненного проявления пяти первоэлементов в теле человека: земли, воды, огня, воздуха и пространства. При очищении клеши преобразуются в пять мудростей, что приводит к состоянию «чистого видения».

Освобождение (Мокша) – прямое переживание света недвойственной Реальности в самадхи. Способность войти в Нирвану путем отъединения, благодаря энергии или концентрации.

Основа – Основа Бытия, основание как ума, так и чистых и нечистых явлений. Синоним Праджняны, Природы Будды.

«Оставить все, как есть» – выражение, означающее, что при восприятии объектов к ним не устанавливается какого-либо отношения, они не отвергаются и не принимаются, а оставляются в своей собственной природе. Объекты воспринимаются, но йогин при этом не покидает состояния созерцания, оставаясь в недеянии.

Отвлечение – отвлечение от созерцательного присутствия, которое нужно вовремя замечать и возвращаться к осознанности.

Отклонение в видении – практиковать и получать опыты, но не понимать недвойственную природу Реальности, мира и «Я».

Отпускание и расслабление – ключевые моменты в практике созерцания.

«Отпускание себя» («полый бамбук») – выражение, указывающее на то, что йогин должен отсечь надежды, цепляния и страхи, оставить свои эгоистичные восприятия и открыться превосходящей силе Света истинной пробужденной Мудрости абсолютного «Я» (стадия самотрансценденции).

«Отсечение надежды и страха» – самотрансценденция, путь отсечения надежды и страха, предания себя на милость истинного Света абсолютного «Я».

Паранада – согласно философии Нада-йоги, Паранада – это изначальный «беззвучный звук», неотделимый от света, из которого исходит первичный звук «ОМ» (Пранава) и все остальные виды звуков (Нада).

Пишачи – духи невысокого уровня.

Плод – результат, конечная цель любого Учения. В Лайя-йоге высшим плодом является реализация радужного тела Света (Саруба-мукти).

Поведение – привнесение созерцательного присутствия во все действия повседневной жизни, смешивание созерцательного присутствия с тремя видами действий: благоприятными, нейтральными и неблагоприятными.

«Поддержание жаркого глаза» – см. «Глаз Дхармы».

«Поддержание свежести» – выражение, указывающее на объединение созерцания с повседневной деятельностью. Практика непрерывного созерцания, поддержание естественного состояния Природы Ума без понятий созерцания и созерцающего.

Праджня-янтра – Вселенная Мудрости, одна из пяти янтр Лайя-йоги, ключевой раздел Учения, связанный с наставлениями по открытию Природы Ума. Включает в себя практики прямого введения, медитации Пустоты и самоисследования, концентрацию и различные методы самоосвобождения.

Пранава – первичный звук «ОМ», источник всех остальных звуков во Вселенной.

Прана-ум – единство праны и ума. Сиддхи единства праны и ума – это полный контроль ветра, т.е. такой уровень практики, при котором мудрость (джняна) и метод (упайя) неотличны, прана входит в центральный канал только силой созерцания.

Праны мудрости – очищенные праны, не содержащие нечистых карм. Исходят из центрального канала.

Прапатти – самоотдача. 1. Отбрасывание себя, отказ от цепляния за установки личного «я». 2. Вторая ступень созерцания после самоосвобождения, предшествующая самоузнаванию.

Предание себя высшему «Я» (Атма-ниведана) – практика самоотдачи в бхакти.

Препятствия – существует три типа препятствий в духовной практике: внешние, внутренние и тайные. 1. Внешние препятствия – это препятствия пяти элементов (болезни) и отсутствие возможностей встретить Гуру, истинное Учение, поселиться в святом месте. Они устраняются практикой жертвования, верой в Три Драгоценности и в свою изначальную Пробужденность. 2. Внутренние препятствия связаны с кармическими ветрами, каналами и «каплей души». Устраняются техническими практиками Кундалини-йоги, очистительными практиками, визуализацией, начитыванием мантр. 3. Тайные препятствия: цепляние за субъект-объектное восприятие. Они устраняются поддержанием правильного видения, отпуская себя, самоотдачей, обменом себя на других, служением внеличностному. Тайные препятствия практически невозможно разрушить без помощи Гуру.

Преты – голодные духи; люди, привязанные к материальному, после смерти которых не совершались обряды (неприкаянные души).

Принятие «великого решения» – «великое решение» о надеянии – намерение продолжать оставаться в состоянии созерцательного присутствия вплоть до полной реализации.

Природа Ума – Ум как таковой, неизменная основа движущегося ума (манаса).

Пробужденность – самопробывающее неотвлечение, нераздельность изначальное свободного осознания (Сахаджья) и внимательности.

Промежуточное состояние (санскр. «антарбхава», тиб. «бардо») – состояние человека после смерти перед новым воплощением. Говорится о восьми видах промежуточного состояния.

Промежуточный знак – термин Йоги Света, касающийся смешивания внутреннего и внешнего пространства. На этой ступени проявляются и переживаются видения второго и третьего уровня.

Просветление – высшая цель духовной практики, слияние индивидуального сознания с абсолютным путем мудрости (джняны). Сознание, расширяясь, последовательно проходит четыре состояния Мира Без Форм, утрачивает чувство эго, после чего осознается великая Пустота. Критерием Просветления является непрерывное сознание во сне со сновидениями и во сне без сновидений.

Пространство (акаша) – 1. Исконная осознанность, проявляющаяся как три вида пространства: 1) внешнее пространство Вселенной, которое содержит все проявленные феномены сансары (бхут-акаша); 2) внутреннее пространство сознания живого существа, т.е. его мысли и эмоции (чит-акаша); 3) тайное пространство сердца (хрид-акаша). В Реальности эти три пространства неотделимы друг от друга.

2. Раздел учения Лайя-йоги, использующий тайные методы созерцания, которые способны привести опытного йогина к полной реализации.

Прямое введение (пратьябхиджня даршан) – непосредственная передача недвойственного взгляда от Учителя к ученику. Введение в исконную осознанность молчанием или криком, с помощью символов, загадок и с помощью разъяснений.

Пустота (Шуньята, от санскр. «шунья» – Пустота, «та» – способность Пустоты познавать) – основа, сущность всех явлений и ума. Трансцендентное сознание. Маханирвана.

Путь – особые методы практики, позволяющие раскрыть изначальное состояние Основы и обрести плод конечной. Вторая из трех составляющих Учения (две другие: описание Основы и реализация плода).

Пятеричное наставление растворения (панча санкальпа лайя чинтана) – мистический алгоритм, передающийся в традиции сиддхов при прямом введении, указывающий йогину последовательность безошибочного продвижения к высшей реализации. Его суть: 1) все видимое сводить к уму; 2) ум сводить к Пустоте; 3) Пустоту сводить к Ясному Свету; 4) Свет сводить к недвойственности; 5) недвойственность сводить к блаженству.

Пять мудростей – при очищении первоэлементов пять нечистых состояний (кlesh) превращаются в пять пространств пяти мудростей: 1) равностная мудрость (элемент земли); 2) зеркалоподобная мудрость (элемент воды); 3) различающая мудрость (элемент огня); 4) всеисчерпывающая мудрость (элемент воздуха); 5) всеохватывающая мудрость (элемент пространства).

Пять первоэлементов (махабхуты) – элементы, из которых состоят вся внутренняя и внешняя Вселенная: 1) земля (притхиви); 2) вода (апас); 3) огонь (агни); 4) воздух (вайю); 5) пространство (акаша).

Радужное тело (Пранава-дехам) – бессмертное нематериальное тело Света.

Ракшасы – демоны, чинящие препятствия.

Раса – букв. «вкус». Временное переживание состояния недвойственности.

Расслабление – основной момент в практике созерцательного недеяния: расслабления тела, речи и ума, способное открыть йогину естественное состояние.

Рита – «космический закон, истина». Закон космической гармонии, изначальная пульсация, великий вселенский ритм, присущий Бытию, действующий на сверхтонком, тонком и материальном уровнях.

Ритрит – уединенная практика в затворе с соблюдением обязательств и распорядка.

Риши – (санскр. «видящий»). Просветленные мудрецы, передавшие откровения Вед и Упанишад.

Рудры – неистовые полубоги-полудемоны.

Самадхи – состояние прямого переживания Реальности, цель любой духовной практики. В традиции Учения Лайя-йоги выделяют четыре вида самадхи: савикальпа, нирвикальпа, сахаджа, саруба. Также существуют джада-самадхи («темное» самадхи) и махасамадхи (окончательный уход из тела).

Самайя – священный обет, обязательство в практике высших тантр, основной принцип взаимоотношений Учителя и ученика. Он не связан с внешней стороной поведения (виная), а указывает на дух искренности в практике. Выделяют самайя, относящиеся к телу, речи и уму. Внешне самайю можно выразить как поддержание «чистого видения» в отношении Трех Драгоценностей и избегание четырнадцати коренных падений. Внутренне – как неотклонение от непрерывной практики созерцания. Соблюдение единой самайи созерцания – лучший способ выполнить все многочисленные самайя. При несоблюдении самайи тантрическая практика не приносит должного результата, порождая лишь препятствия и загрязнения.

Самоисследование (Атма-вичара) – высшая медитация Джняна-йоги для достижения Просветления. Путь самоисследования, самовспоминание «Кто я?».

Самоосвобождение (пратимокша) – главный процесс практики созерцания, присущий Лайя-йоге. Заключается в том, чтобы при возникновении мыслей и эмоций расслабиться и, поддерживая созерцательное присутствие, «оставить все, как есть», т. е. позволить мыслям самим раствориться в естественном состоянии распаханного Ума, подобного пространству. Существует четыре основных уровня самоосвобождения, а также, как подготовительная практика – два вида ментального самоосвобождения.

Самотрансценденция (прапатти) – самоотдача, следующая ступень после самоосвобождения. Стадия, когда созерцательное присутствие раскрыто и происходит нисхождение ответного импульса Ануграхи.

Самоузнавание (пратьябhidжня) – заключительная стадия после самотрансценденции, непоколебимое пребывание в естественном состоянии.

Сансара – круговорот бытия, цикл рождения, смерти и перерождения. Миры сансары включают в себя область Мира Явлений. Иногда сюда также относят и Мир Форм, поскольку считается, что он имеет отношение к сотворению шести миров Мира Страстей.

Саруба-мукти – реализации высшего Освобождения за одну жизнь путем созерцательного недеяния и интеграции с внутренним светом и звуком. При этом происходит полное растворение грубых элементов в теле йогина и превращение тела в радужное тело Света.

Сатгуру – санскр. «Сат» – Бытие, «Гуру» – Мастер. Совершенный Гуру. Тот, кто передает Просветление.

Сахаджа-нирвикальпа (санскр. «сахаджа» – естественное, «нирвикальпа» – без различий) – состояние просветленного мудреца, когда это окончательно уничтожено. Какие бы действия ни совершал йогин, он ни на мгновение не покидает своего единства с Источником, пребывая в первичном, чистом естественном состоянии без усилий.

Сахаджаяна – «путь естественности». Индуистская тантра, ассимилировавшая идеи Ваджраяны, сложившаяся в конце первого тысячелетия нашей эры. Родоначальником Сахаджаяны считают махасиддху Брахмана Сараху.

Сбивающая прана – движение энергии исконного Ума в первый момент выхода сознания из Ясного Света в промежуточном состоянии.

Свободная от мыслей пробужденность – свободная от концепций способность ума познавать. Постигающая ясность без привязанности к субъекту и объекту, воспринимающему и воспринимаемому.

Сиддха – «совершенный мастер». Человек, познавший посредством йогического самадхи запредельный Свет и всю полноту энергий Вселенной (шакти), реализовавший сверхъестественные силы.

Сиддхи – санскр. «совершенство», «сверхъестественные силы». Появляются как следствие практики Дхармы. Выделяют два вида сиддхи: 1) высшие сиддхи или «сиддхи мудрости» (акальпита); 2) обычные или мирские сиддхи (кальпита).

1. Высшие сиддхи или «сиддхи мудрости» – главные достижения на пути, являющиеся критерием правильной практики: 1) обретение сострадания; 2) непоколебимая вера; 3) непривязанность; 4) правильное воззрение; 5) реализация высшего «Я», Ума, подобного бесконечному пространству.

2. Обычные (мирские) сиддхи обретаются через освоение и просветление пяти первостихий в теле йогина. В разных традициях они описываются по-разному. Восемь классических сиддхи Раджа-йоги: 1) ясновидение; 2) ясновыслушивание; 3) левитация; 4) способность становиться невидимым; 5) быть вечно юным; 6) менять свой облик по желанию; 7) владеть телом; 8) управлять внешним миром. Считается, что обретение сиддхи до самореализации является препятствием.

Сияния (Девата-спхурана) – божества, творческое проявление чистой энергии лучезарной природы Ума. Ее проявление сравнивают с возникновением миражей или отражений в зеркале.

«Спонтанный танец в пространстве» – выражение, означающее, что йогин способен смешивать созерцательное присутствие с обстоятельствами и действиями. Высшая ступень самоосвобождения, на которой йогин пребывает в полностью недвойственном состоянии созерцания и свободно проявляет свою энергию и осознание.

Сумеречный язык тантры (сандхья бхашья) – язык тайных знаков и символов, которым передаются тайные Учения тантры. Его значение в полной мере известно лишь посвященным.

Сутра – Учение Хинаяны («Малой колесницы»), переданное Буддой. В Лайя-йоге к Учению сутры относят Адвайта-Веданту Шанкары, буддизм Хинаяны, Тхераваду, Стхавираваду, дзен и Раджа-йогу.

Тантра – санскр. «нить», «непрерывность». Тайные, эзотерические Учения короткого пути к Освобождению. Существует четыре разновидности тантры: 1) крийя (действие); 2) чарья (поклонение); 3) йога (искусство управления ветрами и передвижением «капли души» (бинду) в теле); 4) Ануттара (йога созерцательного недеяния). По своему смыслу тантры делятся на двойственные и недвойственные, отцовские и материнские.

Тело Света (Пранава-дехам) – божественное бессмертное радужное тело Света (тиб. Самбхогакайя – тело полноты проявлений).

Типы поведения после Просветления – 1) «Парящий орел» (странствующий йогин); 2) «Крадущийся тигр» (тайный йогин); 3) «Одинокый олень» (горный отшельник); 4) «Таинственный дракон» (монах-отшельник); 5) «Рычащий лев» (Свет для других).

Три вида передачи Учения – 1) словесная, или интеллектуальная, адресованная поверхностному сознанию; 2) символическая, адресованная подсознанию; 3) внезапная, соприкасающаяся со сверхсознанием.

Три Драгоценности – Гуру, Дхарма и сангха (Учитель, Учение и святая община). В Лайя-йоге Три Драгоценности трактуются в абсолютном смысле как неотделимые от нашего собственного изначального состояния: Гуру – как изначальное Сознание (Праджняна), абсолютный источник передачи; Дхарма – методы узнавания естественного состояния; сангха – полнота энергий и весь проявленный мир.

Три ключевые точки в созерцании – 1) свежесть («льющаяся струя» – неотвлечение); 2) расслабленность («парение» – не-медитация); 3) ясность («трава, которая вырастет сама» – неискusstvenность).

Уверенность – понимание недвойственной природы Реальности, раскрытое в результате практики.

Удержание праны в центральном канале – основной процесс в практике тантры и Ануттара-тантры. Удержание и втягивание пран в центральный канал ведет к переживанию высших уровней Ясного Света.

Узнавание – узнавание недвойственной Природы Ума, подобной пространству.

Уллата бамси – мистические парадоксальные высказывания сиддхов, прямо указывающие на Реальность.

Унмани – санскр. «безмыслие», «пустота». Один из видов переживания в практике медитации и созерцания.

Упадеша – тайные наставления высших тантр, передающиеся в сверхсознательном состоянии самадхи, касающиеся того, как продолжать оставаться в состоянии созерцания и поддерживать непрерывность практики.

Упайя – метод, путь метода.

Уровни углубления естественного состояния – 1) поддержание созерцания в бодрственном состоянии; 2) поддержание созерцания во сне со сновидениями; 3) поддержание созерцания во сне без сновидений.

Ученик – практикующий, искренне стремящийся к Освобождению и Просветлению, способный воспринять и следовать наставлениям Учителя. Правильное состояние сознания ученика – это состояние

«пустого сосуда» (открытости), неправильное – состояние «грязного», «переполненного» или «дырявого» сосудов.

Цвета бардо – цвета, переживаемые в момент смерти и указывающие на соответствующее перерождение в одном из шести миров сансары: 1) Мир Ада – дымчато-серый, черный, черно-желтый цвета; 2) Мир Претов (голодных духов) – тускло-желтый цвет; 3) Мир Животных – зеленый цвет; 4) Мир Людей – голубой, зелено-голубой, желто-голубой; 5) Мир Асуров – красно-фиолетовый, красный, фиолетовый, желто-зеленый; 6) Мир Богов – тускло-белый.

Центральный канал (сшумна-нади) – главный канал в тонком теле человека, через который разворачивается деятельность пяти первоэлементов, пяти сознаний и восприятие внешней Вселенной. Центральный канал состоит из трех каналов, вложенных один в другой и соответствующих физическому (ваджра-нади), астральному (читрини-нади) и каузальному (брахма-нади) уровням.

Цепляние за «я» – вера в самосушее бытие собственного маленького «я», демон (мара), из которого возникает двойственность субъект-объектного восприятия. Самый совершенный способ избавиться от этого демона цепляния за «я» – правильное непрерывное созерцание, когда ум спонтанно, без усилий, поглощается Источником.

Чакры – энергетические центры сознания в тонком теле. Тексты называют семь или девять основных чакр, расположенных вдоль центрального канала.

Чарья-гантра – двойственная тантра, делающая акцент на внешних ритуальных действиях и церемониях.

Четаки – низшие боги, проживающие на небесах.

Четыре вида переживания в практике – 1) блаженство (ананда); 2) ясность (вивека); 3) Пустота (унмани); 4) недвойственность (адвайта). Первые три – временные переживания в практике медитации, вехи на пути. Привязанность к этим состояниям закладывает семена перерождения в трех мирах: Мире Явлений, Мире Форм и Мире Без Форм соответственно, при отсутствии привязанности – они суть украшение трех божественных тел. Четвертое переживание недвойственности объединяет все эти три и считается подлинным.

Четыре вида света – света, переживаемые в моменты смерти, сна и сверхсознательного состояния (самадхи). Первые три соответствуют переживанию трех гун (благости, страсти и невежества), четвертый является светом исконной Реальности: 1) Свет Открытия, подобный тонкой белизне (Чандра-джьоти); 2) Свет Роста, подобный красному сиянию солнца (Сурья-джьоти); 3) Свет Достижения, подобный пустому пространству ночи (Шунья-джьоти). Переживается в тот момент, когда красная и белая бинду смешиваются в сердце; 4) Ясный Свет, подобный осеннему безоблачному небу. Переживание Ясного Света является целью любой духовной практики, критерием реализации в Нада-, Джьоти- и Кундалини-йоге.

Четыре состояния сознания (авастхи) – состояние сознания человека, согласно йоге и тантре, делится на: 1) бодрственное состояние (джаграт); 2) сон со сновидениями (свапна); 3) сон без сновидений (сущупти); 4) трансцендентную Реальность вне каких-либо качеств (турья).

Четыре стадии видений в Джьоти-йоге – во время практики Джьоти-йоги возникают такие видения, как пятицветные круги света, сияющие бинду, образы божеств, мандалы, ступы, узоры. Существует четыре стадии проявления видений в Джьоти-йоге: 1) «начало» (арамбха), свет из сердца проецируется наружу, и возникают различные видения, исходящие из уровня сердца и бровей; 2) «развитие» (гхата), на этой стадии видения увеличиваются, становятся более яркими и отчетливыми, что указывает на смешивание внутреннего и внешнего пространства; 3) на стадии «нарастание» (паричайя) видения полностью завершаются, становясь зрелыми, проявляясь в виде божеств, различных мантр, янтр, слогов и т.д. На этой ступени нет необходимости прилагать усилия в медитации, практика развивается сама, переживаются пять чистых пространств и достигается состояние «единого вкуса», появляются сиддхи, кармические праны превращаются в праны мудрости; 4) на стадии «исчерпание» (нишпатти) все видения растворяются в пустом пространстве осознания, таким образом реализуется переход в радужное тело Света (Пранава-дехам).

Четыре ступени созерцания – 1) «бездмятежность» (махашанти); 2) «за пределами мыслей» (унмани); 3) «единый вкус» (сомараса); 4) «спонтанная пробужденность» (лила).

«Чистое видение» (шуддха-видья) – способ созерцания в тантре и Ануттара-тантре. Восприятие себя как божества, мира – как мистического пространства (мандалы), живых существ – как божеств, эманаций Абсолюта, всех звуков – как мантр, всех ситуаций – как игр спонтанной энергии изначального Источника. Такое созерцание приводит к замене нечистых кармических пран, зарождению «божественной гордости» и трансформации в тело божества.

Чистота изначальная (ниранджана) – совершенная чистота, незапятнанность. Одно из качеств всевышнего Источника, синоним естественного состояния.

Чистые элементы (шуддха-таттвы) – чистые сияния пяти цветов. Возникают из радужного света в измерении исконной Реальности и составляют первую ступень в создании существования. Являются источником пяти первоэлементов и представляют собой основополагающую структуру как внешне существующего мира, так и внутреннего существа индивида.

Шакти-янтра – Вселенная энергии. В контексте Шакти-янтры изучается Кундалини-йога, Крийя-йога, Шат-чакра-йога, благодаря которым йогин учится контролировать свои праны, очищает энергетические каналы, пробуждает энергию Кундалини и раскрывает пространство пяти элементов.

Эманация (спанда) – движения радужного света в измерении чистой Основы, манифестация изначального света и звука.

Энергия (шакти) – энергия, тождественная или присущая осознанию. Мощь и величие Абсолюта, его способность к манифестации бесчисленных качеств.

Энергия естественного состояния – существует восемь аналогий в проявлении энергии естественного состояния: 1) отражение в зеркале; 2) луна в воде; 3) эхо; 4) радуга в небе; 5) сновидение; 6) город гандхарвов; 7) миражи; 8) магические иллюзии, созданные волшебником. Также энергия естественного состояния проявляется как изначальный звук (Нада), свет (Джьоти) и божества (Девата-спхурана).

Явления (дхармы) – бывают чистыми и нечистыми, что зависит от нашего восприятия: 1. Нечистые явления – это проявление нашего заблуждающегося мышления, когда отсутствует узнавание Природы Ума, мирские впечатления в этом мире аналогичны сновидениям. 2. В восприятии чистых явлений отсутствует двойственность субъекта и объекта, происходит узнавание сущности Ума.

Якши – нечеловеческие существа, «ангелы» в индуизме и буддизме, легко меняющие свой облик и пол. Эфирные сущности, бывшие когда-то людьми и достигшие данного положения после смерти благодаря успехам в садхане.

Яма (санскр. «близнец») – бог смерти и Дхармы. В некоторых источниках считается, что это первый из умерших людей, открывший смертным путь в загробный мир, ставший владыкой царства мертвых и владыкой закона справедливости.

«Я-мысль» (Ахам-вритти) – источник возникновения любой мысли, чувство «Я-есть» как таковое. Концентрация внимания на «я-мысли» или самоисследование в Лайя-йоге является предварительной практикой для развития созерцательного присутствия.

Янтра – букв. «инструмент». 1. Путь, рисунок, узор Вселенной. 2. В контексте Лайя-йоги слово «янтра» используется для обозначения одного из пяти разделов Учения: Праджня-янтра, Нада-янтра, Джьоти-янтра, Нидра-янтра, Шакти-янтра.

Ясный Свет (Брахма-джьоти) – изначальный Свет исконной Реальности, превосходящий три гуны. Основа состояния Будды, Ниргуна Брахман Веданты, «свет Матери» (Ади-сахаджа). В мандале человеческого тела энергия Ясного Света находится в сердце и проецируется наружу через глаза. Основа всех видимых нами явлений.

Содержание

Предисловие Свами Вишну Дэва	5
Предисловие редактора	6
Предисловие издателя	7
Учение Лайя-йоги и Сахаджаяна	9
Об авторе	12
<i>«Освобождающий нектар драгоценных наставлений»</i>	
<i>(«Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»)</i>	15
<i>«Сокровище зеркала безмятежного океана»</i>	78

Вселенная Мудрости

Праджня-янтра

Книга I. Передача

Глава I. История Учения	86
Глава II. Линия передачи (Парампара)	93
Глава III. Передача огня. Учитель-ученик	96
<i>Преданное сердце, искренний дух. Самая</i>	101
Глава IV. <i>Сберечь пламя. Как передавать Учение</i>	106
Три вида передачи Учения	109
Глава V. Гуру-йога и самопрансценденция	111
<i>Счастливым странник. Обычные качества ученика</i>	113
<i>Воин духа. Качества ученика наивысших способностей</i>	114
Глава VI. Общие понятия йога-тантры	116
<i>Котенок и детеныш обезьяны. Два пути: постепенный</i> и мгновенный	116
Пять тел, согласно Учению йога-тантры	118
Четыре типа сознания	120
Вера без понимания и нигилистическая бравада	121
Глава VII. <i>Золотое правило. Три сущностных принципа</i>	123
Часть 1. <i>Посмотреть в зеркало. Прямое введение в</i> исконную осознанность (шравана)	125
<i>Львиный рык. Устная передача</i>	125
<i>Рогатый заяц. Передача вне слов</i>	130

Часть 2. Стирание пыли. Прояснение смысла, обретение уверенности, устранение сомнений и ошибок, принятие великого решения (манана)	131
<i>Напрягивая тетиву.</i> Устранение сомнений	131
<i>Прицеливаясь.</i> Преодоление отклонений	134
<i>Попадая в цель.</i> Принятие великого решения: встать на путь созерцательного недеяния	137
<i>Прыжок в бездну.</i> Путь без пути	141
Часть 3. Льющаяся струя. Непрерывное продолжение созерцания (нидидхьясана)	143
<i>Парение орла.</i> Великий выбор: не выбирать	143
<i>Стать единым со Вселенной.</i> Созерцание: вход в другое измерение Бытия	145
<i>Плыть с облаками, летать с ветром.</i> Жизнь без выбора	147
<i>Единство духа: непрерывная нить из шелка.</i> Стадии поддержания непрерывного созерцания	148
<i>Ступени рая.</i> Уровни углубления естественного состояния	149
Глава VIII. Пятиричное наставление о растворении (Панча Санкальпа Лайя Чинпана)	153
I. <i>Великая тайна.</i> Устранение сущностного неведения. Мир неотделим от «Я»	155
Первое открытие естественной природы Ума через самоисследование и самадхи	157
II. <i>Опыты глубокой медитации.</i> Пустота — естественная сущность Ума. Прояснение естественного состояния	160
III. <i>Истинное самадхи: последний прорыв сквозь пелену бессознательности.</i> Пустотное «Я» наполнено светом	164
IV. <i>Полное Пробуждение.</i> Недвойственность — сущность истинной Реальности	166
V. <i>Высшая тайна.</i> Завершение практики — единство света и энергии блаженства	169
Сходство опытов Кундалини и Лайя-йоги и переживания в момент умирания и промежуточного состояния	172
Переживание изначального Чистого Света во сне	174

Глава IX. Общие понятия Учения Лайя-йоги	177
Пять янтр Лайя-йоги	177
Два основных раздела Учения в Лайя-йоге	180
Божества и принцип недвойственного видения в Лайя-йоге	181
<i>Золотой остров</i> . Чистое видение	182

Книга II. **Основа**

Глава I. Сущность	187
<i>Основа всего</i> . Праджняна — исконная Мудрость	187
Глава II. Способность к эманациям	189
Аналогии в проявлении энергии в Лайя-йоге	189
Вселенский закон космической гармонии	192
Глава III. Энергия	193
Видение Вселенской энергии	193

Книга III. **Путь**

Глава I. Взгляд с вершины. Воззрение (Джняна)	195
<i>Увидеть мир</i> . Недвойственное видение: три точки зрения	195
<i>Контур пути</i> . Мудрость, медитация, действие	199
<i>Искры от пламени</i> . Способы прямого введения	202
<i>Свернуть пространство и время</i> . Самотрансценденция: нисхождение просветляющего импульса сияния Абсолюта, подобное милости	215
<i>Открыться Силе Вселенной</i> . Импульс Ануграхи — высшая тайна, мгновенное нисхождение Абсолюта, подобное милости	220
<i>Нисхождение Света</i>	224
<i>Стать подобным облаку</i> . Отпускание и расслабление	227
<i>Польный бамбук</i> . Аналогии в отпускании себя	232
«Вкус» бессмертия. Состояние «единого вкуса»	234
<i>Тупики и скользкие ступеньки</i> . Отклонения в видении естественного состояния	235
<i>Игры в свободу</i> . Два вида ментального самоосвобождения	236
<i>Рычание льва, рев носорога</i> . Великий предел: состояние вне концепций	245

<i>Песни парящих слонов</i>	248
Глава II. Выявление Духа. Медитация (Дхьяна)	250
<i>Сердечная тайна. Величие Учения</i>	250
<i>Искра, пламя, вселенский пожар. Концентрация, полнота внимания, медитация, созерцание, интеграция</i>	257
<i>Трава вырастет сама. Медитация в Лайя-йоге</i>	259
<i>Баланс на гранях мира. Ключевые моменты в созерцании</i>	261
<i>Небесные танцы. Особые практики развития созерцательного присутствия</i>	262
<i>Лабиринты иллюзий. Три рода переживаний в практике: радость, ясность и пустотность</i>	266
<i>Тайный друг. Путь неоплечения</i>	269
<i>Кувшин и океан. Ум и Праджняна</i>	270
<i>Бриллиант и подделка. Созерцательное присутствие и ум</i>	271
<i>Безмятежность Духа. Три принципа созерцания</i>	273
<i>Зеркало и отражения. Созерцательное присутствие и мысли</i>	274
<i>Игра света и тени. Состояние присутствия в Лайя-йоге</i>	276
<i>Сети и капканы на пути. Ошибки в практике созерцания</i>	277
<i>Жизнь без опоры</i>	279
<i>Безопорная медитация. Нираламбха</i>	280
<i>Великая Мать и сыновий Свет. Единство созерцания и энергии</i>	283
<i>Самоузнавание</i>	286
<i>Продеть нить. Пребывание в созерцательном состоянии вне мыслей (аманаска) и возникновение мыслей</i>	287
Глава III. Небесные танцы. Поведение (Крийя)	289
<i>Виная, самайи и единая самайя созерцания</i>	289
<i>Божественные актеры. Типы йогического поведения</i>	294
<i>Гуляя по радуге. Поведение после Просветления</i>	298
<i>Накопление силы Духа. Отношение к страстям и омрачающим эмоциям (кешам)</i>	301

<i>Целостность Духа. Интеграция с ситуациями</i> и страстями	305
<i>Игры со вселенской Силой. Единство блаженства</i> и Пустоты: союз энергии и осознания	306
<i>Танец пустого огня</i>	311
<i>Встреча Силы с Духом. Интеграция с энергией эмоций</i> и страстей	314
<i>Единство со Вселенной. Принцип интеграции</i>	318
<i>Осторожный путник. Смешивание с благоприятными</i> обстоятельствами и действиями	319
<i>Игра — зарождение танца присутствия. Смешивание</i> с обычными (нейтральными) действиями	321
<i>Непобедимый воин. Танец яростных богов. Смешивание</i> с неблагоприятными энергиями	322
<i>Игра без правил. Использование неадекватного</i> поведения или страных действий	324
<i>На грани бездны. Особые моменты для интеграции</i>	325
<i>Течь вместе с рекой. Ключевые моменты поведения</i> при созерцании в движении	327
Глава IV. Дыхание вечности. Учение пространства	328
<i>Бездна вечности. Три вида пространства</i>	328
<i>Разбить кувшин. Смешивание двух пространств</i>	329
<i>Прыжок в бесконечность. Установки, определяющие</i> естественное состояние	333
<i>Открыться пространству. Шамбхави-мудра</i>	334
<i>Аналогии, описывающие созерцание в шамбхави-мудре</i>	336
<i>Стать небом. Созерцание небесного пространства</i>	340
<i>Взгляд ребенка. Единство с присутствием</i> проявляющегося	342
Книга IV. Плод	
Плод	344
<i>Сверкание Духа. Типы самадхи</i>	348
<i>Лестница в небо. Стадии Просветления: семь ступеней</i> мудрости и перерождение в соответствии с ними	351

Дары неба. Плод и три тела360

Вселенная Звука

Нада-янтра

<i>«Хамса Упанишада» (фрагмент)</i>	364
Глава I. Общие понятия и источники	366
Глава II. Основы понимания Нада-йоги	370
Глава III. Путь (Садхана Марга)	375
Поиск звука	375
Карна-джаупти	377
Нада-анусадхана	378
Глава IV. Ступени реализации садханы Нада-йоги	386
Глава V. Плоды практики Нада-йоги (Достижение)	394

Вселенная Света

Джьоти-янтра

«Адвайя Тарака Упанишада»

400

Книга I. Основа

Введение в Джьоти-йогу: общие понятия и источники	406
Основные понятия	407
Каким образом творится внешняя Вселенная	409
Пять видов пространства	410
Три вселенские эманации: основные понятия	413
Величественные эманации звука, света и излучений в промежуточном состоянии	415
Промежуточное состояние и процессы Джьоти-йоги	417

Книга II. Путь

Путь практики: садхана	420
Переживание трех вселенских эманаций: энергия и осознанность	423
Два способа практики в Джьоти-йоге	428
Первый способ практики Джьоти-йоги: путь четырех видений	429
Второй способ практики Джьоти-йоги:	

путь трех знаков и пяти пространств439

Книга III. Плод

Плод443

Приложения445

Схемы и таблицы

Пять янптр Лайя-йоги446

Праджня-янпра447

Основа448

Путь449

Плод450

Шесть основных ошибок451

Супра, танпра, Ануппара-танпра452

Три уровня самоосвобождения в Лайя-йоге456

Статьи

Лайя-йога и четыре упайи в кашмирском шиваизме457

Запредельное Учение Лайя-йоги в контексте
тантрических традиций индуизма и буддизма458

Неконцептуальное видение в Лайя-йоге и воззрения
джайнизма460

Лайя-йога сиддхов, Учение Будды и Адвайта Шанкары462

Путь йоги надеяния в общем контексте религиозных
традиций Востока470

Лайя-йога в традиционном контексте семи ступеней
тантрической практики индуизма471

О конечной цели Учения Лайя-йоги473

Школа Учения, линия преемственности (парампара)

Монастыря йоги «Гухья Самаджа»474

Примечания475

Словарь477

Вселенская община Лайя-йоги

Монастырь-академия йоги

«ГУХЬЯ САМАДЖА»

*Приглашают на двенадцатилетний срок обучения
кандидатов в монахи для углубленного изучения
и практики Лайя-йоги в традиции сиддхов*

В Монастыре преподаются и практикуются методы по основным разделам Учения:

1. Праджня-янтра (Вселенная Мудрости).

2. Шакти-янтра (Вселенная Энергии): Кундалини-йога (искусство владения внутренней энергией Кундалини), Крийя-йога (64 техники мягкого пробуждения энергии Кундалини), Шат-чакра-йога (искусство контроля пяти элементов через работу с чакрами).

3. Нада-янтра (йога осознания внутреннего звука).

4. Нидра-янтра (йога сновидений и сна).

5. Джьоти-янтра (йога созерцания внутреннего и внешнего света).

В качестве дополнительных изучаются древние трактаты, представляющие собой изысканную йогическую традицию сиддхов. Монастырь располагает обширной библиотекой с большим количеством уникальных йогических и буддийских трактатов (упанишады, сутры, тантры, упадешы и т.д.).

Срок обучения: 12 лет. При обучении обязательно принимается полное монашество. Два года изучаются основы, три года сутра, три года йога-тантра и три года Лайя-йога. На всё время обучения и практики ученикам предоставляется литература и все необходимые условия для практики.

Успешно прошедшие полный курс обучения и сдавшие экзамены получают степень «Учитель-мастер Лайя-йоги» с правом обучения и представительства в России и за рубежом.

По окончании двенадцатилетнего обучения для кандидатов, сдавших экзамен, обучение продолжается по программе для Учителей Академии (в Сиддхашраме).

В кандидаты принимаются после прохождения собеседования.

**Пусть все живые существа познают Дхарму!
Пусть Дхарма распространяется повсюду!**

Монастырь йоги «Гухья Самаджа»

e-mail: atman@advayta.org

online: www.advayta.org

115408, Москва, а/я 65

тел. (926) 526-42-19

Сатгуру Свами Вишну Дэв

Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги

Лайя-йога Гухья Ратна Прадипика

Том I

Главный редактор: *монах Атма Нади*

Художественное оформление: *монах Васудева*

Дизайн и верстка: *монах Арьянатха*

Редактирование: *монахиня Сагайтис Светлана*

Словарь: *Обухова Анна*

ООО «Рекламное издательство «Бегемот»

ЛР № 0771647 от 6 мая 1998 г.

603001, Нижний Новгород, Нижне-Волжская наб. д. 6/1,

тел./факс (8312) 33-65-69

info@begemot.nnov.ru, www.begemot.nnov.ru

Подписано в печать 01.03.2004. Формат 70x100/16. Бумага офсетная, мелованная.
Печать офсетная. Печ. л. 504 + 16 вкл. Усл. печ. л. 40,3 + 1,3 вкл. Заказ 0241. Тираж 1500 экз.