

## ВАЖНОСТЬ УСМИРЕНИЯ УМА И ОТБРАСЫВАНИЯ ЭГОИЗМА.

Я в почитании преклоняюсь и простираюсь перед 3 сокровищами  
ГУРУ, ДХАРМОЙ И САНГХОЙ, Ведущих нас от смерти к бессмертию,  
От тьмы к свету,  
От невежества к истине.

1) <https://www.youtube.com/watch?v=iNyGAKpShD0> картинка на экран

*«Эгоистичный ум, привязанный к себе — корень всех проблем и главный источник страданий, крепко привязывающий к колесу сансары. А потому, не мешкая, следует усмирить этого самого большого злого духа — ЭГО. Йог, усмиривший свой эгоистичный ум, усмиряет всю вселенную с демонами и богами. Тот же, кому не посчастливилось этого сделать, зря растрчивает свое драгоценное человеческое рождение, даже если называет себя садху, йогом или саньясином.*

*Истинная садхана — отсечение эго. Истинная йога — усмирение себялюбивого ума. Истинная саньяса — оставление привязанностей к себе.*

**Свами Вишнудэвананда Гури**

Гуру нас учит: "Пойми механизм работы ума, и все мысли мира станут тебе понятны". "Опустоши свое сердце, не давай уму проецировать, и увидишь, какое счастье всегда вокруг".

*Йогин сказал: «На пути Дхармы ищи благословения Гуру, затем убедись; Брахман — это твой ум в его основе. Он изначально свободен от рождения и смерти. Созерцая пойми, — твой ум подобен небесному пространству, у него нет ни верха, ни низа, ни центра, ни границ.*

*Решишь один раз войти в него и вечно пребывай в этом невымышленном, нерожденном присутствии».*

**Лайя Амрита Упадеша Чинтамани**

*«Не существует неведения отдельно от ума. Он — причина оков рождения и смерти. Все возникает с появлением ума, и все прекращается с его успокоением. В состоянии сна, в котором нет объектов, ум создает свой мир грез, наслаждений и прочего своей собственной силой. Подобным образом, все, что ум воспринимает в состоянии бодрствования, есть его собственное проявление. Всеобщий опыт в том, что ничто не проявляется, когда ум успокоен в глубоком сне. Поэтому узлы сансары — только наложение ума на Атман. В действительности же он не имеет реальности... Тот, кто освобожден от эго, вечно сияет как Атман, подобный луне, сияющей после освобождения от пасти дракона (затмения)»*

**Ади Шанкарачарья «Вивека Чудомани**

Чтобы понять и реализовать эти шлоки, надо учиться. Прежде всего, необходимо воспитывать, дисциплинировать и укрощать ум. Не придавать значения своим оценкам, которые исходят из не усмирённого, двойственного ума. Слова, эмоции и язык, описывают только концепции, и поэтому не могут приблизить к реализации. Просветление- это только пустота ума, где нет делателя, где нет усилий, где нет того, кто понимает.

Когда вопрошающий и жаждущий ум постепенно приходит к пониманию, что чем больше проблем он создаёт, тем плотнее завеса между «Я» и пониманием, тогда наступает безмолвие, если отбросить отождествление с умом и телом, если остаться в безмолвии, без привязанностей, в ощущении «Я ЕСТЬ», познаётся все, что должно быть познано.

Но пока не понятна истинная сущность ума, всё бесполезно. Прояснить, понять, усмирить ум поможет учение— ПРАПАТТИ ЙОГА, йога отбрасывания себя, йога сострадания и любви, йога самоотдачи. Прапатти йога считается одной из малых йог, принадлежащих к Праджня – янтре, есть ещё, Анава – йога, Вишварупа и Драшта йога. Другое название ПРАПАТТИ йоги — БХРИДЬЯ чара, т.е. одна из десяти ачар или принципов учения Лайя йоги. Если мы постигнем Бхридьячару, нам легко будет выполнять садхану, длительные практики, монашеские обязательства. Почему? Потому что будет искоренено себялюбие, а когда оно искоренено, то корень страданий тоже искореняется.

Умы людей очень запутаны, им не хватает веры и решительности, поэтому необходимо перейти из состояния обычного человека в состояние садху. Садху нужно становиться, чтобы достичь освобождения от ума, от времени, потому что ум, это и есть время. Главное в практике садху, это не мистические опыты, так как они приходящее, а освобождение от своего ума. Ум, утверждённый в неверном восприятии сансарного существа, в состоянии сакала, утвердить в верном восприятии, это самая главная задача садху.

Ум искусный маг и волшебник, он обладает сиддхами очарования. А так же это демон, он не должен нас побеждать, ум должен быть слугой, но не царем.

*Йогин сказал: «Ум подобен верблюду — чем больше его связываешь, тем сильнее он беспокоится. Позволь ему течь непринужденно, однако не теряй бдительность».*

**Лайя Амрита Упадеша Чинтамани**

Усердие должно быть незначительным, но ПОСТОЯННЫМ, непрерывным, большое усердие, закрепощает ум. Усмирение ума, кроме самоотдачи, тренировки внимательности и осознанности, включает: возвращение в себе любви и сострадания, возвращение терпения, всепрощения, смирения, воспитание внутренней духовной радости, опирающейся на созерцание, и главное, воспитание непоколебимой осознанности и веры. По-настоящему иметь безмятежный ум – означает умение пребывать в самйоге, благодаря искусству созерцательной интеграции. Самйога – это йога равновесия, когда осознание соединяется с праной, и созерцание не теряется. Покой и тишина существуют до тех пор, пока не вмешивается ум. Самодисциплина и спонтанное восприятие всего. Но если говорить возбужденно, размахивая руками, смеяться, полностью потеряв осознанность – это просто опустошение себя, самйоги нет.

Когда ум усмирен, то созерцание, естественное состояние наступают как бы произвольно, само по себе. Потому что как только ум усмиряется, усмиряются праны, наступает созерцательное присутствие, тишина, безмолвие ума. Безмолвие, это не отсутствие речи, это молчание ума. Безмолвие—это отсутствие вопросов, отсутствие мыслей, это истинная медитация.

**Рамана Махарши писал:** *Когда вы совершенно спокойны, время останавливается. Тогда нет времени, тогда останавливается карма и останавливаются самсары. Все становится ничем и пустотой. Ибо, когда вы спокойны, вы едины со всей энергией вселенной и с вами все будет хорошо. Быть спокойным означает, что вы – хозяин всему. Вы не беспокоитесь ситуацией и ее исходом. Вас не беспокоит, что произойдет завтра. Быть спокойным- это быть тихим.*

В уме есть огромные силы, потенциал и возможности, но у нас есть наше изначальное сознание, наш внутренний потенциал, который за пределами ума, неопишное пространство света. И мы все обладаем этим сознанием. Сами мы не можем победить ум,

так как он сам себя победить не сможет. И только обратившись к этому потенциалу, опираясь на него можно победить ум.

Этот потенциал, в ведической традиции называется АТМАН, наше божественное «Я». Если материальный мир — это внешняя энергия, БАХИРАНГА шакти. Другое ее наименование – *майя-шакти*. Она есть *substratum* материальной природы, подвижная часть. То неподвижная часть — это внутренняя, духовная энергия, АНТАРАНГА или АТМА шакти.

Этот потенциал у нас у всех есть, но, пока мы не имеем к нему доступа, мы не имеем его силы, мы отделены, потому что мы сами и есть ум. Мы живем в уме, мы отождествлены с умом, мы мечтаем в уме.

Для того чтобы открыть этот потенциал, надо усмирять и очищать свой ум.

## 2) КАРТИНКА НА ЭКРАН ЧТОТ ТАКОЕ УМ ТАБЛИЦА

*"...Ум (манас), интеллект (буддхи), хранилище умственных тенденций (читта) и эго (ахамкара) - все они только один ум. Они как различные прозвища, даваемые человеку соответственно его многообразным функциям".*

**Шри Рамана Махарши**

Под умом мы подразумеваем весь этот сложный, запутанный сансарный механизм, который называют «внутренний инструмент» (антахарана). Мы должны глубоко исследовать этот «внутренний инструмент», разобраться, что есть буддхи (интуитивное осознание) — это интеллект, высший, духовный разум, проводник света Атмана. Когда он просыпается, он соединяется с АТМАНОМ, сначала в нирвикальпа самадхи (временное пробуждение), а затем в сахаджа самадхи (постоянное). В нем саттва гуна.

Исследовать, что есть эго (ахамкара) – ограниченное «Я», деятель. Он связывает чистое «Я», которое только свидетель с определенными действиями и понятиями. «Я делаю работу, я люблю, я богат и пр. Это нечто, объединяющее манас и буддхи в иллюзорное чувство "Я". В нем преобладает гуна раджаса. Эго (ахамкара) подобно клею, соединяющему все части сознания в единую уникальную и неповторимую индивидуальность, наделенную чувством собственной значимости.

Главные функции эго: гордыня, эгоизм, надменность, основанная на чувстве своей значительности, чувство обладания, присвоения, ощущение «мое» в отношении тела, эмоций, мыслей, переживание их как своих собственных ощущение. Что счастье и горе принадлежат мне, являются, ощущение «оно мое», желание монополюно обладать тем, что нравится.

Надо исследовать, что есть манас — поверхностный ум, который порождает мысли, он является наблюдателем и источником будущих джняна индрий (органы познания), карма индрий (органов действия). В уме находится тамас гуна.

Шанкара пишет в «Вивека Чудомани»:

*«В пространстве Сердца ужасная кобра эго свернулась кольцом, вокруг Блаженства Атмана, заграждая проход тройственным капюшоном гун. Эти три страшные головы змеи эго могут быть отрублены, согласно писаниям, только при величайшей храбрости мощным мечом подлинного переживания Атмана. Тот, кто таким образом уничтожил эту трёхглавую змею, может достичь и наслаждаться огромным сокровищем Блаженства Атмана. Поэтому откажись от чувства «Я» в эго, которое появляется, словно существо, и утверждает, что оно делатель, тогда как оно есть только отраженный свет Атмана».*

**Шанкара «Вивека Чудамани**

Понять, что такое читта, а также вассаны.

Читта — память, хранилище подсознательных воспоминаний, где хранятся записи всех переживаний, прошлых впечатлений и умственных тенденций, ментальные отпечатки (самскар), которые определяют место будущего рождения, судьбу, цели, характер человека. Именно самскар являются кармой. А так же вассаны.

**Васаны**, это застывшие, не освобожденные мысли, то, что движет карму, васаны это программы будущих карм. Садху должен разрушить васаны силой своего присутствия или анандой, восторгом перед Богом, это называется процесс васана кшаи.

### **Биджи**

В тончайшем слое нашего ума, называемом причинное тело (карана-шарира), содержатся тонкие семена кармы (**биджи**). Эти изначальные кармические семена - причины, позитивные или негативные, попали к нам из прошлых жизней. Биджи, при воздействии внешних факторов, могут прорасти в самскар или в скрытые подсознательные импульсы (васаны).

**Вритти** – это такие мыслеволны, волнения ума, иногда, трудно уловимые, которые все время возникают в океане читты, на поверхностном сознании. Вритти возникают из-за самскар и вассан и в результате внешних воздействий.

Единственный путь заставить ум прекратить свою деятельность, это направить его внутрь, при постоянном исследовании природы ума, тогда он сам преобразится в ТО.

При глубоком исследовании ума, ВИЧАРЕ, он исчезает, т.е. мысли исчезают и мы обнаруживаем пустотное осознание. ВИВЕКА, означает различать, что эта пустота не есть эго, не есть ум, не есть тонкие тела, не есть физическое тело, но она есть сущностное сознание. Если есть ВИВЕКА, должна возникнуть ВАЙРАГЬЯ. Вичара приводит к вивеке, вивека дарует вайрагью. Вайрагья делает нас САДХУ. Самоисследование, прямой путь к самореализации или просветлению.

Васиштха говорит:

*«Поэтому, о разум, ты не тот, кто делает, и не тот, кто ощущает. Тебя использовали как канал сообщения между мудрыми и невежественными людьми для передачи наставлений. Но воистину этот канал инертен и нереален, реально только сознание».*

**Йога Васиштха гл.5**

Санатана Дхарма говорит, что поток наших мыслей определяет наше будущее и нашу следующую жизнь. И, именно поэтому мы стараемся очищать наши мысли и ум, и направлять их на Дхарму.

Почему важно усмирять ум? Потому, что если ум не усмирён, это в первую очередь вредит нам самим. Например, если мы потеряли контроль и разгневались или обиделись, то это отразится на наших будущих жизнях, поскольку не усмирённый ум, создаёт различные отпечатки и притягивает различные ситуации.

3) <https://www.youtube.com/watch?v=G2KM20MiCmA>

с 1 — 15 по 4 — 14

Мы этого не понимаем и, увлекаясь сиюминутной ситуацией, забываем о законах кармы и упускаем высшую цель, забываем о вечности. Наш ум создаёт причины, и эти причины выливаются в следствия. Если есть стремление к освобождению, надо создать причину к этому. Причины создаются тапасей, преданностью, чистой самаей, севой. Их должно быть создано много, чтобы старые причины были исчерпаны. Но до тех пор, пока новые причины не превзойдут старые, мы будем получать карму человека, тело человека и не будет сжигание старых вассан. Всё это не высокие колебания

ума. Высокие колебания ума – это Божественные, количество которых в тонком, ментальном и причинном теле, должно ПРИВЫСИТЬ количество старых. Когда это произойдет, карма и тонкие тела будут очищаться, и новые причины приведут к желаемому результату.

Если сочетается : четыре осознанности, мысль, мантра, тапасья, сева, искренняя преданность, непреклонная безусловная вера, осознанность, решимость (санкальпа), упорство, чистые самаи и проводимые ритуалы, то такой поток мыслей становится очень концентрированным, подобный лазерному лучу. Он как бы пробивает покровы ума, тонкого мира и мы соприкасаемся с внутренней божественной реальностью, устанавливая связь с божественным измерением.

Без Божьей милости все наши усилия тщетны. Без нее ни садхана, ни решимость, ни устремленность к Божественности, призванные помочь нам превзойти свой ум, не принесут устойчивого успеха. Милость Бога нельзя получить посредством некоей системы или плана. Она является Божьим Благословением. И все же, чтобы попасть в святая святых нашего сердца, мы можем правильно использовать свой ум. Однако усмирить ум умом невозможно. Это все равно что вор переодетый в полицейского. Только Бхагаван имеет власть над ним. Буддхи имеет власть над манасом, Атман имеет власть над дживой, поэтому вначале надо применять различные методы, аналитику, логику, изучение писаний, это все для того, чтоб войти в пространство «не ума» и оттуда черпать силу. Только эта сила, Божественного благословения, Ануграха, может усмирить ум. Когда мы порой идем темными тоннелями своего ума, Господь призывает нас не придавать лицу мрачный вид, а смотреть на происходящее как на милость, как на замысел Божественной Матери и с улыбкой наслаждаться жизнью. Гуру пишет в книге «Путь внутреннего аскетизма»:

*«Как бы ты ни был умен, сведущ в священных писаниях, опытен в йоге, ты должен понять: Просветление и Свобода не приходят от тебя самого, а даются только от Бога, как его величайшая Милость. И поэтому тебе следует понять: идя по пути, никогда не верь своему уму, не полагайся на себя самого, не делай себя опорой, не считай себя крепостью и нерушимой твердыней. Твоя мудрость и ученость перед ликом Бога — хуже глупости, ибо глупый знает о своей глупости, а ученый мнит себя знающим, настаивая на этом, и потому он еще более глуп перед Богом.*

*Твердо усвой: только сам Бог дарует свободу и ничто кроме него. От тебя зависит твоя практика, но ее плоды в руках Бога. Только опираясь на Него и через Него, на Его помощь и Милость, ты одержишь победу над сансарой».*

**Свами Вишнудэвананда Гури  
«Путь внутреннего аскетизма»**

Мудрые души хорошо понимают, что сансара — это область неведения, область авидьи, материальный мир, состоящий из пракрити, энергия, в которой находятся 3 гуны: саттва, раджас и тамас. Они находятся в равновесии в соответствии с джняна, иччха и крийя шакти. Практика это особая энергия, которая отделилась от Абсолюта, но несет в себе Его свет. Она отражает свет Брахмана, Атмана, и этот принцип отражения лежит в основе философии Адвайта веданты, философии Васиштхи, Даттатреи.

Отражения солнца в капле росы, ни есть само солнце. Проявление может принимать множество форм, но основой всего множества форм, является сознание, без которого ничего существовать не может. Сознание, это все, что есть. Этот принцип называется принципом ЧИТАБХАСА. Сам Абсолют не участвует в творении, но его творение есть энергии не только материального мира, но и энергии звука, света, астрально-

го, причинного мира. Вся вселенная, состоящая из этих вибраций, называется материальной.

Майя — это неведение, она скрывает истинную природу ШИВЫ. Она превращает самого БОГА в нечто наполненного ограничениями. Майя мала, анава и карма мала возникают благодаря деятельности майя таттвы. Из-за фундаментного непонимания, Душа находится в рабстве материальной энергии, непонимание сущности мира, мир её контролирует. Её Божественные качества заблокированы покровами невежества, канчуками.

1) *Всемогущество* – крийя шакти, заблокировано первым покровом – КААЛА, который порождает убеждение в ограниченной возможностью делать. Эта таттва будущий корень закона кармы.

2) *Всеведение, всезнание* — джняна шакти, заблокирована покровом — ВИДЬЯ, что мои знания имеют предел, я не знаю этого или того.

3) *Божественная полнота, Абсолютная воля* — иччха шакти, заблокирована покровом РАГА, создает желания и привязанности. Мне, не достает чего то.

4) *Вечность, Высшее Блаженство* — ананда шакти, заблокирована покровом КАЛА, она приводит к понятию времени. Вселяет ошибочные убеждения: я не вечен, я молод, я стар.

5) *Всеприсутствие, всепроникновение* — заблокирована покровом НИЯТИ, создающий понятия места в сознании покрытым маей, я здесь, я там.

Сватантрия — Божественная свобода, заблокирована НИЯТИ и КАРМОЙ.

Вечность — заблокирована КАЛА, делимым временем.

В высших мирах этих канчук нет, так как нет Авидьи. У божеств нет желаний, привязанностей, нет эго, нет компромиссов. Они прибывают в шуддха таттве, в Абсолюте в сварупе, в своём естественном состоянии, они целостны и самодостаточны, поэтому их ум не расплескивается. Люди прибывают в ашутха таттве, т.е. в нечистых таттвах. Умы их загрязнены и не усмирены, поэтому путь в высшие миры закрыт существам с не усмирённым умом и эго. И только усмирение ума, а значит чистое видение, духовная чистота, позволяет попасть в чистые страны, боги ревниво относятся к своим мирам, к уровню соблюдения самайи, к чистоте ума. Людям с нечистым умом, не с чистым видением путь в высшие миры закрыт. Поэтому в этой жизни решается очень многое, потому что, принимая правильные решения и воспитывая правильно ум, мы можем двигаться по эволюционному пути, от людей к сакалам от сакалов, к садху, от садху к джняни, сиддхам, кевалам, виджняна кевалам, дэвам и богам, мантрешварам, мантраякам и к великим богам, махадевам, но, если не правильные решения и ум не туда направлен, это восхождение может и не состояться. Поэтому вся жизнь садху — воспитание ума и открытия этого пути.

Люди, которые не умеют усмирять свой ум, это неудачники, сакалы. Мы, не сумели усмирить свой ум в прошлых жизнях, и он положил нас на лопатки.

Религиозный человек постоянно размышляет над этим, задает вопросы своему уму. Надо все время поворачивать свой ум к думанью о непостоянстве, страданиях, к фактору времени, поворачивать лицом к реальности: «Посмотри, где ты живешь, не засыпай!!!!!!!» КОНТРОЛЬ УМА!

Васиштха говорит:

*«Все умственные слабости заканчиваются в результате собственных усилий, в основе которых – мудрость, возникающая в тех, кто действительно намерен познать природу собственного «Я». Любое горе от ума прекращается в процессе познания собственной*

*природы. Надо постоянно спрашивать себя; «Что это за настроения и чувства, которые возникли у меня?». В результате таких вопросов, разум становится более чувствительным и наблюдательным. Путём постоянного внутреннего вопрошания можно понять собственную истинную природу. Когда ты поймёшь свою истинную природу, ни возвышенные переживания, ни страдания не будут тебя беспокоить. Разум оставит прошлое, и будущее и обрывочное восприятие. Тогда ты испытаешь высшую умиротворённость.*

#### **Глава 5.7**

Надо не позволять уму увлекаться мелочными вопросами и отвлекаться. Необходимо применять логические методы и все время ему напоминать: наблюдай, анализируй, обобщай, делай выводы, принимай решение, добивайся их выполнения и переходи на новый уровень. Эту формулу можно применять ко всем ситуациям и аспектам, когда необходима логика. Когда мы чувствуем, что одной осознанности ещё недостаточно, и надо просто логически разобраться с состоянием ума, эмоцией или ситуацией. Если мы не проводим тщательного анализа ситуации, нам кажется, что страдания приходят извне. А корень страданий кроется в эго, в эгоистичном воззрении, в себялюбии. Наши себялюбивые мысли создают такие причины, которые порождают следствия в виде страданий. Все страдания, какие есть в этом мире, порождены нами самими из-за ложного видения, неправильного мышления ума.

4) <https://www.youtube.com/watch?v=HlDx8ehsz5k>  
с0 — 08по 4 —50

Главное понять, ум -это тонкая вещь, но с ним можно и нужно работать. Ум может взбунтоваться, нечистые мысли, вера, всё взбунтуется, но мы должны победить своих демонов и взять под контроль свой ум, защитить себя самого, от самого себя. Будет много сомнений амбиций, желаний, карм трудно контролируемых. Развернется огромная борьба. Нечистые части ума будут сражаться с чистыми. Пробудятся демоны, духи будут мешать. Ахамкара, ложное эго будут сражаться с нашим истинным «Я». Тёмные силы, которые были скрыты,но, пробудятся и внутренние ангелы, и божества тоже пробудятся. Сознание будет колебаться. Этот период уязвимости, называется «каменистой пустыней души». Но, если знаешь учение, есть вера, чистая самая, благословение Гуру, святых, божеств, есть воля, смирение, хорошие качества и заслуги, то проблем больших не будет.

Ум не раз одолевал нас в прошлых жизнях, у нас снова появился шанс одолеть его. Это эго, выдавая себя за Бхагавана, очаровывает нас своими смыслами, ценностями и целями, а сам Бхагаван, остается скрытым, спрятанным. Наше сознание из-за своей незрелости, начинает ему служить. Поэтому люди служат своим умам, своей воле, своему эго, а не Божественной воле.

Духовному развитию человека препятствует именно воля эго, гордыня, мысль о том, будто он все знает. Гордыня и эго всегда создают барьеры, поскольку они — порождение ума. Так происходит потому, что эго хочет, чтобы мы любовались им. Эго хочет, чтобы мы льстили себе, но разве эго может достичь Божественности? Прийти к Богу человек может только через смирение, тишину ума. Только благодаря смирению, может воссиять наш внутренний Свет.

Перед лицом Бога все равны, не важно, святой это или нет, богач или бедняк, белый или черный, ибо БОГ есть ЛЮБОВЬ. И мы в своём истинном аспекте, глубоко внутри сердца, есть Любовь, глубинная доброта.

Почему же нам так трудно просто любить? Почему сложно любить без условий? Из-за гордыни эго. Велика гордыня или мала, если у нас есть хоть немного гордыни,

она всегда будет оставаться препятствием. Как говорится, один камень может стать причиной падения огромного дома. Но тот же камень, если его правильно поставить в нужном месте, может удерживать целый дом. Вот так же и с эго. Эго, это концепция, иллюзия, не имеющая действительного существования. Когда, это ложное отождествление с эго полностью уничтожено, наступает осознание истинного бытия. Нас заполняет чистая энергия ананды, Даттатрея может нас полностью заполнить. Видеть себя во всех и всех в себе, лишь это необходимо, это и есть истинная ЛЮБОВЬ. Пока идея отдельности полностью не уничтожится, непосредственное переживание высшего Я и самореализации не наступит.

Из чего состоит эго? Самая суть нашего эго – это воля.

Воля — это божественная сила, скрытая внутри нас, именуемая иччха — шакти. Эта сила подавляется множеством мини волей, исходящих не от истинного «Я», а от кармы, самскар, васан, от заблуждающегося ложного эго (ахамкара – буддхи).

Эгоистичное сознание (ахамкара), затмевая сущностное сознание, постоянно генерирует множество вторичных, обусловленных и ложных по своей сути субволей, субсознаний, их называют чайтасика, которые не являются волей нашего «Я», а являются полуживотными, витальными волями более низкого порядка, навязанными клешами, эго, желаниями и кармой.

В книге «Духовная алхимия», Гуру пишет:

*«Торой гордыня эго так поработает нас, что мы не замечаем, как стали ее рабами.*

*Но именно она, горделивая самоуверенность эго, незыблемая вера в «себя» как в вечное, неизменное, реальное, вера в ум, есть причина наших бед, страданий, препятствий и духовных неудач. Понаблюдай за собой и увидишь — ты послушный раб своей воли, поскольку служишь ей днем и ночью, а к воле Божественной — глух и безразличен, не только не служишь ей, но и не понимаешь, что это такое и где она есть. И когда твоя воля не исполняется или ей чинятся препятствия — ты сердисься, негодуешь, гневаешься. Когда тебе противоречат другие, ты злишься, ибо любишь свою волю, а к воле других безразличен. Плохие эмоции, отсутствие внутренней радости, благости — первый признак того, что ты служишь не тому господину — самому себе.*

Для духовного роста лучше, когда тобой бы немного пренебрегали или ты номер два, чтобы эго не возрадовалось. Понять, что ты пустое место, как солома на дороге. Чем быстрее ты это поймёшь, тем быстрее в тебе раскроется другой план бытия, Абсолют больше, чем ты. Когда ты понимаешь, что ты пустое место, когда в тебе нет ни амбиций, ни страхов, ни привязанностей, ты сможешь наполниться Богом. Но если ещё что-то осталось, Бог просто не может наполнить тебя, и ты останешься с этим что-то. Это не значит, что ты стал безвольным, а наоборот, отпускание собственной воли, отбрасывание эго в пользу Бога, раскрывает наш необычайный потенциал. Поэтому все святые становятся руками и ногами, служителями Абсолюта, преданными Богу.

В книге «Духовная алхимия», Гуру пишет:

*«Своеволие эго основано на теле, пагубном приятии себя за земное тело, служении телу. Из него вырастает желание подчинить мир, что вокруг тела, чтоб заставить его служить себе.*

*А свобода души основана на Боге, на любви к нему как к источнику всякой свободы, мудрости, красоты, утонченности, возвышенности и радости, на отождествлении себя с Богом, на служении Богу как источнику всего. Своеволие эго запутывает и с каждым шагом ведёт всё глубже и глубже в бездны неживой материи, и её страстей. Поэтому обнаружь свою*

*волю, как послушную рабыню эго и страстей, наблюдай её везде. Где можешь и отделяйся от неё. Учись быть смиренным, как пучок соломы на дороге, ибо, пока твоя воля имеет ценность, ты не сможешь ценить волю Божественную и следовать ей. Дело не в том, чтоб стать безвольным и тупым, как чей-то раб или животное, а в том, чтобы отточить восприятие и обнаружить в себе иную, не свою, Божественную, высокую, тонкую и светлую Волю, ту, что не ограничена миром, и идет не от тела и себялюбия, а от Бога и святых. Предаться ей целиком, чтобы служить ей и стать её безупречным инструментом».*

Чтобы правильно практиковать, надо иметь определенные качества, качества садху, такие как непоколебимая вера и преданность Дхарме, стремление познать Бога.

Помни: твоя цель — Бог, и это главное. Для тебя самое главное — всегда помнить о самом главном, и никогда не забывать о нем.

Качества - это заслуги. Если не хватает заслуг, значит, внутри нас не открыты тонкие божественные каналы, тонкие чистые таттвы, и пока они не откроются, мы не сможем понять Божественную мудрость, не сможем реализовать что-то в садхане. В воззрении мы сразу стремимся всегда пребывать в абсолютном состоянии, но в относительном поведении мы всегда развиваем свои качества, поэтому делаем садхану. Садхана не предназначается для постижения Брахмана, так как он не зависит от садханы, он не достигаем для усилий, метода. Это АНУПАЯ. Мы не можем создать джняну методами, но все методы предназначены для раскрытия недостающих качеств, которые бы облегчили постижения Брахмана в полной мере.

Говорят, что обычный человеческий мозг используется только на 5%, остальная его часть пребывает в дремлющем состоянии. Человеческий мозг способен на все. Мы просто не хотим поверить в то, что мы спим. Ещё Гёте писал, что жизнь — это сон. Я то, что я думаю, вижу то, что я думаю, я есть то, что я вижу. Это показывает, насколько мы зависим от того, что нас окружает. Любое состояние, в котором находится человек, является следствием его мыслей о будущем, о прошлом. Проблема в том, что он не находится в реальном мире, здесь и сейчас. Мир вокруг — это работа нашего сознания, это порождение наших мыслей и желаний, мир создан мыслями, нашим сознанием, и человек сам разрушает себя своими мыслями. Наши мысли воплощают наши эгоистичные намерения. Эти эгоистичные намерения создают такие тонкие тоннели реальности, в которые мы сами себя смещаем. Это определённое видение, формируется определённый мир, и душа притягивается в ту локу, которая по вибрации созвучна душе, но всё начинается с мысли.

Свобода — это свобода от своих мыслей, от собственного зомбирования. Ум — это творческая система, она иногда сравнивается с «эффектом бабочки». Когда взмах крыла, может повлечь за собой серьёзные изменения, мы сами выбираем каждое мгновение. Ум должен контролировать свои эмоции и мысли, Самое простое решение проблем, это их растворение. Единственным способом растворения, является НАБЛЮДЕНИЕ: «ты» — это не тело, не ум, а нечто большее.

Все решается в тот момент, когда мысль возникает в уме. Если, самоосвободить ее в самом начале, находясь в присутствии, и силой этого присутствия она уйдет навсегда, растворяясь в источнике. Но если вначале мы прислушались к ней, то снова проявится негативность.

5) <https://www.youtube.com/watch?v=YQ1BfzcbK8> с 0 —15 по 2 —04

Васиштха говорит:

*«Лучший способ, которым можно победить разум, состоит в полной свободе от желаний,*

*надежд и ожиданий по отношению к любимым вещам в любое время. Именно таким способом этот мощный слон(ум) может быть укрощён. Нельзя собрать урожай, не засеяв поле, нельзя покорить разум без постоянной практики. Поэтому займись практикой отказа от желаний».*

Жаждающий и эгоистичный ум ничего не может достичь, без самоотдачи и сдачи эго, это невозможно, вот почему важно умирять свой ум и отбрасывать эго.

*Йогин сказал: «Какое чудо! Без очищения и практики желания растворяются простым оставлением их в естественном состоянии. Не считай желание грехом, не борись с ним, однако и не следуй за желанием. Пребывай без оценок и опыта как ребёнок, не разделяя на греховодное и святое.*

**Лайя Амрита Упадеша Чинтамани**

Почему мы не видим Бога? Прослушали лекции, побыли на сатсанге, прошли ритриты, почему? Нечистота. Нечистота в уме, пранах, в энергетическом теле, в тонком теле. Эта нечистота называется мала, и мы должны её очистить. Карма мала, анава мала, майя мала, кроме того есть грубая загрязнённая прана в каналах, чакрах, а БОГА можно увидеть, когда энергия свободно поднимается до сахасрары чакры. Рано или поздно эта нечистота уменьшится, и мы станем другим человеком, а сейчас надо терпеливо очищать себя. Постепенно очищать ум от желаний. Желания гнездятся не в теле, не в пранах, а в уме. Ум не замечает своих желаний, он просто действует в определённом потоке, привычно желая что-то. Такое состояние называется РАГА.

*Йогин сказал, Из-за АВИДЬИ — демона неведения, вся вселенная, которой никогда не было, видится непросветленному грудой объектов.*

*Из-за АСМИПЬИ — демона забвения совершенного Источника — Ума, «Я» кажется реальным и существующим.*

*Из-за РАГИ — демона привязанности к двойственности, мы живём в клетке этого мира. Отсеки корни неведения! Познай истинную природу «Я»! Нет иного БХАТАВАНА, кроме УМА».*

**Лайя Амрита Упадеша Чинтамани**

Садху должен обнаружить корень желаний ума и разорвать этот круг. Мы страдаем, потому что есть неведение, а неведение есть потому, что есть карма, а карма есть, потому что есть неведение. Порочный круг, из которого невозможно выйти, но его можно разорвать, если есть заслуги перед Дхармой, вера, понимание, садхана, стремление, воля и энергия. Если это есть, появится мудрость как это сделать.

*Йогин сказал: «Вся вселенная — большой мираж, хоть то, что видимо, и кажется реально существующим, на самом деле — мираж, оно неотлично от сновидения. Не гоняясь за сновидениями — ищи сновидца, осознание.*

*Все видимое — нереально и подобно сну, а сон — порождение твоего сознания. Пойми — все мирские действия бессмысленны и ведут к страданиям».*

**Лайя Амрита Упадеша Чинтамани**

Ум с одной стороны беззащитен и слаб, с другой стороны хитёр и изощрен. Любимое его занятие, обманывать людей. Пока он не стал помощником, он всё время норовит обмануть нас. У него большой арсенал, кому-то он внушает привязки, кому то гордость, кому то славу. Ум заставляет нас порой плакать, грустить или наоборот, гордиться собой. Он все время вводит нас в заблуждения.

6) [https://www.youtube.com/watch?v=qa\\_13X32DRg](https://www.youtube.com/watch?v=qa_13X32DRg)

с 1 —07 —42 по 1 —14 —40

Существуют методы усмирения ума, они дают возможность развить благоприятные качества, изменить ум, мотивацию, обрести несокрушимую веру, открыть сердце всем живым существам.

Первый метод: **«искать причину в себе»**.

Бесполезно считать, что проблемы и их решение находятся вовне, поскольку оно находится в усмирении ума. Гуру пишет:

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

**Свами Вишнудэвананда Гири «Усмирение ума»**

Второй метод: **«аналитическая медитация о прошлых жизнях»**.

Когда что-либо происходит, надо анализировать это с точки зрения закона кармы, с точки зрения прошлого. И мы приходим к выводу, что ситуация, события, страдания или радость были порождены определёнными отпечатками, которые были созданы нами ранее, поэтому не стоит обижаться, вступать в двойственные отношения – это действует неумолимый закон кармы. Происходит то, что должно быть.

Третий метод: **«аналитическая медитация о будущих жизнях»**.

Надо размышлять о будущей жизни, какое следствие повлечет за собой тот или иной мой поступок, моя реакция, действие на определенную ситуацию. Какое воздаяние будет меня ожидать.

Четвертый метод: **«обмен себя с другими»**.

Обмен себя с другими, пожертвование своего счастья ради других – это то, что по-настоящему усмиряет ум и делает нас садхаками высшей категории.

Пятый метод: **«благодарение, как в хороших, так и в неблагоприятных ситуациях»**.

Шестой метод: **«принимать на себя страдания других»**.

Есть такой рассказ о Будде, когда он вспомнил прошлую жизнь, где был принцем Махасаттвой. Увидев в лесу тигрицу, настолько ослабевшую от голода, что готова была съесть своих только что новорождённых тигрят. Махасаттва был глубоко тронут положением тигрицы и ее детей, и стал размышлять: «Я так долго и бесполезно странствовал в сансаре, жизнь за жизнью. Из-за своих желаний, гнева и невежества, так мало сделал, чтобы помочь другим существам». И вот, наконец, выпала великая возможность. Он тихо подкрался к тигрице, и лег прямо перед ней на землю, предлагая себя в пищу. Тигрица была настолько слаба, что даже не в силах была открыть пасть. Все что она могла – это только смотреть на принца. Тогда Махасаттва нашел острую палку и нанес себе глубокую рану. Потекла кровь, тигрица начала слизывать ее, и когда к ней вернулись силы, она съела царевича.

Махасаттва отдал свое тело, чтоб спасти тигрят, и благодаря великой заслуге своего сострадания, он вновь родился в более высокой области, и проследовал к своему просветлению и новому рождению Буддой. Своим действием он помог не только са-

мому себе. Сила его сострадания очистила тигрицу и ее тигрят от кармы и кармического долга, в котором они могли оказаться перед ним за то, что он спас им жизнь. Фактически его сострадание было настолько сильно, что создало между ними кармическую связь, протянувшуюся далеко в будущее. Сказано, что тигрица и ее тигрята родились вновь как первые 5 учеников Будды, получившие первыми его учение, после того, как он достиг просветления.

Седьмой метод: *«подношение заслуг»*.

Когда мы накапливаем заслуги от практики или севы, надо всегда подносить их на благо всех живых существ, Трем сокровищам. Пусть Три сокровища расцветают и распространяются, а все живые существа вступят на путь Дхармы.

Восьмой метод: *«видеть достоинства, а не недостатки»*.

Метод заключается в том, чтобы недостатки игнорировать, и видеть только достоинства. Когда ты видишь чужие заслуги и достоинства, говорят, что ты их разделяешь, то есть эти заслуги и тебя очищают. Если ты видишь чужие недостатки, то ты их тоже разделяешь. Чужая карма недостатков входит в тебя, ты погружаешься тоже в такое нечистое видение. Видеть достоинства, а не недостатки, и чистое видение — это взаимосвязанные практики.

Девятый метод: *«чистое видение»*.

Все рассматривать в чистом восприятии, дома как дворцы, людей как богов, ситуации как лилы, как божественную игру, звуки и слова как благословения и мантры.

Спокойный, тихий ум, это все, что нужно садху, всё остальное произойдет, как надо. Как только ум станет тихим, чистым, подобно тому как солнце поднимаясь, наделяет мир активностью, так, самоосознание влияет на изменения в уме. Внутренние энергии пробуждаются и творят чудеса без какого, либо усилия с нашей стороны. Все верования и догмы разрушаются, не оставляя камня на камне от нашего самомнения. Нас просто стирают, мы, наше эго тает на глазах, все меньше важности и себялюбия. С каждой встречей со своим «Я», мы становимся более мудрыми и светлыми изнутри. В нас пробуждается истинная преданность, углубляется вера, чистое видение, углубляется самайи и начальные признаки единого вкуса (САМАРАСЬИ). Мы счастливы всегда и везде. В сердце поселяются 4 Бесконечных Состояния Брахмы, осознанность растет. Мы по настоящему начинаем жить ценностями садху, мыслить как садху, мы становимся всё более самодостаточными, всё более открываемся мирозданию.

7) [https://www.youtube.com/watch?v=29G\\_9vAZFug](https://www.youtube.com/watch?v=29G_9vAZFug)

Всё, что было спрятано за тоннами фальши и лжи, за кармой всё слетает как шелуха с луковицы, слетают, все убеждения, когда-то принимаемые за факт. Стираются остатки нашей важности. Это значит, что самые глубокие части нашей души пробуждаются. Это значит, наш ум все больше умиряется и очищается. Тонкие контуры нашего сознания обеспечивают связь с Божественным источником. Эти тонкие контуры, пробудившись, создают новое «Я», новое видение, новые качества. То, что раньше мы не понимали, не чувствовали (тонкие движения мыслей, образы, тонкие намерения, мотивации) мы начинаем в себе видеть, видеть все игры ума и эго. И понимать, как это я влип в эту сансару.

Мы обнаруживаем очень простой факт, что **ТО, ЧТО ЕСТЬ, ПРОСТО ЕСТЬ!!!!** Просветление, это просто понимание, в котором нет понимающего, это полное отречение в котором нет никого, кто отрекался бы от чего то ни было. И этот факт не нуж-

дается ни в утверждении, приятии или в отрицании. В этот миг, становятся понятны все наставления и слова Гуру, и все свои заблуждения. Наши представления о реальности меняются. И мы видим, что те представления, которые мы имели ранее, были детскими, незрелыми, смехотворными. И из-за такой работы сознания возникали все страдания и заблуждения.

Наш Гуру говорит: *«Очистившись, душа воссияет, словно слиток золота без примесей и станет прозрачной, как чистое стекло».*

*Чистота и прозрачность наделяет душу особой мудростью, всегда и везде видеть стопы Бога. И великий, ослепительный свет, подобный бесконечному небу, низойдет прямо в сердце, и заставит душу сначала устрашиться, быть в восхищении, а затем танцевать, петь и плакать от счастья.*

*Ты станешь двигать аккуратно, ходить осторожно, говорить тихо и смиренно, следить за собой, чтобы не забыть Бога на миг. Тогда ни радость, ни горе больше не поразят твоё сердце. Ни чистое, ни нечистое не смутит тебя. Низкое и высокое, великое и малое – станут одним. А ты сам, станешь, словно Божий ребёнок на коленях у матери. То, что было скрыто – проявится, что было закрыто – откроется. Что казалось потерянным – найдётся. Невидимое – увидится, неслышимое – услышится. Недостигаемое – станет близко. Небывалое – случится. Душу всегда и везде будет тянуть лишь к Богу. Его милости и мудрости.*

**Кодекс мастера «Путь совершенства»**

## **ОМ НАМАСТЭ**

Я благодар.. 3 драгоценности за возможность написать и прочитать этот доклад, который помог мне прояснить многие аспекты относительно моего ума. Пусть он и другим поможет очистить свой ум и эго, и не страдать от яда, который не принимали.