

Всемирная община Санатана Дхармы
Монастырь-академия йоги «Собрание тайн»

Трактат на тему:

**24 темы для аналитических медитаций
по базовым практикам Лайя-йоги:**

Тема 14

*Важность отрешения от клеш,
очищения омрачений-клеш,
их трансформации,
самоосвобождения,
самоузнавания и преображения
в просветленные мудрости.*

Выполнила монахиня Нандарани
на девятом году обучения

Дивья Лока 2017

«Способность восприятия или невосприятия чистого сияния Света 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».

Свами Вишнудевананда Гири,
«Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

Объект работы (введение)

Определить объект работы очень важно для того, чтобы правильно ее выполнить. Название трактата включает множество фундаментальных понятий учения, которые требуют разъяснения для интересующихся духовной практикой, которым и предназначен данный трактат, но прежде чем углубляться во все эти понятия и схемы, необходимо правильно расставить акценты именно в этом конкретном случае. Название работы явно указывает на то, что тема клеш красной нитью проходит сквозь другие темы, как бы нанизывая их на себя, но является ли она главным объектом?

В учении Лайя-йоги краеугольным камнем является понимание того, что только Брахман реален, безграничный, всепроникающий, самосияющий и самосуществующий, и вера в это является залогом достижения успеха в практике.

Первый пункт Символа веры учения звучит так: «Верю в Парабрахман, один без другого, недвойственную Реальность, в ТО, что не рождено, не имеет имени, формы, качеств и атрибутов, в вечное, бесконечное, вездесущее, всенаполняющее, чистое Сознание, пребывающее во всех существах как Сат-чит-ананда».

В книге «Сияние Драгоценный Тайн Лайя-йоги. Том 1» клеш определяются как 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. Также клеш определяются как следствие загрязненного проявления пяти первоэлементов в теле человека: земли, воды, огня, воздуха и пространства, которые при очищении преобразуются в пять мудростей, что приводит к состоянию «чистого видения».

В одной из лекций Гуруджи произнес фразу: «Не стремитесь к мокше – осознайте бандху», которую можно трактовать следующим образом. Невозможно с помощью ума познать то, что за пределами ума, но познавая ум, как то, что ограничивает сознание, можно стать тем, кто познает этот ум, тем самым выйдя за его пределы и подойдя на шаг ближе к Освобождению. Это похоже на наставление Раманы Махариши концентрироваться на чувстве «я есть», чтобы выйти за пределы эго в истинное переживание единства с Абсолютом.

Теперь вернемся к клешам. Я считаю, что это очень важный момент – определить, каким образом мы будем «медитировать на клешах», и что этот трактат написан не о клешах и не о том, как на них медитировать. Допустим, практик высшей категории может сделать яд нектаром, ведь клеша – это самый настоящий яд, их так и называют пятью ядами. Но начинающий может и отравиться, сделав клеша объектом медитации, прийти в уныние,

самоедство, неверие в себя, не говоря уже о том, что будет, если он сделает объектом своей медитации не свои, а чужие клеши, ведь ум как маятник, это многие испытали на своем опыте.

Опять вернемся к сказанному выше, ограничения (клеши) не самосущи - это по определению, а значит, мы попробуем изучать их не как самосуществующие явления, а как некий способ работы ограниченного сознания, который нужно превзойти, чтобы перейти на очередную ступень духовной жизни и практики.

Клеши могут быть ядами, а могут быть и украшениями. Также они определяются как следствие проявления пяти первоэлементов в теле человека. В случае загрязненного проявления пяти первоэлементов они - яды. В случае чистого проявления пяти первоэлементов они предстают как пять мудростей. Поэтому можно сделать вывод, что изучать клеши отдельно от сознания, которое их либо порождает, либо самоосвобождает, либо преображает и т.д. не имеет большого смысла, а также не имеет какой-то абсолютной пользы в практическом применении.

Объектом данного трактата является разнообразие методов работы с клешами, которые связаны с разными уровнями духовной практики. Прежде всего, это теоретическое знание о методах, это не практическое пособие о том, как превратить яд в нектар.

В названии темы медитации есть еще одно ключевое слово «важность», это качество, которым нужно пропитать всю остальную информацию, осознавая, что важность отрешения ничуть не меньше важности самоосвобождения, также как важность трансформации ничуть не больше важности очищения. Всему свое время и место. Не менее важно представлять себе все этапы на пути, будучи еще в самом его начале, и уж никак не менее важна сама медитация и в том числе аналитическая медитация, не говоря уже о том, насколько важна духовная практика, ведущая нас к духовной жизни.

Цели и задачи работы

Данная работа создается в виде методического пособия для всех желающих познакомиться с учением Лайя-йоги, в частности с темами для аналитических медитаций из раздела базовых практик и конкретно проработать тему важности отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преображения в просветленные мудрости.

Таким образом цель работы заключается в том, чтобы ввести искателя в мир духовной практики посредством принятой в учении терминологии и логических схем, чтобы образовать некую ментальную платформу – основу для дальнейшего духовного роста в рамках нашей традиции.

Таким образом первостепенной задачей этой работы является краткое введение в то, чем для нас является Лайя-йога, базовые практики, аналитическая медитация, а также то, как выполняется аналитическая медитация на тему клеш в самом простейшем варианте на конкретном примере. Этому посвящается первая часть трактата.

Так как тема клеш является ключевой в данной работе, особое место отведено знакомству с этим понятием и явлением. Во второй части клеши предстают как неотъемлемый элемент любой системы духовного совершенствования. Клеши, а главное, работа с ними рассмотрены в рамках наиболее близких к лайя-йоге по духу религиозно-философских традиций.

Третья часть посвящена этапам развития сознания в рамках учения лайя-йоги, при которых работа с клешами ведется в пяти различных аспектах, таких как отрешение, очищение, их трансформация, самоосвобождение, самоузнавание и преображение.

Акцент в данной работе ставится именно на практической стороне работы с клешами, а не на морально-нравственной стороне этой проблемы, т.к. само учение в его высших аспектах, таких как самоузнавание, лежит за гранью морали и нравственности и прежде всего имеет практический и прикладной характер в отношении духовной практики и является реально освобождающим учением. Т.е. несмотря на то, что базовые практики, к которым относятся аналитические медитации, являются частью внешнего уровня учения, в данной работе будут описаны процессы всех четырех уровней учения, т.к. они заявлены в самой теме данной медитации.

В данную работу включены массивные цитаты из текстов нашей традиции, а также некоторых других классических текстов, которые структурированы особым образом, позволяющим максимально погрузиться в аналитическую медитацию на тему важности отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преображения в просветленные мудрости.

Работа выполнена таким образом, потому что формат методического пособия, который был рекомендован для написания трактата, не предполагает проведения исследовательской работы, поиска и внесения новых трактовок и схем.

Основным из источников информации для проведения медитаций является книга нашего коренного Мастера «Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги», т.к. она рекомендуется учебным отделом как первоочередная для прочтения, потому что дает полное представление о Лайя-йоге и проясняет все основные аспекты учения.

План работы

Часть 1: Представить учение Лайя-йоги для интересующихся духовной практикой, его основные янтры, уровни и место среди других духовных учений.

Вкратце описать раздел базовых практик, их назначение и пользу для начинающих практикующих, затронув тему работы с клешами, как одну из основополагающих для закладки фундамента духовной практики.

Раскрыть суть аналитических медитаций, перечислить особо рекомендуемые, а также привести конкретный пример простой аналитической медитации на тему отрешения от клеш.

Часть 2: Раскрыть суть ключевого понятия и рассмотреть это явление с точки зрения близких по духу религиозных традиций.

Часть 3: Раскрыть суть ключевого понятия и рассмотреть это явление с точки зрения традиции Лайя-йоги.

Т.к. аналитические медитации это средство работы с сознанием и включены в Праджня-янтру, следовательно, в третьей части работы тема будет исследована в рамках этого раздела.

Праджня-янтра – это ключевой раздел учения, связанный с наставлениями по открытию природы ума посредством растворения индивидуального сознания во Всевышнем Источнике через растворение индивидуального ума в осознании, а осознания – в изначальной недвойственности. Следовательно описание работы с клешами в рамках данной медитации в стиле Лайя-йоги будет красной нитью проходить сквозь описание этапов растворения индивидуального сознания в изначальной недвойственности, как это уже заложено в самом названии медитации.

Каждый из этапов будет рассмотрен отдельно с подробным описанием признаков достижения данного состояния сознания, дабы начинающий искатель не был запутан

разнообразием методов работы с клешами, которыми располагает учение Лайя-йоги, имел обширную теоретическую базу для проведения аналитической медитации, в то же время для практики используя только те методы, которые соответствуют его уровню постижения и раскрытия природы ума.

Часть 1

В книге «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Праджня-янтра» мы можем найти определения и описания основных понятий, которые необходимо прояснить для понимания основы, на которой строится практика в стиле Лайя-йоги.

Понять основу и принять ее, встроить в собственное мировоззрение – это и будет началом практики, потому как практика и есть замена собственного сансарного видения на видение святых парампары того учения, в котором искатель принимает Прибежище.

Следовать духовной традиции только внешним способом – это распространенное явление в наше время, но это не относится к истинно духовной практике, которая приводит к реальной трансформации и Освобождению, не зависимо от того, какой именно духовной традиции человек решил следовать. Об этом еще говорится как об уровнях учения, о чем речь будет далее.

Слово Дхарма буквально означает «то, на чем все держится». Сущность духовного пути, позволяющего выйти за пределы ложного восприятия реальности. Оно обозначает реальность как таковую.

Путь учения – это особые методы практики, позволяющие раскрыть изначальное состояние основы и обрести плод конечной реализации.

Лайя – это «растворение в Абсолюте», мгновенный путь Просветления, когда путь и идущий по пути с самого начала признаются неотличными от плода конечной реализации.

Лайя-йога – это практическое учение Адвайты, находящееся за пределами слов и методов; высшая колесница, квинтэссенция учений йоги и тантры. Также это мистическая традиция сиддхов, учение о реализации высшего Освобождения в радужном теле 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 Шри Авадхута Даттатрейя, Бхагаван Шива, махасиддх Матсиендранатх, Горакшанатх и Брахман Сараха, Анама Прабху, Свами Брахмананда. В рамках тантрического индуизма существует несколько школ Лайя-йоги. В основном они разделяются на два пути: антахкарана лайя чинтана и панчабхута лайя чинтана.

Лайя-йога – учение трех свобод

Традиционно, учение Лайя-йоги сиддхов считается наивысшей, завершающей, кульминационной «колесницей», но не в том смысле, что оно превосходит другие учения, а в том, что оно не связано с условностями, разделениями и концепциями и имеет свойство прямо указывать на невыразимую природу Реальности.

Учение Лайя-йоги не принадлежит к какой-либо индуистской школе или духовному течению, также оно не является повседневной, «бытовой» религией. Лайя-йога, будучи за пределами слов, методов и символов, является сердечным центром любой духовной традиции, обнаруживая себя как ее внутренняя сущность.

«Умное делание» в христианском исихазме, экстаз суфия, алогичные выпады мастеров дзен имеют под собой одинаковую основу – погруженность в неконцептуальное осознание, а это и есть главный принцип учения Лайя-йоги.

Сиддхи-авадхуты, будучи существами, пребывающими в неизмеримой свободе, практиковали Лайя-йогу внутри различных конфессий: индуизма, буддизма, сикхизма, даосизма.

Часто учение Лайя-йоги называют учением «трех свобод», что означает подлинную свободу в проявлениях тела, речи и сознания: телу позволено быть свободным от ритуалов поклонения и каких-либо искусственных норм поведения, речи позволено быть свободной от мантр, молитв и песнопений, уму позволено быть свободным от связанности философией, доктринальными теориями или постулатами.

«Позволяется быть в свободе» означает, что мы, практикуя, пребываем в состоянии созерцательного присутствия, распахнутой осознанности, подобной небу и не имеющей никаких ограничений.

В этом состоянии мы можем совершать любые действия, которые мгновенно самоосвобождаются при проявлении, превращаясь в спонтанную игру тела, речи и мыслей. Таким образом, любые внешние проявления с точки зрения Лайя-йоги представляют собой спонтанную игру активности (лилу) и не являются чем-то однозначно застывшим, самоценным или реальным.

Истинный лайя-йогин, находясь в присутствии, не делает ничего, пребывая в недеянии. Совершая что-либо, он только играет, или, по крайней мере, пытается рассматривать так свои проявления.

Такой подход целиком соответствует способу жизни и практики великих святых сиддхов-авадхутов нашей линии, он также неоднократно описан в классических текстах.

Он принимает подобно ребенку все условия, что окружают его, благодаря желаниям других. Так же, как невинное дитя увлечено своей игрой без беспокойства о голоде, жажде или физическом страдании, так и мудрец поглощен игрой своего собственного «Я» без эго-сознания и постоянно наслаждается в Атмане.

Нет кодекса законов или правил поведения, обязывающих его, ибо он совершенно свободен. Хотя и спящий на земле, подобно ребенку или сумасшедшему, он остается всегда утвержденным в Веданте. Он спит без страха в лесу или на кладбище, ибо его развлечение и удовольствие – в Брахмане.

«Он, кто есть всеобщее «Я», принимает по желанию бесчисленные формы и имеет бесчисленные переживания. В одном месте он ведет себя, словно безумец, в другом – подобно ученому, в третьем – подобно обманутому. 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 обожаем, в другом – хулим. Таким образом, он живет везде, и Истина позади него не может быть осознана другими.

Хотя у него нет богатств, он – вечно в блаженстве. Хотя другие могут и не помочь ему, он могуч силой. Хотя он может не поесть, он вечно удовлетворен. Он смотрит на все вещи беспристрастно. Хотя и действуя, он – не действующий, хотя и питающийся, он – не тот, кто ест, хотя он имеет тело, он – бестелесен, хотя и обособленный, он есть единое неделимое Целое».

Шри Ади Шанкарачарья, «Вивека чудамани»

Когда мы принимаем подобные взгляды, это отнюдь не означает, что мы не можем следовать каким-либо принципам, правилам, методам практики, принимать какие-либо статусы, обязательства и т.д.

Йогин, следующий высшей Дхарме, не обусловлен ничем, и он свободен выбирать или принимать те методы, которые оказывают ему помощь в практике, или проявляться в той форме, статусе, которые ему близки. Если нужно, йогин может выполнять простирания, читать мантры и принимать обеты, однако его отношение к ним совершенно иное, отличное от

действий обычных «несамоосвобожденных» практиков: йогин видит их как игру (лилу), а не как нечто самодовлеющее. Разница здесь примерно та же, что и отличие спектакля от обычной «реальной» жизни.

Внешне может наблюдаться полное сходство, но в сути – дистанция размером с бесконечную Вселенную. Игра не означает нечто фальшивое или несерьезное. Играя, мы полностью искренни и отдаемся процессу практики реально. Особенность состоит в том, что мы не отождествляемся с внешним.

С этой точки зрения Лайя-йога может адекватно практиковаться внутри любой духовной традиции или внутри традиционной религии, не отвергая, а используя ее образы, стиль или атрибутику, как ее сердечная сущность.

Это означает, что любой христианин, иудей, индуист и т.д., может полноценно выполнять практику Лайя-йоги, не отказываясь от тех образов, символов и понятий, к которым он привык.

Здесь важно наличие передачи в методы учения, наличие связи с Духовным Учителем, Мастером и совершенное овладение методами практики.

Подобный подход существует среди магов, шаманов в различных мировых традициях. Как правило, маги, шаманы стоят обособленно, в стороне от «широких» религиозных путей, тем не менее, используя их религиозные атрибуты в своих практических целях.

Подобный подход демонстрировали многие выдающиеся древние и современные святые сиддхи: тамильский сиддх Боганатар, известный в Китае как Бо-Янг, Саи Баба из Ширди, совершавший молитвы в мечети и в индуистских храмах одновременно, Шри Рамакришна, «игравший» в различные религии, Ним Кароли Баба, почитавший Ханумана наряду с Христом, нынешний Аватар Бхагаван Шри Сатья Саи Баба, Аватар Шри Сатчитананда Ганапати и другие.

Лайя-йога и традиционный индуизм

Когда говорится, что Учение Лайя-йоги является тантрической традицией сиддхов, то особо подчеркивается ее отличие от так называемого традиционного ортодоксального индуизма с его кастовой системой, четырьмя укладами жизни (ашрамами), многочисленными богами, ритуальной практикой, праздниками и символикой.

С большой симпатией относясь к традиционному индуизму, тем не менее, мы четко понимаем разницу между традиционным «бытовым» народным индуизмом, присущим «этническим» индусам, и традицией сиддхов.

Разумеется, не будучи этническими индусами, мы, русскоязычные последователи Лайя-йоги, не можем ни принять целиком индуизм, ни полноценно следовать ему в силу того, что мы живем в совершенно иной культурной среде.

Однако с точки зрения авахутов, сиддхов, адептов йоги и тантризма – этого и не требуется, поскольку учение сиддхов не является, строго говоря, индуизмом, а находится за пределами любых культурно-этнических, социальных, кастовых, родовых и иных ограничений.

Сиддхи-авахуты не были ограничены ни рамками своей религии, ни культурой, ни окружением своей страны, хотя и не отвергали их. По своей природе они пребывали в глобальном универсально-космическом Сознании, интегрируя в свое видение все духовные пути, культуры и традиции.

Собственно, учение сиддхов тантризма заключалось не в следовании ортодоксальному индуизму, а, наоборот, в освобождении от его рамок, условностей и ограничений. Порой для

этого сиддхи совершали даже осознанное нарушение норм традиционно-кастовой морали, ритуальное осквернение, асоциальное поведение и т.д.

Живой дух сиддхов был основан, прежде всего, на практике игры, свободе естественного осознания вне всяких рамок и предписаний и тайной передаче Учитель-ученик.

Будучи последователями внутреннего «тайного пути» осознания, сиддхи могли мимикрировать и приспособливаться под любую религию, дабы не обращать на себя внимание.

«Днем он представляется последователем шиваизма, ночью он следует пути шакти, посещая собрания, он выглядит как вайшнав».

Куларнава-тантра

Этим объясняется та легкость, с которой сиддхи причисляли себя то к буддизму, то к индуизму, то к исламу и даже к христианству (как в случае с Сарахой, Кабиром, Саи Бабой из Ширди, Рамакришной, Ним Кароли Бабой и другими святыми).

Продолжая учение сиддхов, следуя духу их учения и линии передачи в иной культурной среде, мы по-прежнему стараемся хранить линию учения, тайные методы йоги и духовную связь с сиддхами.

Однако это вовсе не означает, что мы должны подражать этническим индуистам или, тем более, комплексовать по поводу, что мы не можем этого хорошо делать. Это было бы большой ошибкой с точки зрения сиддхов и проявлением нашей негибкости, отсутствием знания того, как следовать духу учения. Поддерживая связь с линией передачи, мы должны вполне комфортно и адекватно себя чувствовать в своей собственной культурной среде, гармонично интегрируя все ее ценности, достижения и традиции, тем не менее, сохраняя чистоту линии передачи – живой дух Учения сиддхов.

Четыре уровня Учения

В Учении существует четыре уровня: внешний, внутренний, тайный, трансцендентный.

Очень важно понимать эти четыре уровня Учения и не путать их.

К внешнему уровню относится универсальная Санатана Дхарма: принцип единства всех религий, идеи всеобщего Просветления и перехода к богочеловечеству, мифология и т. д.

К внутреннему уровню относится Адвайта-веданта, как философская система, на которой строится воззрение.

К тайному уровню относятся методы Лайя-йоги сиддхов: созерцание, Кундалини-йога, Нада-йога, Джьоти-йога, Йога сна и сновидений и т.д. Это методы прямого погружения в состояние недвойственности (Пратьякша-адвайта).

Трансцендентный уровень находится за пределами имени, формы, слов, методов – это пребывание в безопорном состоянии осознанности (нираламбха), в естественном изначальном состоянии природы Ума (Сахаджья) вне мыслей, оценок и концепций (аманаска).

Часто начинающие практики, не понимая глубины, широты и запредельности Учения, видят какой-то его маленький фрагмент и на основании этого фрагмента пытаются составить свое мнение, жестко фиксируя Учение, не учитывая, что оно имеет несколько уровней.

Первые два из них – это экзотерические уровни, они доступны пониманию обычных людей. Третий уровень доступен настоящим садху, тем, кто посвятил себя садхане и знает толк в ритритах.

Наконец, самая глубокая, необыкновенно тайная, запредельная сердечная сущность Учения заключена в трансцендентном уровне – это пребывание в естественном состоянии (Сахаджья).

Это состояние само по себе – Просветление, его невозможно достичь методами, ему невозможно научить, его невозможно описать философией, о нем невозможно говорить, не впадая в ошибки, но в нем возможно пребывать. Внешний, внутренний и тайный уровни нужны только для того, чтобы погрузиться в это состояние.

Учение Лайя-йоги подобно большому, красиво цветущему дереву, у которого есть и корни, и ствол, и ветви, и листья, и цветы, и плоды. Все методы Учения расположены на своем месте, они прекрасно сочетаются и гармонично сосуществуют в Древе Учения, не имея противоречий друг с другом. Все в нем имеет свою функцию, назначение и цель.

Пять янтр Лайя-йоги

Слово янтра – буквально означает «инструмент». Это может быть еще и сакральное изображение и путь, как некий узор вселенной. В контексте Лайя-йоги слово «янтра» используется для обозначения одного из пяти разделов учения.

Праджня-янтра – Вселенная Мудрости, это 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. Этот путь предполагает овладение непрерывным созерцательным состоянием, погруженностью во всевышний Источник (сахадж-стхити). Для чего йогин тренируется в медитации сидя и в движении.

Природа ума – это ум как таковой в его кристально чистом проявлении, неизменная основа поверхностного движущегося понятийного ума (манаса).

Прямое введение (пратьябхиджня даршан) – это непосредственная передача недвойственного взгляда от учителя к ученику. Введение в исконную осознанность с помощью символов, загадок, с помощью разъяснений или молчания.

Путь энергии (Шакти-янтра) включает практики работы с энергетическими каналами (нади), ветрами (праной) и центрами (чакрами) для пробуждения Кундалини, получения опыта нектара бессмертия, выходов тонкого тела, обретения непрерывного сознания в самадхи, раскрытия четырех блаженств и пяти пространств в теле.

Путь иллюзорного тела (Нидра-янтра) развивает осознанность в сновидениях и включает практики иллюзорного тела и чистой страны в контексте учения о пути тонкого тела, йоги иллюзорного тела, йоги чистых земель, йоги сновидений и йоги сна и Ясного Света.

Путь йоги звука (Нада-йога) включает десять стадий сосредоточения на внутренних звуках для достижения нирвикальпа-самадхи и практику работы с единством звука и пустотного осознания.

Путь йоги света (Джьоти-йога) предполагает тайные методы созерцания света, которые за короткое время генерируют световые видения: божеств, мандалы, сферы света и др. Упражняясь в созерцании, йогин работает с видениями, последовательно проходя четыре стадии: «начала», «сосуда», «нарастания» и «исчерпания».

Базовые практики

Для следования по Пути Мастеров необходимо заложить прочный фундамент через выполнение базовых практик, способствующих возвращению таких качеств, как отрешенность, решимость, терпение, усердие, однонаправленность, внимательность, а также очищению сознания, энергетических каналов, центров (чакр) и тела.

Поэтому первой ступенью обучения ученика являются базовые практики. Для успешного их выполнения необходимо создать благоприятную среду через соблюдения йогических принципов, самайя, следования процессу обучения в соответствии с наставлениями учителя, а также постоянность и регулярность в духовной тренировке.

Данные правила являются главными критериями успеха в практике. Поэтому нужно усердно стараться в их соблюдении, если не получается сразу, то, по крайней мере, выразить намерение насколько возможно их придерживаться, чтобы со временем сделать их своим правилом жизни.

Базовые практики таковы: Гуру-йога с опорой на слог ОМ; концентрация на точку, пламя свечи, визуализируемый знак «ОМ»; простираия (Молитва Прибежища) 10 тыс. раз; мантра «ОМ» 1 млн. раз; медитация Анапанасати; размышление над 4 Осознанностями; Четыре Бесконечных Состояния Брахмы.

Базовые практики раздела сознания (Праджня-янтра): наблюдение за действиями тела из четырех основ созерцания; Атма-вичара; Аналитическая медитация Пустоты.

Базовые практики раздела энергии (Шакти-янтра) таковы: Сурья намаскар; Крийя комплекс; асаны; пранаямы; бандхи.

Очень важно правильно организовать свою практику, построить свой ежедневный распорядок, чтобы уделять внимание как практикам медитации, так и методам работы с энергией. Для того, чтобы достичь успеха, практики должны выполняться регулярно в одно и то же время.

Одним из важных условий успешной практики является замена внутренних данных через самостоятельное изучение текстов традиции, священные писания. Данные об истине должны полностью вытеснить нечистую сансарную информацию из нашего ума. А это возможно благодаря изучению, прояснению, обдумыванию и практическому применению в жизни наставлений святых традиции.

Учение подобно карте, следуя которой мы должны обнаружить бесценный клад своего Истинного «Я». Если в ней самым тщательным образом не разобраться или не спешить изменить себя и свою жизнь, то есть большая вероятность ошибиться на Пути. Поэтому особое внимание должно быть уделено интеллектуальной подготовке и правильному пониманию учения.

Тексты, рекомендованные к изучению для прояснения сути учения: «Кодекс Мастера»; «Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги» том 1,2; «Трипура Рахасья».

Также рекомендованы и многие другие книги, список которых вывешен на сайте, автором большинства из которых является наш Мастер – живое воплощение традиции, передающий истинное состояние всем своим ученикам, способным в должной мере подготовить себя, чтобы настроиться на единую духовную волну, которая называется самайя.

Самаяя – это сокровенная сторона практики, соблюдение особых священных обязательств. Это обещание искренности и чистоты помыслов в отношении Мастера, Учения и учеников.

Этот принцип является главным в любой тантрической традиции, особенно в Ануттара-тантре, где основой практики всегда является Гуру-йога – сонастройка с сознанием Мастера. Именно благодаря установлению таких тонких духовных отношений, Учитель передает свое мастерство и реализацию ученику.

Поэтому ученик должен быть особенно бдительным, чтобы бережно хранить священную связь-самайю в самой глубине своего сердца, не допуская нечистоты в мыслях, речи и поступках.

Если же по невнимательности допущено нарушение самайи, нужно вновь восстановить ее, пересматривая свое отношение к той или иной ситуации, событию, человеку.

Учение Лайя-йоги – это глубоко внутренний путь. Эта практика прежде всего связана с пребыванием в созерцании за пределами концепций. Все другие методы являются лишь дополнением, искусственными средствами, способствующими прояснению и углублению естественного состояния, проявлению правильных знаков реализации.

Поэтому, выполняя любые практики, следует придерживаться главного принципа – внимательности и созерцания. Не страшно, если это состояние еще не открыто, сама настройка на такое осознание будет способствовать раскрытию и углублению созерцательного присутствия.

Также одним из важных аспектов духовной практики и неотъемлемой частью духовной трансформации, укрепляющих духовную связь с Мастером, устраняющих эгоистичные цепляния и привязанности ученика, является накопление заслуг через практику служения.

Аналитическая медитация

О том, что такое аналитическая медитация, кажется, говорит само название. А оно говорит о том, что для погружения и развития осознанности в тонких слоях сознания мы будем использовать наш ум (манас), что еще называют вичарой – исследованием. Для более подробного описания данного процесса на самом начальном этапе была взята за основу статья одного из современных инструкторов йоги Евдокимовой Ольги, которая очень подробна и связана с работой над ограничениями сознания, т.е. клешами, а также содержит множество цитат из авторитетных источников близких по духу традиций.

Нельзя сказать, что данное описание практики отражает подход именно Лайя-йоги (этому посвящена третья часть трактата), а скорее подход, основанный на буддийской традиции, которому массово учат в йога-центрах и школах духовного развития. Он основан на моральных представлениях. Я не считаю нужным в рамках данной работы рассматривать плюсы и минусы такого подхода, однако он приводится здесь как некий необходимый минимум позитивного настроя, морально-этической составляющей человеческой личности практикующего, который он должен развить и воспитать в себе, прежде чем делать попытки погружения в мир недвойственных представлений за рамками ума, особенно, если он начинает свою практику без непосредственного руководства своего Мастера.

Это очень важно знать, что Мастера не начинают с таких азов, потому что выбирают своих учеников сами, видя их уже достаточно сформированными личностями, имеющими все необходимые качества для высшего пути. Когда учение распространяется широко, появляется необходимость в базовых практиках, различных предварительных учениях, которые в то же время не противоречат изначальной основе в ее основе, однако могут казаться противоречащими на уровне ума, не обладающего гибкостью. Также как в йоге Патанджали жесткое соблюдение правил яма и нияма является основой для достижения самадхи, в котором

нет вообще никаких правил, равно как и того, кто бы их выполнял, также, прежде чем узнать в клешах просветленные мудрости в стиле лайя-йоги, на нулевой ступени многим, возможно, большую пользу принесет размышление о сути страдания, которым являются клеши и формирование правильной мотивации для отрешения от негативных эмоций.

Итак, йога предлагает комплексный подход к саморазвитию. Чтобы достичь результата в йоге, надо уделять внимание и работе с телом, и контролю над эмоциями, и, конечно же, практикам, позволяющим подчинить ум, то есть позволяющим человеку превратиться из раба своего ума в его господина. Данная статья посвящена описанию одной из практик, направленных на отслеживание и контроль тех мыслительных процессов, которые обычно самопроизвольно протекают в верхних слоях сознания – аналитической медитации.

Мы рассмотрим аналитические медитации как способ работы с мотивационным уровнем человека. Как практику, позволяющую взглянуть на собственные желания и устремления, осознать их последствия и выбрать или привнести те, которые ведут к благим, а не к разрушительным последствиям.

Как пишет Геше Джампа Тинлей, практикой Дхармы называется «не просто начитывание мантр и накопление заслуг», а «расширение своей установки, своего мышления».

Сознание современного человека привыкло ориентироваться на негативные стереотипы, пользоваться ими, а сам человек вынужден поступать соответственно заложенным в них схемам.

У Геше Джампа Тинлея читаем: «Проверьте свои мысли: наверное, вы обнаружите пять хороших или нейтральных мыслей за день, а все остальные мысли негативные. Ваш ум — завод по производству причин страдания. В своей речи вы можете обнаружить за день два или три полезных слова, а все остальные слова продиктованы либо завистью, либо ревностью, либо высокомерием».

При таком подходе первым шагом в практике аналитической медитации становится анализ уже существующих желаний, устремлений, мотивов, помыслов.

К сожалению, ритм жизни не позволяет большинству людей просто осмыслить события, происходящие в их жизни, не позволяет остановиться задуматься и честно ответить на вопрос: «Что и зачем я делаю, какие мотивы мной управляют, как я привык думать?»

Шивананда Сарасвати указывает на то, что, посылая негативные мысли в окружающий мир, человек даже не осознает их характера: «Человек, поглощённый мирскими заботами, посылает в мир противоречивые мысли, полные затаённой ревности, мстительности и ненависти».

Даже не очень глубокий анализ собственного мышления и поведения может показать, что, к сожалению, в основе большей части наших поступков лежат не какие-то возвышенные мотивы, а гнев, желание чувственных наслаждений, стремление к накоплению материальных благ.

Осознание этого поможет хотя бы увидеть проблему. На первом этапе человеку нужно просто посмотреть на привычную для него схему мышления и ужаснуться от того, на каких вещах он сконцентрирован большую часть времени. Это будут далеко не позитивные вещи. Далее следует задуматься о том, к чему же ведёт негативное мышление, какие оно имеет последствия.

Если мы возьмём культуру XIX века, то жанр, например, дневниковых записей, составляемых для себя, или даже публичных дневников давал возможность не только взглянуть на события «сегодняшнего дня», но также и проанализировать событийный ряд за длительный

период, сопоставить мысли, события, их восприятие и получаемый результат. То есть, возможно, на собственном опыте заглянуть в суть закона кармы, отследить причинно-следственную связь между мыслями, поступками и их последствиями.

Сейчас этот культурный пласт самонаблюдения почти утерян. Тем не менее, человек иногда должен задумываться, к каким последствиям ведут те или иные поступки и мысли. Тогда он сможет понять, какие из привычных схем поведения разрушительны и постараться заменить их новыми, сознательно выстроив другую мотивационную систему.

В этом могут помочь практики аналитических медитаций. «Мысли укрепляются при повторении. Если в вашей голове единожды возникает нечистая мысль или праведная мысль, у этой нечистой мысли или праведной мысли появляется тенденция снова приходить вам на ум» (Шивананда Сарасвати). В практиках аналитических медитаций формируется привычка к определённому мышлению.

Именно аналитическая медитация, то есть наблюдение за поведением собственного ума и попытка управлять им, попытка приучиться думать должным образом, помогает перейти от низких мотивов к более высоким, от разрушительных к конструктивным.

Если однонаправленную медитацию можно (крайне приблизительно и поверхностно) определить как концентрацию на определённом объекте, то аналитическая медитация — это концентрация на позитивном способе мышления. Можно еще сказать, на том способе мышления, который принят в духовной традиции, который способствует продвижению в духовной практике.

То есть, как любая медитация, аналитическая медитация, совершенствует способности человека: «Ментальные образы человека обычно очень расплывчаты. Он не ведаёт, что такое глубокое размышление. Его мысли хаотически блуждают. Порой в его мыслях царит полная неразбериха... У тех, кто практикует концентрацию и медитацию, развиваются способности к созданию выразительных и хорошо оформленных ментальных образов» (Шивананда Сарасвати).

В аналитической медитации практик концентрируется на определённой проблеме: «Остановите беспорядочную работу мысли. Выберите тему и думайте о ней в различных аспектах и с разных сторон. Когда вы упорядоченно думаете на одну тему, не допускайте в свой сознательный разум посторонние мысли. Снова погружайте сознание в выбранную тему» (Шивананда Сарасвати)

По сути, любое размышление над проблемой, а чем она для нас актуальнее, тем больше мы на ней сконцентрированы, поиск возможных решений и их последствий, есть аналитическая медитация, всегда, когда в нашем сознании включен мысленный диалог, мы заняты именно ей.

Но нужно обратить внимание не столько на то, насколько мы сосредоточены, сколько на то, в какой контекст в это время будет погружено наше сознание, на нормы и принципы какого плана мы опираемся при анализе.

Если мы приступим, например, к анализу проблемы проявления агрессии, опираясь на факты и схемы, которые получаем из СМИ — результат будет один, скорее всего, мы придём к выводу о том, что именно с помощью насилия можно решить все основные проблемы в этом мире.

Если опорой нашим размышлениям будет служить «Бодхичарья-аватара», «Сутра о законе кармы» или какие-либо другие священные тексты — вывод будет другой.

Поэтому, прежде чем приступать к подобной практике, нужно выбрать ту базу, на которой она будет строиться. Это могут быть тексты, принадлежащие к духовной традиции, желательно

прочитанные многократно, или устно полученное учение, или собственный опыт. В идеале, дабы получить наиболее здоровое решение, стоит рассмотреть проблему через призму обращения и к писаниям и к мнению духовного наставника, а также и к собственному опыту.

Обращение к первоисточникам, к текстам и моделям размышления, предлагаемым в духовной традиции, позитивно ещё и потому, что вы можете наблюдать результат, к которому приходят люди, выполняющие такие практики, и сопоставлять, соответственно, совпадает ли он с тем, к которому хотите придти вы. То же можно сказать и об обращении к мнению духовного учителя, наставника или инструктора.

Путём многократно повторяемых бесед, выстраиваемых внутренних диалогов аналитические медитации позволяют убедить наш ум в непреложности определённых истин. Проблема состоит в том, что на первый взгляд, наше сознание давно согласилось с истинами типа «существует закон кармы, к тебе вернутся все последствия позитивных и негативных поступков» или «все мы смертны, следовательно, не надо увлекаться страстями этого мира, нужно думать о вечном».

Но очевидно, верное для нас утверждение, может быть весьма и весьма сомнительным для нашего подсознания, которое вполне может оперировать аргументами вроде «Люди умирают только потому, что им это внушили».

Только тогда, когда эти истины будут переведены на внутренний, подсознательный уровень, они станут не просто абстрактными утверждениями, с которыми мы, вроде бы, согласны, они станут тем, что управляет нашими поступками, то есть они будут встроены на уровень наших мотиваций. Человек многократно путём аналитических медитаций, убедившись, например, в истинности закона кармы, уже не сможет причинять зло другим.

Проблемы, с которыми сталкиваются все, в особенности начинающие практики, в общем-то, более-менее типичны: нужно преодолеть гнев, похоть, жадность, и привязанность, т.е. клеши.

С одной стороны, человек должен осознать, каким образом ему в жизни вредят привычные для него схемы, низменные мотивации и научиться их отслеживать, понять, что пока им владеет гнев, похоть и жадность он не добьётся ничего на пути духовного развития.

С другой стороны — необходимо найти альтернативу — то есть противопоставить негативной модели позитивную — заменить гнев — терпением, похоть — целеустремленностью, жадность и зависть — щедростью и сорадованием, а привязанность — пониманием равенности всех дхарм и стремлением служить всем в равной мере.

Причём проблемы эти должны решаться снизу вверх — пока у человека вся энергия уходит на гнев и агрессию по отношению к внешнему миру, у него не хватит сил даже на удовлетворение чувственных желаний.

Справившись с проблемой стремления к наслаждениям, он выходит на следующий уровень и вынужден решать проблему накопительства, зависти, жадности. Поняв, что это мир не сводится к материальному, он должен отказаться от желания делать что-то благое только для близких людей, и только после этого может появиться мотив служения обществу, высшим силам, миру, что собственно и является началом йоги. Пока человек не откажется от низменных мотиваций, он не сможет перейти к более-менее возвышенным.

Опираясь на вышесказанное, можно на конкретном примере рассмотреть данную практику. Допустим, человек подвержен приступам гнева. Тогда он должен постараться сконцентрироваться именно на этой проблеме.

Что может продемонстрировать ему, насколько разрушительно влияние гнева? Прежде всего, он может взглянуть на то, как гнев калечит его собственную судьбу. Вспомнить обиды и тяжелую атмосферу в семье, слабость после вспышки, чувство стыда за несдержанность, вряд ли он увидит хоть один позитивный момент. Достаточно представить себя в гневе со стороны — картина будет достаточно отвратительная, задуматься о том, насколько гневливый и агрессивный человек приятен в обществе, насколько ему рады.

Можно посмотреть на жизнь тех, кто допускал проявления агрессии в её крайнем выражении — например на убийц, сидящих в тюрьме, — и задуматься, хочет ли он принять этот путь как свой, поняв, что это тот же самый путь гнева.

Далее нужно создать контекст, то есть определиться с кругом тех аргументов, посылов, логических цепочек, к которым можно будет обращаться в процессе медитации, выбрав текст, наставления, учение принадлежащей к любой актуальной для вас традиции.

К какой бы духовной традиции ни относился человек, куда бы не был направлен его поиск, в каждой он найдёт тексты, описывающие страдания, следующие за проявлением гнева и агрессии, их нужно многократно обдумать, проанализировать и внутренне принять.

Это могут быть буддистские сутры, рассказывающие о страданиях адских миров, в которых претерпевают мучения гневные, веды, фиксирующие определённые нравственные принципы, глава из «Бодхичарья-аватары», подробно анализирующая причины появления гнева и его последствия, или просто изречения философов, говорящие о том, к чему ведёт гнев: «Гнев — есть зверообразная страсть по расположению духа, способная часто повторяться, жестокая и непреклонная по силе, служащая причиной убийств, союзница несчастья, пособница вреда и бесчестия» (Аристотель). Это высказывание позволяет поразмышлять о гневе как о прямом пути к несчастью и бесчестию.

Когда внутренне будет принята идея о том, что гнев разрушителен, в любых, даже самых малых его проявлениях, само сознание начнёт поиск вариантов, что может спасти от гнева, что сможет выступить как противоядие. Возможный вариант ответа — терпение: «Нет в мире проблем, которые невозможно было бы решить с помощью терпения» (Геше Джампа Тинлей).

Именно терпение может успешно противостоять гневу: «Нет зла страшнее ненависти/И нет подвижничества превыше терпения» (Шантидева «Бодхичарья-аватара»).

Соответственно, для работы с этим аспектом проблемы, точно так же следует рассмотреть собственный опыт, тексты какой-либо традиции и прямые наставления учителей, вновь и вновь повторяя практику, чтобы сознание приняло мысль о позитивности терпения в его возможности противостоять гневу, как свою собственную, порождённую изнутри.

Если человек решил серьёзно заняться изменением собственного сознания, ему обязательно нужна опора в практике. Та опора, которая будет показывать ему некий образец и идеал, будет олицетворять то, к чему он стремится. Это может быть реальный человек, духовный учитель, герой какого-то произведения, святой, подвижник. Позволяет ли этот человек гневу управлять им? Насколько развито у него терпение? Ориентация на идеал позволит не только принять определённую нравственную норму, но и увидеть воочию, к чему приводит следование ей.

Главное, отнестись к аналитической медитации не как к процессу, ограниченному часом или получасом на коврике. Критерием эффективности практики станет применение новой позитивной модели мышления в жизни, главное, чтобы в момент, когда гнев уже готов вспыхнуть в сознание пришла мысль: «Это повредит мне, я накоплю плохую карму, этот

поступок ко мне вернётся», и желание действовать негативным образом отпало, а появилось желание перетерпеть эту проблему.

Причём здесь можно говорить об определённой ступенчатости.

Возможно, мы не сможем сразу отказаться от негативной привычки, от стереотипа. Иногда человек чувствует себя практически бессильным перед какими-то проявлениями собственной сути. Понимая уже, что сам себя разрушает, он снова и снова поступает не так, как бы хотел: в очередной раз кричит на ребенка, хамит в ответ в транспорте. Так действует сила предыдущего намерения.

Ранее, в этой жизни или прошлых, он многократно хотел поступить, таким образом, считал именно такой поступок правильным, и теперь его «догоняют» его же собственные желания, срабатывающие «с запозданием». Ибо вселенная, как известно, великодушна, и всегда даёт человеку именно то, что он хочет, только вот не всегда тогда, когда он этого хочет.

Этот механизм можно отследить на примере собственной жизни, просто проанализировав, чего вы хотели и к чему вы стремились пару лет назад. Весьма вероятно, все это будет к вам приходить сейчас, только воспринимать исполнение собственных же желаний будете как досадные помехи на пути к целям, актуальным для вас в настоящий момент.

Итак, вы совершаете какое-то действие, потому что когда-то создали намерение его совершить. Но теперь есть шанс, поступая, или даже думая не так, как бы мы этого хотели, всё же создать намерение в следующий раз применить позитивную модель.

Например, ответив в маршрутке бранью на брань, задуматься, оценить возможные последствия своих действий, в очередной раз понять, что они негативны и сформировать намерение в следующий раз поступить по-другому, например, перетерпеть или самому вежливо попросить прощения за неловкую ситуацию. И когда-то этот следующий раз обязательно наступит, причём, тем быстрее, чем сильнее и искреннее будет сформированное намерение. «Чем большей силой обладает мысль, тем раньше созревают её плоды».
(Шивананда Сарасвати).

Именно аналитическая медитация позволяет вам сделать привычными и устойчивыми те модели размышления, которые на ваш взгляд, приведут вас ко благу.

Итак: «Ваша жизнь — в ваших руках, поскольку именно вы определяете порядок мыслей, которые вам приятны, и, следовательно, очередность влияний, которые вы притягиваете, так что вы — вовсе не жертва обстоятельств, если, конечно, не хотите стать ею добровольно»
(Шивананда Сарасвати)

После всего вышесказанного приведем разъясняющий текст Гуру к 24 темам для аналитических медитаций по базовым практикам:

"Бывает искатели выполняют йоговские крийи, читают мантры, не вполне понимая общий смысл садханы, или делают ритуалы, или пытаются сразу много медитировать. Не имея должной аналитической подготовки в Дхарме, они легко сбиваются с Пути, когда их карма берет верх. Аналитическая медитация необходима, она позволяет понять, куда мы идем и как надо идти, особенно в такой запредельной Дхарме, как Адвайта, путь сиддхов.

Наша цель здесь – все прояснить, во всем хорошо разобраться, хотя бы для начала умственно, чтобы идти по пути Освобождения с пониманием, и это понимание следует черпать из авторитетных священных текстов и устных или письменных наставлений (упадеша) пробужденных учителей древней духовной традиции. В упанишадах это называется слушание (шравана).

Затем надо хорошо и глубоко проанализировать то, что мы прослушали, чтобы усвоить. Это называется манана (осмысление, размышление), это общее понятие в любой традиции Сантана Дхармы, неважно, ведической или тантрической.

Мы должны все хорошо усвоить, чтобы никогда не сомневаться при следующих шагах. Это как идти по карте в горах. Вы перед восхождением в горы вы должны, услышав от опытных людей, нарисовать себе карту, проложить маршрут. Затем вы должны хорошо обдумать свой маршрут, все его детали, вы должны быть уверены в карте и хорошо изучить маршрут, выяснить все его сложные места, все стоянки и ориентиры.

Мы должны быть полностью уверенными в том, что мы правильно все поняли и получить подтверждение от своего Гуру. Только потом нужно, прилагая непрерывные усилия, практиковать то, что мы поняли. Для этого садху должен хорошо воспитать себя с помощью аналитических медитаций. Он многое должен прояснить хотя бы на уровне ума, а затем уже идти дальше.

Анализ, аналитические качества исследователя должны стать качеством каждого будущего садху. Садху – это исследователь».

Перечень тем для аналитических медитаций

Предварительные

1. Непостоянство мира сансары.
2. Страдания существ в сансаре.
3. Закон кармы и реинкарнация.
4. Уникальность драгоценного человеческого рождения.

Базовые

5. Величие пути Освобождения (Мокша Дхармы).
6. Важность воспитания непреклонной решимости достичь Освобождения и Просветления.
7. Важность приложения личных усилий в садхане.
8. Важность умения полагаться на гуру-духовного друга и наставника, сила преданности и гуру-йоги.
9. Величие Древа Прибежища богов и святых и гуру-шишья парампары традиции сиддхов. Линия святых Гуру, великая Дхарма и святая сангха как наилучшее Прибежище.
10. Важность воспитания веры в Бога, Дхарму, гуру-шишья парампару, и умения всем сердцем почитать Прибежище и полагаться на него.
11. Важность карма-йоги, служения(севы) своему Прибежищу для накопления и очищения кармы.
12. Важность воспитания в себе мотивации в практике «на благо всех живых существ».
13. Важность создания духовной основы – 4 бесконечных состояний Брахмы – любви, сострадания и т.д. на Пути. (Йога сутра и т.д.)
14. Важность отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преобразования в просветленные мудрости.
15. Важность усмирения ума и отбрасывания эгоизма.
16. Важность следования взятым обетам и духовным принципам и различения разных стадий Пути.
17. Важность соблюдения тантрийских правил(самай) и воспитания чистого видения.

Главные

18. Важности обретения подлинного воззрения Адвайты святых и правильного созерцания.

19. Важность правильного сосредоточения, медитации и самадхи.

20. Важность воспитания правильного поведения на Пути и умелого применения разных стадий поведения.

21. Важность обретения правильных духовных опытов и распознавания знаков реализации.

Высшие

22. Важность постижения недвойственности, Абсолюта, шуньи, обретения высшего самадхи единого вкуса и движения по стадиям семи джняна-бхумик.

23. Важности обретения подлинного воззрения Адвайты святых и правильного созерцания.

24. Важность сева-зарождения миссии просветленного служения на благо Освобождения и Просветления всех живых существ и Бога.

Часть 2.

Клеши как одна из основных категорий индийских религиозно-философских систем духовной практики: буддизма, классической йоги Патанджали, бхакти-, джняна-, кундалини- и лайя-йоги.

Каждый человек, независимо от своих духовных устремлений или их отсутствия, в ходе своей жизни интуитивно осознаёт это мучение, но череда рутинных забот будто бы создает завесу, препятствующую его обнаружению.

Этот тонкий процесс – своеобразная защита психики живого существа, предохраняющая его от травматического опыта. Но с другой стороны – это и барьер, который ограничивает сознание. Таковы клеши и их проявления в измерении человеческого бытия.

Немногие, кто обладают достаточной степенью отрешенности и решимости, находят в себе силы честно и непредвзято посмотреть на вещи и увидеть свои ограничения и боль во всей полноте. Большинство же всю свою жизнь постоянно ищут способ избегания и избавления от осознания этой боли в суеде жизненных событий, страстей и удовольствий.

Однако практик, для того чтобы духовно эволюционировать, должен вооружиться пониманием этих процессов и методами работы с ними, иначе на пути ему не одолеть препятствий. В помощь таким отважным и целеустремленным путникам святые всех традиций дали наставления, некоторые из которых, наиболее близких духу Лайя-йоги, будут изложены в этом трактате.

В целом в индийской философии клешами называют основные глубинные предрасположенности обусловленного сознания, которые обеспечивают страдания, на искоренение которых обращена стратегия йогической практики. Можно сказать, что это специфический вид мучения, которое покоится в глубине самого бытия.

Клеша (омрачение, бедствие, недуг, страдание, отягощение) – это омраченное восприятие реальности; негативное содержание психики, проявляющееся в ложном познании и неадекватных эмоциональных и инстинктивных реакциях и состояниях, препятствующих постижению истины и реализации освобождения (мокши) и просветления (бодхи). Таким образом клеши являются источником обусловленного существования - сансары, нынешних и будущих трудностей, предопределяя также будущее перевоплощение. Когда клеши находятся в действии, они приводят в движение поток причин и следствий, способствуя этим созреванию кармы.

В таком смысле учение о клешах предстает как неотъемлемый элемент любой системы духовного совершенствования. Мы же для сравнения и более полного представления рассмотрим наиболее близкие по духу традиции, их отношение к клешам и особенности работы с ними.

Клеши в буддийской теории сознания

Клеши — одно из фундаментальных понятий в буддийской теории сознания, означающее те основные склонности, пристрастия и предрасположенности, характеризующие эго человека, которые заставляют совершать неблагоприятные поступки, говорить грубо и лживо, испытывать зависть, ненависть, думать только о себе.

Явными проявлениями клеш являются мешающие эмоции. В буддийской литературе на русский язык понятие клеша переводится различно, в том числе словом "аффект", подразумевая состояние кратковременного сильного возбуждения с потерей самоконтроля. Российский буддолог В.П. Андросов считает этот перевод не удачным, не отражающим всего смысла понятия. Аффекты (ярость, гнев, зависть) считаются "вторичными омрачающими" клешами в буддизме. В то время как основные – это духовная слепота (моха), безнравственность (прамада), тупость (стьяна) и др., и тем более само основополагающее неведение вообще не проявляются как аффекты.

Состав клеш, их трактовка различны в индуизме и буддизме, и также есть отличия в рассмотрении этой темы разными буддийскими традициями.

В Тхераваде рассматривают 10 клеш: жадность, ненависть, неведение, гордыня, ложные взгляды, сомнения в Дхарме, тупость, самонадеянность, бесстыдство и безнравственность.

По другой буддийской классификации в 10 клеш включаются все основные проступки, совершаемые телом, речью и умом, но в этом случае они уже не глубинные факторы сознания, а только их "эмпирическая" реализация.

В «Абхидхарма-самуччае» Асанги перечислены 6 клеш: влечение, отвращение, самомнение, неведение, скептицизм и ложные взгляды. Очевидно, однако, что две последних клеша вполне укладываются в четвертую.

Наибольшее распространение получила классификация, где выделяют 5 основных клеш: неведение, страсть, гнев, гордость, зависть, которые образуют всевозможные комбинации друг с другом.

Клеша имеют широчайший спектр по своей глубине и «грубости». Наиболее глубинные - "первичные" клеша: неведение и духовная "слепота". Их проявления - вторичные клеша, или "мешающие эмоции".

Они в свою очередь также представляют собой целый спектр чувств и эмоций. Так злоба, в крайнем своём выражении, может проявляться как неконтролируемая ярость, а может выражаться в лёгком и едва уловимом недовольстве. Безразличие же считается тонкой формой отвращения и гнева.

В буддизме главными, базовыми клешами, приводящими в движение Колесо сансары, являются неведение, привязанность и гнев.

Васубандху в "Абхидхармакоше" назвал неведение (авидья) главной корневой клешей. Неведение – неумение видеть все таким, какое оно есть - первопричина всех несчастливых состояний. Оно даёт о себе знать как тупость, глупость, а самое тонкое её проявление – игнорирование, неспособность увидеть в вещах и явлениях их полезный, позитивный потенциал.

Вследствие возникает запутанность - неразборчивость в благом и дурном, удачном и неудачном, полезном и вредном. Базовое неведение порождает привязанность: зависимость от того немногочего, что человек сочтёт для себя полезным или приятным, и безразличие и отвращение ко всему остальному.

Такое восприятие мира провоцирует в свою очередь гнев, оттого что всегда находится что-то нежелательное и отсутствует что-либо желаемое. Неведение, привязанность и гнев – своеобразный мотор, движущая сила обусловленного ими существования. Они погружают людей в транс обыденности, подобный сну. Поэтому преодоление неведения, зависимости, гнева и полное раскрытие природы Будды: позитивных качеств интуитивной мудрости и щедрого активного сочувствия, бесстрашия и радости, когда все становится наполнено

глубоким смыслом, - переживается как счастье, постоянное и безграничное, именуемое в буддизме Пробуждением от сна неведения, или Просветлением.

Одна из первейших задач буддийской практики состоит как раз в искоренении клеш, этих "ядов ума", из собственного сознания с помощью противоядий, самое главное из которых - медитация. Все клеши оказываются пресечены, когда практикующий достигает архатства или же Просветления, устранив еще все, даже самые тонкие, жесткие концепции.

Основные моменты в работе с ядами ума в традиции буддизма

Бессознательные, автоматизированные привычки омраченного восприятия заменяются на одну базовую привычку медитации, осознанной концентрации на качествах чистого восприятия, а затем, в конечном счете, надобность и в этой последней привычке отпадает.

Три колесницы (пути) буддизма содержат множество искусных методов и средств для работы с умом.

Все их можно рассмотреть с точки зрения трех уровней практики:

- уровень, на котором стоит сознательно избегать обстоятельств, вызывающих клеши.
- уровень, на котором удается осознать, что все клеши подобны сну, и применять

противоядия.

- уровень, на котором есть способность не придавать им значения, не удостаивать внимания, не действовать под их влиянием, при затухании узнавать их истинную природу как мудрость и использовать их энергию.

В Тхераваде предлагается избегать ситуаций, провоцирующих возникновение клеш, тогда как Махаяна и Ваджраяна сохранили методы работы с умом без избежания желаний. Далай-лама XIV: "Крестьянин, знающий как использовать на своем поле навоз, может извлечь большую пользу при сборе урожая". С помощью трансформации ядов ума в мудрости можно накопить много заслуг и продвинуться по духовному пути. На пути Ваджраяны трансформируя обычный опыт в ходе медитативной практики, ум йогина приближается к состоянию будды, преобразуя пять базовых мешающих эмоций в соответствующие им виды просветленной мудрости.

В учении Будды снова и снова подчеркивается то, как важно смотреть в свой ум, осознавая, куда он направлен прямо сейчас. Научиться распознавать чувства, прежде чем реагировать.

У чувств есть одно важнейшее неоспоримое полезное качество. Чувства - это мощная сила, которая приводит нас в движение. И существуют не только мешающие чувства, но и вневременные: любовь, сочувствие, радость и бесстрашие, которые сопутствуют распознаванию истинной природы ума. Если удастся освободить мешающие чувства от того, что эмоционально окрашивает их негативным образом, тогда останется только чистая энергия. Такие чувства становятся силой, которая питается не иллюзией разделения, а пониманием единства всего живого.

Тогда мешающие чувства обернутся мудростью, потому что они будут всегда точно указывать нам на то, что действительно важно в каждый момент бытия для развития.

Клеши в индийской мысли

В индийской мысли клеши – это основные глубинные предрасположения сансарного сознания, обеспечивающие перевоплощения и страдание, на искоренение которых обращена стратегия йогической практики.

Преодоление клеш начинается уже на первых стадиях йоги: аскеза, изучение Вед, сосредоточенность на Ишваре предназначены для одновременного развития сосредоточения и ослабления клеш. Борьба с клешами завершается на стадиях, практически совпадающих с Освобождением, когда клеши растворяются вместе с кармой.

В «Йога-сутра-бхашье» Вьясы клеши — ложные наполнители сознания. Они усиливают функционирование гун, поддерживают их трансформации, расширяют поток причин и следствий, опираются друг на друга и вызывают созревание кармы. Разрушение же клеш на завершающей стадии йоги Вьяса сравнивает с лишением способности к прорастанию семян, прокаленных на огне.

Патанджали в своём фундаментальном труде «Йога сутры» обозначает пять типов омрачения ума, которые вызывают страдания человеческого существа: неведение (авидья), эгоцентризм (асмита), влечение (рага), отвращение (двеша) и привязанность к жизни (абхинивеша).

Абхинивеша полностью инстинктивна и связана с вместилищем самскар – подсознательных впечатлений. Она базируется на стремлении любыми силами и средствами продлить своё существование. Постоянное цепляние за жизнь формирует в человеческом уме подозрительность к окружающим и служит благодатной почвой роста эго.

Рага и двеша относятся к эмоциональной жизни. Потакая им, и подчиняясь диктату страсти и ненависти, мы выходим из состояния гармонии, создавая проблемы не только в своём сознании, но и на уровне физического тела.

Авидья и асмита коренятся в сфере интеллекта. Отсутствие подлинного знания природы всех вещей в сочетании с высокомерием и гордыней нарушают чувство равновесия, толкая человека к неосознанным действиям, «вписывая» его линию судьбы в череду кармических последствий.

Клеши реализуются посредством специфических мыслительных процессов и моделей поведения. Они формируют своеобразный барьер между поверхностным сознанием и личностью и нашим «истинным Я». Чтобы убрать эту завесу и объединить поверхностный уровень с глубоким нужно приложить огромные усилия.

Рецептом излечения от клеш является регулярная и настойчивая практика йоги с последующим достижением состояния самадхи. В своём труде Патанджали прямо говорит о том, что достижение самадхи приводит к полному избавлению от всех омрачений ума, а медитация открывает дорогу к их искоренению. «Разновидности клеш ослабляются посредством медитации». (Глава II САДХАНА ПАДА, сутра 10,11)

Процесс избавления от всех клеш прямо противоположен процессу их образования.

Чтобы очистить своё сознание от данного рода ограничений сначала следует ослабить и устранить абхинивешу, затем двешу, рагу, асмиту и, наконец, полностью искоренить корень всех страданий – авидью, достигнув видьи – высшего прямого интуитивного знания и постижения сущности всех вещей.

Этот путь инволюции (обратного развития клеш), как утверждает Патанджали, можно пройти при помощи практики обозначенного им восьмеричного пути, регулярно практикуя и отрешаясь.

В тот момент, когда клеши утрачивают своё господство над жизнью человека, его истинная сущность начинает сиять во всём своём совершенстве, величии и безграничности.

**«Йога-сутра Патанджали. Комментарии»
Сарасвати Свами Сатъянанда**

«Авидья есть поле для последующих (клеш) в состояниях скрытом, тонком, рассеянном или раскрытом.

Клеши проявляются не только в виде боли, но и определяют поведение людей. Честолюбие и стремление к успеху также является клешей. В этом контексте клеши не индивидуальны, они свойственны общности людей. Именно благодаря принуждению клеш человек или целая нация может заставить себя работать ради достижения новых целей. Когда мы стараемся избегать неприятных жизненных ситуаций, к этому нас принуждают клеши.

Авидья — это источник асмиты, раги, дवेशи и абхинивешы. Точно также, как семя есть причина целого дерева, авидья является источником других четырех клеш. Клеши имеют четыре стадии проявления. Они могут быть дремлющими, когда вы не можете воспринимать их. Иногда они становятся тонкими, и тогда они испытываются в мягкой форме. В рассеянном состоянии они дают начало состоянию колебания. В остальных случаях они полностью выражены. У разных людей эти различные стадии клеш наблюдаются в разное время. Обычные люди никогда не бывают свободными от клеш. За исключением великих йогов, которые преодолели клеши, в остальных людях они легко обнаруживаются. До тех пор, пока они существуют, невозможно осознать самость.

Авидья — это прародитель всех клеш. Если вы в состоянии контролировать авидью, вы сможете легко контролировать и все другие клеши. Весь процесс искоренения авидьи должен начинаться с конца цепочки. Это процесс инволюции, который идет от абхинивешы к дवेशе, затем — к асмите, затем — к авидьи и, наконец, — к видьи или просветлению.

Авидья — это ошибочное принятие невечного, нечистого, зла и неатмана (соответственно) за вечное, чистое, добро и атман.

Эта сутра дает наиболее классическое определение авидьи. Обычно под авидьей понимается неведение [в смысле отсутствия знания], но в этой сутре она означает нечто другое. Здесь [авидья] — это ошибка в духовном восприятии. Она вызывает двойственность, через которую ошибочно приписываются имя и форма. В Бхагавадгите говорится, что под состоянием авидьи дхарма ошибочно принимается за адхарму и наоборот. Веданта указывает на то, что тело, органы чувств и буддхи имеют свои ограничения. За пределами находится одно сознание. Сознание чисто, в то время как его основание загрязнено. Сознание бесконечно, в то время как основание не бесконечно и частно.

Поэтому внутренний атман не находится под воздействием авидьи, так как авидья — это отождествление с телом. Авидья — это божественная иллюзия, некий тип завесы. Из-за авидьи мы искаженно воспринимаем наши отношения с людьми, точно так же, как ошибочно принимаем веревку за змею. Эта ошибка обуславливает наш рассудок и наше мышление. Авидья — это ошибочная идея, которая досталась нам с самого начала [вместе] с дживатманом. Ее окончание знаменует начало просветления. Оно возможно только с полным различением между телом и сознанием, но достичь этого очень трудно. Мы не можем отделить наше сознание от буддхи даже в медитации. Даже интеллектуально это невозможно. В действительности тело отличается от атмана, от ума, от сознания. Только в глубокой медитации мы можем видеть их как две [сущности]. Материя и энергия присутствуют в нас и проявляются

как одно. Интеллектуально мы можем считать их разделенными, но из-за авидьи мы не можем на практике почувствовать их отдельно. Мы не понимаем суть вещей из-за того, что познаем вещи только поверхностно, т. е. их скорлупу. Мы можем правильно понимать вещи только посредством вивеки. Авидья — это некий отрицательный аспект, т. е. отсутствие положительного состояния. Чтобы избавиться от темноты, мы не сражаемся с ней. Темнота может быть удалена с помощью света. Таким же путем авидью удаляет вивека. Это просветление.

Просветление бывает двух типов: временное и непрерывное. Вивека — это первый тип просветления, через который мы можем различать тело и атман. В веданте авидья называется майя. Майя — это [иллюзия] в космическом смысле, в индивидуальном — это авидья. Понимание авидьи как ошибочности может возникнуть только на позитивной базе, и этой основой является Брахман.

Асмита — это тождество, как если бы оно было, пуруши с буддхи.

Осознание «Я есть» смешивается с опытом, с телом, действиями и умом. Это как если бы принц в одеянии нищего отождествлял себя с персонажем роли, которую он играет. Это асмита. Когда внутреннее сознание, представляющее высшую истину человека, утверждает себя через посредничество тела, буддхи и органов чувств, это есть асмита. Она имеет различные стадии. У простого человека с неразвитым интеллектом асмита коренится в отождествлении с телом. Интеллектуально развитая личность отождествляет себя с ее высокими функциями ума. Итак, асмита это сознание, которое отождествляет пурушу с его средством, как, например, когда мы говорим, что автобус идет, в действительности мы имеем в виду, что автобус управляется водителем. Буддхи — это средство, и органы чувств — то же самое. Атман или пуруша не занимается познанием. Энергия видения, мышления и слышания принадлежит пуруше, но эта энергия передается буддхи и органам чувств. Эта концепция смешивания [понятий] называется асмита. Это шакти — энергия пуруши совершает мышление, видение и т.д., но она перемещается в средство и, кажется, как будто глаза видят и т.д. Если пуруша реализован, то нет отождествления его с телом или с интеллектом. Но мы [обычно] не осознаем этот факт, и эта неосознанность есть асмита. В Кенопанишаде очень ясно говорится, что существует энергия самости (атмы), посредством которой уши слышат, глаза видят, прана движется ум мыслит. Ум не знает атмана, но все, что он знает, — только благодаря атману. Эти мантры Кенопанишады ясно показывают различие между энергией познания (дригшакти) и средством (даршанашакти).

Энергия видения не может быть осознана, даже если изучать философию или слушать великих ученых и т. п. В реальном опыте даже философы и мыслители отождествляют пурушу с телом и буддхи, поэтому невозможно преодолеть асмиту через интеллект. Это может быть сделано только посредством медитации. В медитации случается, что вы можете видеть нечто, что приходит вне вас. У Раманы Махарши был этот тип опыта в очень молодом возрасте. Он видел в медитации свое мертвое тело, а также он видел себя, наблюдающего свое собственное мертвое тело. Таким образом, было три человека: мертвое тело, видящий это и тот, кто видит этого видящего. Итак, асмита — это смешение вместе этих двух или даже трех принципов. Большинство из нас пребывает в асмите, и поэтому в этой сутре говорится, что этот особый аспект асмиты есть не иное, как «Я есть». Это «Я есть» — отождествление атмана с более низкими принципами.

Если вы в состоянии идти выше в медитации, пересекая авидью, вы можете осознать действительную природу пуруши. Тогда преодолеваются пределы асмиты.

Это возможно двумя методами: первый — мощный, но трудный метод дхьяны, другой — аналитический метод джняна йогов, который был применен Индрой. Но этот метод требует очищения сердца и интеллекта. Таким образом, асмита, которая является ответвлением авидьи, может быть преодолена.

Рага есть влечение, сопровождающее удовольствие.

Каким бы ни был объект удовольствия, после того, как оно испытано, ум работает, желая иметь этот опыт, доставляющий удовольствие, снова и снова. Это называется рагой. Избавиться от нее не очень трудно. Для исключения ее из своей личности нужен маленький толчок, который или происходит естественным путем, или вы его создаете сами.

Двеша есть отвращение, сопровождающее боль.

Двеша — это противоположность раги. Обе они связывают людей с бесчисленным количеством вещей, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние. Они представляют собой определенную обусловленность нашего ума, которая формируется на основе чувства удовольствия или отвращения. Рага и двеша обнаруживаются даже у духовных последователей. Рага и двеша связывают нас, опуская на более низкие уровни сознания. Пока они существуют, ум не может взойти на духовные высоты. Следует помнить, что они являются двумя сторонами одной монеты. Они есть двойственное выражение некоей внутренней раги. Влечение к одной вещи предполагает отвращение от чего-то другого. Поэтому они являются не вещами, [в корне] противоположными друг другу, а лишь двумя сторонами нашего ума.

Сначала следует удалить двешу, после чего настанет очередь и раги. Именно двеша обладает наиболее мощной связывающей силой. Это великая помеха. Когда удаляется двеша, медитация становится глубже, чем, если бы была отброшена рага. Говорится, что двеша влияет на человека больше, чем рага, поэтому от ненависти следует избавиться [в первую очередь].

Абхинивеша — это желание жизни, поддерживаемое своей собственной силой, которое господствует даже над наученным [опытом].

Даже люди, наученные [опытом], страшатся смерти. В равной степени [с остальными] они имеют сильное желание жизни. Это верно и по отношению к философу, и мыслителю, и неспециалисту. [Привязанность к жизни] можно видеть в каждом, поэтому это называется сарасавахи, т. е. естественная сила, присущая каждому. Она ассоциируется с каждым перевоплощением. «Видушах» означает ученый или мудрый. Эти люди также не свободны от нее. В детстве [страх смерти] пребывает в дремлющем состоянии. Когда мы становимся старше, он возникает временами, [особенно когда] мы видим, как умирают другие. Время от времени он может возникать без видимых причин. В возрасте между 35 и 45 он бывает [чаще] и усиливается в течение последней части жизни. [Таким образом, с возрастом] страх смерти возрастает. Следует помнить, что это одна из наиболее преобладающих клеш. Процесс инволюции [клеш] прямо противоположен процессу эволюции. Он начинается с абхинивеша, затем двеша, рага, асмита и, наконец, авидья. Это есть путь движения назад. Преодолевать клеша следует начинать с абхинивеша и затем подниматься к авидьи.

Воистину абхинивеша — это всеобщее свойство. [Жажду жизни] вы обнаружите в [любом] живом существе: в насекомом, обезьяне или птице, среди людей богатых и бедных, грамотных и неграмотных. Вы найдете эту клешу в скрытом, дремлющем или активном состоянии. В скрытом состоянии она пребывает у саньясинов. В тех, кто достиг вивеки, она находится на грани умирания.

В большинстве же людей вы обнаружите ее в наиболее активном состоянии. В большей степени, вплоть до паники, [она проявляется] в тех, кто страдает от болезней. Эта паника возникает благодаря абхинивеше.

В индусских писаниях говорится, что абхинивеша существует благодаря привязанности к телу. Если эту привязанность уменьшить [путем перевода] из активного состояния в потенциальное, тогда страх смерти может быть сведен к минимуму.

Те клеши ослабляются путем инволюции; тогда они становятся тонкими.

Работа с клешами по классической йоге Патанджали.

Каждая из пяти клеш имеет четыре стадии, а именно: скрытую, ослабленную, чередующуюся и действующую. Все происходит подобно ручью, который вытекает из горы и постепенно становится все больше и больше. Клеши также растут в своей силе подобно реке. Так в начале клеши скрыты, но постепенно они становятся все более и более активными.

Клеши можно понять путем простого наблюдения за собственным умом. Они находятся не только в подсознании, но обнаруживаются также и в сознательном уме. Из их активного состояния клеши следует переместить вниз в состояние чередования, оттуда — в ослабленное и в конце концов в скрытое состояние. Ослабленная форма сначала должна быть доведена до неактивного состояния. Это очень важно, поэтому должно быть сделано в первую очередь. Мы не можем видеть [все] стадии различных клеш на сознательном и [тем более] подсознательном уровнях ума. [Тем не менее] все клеши могут быть переведены в скрытую форму из ослабленного состояния. Таким образом, в конечном итоге они могут быть уничтожены путем медитации на различных стадиях клеш. Это затрагивает как эволюционный, так и инволюционный процесс. Эволюционный процесс [протекает] от авидьи к абхинивеше; процесс инволюции — от абхинивешы к авидьи. Различные стадии [клеш], такие, как тонкая, активная и т. д., имеют оба процесса.

Мы не можем видеть клеши, пока не станем к ним очень внимательными. Например, вы можете сказать, что у вас нет страха смерти, но это не будет истиной, поскольку сказано, что семя полностью сгорает только с достижением полного освобождения, не раньше. Поэтому вплоть до кайвальи существует возможность, что семена [прорастут] и клеши могут снова стать активными. Духовный последователь может обнаружить, что вритти не беспокоят его на протяжении многих лет и в течение длительного времени он ощущает себя вполне спокойным. Иногда он думает, что покончил со всеми самскарами и клешами, но однажды он может вдруг обнаружить, что был не прав. Неожиданные неудачи происходят [именно] благодаря наличию в уме семян клеш.

Как вы уже знаете, все [клеши] имеют три стадии. [Первая] — это способность производить (но не само производство), которая называется латентным состоянием. Когда что-то производится, стадия называется активным состоянием. Когда семя становится неспособным производить что-либо, фаза называется «поджаренной», или прекращенного [плодоношения]. Для того чтобы поджарить семя клеш, необходимо понимать весь инволюционный процесс в действии не только интеллектуально. Поэтому в ходе процесса абхинивеша должна быть сведена обратно к двеше, эти две — к раге, полученные три — к асмите, и в конце концов все четыре клеши должны быть сведены к авидьи. Таким образом, последователь должен срубить все дерево клеш целиком от вершины до основания. Но это дерево обладает особенностью. Его основание находится на вершине, а вершина — в основании. [Удаление клеш] — это не интеллектуальный процесс. Для этого должна использоваться целая йогическая дисциплина,

включая яму, нияму и крийю. Для того чтобы дхьяна ослабляла проявление клеш, она включает в себя наблюдение. Вы должны быть в состоянии наблюдать клеши посредством процесса дхьяны, в котором вы не только медитируете на Ишвару, но и способны видеть различные фазы ментальных проявлений, происходящих внутри вас. В практике антар мауны вы обнаруживаете активные вритти, которые вам необходимо подавлять. По мере того, как практика обозревания начинает идти указанным способом, вам следует наблюдать свои мысли, хорошие они или плохие. Когда клеши будут перенесены вниз к латентному состоянию, последовательно следует начать процесс вивеки, [используя для этого] рациональный метод раджа йоги или метод крийя йоги.

Если вы пытаетесь применить вивеку, когда клеши активны, вивека может быть неудачной, потому что для вивеки нужна определенная ментальная подготовка.

Данная дхьяна не является практикой однонаправленности.

Это антар мауна или обозревание [проявляющихся] активных модификаций клеш. С помощью пристального наблюдения активные клеши переходят обратно в ослабленное состояние и затем — в тонкое состояние. Поэтому можно обнаружить, что духовные последователи, которые практикуют медитацию, становятся все спокойнее и спокойнее.

Таким образом, через медитацию и крийя йогу непослушный, неустанный ум может быть сделан спокойным. Это происходит не потому, что человек стал свободен, а вследствие утоньшения клеш. [Именно] поэтому последователь становится мирным и спокойным. Через медитацию преодолеваются напряжения, создаваемые клешами.

Когда это уже достигнуто, следует вводить вивеку. С помощью рационального подхода должна быть обнаружена и удалена причина клеш. Кто-то может обнаружить, что он имеет привязанность к своей матери или сыну. Возможно, кто-то хочет добиться большого успеха в какой-то области. Найдя причину [клеши], следует пытаться удалить ее путем «пребывания» на ней, но [сделать] это достаточно трудно. Здесь преимуществом может использоваться крийя йога.

Если процесс обнаружения причин с самого начала идет с помощью джняна йоги, то имеет место плодотворный интеллектуальный процесс. [В результате] вы получите полное знание, но это происходит очень редко. Серьезному последователю следует на какое-то время удалиться в уединенное место для того, чтобы увидеть семена клеш в их проявленной форме. Так он может одолеть или уничтожить клеши. Клеши могут быть уничтожены, когда вы подвергаете себя уединению и снова возвращаетесь обратно в общество. После того, как семена клеш полностью прокалены, следует применять вивеку.

Клеши в своей тонкой форме — неотъемлемый элемент психики. Они вплетены в нашу жизнь. Процесс их уничтожения имеет две компоненты, а именно: дхьяна и вивека. Первая является методом раджа йоги, вторая — метод джняна йоги. Бок о бок с ними должны практиковаться карма йога и бхакти, поскольку иногда вспышка напора [клеши] может быть настолько сильной, что она будет заставлять вас в неосознанном состоянии. У вас может не быть возможности снова удалиться в уединение, поэтому карма и бхакти йога будут здесь огромной помощью. Они являются своеобразным спасательным поясом для того, кто хочет погрузиться в море самосознания. Когда ваши клеши тонкие, обнаружить и наблюдать их очень трудно, потому что они находятся внутри вашей природы. В одной из последующих сутр говорится, что и эти препятствия и помехи [в виде тонких клеш] должны быть удалены».

Бхакти йога и работа с кледами

В приведенном выше отрывке из комментария Сарасвати Свами Сатьянанды к тексту Патанджали дана подробная схема работы с кледами, которая основана на джняна и раджа йоге, в то же время автор упоминает о необходимости применения методов бхакти и карма-йоги, о чем вкратце и пойдет речь далее.

«Из того, что способствует освобождению, важнее всего бхакти. Одно из определений бхакти – это поиски своей подлинной природы. Исследование истины своего существа – это преданность». Шанкарачарья «Вивека Чудамани», шлоки 31, 32.

Бхакти-йога – самый естественный поиск Божественного, начинающийся, продолжающийся и завершающийся в любви. Одно мгновение пламенной, всепоглощающей любви к Богу приносит нам вечную свободу.

«Бхакти, – говорит Нарада в своём объяснении афоризмов этого учения, – это неудержимая любовь к Богу. Когда человек проникается ею, он любит всё, всегда чувствует себя довольным и ни к чему не питает ненависти. Эта любовь не может сопровождаться мыслью о каких-либо земных выгодах, потому что, пока продолжают земные желания, такого рода любви не бывает. Бхакти выше кармы, выше йоги, последние имеют в виду цель, бхакти же сама и средство, и цель».

Универсальность этого пути состоит в следующем. Тот, кто склонен к глубокой преданности и поклонению может идти путём бхакты, сосредотачивая всё своё существо на объекте поклонения. Этот метод в конечном итоге может привести преданного к трансцендентальному опыту всепоглощающей бхакти. Тогда он осознает божественную сущность, стоящую за всеми существами.

В Уддхава Гите сказано: «Поклоняющийся мне не желает ничего, даже трансценденции, если Я ему её не предложу, ибо отсутствие желаний – самый прямой путь к освобождению». Бхакти приносит удовлетворение всех желаний.

Бхакти составляет основу взаимоотношений ученика и Гуру. В Куларнава Тантре говорится: «Пламя преданности Гуру сжигает все примеси дурных мыслей». Преданность Гуру превозносят все священные писания всего мира.

Что касается отношения к кледам, без лишних слов, здесь можно просто представить себе как все клеши и омрачения сгорают в пламени преданности истинного бхакты, для которого любовь к божественному, любовь к Гуру является единственным и самым действенным способом преодоления всех омрачений и ограничений.

Карма йога и работа с кледами

Карма-йога предоставляет практикующему возможность движения по пути йоги и достижения её вершины без отказа от выполнения повседневных обязанностей. Этот путь может вести к такому же опыту, как и другие виды йоги.

«Следует в каждый момент времени выполнять одну задачу. Полная поглощённость любой работой постепенно учит ум забывать свою обычную переменчивость и неустойчивость. Если вы погружаетесь в выполняемую работу с полной сосредоточенностью и неразделённым вниманием, это окажет вам огромную помощь в медитации». Свами Сатьянанда.

Практикой Карма-йоги достигается однонаправленность ума, которая, например, в раджа-йоге достигается при помощи дхараны.

Карма-йога направлена на уменьшение влияния эго, и, в итоге, на его полное устранение. Это стирание эго становится гораздо легче, если человек чувствует преданность делу, человеку, или символу высшего бытия. В этих обстоятельствах он все свои действия посвящает объекту своей преданности.

В карма-йоге работа с полной отрешённостью называется нишкама-карма – «самоотверженная работа». Хотя от неё не ожидают никаких благ, в действительности она приносит величайшие плоды – спокойствие ума, высшее осознание и знание.

Принципы карма-йоги по Бхагавад Гите

Непривязанность к плодам действий: «Ты имеешь право только на работу, а не на её плоды. Не будь побуждаем плодами действий и не привязывайся к ничегонеделанью». (11:47).

Невозмутимость: «Выполни своё действие, о Арджуна, с чувством и отношением йоги. Отбрось привязанность и будь уравновешен в успехе и неудаче». (11:48).

Необходимость действия: «Безусловно, невозможно воплощённому существу полностью отказаться от действий; но тот, кто отказывается от плодов действий, - человек отречения». (18:11).

Бескорыстие: «Тот, кто свободен от чувства эго, кто неподвластен чувствам хорошего и дурного, - хотя он и сражает этих людей, он, в действительности, не убивает и не связан этими деяниями». (18:47).

Отречение и просветление: «Тот, кто полностью не привязан ни к чему, кто контролирует своё индивидуальное «я», кто лишён желаний, - тот путём отречения (умственно) достигает высшего состояния свободы от действия (просветления)». (18:49).

Выполнение обязанностей: «Выполни свой долг, ибо действие гораздо выше бездействия, и даже само поддержание физического тела было бы невозможно без определённого рода действия». (11:8).

С точки зрения работы с клешами, мы можем видеть, что непривязанность и бескорыстная однонаправленность ума, ведущая к выполнению взятых обязательств, просто не оставляет клешам ни времени, ни места, ни какого-либо вообще шанса.

Кундалини-йога и работа с клешами

Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к Освобождению.

Учение о пробуждении Кундалини, очищении каналов, раскрытии чакр и переживании тонких пустотных блаженств в энергетическом теле является краеугольным камнем второго из пяти разделов учения Лайя-йоги — Шакти-янтры.

Кундалини -это по сути жизненная сила в теле йогина. Все движения, эмоции, творчество — есть проявление Кундалини в теле.

Кундалини-йога– это тантрический процесс. В практиках тантры акцент делается на энергии, на ощущении, на повышении чувствительности осознания для переживания движения прана шакти. И Кундалини-йога работает над пробуждением пран и чакр, и над стимуляцией и очищением таттв.

Первоначальной задачей практика в Кундалини-йоге является очищение сети каналов, открытие чакр, развязывание узлов и перенаправление энергии из боковых каналов в центральный канал.

Когда ветры собираются в центральном канале, ум йогина полностью освобождается от иллюзии двойственности и становится неподвластным рождению и смерти.

Засоры в нади и пять клеш

«Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения семидесяти двух тысяч нади». «Хатха-йога-прадипика» (3.116)

В процессе практики йогин сталкивается с серьезными препятствиями (клешами) — омраченными состояниями ума и энергии, которые должны быть устранены практикой очищения нади.

Эти клеши таковы: чувственное желание (кама), гнев (кродха), слепая привязанность (моха), гордыня (мада), зависть (матсарья).

Если нади засорены, человек подвергается мирским желаниям, энергия не может свободно циркулировать по забитым нади и скапливается в какой-либо части тела.

Когда энергия собирается в какой-то части тела, нечистые колебания (вритти), присущие чакре, оказывают влияние на ум, пробуждая в нем впечатления прошлой кармы (самскар) и вызывая различные ощущения-импульсы (васаны).

Ощущения-импульсы побуждают человека совершать действия ради удовлетворения мирских желаний. В процессе действий накапливаются новые самскар и создаются новые кармы.

Когда нади очищаются, мирские желания оставляют человека. С очищением муладхара-чакры гнев оставляет йогина. С очищением свадхистана-чакры вождление оставляет йогина. С очищением манипура-чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей. Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир. Очистив вишуддха-чакру, йогин освобождается от зависти, нечистой речи и злословия. Очистив аджна-чакру, йогин освобождается от скованности застывшими представлениями, догмами и теориями и может мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

Засоры в нади и желания

Пока нади засорены, праны не могут циркулировать свободно, йогин подвергается воздействию нечистых состояний праны и энергий нечистых вритти, которые присущи нижним чакрам.

Когда нади в области ног засорены, йогин подвержен состояниям страха, гнева, мнительности, сомнения и тупости.

Если нади свадхистана-чакры засорены, йогин испытывает половое желание и желание есть острую пищу. Чтобы избавиться от нечистых нади в свадхистана-чакре следует избегать употребления острой, соленой, горькой и кислой пищи.

Если нади узкие или засорены в пупочной чакре, йогин испытывает жадность, привязанность к концептуальному мышлению.

Засоры нади анахата-чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, самомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности.

Если йогин испытывает засоры в области горла, у него есть склонность разговаривать грубо, лгать, ссориться, подвергаться влиянию демона гордыни.

Если засорены нади ида и пингала в районе аджна-чакры, у йогина есть стойкая привязанность к концептуальному мышлению и нет способности к всеохватывающему видению проблемы.

Если говорить кратко, в рамках кундалини-йоги все мирские желания вызываются движением нечистых пран по засоренным нади, при этом, если праны двигаются по каналу пингала, эти желания проявляются вовне, а если они двигаются по каналу ида, желания оказывают влияние на сознание и мышление.

Засоренность определенных каналов в чакрах означает действие нечистых энергий (вритти), присущих элементам, которые в своей тонкой форме находятся в каждой из чакр.

Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать прану.

Очистив энергетические каналы, йогин начинает ощущать циркуляцию праны в теле, уменьшаются его желания, количество сна, еды. Тело становится легким и сильным.

«Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 2»

Из вышеприведенного отрывка книги Сияние Драгоценный Тайн Лайя-йоги, можно сделать вывод, что работа с клешами через практику Кундалини-йоги ведется посредством очищения энергетических каналов и чакр различными методами, к которым относятся асаны, пранаямы, мудры и т.п. практики, которые не были приведены, поскольку не относятся к теме аналитической медитации. Подход Кундалини-йоги кажется принципиально иным, нежели подход Джняна-йоги, в то же время в учении Лайя-йоги Джняна- и Кундалини-йога – являются двумя из пяти янтр учения, а следовательно могут практиковаться параллельно или поочередно в зависимости от индивидуальных склонностей, а главное от наставлений Мастера, для достижения наилучшего эффекта.

В то же время очень важно уловить тонкое отношение к этому вопросу и сам дух этой практики, который Гуруджи передает в одном из сатсангов:

«Кундалини-шакти может по разному проявляться в нашем теле в зависимости от того в каком центре собирается - как гнев, физическая сила, как вождление, как блаженство, жадность, властолюбие, привязанность, как обаяние, гордость, речь. Она может и омрачать становясь «клеша», она же может и пробуждать становясь благом, мудростью (джняной) и нектаром.

Фактически все, что есть во внешней вселенной - это проявление этой энергии. Адишакти, Махапрана, Великая Божественная Мать - все это ее формы.

В случае мирского человека, в случае обычного верующего, это неосмысленная энергия желания, дающая временное удовольствие, или энергия "греха", и человек ничего не может с ней поделать, кроме как либо бороться с нею и подавлять ее, либо, потакая ей, подпадать под ее влияние, теряя контроль над своей жизнью. Только эти две возможности.

В этом фундаментальное отличие восточного подхода садху, йоги, тантризма принадлежащего к йоге, шайва и шакта даршанам (школам), и западного подхода. Это отличие определяет отношение к жизни и энергии мира в целом.

Для человека мира сего (сансарина) мир эмоций, чувств - источник привязанностей, радости или страдания, которому он, тем не менее, весьма рад.

Для верующего в авраамических религиях - он есть источник греха и возможного соблазна.

Для садху же, особенно в тантрийской традиции, это Брахман, Абсолют в форме энергии, сама – Вселенская божественная сила, Великая Божественная Мать, Шакти, стремящаяся к союзу с Шивой.

Она может как вводить в иллюзию, невежество, наказывать, так и благословлять, и освобождать йога.

Логика садху здесь такова: если энергия желаний, эмоций, страстей - это часть всеобщей вселенской божественной энергии Кундалини, то с ними можно работать, извлекая пользу и принося благо как себе, так и другим, ее можно ставить на службу освобождения души и просветления. Все зависит от нашей позиции, нашей мудрости и нашей связи с нею.

Есть бесчисленные варианты, и мы можем работать с ними. «Деловое» отношение к энергии эмоций, страстей и желаний, в том числе и к энергии вожеления, как к «рабочему материалу» из которого можно извлечь субстанцию пробуждения в виде единства «блаженства и пустоты» (сукха-шунья) - это уникальный взгляд присущий именно учениям тантризма, как буддийского так и индуистского.

Глубокое отношение к сексуальной энергии, умение работать с ней делает садху гораздо более чистым, целомудренным и независимым от сексуальной энергии, чем если бы он просто пытался ее отрицать, считая ее нежелательной, греховной, постыдной или грязной. Он становится истинным брахмачари, достигая истинной чистоты.

«...Когда ты чувствуешь как при пранаяме, в мудрах, пробуждается муладхара чакра после асан, мудр, мантр, крий и пранаям, как вибрирует жидкий поток в сушумне, позвоночном столбе и поднимается все выше и выше, минуя свадхистана чакру, манипуру, анахату, вишудху, и доходит до аджны и сахасрары, погружая тебя в сияющий божественный свет, тогда ты понимаешь секрет этой энергии.

Ты не можешь больше пренебрегать ею, считать ее моральной или аморальной, специально вычленять из нее сексуальную составляющую и т.д.

Но также ты понимаешь, что у этой энергии есть грубые, непригодные для самадхи формы и тонкие формы. Ты понимаешь - это единая энергия Великой Божественной силы, Кундалини шакти, Божественной матери. А уж как ты ею распорядишься в зависимости от того, в каком облике захочешь чтобы она перед тобой предстала - это уже зависит только от тебя...»

В тантризме садхана по преобразению клеш в нектар начинается с того, что мы признаем наличие разных энергий в теле. Есть также клеши как грубая энергия, клеша - прана, ведущая к омрачениям. Как любая энергия она может быть или разрушительной или полезной.

Все зависит от того, как мы себя поведем с нею.

Мы не оцениваем ее в оценочных терминах ума: греховно-негреховно, чисто-нечисто, морально-аморально. Такой подход уместен для взглядов сутры, но для тантры он не уместен. Вместо этого мы признаем факты, например: сексуальная энергия во мне существует в форме кундалини-шакти, или эмоция вожеления существует, она может быть грубой и негодной для самадхи или тонкой и пригодной. Она может привести меня к дисгармонии и опустошению, если я пользуюсь ею неумело, либо, наоборот, в случае умелого использования, - к внутренней силе и самадхи. Мы признаем: кундалини и блаженство в моем теле от кундалини - существует. Неправильным будет эту энергию проявить в грубой нечистой форме клеш, в виде вожеления. Правильным - преобразить ее в урдхва-кундалини, в состояние света.

Мы признаем энергию вожеления рождающуюся в муладхаре как рабочий материал, с которым можно работать, как свинец, дешевую руду, которую можно выплавить во что то ценное и полезное.

Если мы отрицаем наличие руды по каким либо соображениям, или отказываемся работать с нею, мы не можем выплавлять золото - это аксиома алхимии и кундалини-йоги. Грубая руда - это энергия вожеления, кама-шакти. Ее именуют тамасика-шакти.

Это само сексуальное желание как таковое. Вместо того чтобы отрицать его, подавлять, бороться с ним или переводить все в область морали, т.е. двойственных оценок и суждений, кундалини-йога ищет путь преобразования, трансмутации этой нечистой энергии в чистую. Обычная руда здесь - это неочищенная тамасичная и раджасичная кундалини движущаяся по сушумне и ваджра нади. Ее называют «конь ветра» на котором ездит сознание - ум. Ее именуют урдхва-кундалини, раджасика-шакти. Она движется по ваджра-нади в сушумне.

Золото - это очищенная форма кундалини, движущаяся по читрини и брахма-нади. Ее именуют саттвака, ананда-шакти, хладини-шакти. Она движется по тонкому каналу - читрини-нади внутри сушумны.

Что представляет собой работа с энергией блаженства в духе брахмачарьи и кундалини-йоги?

Учение тантризма учит не отвергать энергию клеши, а преобразовать ее, превращая клеши в мудрость. Делая яды – нектаром. Но что это означает в самом деле? И так ли это просто? Недаром есть поговорка в среде садху: «Только павлин может питаться ядом».

Клеши - яды это спящая кундалини в виде разрушительных тамасичных энергий, движущихся по иде и пингале в форме неочищенной апаны, саманы и праны и проявляющихся в виде неконтролируемых мирских желаний.

Энергия вожеления сама по себе - это клеша-прана, форма кама-шакти, разновидность загрязненной энергии.

Чем плохи клеши? Они ведут душу к деградации, если им потакать.

Но в учении тантризма в традиции сиддхов речь вовсе не идет о потакании клешам. Речь идет о превращении в случае низших тантр грубой энергии клеши в муладхаре и иных центрах, в энергию блаженной пустоты и света в сушумне и сахасраре.

Либо речь идет об оставлении в осознании сахаджи, в естественном присутствии, "подобном пространству неба "энергии клеши " как она есть", и безуспешной самоотдаче энергии клеши божественному свету Атмана-Абсолюта, в случае ануттара-тантры, с последующим непременным растворением и преобразованием клеши в мудрости и нектары.

Эти нектары и мудрости могут проявляться в форме переживания расы - вкуса Абсолюта, быстротечного самадхи, пустотного блаженства, знаков в медитации и снах, обнаружения Брахма-ахам-бхавы, появления видения и даршанов божеств, вспышек ясности, опыта самадхи и самавешы (растворения), нисхождения благословения - ануграхи, шактипатхи и т.д.

Позволить клеше остаться не преобразенной, не раствориться - ошибка, каким бы путем йогин не следовал.

Эта грубая кама-шакти должна быть трансформирована до уровня тонкой сукшма-шакти, до энергии пустотного блаженства (ананда-шакти) и чистой энергии (атма-шакти). Это процесс очищения грубой энергии желания, затем сублимации и возгонки до состояния света.

Ее предстоит алхимически очистить чтобы она стала пригодной для божественного восхождения. Она подобно нечистому металлу должна пройти ряд трансформаций прежде чем стать алхимическим золотом, тем что называют хладини-шакти.

Грубая кама-шакти, поднявшись и пройдя путь по сушумне, должна превратиться в урдхва-кундалини, урдхва-кундалини - в ананда-шакти, энергию тонкого блаженства, ананда-шакти - в хладини-шакти, хладини-шакти - в сияние чистого света.

Энергия, вместо того чтобы наполнять половые органы и неконтролируемо выйти из тела, должна все более утончаясь, войти в сушумну, затем в ваджра-нади, затем в читрини-нади и в конце концов в брахма-нади, что само по себе есть реализация самадхи».

Свами Вишнудевананда Гири

По материалам сатсанга 15 мая 2015

Итак, в этой главе были рассмотрены клеши как категория религиозно-философских систем, близких по духу учению Лайя-йоги. Это три колесницы буддизма, классическая йога Патанджали, Бхакти и Карма-йога, Кундалини-йога, а также был сделан обзор основных методов работы с клешами в этих различных системах практики. Но этот обзор был бы неполным, если не упомянуть тантрические школы индуизма, которые по духу наиболее близки Адвайта-лайя-йоге в традиции сиддхов.

«Согласно «Куларнава тантре» существует семь ступеней тантрической практики (семь ачар) – это семь стадий эволюции духовного пути йогина, на каждой из которых предписывается определенный способ практики и тип поведения.

На первой ступени («ведачара», или «путь ортодоксального ведического брахманизма») 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. 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 Брахмой, Вишну и Шивой, и практикует садхану женских божеств (шакти), медитируя на изначальную энергию (Адья-шакти).

Следующая ступень – «вамачара» – представляет собой садхану, предназначенную для йогина уровня «герой» (вира). На пятом уровне процесс нисхождения (правритти) меняется на процесс восхождения (нивритти). Это подразумевает овладение внутренними энергиями и практикой созерцания, способность к сублимации негативных энергий и повороту 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» (самараса) в потоке сознания практикующего.

Эта ступень также связана с овладением возвратным процессом энергии (нивритти), контролем над сексуальной энергией, который достигается практиками Кундалини-йоги и объединением блаженства с пустотой.

Шестая ступень – «сиддхантачара», на ней 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, всех 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.

В момент, когда овладение энергией и сознанием созревает, йогин 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 практикующий достигает Освобождения, при жизни становясь дживанмуктой. Он обретает полное знание абсолютной истины, пребывая в состоянии безграничного сознания. Такой йогин полностью овладел естественным состоянием, в его сознании объединены субъект и объект, а внутреннее пространство слилось с внешним.

Он обрел способность контролировать внутренние энергии и освободился от всех связывающих условностей, моральных предписаний и концептуальных суждений. Не существует больше никаких ограничений, и 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».

Проанализировав и сравнив практики на семи тантрических ступенях можно провести параллели с приведенными выше практиками других систем, отметив, что в тантризме ступени даны в связи с эволюцией сознания и предполагают последовательное применение множества разнообразных методов в их строгой последовательности. И данная последовательность не меняется от личных предпочтений и выбора и предполагает прохождение всего многообразия практик в заданном порядке. Можно сказать даже, что путь тантризма кажется наиболее универсальным и всеобъемлющим, да и безусловно многообещающим.

Что касается работы с клешами, можно увидеть, что, прежде всего, предписывается духовное обучение, ритуализм и очищение, аскетизм и преданное поклонение, затем работа с энергией Кундалини и овладение внутренней энергией. И лишь на пятой ступени, достигнув состояния единого вкуса, йогин начинает работу с клешами в духе самоосвобождения и преображения».

Этот момент очень тонкий. Выполняющий аналитическую медитацию на тему важности отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преображения в просветленные мудрости находится на первых ступенях тантрической практики, потому что аналитическая медитация – это самое начало практики. Практика выполнения этой медитации существенно отличается от того, что выполняют тантристы высших ачар. Это очень важный момент.

«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.

В отличие от пути кауликов Лайя-йога 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».

Лайя-йога в традиционном контексте семи ступеней
тантрической практики индуизма

Часть 3

«Глупо менять великое счастье Освобождения от рождения-смерти на клеши-привязанности, и мелочные мирские заботы и забавы».

Свами Вишнудевананда Гири, «Песня о том, что глупо на Пути Дхармы»

Работа с клешами в стиле Лайя-йоги

Лайя-йога очень глубоко проникает в сущность Бытия не только своей недвойственной философией, но и своей запредельной практикой. Клеши, как и любое другое явление, которое имеет свою специфику и способ проявления, не рассматриваются как нечто отдельное от природы ума и самосуществующее, тем не менее, они не игнорируются. Источником клеш, как и любых других явлений является сам Абсолют. Каким образом это возможно, подробно можно узнать в следующем отрывке текста «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 2»:

«Вселенная нашего кармического видения в основе своей состоит из энергии пустотного света. Этот свет очень тонок и неотделим от сознания. Элементы в их сверхтонком состоянии представляют собой пять сияний света. Сияние света в данном случае выражает частоту вибрации элемента. Пять сияний появляются из нерожденного пустого пространства, вакуума, исконной энергии, из которой возникает все и в которой все растворяется.

Когда в пространстве первичной энергии появляются потоки коллективных отпечатков кармы (кармические ветры), в нем возникает колебание тонких частиц энергии. Эта энергия еще недифференцирована и пустотна, у нее нет качеств. Этот вид энергии неразделен с исконным пространством Бытия, в нем нет двойственности и чувства «я».

В этом потоке пустотной энергии сознания вследствие такого движения самопроизвольно вспыхивают пять видов вибраций. Они имеют светоносную, сияющую природу света. Эти пять видов света есть проявление тонкой энергии исконной светоносной природы Ума. Это элементы в самом чистом и тонком состоянии. Света элементов невидимы обычному зрению, т.к. они проявляются в более тонком измерении, чем обычный свет. Видимый свет возникает из этих пяти светов.

Пространство имеет голубой или бесцветный свет, включающий в себя все цвета, воздух – зеленый, огонь – красный, вода – белый, земля – желтый.

Эти пять светов являются тонкой радужной основой всех видимых внешних элементов, в том числе нашего тела.

Огрубляясь, восприятие пяти светов становится более осязаемым, и они проявляются как внешние объекты по отношению к сознанию. На последнем этапе огрубления пять светов воспринимаются как измерения (локи), а внутри измерений – как грубые физические элементы природы (стихии), существующие вне нашего тела и сознания.

Пять видов света материализуются и принимают в нашем теле форму пяти пран, образуют пять главных внутренних органов, по пять пальцев на каждой конечности, пять органов действия, пять органов чувств, пять тонких ощущений (танматр) и пять восприятий.

Наше тело, рождаясь, также проходит этот процесс. Вселенная рождается одновременно с рождением нашего тела. Пока тело не стало твердым, в нашем кармическом видении не существует материальной вселенной.

В случае неведения наше сознание омрачается, запутываясь во внешних элементах и своих восприятиях, тогда возникают пять нечистых состояний (пять клеш), которые, усиливаясь, ведут к перерождению в низших мирах».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 2»

Итак, в Лайя-йоге, клеши это одно из проявлений пяти элементов, которое может быть либо чистым, либо омрачающим. Каким образом?

«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 проецирования света внутреннего осознания во внешнее пространство, йогин получает понимание, что внутреннее и внешнее пространства неразделимы. Когда его понимание совершенно, и два его пространства объединяются, он достигает полного Освобождения, также как вода внутри и снаружи кувшина смешивается в момент, когда кувшин оказывается разбитым.

Если такой йогин пребывает в состоянии единства с центром бытия, то пять изначальных элементов и их сияний проявляются как пять чистых пространств (вйюман) 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 к полной 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 состояние пяти загрязнений (клеш), пяти страстей. Каждая страсть или загрязнение связана с определенным элементом в теле и, соответственно, с определенным видом света.

Первый вид восприятия света называется «антар-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, или «сбивающая прана» побуждает двигаться кармические ветры, порождая двойственное состояние в уме йогина.

Когда такой свет понимается неверно, то из-за такого движения он уплотняется в грубые элементы и внешний материальный мир. Если же свет распознается как чистый и недвойственный, то происходит Освобождение.

«Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Джьоти-янтра»

Теперь, имея это очень ясное представление о том, что есть клеши для лайя-йогина, как и откуда они происходят, уверенно и смело мы можем ответить на чрезвычайно «спорный» вопрос, который часто волнует интересующихся высшими учениями. Нужно ли вообще работать с клешами, если они так же, как и все остальное в этом мире, исходят из Источника?

Опираясь на учение джйоти-йоги, полученное непосредственно из уст Мастера, можно ответить так, что если практикующий обнаружил свое присутствие в Сансаре, а мир для него ощущается как внешний и материальный, значит, его вид восприятия называется «бахья-лакшья-даршана», а он автоматически подразумевает наличие пяти нечистых органов чувств и состояние пяти страстей и загрязнений (клеш). А это значит, что ему нужно не просто работать с клешами, ему нужно кардинально поменять свое внешнее кармическое видение на чистое видение, которое называют «антар-лакшья-даршана».

Наличие омрачений в потоке сознания – не случайность и не то, с чем можно жить, пытаясь игнорировать, тем самым просто обманывая себя. Наличие клеш – это признак сансарного видения, для изменения которого у лайя-йоги есть множество методов для множества учеников с различными способностями и уровнем осознания.

Очень важно, особенно в начале пути, понять, что множество рождений мы шли по неверному пути от сияния изначального света к его искаженным проявлениям в виде грубых элементов, которые подразумевают ограничения, нечистоту, обусловленность и, в конце концов, страдания. Духовный путь ведет нас обратно от кармического видения к чистому видению, чистым элементам и единству внешнего и внутреннего пространств, к недвойственности и Освобождению.

В процессе нашей практики, клеши обязательно должны трансформироваться, быть побеждены, очищены или как-то раствориться, но в любом случае они должны покинуть нас, иначе практику нельзя будет назвать успешной, иначе путь нельзя будет назвать духовным, а не-духовный путь не ведет к тому, куда мы стремимся. «антар-лакшья-даршана»

«Я простираюсь перед мужеством
далеких от Дхармы мирских людей,
Даже на миг не помышляющих
о законе кармы и будущих жизнях,
Чье неведение и клеши не знают границ,
А жизнь бессмысленна,
как полет мотылька зимой.

Глядя на их мужество и бессмысленные страдания,
Я сам воодушевляюсь в практике Дхармы».

Свами Вишнудевананда Гири «Перед кем я простираюсь
(песня безумного йога)»

Отношение к страстям и омрачающим эмоциям (клешам)

«На пути практики созерцания йогина подстерегает множество врагов. Эти враги – его собственные неочищенные состояния ума и энергии. Известно пять таких врагов.

Пять корневых клеш или ядов в соответствии с числом элементов представляют собой загрязненную карму того или иного элемента в теле йогина. Считается, что, многократно разветвляясь и переплетаясь, пять коренных клеш порождают восемьдесят четыре тысячи страстей, которые увлекают йогина к новому рождению, не оставляя даже малейшего просвета в его сознании для практики истинного созерцания.

Хотя в учении Лайя-йоги принято говорить, что необходимо делать клеши мудростью, то есть 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 или 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.

Сиддхи говорят, что йогин должен представлять себя матерью, которая боится потерять единственного сына, таким же образом мы должны быть бдительны с тем, чтобы не рассеять свое созерцание, поддаваясь омраченным состояниям.

Часто говорится, что мы должны научиться созерцать так, что даже если за нами гонятся семь разъяренных собак, то мы не бросим созерцание. Под семью разъяренными собаками имеются в виду наши эмоции и страсти-желания, которые гасят созерцательное присутствие. Сиддхи рекомендуют отбрасывать страсти так же, как мать, охраняющая единственного сына, отбросила бы змею, которая незаметно заползла к ней на колени.

«Не попадись в сети чувственных привязанностей, – поет 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 сутры и не являются собственно методами Лайя-йоги, однако настоящий практик Лайя-йоги не ограничен в своей садхане одним методом, поэтому он свободно может применять методы начальных ступеней, если они ему помогают.

Внимательность 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 проверять, насколько хорошо мы удерживаем ум. Такая проверка и называется бдительностью. В Лайя-йоге бдительность, 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 такой маленькой как сезамовое зернышко».

Махасиддха Сараха

Если мы не умеем сдерживать клеши памятованием и бдительностью, и при этом мы еще не укоренились в истинном созерцательном присутствии, то есть большая опасность, что, воображая себя мистиком-авадхутой или махасиддхой и действуя с большой легкостью и непринужденностью, мы можем породить легковесное отношение к загрязнениям и омрачениям, и вместо Освобождения будем творить горы негативной кармы.

Сиддхи рекомендуют длительное время практиковать в уединении до тех пор, пока не будет достигнута стабильность в поддержании присутствия и успехи в медитации, так же как раненый олень, прячась от других живых существ, залечивает свои раны.

Когда встает вопрос об омрачениях, страстях и клешах, говорят так: «Беги от страстей, как от ядовитых змей». Также сиддхи часто используют выражение «бить свинью дубинкой по

рылу», говоря о том, как следует обращаться с клеши и страстями. Свинья здесь символизирует наше нечистое сознание и энергию, а рыло – это то место, которым она роет землю в поисках желудей и которое пытается везде проникнуть, 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 их место.

Если мы зададим вопрос, противоречит ли это сущностным наставлениям Лайя-йоги о том, что клеши не нужно отвергать, и о том, что даже клеши являются путем, то обнаружим, что нет никаких противоречий. Действительно, клеши используются в различных тантрических учениях и делаются путем, и думать, что страсти и клеши отдельны от естественного состояния, – означает впасть в коренное заблуждение. Однако до реализации такой подход касается только взгляда, но не поведения.

В связи с этим у сиддхов существует поговорка «не бить свинью в пяточок». Пяточок – самое уязвимое место свиньи, и если ее ударить по нему, она будет испытывать сильную боль.

Таким же образом, если у нас в потоке сознания возникают клеши, и мы впадаем в уныние, чувство греховности, фиксируемся на своей нечистоте, то это лишь усугубляет наше состояние и отвлекает от созерцания, еще больше угнетая.

Идея нечистоты, греховности или чувства вины как таковая чужда взгляду тантры вообще, а Ануттара-тантры – в особенности, поскольку единая самайя созерцания предполагает, что йогин находится в непрерывном осознании абсолютности, совершенства и 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». Такой йогин, способный на практике реально применять путь объединения со страстями, не отрекаясь от них, встречается реже, чем драгоценный цветок дерева удумбара.

Даже опытный практик, если он потакает страстям, не находясь в присутствии, через некоторое время «отравится». Поэтому для начинающего йогина нет другого выхода, кроме как стараться очищать себя от страстей и негативных эмоций (клеш), отречься от объектов, которые порождают желания, до тех пор, пока он не увидит их иллюзорность и не почувствует полное бесстрашие».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

«Лишь сиддхов страсти украшают,
обычных же людей в ады толкают.
Клеши есть боддхи,
когда боддхи вновь и вновь
отвоевывается в борьбе».

Свами Вишнудевананда Гири «Наставления колеблющимся ученикам
и тем, кто были монахами»

Важность отрешения от клеш

«Тот, кто не постиг суетности мирских удовольствий
И не отрицает их всем своим сердцем,
От плена Самсары никогда не сможет освободиться.
Вы должны знать, что мир есть не что иное, как иллюзия,
И работать упорно над подавлением своих желаний-клеш».

Миларепа

«Отверг я клеш смертельный яд,
и, словно змей опасных, я отверг
гордыню, похоть, гнев и алчность,
отверг рассеянность ума и искушенья плоти,
отверг я мыслей сон,
державших в клетке самобытия.
Отверг цепляния за “я”, “мое”,
отверг все планы, страхи и надежды,
имущество, очаг и суету забот,
и принял святость Дхармы,
очищения и совершенства Путь...»

Свами Вишнудевананда Гири «Ответ монаха»

Итак, на начальных стадиях практики, а таковыми являются в целом все стадии до достижения самадхи, активная борьба с клешами в пользу защиты собственного созерцания, которое клеша безусловно сбивают, поощряется. Здесь хороши любые методы, которые доступны, наработаны, лишь бы они реально работали. Однако главный метод, который предлагает лайя-йога – это внимательность и бдительность. Но для того чтобы их применить необходимо очень четко замотивировать свой ум, необходимо понимание, а оно приходит как результат чтения писаний и получения наставлений Мастера, как результат шраваны (слушания учения).

Каждый человек имеет свой опыт сансарной жизни и опыт общения с себе подобными, который в корне противоречит тому опыту, который мы вознамерились приобрести в результате нашей практики, опыту чистого видения. Некоторые практикующие легко испытывают опыт чистого видения при передаче от Мастера, но быстро теряют это переживание, когда становятся предоставленными сами себе, однако это не повод для разочарования в духовной практике и собственных усилиях.

Если благодаря благословию святых кто-то встает на духовный путь, это не значит, что собственные усилия и отречение от старого видения в пользу нового понимания не должны применяться, скорее наоборот. Если видение под влиянием каких-то препятствий понижается, в том виноваты не препятствия, препятствия невозможно уничтожить, с ними нужно работать и превосходить, в этом и заключается практика на начальных этапах.

Об этот и многом другом повествуют святые писания, например, Трипура Рахасья:

15. "Если некоторые отдельные неудачные случаи приводят человека к потере веры в индивидуальные усилия, то он несомненно проклят Богом, потому что он сам становится причиной своего собственного крушения.

16. "Ведомый надлежащей рассудительностью, сопровождаемой усердием, и прилагающий личные усилия, человек должен вступить на свой собственный верный путь к освобождению.

17. "Разные личности говорят о разных путях, ведущих к этой цели. Выбери среди них тот, который является вернейшим.

18. "Правильный выбор делается в результате правильного обсуждения и согласно опыту мудрых. Затем сразу же приступи к практике. Сейчас я подробно объясню всё это. Внимай мне.

19. "Тот выбор наилучший, который не впрягает тебя снова в хомут страдания. Для пронизательного человека боль очевидна во всех аспектах жизни.

20-22. "Всё то, что несёт на себе след страдания, не может быть хорошим. Это относится к богатству, детям, жене, царству, сокровищам, армии, известности, наукам, разуму, телу, красоте и процветанию. Ибо всё это – преходяще, уже пребывая в когтях смерти, иначе называемой временем.

23. "Может ли быть хорошим то, что является только семенем, готовым прорасти как боль и вырасти в страдание?"

24. "Правильные средства находятся за пределами всего этого. Однако желание обладать всем этим порождается заблуждением. Главный Волшебник – Махешвара. Он – творец вселенной, и все вводятся в заблуждение Им.

Трипура Рахасья. Глава VII

Важность очищения омрачений-клеш

Если клеши не очищены,
Я — просто корм для Мары!
 Не время расслабляться!
 Не уступать Маре!
Вперед, вперед,
 к Освобождению!

Свами Вишнудевананда Гири «Гимн практикующих в ритрите»

«Чтобы стать истинным монахом-подвижником, а уж тем более святым, нужны годы, годы упорной духовной борьбы, очищения, очищения и очищения. Должны быть побеждены и укрощены заклятые враги йогина – бешеный слон гордыни и эгоизма, змеи клеш-привязанностей и желаний и обезьяна беспокойного ума».

Свами Вишнудевананда Гири, «Наставления колеблющимся ученикам
и тем, кто были монахами»

О том, какую важность придает наш Мастер очищению от клеш и какой метод для этого самый лучший повествует короткая сцена с учеником, вопрошающим своего учителя, описанная им самим:

«Вопрос ученика: «О учитель, ведь ты сказал, что нерожденное «Я» совершенно без усилий и чисто без нужды в очищении, и зачем же мне методы йоги, если я вступил на путь недеяния и неметода? И зачем ты это 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 неисправлении, имеется ввиду 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 клеш, 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 якобы выполнять какие-то практики.

Однако, поскольку ты находишься в созерцании в недеянии, без надежды, это всего лишь игра, которая кажется практикой и усилием другим, но не тебе. Главная твоя практика – это созерцание в недеянии. 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».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

Здесь говорится о том, что лучший метод очищения от клеш – это созерцание, оставление всего «как оно есть» без мыслей и суждений, без надежд и ожиданий, без оценок и усилий, без гордости, претензий, страхов и цепляний, при том, что это нужно непрерывно выполнять. Потому что если даже мы пять минут продержимся без гордости и страха, без оценок, а через пять минут они опять вернуться и возьмут свое, вряд ли победа окажется за нами. Сможет ли это применить тот, кто впервые услышал об этом методе? Возможно, если это сам царь Джанака, но для большинства нужны годы тренировок, чтобы можно было положиться исключительно на этот метод.

Сначала созерцание не длится и минуты, затем оно может теряться на часы, дни, даже месяцы, но практик тем и отличается, что ищет пути возврата к этому состоянию, пока этот метод не будет наработан, только после этого он становится спасительным плотом через реку сансары. Но если мы пять минут проплывем на плоту, а потом резко сойдем с него, не добравшись до берега, глупо надеяться, что мы спасемся, и в этом будет виноват не метод, а наша недооценка собственного мастерства и других, более доступных средств, об этом часто предупреждают святые и мастера.

«Идти на поводу гордости и эгоизма под видом Естественного состояния, считая себя не связанным ни с чем называется восьмым отклонением в практике естественного самадхи.

Когда мы практикуем путь пребывания в Естественном Состоянии, часто говорится, что действие и мысли, не так важны, а самое главное – осознание. Это то единственное, что нас обязывает как практикующих – поддержание этого осознания.

Но когда многие люди, обладающие загрязнениями или эгоцентризмом слышат это, они все это передергивают и удобно трактуют в свою пользу – в пользу обоснования страстей, гордости или движений души. Конечно, неправильно, под видом Естественного состояния, идти у этого на поводу, обосновывая тем, что в Естественное Состояние невозможно вносить поправки. Что если мы его поправляем, значит это уже не Естественное Состояние, что нужно следовать пути вещей, их естественному ходу. Это очень удобный способ.

Не внесение поправок касается только самого Естественного состояния, а в отношении загрязнений, движений души, клеш, мирских желаний, нужно вносить поправки. В отношении Абсолюта мы не вносим поправки, не изменяем его, не поправляем, но в отношении относительного измерения, мы всегда должны вносить поправки, иначе не поправленное относительное измерение не даст реализации Абсолюта».

Свами Вишнудевананда Гири, «Анализ 35 отклонений от практики естественного самадхи»

«Вы, умники-философы, любители скрыть клеши и цепляния рассуждениями о том, что все абсолютно, “здесь и сейчас”, или о том, что все нереально и пусто, так, что некуда идти и нечего достигать, и нет нужды отречься и очищаться, продолжайте смешить сиддхов и богов, пока не надоест водить себя за нос, то-то будете удивляться.

Я же очищаю себя от гордыни и клеш, неустанно упражняюсь в непрерывной осознанности того, что некого очищать, не забывая о ветрах, каналах, звуке и свете, и упорно иду вперед.

Вы, любители потакать желаниям и поиграть с клешами под видом духовной практики, практикуйте пять ядов, заводите подруг, тешьте себя цитатами из тантр, смысла которых вам не понять, подносите клеши, забывая каналы, теряйте прану и остатки медитации под видом тантрической практики.

Я же, целиком посвятив себя управлению ветрами и утвердившись в единстве с Умом, подобным пространству, не потеряю даже капли энергии и не отвлекусь от осознания даже на миг, чем бы я ни занимался».

Свами Вишнудевананда Гири, «Как бы то ни было, а я иду вперед!»

Часто мастера говорят о том, что нужно быть трезвыми на духовном пути, что нужно быть мудрыми. В абсолютном смысле мудрость – это Адвайта, недвойственность, но на пути к Адвайте нам просто необходимо развивать различающую мудрость, иначе мы пойдем не тем путем, об этом уже говорилось.

Кармическое видение кардинально отличается от чистого видения, которое не достигается простой декларацией истин Адвайты. Наше кармическое видение подразумевает, что мы должны развивать различающую мудрость, которая очистит сознание и подготовит его к переходу в другое видение. Об этом переходе и о том, как его совершить мы можем узнать от Мастера и из священных писаний нашей традиции, например из Трипура Рахасьи:

6. "Сейчас Я сообщу тебе тайну всего этого. Нет никакого различия в методах, равно как и в джнанае, фактически, нет отличий.

7. "Плоды отличаются согласно ступеням достижения совершенства. Совершенство накапливается в течение нескольких рождений и, по его завершении, джнана легко раскрывает себя.

8. "Степень прилагаемых усилий соответствует стадии несовершенства, принесённой из прошлых рождений. Однако, джняна извечна, и, в действительности, не требуется никаких усилий.

9. "Поскольку она уже присутствует и не нуждается ни в каком достижении, то джняна – чистый разум, это – то же самое, что и сознание, которое является всегда самосияющим.

10-13. "Какого рода усилие сможет помочь раскрытию извечно самосияющего сознания? Когда оно покрыто толстым слоем бесконечных васан (предрасположенностей и устремлений), его нелегко постигнуть. Наслоение должно быть вначале размочено струёй пара обуздания ума, а затем тщательно счищено острой стамеской исследования. После этого нужно поворачивать закрытый крепёж с находящимся внутри кристаллом кварца – а именно, умом, очищенным вышеупомянутым способом – на шлифовальном колесе бдительного осознания и, наконец, открыть крышку крепежа рычагом проницательности.

"И вдруг! Драгоценный камень, который был заключён внутри, теперь обрётён, цель достигнута!

"Таким образом, ты видишь, Парашурама, что все усилия направлены на очищение авгиевых конюшен предрасположенностей и тенденций.

14-15. "Умы – это совокупные влияния предрасположенностей, накопленных кармой. Приложение усилий необходимо до тех пор, пока предрасположенности продолжают колебать ум.

"Предрасположенности бесчисленны, но я перечислю несколько наиболее важных.

16. "Их можно разделить приблизительно на три группы: (1) апарадха (ошибка), (2) карма (действие) и (3) кама (желание).

17-29. "Предрасположенности, типичные для первой группы – неверие в поучения гуру и святых книг, что является вернейшим путём к падению. Неправильное понимание поучений, обусловленное самонадеянностью или гордостью – это аспект неверия, закрывающий путь к реализации для учёных пандитов и т.п.

"Общество мудреца и изучение святых книг не сможет устранить это недоразумение. Они утверждают, что нет никакой реальности за пределами этого мира; даже если бы она и была, её всё равно нельзя познать; если кто-то утверждает, что познал её, то это – иллюзия ума; ибо как знание может устранить страдания человека или помочь ему достичь освобождения? У них есть намного больше сомнений и неправильных представлений. Всё это относится к первой группе.

"Существует ещё большее количество людей, которые не в состоянии, как бы хорошо их ни учили, понять учение; их умы слишком зажаты предрасположенностями, чтобы быть восприимчивыми к утончённым истинам. Они формируют вторую группу – жертвы прошлых действий, неспособные войти в стадию размышления и созерцания, необходимую для уничтожения васан (тенденций).

"Представители третьей группы встречаются наиболее часто – это жертвы желания, которые всегда охвачены жадностью деятельности (то есть желанием работать ради получения плодов). Эти желания бесчисленны, так как они вздымаются бесконечно, подобно волнам в океане. Можно сосчитать звёзды на небе, но не желания! Желания даже всего лишь одного индивидуума бесчисленны – а что уж говорить о желаниях всех существ? Каждое желание слишком обширное, чтобы быть удовлетворённым, ибо оно ненасытно; слишком сильное, чтобы устоять перед ним; и слишком утончённое, чтобы избежать его. И поэтому мир, находясь во власти этого демона, ведёт себя безумно и стонет от боли и страданий, испытывая последствия своих собственных неправильных дел. Только тот человек, кто ограждён

отсутствием желаний (бесстрашием) и недоступен для козней монстра желания, может вознестись к счастью.

"Человек, находящийся под воздействием одной или больше из трёх вышеупомянутых предрасположенностей, не сможет добраться до истины, хоть она и самоочевидна.

30-33. "Поэтому Я говорю тебе, что все усилия направлены на уничтожение этих врождённых тенденций.

"Первая из них (то есть ошибка) приходит к концу при появлении уважительного доверия к святым книгам и учителю. Вторая (то есть действие) может прекратиться только божественной милостью, которая может снизойти на человека в этом рождении или в любом последующем. Ни на что другое невозможно надеяться. С третьей (то есть желанием) необходимо постепенно бороться с помощью бесстрашия, пронизательности, поклонения Богу, изучения священных писаний, обучения у мудрого, исследования высшей Сущности и так далее.

34. "Усилия, направленные на преодоление этих препятствий, бывают большими или меньшими, соглашаясь с величиной препятствий.

35-37. "Наиболее важное качество – желание освобождения. Ничего нельзя достичь без него. Изучение философии и дискуссии на эту тему с другими совершенно бесполезны, так как это не лучше, чем изучение искусств. Ибо, если дело обстоит именно так, человек мог бы с равным успехом надеяться на спасение, изучая скульптуру и практикуя это искусство. Изучение философии при отсутствии сильного стремления к спасению сродни одеванию трупа.

38-40. "Кроме того, Парашурама, случайное желание к освобождению также тщетно. Такое желание часто появляется при изучении великолепия освобождённого состояния. Это случается со всеми, но никогда не приносит никаких твёрдых результатов. Поэтому такое мимолётное желание не имеет никакой ценности.

"Желание должно быть сильным и прочным, чтобы оно могло принести плоды. Результаты прямо пропорциональны напряжённости и продолжительности такого желания.

41-43. "Чтобы достичь цели, желание должно сопровождаться усилиями. Только тогда будет происходить напряжённая работа и продвижение. Так же, как человек, получивший ожог, сразу же устремляется на поиск мазей, смягчающих боль, и не тратит впустую своё время на другие устремления, так же и искатель должен изо всех сил устремляться к освобождению, исключая все остальные устремления. Такое усилие плодотворно, и ему предшествует безразличие ко всем остальным достижениям.

44-46. "Начиная с отказа от наслаждений, поскольку они являются препятствиями на пути прогресса, искатель развивает бесстрашие, а затем желание освобождения, которое становится всё сильнее. Это заставляет его прилагать усилия в правильном направлении, и он целиком погружается в это. После прохождения этих стадий наступает наиболее необыкновенное завершение".

Трипура Рахасья. Глава XIX.

Итак, получив подробные указания о том, какие усилия будут плодотворными на пути и как их применять, в целях развития различающей мудрости еще раз проясним какие действия не приведут к заветной цели и даже отдалят ее.

«1. Обманутые Марой ложного понимания о естественном Пути, глупцы толпами попадают в ады и миры претов, вместо Освобождения.

2. Они игнорируют заповеди, считая, что клеши исчезают сами по себе, забыв, что истинное объединение клеш с мудростью происходит на уровне сиддхи “единства праны и ума”.

3. Они бродят, где им вздумается, думая, что они спонтанны, как авахуты, хотя не обладают малейшей дисциплиной и неспособны даже час выполнять садхану.

4. Думая, что они следуют Пути не-деяния, как сиддхи, они погружены в лень, клеши и тупость, слоняясь без дела, подобно обычным людям, и не имеют никаких достижений, самадхи, видений божеств, и спят ночью, забыв себя.

5. Думая, что они объединяют желания с присутствием, они всю наслаждаются чувства и создают горы дурной кармы.

24. Говоря, что Атман всегда чист, они ленятся предпринять хотя бы небольшое усилие, чтобы очистить себя. Живя, терзаемые желаниями, говорят, что все есть Брахман, а сами то и дело попадают в сети Мары клеш и демона эгоизма.

25. Они с легкостью нарушают данные ими обеты, даже не пытаясь их выполнить, словно ничего не значащие слова, навсегда обрекая себя на позор перед другими, не уважая своего Гуру и богов.

26. Даже получив устные наставления и посвящения в тайные Учения, они не в состоянии применить их, сидя в уединенном ритрите, из-за сильных омрачений, слабой веры и отсутствия самодисциплины.

Свами Вишнудевананда Гири «О жалости к пракрита-сахаджиям»

Важность трансформации клеш

«Монастырь – это алхимика тигель,
И в нем монах-алхимик клеш делает возгонку,
Чтоб, трансмутировав их, в мистическое золото

И философский камень превратить.
И день, и ночь без отдыха и страха свое великое он деланье вершит.
Энергию, внимательность и созерцание пестуя,
Ни на миг не отвлекаясь, и все условия святых и наставления
Скрупулезно соблюдая, дабы не упустить крупницы драгоценных поучений.

Работать, друг, я искренне люблю, да только не видна моя работа.
И день, и ночь, не покладая рук,
Пашу я поле своего ума, и пни, и корни клеш корчую.
Столь тяжкий труд лишь тот поймет, кто сам его прошел».

Свами Вишнудевананда Гири «Ответ монаха»

Что это за тяжкий труд и в чем он заключается Гуруджи описал в одной из глав Кодекса Мастера при помощи так называемого сумеречного языка тантры (сандхья бхашья) – языка тайных знаков и символов, которыми передаются тайные учения сиддхов, значение которого в полной мере известно лишь посвященным. Язык такого повествования предназначен не для ума и не для интеллекта, он для Духа, поэтому и говорится, что слова истинного Мастера попадают в цель. А цель практикующего Лайя-йогу не в усовершенствовании ума и не в оттачивании интеллекта, она в воспламенении самого Духа. В Брихадараньяка упанишаде сказано:

«7. Поистине, разум – орудие восприятия. Он схвачен предметом восприятия – желанием, ибо с помощью разума желают желанное». (3 глава, 2 брахмана)

Грубый ум будет захвачен грубыми желаниями, грубыми клешами, утонченный ум – утонченными желаниями и тонкими клешами, но в лайя-йоге на первом месте идет передача Духа учения, который есть сам Абсолют, скрытый под всеми этими оболочками, которые подвержены клешам. В какой бы форме ни велась практика лайя-йоги, будь то даже базовые практики, всегда на первом месте стоит сама суть учения – Адвайта. Адвайта не может быть в теле, она не может быть в уме по определению, как не может быть круглого квадрата. Адвайта может быть только в Духе и она уже в нем есть. Дух учения – это и есть Адвайта. Чтобы раскрыть этот Дух в себе, мы следуем Гуру, следуем Пути и впитываем наставления, обращенные непосредственно к самой сути бытия внутри нас, минуя ум и интеллект.

«1. Для Мастера, касающегося плотных грез, мрака души нет и не может быть даже в малой степени.

2. Благодаря свету ясности своего духа, он понимает, что мрак души – всего лишь плотные грезы, порождаемые особо жесткими излучениями Беспредельного. А сущность любых грез – свет ясности Духа. Мастер знает, что приложив к ним больше ясности, можно их рассеивать. Откуда Мастера черпают силу света ясности? Из памятования себя и *созерцания естественного*.

3. Мастера понимают, что самые плотные грезы содержат самый глубокий свет ясности Духа. Если их рассеять, созерцая естественное, они открывают свою настоящую природу, даруя вспышку Духа. А потому, такое рассеивание в тысячу раз ценнее обычного.

4. Поэтому искусством Мастеров является вхождение в очень плотные грезы, которые другим видятся как глубинный мрак души. Входя в них, они рассеивают его силой ясности.

5. Когда Мастер умеет это делать, он видит мрак души как плотную форму свечения, обладающую огромной энергией.

Он использует плотные грезы, чтобы вызывать сильнейшие вспышки Духа.

6. Те, кто могут использовать мрак души на Пути, зажигать плотные грезы, извлекая из них энергию – величайшие Мастера, лучшие из лучших.

7. Играть с плотными грезами, извлекая из них вспышки Духа, есть настоящее искусство Мастеров. Оно доступно лишь тем, кто подлинно отрешен, понял суть вещей и непрерывно живет, играя в поле чистого видения Беспредельного Духа.

8. Войти в эту область ученику все равно, что уснуть в плотных грезах мрака и утратить Путь, поэтому начинающим путешествовать в эти области запрещается.

9. Искусный Мастер знает принцип использования жестких энергий из области плотных грез без потери света ясности Духа.

10. Он предельно осторожно входит в слой мрака души с полным памятованием Беспредельного, с великой отрешенностью и всеприятием. Чтобы пройти сквозь плотные грезы, он должен быть неуязвим и предельно отрешен.

11. Когда он входит так, он созерцает естественное и ни на миг не теряет связь с Беспредельным, зная, что потерять его хотя бы на миг – означает навечно заблудиться в лабиринтах мрака и остаться там, потеряв ясность света и связь с Беспредельным.

12. Он движется среди жестких слоев в плотных грезах легко, изящно, предельно внимательно, сохраняя памятование Беспредельного подобно стреле.

13. Вся его жизнь, закалившая его Дух непрерывными тренировками, позволяет ему сохранить памятование, подобное стреле, даже в самых плотных слоях мрака.

14. Когда такое памятование касается плотных грез, Мастер видит их глазами всепрятия. А для глаз всепрятия все грезы – на один вкус.

15. Тогда всепрятие Мастера, его свет ясности, исходящий из Беспредельного, делают невозможное – они делают Дух Мастера невидимым для плотных грез.

Что значит стать невидимым для плотных грез? Это означает быть невидимым для ставленников Духа, создающих плотные грезы.

16. Став невидимым, он без труда проскальзывает сквозь них в самый их центр, сохраняя предельную отрешенность.

17. Проскользнув в центр плотных грез, он обнаруживает внутри чистейшее свечение огромной силы.

18. Он видит, что это свечение есть само Беспредельное. Тогда он понимает, что мрак души, жесткая энергия плотных грез содержит в себе сияние Беспредельного такое же сильное, как у жителей неба, небесных странников. Нужно лишь его распознать и достать его из сердца плотных грез.

19. Такое понимание и памятование, подобное стреле, начинает освещать сердцевину плотных грез и заставляет их светиться своим особым светом ясности, внешне непохожим на свет ясности человека.

20. Мастер смешивает свой собственный свет ясности, насыщенный связью с Беспредельным, с этим нечеловеческим светом. В момент такого смешивания он испытывает огромный восторг, блаженство, которое трудно описать.

21. Этот восторг, смешиваясь со светом ясности Мастера, дает сильнейшую вспышку Духа, зажигая огромные области плотных иллюзий, наполненных мраком.

Зажигая области жестких энергий, они превращают их в области света для Мастера.

22. Силой света ясности, Мастер создает силовое поле Игры жестких энергий. Ставленники Духа в этих областях живут по принципу «все или ничего» и не любят компромиссы. Поэтому усмирить их может только героическое настроение Мастера и бескомпромиссное памятование Беспредельного, подобное стреле, летящей в цель.

23. Некоторые говорят, что Мастер своим присутствием заставляет на время вспомнить плотные грезы и ставленников о том, кем они являются в самом деле – излучением Беспредельного.

24. Это воспоминание умиряет ярость плотных грез и исходящих от них жестких энергий, заставляя их покориться Мастеру и признать его проявлением Беспредельного.

25. Тогда области плотных грез, полные мрака, силой Мастера преображаются в чистые поля Игры Беспредельного, сам Мастер становится покровителем – жителем неба в этом поле, носителем Беспредельного. Силой величия и памятования Беспредельного, Мастер покоряет ставленников Духа и они становятся его верными помощниками и спутниками по Играм, охраняющими входы в чистые поля Игр.

Так яд становится нектаром.

26. Это искусство среди Мастеров именуется «зажигание мрака» или «яростные Игры с плотными грезами».

27. Овладевший им, Мастер делает свои слабости силой, превращая области мрака в свет ясности Беспредельного. Этот свет полон могущества и величия, присущего жителям неба».

Свами Вишнудевананда Гири, «Кодекс Мастера»,
глава 90 «Зажигание и выплавление грез».

А теперь словами Трипура Рахасьи хотелось бы сказать о том как достичь такого безупречного состояния и каковы главные препятствия на этом пути и как их преодолеть:

82-83. "Сознание обычно запятнано порочными наклонностями, и, поэтому, из него не может исходить ничего хорошего. Из-за этого люди пребывают в кипящем котле рождения и смерти. Среди этих порочных наклонностей первая – недостаток веры в откровения гуру и шаштр; вторая – привязанность к желаниям; а третья – тупость (т.е. неспособность понять поведанную истину). Таково их краткое описание.

84-85. "Недостаток веры проявляется в сомнениях относительно истинности утверждений и неспособности к их постижению. Поначалу возникает сомнение в существовании мокши; позже неправильное понимание ведёт к её отрицанию. Эти два момента – неизбежные препятствия на пути любых искренних усилий, направленных на достижение реализации.

86. "Все препятствия обращаются в ничто непреклонной убеждённой в противоположное им; то есть, непреклонная вера в существование мокши уничтожит как неуверенность, так и неправильное понимание.

"Но тогда возникает вопрос – как возможна такая непреклонная убеждённая при недостатке веры? Поэтому необходимо смотреть в корень этой дилеммы. В чём же он заключается?

87-88. "Недостаток веры коренится в неподходящем рассуждении. Откажись от него и обратись к проверенному рассуждению, приведённому в священных книгах и разъяснённом гуру. Тогда просветление становится возможным, и обретается вера. Таким образом устраняется первая порочная наклонность.

89-95. "Вторая порочная наклонность – желание – уводит разум с праведного пути. Ибо ум, поглощённый желанием, не может следовать по духовному пути. Рассеянность и отвлечённость влюблённого хорошо известна всем; он не может ни слышать, ни видеть то, что находится прямо перед ним. Если что-то говорится в его присутствии, то он всё равно не слышит этого. Следовательно, прежде чем устремиться к духовной реализации, необходимо вначале преодолеть желание. Это достижимо только с помощью бесстрастия. Наклонности многогранны, будучи формами любви, гнева, жадности, гордости, зависти и т.д. Самая плохая из них – стремление к наслаждениям, и если эта склонность уничтожена, то уничтожаются и все остальные. Наслаждение может быть тонким или грубым. Нельзя вовлекаться ни в одно из них, даже мысленно. Как только возникает мысль о наслаждении, она должна быть устранена посредством силы воли, развитой с помощью бесстрастия.

96-99. "Так преодолевается вторая порочная наклонность. Третья, известная как тупость (противоположность пронизательности), обусловлена бесчисленными порочными действиями, совершёнными в предыдущих рождениях. Она – худшая из всех трёх, и её труднее всего преодолеть собственными усилиями. Сосредоточение ума и постижение истины невозможны, когда господствует тупость.

"От неё нет никакого другого средства, кроме поклонения богине Высшей Сущности (восхваление, молитва, медитация и т.д.). Я устраняю тупость преданного согласно усердности его поклонения – быстро, постепенно или в его следующем воплощении.

100-102. "Тот, кто полностью предаёт себя Мне с преданностью, тот наделён всем необходимым для достижения Самореализации. Тот, кто поклоняется Мне, легко преодолевает все препятствия на пути к Самореализации. С другой стороны, тот, кто, будучи погрязшим в пороках, не ищет прибежища во Мне – чистом разуме, управляющем человеком – тот постоянно сталкивается с трудностями, и его успех крайне сомнителен.

103-104. "Поэтому, о риши, главное требование – это однонаправленная преданность Богу. Преданный – наилучший из ищущих. Тот, кто предан чистому сознанию, превосходит всех остальных искателей. Реализация заключается в различении высшей Сущности как отличной от не-Сущности.

105-112. "То заблуждение, из-за которого высшая Сущность всё ещё ошибочно отождествляется с телом и т.д., должно исчезнуть, и, в результате, должно наступить осознание высшей Сущности, которое противоположно неведению, испытываемому в состоянии сна.

"Высшая Сущность воспринимается даже прямо сейчас; но она не распознаётся правильно, ибо она отождествляется с телом и т.д., и это ведёт к бесконечным страданиям. Фактически, высшая Сущность не сокрыта; она всегда сияет как "Я", но это "Я" вследствие невежества ошибочно отождествляется с телом. При исчезновении этого невежества "Я" выявляется как одно только истинное сознание; и это устраняет все сомнения. Только это, и ничто другое, признаётся мудрецами как окончательная реализация. Все чудотворные силы, такие как левитация и т.д., являются весьма фрагментарными и разрозненными, и они не достойны даже крупинцы самореализации. Ибо именно непрерывное и бессмертное блаженство высшей Сущности является тем, что содержит в себе всё остальное.

Трипура Рахасья. Глава XX.

Слова шастр как правило очень ёмки и нет сомнений в том, что тот, кто сможет применить их к себе и своей практике достигнет высших результатов. Но дело в том, что применить их сможет только тот, кто имеет колоссальный духовный опыт, соизмеримый с опытом того, кто писал эти строки, иначе они останутся просто красивыми словами, поэзией, занимательным чтением, наполняющим ум новыми концепциями и представлениями, столь же далекими от истины как и любые другие иллюзии.

Важность самоосвобождения клеш и самоузнавания

«Кто-то делает клеши-яды путем
и превращает их в мудрость методами трансформации.
Я же, зная, что в исконном пространстве «Я»
Нет того, кто эти клеши имеет,
а, значит, и нечего трансформировать,
пребываю в естественной Таковости,
без нужды в этих превращениях,
похожих на игру воображения».

Свами Вишнудевананда Гири, «О том, что делает путем высший йогин»

Также в книге «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1» Гуруджи дает такие наставления в отношении клеш и созерцательного присутствия:

«Лишь йогин, который не имеет никаких желаний и полностью свободен от любых привязанностей, может объединяться с клешами, интегрировать их, используя их энергию для усиления и разжигания созерцательного присутствия.

Следует просто находиться в созерцательном присутствии, и тогда клеши растворятся сами. Если же они не возникают, то тогда нет и стремления каким-то образом породить их или испытывать, а потому и желания в уме йогина не возникают».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

Еще раз вспомним Брихадараньяка-упанишаду, где говорится, что разум захвачен желанием, точно так же, как нос захвачен обонянием, язык – вкусом, а речь словом. Разум – это инструмент, при помощи которого желают желаемое, точно также как нос – это инструмент, с помощью которого вдыхают ароматы, а язык – инструмент, при помощи которого вкушают вкусы.

Можно сказать, что желания не возникают в уме йогина, потому что он овладел своим умом, но для большинства практикующих эти слова просто пустой звук, и к тому же создают иллюзорное представление о том, что, овладев умом можно произвольно управлять своими предпочтениями, но ведь не зря же говорят, что сердцу не прикажешь.

Передавая учение, Гуруджи часто говорит о едином вкусе. «Единый вкус» (самараса) – это глубокий уровень созерцательного присутствия йогина-авадхуты, когда все внутренние и внешние явления воспринимаются равностно, без оценок, притяжения и отвержения, интегрируясь в состояние созерцания.

Говоря своими словами, это значит, что горькое так и останется горьким, а сладкое сладким, но лично для нас, глубоко погруженных в состояние созерцания, это не будет иметь ни малейшего значения. Яркий пример такого достижения Рамана Махариши или Нисаргадатта Махарадж, которые, умирая от рака, продолжали проповедовать, ничем не выдавая своей боли, но это не значит, что они ее не чувствовали – таков единый вкус сиддхов.

Подобным способом йогин может избавиться от желаний, превзойдя свой ум, например, с помощью развития единого вкуса. Для того чтобы войти в состояние созерцания необходимо избавиться от желаний, хотя бы на какое-то время. Это парализует понятийный ум, который является одним из главных препятствий к осознанному состоянию.

Зато далее Гуру говорит, что в состоянии созерцания уже нет стремления породить или испытывать клеши, поэтому желания больше не возникают. Это очень тонкий момент, на котором не будет лишним и остановиться, и поразмышлять. Одним из главных качеств ученика, не только по словам Шанкары, но и в Веданта-сутрах, и в упанишадах, и в Трипура Рахасье равно как и в других текстах, мы можем прочесть, является самозабвенное стремление к Освобождению. Наличие такого вот стремления Мастера древности проверяли очень изощренными способами, порой даже опасными для жизни. Не проще ли было прервать поток мышления ученика, чтобы сознание распахнулось, а дальше бы желания и клеши сами собой отпали? Наши желания и клеши порождаются тонким потоком нашей кармы, наших стремлений, подсознательных мотивов, которые нуждаются в проработке, которая часто сравнивается с прожариванием семян. Единожды войдя в состояние вне-ума мы разом не избавимся от всех накопленных тенденций, поэтому сознание будет испытывать колебания, впадать в омрачения, затем снова отбрасывать их, изумляясь, как же оно могло так заблудиться в совсем никчемных и пустых вещах.

Можно так сказать, в лайя-йоге впадение в клеши и созерцание – это два взаимоисключающих состояния, как, например, свет и тьма. Поэтому говорить о том, как именно созерцание растворяет клеши просто не имеет смысла. Хотя, возможно, многих данный «процесс» очень интересует, но это не процесс, это как красный свет на светофоре гаснет, когда включается зеленый, а потом все наоборот. Поэтому многие святые говорили о себе, что они большие грешники, а о грешниках они говорили, как о потенциальных святых, реально прозревая в них этот потенциал. Поэтому даже у самого недалекого человека есть возможность стать буддой за одну жизнь, у каждого есть эта возможность, а для этого нужно правильно практиковать и получить благословение от Гуру и линии передачи учения.

На эту тему есть очень оптимистичная шлока из Трипура Рахасьи:

68-70. "Если бы освобождение было внешним по отношению к высшей Сущности, то оно подразумевало бы страх его потери, и, поэтому, было бы не достойно того, чтобы стремиться к нему. С другой стороны, мокша – это бесстрашие, и она не является чем-то внешним по отношению к высшей Сущности.

"Когда знающий, знание и познаваемое сливаются воедино, тогда такое состояние полностью свободно от страха и, следовательно, происходит мокша.

"Джнана (высшая мудрость) – это состояние, лишённое мыслей, побуждений и желаний, и оно не ограничено невежеством.

71. "Это, несомненно, изначальное состояние знающего, но оно остаётся нераспознанным из-за недостатка осведомлённости о нём. Только гуру и шастры дают индивидууму обретение постижения высшей Сущности.

72-77. "Высшая Сущность – это чистый разум, свободный от мыслей. Знающий, знание и познаваемое не реальны как различные объекты. Когда представление об их разделённости разрушено, тогда в обретаемом в результате этого недвойственном сознании становится очевидной их истинная природа, и, также, это является состоянием освобождения.

"На самом деле не существует никакого разделения на знающего, знание и познаваемое. Эти различия – просто соглашения, принятые с целью спокойного течения земной жизни. Освобождение извечно, и, поэтому, оно здесь и сейчас, в нём нет ничего, что необходимо было бы обретать. Высшая Сущность проявляется как знающий, знание и познаваемое; круговорот рождений и смертей длится со всей своей кажущейся реальностью настоящего круговорота до тех пор, пока это проявление продолжается. Как только оно осознано как состоящее из одной только высшей Сущности без какой бы то ни было примеси не-Сущности, тогда круговорот рождений и смертей прекращается и превращается в ничто, подобно облакам, рассеянным сильными ветрами.

78. "Таким образом, ты обнаруживаешь, что усердность – единственное требование для достижения освобождения. Если устремлённость к освобождению интенсивная и непоколебимая, тогда нет нужды ни в каком другом средстве.

79. "Какой смысл в приложении сотен усилий при отсутствии реального и непоколебимого желания к достижению освобождения? Это – единственное требование, всё остальное не имеет значения.

80-81. "Интенсивная преданность подразумевает умственную чистоту, поскольку преданный теряет себя в объекте своего желания. В таком случае это означает само освобождение, поскольку такая непоколебимая преданность обречена на успех, и его достижение – всего лишь вопрос времени, которое может измеряться днями, месяцами, годами, или даже относиться к следующему рождению, в зависимости от степени предрасположенности к освобождению».

Авадхута Даттатрейя, «Трипура Рахасья»

Как же нам правильно отличить истинное переживание от концептуальных представлений о нем? Всегда нужно опираться на подтверждение духовных опытов у Гуру и на описания, которые оставили для нас святые.

«В один миг прямого восприятия уходят завесы ментальных паттернов, коллапсируют, исчезая, черные дыры микрокосмоса – клеши и омрачения. Мгновенно обрываются липкие тенета мириадов кармических нитей

субъект-объектных линейных связей,
рушатся застывшие каркасы ментальных отпечатков,
расходятся круги кармических следов,
растворяются тысячелетние окаменелости
двойственных представлений и застывших идей,
игриво самоосвобождаются законы логики,
низвергаются властные структуры концепций,
теневые кланы внутренних мар,
утрачивают силу физические законы вселенной,
искривляется кармическое пространство».

Свами Вишнудевананда Гири, «Великий квантовый переход
(Упадеша для учеников с великими способностями понимания)»

С другой стороны, следует помнить, если мы вдруг заметили в себе проявления клеши, значит, мы выпали из созерцания. Предупрежден, значит вооружен. И с этим знанием нам клеши больше не вредят, они просто указывают нам на недоработки в практике, а так и до единого вкуса не далеко. Теперь, когда доподлинно известно, как можно выйти из естественного состояния и как заметить, что это случилось, вопрос остался лишь один, как же в него войти?

О том, как войти в созерцание цитата из «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»:

«О ученик, отбрось мысли о прошлом, не воображай, не строй планы на будущее. 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 неискусственна, 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 неделима, 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».

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

Авадхута Даттатрейя, «Авадхута Гита» (гл.1, 11)

Также есть еще один немаловажный момент, о котором не устает напоминать Гуруджи:

«Отпускание и расслабление являются другим ключевым моментом в практике естественного состояния. Сам термин «лайя» означает растворение. 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 (махабхутах).

Воссоединив свой ум и энергию с энергией вселенной, йогин таким образом сам становится ее центром, достигая Освобождения, поэтому подлинное естественное состояние является состоянием глубокого расслабления и отпускания себя.

Практика естественного состояния не имеет ничего общего с усилиями и такими методами, как мантры, визуализации и прочее. 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 состояние присутствия. Внезапно обнажается и выходит на первый план всегда присущее нам естественное состояние.

Когда мы напряжены, наш ум словно сжат или скукожен, и мы чувствуем себя запертыми в клетку тела и двойственных мыслей. Тогда течение наших пран дисбалансируется, мы теряем энергию и пытаемся восполнить ее, удовлетворяя желания.

Когда же мы опустошаем себя, ветры поворачивают вспять – такое течение праны называется «возвратный поток» (нивритти). Это означает, что те праны, которые раньше утекали из-за контактов с объектами чувств через зрение, слух или обоняние, теперь возвращаются обратно и начинают накапливаться в области между пупком и половыми органами (йонистхана), 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 они 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 поток двойственных мыслей из-за своей устойчивой привычки цепляться. Нам очень трудно по-настоящему расслабиться и не потерять осознание.

Однако если мы отпускаем свой ум и пытаемся успокоиться без усилий, то изначально присущая ясность обнажается сама в потоке нашего сознания. Это подобно пустоте, которую не нужно создавать в комнате, ведь если мы убираем мебель, то пустота проявляется сама. Таким же образом, когда тает 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, то есть 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 отпусанию является Гуру-йога. Практика преданности, самоотдачи и Гуру-йога по сути одно и то же. Рассматривая Гуру как проявление Абсолюта, поднося свое тело, речь, ум и служение, ученик учится опустошать себя, не теряя при этом созерцания.

Научившись отпускать себя и созерцать, йогин становится способным объединяться с любыми проявлениями вселенной, интегрироваться с пятью элементами: землей, водой, огнем, ветром и пространством, и, наконец, с источником бытия, изначально 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, который существует всегда и нисходит непрерывно. Такое нисхождение называется трансцендентальным импульсом или силой божественного самопроявления (Ануграха) ».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

Далее следует практиковать, отрешаясь от захваченностей и желаний, отбрасывая иллюзии и концептуальный ум. Расслабиться – это не значит не практиковать. За практику нужно бороться, стараясь получить истинное переживание, чтобы затем подтвердить его истинность у Гуру, а далее сделать его опорой в своей практике и продолжать выполнять ее дальше. Никогда не стоит забывать о том, что существует миллион соблазнов для впадения в иллюзию, существует множество трактовок, мнений, множество уловок эго и ума. Об этом Гуруджи не устает напоминать своим ученикам:

«Кто-то был схвачен майей и увлечен модными идеями поверхностной Адвайты о святости без отрешения, думая, что раз он уже совершенный Брахман, то и практика и монашество ни к чему. И настолько впал в иллюзию, что повторяя слова сиддхов как попугай, использовал их в эгоистических целях для оправдания своих греховных желаний, говоря: “я не бегу от мира”, “в осознании все едино”, “все Брахман и все надо принимать, и этот мир тоже”, “я играю в мире”. И не заметил, как впустил в свою душу демонов-клеш неведения, гордости, гнева и привязанности, которые окрутили душу такого умника через его же собственную философию. Души таких уверенно идут к новым воплощениям, страданиям в сансаре».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сражайтесь, духовные воины!
Наставления колеблющимся ученикам и тем, кто были монахами»

Важность преобразования клеш в просветленные мудрости

«Ты можешь считать себя чистым йогом, святым отшельником, свами или монахом, безупречным в дисциплине,
Но если пустота твоего «я» не объединилась с блаженством,
а клеши ты еще не распознал как сияние мудрости,
И все, что ты можешь – это подавлять
или трансформировать их силой воли,
Как бы не сочли тебя ребенком в компании сиддхов,
А, потому, будь осторожен, оценивая других,
и смиренно углубляй свое понимание,
спрашивая тайные Учения у Учителей».

Свами Вишнудевананда Гири, «Дружеские советы ученику»

За разъяснением этого совета обратимся к книге «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»:

«Использование энергии мыслей и страстей и метод объединения блаженства с пустотой – традиция, которая идет от махасиддхов и называется мудростью аваххутов, или «безумной мудростью». Вначале движения энергий, эмоций, мыслей или страстей являются врагами йогина, 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 состоянии объединения созерцания со всеми проявлениями своей природы, интегрируется с движениями тела, речью и мыслями и пребывает в ничем не отвлекаемом естественном присутствии осознанности. Его зрительное, вкусовое, слуховое, обонятельное и осязательное сознания неотделимы от исконной мудрости.

Когда мы длительно пребываем в состоянии объединения созерцания с движениями тела или энергии, возникает понимание, что мысли и эмоции являются проявлениями нашей энергии, ее игрой на поверхности океана осознания. Если мы не понимаем, что даже омраченные эмоции и клеши являются проявлением энергии осознания, считаем их чем-то нечистым, отдельным и, находясь в состоянии двойственности, пытаемся только силой умирять или сублимировать их, то, скорее всего, нам не удастся достичь полной интеграции, и всегда будет присутствовать тонкое непонимание.

На пути созерцания йогин пытается осознать пять омрачающих эмоций как чистую энергию, которая может проявляться двумя способами: сублимированным, то есть неотделимым от присутствия, и как пять ядов, то есть обычным мирским способом, который отвергает в новое перерождение, порождая дурную карму.

Если энергия мыслей, страстей, эмоций и клеш проявляется как то, что очаровывает нас и окутывает наше осознание, то мы, следуя за этими пятью ядами, вступаем на путь иллюзии, поскольку следовать за мыслями или эмоциями означало бы не распознавать их источник, то, откуда они возникают. Их источником является саморожденная пустота нашей исконной осознанности.

Если же мы рассматриваем движения мыслей, эмоций и клеш как нечто негативное, порождая к ним двойственное восприятие, то это означает другую ошибку. Она заключается в том, что мы воображаем их чем-то самосущим, возникающим независимо от нашей осознанности. Тогда, вместо того чтобы обнаружить источник их возникновения, мы по-прежнему остаемся в состоянии притяжения и отвержения, пытаемся как-то искусственно заблокировать их методами одного лишь отрешения или сублимировать, работая с ними при помощи искусственных тантрийских методов трансформации.

Однако если мы находимся в правильной созерцании, то 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. Вместо этого, находясь в Свете присутствия, мы позволяем ему руководить нами.

Тогда происходит автоматическое освобождение пяти ядов, и иллюзия устраняется в самой сущностной ее 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.

Достигнуть такого осознания, когда 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, – является состоянием полного Просветления. Если мы можем интегрировать все проявления энергии, присущей нам, то мы постигаем природу этих проявлений как неотделимую от нашего собственного исконного 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 дживанмукой, авадхутый. Ничто не может смутить его осознание, он 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 «единый вкус».

Дживанмука не имеет ни притяжения, ни отвержения, у него нет личного выбора или предпочтений, он не руководствуется условными проявлениями добродетели или морали, но, можно сказать, что он является подлинно добродетельным или подлинно моральным человеком, ибо его мораль не основана на внешних условиях.

Он действует из самой глубины осознанности, потому что, пребывая в ней, он естественно и 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 основаны на внешних ограничениях, наложенных обществом, воспитанием или его собственным умом.

Он действует, исходя из глубочайшей внутренней осознанности и самоконтроля. На этом уровне, ест ли такой человек мясо, ведет ли себя как святой или обычный человек, все его действия, даже если и кажутся обычным людям чем-то заурядным, обыденным или даже неправильным, отталкивающим, тем не менее с точки зрения подлинного осознания являются в высшей степени священными, проявлением самого глубокого видения и самой подлинной реализации».

«Погружен непрерывное естественное самадхи,
Теку вместе с рекой, плыву вместе с облаками, летаю с ветром...
Что есть чистое, а что нечистое,
Что принять, а что отвергнуть?
Чего бояться и к чему стремиться?
Скитаюсь, подобно страннику по местам силы на Земле
и повсюду в бесконечной вселенной...»

Свами Вишнудевананда Гири, «Авадхута»

Однако, для того, чтобы утвердиться в состоянии освобожденного при жизни (дживанмуки), идущий по пути во всей полноте раскрывает в своем сознании изначальный Свет природы ума, Свет, который не то чтобы вытесняет, он просто аннигилирует любые желания, клеши и омрачения, т.к. их природа не совместима с присутствием этого Света, который является самым Абсолютом, воплощенным в теле йогина.

«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.

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.

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 ни на чем, ничего не принимая и не отвергая, она струится беспрепятственно во все стороны.

Нет явлений, нет непроявленного, полностью совершенны рождение и смерть, радость и страдание; они – не что 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 сторон, ни центра, ни периферии».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1»

В Трипура Рахасье самореализация описана так:

«58-62. Высшая мудрость – это та, что раз и навсегда устраняет восприятие не-Я. Недвойственная реализация не признаёт ничего неизвестного или непостижимого и пронизывает всё в полной мере, и, поэтому, она никоим образом не может быть превзойдена, (например, см. сравнение зеркала и отражений на нём). Когда это свершается, разум становится предельно ясным, потому что тогда все сомнения разрушены; (сомнения, обычно связанные с представлениями о творении, тождественности высшей Сущности и их взаимоотношений) и, затем, уничтожаются наклонности ума (например, вождление, жадность, гнев и т.д.), а даже если какие-то их следы ещё могут оставаться, то они столь же неопасны, как и гадюка, лишённая своих ядовитых зубов.

63. "Плоды самореализации – это прекращение всех страданий как здесь, так и в следующем мире, и абсолютное бесстрашие. Это называется освобождением».

Трипура Рахасья, глава XX.

Что происходит с клеши, когда наступает самореализация, подробно описано в «Сиянии Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1» Такие описания очень ценны, т.к. позволяют сверять свой духовный путь с путем тех, кто достиг на нем заветной цели, чтобы не быть обманутыми собственными ложными представлениями, а иметь критерии достижения того или иного состояния.

«Когда йогин утвердился в недвойственном созерцании и все явления мира для него обрели «единый вкус», его клеши, переплавляясь, трансмутируют в мудрости – пространства чистых просветленных качеств. Каждая клеша выражает форму энергии какого-либо божества.

Гнев, неприязнь и отвращение есть проявление зеркалоподобной мудрости. Они есть гневные игры чистого Ума. Если гнев, неприязнь и отвращение проявляются без цепляний, как

игра, они неотделимы от Пустоты, их породившей; из Пустоты исходят, в Пустоте же и растворяются.

Гордость, тщеславие, самодовольство, высокомерие есть проявление чистой равнодушиности, присущей Всевышней Сущности. Исконная Основа, нерожденный Ум, Высшая Сущность находится в самом центре горделивого ума, смотрящего на все с чувством превосходства. Если они проявляются без эгоизма, без цепляния и едины с пустотным созерцанием, они неотделимы от светоносного пространства – Пустоты и являются его игрой, чистой с самого начала.

Алчность, жадность, пристрастие к чему-либо есть манифестация различающей мудрости Всевышнего Источника, дающей способность видеть оттенки и отличие. Эта способность проявляется из алчущего ума, жаждущего вещей.

Сами желания, не покидающие в течение всей жизни даже йогов, в сущности есть чистый пустотный Свет, подобный сияющему пространству. Без привязанности к ним все желания и блаженство, возникающее от них – чисты.

Ревность и зависть – есть проявление игры всеисчерпывающей мудрости Просветления. Ум, стремящийся к привязанности, фанатично верующий в свои оценки и представления – это игра чистой совершенной энергии, которая является двигателем всех дел. Если уметь отпускать в себе все качества, расслабляться в переживании их единства в зеркале пустого Ума, то ревность, зависть, обида и привязанность видны как пустотная чистота.

Неясность, тупость, лень, праздность, глупость, невежество есть всеохватывающая интегрирующая мудрость, подлинное знание Пустоты-пространства. Если йогин будет вглядываться в самый центр неведения и неясности, воссияет пространство изначальной Мудрости «Я есмь Всевышний». Если не привязываться к мечтам и идеям, как бы глупо йогин не проявлял себя, он не покинет изначальной чистоты».

Свами Вишнудевананда Гири, «Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1».

Здесь Гуру говорит о том, что все, что мы считаем клеши, желаниями и другими формами омрачений в своей сути есть исконный Свет осознанности, который играет, выражаясь посредством формы какого-либо божества. Можно сказать, что на этой ноте сама тема этого трактата получает свое самоосвобождение и преображение. Поэтому на этой ноте и закончим знакомство с темой «Важность отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преображения в просветленные мудрости», считая, что за столь подробным описанием должна последовать усердная и правильная практика на благо всех живых существ.

Напоследок не лишним будет вспомнить о том, как избежать грубых ошибок:

«Удовлетворять желания, думая, что самоосвобождая, делаешь клеши мудростью, когда способность объединения в созерцании не развита, и не заботиться при этом о заповедях и дисциплине – грубая ошибка, порождаемая Марой клеш, ведущая к скверным рождениям.

Избегай ее!»

Свами Вишнудевананда Гири, «О грубых ошибках, которых необходимо избегать в практике Дхармы»

Заключение

«Уж лучше сгореть, головы лишиться или пасть жертвой убийства,
чем подчиниться моим врагам вездесущим – клешам...»

Шантидэва

Главный вывод, который обозначен в эпиграфе, после стольких размышлений над авторитетными источниками, уже не вызывает сомнения. Духовная реализация невозможна при наличии клеш и омрачений просто по определению.

Духовная практика любой традиции включает в себя работу с клешами для их преодоления, более того, это одно из основных направлений самосовершенствования на духовном пути, как для неофита, так и для уверенно идущего по пути, неотъемлемой частью которого как раз и является работа с клешами.

В лайя-йоге состояние омраченности и подверженности желаниям и клешам является прямо противоположным состоянию созерцания и осознанности. В учении лайя-йоги существует особый взгляд на клешу как на энергию Абсолюта, которую необходимо не отрицать, а особым способом созерцать, самоосвободить, трансформировать и сублимировать, преображая клешу в просветленные мудрости. Однако данная техника подразумевает высокий уровень осознанности того, кто ее применяет, поэтому для начала всем, кто встает на этот путь, необходимо развить эту осознанность, что невозможно без первоначального очищения и отрешения.

Святые древности, Мастера нашей традиции, в числе которых Мастер Свами Вишнудевананда Гири оставили множество вех на пути Просветления и Освобождения. Множество книг доступны для ознакомления, множество лекций, сатсангов и семинаров, в которых многие уже приняли участие и которые еще будут проведены. Живые передачи в метод, возможность получить учение от сердца к сердцу – это великая удача и благословение, стоящее многих жизней упорного труда и аскетизма.

Когда есть Мастер и учение, которое освобождает, вопрос стоит лишь в том, готов ли ученик. Есть ли ученик? Есть ли у него качества ученика и горит ли его душа стремлением к Освобождению? Вопрос в работе над собой и в правильной оценке собственного уровня. И не только в работе, а еще в том, чтобы она была правильной. Но об этом Мастер также давно уже позаботился, предупреждая наши ошибки.

Неправильная работа с клешами включает в себя

« – неумение освобождать нечистые эмоции, мысли и переживать естественное состояние в пустотном осознании,

– потакание клешам вместо их очищения,

– подавление клеш вместо самоосвобождения через понимание их пустотности,

– неправильная сублимация клеш, когда равновесие ума и праны не достигается и прана не наполняет центральный канал;

– неправильная опора на клешу, т.е. попытка делать клешу мудростью, когда нет на это благословения дэват и умения».

Свами Вишнудевананда Гири, «Ошибки на Пути Учения»

Оглавление

Объект работы (введение)	3
Цели и задачи работы.....	4
План работы	5
Часть 1	7
Лайя-йога – учение трех свобод	7
Лайя-йога и традиционный индуизм	9
Четыре уровня Учения	10
Пять янтр Лайя-йоги.....	11
Базовые практики.....	12
Аналитическая медитация	13
Часть 2.	21
Клеши в буддийской теории сознания	21
Основные моменты в работе с ядами ума в традиции буддизма	23
Клеши в индийской мысли	24
«Йога-сутра Патанджали. Комментарии» Сарасвати Свами Сатъянанда.....	25
Работа с клешами по классической йоге Патанджали.	28
Бхакти йога и работа с клешами.....	30
Карма йога и работа с клешами.....	30
Принципы карма-йоги по Бхагавад Гите.....	31
Кундалини-йога и работа с клешами	31
Засоры в нади и пять клеш.....	32
Засоры в нади и желания.....	32
Часть 3	39
Работа с клешами в стиле Лайя-йоги.....	39
Отношение к страстям и омрачающим эмоциям (клешам).....	41
Важность отрешения от клеш.....	44
Важность очищения омрачений-клеш	45
Важность трансформации клеш	50
Важность самоосвобождения клеш и самоузнавания	54
Важность преобразования клеш в просветленные мудрости.....	59
Заключение.....	64
Неправильная работа с клешами включает в себя.....	64

Список литературы

Свами Вишнудевананда Гири. Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 1
Свами Вишнудевананда Гири. Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Том 2
Свами Вишнудевананда Гири. Кодекс Мастера
Свами Вишнудевананда Гири. Песни Пробужденного
Свами Вишнудевананда Гири. Анализ 35 отклонений от практики естественного самадхи
Свами Вишнудевананда Гири. Ошибки на Пути Учения
Сарасвати Свами Сатьянанда. Йога-сутра Патанджали. Комментарии
Авадхута Даттатрейя. Трипура Рахасья
Брихадараньяка-упанишада
Шри Ади Шанкарачарья. Вивека чудамани
Уддхава Гита
Бхагавад Гита
Куларнава-тантра

Дополнительная литература:

Тексты Шивананда Сарасвати
Сочинения Миларепы
Тексты Сарахи
Сочинения Геше Джампа Тинлей
Сочинения Шантидэвы
Шохин В.К. Новая философская энциклопедия
Андронов В.П. Индо-тибетский буддизм
Воленко Габи. Мы и мешающие чувства. Буддизм сегодня
Ольга Евдокимова. Аналитическая медитация