|  |  |
| --- | --- |
| ***[2012-07-16](http://www.advayta.org/lectures/catalog/item/?id=2879)*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Текст Падмасамбхавы "Хрустальная диадема безупречной практики".Линии передачи. О важности передачи Учений подходящим людям.Религия будет набирать вес в обществе.О чистом видении: с Гуру все только начинается, но не заканчивается.Тапасья внутренняя и внешняя.Наставления по практике в ритритах. О йоге сновидений.О неправильных тенденциях, возникающих у практикующих.*** |

«Хрустальная диадема безупречной практики». Текст сиддха Падмасамбхавы, к которому я стараюсь дать комментарий с точки зрения учения Лайя-йоги. В принципе, с точки зрения учения Лайя-йоги можно дать комментарий любому тексту: Библии, Торе, Карану, Зиндависту, Попольвуху, Даодедзену, в общем, без разницы. Лайя-йога может в любой культуре себя показать, в любой проявить. Но этот текст я выбрал, поскольку в нём очень близко, языком нашего Учения, хорошим переводом и точно говорится о практике медитации и поведения для садху, общие принципы для всех садху и йогов.

*Мастер Падма сказал: «Учителя не должны давать сердечный совет неподходящим ученикам, у которых нет кармической связи».*

*Госпожа Цогьял спросила: «Что это означает?»*

*Мастер ответил: «Такие люди не уважают своего учителя и пытаются хитростью получить учение. Получив их, они указывают другой источник учений и позволяют устным наставлениям рассеиваться».*

Наставление здесь таково: не относись к своему Мастеру, как охотник относится к мускусному оленю. Он на него охотится, чтобы добыть из него ценный мускус, а потом оставить его кости, т.е. эгоистично, поскольку такие отношения препятствуют духовной практике.

*Они не придерживаются указаний линии. Поскольку они не делают практику, давать им глубины учения – то же самое, что бросать чистый золотой песок в сточную канаву.*

Другой момент, есть линия Учения, и эта линия связана с конкретным святым, так называемая линия передачи, или их может быть много, несколько. Всегда в основе линии есть или божество, или сиддх, или святой. Поэтому эта линия имеет силу. Когда мы блюдём линию передачи, это означает, мы входим в контакт с этой линией, и она несёт реальное благословение. А если линия разрывается, то поток благословений тоже разрывается. Например, был какой-то святой, и он покинул тело, не оставил учеников, не оставил передачи, не передал, значит эта линия исчезла вместе с ним. Например, мы в Индии так часто видели, есть самадхи, гробницы святых, но не всегда можно найти учеников, которые хранят эту линию. Поэтому мы говорим о том, что мы передаём эту линию. Например, линию Гуру Брахмананды, ещё некоторые линии, связанные с божествами. Если мы практикуем должным образом, эта линия открывает нам свои тайны, открывает свои благословения, внутреннюю божественную мистику. А если бы мы практиковали без линии, то эти тайны и божественная мистика нас бы не коснулись. Для того чтобы войти в эти тайны, в это сакральное пространство, таинство, мы следуем определённым принципам: это прибежище, самайя, соблюдение поведения, методы. То есть мы хотим войти в воззрение святых, которые это реализовали. Мы заботимся о том, чтобы эта линия передавалась в будущем другим людям. Для чего? Для того чтобы они тоже могли получить знаки реализации, силу и благословение. Обычно те, кто являются держателями линии, держателями учений, получают благословение на передачу, они реализовали какие-то знаки или у них есть благоприятная судьба передавать учение, или их благословляют божества и святые, приходящие в тонких телах, в самадхи, в медитациях, в сновидениях. Такие люди называются видьядхара. Дхара – это значит сосуд, видья – знание, держатель знания. Когда мы становимся видьядхаром, и учение передаётся через нас, как видьядхара, это значит, что учение будет сохранять силу, помогать множеству живых существ.

*Такие ученики не являются подходящим сосудом для наставлений. Поскольку они не обладают пониманием, и у них не будет убежденности, они не смогут удержать учения. Когда устные наставления даются неподходящим людям, учения становятся не более чем записанными словами и книгами, и поэтому искажают Дхарму.*

Учение может быть прекрасным, Мастер может быть реализованным, за учением могут стоять божества, но учение также должно даваться подходящим людям. Поэтому обычный процесс – это когда святые хранят в тайне учение, испытывают учеников и смотрят, подходящие они или нет. Тантры предписывают первые два года испытывать ученика, и учитель должен поразить ученика или неадекватным поведением, или странными заданиями, проверить его веру служением и прочим. Так в древности классически испытывались ученики. Или проверить, есть у него привязанности, эгоизм, насколько он готов пожертвовать ими ради учения.

Когда Марпа пришёл к Наропе, Наропа вышел из леса и сказал: «Марпа, хочешь учиться у меня? Пожалуйста. Много золота надо. Неси золото. Нет золота, нет учения». А Марпа пришёл из Тибета, и на путешествие ему нужно было золото. Даже сейчас, чтобы путешествовать в Индию, нужны деньги. А в то время не было самолётов, нужно было много денег. Он, не думая, отдал ему всё, что у него было, даже на обратную дорогу не хватило. Когда он ему отдал, он взял это золото и выбросил в болото. Наропа сказал: «Марпа, ты думал мне твоё золото нужно? Мне нужна твоя преданность, вера и готовность отдать всё». Так испытывали мастера древности.

*Учения будут испорчены, если их дают тому, кто не подходит для этого. В этом нет надобности. Необходимо уметь удерживать глубинные учения и искусно проверять характер учеников. Помни об этом.*

Поэтому не всегда мастера открыто передают учения. Они могут говорить открыто о более простых вещах: Санатана Дхарме, культуре садху, Адвайта-веданте как философии, пути Бога, но какие-то эзотерические моменты они передают не сразу. Если сразу вы подойдёте к такому мастеру, он может сказать: «Я не знаю никаких учений больше. Всё. Нет. Вот, я всё сказал». Но если вы установите глубокую самайную связь с таким мастером, зарекомендуете себя в процессе практики, вы конечно будете получать эти глубокие учения. В этом смысл ученичества и передач. Наша система обучения более структурирована, особенно система обучения послушников. Я говорю так: вот эти двеннадцать лет – это и есть ваше испытание. Но в древности не было структурированных систем обучения, по крайней мере, в индийской дхарме. Они были развиты в дхарме буддизма. Буддизм очень логичен. А в древности нужно было иметь очень большое доверие мастеру. И во время испытания он ничего не гарантировал ученику. Он ему мог так сказать: «Ну, оставайся здесь, поживи здесь, делай севу какую-нибудь, посмотрим». На самом деле, он смотрел на реакцию: есть вера или нет. Если у ученика нет веры, он был нетерпелив, и он не смог остаться. Мастера создавали множество таких незаметных тестов, проверок ученика.

Однажды к нам приходил человек, он хотел стать послушником или учеником. Через неделю он уже передумал. Я ему сказал: «Тебе у нас рано практиковать, ты не готов. Но есть Ананда Садху в Крымских горах, поезжай к нему. Может, он тебя чему-нибудь научит». Он поехал в горы, к Ананда Садху. Ананда Садху дал ему такую севу – носить воду тем, кто живёт в ритрите. Спускаться вниз к ручью и подниматься горой с двумя вёдрами наверх. Три дня он поносил, потом говорит: «Ананда Садху, носите вы сами воду». Мы должны запастись большим терпением, только тогда в нас что-то изменится. Тогда мы можем вступить на путь дхармы. Мы должны быть готовы кое-что отдать: наши нетерпеливость, наше эго, наши привязанности, наш мирской ум. Тогда мы будем достойным пустым сосудом.

Мастер сказал: *«Не обучай Дхарме людей, создающих неправильные концепции».*

*Госпожа* Цогьял спросила: *«В чём состоит недостаток этого?»*

*Мастер* ответил: *«Такие неподходящие люди не понимают существенных моментов устных наставлений. Поскольку у них нет передачи линии, их ум не объединится с Дхармой, и их характер испортится. Если учить Дхарме людей, которые искусны в сухих интеллектуальных размышлениях и которые цепляются лишь за слова софистики, это приведет к злословию на Дхарму. Тот, кто злословит на дхарму, накопит дурную карму, и ты сама, рассердившись, тоже будешь копить злодеяния. Поэтому и учитель, и получающий накапливают дурную карму через дхарму. В этом нет надобности. Не превращай глубинное наставление в предмет продажи, а практикуй с упорством в уединенных местах и объедини свой ум с Дхармой».*

Дхарма – это драгоценность и то, о чём говорит этот святой, это уважение к дхарме. Большая драгоценность, самая великая на свете. Бог есть всегда, Его благословение есть всегда, но именно дхарма позволяет увидеть Бога, познать Бога, открыть Бога, постичь Его волю, постичь Его величие, реализовать это в себе, в виде живого опыта, получить Его благословение и призвать. Потому что миллионы людей, миллиарды на планете говорят о Боге с утра до вечера. Огромное число проповедников по телевидению и радио. Мы даже свой канал открыли Дивья Лока. Сейчас религия становится всё более весомой, влиятельной в обществе. Христианство, ислам, даже радиквилизирующий ислам. Организация братья мусульмане приходит к власти в арабских странах: Сирия, Египет, Ливия, после арабской весны, так называемой. Все эти процессы указывают на то, что в мире изменяются тонкие энергии, религия становится всё более важной и актуальной. Это будет происходить дальше на территории России. Россию ждёт большое духовное возрождение с помощью Даттатрейи. Но самая суть религии, самое сердце религии – это мудрость, глубина, линия передачи. Вот эта тайна, мистика и благословение, она приходит как линия передачи, благословение мастера, садхана и личный опыт. Если мы уважаем учения, относимся, бережём их должным образом, это становится нашим личным опытом. В будущем, все люди будут верующими, все будут говорить о Боге, о дхарме, освобождении и просветлении. Этому будут учить в школах, в семьях. Все люди будут подобны карма-саньяси. Дети будут рождаться, с самого детства у них родители будут практикующие. То есть будет культура духовного плана, культура Бога, мистическая, божественная культура пути освобождения, как в чистых странах. Не практиковать будет, это как ну какой-то неудачливый какой-то или сумасшедший какой-то, или вообще полностью деградировавший. Так будут думать о тех, кто не практикует. Будут одни практикующие. Но самое сердце дхармы будет сохраняться в линиях передачи, в благословениях, в тайных учениях, и эти линии будут поддерживаться святыми и мастерами. Многие будут идти от нас и от вас в будущем. Ваши внуки, ваши дети, будущие ученики будут продолжателем этих линий, через двести, триста лет. Дети, внуки не монахов, я говорю про карма-саньяси. У монахов никаких детей, никаких внуков. Я говорю про семейных. А у монахов максимум могут быть какие-то ученики, может быть, если будут хорошо практиковать.

Мастер Падма сказал: *«Не имей последователей, которые позволяют наставлениям рассеиваться».*

*Госпожа* Цогьял спросила: *«Что это означает?»*

Мастер ответил: *«Дельцы, наслаждающиеся мирской выгодой и славой, заняты своими повседневными делами и не дают практике стать их главным устремлением. Они удовлетворяются лишь тем, что «практиковали», «получили» или «поняли» Дхарму. Когда появится перспектива получить малейшую прибыль или славу, пищу или богатство, удовольствие илиуважение, они не удержат учения, даже если гуру наказал хранить их в тайне. Вместо этого они станут легкомысленно излагать учения, смешанные с ложью и шарлатанством. Не давай устные наставления последователям или ученикам, которые, подобно шарлатанам, начнут использовать своего учителя и Дхарму».*

Чтобы передавать учения, мы должны воспитывать себя кристально чистыми. Мы должны воспитывать себя быть сосудами дхармы, чистыми проводниками. И есть такой принцип: приводить людей не к себе, а к своему мастеру, не к себе, а к прибежищу, не к себе, а к Богу. И он блюдётся во всех религиях. Вот один христианский священник, он говорил о феномене яркого, харизматичного проповедника. Такой проповедник, чем более он ярче и харизматичнее, тем больше шанс, что люди будут приходить не к Богу, а к нему. Забывать про Бога, направлять свой ум на него, как личность. И чтоб этого не было, он говорит: переступите через меня и идите в церковь, вот так. Он говорит: я, моими недостойными руками, совершаются божественные деяния, может быть, я сам этого не достоин, но вы спасётесь, следуя этому, через даже мои недостойные руки, вот так. Вот такое смирение было. Когда мы передаём учение, мы должны убирать себя полностью, то ли мы проповедуем, то ли общаемся с новыми мирянами, то ли проводим занятия или пишем статьи. Чтобы быть чистым каналом, проводником учения, надо себя полностью убрать. И сказать себе: я просто канал божественного, я его глашатай и медиум, я его почтальон. Я передаю то, что получил. Как только мы хотим получить славу, выгоду, почёт, деньги от учения, этот канал сразу же закрывается. Внезапно мы обнаруживаем, что на дхарме не заработаешь ни денег, ни славы, ни почёта. Большое разочарование многих людей. Я с самого начала им всегда так говорю. Дхарма – это целиком благотворительное предприятие. Но если вы служите дхарме с искренним, чистым сердцем, без эгоистичной мотивации, как чистый проводник, дхарма даст вам столько благословений, о которых вы даже не мечтали. Вы делаете небольшое действие, а дхарма вас благословляет так, как вы даже не могли мечтать быть достойными такого благословения.

*«Учения Дхармы будут испорчены. Не нужно давать нектар бессмертия другим, если не выпила его сама, его следует давать только людям, имеющим чистосердечную заинтересованность. Тот, кто искажает глубинные учения Тайной Мантры, не получит никаких благословений, мать и сестра дакини будут раздражены, и в результате, возникнут препятствия. Помни об этом!»*

*Мастер* сказал: *«Извлекай нектар устных наставлений и давай его достойным людям, которые обладают кармической непрерывностью предшествующей практики, стремятся из глубины своего сердца, следовать священному знанию и которые будут практиковать это с упорством».*

*Госпожа* Цогьял спросила: *«Что это означает?»*

Мастер ответил: *«Такие люди, считая своего учителя буддой, обладают огромной преданностью. Воспринимая устные наставления, как нектар, они чувствуют убежденность. Поскольку их ум свободен от сомнения и колебания, они относятся к учениям, как к драгоценному камню, исполняющему желания».*

В тантре феномен Гуру-йоги заключается в том, даже не столько в том, является ли твой учитель буддой, а считаешь ли ты его буддой, способен ли ты его считать, вот так. Как говорят: освобождает не храм, а дорога к нему. Спасает не учитель, а вера в него. В идеале, мы должны считать всё божественным: своего мастера, своего соседа, старшего монаха, младшего монаха, мирянина, самого себя. Мы должны прийти к видению тотальной божественности без всяких разделений, но разве наш ум согласится на это? Он будет отчаянно сопротивляться, он будет упираться до последнего, он будет искать предлоги закрываться от божестенного, не считать это божественным, считать мирским, потому что его обусловленность очень сильна. Чистое видение невозможно получить сразу, невозможно видеть всё божественным. Поэтому оно зарождается благодаря самайе и Гуру-йоге. Оно с Гуру начинается, но не заканчивается. Гуру – это спичка, которую подносят к стогу сена. А потом это чистое видение должно разгораться, разгораться, разгораться. Зарождённая в процессе Гуру-йоги, эта бхава, это чистое видение должно быть перенесено и распространенно на всех живых существ, на материальную-нематериальную природу, на окружающих людей, на самого себя, на все пять элементов, окружающего мира. Другими словами, нам надо увидеть пробуждённую природу всей реальности и себя, внутренней реальности, и внешней, окружающей. Мы должны постоянно бороться с тенденциями нечистого видения своего ума. Мы – грешники, вот потому мы видим и нечисто. Этот мир – это как бы такая колония для грешников, которых отправили в ссылку, чтобы исправляться. Ии если мы вступили на путь исправления, решили следовать божественному закону, освобождаться от нечистого видения, то если это чистое видение наберёт силу, мы освободимся от этой ссылки. Потому что сансара – это есть нечистое кармическое видение, все, кто в неё попадают, вследствие каких-то пригрешений, если только они не рождаются осознанно, по своему желанию выполнять какую-то миссию. То есть в сансаре есть два типа рождений: чистое и нечистое. Чистое рождение в сансаре – это нонсенс, это значит, какой-то великий мастер пришёл, великий святой. Это нечто мистическое. Его сопровождают с самого начала знаки реализации, он рождается необычным образом, как Падмасамбхава родился из лотоса. Или, по крайней мере, его родители видят какие-то знаки. Или, по крайней мере, он рождается обычным образом, но с детства он уже имеет ярко выраженную миссию. Значит, он родился по своему желанию, по санкальпе, он не совершал пригрешений, но такова его судьба и такой совет он получил от своих небесных наставников, с тем, чтобы принести пользу людям, живущим в сансаре. Он осознанно выбирал специально это рождение. Нечистое перерождение – это другая категория. Когда человек совершил ошибку, совершил пригрешение, пошёл против закона божественной воли, против закона равновесия и гармонии. Когда его разум омрачился, в прошлой жизни он совершил кармический проступок. И он умер, терзаясь этим кармическим проступком. Или просто позволил привязанности, гневу, омрачённости возникнуть и эта омрачённость сопровождала его в тонком теле. Она стала причиной его нового рождения. Некоторые рождаются из-за гордости, некоторые из-за привязанности, другие из-за гнева и ненависти. Между этими двумя категориями есть ещё третья категория – это садху, у которых есть смешанное, чистое-нечистое рождение. Другими словами, они имели хорошую духовную мотивацию и они родились для того, чтобы вести духовную практику, но в их душах ещё были некоторые ограничения и омрачения. И вот теперь, живя в сансаре, как в нечистом кармическом видении, мы должны очистить это нечистое кармическое видение, преобразить его, добиться тотальной чистоты в воззрении и медитации. Это начинается с Гуру-йоги. Мы должны потом распространить его на весь мир, на всю вселенную.

Начав однажды, с самого нечального уровня входить в чистое видение, мы не должны это прекращать. Мы не должны думать: вот сначала у меня было чистое видение, а потом я в этом человеке начал замечать недостатки, а потом у меня здесь такие мысли проснулись, и я его потерял. Если так случается внутри, вам надо бить тревогу, звонить во все колокола. Спрашивать: где моё чистое видение, почему я позволил исчезнуть моему чистому видению, почему то, что было раньше возвышено, исчезло. Где я допустил ошибку. Где я был невнимателен? Вновь и вновь очищать, если надо очищать самайю, делать подношение на алтарь, читать молитвы ишта-дэвате и возвращать это чистое видение. Не под каким предлогом нельзя позволять исчезать чистому видению. Потому что альтернатива чистому видению – это нечистое видение, это омрачённое видение. Допустим, как бы другие ни вели себя по отношению к вам, что бы ни происходило, это не должно влиять. Напротив, вы должны думать: это испытание моего чистого видения, это Даттатрейя проверяет моё чистое видение. То есть любые события, которые происходят, это не предлог терять чистое видение. Разумеется, мы должны ещё обладать различающей мудростью, несмотря на то, что мы практикуем чистое видение, мы должны понимать то, что благоприятно для нашей духовной жизни, неблагоприятно. Но мы не должны терять чистое видение и даже, если мы сталкиваемся с чем-то неблагоприятным для нашей духовной жизни, мы должны держаться правила – кланяемся на расстоянии. То есть сказать себе: «Я к таким энергиям не готов, очевидно, мой разум ещё не в состоянии понять чистоту этого, намастэ, я отойду». Вот так. Этот пример нам продемонстрировал Васиштха, он описан в «Йога Васиштхе», когда Васиштха видел в своём духовном путешествии другую вселенную. Пришла огромная богиня Кали, с множеством рук, голов, она извергала пламень, кидалась горами, разрушала планеты. Даже смотреть на неё было страшно. Васиштха поклонился ей издалека. Вот так мы должны выстраивать отношения.

*«Видя страдания сансарических занятий, как яд, они усердствуют в практике ради будущего. Видя бесполезность стремлений этой жизни, они обладают огромной силой духа и упорства, пытаясь достичь непревзойденного Просветления. Такие благородные люди, которые не запятнаны недостатками, направленного на соперничество и честолюбивого стремления к материальной выгоде и престижу, являются возвышенными духовными потомками победоносных. Если ты даёшь таким людям полные наставления, это принесет пользу и тебе, и другим. Помни об этом!»*

Здесь описываются качества подходящих сосудов практикующих. Имеющие веру, обладающие усердием, всегда контролирующие свой ум, смиренные, чистомыслящие, чистые, усердные в служении, отрешившиеся от мирского, те, кто знают, как правильно поддерживать самайю, хранить Гуру-йогу в своём сердце, имеющие веру и преданность, тщательные в поступках, внимательные в словах, всегда делающие подношения божествам, святым и садху, соблюдающие культуру садху. Это всё садху – люди с благой кармой, достойные сосуды для дхармы, те, которые практикуя дхарму, получат знаки реализации. Избранные Богом, для того, чтобы в этой жизни обрести связь с Богом, получить благословение, обрести богореализацию. Это значит тамас и раджас, в таких душах, значительно подавлен, находится под контролем. А саттва пробуждена.

*«Неподходящий сосуд не может удержать молоко снежного льва, но если его налить в золотой кувшин, оно обладает чудесными свойствами».*

Мастер сказал: *«Если ты хочешь достичь Просветления в течение одной жизни, но не вступаешь на путь дисциплины, практика не будет принята к сердцу. Поэтому необходимо соблюдать дисциплину».*

Дисциплина здесь, очевидно, перевод слова, эквивалент тапасья. Необходимо вступать на путь тапасьи, когда нужные качества существуют. Тапасья бывает двух видов: внешняя и внутренняя. Из них внутренняя - самая главная, а внешняя иногда она также полезна. Внутренняя тапасья заключается во внутреннем делании. Антар-тапасья заключается в том, что мы непрестанно помещаем свой ум в Бога, с помощью искусных методов: созерцания, вичары, вивеки. Другими словами, нужно стать монахом внутри и непрерывно заниматься исследованием Бога, медитацией на Бога. Такое исследование Бога называют Брахма-вичара. Сначала нужно выучить, как это делать, вступив на путь шраваны. Много раз надо слушать, много раз. Затем нужно проанализировать это, вступив на путь мананы. Много надо прояснять и пробовать практиковать, то есть манана – это также и практика, когда мы делаем атма-вичару, Брахма-вичару, шабхави-мудру, практикуем четыре основы внимательности. Мы пробуем разные подходы. Наконец, мы находим то, что за пределами ума, за пределами эго. Мы находим направление на Бога, точку Бога, как пребывать в медитации на Бога. И наш ум обусловленный, очень радуется, когда мы это находим. Тогда мы можем вступить на путь нидидхьясаны, непрерывного поддержания. Сначала нужно непрерывное, постоянное усилие. Потом это усилие должно становиться всё более тонким и тонким. Грубое усилие не позволит вам быть в истинной медитации, в истинном созерцании. Только когда вы исчерпаете усилие, оно утончится до неузнаваемости, только тогда вы можете отбросить усилие, вступить на путь великого недеяния. Находится за пределами делания, действия и за пределами метода. Упайя будет отброшен и вступите на путь анупайя. Только тогда начнётся путь естественного состояния, пребывания в божественном. Усилие не следует делать грубым, но и не следует его оставлять раньше времени. Один святой говорил так: изначальная природа пробуждения, в исправлениях и поправках не нуждается. Но низшая природа нуждается и в исправлениях, и поправках. Если её оставить как есть, она послужит причиной перерождения в нижних мирах, в средних мирах или в мирах сансарных богов. Это означает, что мы не можем улучшить Бога, мы не можем улучшить Атман, мы не можем методом его очистить, он не нуждается в этом, он обладает самосовершенством. Всеведение, божественная сила, божественная слава, божественная чистота и красота, божественная мудрость – всё это присуще Богу, по определению. Нам не надо пытаться улучшить абсолютную истину. Нам нужно открываться ей. Но методы помогают исправить нашу двойственную омрачённую природу, на относительном уровне, убрать те завесы, которые мешают нам открыться божественному.

Госпожа Цогьял спросила: *«Как вступают на путь дисциплины?»*

Мастер ответил: *«Если ты, начиная практиковать Дхарму, не делаешь практику, соблюдая дисциплину, а остаешься праздной, ленивой и много воображаешь о себе, ты не добьешься успеха.Поэтому отправляйся в благоприятные месяцы, летний и осенний сезоны, или в благоприятные дни, восьмой день, новолуние и полнолуние, в место для ритрита, такое как захоронение, нагорье, снежная гора, отдаленное убежище, обитель сиддха или в лес. В этом месте ты должна подмести, устроить место для сидения, приготовить мандалу, выложить подношения и сделать алтарь с образами просветленных тела, речи и ума. Поднеси торма божеству местности, нагам и прочим и, сделав подношение напитка, прикажи им воздержаться от создания препятствий и прикажи, чтобы они стали добродетельными спутниками».*

Каждый месяц мы практикуем садхану в ритрите. Одна из моих санкальп: повысить ритритные стандарты и соблюдение ритритных обязательств. Начиная с сентября месяца, ежемесячные ритриты у нас по времени будут увеличиваться. Десять дней для монахов, семь дней для послушников, пять дней для брахмачарьи, практикующих. Но мало войти в ритрит, нужно делать это правильно и нужно принимать всякий раз, когда ты входишь в ритрит обязательства и принимать это как свою тапасью, и стремиться их выполнять, если только ритрит не свободный. Свободный ритрит – это не тапасья, ну это скажем так, отдых. Делал севу, делал, надо поспать, в медитацию сесть, помолчать чуть-чуть, прийти в себя, заглянуть внутрь. Но все остальные ритриты – это тапасья. Перед тапасьей мы должны выразить санкальпу, мы должны определиться, что мы будем соблюдать, сколько сессий, какие методы, сколько нам надо делать сессий медитации, какую мантру читать, мауну соблюдать, где жить. Мы должны всё время сосредотачиваться на том, чтоб эту тапасью выполнить. Если вы взялись соблюдать мауну, не в коем случае не надо разговаривать, это значит ну вы не уважаете свою тапасью. Если есть три сессии, надо стараться выполнить три сессии, при чём, каждой двойной предел делать, это нелегко. Я знаю как это нелегко. Но если вы будете так практиковать, вы будете получать огромную пользу от ритрита. Перед ритритом надо сделать подношение мысленное или внешнее, чтобы настроиться получить благословение линии. А если длительный ритрит и уединённый, например сутки, то благоприятно делать подношение божествам местности, чтобы они не препятствовали, духам и так далее.

*На следующее утро прекрати бездельничать. Вместо этого займись тем, что связано с Дхармой: делай подношения мастеру и Драгоценным, возноси мольбы и подноси торма идаму, дакиням и защитникам Дхармы, чтобы не исчезли сиддхи.*

Идам – это ишта-дэвата.

*Поднося торма*

Торма – это подношения, сделанные из теста.

*Не бросай их рисунком в наружном направлении, а для создания благоприятного обстоятельства, бросай их к себе.*

Делая подношения, сосуды не должны быть полными, иначе вы рсплескаете свои заслуги. Но они не должны быть и недолитыми, иначе ваша заслуга не будет полной от подношения.

*В дневное время ты должна практиковать, рассматривая свои ощущения, как сновидения. Это означает: оставайся естественной и без напряжения, не исправляя то, что появляется. Оставь своё переживание спонтанно свободным и открытым. Пребывай в бодрствовании и ни на чём не фиксируйся.*

Итак, когда мы готовим себя к ритриту, нам надо дать себе задание быть всё время осознанным, быть непрерывно внимательным, с утра до вечера. Но эта внимательность должна быть естественной и спонтанной, она не должна быть напряжённой и вымученной, потому что если мы будем судорожно напрягаться и стараться быть осознанным, созерцать, мы можем нарушить течение нашего ветра и заработать вата-нарушение. Вата-нарушение – дисбаланс ветра, когда ум, заклинивший в какой-то санкальпе, тянет, тянет вверх, тогда ваше тело ослабляется. Мы должны обратить внимание на расслабление, естественность в созерцании. Тем не менее, мы не должны терять санкальпу, не должны терять усилие и быть всё время бдительным. Читать с нерассеянным умом молитвы, делать визуализации, читать мантры и всё это соединять с естественным присутствием. А если естественное состояние не раскрыто, то с полнотой внимания, это гораздо проще. А если полнота внимания не раскрыта, то с простой внимательностью к дыханию, телу, эмоциям. Но какая-то внимательность должна присутствовать.

*В вечернее время ты должна принимать осознавание как путь. Это означает, усиль осознавание в конце дня и оставайся бдительной и бодрствующей, не впадая в дремоту и оцепенение. В полночь объедини состояние глубокого сна с природой реальности и спи в состоянии без мыслей. Настройся сильной решимостью, думая: «Я узнаю, что мои сны – это сны!» Благодаря этому, ты сможешь помнить природу реальности, во время видения снов, и будешь освобождена от восторга или кошмара.*

Итак, когда вечер наступает, мы должны углубить и усилить свою практику внимательности, осознанности. Если она падает, то применять мантру, визуализацию, молитву. Засыпая, выполнять приображение, дхьян-дэвату, иллюзорное тело, защищато место шатром и выполнять простые очистительные визуализации. Читать молитвы своему ишта-дэвате, древу прибежища, чтобы уснуть в состоянии осознанности и распознать сны. Что значит распознать сны? Нам особоо не интересует распознавание снов, но нам интересует распознавание Бога в снах. Многие люди учатся распознавать сны, блуждать в сновидениях. Даже есть такие люди, я слышал, хакеры сновидений. Они считают себя бестрашными хакерами, взламывающими астральный мир, которые бродят туда-сюда, делятся опытом, пробуют разные методы. Но смысл йоги сновидений – это не просто астральное переживание глубин подсознания, нас интересует распознавание реальности, божественной реальности, распознавание Бога в снах. Нам не надо слишком много внимания уделять самим снам, нам надо уделять внимание источнику снов. Для этого мы должны сохранять своё намерение быть осознанным, выполнять брахма-вичару или другую санкальпу и делать молитву древу прибежища, своему ишта-дэвате, выполнять базовое преображение. Если мы можем, то нам надо вспомнить семенную мантру своего божества. Повторение семенной мантры божества в сновидении, приводит к вспоминанию источника этой мантры.

*«В утреннее время ты должна принять природу реальности как путь. Это означает, когда ты пробуждаешься ото сна, и твоё тело чувствует себя комфортно, прими природу реальности в ум и практикуй самосуществующую внимательность».*

Что значит принять природу реальности как путь? Вы не должны вводиться в заблуждение сложными умственными формулировками. Здесь всё просто. В утреннее время нужно первую мысль направить на Бога. Вот, что такое природа реальности, сразу вспомнить Бога и принять это своим главным путём, не только в ритрите, но и в повседневной жизни. Очень внимательно, полежав некоторое время, не сразу, направив своё сознание на Бога, вспомнить то, что вы прожили в тонком теле и проанализировать была ли у вас осознанность. Какие были сновидения. Удалось ли вам обнаружить просветляющую пустотность этих сновидений и найти их источник или нет. Сделать какие-то метки в своём уме, касающиеся знаков в тонком теле или ключевых точек в тонком теле, чтоб с этим можно было продолжить работать. Затем аккуратно встав, удерживать памятование Бога. Когда вы пришли чистить зубы, умываться, принимать душ, вам надо направлять свой ум на Бога, выполнять брахма-вичару – это и называется осознанность созерцания. А что делать, если вы не занете как направлять ум на Бога и где Бог? Самое сложное на свете. Тогда вам просто надо практиковать полноту внимания и внимательность к действиям, к мыслям, просто быть внимательным, просто наблюдать и выращивать сакшу, внутреннего свидетеля и наблюдателя. Делать всё осознанно. И помнить о Боге на том уровне, на котором вы можете. Например, вы можете сказать: я не знаю, что такое Бог, но знаю, что такое Даттатрейя. У него есть такая форма, имя. Я буду визуализировать его над макушкой, и помнить его над макушкой. Или я буду визуализировать его как древо прибежища. Что делать, если не удаётся полнота внимания или не удаётся внимательность, быть осознанным и ум постоянно убегает, скачет, хочет думать? Тогда надо занять его мантрой. Семенная мантра вашего божества, должна стать вашим спасательным кругом. Всё время читайте мантру в уме или мантру языком, но не слишком громко, шёпотом. Концентрируйтесь на звучании слогов мантры, на их понимании и это будет вашим памятованием. Итак, вы должны выбрать определённую тактику, линию вашей садханы, чтобы максимально памятовать о Боге. Есть методы более высокие, более низкие. Более высокие – это просто пребывать в естественном состоянии Бога. Но самые высокие методы – самые недоступные. Это как дорогой автомобиль. Дорогим автомобилем легко управлять и когда ты едешь, даже не чувствуешь, что едешь. Но одна беда – он стоит очень дорого, и он может быть недоступен. Тогда ты должен расчитать свои силы и взять тот метод, который действительно тебе будет помогать. Полнота внимания, внимательность, мантра, памятование имени и формы ишта-дэваты – всё это также хорошие методы. И вот памятование о божественной реальности, о всевышнем источнике должно стать вашим путём в течение всего дня. Вы должны принять это как свой путь. Вот это будет антар-тапасья.

*Не поддавайся, потакая себе в лени и праздности, а практикуй, очнувшись ото сна и соблюдая в должной мере, дисциплину. Пока не завершишь ритрит, не носи чужую одежду, поскольку это может стать причиной осквернения и рассеяния твоей практики. Если твоя пища слишком обильна, ты попадёшь под власть мешающих эмоций. Если она слишком вредная, твоя физическая сила уменьшится, и ты не сможешь продолжать практику, соблюдая дисциплину. Соблюдай умеренную и сбалансированную диету. Не ешь нечистую, украденную или выброшенную пищу. Не ешь пищу людей, которые осквернены нарушением самай, или пищу людей, которых тревожат злые духи. Если ты сделаешь это, достижение будет замедленно и могут возникнуть препятствия для завершения ритрита.*

Один ученик саньяси, у одного сиддха древности, принимал пожертвования одной женщины. Она носила ему еду. Он пожаловался мастеру, что его самадхи исчезло. Мастер посмотрел, сказал: «Ты ешь пищу, эта пища загрязняется мыслями этой женщины». Тот сказал: «Но она делает это с искренней верой, что мне делать, я не могу отказаться». Сказал: «Когда в следующий раз она принесёт тебе эту пищу, возьми иголку и прими на кончик иглы». Он принял её так, больше она не носила пищи ему. Независимо, находимся мы в ритрите или нет, мы должны блюсти свой ум, блюсти свою прану. Есть такая тенденция, она мне не очень нравится, это ритритозависимость. Когда человек внушает себе, будто без ритрита он не может практиковать. Он читает наставления для ритритов, читает как великие святые практиковали в ритритах и как бы рисует себе некую картину, когда он будет будет практиковать в ритрите. А вот в данный момент, он отказывается практиковать. Он считает данный момент только прилюдией, подготовкой к ритриту. И он всё время мечтает, как он будет практиковать. И при чём, часто он даже и в ритрит не садится, а всё откладывает и откладывает. Я знаю таких людей, бывают, они годами готовятся к ритриту, рассказывают там, как они будут в нём практиковать. У них есть некая фиксированная идея, что практика только в ритрите возможна, а без ритрита она не возможна. На самом деле всё не так просто и вам надо учиться делать ритритом и ту вашу жизнь прямо сейчас. Антар-тапасья означает, что вы как бы никогда не выходите из ритрита. Безусловно, уединение – вещь благоприятная для некоторых садху, так же, как и для самадхи. Ритриты проходить надо, и их будем проходить. И не мало. Некоторые, может быть, проведут пол жизни в ритритах, две третьих жизни кому сколько судьба позволит. Но сама установка на жёсткое разделение ритритной реальности инеритритной, в принципе. Неверное. Мы должны учиться практиковать, созерцать, делать антар-тапасью, в том месте, где мы сейчас, здесь, где мы сейчас есть. Для этого необходимы непрерывные тонкие усилия. Вторая неправильная установка – это зависимость от личной садханы. Опять же, я рассматриваю двойственность, любая двойственность это неправильно. Например, у человека есть жёсткое разделение на севу, служение и личную садхану. Мир для него такой чёрно-белый. Сева вот это понятно, я обеспечиваю сангху, обеспечиваю себя, служу Богу. А садхана – это я что-то делаю для практики, я практикую, я медитирую, делаю техники. На самом деле, нам надо стараться сделать севу своей практикой, видеть всё как практику. Напротив садхану: мантры, асаны, пранаямы, медитацию, сделать как севу, сделать как подношение Богу. Ни как личную, эгоистичную практику, иначе практика будет развивать ваше эго. Желание практиковать будет становиться вашим индивидуальным путём. Оно будет только усиливать, усиливать ваше ложное эго. Потом вы в него много вложите, вам сложно будт отказаться, вам сложно будет отсечь надежды и страхи, связанные с практикой. У садху, я заметил, развивается особое эго-практика и развиваются особые уникальные надежды и страхи, связанные с практикой. Надежды – как я буду практиковать, что я получу, какую выгоду. Страхи – как я не получу этого. Это тоже двойственность, тоже цепляния, их тоже надо уметь замечать в себе, отсекать. Если нам удастся смешать севу и практику, севу сделать практикой, а практику сделать севой, вы придёте к единому вкусу, вы станете сильным, непобедимым садху, которого майя не введёт в заблуждение. С таким единым видением, вы действительно сможете много практиковать в ритрите и вне ритрита, вы будете так же практиковать, как в ритрите, так же целенаправленно, тщательно и внимательно. Другими словами, вот эти два фундаментальных разделения, нам надо как бы сломать. Разделение на севу и практику, и разделение на ритрит и не-ритрит. Потому что с таким разделением, даже вы будете долго практиковать, вы никогда не обретёте единого вкуса, вы не отсечёте эго, эго, как практикующего, вы не сдадитесь на милость божественной воле, вы не станете проводником божественной воли и не получите знаки реализации в ритрите. Вы не выйдете на уровень недеяния, никогда не примите великого решения быть в великом недеянии. То есть всегда будет какая-то завеса, какая-то двойственность, какая-то надежда, страх. Напротив, когда вы это сделаете, вы сможете выполнять очень сильную тапасью.

*Не сдвигай своё место для сидения. Если ты подвинешь место для сидения или постель до завершения ритрита или до того, как закончится срок, до которого ты дала обет, знамения и признаки исчезнут, и ты можешь встретиться со скрытыми препятствиями.*

Такие детальные, тонкие наставления касаются длтительных ритритов. Если это ритрит три дня, вы сдвинули постель, ничего страшного, не беспокойтесь, не берите в голову.

*Не выполняй ритуалы для защиты других и не пытайся изгонять нечистую силу; если ты будешь делать это, твои способности ослабнут. Не смывай грязь со своего тела, одежды, головы и волос, потому что сиддхи из-за этого ослабеют и исчезнут. Нельзя стричь волосы, бороду или ногти, поскольку это ослабит силу мантры.*

Это особенно касается тантрийских садхан, когда вы много читаете мантру, занимаетесь визуализациями. Вы окутываете себя определённой шакти и конечности на теле, ороговевшие части: волосы, ногти, кожа, пот, как бы насыщаются определённой субстанцией, оджасом. И если вы их сильно с себя смываете, вы как бы вымываете с себя все благословения. Поэтому, если выполняются какие-то интенсивные садханы, тапасьи, в длительном ритрите, не надо каждый день омовение делать или трижды в день. Это брахманическая традиция, ритуальная чистота. Но в ритрите, мантра-садхане, это наоборот может забрать у вас знаки реализации. Но слишком грязным тоже не надо ходить.

*Не разъясняй другим Дхарму, находясь в своём ритритном жилище, потому что это создаст препятствие для признаков достижения. Не давай обет или клятву практиковать в течение долгого периода времени только один раз, а делай это каждый день, иначе ты можешь попасть под влияние мары.*

Например, если вы решили практиковать неделю, вам надо каждый день выражать санкальпу практиковать, соблюдать ритритные обязательства, повторять их. Если вы решили практиковать, получили благословение, практикуете месяц, три месяца, сесть и произнести в начале обязательства, не достаточно. Их надо повторять каждый день, мысленно или перед алтарём, пробуждая свою санкальпу. А в идеале, даже перед каждой сессией медитации, потому что вы не сможете практиковать двойной предел тогда, если забудете свои санкальпы. А бывают случаи, когда человек забывает свои санкальпы. Потом у него в ритрите откуда-то берётся компьютер. Он практикует двойной предел, рассматривая новости в интернете в ритрите. Это уже конец всей тапасье и ни в какие ворота вообще. Даже так бывает. Потому что ум не любит практиковать, он не любит тапасью. Он любит развлекаться, любит спать и мечтать. У вас должна быть воля, санкальпа, решимость, чтобы этот ум всегда держать под контролем.

*Сила мантры не развивается при беседах с другими, поэтому храни молчание.*

Есть ритрит свободный, в котром нет ограничений. Есть ритрит обычный, в котором вы практикуете минимум три сессии, соблюдаете мауну и расписание. А есть ритрит аскетичный, в котором вы соблюдаете ещё более жёсткие правила. Есть ритрит тёмный, в котором вы не выходите даже. И чем сильнее ритрит, тем труднее его соблюдать, но тем и сильнее практика. Сначала вам надо научиться качественно проводить дни, недели и даже месяцы, если будет, в обычном ритрите. Выполнять расписание, чтобы ваш ум был стабильным, и чтоб у вас всё время было вдохновение, усердие и усилие. Когда вы научитесь стабильно выполнять обычные ритриты, например, семь дней в неделю, вы можете переходить в аскетичные ритриты. Когда вы сможете выполнять аскетичные ритриты, вы готовы к тёмным ритритам. И паралельно увеличивается, увеличивается время, такова система практики у нас в монастыре. Нам не надо сразу мечтать: о, я пойду в самый длительный, самый тёмный ритрит. Если у вас нет должной квалификации, подготовки, вы даже не сможете выполнить свои обязательства. Это очень постепенно надо наращивать, чтобы не повредить жизненную силу, не навлечь на себя препятствия, не заработать дисбаланс ветра или не загнать свой ум в тупик. Поэтому традиционно, пока йогин не набрал духовной силы, ему не нужны длительные ритриты, всегда учителя не рекомендуют. Они говорят: «Что, хочешь мар кормить? Ну, иди, иди». Йогин должен набрать духовную чистоту, духовную силу через самоотдачу, веру, очищение, привыкнуть к практикам. Тогда он будет во всеоружии. Тогда мары станут его локапалами, защитниками. Он сумеет их усмирить силой разума.

 *Если ты совершаешь ваджрные песнопения Тайной Мантры или гневных божеств громким голосом, их силы уменьшатся, а не-люди и духи испугаются и ослабнут. Поэтому совершай песнопения правильно.*

Это не касается коллективных практик, а именно индивидуальных, в коллективных это можно.

*«Если ты начитываешь мантры лежа, считая их, находящейся на груди рукой, ты лишь обременяешь себя. Во всех случаях, когда ты сидишь с выпрямленным телом, каналы будут прямыми и это позволит ветрам циркулировать свободно. Поскольку ветры и ум связаны друг с другом, в результате того, что ветры струятся свободно, твой ум сможет оставаться сосредоточенным и сконцентрированным. Поэтому есть чрезвычайно важное основание для того, чтобы ты удерживала тело в медитативной позе из семи положений. Не спи в дневное время. Это повлечет за собой множество недостатков, поэтому, во что бы то ни стало, откажись от дневного сна».*

Поза из семи положений, так называемая семиконечная поза, это падмасана, сукхасана или сидхасана. Когда позвоночник прямой, плечи расправлены, шея слегка наклонена, руки находятся в одной из мудр: дхарма-мудре, джняна-мудре. Кончик языка касается нёба, а взгляд направлен в область носа. Есди мысли вас беспокоят, возбуждённые, вы направляете их ниже области носа. А если есть тамас, притуплённость. Расплывание, засыпание, вы приподнимаете свой взгляд. Ваши глаза не полностью открыты и не полностью закрыты, они прикрыты немного. Всё это части правильной семичленной позы.

*«Не плюй и не извергай слизь в местах, которые часто посещают люди, потому что это помешает силе мантры. Пока ты не завершила практику ритрита, оставь действия, приносящие пользу другим, занятия и отвлечения, а также действия, которые мешают твоему телу, речи или уму. Концентрируйся с упорством на своей практике, увеличивая добродетельные поступки для своей пользы. Во время продолжения ритрита, какие бы хорошие или дурные знаки практики или магические проявления ни появлялись, не вовлекайся в пристрастия и предубеждения и не выноси суждения о том, что следует принять, а что отвергнуть. Практикующая, дай своему уму покоиться в его естественном состоянии и продолжай практику до конца. Закончив ритрит, сделай подношение благодарения, ослабь ограничения своего ритрита, но сохраняй ритритные условия несколько дней, не уходя в город или в далёкие места».*

Перед серьёзным ритритом полезно сделать подношение вначале ритрита и по завершению его. Подношения бывают внешние или внутренние, манасика. Манасика подношения означает, мы их делаем в уме, в визуализации. Внешние, значит, мы их на алтаре делаем. Вы можете делать обоими способами, по вашим обстоятельствам. Один садху, описываемый в «Йога Васиштхе», хотел сделать пуджу, и он собирал цветы за пуджи по лесу. Пока он собирал, он провалился в колодец. Но поскольку он дал обет всегда проводить пуджу, в положенное время, он, лёжа в колодце, провёл пуджу, манасик, на уровне мыслей. И получил тот же результат, что и в реальности.

*В течение трех дней не спи ни в каком другом месте, кроме своей постели, и находись там, где тебя не увидят люди, которые не давали такую же самайю. Не показывай другим материал своей практики и не делись веществом завершения, а отведай его сама. От начала до завершения практики не бросайся внезапно из ритрита, что бы ни случилось. Узнай это как препятствие мары и не поддавайся трудностям. Во всех случаях практикующий, который усердствует в приближения и достижении, не должен случайно вовлекаться в повседневные занятия.*

Приближение и достижение – это особый метод в иллюзорном теле, называемый самбандха и маха-крийя. Когда вы выполняете преображение, зарождаете семенной слог – это самбандха, связь с божеством. Когда вы выполняете начитывание мантры, испускание света, очищение пространства, преображение в чистую страну – это маха-крийя. Есть обычная самбандха и великая. Есть обычная крийя и маха-крийя.

*Далее говорится: не ешь никакую пищу, мимо которой ты проходишь. Не надевай на себя запачканные или оскверненные одежды. Не ложись где попало, чтобы уснуть.*

Если ты практикуешь ритрит по мантра-йоге особенно. Такой ритрит по мантра-йоге планируется у нас на день Даттатрейи, в этом году, зимой. Уже сейчас можно к нему готовиться.

*Не испражняйся на виду у других или там, где ходят люди. Не совершай неуместных действий, не соответствующих йогической дисциплине. Всегда будь чрезвычайно внимательный в своем поведении.*

Итак, истинный садху должен быть чрезвычайно внимательным в своём поведении – это завет Падмасамбхавы. Я скажу: не только в ритрите, но и в повседневной жизни. Мы должны быть внимательными в наших отношениях с другими. Прежде, чем что-то сказать, подумать: не побеспокоит ли это других. Внимательными к нашей севе, внимательными к тем, кто даёт севу, потому что он является каналом божественной воли. Если мы проявим невнимательность к каналу божественной воли, то мы и к самой божественной воле проявим невнимательность. И тогда божественная воля нас не очень то и благословит. Внимательными в этике.

*Далее Падмасамбхава говорит: в целом, если ты желаешь счастья, доведи до конца свою практику Дхармы, соблюдая дисциплину, тапасью и принимая неприятные обстоятельства.*

Он говорит, не отвергая, а принимая.

*Раздели дни и ночи на части, делай практику в размеренных сессиях. Тогда твое счастье будет долгим. Помни об этом!*

Счастье для садху – это божественное благословение. Здесь мастер Падма дал описание, как практиковать, какие условия, чтобы эти благословения были долгими и не иссякали.