05.08.2011

Чайный сат-санг. Искусство делать без делателя.

Самая главная задача духовного искателя в этой жизни – это найти Мастера, найти Гуру. Добраться какими-нибудь правдами и неправдами до него. Когда мы находим своего Мастера, находим своего Гуру –начинается новая жизнь. Старая заканчивается. А когда ученик нашёл своего Мастера, то всё, что ему нужно – это сидеть у его ног. Если он сидит у его ног в определённое время, если он правильно сидит – его карма оставит его. Постепенно он обретёт самадхи и Просветление. Так говорят святые.

Главное понять – что значит сидеть у ног Мастера? Как сидеть? Может в сиддхасане, может в сукхасане, может в падмасане сидеть..? Оказывается, не асана имеет значение!

Просто попытайтесь отпустить действия, убрать делателя, оставить свои планы, остановиться. И вот сат-санг – это время, когда Гуру нажимает на красную кнопку "стоп"... и всё останавливается. А потом и ученик учится на эту кнопку внутри себя нажимать. Ученик не знает об этом, что надо уметь нажимать на эту кнопку. Гуру ему в этом помогает. А потом ученик должен сам обучаться внутри себя нажимать на кнопку "стоп", останавливаться, войти в не-деяние, без делателя, без желания плодов в будущем, без планов, надежд и страхов остаться в настоящем, без прошлого, без цепляния. И когда вы отпустили на сат-санге всё это, сидите, ничего не ожидая, без целей, тогда постепенно начинается сат-санг, встреча со своим внутренним божеством, встреча с Гуру внутри себя. Поэтому, приходя на сат-санг, мы ничего не ждём. Наоборот, в состоянии, когда мы ничего не ждём – это самое верное направление. Мы просто сидим. В дзэн говорят: "Пребывайте как пустые, нелакированные чаши". К пустой, нелакированной чаше нельзя что-то прибавить. Она очень простая вещь. Так и ум надо сделать подобным. Мы уходим от сложности ума, от его запросов, проекций, желаний. Мы вообще хотим уйти от ума. В Дзен мастера учили своих учеников. Так родилась в Китае и Японии чайная церемония. Как объединять такое состояние сат-санга с действием? С питьём чая, например. Но потом это стало частью культуры. Потом появились так называемые знатоки, которые стали рассказывать какой чай должен быть, какая посуда особенная, какой должен быть ритуал. И они всё забыли. Теперь это просто ритуал. Но изначально не важно, какой у вас чай, какая у вас посуда. Не в этом дело. А важно чтобы вы находились в состоянии ума "здесь и сейчас", в осознавании и умели действовать из этого состояния. Действовать без делателя. Например, пить чай без пьющего чай. Это большое искусство, на самом деле.

Пить чай на сат-санге означает быть в состоянии полной осознанности. Тогда не вы пьёте чай, а просто чай пьётся.

Три свободы в Лайя-йоге означает превратить всю свою жизнь, все действия тела, речи и ума в такое же действие, как питьё чая на сат-санге. Тогда это становиться сакральным, священным действием подношения, ритуалом подношения. Когда вы подносите внутреннему Даттатрейе эликсиры, снадобья.

Как быть в не-деянии, когда руки действуют, тело действует? Вот в чём вопрос! Как из не-деяния нырнуть глубже, в Брахма-вичару? Как раствориться в Брахма-вичаре, исполнить самоотдачу и позволить растворить своё эго? Как обнаружить через это Даттатрейю внутри себя? Как познать своё единство с внутренним Даттатрейей? Как понять, насколько он близок и насколько далёк? Наш изначальный внутренний Даттатрейя не имеет ничего общего с пятью стихиями, с умом, эго, мыслями, чувствами, с пятью кошами. Он запределен. Но одновременно он играет всем этим. В некоторых тантрах говорится так: "Случится вам выпить или съесть что-нибудь вкусное – не теряйте присутствие осознанности".

Чай остывает... Вам надо расслабиться и быть естественными. Не пытайтесь пить чай как-то по-особенному, например: "Я буду пить чай, как лайя-йог". Вы только зажмёте свой ум. Быть осознанным означает отпустить тело, речь и ум в три свободы, но не потерять осознанность. И чем больше мы можем расслабить ум, тело, прану, тем глубже может быть наша осознанность. И поскольку нам некуда идти, не к чему спешить, нечего планировать в этот момент – мы можем расслабиться. Как человек, который завершил все дела, у которого есть впереди много свободного времени. Пока вы на сат-санге, все многочисленные дела вас не касаются. Как вхождение в другое измерение времени. Один человек попал на остров и пробыл там три дня. Когда он вернулся в деревню, он узнал, что прошло 33 года. Многие жители этой деревни состарились, а некоторые умерли. Есть такой мистический остров в районе Кыргызстана, Аральское море. До сих пор его загадки не разгаданы. Сат-санг – это такое время, наподобие как на том острове. Это безвременье, в которое вы учитесь входить, когда все ваши дела и планы оставляют вас. Время – это фактор сознания. Оно движется в определённом направлении. Имеет интервалы, потому что таково сознание. Но когда мы осознаём, останавливаемся, то и время течёт иначе. В таком состоянии вы за несколько минут можете прожить несколько месяцев. Это состояние самадхи. В истории описывались случаи, когда человек входил в самадхи, и его чаша выпадала из рук. И он отправлялся в какие-то миры, земли, переживал целые жизни, а потом возвращался в тело, а чаша продолжала падать. Это были мгновения. Таким же образом, если вы на сат-санге находитесь глубоко в настоящем времени, вы можете прожить, может быть, целые годы, половину жизни за полчаса.

В учениях тантры рассказывается о том, как можно объединяться с удовольствиями, с радостью, анандой. Три вида ананды описывается.

Первая – радость от вкушения еды и питья, которая возникает в манипура-чакре.

Вторая – радость от звука, от прекрасной мелодии, которая возникает в анахата или вишуддха-чакре.

Третья – любая радость, которая возникает в уме, в потоке сознания.

Объединение с этими тремя радостями как бы оплодотворяет осознавание. Если вы, находясь в глубоком присутствии, можете объединяться с радостью от еды и питья, то ваша мудрость в манипура-чакре спонтанно пробудится и узлы в нади развяжутся. Но вы не должны об этом думать. Если вы породите желание это сделать и создадите снова делателя, думая так: "Так, я объединяюсь с радостью от еды и питья, и сейчас что-то должно развязаться...", то ваш ум создаст из этого большую проблему. Вы снова впадёте в надежду получить и в страх потерять. Тогда вы утратите сат-санг. Это происходит без этого всего.

Я постоянно объясняю, потому что я люблю во всём ясность. Но многие учителя специально ничего не говорят. Ни про какие ясности, ни про какие точки присутствия. Просто Гуру сидит, пьёт чай, и ученик пьёт чай. Если ученик будет внимателен, открыт, он просто без слов уловит это. Как-то интуитивно поймёт. Но бывает, конечно, человек просто пьёт чай годами.

И вас ждёт впереди ещё много невыпитых чашек на сат-санге. И какая-то чаша станет чашкой вашего сахаджа-самадхи, вашего Просветления. Может быть 800-ая, может быть 5000-ая, может быть 25-ая, может быть сегодняшняя. Всё от вас зависит. Когда вы сделаете всё, что зависит от вас, наступит момент, когда приходит благословение божественного. И это уже не от вас зависит. Тогда вы поймёте, что всё от вас не зависит. От вас зависит только ваша часть пути – подойти к этой точке благословения. А дальше другая сила возьмёт на себя управление этим процессом. Вы не можете ей руководить, управлять. Вы можете только ей отдаваться. И это – самоотдача. Когда вы приняли решение быть в не-деянии, вошли в не-деяние, остаётесь, то рано или поздно самоотдача наступит.

Сначала, когда вы попытаетесь остановиться, вашему уму станет скучно. Ум привык к бегу вперёд, к планам и целям. Ему необычно это. Но это первый признак того, что вы на верном пути. Надо пройти этот период скуки и обернуться внутрь на тонкое. Если вы привыкли бежать вперёд, то вам необычно, что вы сидите и ничего не делаете. И уму скучно.

Тогда он вам скажет: "Ну, давай помедитируем". Потому что медитация – это тоже некое делание для ума. Но вам не надо медитировать, надо быть вне медитации. Просто быть в настоящем. Без делателя. Тогда вы пройдете точку скуки и придёте в точку присутствия. Недеятельный ум, остановленный ум может проникнуть в божественное. И надо запомнить эту точку. Так чтобы во всех ваших действиях в жизни вы не захватывались действиями, а оставались в этом. Вы должны сказать себе: "Я завершил все дела этой жизни. Служение – это не действие, это Лила, игра. Я – не деятель, не делатель. Я остановился. Я пришёл сюда, чтобы остановиться. Я принял карма-саньясу, монашество, пурна-саньясу не для того, чтобы делать, а для того, чтобы не делать, для того, чтобы остановиться. Я вышел из сансары не для того, чтобы снова начать что-то делать, а чтобы остановиться. Остановиться и научиться играть". Динамика не исчезнет. Динамика – свойство мира. Но не динамика делателя, причин-следствий, а динамика как Лила – божественная игра.

Если вы перестанете делать, то вы будете всегда и везде удовлетворены. Потому что на не-делателя нисходит благословение Даттатрейи. Потому что Даттатрейя – величайший авадхута, величайший игрок, который ничего не делает, пребывает в не-деянии, который играет во вселенной своего ума. Если же вы забудете это состояние, вы снова запутаетесь в действиях, и снова придёт неудовлетворённость. Ум снова захочет чего-то. Снова побежит. Утратится пространство брахма-вичары.

Когда мы в этом состоянии не-деятеля, нисходит милость божественного. Ануграха спонтанно пробуждается, нисходит. Вы получаете передачу силы от Даттатрейи – Шактипатху. У вас появляется великая сила направлять свою судьбу, материализовывать намерение. Все святые обладают великой силой санкальпа-сиддхи – материализовывать намерение. Потому что они действуют из этого пространства не-деяния.

Все неудовлетворённости присущи деятельному уму, но когда вы обнаруживаете пространство не-деяния, Ананда заменяет неудовлетворённость. Потому что вы становитесь на своё место. Это ещё не конечная точка прибытия. Вам предстоит пройти долгий путь. Но это не путь делателя. Это путь оставаться на своём месте. Путь игры и укоренения в присутствии. Это подобно путнику, который взошёл на высокую вершину. Ему просто надо оставаться на ней. Ему не надо искать другую вершину. Кто был на Дамодар Кунде? Это как вы пришли на Дамодар Кунд и всё. Больше не надо никуда идти. Цель достигнута. Надо просто оставаться. И вот это – ваш Дамодар Кунд. Не сразу, но он начнёт открывать вам все тайны, решать все ваши проблемы, растворять все ваши кармы, наделять вас всеми богатствами, открывать перед вами все сокровища. Т.е. придя однажды, вы не должны оставлять его. Просто пребывайте с верой, доверием и самоотдачей. И принять, что всё, что дальше – это не в вашей власти. В вашей власти дойти до этого места. В вашей власти выполнить предание себя, оставаться, быть осознающим. Но всё, что дальше – это не в вашей власти. Это уже во власти божественного. Самоотдача произойдёт, когда вы признаете над собой власть божественного. Пока вы не признаёте над собой власть божественного, хотите действовать как эго, как личность – вы всегда будете ограничены. У эго есть страх оказаться во власти божественного. Оно хочет осуществлять самоконтроль, но этот самоконтроль его ограничивает. Не-деяние, отпускание, самоотдача – это способ как отдать себя во власть божественного. Тогда у вас нет ограничений. Отдать себя во власть божественного не означает утратить разумность. Это лишь означает, что наше внутреннее божество пробуждается, и мы признаём его верховенство. Мы говорим: "Вот тебе тело. Я тебе его отдаю в бессрочную аренду. Делай, как пожелаешь. Вот тебе ум. Я подношу его тебе. Пользуйся им. Вот тебе прана и всё остальное. Это всё твоё по праву. Я не претендую на всё это". И божественность знает, как этим распорядиться лучше нас. Самоотдача правильная – это всегда благо. Но эго часто этого не понимает. Оно побаивается. У него есть свой "шкурный" интерес: "А что я буду иметь с этого?" – главный вопрос эго во все времена. И вы ему должны сказать: "Эго, ты будешь иметь всё! Но ты сможешь иметь это всё только, когда откажешься от обладания этим и себя отбросишь к ногам божественного. Потому что тебе ничего не может принадлежать. Потому что ты само себе не принадлежишь. Как ты можешь что-то иметь, если ты само себя не имеешь? Ты ложь, выдумка, иллюзия". Когда вы убедите так эго, и оно поймёт, что оно себя даже не имеет. Оно не может ничего иметь. Оно не принадлежит само себе даже. Оно согласиться. Оно скажет: "Ну раз так, делать нечего". Надо сказать так: "Эго, желаешь ты или нет. Знаешь ты или нет, ты всё равно принадлежишь божественному. Ты даже выбирать не можешь". Это только факт признания. Это не факт реального чего-то. Это, например, вам говорят: "Не держись за американский национальный банк, отпусти его и всё будет хорошо". Если вы понимаете, что он вам и так не принадлежит, вы это делаете. Но если у вас есть некие ложные идеи, будто он ваш, и начнёте жадничать, то это создаст головную боль. Вы всё равно не получите ничего. Также и с отпусканием. Эго, само принадлежа божественному, самоотверженно, мужественно и храбро отдаёт ему то, что оно себе присвоило.

Шри Рамана Махариши так говорил на эту тему: "Не медитируйте, будьте"! Его ученики не понимали, что он имеет в виду, что значит "будьте". Будьте в присутствии. Затем он говорил: "Не думайте, что вы есть То. Вы уже – То"! Надо тоже понять смысл этой фразы. То – это Абсолют, Брахман. И мы можем успешно думать на эту тему: "Я – Брахман". Но Рамана Махарши говорит: "Вы уже есть То"! Сахаджа-самадхи – это когда мы уже есть То.

Проверьте себя: кто сидит в мыслях, в уме, в планах? А кто сидит вне ума, вне мыслей, без планов?

Ученик: Если всё равно мысли и планы всплывают, и ты как бы понимаешь, что ты – не они, то просто отпускать и всё?

Гуру: Надо выпить чашку чая...

Ученик: Чай кончился.

Гуру: Не давайте уму двигаться, развиваться, ветвиться. Не потакайте ему. Всё это будет всплывать. Но ваша задача – игнорировать это. Верить, что вы глубже ума, сильнее его. Быть в осознанности, глубже ума. Пусть всё сплывает, но это не вы, это ум. Вы не раб ума. Вы – хозяин ума. Стать рабом ума – это жалкий удел. Все люди в миру, в сансаре – это рабы своего ума. Кроме садху. Садху становится именно садху, чтобы перестать быть рабом ума. Ум это слуга, инструмент. Если слуга начнёт указывать вам, что делать, помыкать вами, вы его должны поставить на место. Сразу и без вопросов. Потому что слуга не имеет права говорить своему хозяину, что ему делать. А вы – его хозяин. Ум вам дан, но как слуга, как инструмент. Он вам не дан, как ваш Господь. Но у всех людей ум – это Господь. Но садху отваживается и ставит его на место.

Ученик: Т.е. это как бы хочу – думаю, хочу – не думаю. Такое состояние?

Гуру: Да. Представьте, что у вас есть автомобиль, и он вам начинает говорить, куда мы едем, куда нет. Что вы сделаете? Вы сразу его остановите и скажете: "Стоп! Кто здесь хозяин вообще? Мы будем ехать туда, куда надо, а не куда автомобиль говорит". Так и ум.

Ученик: Можно медитировать всегда с открытыми глазами? Или нужно научиться медитировать и с закрытыми глазами?

Гуру: Смотря, какая техника, какой метод. Махашанти можно делать с закрыми и полуприкрытыми. Но созерцание всегда с открытыми.

Ученик: А если выбрать такой метод, чтобы можно было практиковать только с открытыми глазами?

Гуру: Можно. В Шамбхави-мудре важны открытые глаза. Через них вы объединяете внутреннее и внешнее пространство. Если вы практикуете только Махашанти и не умеете созерцать с открытыми глазами, то вы никогда не поймёте, как это делать.

По отношению к уму надо научиться занимать правильную позицию: не потакать уму. Как только ум начнёт вас беспокоить, навязывать вам что-то, вы должны дружески похлопать его по плечу и сказать: "Успокойся". Одна монахиня пошла в Индии покупать ткани, одежду с концентрированным, деловым умом. Она нашла выбирать, говорить что ей надо. А продавец ей по-индийски говорит: "Матаджи, успокойтесь. Сядьте. Успокойтесь. Сейчас я вам вынесу ткани". Т.е. там такой стиль. Вам расскажут, чей это магазин, историю этой семьи. Традиция. Т.е. европейцы приходят заниматься шопингом, в состоянии раздражённого ума. А в Индии это целый ритуал, культура – поговорить, попить чай. Не везде, конечно, но в классических, зажиточных домах. Продавец расскажет о своей семье, судьбе. Потом только принесёт ткани. И это монахиня вдруг поняла – она получила даршан, сат-санг в каком состоянии ума надо покупать. Таким же образом и вы – не должны потакать своему уму никогда! Ум хорош как слуга, как инструмент, но не как хозяин. Ум всегда неудовлетворён. Ум всегда ищет, желает, надеется. Связавшись с ним, вы себя обречёте быть неудовлетворённым. Но вы не можете жить совсем без него. Это свойство вашего внутреннего инструмента. Единственный выход – установить правильные отношения. Отношения хозяина и слуги. Распределить функции и власть. Надо у этого ума забрать власть. Он не имеет права иметь власть над вами. Брахма создал божественный порядок. По этому порядку ваше высшее Я должно иметь власть над вами. Но не ум. Это если в царстве есть наследный принц царских кровей, то по крови ему переходит корона. Ни самозванец какой-нибудь, ни министр не имеют права унаследовать по крови корону. Но ум это такой самозванец, который то и дело пытается взять ту власть, которая ему не принадлежит, не положена, на которую он не имеет права претендовать. В истории России были разные бунты и восстания. Например, Емельян Пугачев пытался убедить других, что он новый царь. Чем это закончилось – всем известно. Степан Разин – то же самое. Лжедмитрий. Но если мы посмотрим, чем это всё заканчивалось. Такие прецеденты плохо заканчивались. Это не приносило счастья. Приносило только страдания, беспокойства ума. И когда мы занимаем такую позицию, постепенно мы учимся слушать то пространство, которое выше ума. Сила ума и его власть над нами обесцениваются. Самоконтроль возрастает. Саттва возрастает. Осознанность возрастает. Возрастает внутренняя вера в Бога, как в осознанность.

Ученик: Гуруджи, а как это в движении делать, если сидячая медитация как-то не очень? А активная деятельность лучше.

Гуру: В самой гуще движений надо искать покой. И держаться этого покоя. В самом центре действия надо искать недеяние. Быть к нему внимательным. Оставаться в нём. И не цепляться за результаты действий. Кришна говорил так: "Ты имеешь права на действия, но ты должен отказаться от плодов, результатов своих действий".

Ученик: Т.е. отказаться от плодов – это отказаться от того, кто их получает? Т.е. от делателя?

Гуру: И от него тоже. Принять: "Любой плод – я согласен. Этот плод или другой, я буду принимать его без страданий, без привязанности".

Когда мы отказываемся от плодов, то и тот, кто желал эти плоды, кто ради них делал, начинает меняться. Он перестаёт быть значимым. Этот ум начинает понимать: "Ну, мне здесь ничего не выиграть, какой смысл тогда мне самоутверждаться?"

Ученик: А где грань между отказом от плода и равнодушием, халатностью?

Гуру: Эта грань в понимании, в осознанности относительного мира. Равнодушие, безответсвенность, халатность в служении не является отказом от плода. Это – бессознательность. При истинном отказе самйога не нарушается. Баланс сил, равновесие в природе не нарушается. Самоорганизация не понижается, а повышается. Но если вы не правильно это делаете, то самоорганизация понижается, а энтропия нарастает. Вот это можно назвать не отказом, а равнодушием и безответственностью. Если вы готовите еду на кухне и говорите: "Я отказываюсь от плодов своего труда, пусть весь прасад выкипит и перегорит. Какая разница?" Это значит, вы проявили неосознанность. Это от ума. Если вы действуете в состоянии истинного отказа, ваша осознанность будет возрастать. У вас не будет чувства делателя. Следуя своей санкальпе вы приготовите очень вкусный прасад и всех удовлетворите. Вы не нарушите баланс и равновесие во вселенной. Не допустите энтропии. Ни в умах, ни на кухне. Но у вас не будет делателя внутри. Потому что тот, кто осознан, привносит в мир божественный фактор. А божественный фактор – это повышение самоорганизации, чистота и красота. Это саттва. Саттва в первую очередь.

Ученик: А само стремление к лучшему, это от неудовлетворённости?

Гуру: В истинном состоянии нет стремления к лучшему. Стремление к лучшему происходит от ума, который привык делить на лучшее и худшее. От двойственного ума. Это тоже форма эго. И само стремление, и понятие "лучшего" – это разные формы ума. Но когда мы делаем, вернее, когда мы не делаем, а пребываем в осознанности, мы избавляемся от поверхностного, ложного стремления к лучшему, от псевдоцелей. И тогда изнутри появляется саттва, осознанность. Без стремления, без того, кто к ней стремиться. Но всё происходит лучше. Само. Естественно. Как у солнца излучаются его лучи. Солнце не стремится всех людей покрыть бронзовым загаром. Оно не стремиться нагреть землю, чтобы у людей была пшеница. Это происходит естественно. Но все получают благо. Примерно также происходит, когда мы действуем из осознанности вне деяния, без стремлений. Потому что не-деяние – это Господь, это божественность. И он уже есть сосредоточение всего самого лучшего. Он есть источник всех стремлений. Когда мы его обнажаем и проявляем, то это превосходит все стремления к лучшему, которое делается человечеством от ума. Надо понять это. Мы не стремимся. Мы действуем без двойственных понятий, но божественность вокруг нас нарастает. Она естественно проявляется. Как лучи проявляются от солнца. Но если мы действуем из делателя, исходя из своих представлений о стремлении к лучшему, то мы много делаем, много тратим сил, но часто эти стремления не воплощаются. Или мы не удовлетворены. Мы прилагаем много всего, но не достигаем желаемого. Потому что свойство эго быть неудовлетворённым, ограниченным.