

Сатгуру Свами Вишну Дэв

О расплывании и возбужденности

(по материалам лекций)

Всемирная община Лайя-йоги

Дивья Лока

2006

Содержание

- **Расплывание и возбужденность**
- **Драгоценные санкальпы безупречного самадхи**
- **Пять драгоценных средств порождения безупречного самадхи**
- **Девять ступеней сосредоточения и медитации**
- **Школа Учения, линия преемственности (парампара)**
- **Монастыря йоги «Собрание Тайн»**
- **О конечной цели Учения Лайя-йоги**

Расплывание и возбужденность

Сегодня я передам вам одну из самых ценных, на мой взгляд, упадеш по медитации, которую я вам рекомендую запомнить, чтобы вы смогли ее применить.

«Одно лишь усердие в медитации ведет к переутомлению. А с помощью спутника – мудрости – она осуществляет великую цель».

Мы медитируем утром, в обед и вечером, также монахи медитируют семь дней в месяц, три месяца в году, год в три года. Это очень много. Но на самом деле, просто медитировать – недостаточно. Вопрос в качестве нашей медитации. За одну неделю, за один час можно прожить опыт трех лет ритрита, если вы качественно медитируете. Медитируют миллионы, но кто из них достигает?

Когда мы говорим о медитации, о конкретной фиксированной медитации, мы говорим, что у нее должна быть конкретная цель, а именно: дхьяна и самадхи. Если дхьяны и самадхи нет, то медитация не достигла цели так же, как пущенная стрела пролетела мимо цели, поэтому крайне важно научиться правильно медитировать.

Если вы не обучились правильной медитации, вы можете медитировать жизнь, две жизни, десять жизней, кальпу, и это вас не освободит. Поэтому так важно Учение и обучение правильной практике. Ради обучения правильной практике следует переносить трудности, аскетическую жизнь и все то, что предполагает монашество и прочее. Это сэкономит не годы, это сэкономит кальпы, понимаете? Даже не сотни жизней – кальпы!

Во время медитации у нас может быть тамас. Утром тамас, вечером тамас и мы думаем: ну, тамас и тамас, не умею пока еще, не получается.

Либо у нас просто мысли, которые вращаются, и мы не знаем, что с этим делать. Так идут годы.

Такая медитация подобна вынашиванию мертворожденного ребенка. Это подобно тому, что есть камни в надежде на то, что будешь сытым, поэтому мы должны научиться правильно медитировать. Правильная медитация дает большой скачок, успех в Дхарме.

Сейчас мы проведем эксперимент. Сконцентрируйтесь на муладхара-чакре, представив красный треугольник муладхары, удерживая сознание на ней. Теперь сконцентрируйтесь на красном треугольнике в муладхаре. При этом постарайтесь породить волевым усилием такую внимательность, чтобы ум закрепился на этом треугольнике, чтобы он не отклонялся от него. Помните о треугольнике так же, как мать помнит о ребенке.

Когда вы породили такую внимательность, породите бдительность, которая будет проверять вашу внимательность, и через каждые полсекунды проверяйте, насколько вы внимательны. Снова и снова удерживайте внимание на красном треугольнике. Бдительность – это проверка вашей внимательности.

Замечайте две вещи: первую – когда ум угаснет, расплывется; вторую – когда он отклонится мыслями о том или этом. Замечая, пресекайте угасание или расплывание; пресекайте отвлечение мыслями. С помощью бдительности порождайте внимательность, с помощью внимательности вновь и вновь фиксируйте ум на объекте медитации.

Теперь подумайте, что вы – это воин на поле битвы, и вам нужно одолеть двух демонов. Первый демон – это возбужденность, отвлечение посторонними мыслями.

Второй демон – это угасание сознания, расплывание, когда ум уходит вовнутрь, и вы входите в прострацию. Вы – воин, который должен сразить этих демонов и удержать концентрацию.

Сразить вы их должны с помощью противоядий. Что такое противоядие? Это ваша воля, ваше намерение, ваше личное усилие. Если у вас нет противоядия, и вы не прилагаете усилия, говорится, что вы терпите изъян в самадхи. Медитируя так, вам не достичь самадхи, вы делаете все, чтобы не достичь самадхи. Или вы ничего не делаете, чтобы достичь самадхи, а отдаетесь на волю этих двух демонов. Когда же вы применяете противоядие, вы подобны воину на поле битвы, который храбро сражается и побеждает, достигая самадхи. То есть вы все делаете, чтобы достичь дхьяны и самадхи.

Итак, первый тип медитации – медитация без противоядия, это то, как бесполезно медитировать или концентрироваться. Второй тип медитации – это то, как из медитации извлечь огромную пользу.

Поговорим подробнее о правильной концентрации и медитации. Мы будем рассматривать именно аспект сосредоточения. В Махашанти объектом сосредоточения является Пустота или мысленный экран (чит-акаша). При дыхании объектом является дыхание, а если есть визуализация Ом, то Ом, если чакры, то чакра. При Атма-вичаре – чувство «я». То есть объекты могут меняться, но принцип всегда одинаковый. Принцип преодоления двух демонов – расплывания и возбужденности – один и тот же.

В сутрах говорится так:

«Вершите неотлучно медитацию, предавшись непрерывно йоге. Если во время трения ты станешь отдыхать, огонь не возгорится – так и в йоге».

Мы не будем сейчас брать аспекты Лайяйоги (созерцание), это другая тема, мы возьмем сидячую медитацию, то, что мы делаем фиксированно.

Как нам преодолеть проблемы, чтобы войти в дхьяну и достичь самадхи? Самадхи освобождает от круга рождения и смерти. Самадхи достигается через дхьяну. Чтобы достичь дхьяны, нужно пройти девять ступеней. Итак, что это за девять ступеней, и что нужно делать, чтобы пройти эти девять ступеней? В медитации нужно породить особый вид глубокой непрерываемой внимательности.

В сутре говорится:

«Благодаря внимательности осуществляется самадхи».

На пути внимательности есть два основных демона: первый – это возбужденность. Возбужденность – это блуждание мысли, отвлечение изза привязанности к формам, звукам, тяга к другим объектам. Символически демон возбужденности изображается как обезьяна, окрашенная черным цветом. Возбужденность – это когда мы сидим в медитации, а у нас возникают мысли о компьютере, о любимой девушке, оставленной в мирской жизни, о родителях: «Как там они поживают, давно я их не видел, может быть у них трудности?», мысли о том, об этом – все это в медитации относится к категории возбужденности.

Причины возбужденности:

~ необузданность чувств

- ~ неразумное питание
- ~ отсутствие усердия в медитации
- ~ небдительность
- ~ потакание привязанностям
- ~ беспокойный характер
- ~ отсутствие разочарованности сансарой
- ~ незнание метода практики
- ~ слишком напряженное стремление в первую и последнюю часть ночи, если мы медитируем в это время
- ~ отсутствие привычки к старанию, то есть непонимание, когда приносить волю в медитацию, нет привычки делать ее правильной вместо того, чтобы продолжать ее в неправильном состоянии
- ~ рассеянность ума из-за дум о родственниках.

Итак, этот демон – это возбуждение, черная обезьяна, которую мы должны очистить в процессе нашей практики медитации.

Каким образом нам нужно ее очистить? Мы должны породить два противоядия – это внимательность и бдительность. Внимательность подобна веревке, бдительность подобна палке. Веревкой мы связываем эту обезьяну и ведем, палкой мы ее поправляем. Веревка подобна человеку, который ведет, палка подобна охраннику.

Итак, что такое внимательность? Это закрепление мысли волевым усилием и неотклонение от объекта, когда мы помним об объекте чаще, чем мать о ребенке.

Второе противоядие – это бдительность. Постоянная проверка мысли и отслеживание ее отклонения, проверка самой внимательности, когда мы следим за объектом внимательнее, чем мать за ребенком. То есть бдительность – это когда мы порождаем второго контролера. Внимательность держит объект, а бдительность – это некая часть сознания, которая наблюдает за внимательностью, держащей объект, и которая проверяет: внимательны мы или нет.

С помощью бдительности и внимательности мы замечаем, когда возникает возбужденность. Когда такая возбужденность возникает, мы пытаемся победить ее. Как мы пытаемся победить ее? Если это слабая возбужденность, мы просто усердно закрепляем ум на объекте. Если возбужденность более сильная, мы все равно не миримся с ней. Не мириться в медитации с возбужденностью – это коренной принцип, т. е. в это время мы должны приложить волю, чтобы победить ее как сильный побеждает слабого.

С точки зрения созерцания Лайяйоги нужно расслабиться, полностью отдаться течению присутствия. Однако прежде чем мы станем мастерами созерцания, пройдут годы, поэтому нам нужно породить способность к медитации, когда мы можем превосходить отвлечения. В противном случае, наше расслабление будет неистинным, и мы будем расслабляться не в созерцании, а в некоей разновидности тонкой прострации, которая не будет освобождать клеши.

Итак, наставление таково: *«Не мириться»*.

Что делать, если возбужденность сильная и трудно победить ее волевым усилием? Тогда нужны другие противоядия.

Нужно породить мысли о непостоянстве, то есть нужно удручить ум. Нужно как-то обратить его на то, что неприятно. Надо подумать о Четырех Осознанностях. Например: «Жизнь коротка, все страдают». То есть нужно породить такой разряд высокой печали, который даст смирение и утихомирит ум. Допустим, вы сидите в медитации, а ум пытается развлекаться мечтами о мирском и прочем. Нужно породить мысль: «Все это бессмысленно, смерть неизбежна. Какой смысл об этом думать? Какой смысл тратить на это медитацию?» Породить такое глубокое космическое видение. Тогда ум оборачивается и втягивается внутрь.

Если мы не прилагаем усилия, наша медитация не движется, то есть мы должны применять противоядие.

Далее говорится:

«Осознай ущербность мыслей о желаниях, удручись скверной стремления к чувственным удовольствиям».

Второй способ противоядия – осознать пагубность пребывания в таком состоянии.

То есть у нас нет проблематики, но мы не прогрессируем в медитации. Мы думаем: «Ничего, что мысли приходят, что я сижу в прострации, посидел и достаточно». То есть мы как бы внутри этим не сильно возмущаемся. Мы не понимаем пагубности и ущербности этого. Когда мы думаем о том, что это скверное, что это ущербное состояние, что это то, что нужно пресечь, отбросить и то, от чего нужно избавиться, тогда наш ум хочет выбраться из этого состояния, и мы прилагаем волевое усилие, мы добиваемся устойчивой медитации.

Следующий способ:

«Если не удастся пресечь этими способами, по крайней мере, прогуливаясь, созерцай широкое, открытое и спокойное пространство».

Это противоядие против возбужденности. Если мы прилагаем такие противоядия, то блуждание мыслей устраняется.

Еще один способ, когда вы принимаете неудобную позу и напрягаете какуюто часть тела, тогда ум вынужден отвлечься от беспокойных мыслей. Тогда можно породить некую силу воли, чтобы пресечь беспокойные мысли.

Если мы так практикуем, то первый демон – возбужденность – начинает преодолеваться, и обезьяна постепенно очищается, а затем полностью становится под контроль.

Затем есть второй демон. Он символизируется слоном черного цвета. Это расплывание или угасание сознания. Угасание ясной осознанности происходит изза чрезмерного ухода мыслей вовнутрь. Допустим, вы медитируете, пытаетесь визуализировать янтру, пытаетесь концентрироваться на чакре. Вы концентрируетесь четыре часа, а движения энергии не возникает.

Либо вы медитируете Махашанти и есть некое неясное, темное состояние прострации. Вроде бы мысли спокойны, но нет ни дхьяны, ни самадхи. Это означает, что демон расплывания покорил вашу медитацию, вы терпите неудачу в медитации. Практик не должен мириться с этим. Практик прилагает усилия, чтобы победить расплывание в медитации.

Поэтому здесь наставление таково: *«Не мириться».*

Как еще описывается расплывание?

«Когда подобно слепому, или тому, кто вошел в темноту, ясно не видишь мысленный объект, знай – появилось расплывание».

Если это визуализация знака Ом или янтры в чакре, то знак Ом или янтры не видны, они неясны, нечетко очерчены.

Расплывание бывает двух видов: грубое и тонкое. Если грубое, то в уме тяжесть, объект неясен, сознание как бы в тумане. Если тонкое, то это просто тонкое угасание, которое трудно заметить.

Каковы причины расплывания?

- ~ необузданность чувств
- ~ неразумное питание
- ~ отсутствие усердия
- ~ небдительность
- ~ преданность заблуждению
- ~ излишний сон
- ~ незнание метода практики
- ~ лень при стремлении в медитации
- ~ пребывание в состоянии ума, подобном мраку
- ~ отсутствие радости от закрепления ума на объекте.

Кроме грубого и тонкого расплывания есть также особая разновидность расплывания – притупленность, ее еще называют съезженностью. Притупленность или съезженность – это когда мысль чрезмерно собралась внутри, обернулась вовнутрь и где-то осталась, и вы не можете распахнуть ум, созерцая ментальный экран, или вы не можете созерцать Ом или янтру в чакре.

Говорится, что против такой съезженности есть противоядие – оживить сознание, расширив созерцаемый объект, на некоторое время сделав его огромным.

Итак, что делать, если мы обнаружили расплывание? Если вы сидите в медитации с опущенной головой – это именно тот случай. Тогда встает вопрос: мириться или не мириться? Если вы практик, стремящийся к самадхи, у вас нет выхода, как не мириться. Нужно вводить противоядие. Какое это противоядие?

Первое, нужно думать о пользе усердия. Если при возбуждении нужно удручить свой ум, то при угасании нужно наоборот ум обрадовать чем-то, нужно думать о позитивном.

Во-первых, нужно думать о пользе усердия в медитации, о том, как благоприятно и чудесно правильно медитировать, войти в Свет, в самадхи, стать подобным божеству и прочее.

Второе противоядие – четко представить свет, подобный свету от пламени, от светильника, от солнца или костра, и созерцать его. На некоторое время представить свет так, чтобы этот свет проник в сознание, и чтобы сознание осветилось им.

Следующее противоядие – нужно подумать о чем-то совершенно радостном; о том, что вызывает преданность, благоговение, расширение сознания: о Трех Драгоценностях, о Дхарме, о святых, о божествах, о райских обителях, о заслугах пути медитации и монашества. Если это не помогает, говорится, что нужно просто прогуляться, освежить сознание, либо прочитать вслух сутру, где говорится о позитивных плодах медитации.

Если это не помогает, то посмотреть на луну, звезды или яркий объект.

Если и это не помогает, говорится так: «*Остановись и промой голову*», нужно сделать омовение, чтобы освежить сознание.

Но главное противоядие – это порождение ощущения сияния, лучистости и светлости в сознании; порождение позитивного настроения, радости, самолучезарной Мудрости, которая идет изнутри. Внутри нас есть лучезарная, сияющая Основа. Эта Основа – это наш пустотный Ум. Только размышляя об этой сияющей лучезарной Основе, мы можем пресечь угасание. Это очень позитивная и радостная медитация.

Когда мы благодаря практике внимательности, то есть закреплению ума на объекте, и бдительности, то есть проверке внимательности, пресекаем расплывание и возбужденность, мы внезапно оказываемся в правильной медитации. У нас порождается ровная закрепленная внимательность. Она струится и углубляется с каждой минутой. Тогда мы начинаем проходить девять этапов, описанных в «Драгоценных санкальпах безупречного самадхи», до тех пор, пока мы не доходим до первой дхьяны. Когда мы проходим эти девять этапов, мы испытываем очень глубокие состояния медитативной погруженности.

Первый этап называется «закрепление мысли», когда мы порождаем внимательность и закрепляем ум на объекте согласно наставлениям. Даже если вы не знаете этих этапов, вы их сами переживаете просто благодаря вашей правильной практике.

Если вы медитируете согласно этим наставлениям, применяя противоядия, волевое усилие и устраняя расплывание и возбужденность, невозможно, чтобы вы не получили истинных плодов своей медитации.

Поскольку мы в первую очередь медитаторы, проведя годы в монашестве нужно обрести такие способности медитации, нужно стать таким медитатором, чтобы пять-шесть часов ровного сосредоточения для вас не были проблемой.

В основном, почему есть проблемы в практике у начинающих и других?

Проблема в том, что ум не обрел способности к длительному сосредоточению. Когда мы обретаем способность к длительному сосредоточению, все проблемы разрешаются. У нас нет вялости, тамаса, непонимания. Мы обретаем огромный энтузиазм и энергичность. С помощью правильно развитого сосредоточения можно победить мирские желания, привязанности, болезни, тамас и достичь высшего Освобождения. При этом не нужно думать, что сосредоточение противоречит принципу естественного состояния в созерцании.

Созерцание – это то состояние, когда нет ни приязни, ни отвращения. Значит, оно включает в себя способность сосредоточения. Поэтому в учении Ануттара-тантры, прежде чем дается «прямое введение» или рекомендуется перейти на Путь созерцательного присутствия, Учитель объясняет ученику, как развить нужное сосредоточение. Потому что если должный уровень самоконтроля в медитации не развит, то даже выслушав много упадеш о присутствии и созерцании, это будет чем-то поверхностным, неглубоким. Когда мы можем сосредотачивать наш ум, наше созерцание также вырастает, внезапно наше созерцание обретает огромную силу и проникает в сновидения.

«Двойной предел»

Мы поговорим о медитации и качестве медитации.

Время медитации сидя нужно использовать для углубления ясности присутствия, а также для достижения самадхи.

Сидячее самадхи в Лайяйоге не самоцель, а только средство для углубления ясности и перехода к сахаджа-самадхи.

Тем не менее в других видах йоги сидячее самадхи – это цель и Освобождение. Это означает, что когда вы медитируете, вы должны знать, как правильно устранять препятствия во время медитации, чтобы самадхи проявилось. Если самадхи хотя бы низшего уровня однонаправленности не проявляется, это означает, что медитация держится на поверхностном уровне.

Самадхи низшего уровня однонаправленности – это первая дхьяна.

Каждый раз, когда вы подходите к медитативной сессии, вы не должны относиться к этому как к чему-то обыденному, не должны просто довольствоваться формальным выполнением расписания, при этом сидя позволять себе быть либо в прострации, либо во сне, либо в неясности, либо в мысленном разговоре. Провести три часа, мысленно разговаривая – это не медитация. Провести медитативную сессию мечтая и представляя что-либо, общаясь с родственниками и друзьями – святые плачут, когда видят такую медитацию. Провести три часа в состоянии тамаса, тупости или прострации и не исправить это – святым больно от того, что так медитируют. Это означает, что мы, зная как бороться со всеми отклонениями, должны вновь и вновь вовремя приводить свой ум к правильной медитации.

В сутрах говорится так:

«Даже если ты проведешь в горном ритрите десятки лет, но не зная, как правильно медитировать, ты не избавишься от клеш и привязанностей к скандхам. Ты можешь стать похожим на горного духа, тем не менее, не умея правильно медитировать, ты останешься обычным существом».

Каждая сидячая медитация должна приводить к маленькому прорыву. К коврику для медитации надо подходить как к трамплину, с которого вы совершаете прыжок.

Это не означает, что вы впадаете в двойственность и в погоню за достижениями. Впасть в такое состояние – означает отклониться от принципа естественности созерцания и потерять присутствие.

На относительном уровне, однако, вы не впадаете также в какое-то самодовольство, самоуспокоенность и прочее, понимая, как следует совершенствовать относительное измерение, что в относительном вы продвигаетесь шаг за шагом вперед.

Что говорится о порождении самадхи?

«Если не можем пресечь лень, отсутствие желания освоить самадхи и находим удовольствие в препятствиях к нему, эта лень не позволит нам впервые войти в самадхи. А если когда-нибудь и достигнем его, то быстро утратим изза неспособности продлить».

Очень важно сначала пресечь лень. Пресечь лень означает пресекать тенденцию ума расслабиться, забыться, впасть в прострацию.

Кто-то может сказать: «Но ведь ум должен быть расслаблен». Если мы говорим о присутствии – это так. Я имею в виду не тенденцию фундаментального Ума, а тенденцию поверхностного ума впасть в прострацию. Мы должны быть расслабленны, но одновременно бдительны.

Вы должны навсегда запомнить два основных препятствия, которые вам следует преодолевать: первое – это возбужденность, второе – это расплывание.

Возбужденность означает, что мысли или образы затмевают правильную медитацию, фиксацию на объекте или, если это Махашанти – фиксацию на Пустоте.

Расплывание означает, что объект не ухватывается четко, ярко, нет ясности, а есть прострация, тамас, неясность, нет глубины.

В начале возбужденность – это просто обычная связанность мыслями, когда мы сидим и мысли двигаются непрерывно. Когда мы начинаем с усилием жестко контролировать мысли, возникает тонкая возбужденность, происходящая от усилия. Мы решаем биться с мыслями не на жизнь, а на смерть, тогда мы с большим напряжением контролируем мысли, думая: «Все! Или я, или они, или конец! Я когда-нибудь должен победить их. Невозможно продолжать так дальше. Это трудно назвать медитацией. Святые плачут, видя, как я медитирую». Мы «вытаскиваем меч» и думаем победить эти мысли, стиснув зубы.

Когда нам это удастся, мы обнаруживаем, что можем держать некоторое присутствие пустотности, безмыслия. Однако мы становимся очень одержимыми и напряженными этим. Этот вид напряженности – тонкий вид возбужденности, который не дает нам спокойно медитировать. Мы никак не можем отпустить свой ум в более тонкое состояние. Даже когда мы сидим длительное время, после медитации мы чувствуем усталость, словно мы три часа делали тяжелую работу – это отклонение, потому что ум не медитировал, а пребывал в таком жестком состоянии.

Наконец, когда каким-то образом нам удастся убрать эти два отклонения, возникает следующее препятствие – это расплывание.

Расплывание означает, что мы можем пребывать без мыслей, существует даже некое состояние спокойствия, тем не менее когда мы пытаемся расслабиться, яркость сознания падает, происходит зависание в прострации. Это также называется манолоайей.

Манолоайя означает, что нет постигающей ясности. Если ваш объект – визуализируемое изображение или в Махашанти – ваш объект Пустота, безмыслие, то нет схватывания постигающей, проникающей ясности в отношении этой Пустоты, а есть нечто безмысленное, темное, неясное, спокойное, но нет прорыва, глубины, глобального свершения, непостижимой запредельности. Есть просто сидение, расслабленно приятное сидение, вместо проникновения, тотального проникновения. Это означает расплывание.

Всякий раз, заметив тенденцию к расплыванию и сидению в прострации, нужно приводить себя в бодрственное состояние. Я не говорю о засыпании – когда есть засыпание, тут надо включать сирену и пробуждать себя. Я имею в виду тонкий вид неясности, а именно манолоайю.

Если есть засыпание, нужно вставать, растирать уши, голову, приоткрывать глаза, смотря на кончик носа, медитировать с приоткрытыми глазами, расслаблять/сжимать все тело, думать о страданиях и непостоянстве, Четырех Осознанностях, всякий раз пробуждать себя и не идти на

компромисс с тенденцией засыпания. Вставать на кончики пальцев и стоять в неудобном положении до тех пор, пока ум не придет в ясное состояние. Еще говорят в сутрах:

«Если ничего не помогает, иди и промой голову».

Что касается расплывания – это более тонкая тенденция, и ее трудно заметить неопытному йогину. Здесь принцип такой – у вас должен сохраняться статус осознанности. Манолайя – это когда осознанность падает ниже мира бодрствования. Есть некоторая осознанность, но она сумеречная, как во сне. Вы должны периодически, каждые несколько минут, возвращаться и проверять, насколько у вас удерживается статус осознанности, не понизился ли он.

Статус осознанности – это яркое, бодрственное, ясное состояние в повседневной жизни, в минуты самого лучшего созерцания, в минуты неотвлеченности. Вы должны сравнивать, есть ли у вас ясность в сидячей медитации как в бодрственном состоянии, когда вы не медитируете, когда вы пребываете в созерцании. Если ясность понижена, всякий раз пробуждать бдительность и внимательность по отношению к этому статусу осознанности. То есть вы должны порождать в себе такую санкальпу, мысленную установку: «Сохранение статуса осознанности». Вы должны бдить этот статус осознанности.

Когда мы избегаем этих ошибок, мы приближаемся к истинному состоянию дхьяны, а в дхьянах переживаем разные виды савикальпасамадхи.

Есть еще один тонкий вид препятствий, который возникает, когда мы преодолели возбужденность и расплывание – это тенденция продолжать усилие.

Наконец, когда мы с большим трудом преодолели и возбужденность, и расплывание, остается еще состояние бдительности, которое мы постоянно поддерживаем с усилием. Мы с большим трудом одержали победу над внешними проблемами, и у нас теперь есть некий очень бдительный сторож, который не дает нам отклониться ни вправо, ни влево. Такое состояние называют «сон голубя в гнезде орла» или «сон маленького животного в гнезде орла».

Орел похитил маленькое животное, тушканчика, к примеру, или голубя. Но потому, что он был сыт, он его не съел. Он положил его храниться в гнездо на время. И этот тушканчик или голубь притворился, словно он мертвый, а на самом деле он полностью в очень бдительном состоянии, он каждую секунду думает о том, как вырваться из гнезда. Даже когда орел заснул, голубь или тушканчик очень бдителен. Он не может спать потому, что это вопрос его жизни и смерти. Он не может успокоиться и постоянно в таком очень тонком усилии. Мы обретаем примерно такое состояние тонкого усилия.

Но для того, чтобы выполнить прорыв в самые высшие сферы бесформенных дхьян, мы должны отбросить даже это усилие, перестать опираться на тонкое усилие, когда есть бдительность.

В начале практики усилие необходимо, но потом оно является препятствием. Если мы его не отпустим – мы не прорвемся в сферы бесформенного, потому что в мирах бесформенного нет того, кто прилагает усилия.

Это означает, что никакого возбуждения нет, а есть шаматха – абсолютная безмятежность ума. Нет никакого расплывания, а есть потрясающая ясность, способность ума, проникающая в Пустоту до беспредельности, дарующая блаженство, восторг, глубину и переворачивающая обыденное восприятие, устраняющая клеши.

Когда нет возбужденности и расплывания, а есть яркость и ясность в медитации, мы оставляем это тонкое усилие. В принципе, с точки зрения созерцания, это то же самое, что и самоотдача, только выполняемая в процессе сидячей медитации.

Мы отпускаем и устраняем желание опираться на это тонкое усилие, тогда мы прорываемся в Мир Без Форм и осуществляем одно из самадхи Мира Без Форм.

Когда мы переживаем эти виды самадхи не должно быть никакой привязанности. Привязанность к бесконечному пространству ведет к рождению богом бесконечного пространства. Привязанность к состоянию, когда полностью отброшено восприятие и чувства, ведет к переживанию состояния небытия – третьего уровня Мира Без Форм. Все эти виды привязанностей ведут к перерождению богами долгожителями, не имеющими фиксированной формы в Арупалоке.

Всякий раз, когда у вас возникает любая привязанность, принцип должен быть таков: мы оставляем только наблюдение и созерцание, а ко всем факторам, которые ведут к нему и любым мирам, которые нас связывают, мы не привязываемся.

«Когда усердствую чрезмерно – возникает возбужденность; когда отбрасываю усердие – мысль притупляется моя. Так как трудно найти должное равновесие, мой ум неспокоен. Что же делать?»

В медитации мы находим тонкое равновесие между возбужденностью и притупленностью, вызванной расплыванием.

«Усердствовать» – это слишком напрячься. Если так делать – возникает возбужденность. Если же отбросить напряжение, усердие и слишком расслабиться – появляется притупленность мысли, поэтому трудно найти должное состояние ума, в котором не было бы ни расплывания, ни возбужденности.

Усердствовать – это означает проявлять чрезмерный энтузиазм в вашей практике, энтузиазм, основанный на внешнем понимании.

«Если, осознав зло возбужденности, совсем расслабиться и отбросить мысли, мысль притупляется. Чрезмерное старание, напряжение сил порождает возбужденность и рассеянность, которая подавляет ум. Поэтому, вопреки усилию, устойчивость мысли не достигается. Если же, стремясь поправить такой недостаток, слишком расслабить занятый созерцанием ум, отбросить усилие, то из-за забывания объекта и прочих недостатков притупляется мысль, возникает и развивается расплывание. Итак, что же делать, так как трудно осуществить срединное самадхи?»

Говорится, что таким способом нельзя осуществить самадхи.

В закреплении и продолженном закреплении мысли участвует напряженное внимание. Поэтому чтобы устранить расплывание, крепко удерживайте ваш объект созерцания. Затем, устранив расплывание, следует очень ясно удерживать в уме ваш объект созерцания.

Чаще эти наставления даются для практик внутренней визуализации или концентрации. Но они также даются для практики медитации на Пустоту (Махашанти).

Удерживать объект без отвлечения, ясно – это означает, реализовав ментальный экран, Пустоту без мыслей, постоянно удерживать ее, не отвлекаясь. Если такого удержания нет –

проводить анализ отклонений и пресечение. Если вы не проводите анализ, ваша медитация, если она неправильна, не корректируется. Если вы не вводите противоядие, пресекая расплывание и возбужденность, тоже нет корректировки.

С другой стороны, если вы слишком увлекаетесь корректировками вместо самой медитации – это возбужденность. Нужно найти тонкое равновесие – это похоже на ходьбу с закрытыми глазами.

Слова «ясно видеть» указывают не только на ясность объекта, а указывают также на совершенную, ясную, прочную установку ума. Такой метод применения внимательности очень важен. И все это необходимо только для того, чтобы выполнить первую дхьяну.

Вам придется приложить много усилий, чтобы подобраться хотя бы к первой дхьяне. Когда первая дхьяна будет реализована, вторая и третья будут достигаться легко, поскольку фундамент готов. Чтобы построить дом, нужно вырыть котлован или фундамент, но выложить стены можно очень быстро. Поэтому после достижения первой дхьяны, если вы правильно медитируете, продвижение ко второй и третьей идет автоматически. Оно может совершаться даже в течение нескольких часов.

В медитации есть два фактора.

Первый – это безмятежность или дхьяна, его также называют шаматха.

Второй – это мудрость, способность ума проникать или праджня, его также называют випашьяна.

Безмятежность – это когда ум ровно, непрерывно и однонаправленно течет к объекту вашего созерцания. Если это точка – это безмятежность в отношении точки. Если это пустотный Ум – это означает, ваша постигающая способность созерцает Пустоту ровно, однонаправленно и без колебаний.

Что такое праджня? Это не только безмятежность, когда нет никаких мыслей, это способность ума проникать. То есть вы можете обратить свою проникающую способность на что угодно, и сила вашей проникающей способности такова, что вы мгновенно постигаете сущность объекта.

Допустим, если вы направляете свою проникающую способность на недвойственность, вы постигаете недвойственность. Направляя ее на пять кош, вы постигаете сущность пяти кош. Направляя ее на элемент земли или воды, сливаетесь с элементом земли или воды и постигаете его. Направляя ее на ум другого человека, видите его карму, данные подсознания и прочее, понимая состояние его души и энергию. Направляя ум в область небожителей, понимаете, как живут небожители и их работу сознания. Это проникающая или постигающая способность.

Когда вы закрепили ум на объекте, нужно исследовать и проверять себя, думая так: «Хорошо ли ум держится на объекте, не расплывается ли, не увлекается ли другими объектами?»

Когда вы удерживаете уммани, промежуток между мыслями, вы периодически проверяете себя. Однако во время проверки вам не следует слишком уж отвлекаться и делать это с опорой на ментальную активность. Вы должны проверять, не выходя из сосредоточения. Вы всего лишь смотрите: пребывает ли ваш ум на нужном объекте или он отклонился.

Монахов в практике медитации я учу «двойному пределу».

«Двойной предел» означает, что вы прилагаете первое усилие по поддержанию медитации, затем вы прилагаете второе усилие по поддержанию бдительного памятования.

К примеру, вы чувствуете, что вы медитируете хорошо, не отвлекаясь, но ум устает и хочется сменить позу, а если сменишь позу, придется оставить на некоторое время медитацию. Либо приходит какая-то интересная мысль, и вы думаете: «Хорошо бы ее развернуть и посмотреть, что это». Либо вы получаете некое переживание, и возникает тенденция анализировать его, дать философское обоснование, либо приходит просто пустая мысль.

Принцип «двойного предела» заключается в том, что вы продолжаете медитировать, игнорируя страдания от сидения, боль в пояснице или нежелание ума медитировать, и доходите до некоторого предела.

Вы чувствуете: вот уже предел, вот уже все. Когда вы дошли до такого предела, вы думаете: «А вот теперь я продолжу, я чуть-чуть преодолею этот предел, а потом уже расслаблюсь», и снова продолжаете медитировать.

Таким образом, вы преодолели первый предел.

Тогда у вас появляется «второе дыхание». Тогда вы начинаете практиковать и снова порождаете бдительность, памятование, ясность, отсекая возбужденность и расплывание. И вы уже как бы следуете за пределами ваших возможностей, тем не менее, вы все-таки медитируете. Это как спортсмен на «втором дыхании». Вы уже сами непонятно на чем медитируете, тем не менее, медитация продолжается.

Внезапно вы чувствуете, что усталость, боль от сидячей позы, тенденции прекратить медитацию забыты, и вы начинаете входить в очень глубокое пространство. У вас появляется азарт, ясность и глубина. Внезапно вы чувствуете, что вы снова можете медитировать. Вы чувствуете, что это вообще не предел. Ваша медитация удлиняется на полчаса или на час, она длится ровно. Вы видите, что что-то поменялось – уровень энергии или сознания сменился, и вы снова медитируете.

Затем наступает момент, когда вы чувствуете – уже и это состояние тоже имеет предел, и вы словно как бы снова выдыхаетесь. Вы чувствуете: уже все, из этого состояния вы выжали все, что могли. Тогда, прежде чем выйти из медитации, вам нужно дать себе установку еще немного превзойти и этот предел. Хоть это уже предел и как бы все мыслимое превзойдено, тем не менее, можно его растянуть еще.

Вы думаете: «Сейчас я уже выхожу, но этот предел растяну, то есть я растяну его просто на несколько минут. Я уже как бы вышел фактически, но просто уже ради интереса как бы неформально, необязательно помедитирую все-таки. Может, что-то получится».

И вы снова продолжаете медитировать, отсекая возбуждение, расплывание и продолжая оставаться в нужном состоянии ума. Тогда вы снова видите, что уже за пределами всего ваш ум может медитировать. При этом вы не порождаете какое-то дурное напряжение, это будет неправильным, вы порождаете только бдительность. Тогда вы обнаруживаете, что смогли растянуть еще и этот промежуток на некоторое время.

И только когда в этом промежутке вы почувствовали, что наступает предел вашей медитации, вы позволяете себе выйти из медитации, меняете позу, встаете, расслабляетесь или отпускаете свой ум, делаете что-либо.

Это принцип «двойного предела». Это очень важная практика, потому что благодаря применению принципа «двойного предела», вы сможете войти в самадхи. Это истинная практика святых для Освобождения. Вы можете растягивать глубину своей медитации до невообразимых промежутков.

Со временем будет наступать такое состояние, что вы чувствуете, что ваши пределы становятся очень большими, и вы можете сидеть фактически без усталости, без отвлечений, в ярком состоянии, и что вам даже не хочется прекращать медитацию. Фактически вы обнаружите когда-нибудь, что вашей медитации нет предела.

Это означает, что вы можете подобраться к Миру Форм и Миру Без Форм, а пребывая пять часов непрерывно в однонаправленности созерцания Мира Без Форм, вы станете освобожденными. Тот, кто может созерцать пять часов один из уровней Мира Без Форм, обретает Освобождение, это факт. Разумеется, это не высокое Освобождение, не следует ему придавать значение, тем не менее, его вполне возможно обрести благодаря такой практике медитации «двойного предела».

«Мысль следует наблюдать время от времени, не слишком кратко и не слишком долго».

Когда вы наблюдаете вашу мысль и проверяете себя, вы сохраняете силу своей медитации. Вы не отвлекаетесь в какие-то слишком уж большие проверки, анализ или рассуждения, иначе вы теряете свою медитацию. Вы сохраняете свой статус медитации.

Когда вы проверили себя и породили нужную силу осознания, вы сохраняете длительное время то, что вы сделали, попережнему замечая возбужденность и расплывание.

Итак, сначала надо преодолеть колебания ума, возбуждение, затем преодолеть расплывание (манолайю), тогда появляется способность поддерживать яркое сознание.

Затем надо преодолеть тонкое усилие, на которое опирается это яркое сознание – это путь к истинному и правильному самадхи.

Не захватиться дхьянами Мира Богов и бесформенными дхьянами – это путь к Пустоте.

Не зависнуть на однонаправленной Пустоте, понять единство Пустоты и внешних объектов – это путь к Высшей Реализации.

Я хочу, чтобы вы осознали эти наставления как большую драгоценность.

Наставления о драгоценных санкальпах безупречного самадхи

Обычно мы много говорим о пути неусилия за пределами медитации, о йоге немедитации. Однако это вершина или кульминация духовного пути. Хоть она объясняется ученику с самого начала, это не нечто, чем мы овладеваем сразу же, мгновенно. Это то, к чему мы приходим после того, как обучимся более низким способам медитации или концентрации.

Традиционно объясняется самое высшее, предполагая, что ученик обладает наивысшими способностями. Потом, когда выясняется, что он таковыми не обладает, объясняется Учение более низкое.

Считается, что тот, кто обладает наивысшими способностями, это тот, кто прошел уровни сутры и тантры в прошлых жизнях. Эти способности не рождаются просто так, спонтанно. Это означает, что создана мощная причина, которая проявляет эти способности в этой жизни.

Мы поговорим о практике усилия и собственно медитации.

Когда вы практикуете в Монастыре, очень важно установиться в привычке правильно медитировать и пресекать привычку неправильно медитировать. Если за несколько лет у вас укореняется привычка неправильно медитировать, с этим надо что-то делать. Иначе, как один святой говорил: «Останетесь подобными мешкам для риса и вешалкам для одежды».

У нас есть три медитационных сессии в день, ритрит по семь или пять дней раз в месяц. Если вы применяете наставления по правильной медитации, то ваша медитация растет. И наоборот, если проходят годы, а вам не удается прорваться за подступающую концентрацию, вам нужно приходить и прояснять: «Что же я не так делаю, и как же правильно делать?» Другими словами, нет другого выхода, как стать настоящими мастерами медитации, такими, как святые. Тогда такая медитация становится основой нашего присутствия в повседневной жизни.

На пути правильной медитации следует прилагать усилие. Если мы не прилагаем правильное усилие, то считается, что наша медитация движется неправильно.

Сейчас я зачитаю «Драгоценные санкальпы безупречного самадхи», основанную на наставлениях святых. Если вы будете повторять эти санкальпы перед сессией медитации в ритрите или в ежедневной Махашанти, вы всегда будете избавлены от вероятности неправильной медитации.

Вы можете ее слушать и просто мысленно повторять.

Драгоценные санкальпы безупречного самадхи

Привычка неправильно медитировать – главное препятствие, которое я должен одолеть в ритрите.

Я ТРЕНИРУЮСЬ ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ.

Если я медитирую неправильно, я не обрету никаких результатов в ритрите и зря потрачу время драгоценной человеческой жизни. Как я могу надеяться на Просветление, идя по ложному пути? А потому, я буду правильно медитировать.

Я ПРЕСЕКАЮ НЕПРАВИЛЬНУЮ МЕДИТАЦИЮ.

Что такое правильная медитация?

Это отсутствие лени и вялости, возбужденности и расплывания (угасания) сознания, когда ум ясен как при бодрствовании, спокоен и сосредоточен. Тогда каждая сессия медитации ведет все глубже к опытам от первой дхьяны до восьмой.

Что такое неправильная медитация?

Если ум возбужден, т.е. захвачен мыслями и воспоминаниями – это возбужденность.

Когда ум тусклый и осознанность объекта медитации теряется из-за ухода ума вовнутрь и наступает прострация – это расплывание.

Я не пойду на компромисс с неправильной медитацией.

Я преодолеваю лень и вялость.

Или я научусь правильной медитации, или меня ожидают новые бесконечные циклы рождений и смертей в сансаре.

В этой жизни решается все: освобожусь я или останусь в сансаре.

Я решительно пресекаю возбужденность и расплывание.

Как пресечь возбужденность?

1. Силой воли.

2. Ввести противоядие: если возбужденность мыслями сильная, направить ум на непостоянство, страдания или другой удручающий объект, чтобы унять ум.

На этой стадии очень важно применять силу воли. Тот же, кто сидит, не применяя силу воли, раскручивая беспокойные мысли, тот еще не называется медитатором – он зря тратит время сидя. Ошибка на этой стадии – не применить волевое усилие для пресечения мыслей.

Когда мы садимся на коврикковую медитацию, и у нас есть тема, нужно сказать себе: «Во время этой сессии – никаких мыслей о прошлом, никаких мыслей о будущем, не сойти мне с этого места. В конечном счете, для чего я пришел сюда, оставив отца, мать и весь мир, и побрил голову? Чтобы обучиться истинной медитации. А иначе это будет зря потраченное время». И когда возникнут приятные мысли или неприятные мысли о разных вещах, надо приложить сильную волю, и, как сильный побеждает слабого, пресечь мысли. Таким образом унимается возбужденность ума.

Как пресечь расплывание, если оно сильное?

1. Силой воли.

2. Ввести противоядие:

~ представить сияющий свет;

~ представить то, что радует и воодушевляет, например, сверкающую фигуру Авадхуты Даттатрейи или махасиддха Горакишанатха;

~ растереть лицо и уши;

~ встать и медитировать стоя;

~ прогуляться или ополоснуть лицо и голову;

~ устранить притупленность, увеличив и расширив объект;

~ прочитать вслух текст о преодолении возбужденности, вялости и сонливости;

~ посмотреть в сторону, на луну, звезды.

Как пресечь расплывание? На этой стадии вы должны применить вашу силу воли. Если вы не применяете ее, значит, вы не выполняете инструкцию. Это подобно тому, как если бы вы вели автомобиль, а когда нужно переключить со второй скорости на третью, вы не переключали бы и продолжали ехать на второй, или когда вы едете в гору, нужно с четвертой переключить на первую, а вы все равно давите на четвертую. Как можно назвать такого водителя?

Это означает, что когда возникает расплывание, вы должны вспомнить эти наставления и силой воли ввести противоядие.

Расплывание означает, что ум затухает, угасает изза того, что слишком далеко уходит вовнутрь и теряет объект, притупляется.

Вам нужно придать уму яркость и снова выйти чутьчуть наружу. Надо заставить ум быть ярким, хотя бы на уровне бодрственного состояния. Не давайте себе сидеть в прострации или сонливости, тупости, притупленности. Выводите свой ум наружу.

Каким образом дать уму яркость?

Самый главный совет – представить свет, сияющий свет. Ум выйдет из состояния сонливости.

Либо нужно представить то, что воодушевляет, например, сверкающую фигуру Даттатрейи, Шивы или Горакши; растереть лицо и уши; встать и медитировать стоя на кончиках пальцев; прогуляться или ополоснуть лицо и голову; помедитировать на что-либо радостное.

Если вы медитируете на какой-либо объект, и возникает притупленность видения объекта – расширить объект, увеличить его, если это дыхание – представить, что дыхание расширяется до безграничного пространства; прочитав вслух текст о преодолении возбужденности и сонливости; посмотреть в стороны, на луну и звезды.

За всеми этими действиями стоит одно – вы должны снова пробудить вашу яркость, восстановив статус осознанности.

Минимальный статус осознанности должен быть таков, как в вашем бодрственном состоянии.

ПОЭТОМУ Я ПРИЛАГАЮ ВСЕ СИЛЫ К ПРЕСЕЧЕНИЮ ВОЗБУЖДЕННОСТИ И РАСПЛЫВАНИЯ.

Я бдительно держу объект созерцания.

Это путь древних святых и сиддхов.

Если не идти по нему – невозможно достичь Просветления.

Я овладеваю строгой внимательностью.

Моя внимательность замечает возбужденность и расплывание.

Я овладел строгой бдительностью, которая следит за внимательностью и восстанавливает ее.

Что такое внимательность? Это строгая фиксация ума на объекте медитации.

Я СТРОГО ФИКСИРУЮ УМ НА ОБЪЕКТЕ МЕДИТАЦИИ.

Я СТРОГО ДЕРЖУ ОБЪЕКТ СОЗЕРЦАНИЯ.

Что такое бдительность? Это строгая, постоянная проверка уровня внимательности, это внимательность, которая не прерывается.

Я постоянно проверяю уровень внимательности, практикуя бдительность один раз в 315 секунд.

Я БДИТЕЛЬНО ЗАМЕЧАЮ ДАЖЕ САМЫЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ РАСПЛЫВАНИЯ И ВОЗБУЖДЕННОСТИ.

Я НЕ МИРЮСЬ С НИМИ. Я ПОБЕЖДАЮ ИХ.

Медитируя таким образом, силой этих наставлений я пресекаю возбужденность и расплывание.

Не медитируя таким образом, как я могу надеяться испытать хотя бы начальное самадхи?

Те медитаторы, которые не знают наставлений о пресечении возбужденности и расплывания через строгую внимательность и бдительность, подобны детям и не обретут плодов медитации даже через тысячу лет.

А потому:

Я БДИТЕЛЬНО ДЕРЖУ ОБЪЕКТ СОЗЕРЦАНИЯ.

Я энергично пресекаю возбужденность и расплывание практикой строгой внимательности и бдительности.

Если не получается сразу так практиковать долгое время, я разбиваю сессию на короткие промежутки по 35 минут и старательно выполняю правильную медитацию маленький промежуток, а затем отдыхаю, делая перерыв. Выполнив промежуток, я отмечаю его на бумаге линией. Три минуты правильной практики ценнее десяти лет сидения в полусне, прострации или мысленной болтовне.

Я бодрствую, созерцая объект медитации.

Я осознанно бодрствую в безмыслии.

Я одолел расплывание и возбужденность.

Я избегаю сонливости, угасания и потери объекта изза ухода ума вовнутрь.

Я бдительно держу объект созерцания.

Пять драгоценных средств порождения безупречного самадхи

- 1. «Преодоление». Я преодолеваю лень в начале медитации и сосредотачиваю ум.*
- 2. «Памятование». Я помню наставления и объект медитации и закрепил мысль на них.*
- 3. «Избегание». Я избегаю расплывания и возбуждения.*
- 4. «Приложение усилия». Я прилагаю волевые усилия, я не воздерживаюсь от волевого усилия сразу же, как только замечаю возбуждение мыслей или расплывание.*
- 5. «Оставление усилия». В конце, если медитация успешна, я ослабляю и отбрасываю волевое усилие, если нет возбуждения и расплывания, объект удерживается и медитация ясна, ярка и глубока. Я пребываю в равновесии в ровном покое без усилий.*

Таковы пять драгоценных средств, породить безупречное самадхи.

Практикуя эти пять драгоценных средств, йогин проходит девять ступеней.

Девять ступеней сосредоточения и медитации

- 1. «Закрепление». Сначала я закрепляю мысль, фиксируя ее на внутреннем объекте, отвернувшись от всего внешнего.*
- 2. «Продолжение закрепления». Затем я продолженно, без отвлечений фиксирую закрепленную мысль, не прерывая ее, как можно дольше и тщательнее.*

3. **«Поправляемое закрепление».** Если по забывчивости мысль отошла, я замечаю это и возвращаю ее к объекту (дыханию, звукам Нада и т.д.).

4. **«Прочное закрепление».** Теперь мне кажется, что первая ступень была рассеянной, а теперь моя сосредоточенность сильно выросла. Я практикую очень строгую неотступную внимательность.

5. **«Обуздание ума».** Я радуюсь моему хорошему сосредоточению и усиливаю энтузиазм.

6. **«Успокоение».** Я преодолеваю тонкое возбуждение, вспомнив о страданиях сансары.

7. **«Полное успокоение».** Я преодолеваю тонкое расплывание, вялость, сонливость, усиливая энергичность и веру. Я не мирюсь с тонким угасанием.

8. **«Без усилия».** Я вхожу в однонаправленное сосредоточение без волевых усилий. Я поглощен объектом. Радость! Радость!

9. **«Ровное сосредоточение».** Я сосредотачиваюсь ровно, естественно. Я полностью поглощен объектом, мое сосредоточение само себя поддерживает. Я оставляю усилия. Я вхожу в самадхи.

Первая ступень – закрепление. Сначала вы закрепляете мысль, фиксируя ее на внутреннем объекте, отгнавшись от всего внешнего, к примеру, на дыхании, на Пустоте.

Вторая стадия – продолженное закрепление. Вот этот момент фиксации, когда ум закреплен на теме медитации, я стараюсь растянуть и удерживать его как можно тщательнее.

Третья стадия – поправляемое закрепление. Если по забывчивости мысль отошла, я замечаю это и возвращаю ее снова к объекту, дыханию, звукам Нада или тому, на чем я медитирую.

Четвертая стадия – прочное закрепление. Теперь мне кажется, что первая ступень была рассеянной, а сейчас моя сосредоточенность сильно выросла. Я чувствую, что практикую очень строгую неотступную внимательность. На стадии строгой неотступной внимательности порождается глубокая яркость и глубина медитации.

Пятая стадия – обуздание ума. Я радуюсь моему хорошему сосредоточению и усиливаю энтузиазм. На пятой стадии, вы чувствуете, что для вас медитация – это самое радостное занятие, что вы можете это делать всю жизнь, вас ничто не беспокоит.

Шестая стадия – успокоение. Я преодолеваю тонкое возбуждение, вспомнив о страданиях сансары. Однако, тонкое возбуждение, происходящее от карм, периодически возникает. Тогда я снова прилагаю усилие и преодолеваю его.

Седьмая стадия – полное успокоение. Я преодолеваю тонкое расплывание, вялость, сонливость, усиливая энергичность и веру, я не мирюсь с тонким угасанием.

Здесь ваш уровень медитации таков, что даже мельчайшее тонкое понижение осознанности вы преодолеваете, вы не миритесь с этим, благодаря тому, что вы прилагаете тонкую волю к пресечению расплывания. На этой стадии йогин может медитировать с утра до вечера, и даже часть ночи. При этом мысли его почти не беспокоят и сознание не падает. Ум ясен, распахнут, яростен и сосредоточен.

Восьмое – я вхожу в однонаправленное сосредоточение без волевых усилий. Я поглощен объектом: радость, радость.

Девятая стадия – ровное сосредоточение. Я сосредотачиваюсь ровно, естественно, я поглощен объектом. Мое сосредоточение полностью само себя поддерживает, я оставляю усилия и вхожу в самадхи. Я больше не отделен от объекта, я сам стал объектом.

Теперь, обретя такую способность, йогин направляет свой ум и периодически проходит первую, вторую, третью, четвертую и вплоть до восьмой дхьяны, переживая различные уровни поглощенности. Сразу очень трудно достичь такого мастерства, однако на короткое время такого достичь можно.

Поэтому вместо того, чтобы впустую тратить время на длительные сессии, когда вы пребываете в расплывании или в возбужденности три часа подряд, следует пребывать в медитации короткие промежутки времени и замечать их, к примеру, пять минут.

На пять минут вы порождаете глубокую постигающую ясность и безмятежность. Через пять минут вы можете остановиться и расслабиться, поздравить себя и на бумаге сделать одну линию, которая будет указывать, что пять минут вы сидели в чудесной медитации. Затем, после перерыва, вы снова практикуете пять минут правильную медитацию, особенно бдительно наблюдая за расплыванием и возбужденностью и пресекая их. Таким образом, за сессию вы наберете десять или двадцать таких линий, указывающих на то, что примерно час или полтора часа вы провели безупречно.

Вам следует постепенно накапливать количество промежутков времени в сессию до тех пор, пока большая часть сессии не будет проведена безупречно. Таким образом, вы словно отвоевываете у своего сознания и времени кусочек, миллиметр за миллиметром, осознанности до тех пор, пока вся трехчасовая сессия не будет осознанной и очень глубокой. Медитируя так в ритрите, у вас будут глубокие состояния дхьяны, а в состоянии после ритрита ваше присутствие будет возрастать.

Каждый день будут достигаться новые прорывы, а ясность будет расти день ото дня.

Главной задачей после ритрита будет удержание состояния медитации после выхода из нее.

Главной задаче во время ходьбы будет удержание состояния медитации, когда вы открыли глаза и начали двигать тело.

Медитируя так, немыслимо, чтобы вы не достигли пробуждения за двенадцать или двадцать лет.

**Школа Учения,
линия преемственности (парампара)
Монастыря йоги «Собрание Тайн»**

Монастырь является продолжателем древнейших традиций йоги и АдвайтаВеданты, идущих от Авадхуты Даттатрейи, Шри Шанкарачарьи, а также от великих Учителей – сиддхов индуистской йоги и тантры, принадлежащих к древним «Гухьясамаджам».

Некоторые источники упоминают около миллиона сиддхов, однако почитание сиддхов наиболее распространено в каноне 84 индобуддийских махасиддхов, 9 натхов и 18 тамильских сиддхов. Многие из них принадлежали к древним тантрическим общинам «Гухьясамаджа». «Гухьясамаджи» – это многочисленные группы бродячих йогинов-аскетов,

авадхутов-отшельников, возникшие в Индии в конце I тыс., в то время, когда индуистская и буддийская тантры были в пике своего расцвета и не отделялись друг от друга.

Наиболее известные из них принадлежат к традиции «Шайвитенатха», такие как Матсиендра, Горакша, Джалендра, Гахини, Чарпати, Ревана, Чауранги, Джаландхара, Вирупа, Канери, Канхапа, Кандхата. Многие из них принадлежали к школе капалика: Анадикала, Ватука, Махакала, Виранатха, Шрикантха, Джаландхара, Канхапа.

К сугатасиддхам (буддийской школе) принадлежали Нагарджуна, Арья Дэва (Карнарипа), Шантидэва, Шантипа (Ратнакарашанти) и др. Сараха, Сабара (Сабарапа, Шаварипа), Луипа, Нардэва (Наропа) принадлежали к нескольким традициям одновременно. Будучи равнодушными к институциональной религии, многие из них не принадлежали к какой-либо школе, секте, находясь выше религиозных различий, поскольку принадлежность к сиддхам не зависит от принадлежности к какой-либо школе или секте.

Монастырь является хранителем и продолжателем одной ближней и пяти дальних линий преемственности Учений сиддхов и богов. У истоков этих линий преемственности стоят:

- ~ Пять Великих Риши;
- ~ Бог Брахма;
- ~ Авадхута Даттатрейя;
- ~ Шри Шанкарачарья;
- ~ Шри Гуру Матсиендранатх;
- ~ Шри Горакшанатх;
- ~ Махасиддха Сараха.

Священные тексты данных Учений и наставлений святых хранятся в Монастыре и составляют основу Учения и практики.

О конечной цели Учения Лайяйоги

«Десять миллионов ритуалов поклонения равны одному гимну, десять миллионов гимнов равны одному чтению (мантры), десять миллионов чтений равны одной медитации, десять миллионов медитаций равны единственному моменту растворения (лайя)».

«Куларнава Тантра» (9.36)

Конечная цель адептов Лайяйоги – достижение бессмертного лучезарного божественного тела Света (Дивьядехам или Пранавадехам) в течение одной жизни.

Термин «лайя крама» означает процесс последовательного растворения или абсорбции элементов физического тела вплоть до его превращения в бессмертное. Факты реальности такой абсорбции демонстрировали многие святые, почитаемые в каноне Лайяйоги.

Процесс растворения достигается благодаря Лайяйоге – йогическому методу растворения сущностных субстанций и энергий тела в конечной Реальности Бытия, проявляющейся как внутренний звук (Нада) и свет (Джьоти).

Этот метод включает в себя искусство созерцания естественного Ума в сочетании с техниками Кундалинийоги, Нада-йоги и Джьоти-йоги (особых способов созерцания

внутреннего света и звука), которые традиционно считаются «тайной за семью печатями», доступной лишь для понимания высокопродвинутых практиков Лайяйоги.

Факт их свободной публикации указывает на наличие в кармах современных духовных искателей тонких позитивных причин, позволяющих иметь благоприятную кармическую связь с этими возвышенными Учениями и извлечь из них великую пользу.