

# Мудрость, метод и Древо Учения

Сборник по материалам лекций  
Свами Вишнудевананда Гири

## *Мудрость и метод*

Традиционно в различных учениях выделяют такие понятия, как мудрость и метод. К понятию мудрости относятся все учения и наставления, которые указывают на Абсолютную недвойственную истину. Методы – это относительные средства, которые позволяют открыть, реализовать эту Абсолютную истину.

Учение Адвайты гласит, что существует только Единое Абсолютное сознание, которое есть ВСЕ, и нет ничего, что бы им не являлось. Оно, подобно безграничному пространству, непостижимо, бесконечно, изначально чисто, всепроникающе, спонтанно совершенно. Оно непоколебимо, незапятнанно, вездесуще, неизменно, безопорно. Это светоносная Пустота, которая обладает способностью к эманациям, проявляет из себя бесконечное число вселенных. Святые говорят, что мы и есть это самое Абсолютное Сознание, и призывают нас исследовать свою внутреннюю природу.

Существуют различные пути, которые ведут к реализации недвойственного сознания. В целом, их можно разделить на две категории: постепенные и мгновенные.

Постепенный путь связан с упорным усилием, с активным использованием методов концентрации, медитации, управления энергией и другими.

Мгновенный путь связан с безусильной самоотдачей Абсолютному «Я».

В Лайя-йоге эти два пути слиты воедино. Несмотря на то, что высшее воззрение, учение о созерцательном присутствии и самоотрансценденции передается на самых первых этапах, относительные методы не отвергаются, а используются без отрыва от высшего воззрения с целью очищения омрачений ума.

## Метод

«17.27. Истинный Мастер всегда живет в мире своего метода и мастерства. Если он живет не в мире своего метода и мастерства, то он не Мастер, ведь это ошибка, присущая дилетанту.

17.28. Поскольку метод очень гибок и глубок, а мастерство безгранично, вселенная Мастера не имеет нигде пределов.

17.29. Мир мастерства – вселенная чистого ума Мастера, созданная благодаря совершенному применению метода.

18.1. Истинный Мастер всегда глубоко почитает свой метод. Метод для него – Путь, цель, жизнь, способ Игры и творчества, объект самоотдачи, учитель, ведущий вперед, страж, не прощающий ошибок.

18.2. Метод есть сам Дух вселенской силы, вошедший в его тело, сама манифестация Источника, его Игра в мире энергий.

18.3. Метод есть манифестация мудрости, дающая передачу, рассекающая частное «я» неофита, отсекающая надежду и страх и обнажающая его лицо до рождения.

18.4. Метод может быть передан только от Мастера к ученику.

18.5. Истинный Мастер никогда не посвятит в метод того, кто не понимает его ценности, величия и не уважает его.

18.6. Истинный Мастер непрерывно глубоко погружен в свой метод. Вернее, он сам – живой метод, его воплощенное тело.

18.7. Мастер понимает, что его метод неотделим от тысяч методов других Мастеров, что по сути метод всегда только один – слияние с Духом совершенства.

18.8. Метод для Мастера – это само дыхание, кости и плоть.

18.9. Когда метод раскрывает глубину Пути – он учитель, когда он отсекает личное «я» – он сам источник, когда наказывает за невнимательность и компромиссы – он страж Пути, тренирующий Дух совершенства.

18.10. У истинного метода нет ни формы, ни имени, поэтому Мастер делает методом любую форму и любое имя.

18.11. Мастер знает, что метод ведет к свободе, только если ты стал его живым проявлением. Неофит этого не знает.

18.12. Мастером является лишь тот, кто дошел до пика самоотдачи методу так, что его ложное «я» исчезло, и метод слился с мудростью».

*Свами Вишнудевананда Гири,  
«Кодекс Мастера»*

## О методах

1. Методы традиции сиддхов ценны тем, что они, в конечном итоге, выводят садхака за пределы ума и самого метода в Абсолютное состояние изначальной чистоты, где мудрость соединяется с методом.

2. Методы сиддхов, которые использовались на протяжении тысячелетий и привели к Освобождению множество существ, проверены временем. Это значит, что следуя пути махасиддхов, любой сможет получить благоприятный результат. В этой традиции множество святых достигали не только Просветления и Освобождения, но и радужного тела, то есть осуществляли Великий переход (Кайя-вьюха).

3. Методы сиддхов – это методы Апурушея – нечеловеческие методы, содержащие знание, полученное как божественное откровение. Эти методы – даршан миру людей могущественных существ, которые вышли за рамки всех ограничений и находятся в состоянии полной свободы.

## Способы классификации методов

1. Методы классифицируются по разделам Сутры, Тантры и Ануттара-тантры. Этим разделам соответствуют разные уровни практикующих, то есть пашу, вира и дивья.

2. Методы по раскрытию Природы ума, закреплению этого состояния и углублению погруженности в это состояние.

3. Методы корня, ствола, ветви, цветка и методы листка.

## Принципы правильного применения метода

1. Уважительное отношение к методу.

Только когда к методу относятся как к величайшей драгоценности, только при правильном подходе метод может раскрыться полностью, стать наиболее эффективным, дать наилучший результат.

2. Применение методов линии передачи.

Следует использовать и применять только те методы, которые были получены непосредственно в линии передачи, потому что только тогда они будут работать, осуществляя реальную трансформацию, поскольку именно линия передачи наделяет их

определенными качествами, силой благословения. Подобно тому, как семя дает росток только на плодородной почве, где о нем заботится опытный садовод, так же и метод, который может раскрыться только с благословения держателей традиции.

### 3. Чистота самаи.

Самая – это связь с линией передачи, с Древом прибежища, со всеми святыми традиции. Благодаря этой связи осуществляется взаимодействие пространства пробужденного ума сиддхов с умом практикующего. Энергия, которая исходит от Гуру и Древа прибежища, наделяет метод силой.

### 4. Правильная последовательность применения методов.

Особое внимание следует обращать на соответствие своего уровня как практика уровню применяемых методов. Не забегая вперед, не расплываясь на второстепенные методы, делая опорой алгоритм обучения, принятый в традиции, практик проходит все этапы обучения один за другим без отклонений и достигает успеха. При таком стратегическом подходе садхана продвигается успешно.

### 5. Проникновение в тонкости и нюансы метода.

Метод дает наибольший результат при знании и применении его тонкостей, при проникновении в мандалу метода. Это очень важный момент, потому что многие практикуют методы десятилетиями, но не получают знаков реализации. Это бывает связано с тем, что не раскрыты некоторые нюансы, нет глубины погруженности в метод, которая раскрывается именно в нюансах. Поэтому погруженность в метод должна быть полной.

### 6. Регулярность и системность практики метода.

Практиковать метод означает день ото дня оттачивать свое мастерство, уходя в метод с головой. Такое мастерство приходит с годами правильной практики.

### 7. «Главное – всегда помнить о главном».

Все методы применяются на фоне погруженности в естественное состояние и созерцание. Для практиков Лайя-йоги этот пункт наиболее важен, потому что в Лайя-йоге метод всегда практикуется на фоне созерцания.

## Метод практики

Практиковать или обучаться означает применять метод, работать с методом. Истинный Мастер всегда глубоко почитает свой метод, потому что метод для него – это Путь, цель, жизнь, способ игры, объект самоотдачи, это – Учитель, который ведет вперед, и это страж, который не прощает ошибок. Можно сказать, что метод есть сам Дух Вселенской силы, который входит в тело ученика, это сама манифестация Всевышнего Источника.

Метод может быть передан только от Мастера к ученику.

Истинный Мастер никогда не посвятит в метод того, кто не понимает ценности, величия метода или не уважает его. Сам Мастер непрерывно глубоко погружен в свой собственный метод. Можно сказать, он сам – это живой метод или воплощенное тело своего метода.

Духовная практика заключается в том, что нам дают метод, с которым мы работаем, и мы должны достичь совершенства в упражнении с этим методом. Мы должны его полностью испытать, пропитаться им и сделать его частью своей жизни. Подобно тому, как скрипач становится частью своей скрипки во время игры, таким же образом, когда мы практикуем, мы становимся нераздельными с нашим методом.

Метод – это искусное средство, которое переправляет нас на берег Освобождения. Можно сказать, что метод для практикующего – это само его дыхание, кости и плоть.

В учении существует множество методов. Вначале вы выполняете базовые практики, такие как начитывание мантры Ом, простирая, наблюдение за дыханием, концентрация на точке, медитация размышления о четырех осознанностях.

Если вы решаете вступить на Путь пробуждения, вам следует выполнить эти методы за два года. Вам следует их полностью пройти. Начитать миллион раз мантру, выполнить десять тысяч простираний и прочее. Это ваши предварительные практики, в которых вы доказываете самому себе и другим, что вы серьезно встали на духовный Путь. Даже если вам сложно их выполнять, вам нужно постараться их выполнить. Потому что, не выполнив базовые практики, вы не сможете продвигаться дальше к более высоким ступеням. Это, можно сказать, первичный барьер или экзамен, который вы проходите.

Затем следуют семь ступеней, или семь стадий посвящения, где вы получаете передачи, продвигаясь от более низкой ступени к более высокой. Семь стадий передачи включают весь курс обучения, начиная от самых простых методов, типа концентрации, и заканчивая высшими методами сиддхов, которые называются «танец в пространстве», «безумная мудрость», «пять ядов», принцип «мать кормит сына», «самадхи текущей реки» и прочие.

Примерно за двенадцать лет, если мы обладаем высшими качествами, мы проходим весь Путь обучения, овладевая методами, начиная от самых элементарных и заканчивая самыми запредельными, которые достижимы только для настоящих Мастеров.

Учение непостижимо глубоко, потому что оно исходит от святых махасиддхов. Поэтому в процессе обучения от нас требуется предельная концентрация и предельная самоотдача методу.

Подобно тому, как человек, занимающийся боевыми искусствами, проходит разные стадии аттестации, чтобы получить желтый пояс, затем зеленый, синий, коричневый, и так

вплоть до черного, каждый раз преодолевая различные испытания для того, чтобы ему присвоили определенный дан. В боевых искусствах более высокие Мастера подтверждают уровень ученика, оценивают, достоин ли он, достиг ли новой квалификации.

Подобным же образом и на духовном пути Мастера проверяют нас после каждой ступени и подтверждают или не подтверждают нашу квалификацию. Так обеспечивается преемственность мастерства в цепи ученической линии. Обеспечивается высший уровень Дхармы махасиддхов. Для нас очень важно обеспечить цепь преемственности мастерства. Потому что если мы не сможем обеспечить такую цепь преемственности, Дхарма перестанет быть реальной, освобождающей.

Поэтому, когда мы проходим от одной ступени к другой, то сдаем экзамены или испытательные задания, где мы должны доказать самому себе и Мастеру, что мы прошли эту ступень и ее реализовали. Эти испытания заключаются в продвижении медитации в ритрите, в решении задач, которые даются (по типу коанов), выполнении различных практик. Только такая скрупулезная работа с методом позволяет нам достигать настоящих результатов. То есть мы должны стать профессионалами в своей практике, стать Мастерами, теми, кто не упустит ни одной мелочи, кто глубоко погружается в свою садхану и получает настоящие результаты.

Отличие духовного самоучки от духовного искателя, который следует Мастеру, методу и школе, заключается именно в таком отношении. Духовный самоучка всегда обречен на неудачу, если, конечно, он не супергений. Если он супергений, который в прошлом уже был махасиддхом, то, разумеется, в этой жизни он просто играет. Ему нечего делать в этой жизни. Он уже имеет высочайший потенциал.

Однако таких духовных супергениев может быть один на миллион. Это Падмасамбхава, Шри Рамана Махарши и прочие. Только такие живые существа обладают настолько безграничным потенциалом, который позволяет им восстановить свой духовный уровень, опираясь только на свои внутренние данные. Таких садхаков еще называют дивья – божественные. Само их появление на свет отмечается разными чудесами и знаменами, к примеру, возникают чудесные мелодии и звуки. При зачатии у родителей возникают чудесные сновидения, жизнь таких людей сопровождается чудеса. Обычно они становятся основателями новых линий.

Все остальные живые существа относятся к категории более низкой, к категории вира и пашу, то есть к категории «героев» и тех, кто имеет обычные, человеческие качества. Поэтому на духовном Пути очень важно следовать какому-нибудь методу, школе и Мастеру.

Особенность духовной линии заключается именно в том, что здесь придается значение работе с методом. Духовный самоучка никогда не сможет глубоко проникнуть в метод. Он даже не догадается, как можно глубоко работать с методом, поэтому он всегда вынужден скользить по периферии. Даже если он применяет множество методов, он обречен на поверхностность в духовной практике. А поверхностность – это то, что Мастер в принципе себе позволить не может. Потому что духовный Путь не терпит поверхностности. Духовный Путь всегда связан с глубиной, с глубиной погружения во что-либо. Поэтому мы говорим о правильном обучении.

«Когда Метод раскрывает глубину Пути – он учитель, когда он отсекает личное «я» – он сам источник, когда наказывает за невнимательность и компромиссы – он страж Пути, тренирующий Дух совершенства.

Мастер знает, что метод ведет к свободе, только если ты стал его живым проявлением. Неофит этого не знает.

Мастер понимает, что его метод неотделим от тысяч методов других Мастеров, что по сути метод всегда только один – слияние с Духом совершенства.

Мастером является лишь тот, кто дошел до пика самоотдачи методу так, что его ложное «я» исчезло, и метод слился с мудростью».

*«Кодекс Мастера», гл. 19 «Метод»*

Когда мы практикуем метод, мы его должны применять так, чтобы дойти до пика, до определенной точки, после которой начинается трансмутация. Это подобно тому, как вода доходит до девяноста девяти градусов, затем происходит качественный скачок, и вода начинает испаряться, закипать.

Таким же образом, когда мы работаем с методом на стадии мастерства, мы доходим до пика, когда этот метод становится нераздельным с нашей жизнью. На этой стадии происходит прорыв, то, что в Дзен называют Сатори, Пробуждение.

Если мы не довели своей метод до точки кипения, к примеру, остановились на восьмидесяти градусах, то, конечно, такой прорыв не состоится. Задача Мастера заключается в том, чтобы научить ученика так работать с методом, чтобы он смог дойти до этой самой точки кипения и достичь стадии трансмутации.

Миллионы людей занимаются йогой, но высших ступеней достигают единицы. Потому что, чтобы дойти до высшей стадии, до точки, где начинается трансмутация, мы должны проделать огромную работу: преодолеть всех внутренних и внешних демонов, различные препятствия, соблазны, искушения и отвлечения, которые возникают на Пути. Закалить свою беспредельную волю, сделать неуязвимым свой дух. И вот такой беспредельной волей реализовать сущность метода.

Если же наша воля не закалена, и если наш дух слаб, нас всегда ожидает неудача на духовном Пути. Поэтому всегда перед посвящением учитель обучает ученика, как закалять свою волю, обретать отрешенность, вырабатывать терпение. В древности святые всегда именно так обучали учеников. Никакой учитель не давал посвящения ученику, пока ученик не вырабатывал нужные качества: волю, способность к самоограничению, самоотдаче, безграничное терпение.

Если же метод передается, но ученик не обладает этими качествами, такая передача будет просто холостым выстрелом.

К примеру, Марпа испытывал Миларепу в течение девяти лет. Вместо того, чтобы дать ему посвящение, Марпа давал ему различные задания. Иногда эти задания казались вообще абсурдными: Миларепа строил различные дома из камней, а затем разрушал их. Он делал различную работу, которая, казалось бы, никак не была связана с духовной практикой. И Миларепа иногда был на грани отчаяния, потому что не получал духовной инициации. Но Марпа, будучи мастером высшего класса, знал, что самую главную работу Миларепа

проделывает именно тогда, когда он безропотно исполняет волю Учителя, потому что создает огромный фундамент для своей духовной практики.

Миларепа черной магией накопил много дурной кармы: он убил двадцать восемь человек. И Марпа знал, что если он не даст ему возможность отмыть эту карму, взрастить безграничную волю и терпение, то эта карма станет серьезным препятствием, и никакие ритриты не дадут Миларепе дойти до победной точки. Миларепа в течение девяти лет отрабатывал свою карму, он много раз сталкивался со своим эго и с различными препятствиями, и много раз выходил победителем. Когда он выработал в себе необходимые качества, посвящение было дано ему. Благодаря тому, что он создал очень мощный фундамент, Миларепа стал одним из самых известных сиддхов во всей истории йоги, наряду с такими личностями, как Падмасамбхава или Будда.

Подход древних Мастеров был безошибочен, он был правильным. Сначала ученик должен выработать мощный фундамент для своей духовной практики. Когда такой мощный фундамент выработан, ничто не заставит ученика свернуть с духовного Пути, потерпеть неудачу, испытать колебания, уступить сомнениям, препятствиям, пойти на какие-то компромиссы.

Это в принципе невозможно, потому что произошла трансмутация. Из обычного человека ученик стал безупречным духовным воином, который подобно бесстрашному слону идет к своей цели. То есть из обычного человека он стал суперпрофессионалом, которому неведомы ни страх, ни упрек, ни надежда. И если такой суперпрофессионал получает простой метод, он может довести его до точки кипения, до трансмутации. Тогда этот метод дает подлинную реализацию.

## Ценность мудрого применения метода

Для того чтобы получить знание, мы ежедневно тренируемся в нашем методе. Мы уважаем метод, мы относимся к методу как к самой сущностной части практики. Пока мы не научимся уважать метод, работать с методом, пока мы не породим должного отношения к методу, не позволим ему проникнуть в нас, трансформировать нас, пока мы сами не станем как бы ходячим телом метода, мы не получим его силу, она будет скрыта от нас.

Если мы не получим силу метода, мы будем такими словесными адвайтистами, которые могут сказать «все есть Брахман», но не чувствуют этого. Ценность Гуру в том, что он не только дает вам видение, воззрение, а в том, что он дает вам метод, золотой ключик, который открывает это видение. Без этого ключа воззрение остается сказкой о силе, чем-то чудесным, о чем вы слышите, но никак не можете нащупать. Без этого ключика воззрение остается нарисованным обедом, но не чем-то, что вас питает. Ценность Учителя, передачи, самайи, Учения заключается в том, что вы входите в метод, как в другую Вселенную. Вы работаете с этим методом, учитывая все тонкости. Вы как охотник, который обкладывает зверя, выслеживая его, идет за ним шаг в шаг, знает все его повадки, ухищрения, даже время, когда он приходит на водопой. Как охотник, который, затаившись, часами ждет, когда придет время спустить курок. Это пример, расходящийся с Ахимсой, но это словесный пример. Примерно также вы охотитесь и ждете, когда ваш метод заработает. Вы приманиваете его, делаете ему подношения, пока он внутри вас не начнет работать. Когда же метод внутри вас работает, он начинает открывать вам мудрость. Без этого вы просто будете иметь какие-то прекрасные идеи, усвоенные из Шри Рамана Гиты, Вивека Чудамани, Трипура Рахасьи, Атма Боддхи.

Только если вы работаете с методом, следуя всем тонкостям, вы не сможете сказать, как некоторые ученики или просто посетители: «Я практикую двадцать лет, но у меня нет того-то...». Этого не может быть. Если вы впускаете метод в свое сознание, то он реально работает, он вас трансформирует. Главное понять, как правильно работать с методом, как к нему подойти и извлечь полностью его силу. И здесь ничем нельзя пренебрегать.

Некоторые превозносят мудрость, некоторые увлечены методами, позабыв о мудрости, но это две крайности. Истина – посередине, она уравновешена, как левая и правая сторона. Метод без мудрости – просто слепая техника. Мудрость без метода – это колосс на глиняных ногах, истина, у которой нет силы проявиться, это чудесный дворец, в который вы никогда не сможете попасть, которым вы будете восхищаться, но в который вы даже не сможете просунуть нос. Когда же у вас есть и метод и мудрость, вы легко попадаете в этот чудесный дворец, потому что вы его реально открываете и можете передвигаться по его прекрасным залам.

На высших стадиях практики сама мудрость становится методом. Таков парадокс. Можно сказать, что наш метод так развивается, что он уже неотделим от мудрости. В этом и есть величие Учения, когда путь становится плодом, когда метод сливается с мудростью, когда ключик, который открывает нам замок, неотличим от самого замка. Можно сказать, метод Ануттара-тантры таков, что замок отрывается сам и сам себе становится ключиком.

Но до тех пор, пока мы не нащупали высший метод пребывания в мудрости за пределами любых методов, есть другие, более понятные методы, которые вы применяете. Именно метод открывает перед нами глубину реализации.

Поэтому, когда вы вступаете во врата Учения, следует очень тщательно понимать взаимоотношения метода и мудрости, понимать, как метод применять, то есть важно научиться соблюдать инструкцию. Разумеется, в Исконном Уме нет никаких ограничений и инструкций. Однако когда мы говорим об относительном методе, все это имеет место. Некоторые могут подумать о том, что метод является просто еще одной концепцией, загромождающей природу Истинного Ума, ведь Изначальный Ум пуст по своей природе. Но такое понимание подходит лишь для детского сада. Когда вы поняли принцип мудрости, вы поняли, что мудрость действительно ничем не ограничена, вы никогда на нее не налагаете никаких инструкций. Однако вы также знаете, что для вас жизненно важно получить какую-то силу, организацию, дать импульс этой мудрости, и здесь подойдет любой способ, ведь у вас нет никаких ограничений. Вы используете все, что попадает вам под руку, чтобы приблизиться к этой мудрости хотя бы на сантиметр, хотя бы на миллиметр ее углубить. Потому что если вы не углубляетесь, вся ваша реализация стоит. И вот именно с таким пониманием вы можете использовать любые методы, следовать или не следовать инструкциям, способам, ограничениям, техникам и прочему.

Конечно, если вы, подобно Рамана Махарши, можете обойтись без методов, и силой естественного состояния войти в сахаджа-самадхи на всю жизнь и никогда из него не выходить, то вашим методом становится сама мудрость. Однако для большинства людей это не совсем так, поэтому мы вынуждены тренироваться, чтобы применять метод, который по-настоящему принес нам результат.

Если вы понимаете такое различие между методом и мудростью, сомнения никогда не возникнут в вашей душе, и противоречия между относительным и абсолютным вас также не затронут.

## Мастерство в методе

Что же такое метод? Метод – это Гуру, метод – это Дхарма, метод – это Сангха, метод – это Бог в его проявленном аспекте, который дарует нам Освобождение. Метод следует почитать, метод следует уважать. Метод полностью следует прояснять, чтобы он мог спасти обусловленную душу. Только прояснив метод, мы можем обрести желанное Освобождение, и все святые прошлого знали об этом. Не пройдя путь метода, невозможно реализовать Истину.

Прежде чем мы обретаем высшее состояние, мы всегда становимся мастерами метода. Не достигнув мастерства в методе, невозможно стать Пробужденным. Только обретая мастерство в методе, святые древности становились Пробужденными, и нам следует принять это как прописную истину. Ни эмоции, ни прекраснодушные рассуждения о Дхарме не спасают, спасает мастерство в методе. Настоящее мастерство, которое достигается годами тренировок. Милость приходит в готовый сосуд, в неготовый сосуд милость никогда не изливается. Когда сосуд готов? Когда он полностью стал пустым благодаря применению метода.

Если бы Гуру считал себя воплощением чего-либо, к примеру, воплощением любви, воплощением мудрости, то он, наверное, назвал себя воплощением метода, его живым иллюзорным телом.

На высшем уровне методом становится мудрость, поэтому высшая йога – Ануттаратантра начинается тогда, когда мы делаем методом мудрость, когда мудрость и метод – одно и то же. Однако это предполагает тот факт, что вы уже овладели другими начальными методами в совершенстве, прежде чем подобрались к самому высшему методу – мудрости. Только тот, кто обрел подлинную глубину, может сделать мудрость методом.

Поэтому, когда вы практикуете, вы все глубже проникаете в метод, вы открываете его новые измерения, обнажаете его глубину. Можно сказать, что метод – это игровое проявление мудрости, метод – это ануграха, принявшая определенную форму, которая играя, стучится в ваше сознание. Метод – это ключ, который открывает ворота Освобождения.

Вначале нам кажется, что методов много, и мы пытаемся накопить их как можно больше, и мы даже можем испытывать некоторую духовную жадность, становиться немного одержимыми, коллекционировать их. Мы их записываем, заучиваем, тренируемся в них, и считаем, что большое количество полученных методов обязательно приведет нас к Освобождению. Однако постепенно осознаем, что секрет заключается не в количественном, а качественном подходе, секрет заключается в той глубине, которую может проявить метод. Когда мы эту глубину реализовываем через один метод, то видим, что все остальные методы ведут к тому же, что на самом деле все методы – суть одно. Различия между методами – это иллюзия, есть только один метод, все остальное – это его игры. Когда мы приходим к единому вкусу всех методов, мы открываем истинную недвойственность. На стадии единого вкуса в методах пранаяма становится медитацией, медитация обретает силу двигать праны, Нада-йога порождает свет. Созерцание проявляется в теле, тело погружено в созерцание. Заповеди, соблюдение дисциплины становятся игрой, игра становится дисциплиной. Один метод перетекает в другой, и мы безошибочно обнаруживаем основу всех методов: служение становится концентрацией, концентрация – средством самоотдачи, хатха-йога – подношением. Все методы сливаются в единую основу, тогда мы перестаем быть ими

обусловленными и открываем, что такое единый метод. Мы видим, что все погружено в единое естественное присутствие, и все методы являются его игровой манифестацией.

Только тот, кто раскрыл единый вкус всех методов, реализовывает недвойственность.

Есть такая поговорка: «Тибетцы изучают сотни методов, но многие не успевают довести до совершенства хотя бы один. Индийцы изучают мало методов, но доводят их до самого конца, поэтому завершают свою практику».

Продвигаться в Учении – это всегда работать с методом, проявлять, прояснять его, углублять. Подобно философу, который до такой степени погружен в свои труды, что может дискутировать часами на различные философские темы, или как скрипач, который на одной струне может виртуозно играть целые концерты, истинный практик становится настоящим профессионалом своего метода. Как мастер боевых искусств, который уже изучил все стили, синтезировал свой собственный, победил всех обладателей черных поясов и сам живет на великой вершине, сражаясь только в астральном теле, которому нет равных ни на небесах, ни на земле. Подобно тому, как этот мастер становится настоящим божеством, когда его боевое искусство – уже не поединок, а танец гневного божества, в котором он, танцор, создает свою мандалу. Подобно такому мастеру мы также должны довести свой метод до совершенства, до такого искусства, когда метод становится самоосвобождением внешней сансары, становится нашей сущностью, перестает быть какой-то обязанностью, тем, что мы должны практиковать, но становится чистым видением, лилой, формирующей мандалу пространства.

Про таких йогов говорят: «Куда бы он ни пошел – там и Дхарма, что бы ни сделал – то и практика».

## Метод и мудрость

«Васиштха продолжил:

«О, Рама, делая все время то, что положено в данной ситуации, разум не должен быть привязан к действию, мыслям или объекту. Точно также он не должен быть привязан к Небесам или преисподней, или к чему-то другому. Он не должен быть связан внешними отношениями, естественными движениями внутренних чувств или жизненной силой. Разум не должен находиться ни в голове, ни на небе, ни между бровей, ни на кончике носа или во рту или в глазах. Он не должен отдыхать ни во тьме, ни на свету, ни даже в укрытии сердца. Состояние сновидения, пробуждения и глубокого сна не должны удерживать его».

*Текст «Йога Васиштха», гл.5.  
Повесть о Бхасе и Виласе*

Так Васиштха дает наставления принцу Раме о том, где держать разум. Мы называем это способом продолжать созерцание. Это Учение раздела нидидхьясаны о том, как продолжать оставаться в естественном состоянии.

Васиштха обучает Раму пребывать в безопорном состоянии – состоянии Нираламбха. Это означает, что наше состояние ума не должно иметь никакой конкретной фиксации. В текстах различных сутр или тантр есть такие конкретные наставления: «Не делай объектом фиксации или объектом концентрации даже мельчайшую точку, такую как атом». То есть не фокусируйся ни на чем в принципе, пребывай в необусловленном состоянии, которое вне всякой фокусировки.

Когда мы не даем уму держаться за что-то, фокусироваться на чем-либо, пребывая в безопорном состоянии, подобном небу, подобном сфере, границы которой бесконечны, а центр которой везде, когда наше восприятие подобно такой сфере и свободно распространяется на триста шестьдесят градусов, то говорят, что мы находимся в подлинном присутствии.

Находиться в безопорном состоянии не означает, что мы не можем делать практику концентрации или еще что-либо. И здесь главное понять, что является важным в Учении, а что является второстепенным, дополнительным; что является мудростью, а что является методом. Мудростью является именно пребывание в безопорном. И когда речь идет о мудрости, если ученик спрашивает наставления о воззрении, просит даршан мудрости, Учитель отвечает, что никакой концентрации, никаких чакр, никаких санкаल्प нет и быть не может, нужно отбросить все это, пребывая в необусловленном. Нужно позволить уму быть распахнутым и опирающимся на самого себя. Это и есть воззрение. Потому что любая фиксация ума, любая концентрация, окрашивание его чем-либо, с точки зрения воззрения – это ограничение, тюрьма для разума. Задача заключается в том, чтобы отпустить свой разум на подлинную свободу. Никаких доктрин, никаких теорий и концепций – следует отбросить все это. Чистое зеркало ума не связано ни с чем.

Однако, когда речь идет об относительном измерении, о практике метода, мы говорим о том, что санкальпа – это очень хорошо, Шат-чакра-йога – тоже очень важна, так же как и философия. И здесь не будет никакого противоречия, никакой ошибки. Потому что мы говорим, что мудрость – это одно, а метод – это другое, и их не надо путать, по крайней мере, на первом этапе.

Мудрость является фоном, на котором разворачивается наша практика. Это то состояние, к которому мы стремимся и которое делаем базовым, главным. Метод же является дополнением, тем, что позволяет открыть мудрость. Метод является слугой мудрости, но не наоборот. Мудрость является царем, а метод является солдатами и министрами, которые послушно исполняют волю царя и служат ему, обретая смысл своей жизни в выполнении царских повелений. В данном случае таким царем является необусловленная природа сознания, которая не фиксирована ни на чем.

Главное здесь понять, что между мудростью и методом нет противоречий, если ты понимаешь их различия. Мы делаем акцент на том, что надо отделять мудрость от метода, по крайней мере, до тех пор, пока мы не стали богами, божествами или махасиддхами.

Во многих учениях мудрость скрывается, и акцент делается на методе, на конкретной ритуальной практике поклонения, сутре, символе веры и прочем. Предполагается, что когда-нибудь с годами, по мере очищения и развития практики метода, метод сам изнутри очистит и пробудит мудрость. Но, во-первых, это очень долго, а во-вторых, в нашей традиции считается не очень честным скрывать мудрость от начинающего. Высшее учение Ануттара-тантры действует по-другому, оно предполагает, что раз вы уже обрели связь с духовным Учителем и Учением, то у вас уже есть какой-то потенциал, связь с традицией, а значит вы «пригодны» для того, чтобы передавать вам Высшую мудрость.

Разумеется, передача Высшей мудрости с самого начала – это определенный риск, ведь ученику самому придется брать ответственность за свою судьбу, свое понимание и свою духовную практику. Вам дают очень много в расчете на то, что вы правильно этим распорядитесь, от вас ничего не скрывают в расчете на то, что вы достаточно зрелы, чтобы этим распорядиться правильно.

Мудрость не обусловлена ничем, никакой двойственностью или фиксацией. Как правило, люди всегда держатся в определенных рамках и ограничениях. Ограничения свойственны людям. Высшие Учения иногда даже запрещались, особенно в средние века, потому что правители и императоры боялись, что распространение недвойственных возвышенных учений может породить хаос, большое своеволие. Тогда трудно будет обуздать людей, у которых также есть много клеш, которые могут проявиться, если они неправильно воспримут Учение. Иногда эти Учения передавались тайно, записывались чернилами, которые были невидимы или передавались в очень скрытых особых условиях.

Сейчас время другое, мы имеем возможность знакомиться с Учениями без всяких препятствий. В иные времена Учение о природе Ума становилось очень тайным, и тот, кто пытался его найти, мог сильно пострадать, поскольку доминировали учения, которые скрывали мудрость и обучали постепенной практике метода.

Но в традиции Лайя-йоги мудрость разъясняется параллельно с методом, более того, сначала делается акцент на мудрость, на прямое введение. Поэтому, когда хотят выяснить уровень практика Лайя-йоги, то, прежде всего, встает вопрос о его способности быть осознающим, способности к созерцанию, к пребыванию в состоянии ежемгновенного присутствия. Только во вторую очередь речь идет о его знании философских текстов или знании каких-то технических практик или методов. Но в первую очередь оценивается его мудрость, способность быть в осознанности, в самоосвобождении. Если хотят выяснить

уровень какого-либо йогина в двойственных учениях, на первое место ставится то, насколько хорошо он делает асаны или то, насколько он сведущ в магических ритуалах призывания, подсчитывается количество мантр, которое он успел начитать.

Но в Учении Лайя-йоги сразу встает вопрос о том, обладает ли человек ясностью ежесекундного присутствия, и вопрос о том, насколько его сознание самоосвобождено.

Параллельно с мудростью дается передача в учение метода, поскольку даже если мудрость существует как потенциал, это еще не означает, что мы ею можем полностью воспользоваться. И метод является вторичной причиной, которая раскрывает мудрость.

Чем отличается Пробужденный от непробужденного? Непробужденный подобен человеку, бедняку, у которого в подкладке пальто зашита купюра на миллиард долларов. Допустим, стоимость купюры огромна, в ней заключено целое состояние – бюджет небольшого государства. Но этот бедняк не знает, что эта купюра у него существует, и вынужден жить впроголодь, тяжело работать.

Пробужденный же знает, что у него эта купюра существует. Это тот, кто распорол подкладку пальто, вытащил купюру и может ее свободно тратить, при этом его капитал не заканчивается. По сути, и первый, и второй обладают одинаковым потенциалом, их богатство как бы равное, но первый его все равно, что не имеет потому, что не знает о нем и не пользуется им.

Поэтому очень важно узнать не только то, что у тебя в подкладке есть купюра на миллион долларов, но и распороть эту подкладку с помощью метода, научиться ею пользоваться. Когда мы применяем метод, это означает что мы используем вторичные средства для того, чтобы пробудить наш потенциал, который, хотя и совершенен и изначально присущ нам, тем не менее, нуждается в активации.

## *Древо Учения*

Теперь более подробно поговорим о структуре Учения.

Учение подразделяется на пять частей или пять янтр. Из них два раздела Праджня-янтра (Учение о созерцании) и Шакти-янтра (Учение об управлении энергией) являются главными, тогда как Нидра-янтра, Нада-янтра, Джьоти-янтра – более глубокие разделы, которым более пристальное внимание уделяется на продвинутых стадиях обучения.

Вначале следует прояснить Природу Ума, потому что если даже интеллектуальное понимание таких понятий, как созерцание, осознание, недвойственное видение отсутствует, то практика не будет должным образом развиваться. Открытию, углублению Природы Ума посвящен раздел Праджня-янтры. Результат правильного познания Праджня-янтры – раскрытие непрерывного, двадцати четырех часового состояния созерцания за пределами всякой двойственности.

Шакти-янтра изучается параллельно с Праджня-янтрой. Йогин, работая с каналами и ветрами, учится чувствовать и контролировать прану (жизненную силу, циркулирующую в теле). Также он, очищая каналы тела, учится направлять ветры в Сушумну. За счет искусных практик Кундалини-йоги, Крийя-йоги и Шат-чакра-йоги практикующий достигает самадхи, пробуждает энергию Кундалини и раскрывает пять пространств элементов в теле.

Нидра-янтра связана с развитием тонкого тела в сновидениях, распознаванием пространства Ясного Света, а также с созданием своего иллюзорного тела.

Джьоти-янтра (Вселенная света) и Нада-янтра (Вселенная звука) связаны с внутренними светом и звуком соответственно. Это самые глубокие тайные разделы Учения, правильная практика которых приводит к достижению Радужного тела.

Эти пять янтр представляют собой составные части Древа Учения.

Древо Учения – это структура Учения с точки зрения иерархии и классификации методов.

Древо Учения позволяет наглядно увидеть, какое место занимает тот или иной метод в Учении, что, в свою очередь, дает ясность в выборе и применении метода, позволяя правильно выстраивать стратегию практики.

Правильный взгляд на иерархию методов позволяет избежать различных отклонений в практике, рассеивания йогической духовной силы. Такое четкое понимание усиливает Санкальпа-шакти йогина. Чем четче и точнее картина Учения в уме, тем более правильными и своевременными становятся его действия на Пути.

## Иерархия методов в Лайя йоге

В Учении существуют различные методы, и главным из них является поддержание воззрения, то есть пребывание за пределами методов или йога немедитации. Пребывание в воззрении за пределами методов носит название ануपाия. Постоянное поддержание воззрения есть самый высший или самый глубокий метод, его также называют Махаупаия – великий метод. Когда мы говорим о классификации методов в Учении, то первым и самым главным методом является поддержание видения с помощью созерцания. И если у вас спросят о том, какой же метод является самым главным в практике, вы смело можете отвечать, что это Махаупаия, великое созерцание, великий метод поддержания необусловленного, естественного состояния.

Затем идут методы, которые поддерживают Учение, как ствол – дерево, и по классификации методов, принятой в Учении, их называют методами ствола. То есть метод-ствол – это то, что поддерживает главный метод, это вся Праджня-янтра. Например, Учение о санкальпах, Учение о девяти самоосвобождениях, практика божественной гордости, шамбхави мудра – все они относятся к методам ствола, поскольку это очень важные методы, связанные с созерцанием.

Когда мы изучаем Учение, в первую очередь важно прояснить принцип воззрения, то есть великий метод за пределами ограничений и методов, затем следует прояснить метод ствола – то, на что мы должны опираться, то есть те способы, благодаря которым мы сможем поддерживать созерцание.

Затем существуют, так называемые, метод опоры или методы ветви. Метод-ветвь означает, что мы используем некоторые практики для того, чтобы усилить поддержание присутствия: Шат-чакра-йога, кувшинное дыхание, Чандали-йога – все это методы-ветви, они не являются сущностными методами, но с помощью них, опираясь на них, мы реализовываем большую погруженность в созерцательное недеяние.

Наконец, есть метод, называемый метод цветка, то есть целый раздел таких методов. Это дополнительные методы, которые являются цветением Учения, ведь Учение проявляет себя многообразно и многогранно, и в различных областях есть различные методы для того, чтобы реализовать недвойственность. Например, призывание Даттатрейи – это метод цветка; кавачи, различные практики очищения, Гуру-йога с Ом – все это различные методы-цветы Дхармы, которые можно выполнять в различные периоды времени.

Наконец, есть последние дополнительные методы, называемые методами листка. Листок означает что-то второстепенное по сравнению с цветком, веткой или стволом. Метод-листок – это метод, который можно применять как дополнительный. Допустим, какие-либо практики устранения препятствий, практики Прана-видьи или очищения каналов, использование аюрведических препаратов, различные шаманские техники, гадательная, предсказательная астрология, какие-либо методы очищения физического тела, к примеру, практика шивамбу согласно шивамбу-кальпа самхите или дамар-тантре – все это методы листка, которые не являются сущностью Учения, но могут быть использованы в различные периоды времени или в конкретное время.

Когда мы понимаем структуру древа Учения, мы все методы можем расположить в определенной иерархии, в которой самым главным методом является мудрость (Праджня), необусловленное присутствие за пределами таттв и категорий. Метод, который такое присутствие поддерживает, является методом ствола; методы, которые усиливают естественное состояние (например, техники шакти-янтры), являются методами-ветвями; методы, которые помогают реализовать какие-то специфические достижения, являются методами-цветами; и, наконец, любые методы, которые мы применяем для того, чтобы улучшить свою жизнь, прану или окружение – это методы-листки. Зная это, мы никогда не будем путаться в применении методов и в том, как их классифицировать.

## Категории методов в Учении

Следует разобраться, какая существует классификация методов в Учении, и как относиться к тому или иному методу.

В Учении есть главные категории – мудрость (Праджня) и метод (упайя). Мудрость и метод составляют сущность Учения. Мудрость необусловлена, она вне принципов, качеств, гунн и категорий – это пустотное осознание. Когда мы выполняем практики самоосвобождения, когда мы занимаемся созерцанием, мы применяем мудрость. Метод – это нечто относительное, это некий вспомогательный инструмент, который помогает реализовать мудрость или ее углубить. В связи с этим существует классификация методов, поскольку методы бывают разного уровня сложности.

Есть методы, называемые методом ствола. Метод-ствол означает какой-то очень важный метод, который помогает открыть мудрость, который мы постоянно практикуем, опираясь на него. Атма-вичара, медитация Махашанти, работа с санкальпой – все это методы, относящиеся к категории ствола. То есть мудрость стоит на этих методах, как дерево стоит на своем стволе. Это самые важные и главные методы.

Есть другие методы, они называются методами опоры или методами ветви. Метод-ветвь означает больше относительный, какой-то специфический метод, который не прямо связан с сознанием, а, допустим, связан с энергией: Шат-чакра-йога, Нада-йога, Крия-Кундалини-йога, Кундалини-йога, садхана речевого самоосвобождения.

Наконец, есть также методы цветка. Метод-цветок – это некий дополнительный метод, который показывает цветение Дхармы в каком-либо ее аспекте. Этот метод не главный, но он позволяет решить вопросы в относительном измерении. Допустим, практика заземления, ходьбы с укоренением для гармонизации праны, практика призывания какого-либо божества, или садхана Дататрейи, защитная практика (кавача) и т.д. Все это можно отнести к категории методов цветка – к категории методов, имеющих какую-то конкретную цель, для реализации которой вы их выполняете.

Наконец, есть также метод, называемый лист или листок, то есть такой метод, который не имеет прямого отношения к Учению и не относится к пути Просветления, но может принести какую-то пользу. Сюда можно отнести различные способы Аюрведы, Кайя-кальпы: принятие аюрведических препаратов, астрологические методы исчисления благоприятного времени, способы шаманских предсказаний, гаданий и так далее. То есть все, что относится к тантрийской магии, шаманизму – все это дополнительные методы, которые можно отнести к категории листка.

Над всеми этими методами, выстроенными по принципу иерархии, возвышается принцип мудрости, то есть принцип Джняны, недвойственности – это есть само естественное состояние. Когда мы понимаем иерархию методов, понимаем то, что методы бывают разного уровня, а над ними есть мудрость, то мы их никогда не путаем, и для нас всегда понятно, какой метод в Учении какое положение занимает.

Можно подумать о том, что Аюрведа, астрология – это продолжение сансары, двойственности. Но здесь нет никакого противоречия, ведь важно не то, какой метод вы применяете, а то, что вы применяете его, во-первых, в линии передачи, во-вторых, с

пониманием четкой иерархии методов. Если вы прибываете в недвойственной мудрости, то это для вас главная практика. Но в жизни есть множество обстоятельств, соответственно, для разных обстоятельств есть разные практики и методы. Одно другому никак не противоречит, главное понять их взаимоподчиненность. Однако если вы не понимаете их иерархии, тогда суть Учения может быть утрачена.

В Учении самым главным методом является пребывание вне всяких методов, в состоянии анупайи, в неконцептуальной осознанности, в естественном состоянии. Это для нас является Маха-методом, Махаупайей, то есть главным методом. Даже если вы не применяете никаких методов, но глубоко укоренены в естественном состоянии, то вы можете назвать это высшим методом или высшей практикой. Однако людей, которые могли бы полностью обойтись без методов, встретить довольно сложно, поскольку это уровень достижения, уровень святого, именно поэтому мы и говорим о разных уровнях метода.

## Главный метод – Махаупайя (Великий метод)

Самым главным методом для нас является пребывание в необусловленном присутствии за пределами методов и категорий. Это йога немедитации или непрерывное поддержание воззрения.

Не думай, что «Я есть Брахман»,  
«Я – Пустота» или «Я Есть»,  
только пойми: ты уже «Есть ТО»!  
Поддержание этой «Я-есмьности» –  
великая практика без практики,  
превосходящая все.

*Садгуру Свами Вишну Дэв,  
«Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»*

Йогин достигает извечности Бытия  
прямым пребыванием в присутствии Бытия,  
не принося помех в виде усилий,  
исправлений и искусственных действий.

*Садгуру Свами Вишну Дэв,  
«Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»*

## Методы ствола

Это методы, которые поддерживают главный метод. Сюда входят методы, которые позволяют открыть мудрость, то есть состояние недвойственности. Также сюда входят методы, которые позволяют утвердиться в этом состоянии и углубить его, так как открытие мудрости – это только начало пути в традиции Лайя-йоги.

Таким образом, методы ствола служат опорой для развития мудрости подобно тому, как ствол является тем, на чем стоит все дерево. Это очень важные практики. Они помогают созреть йогину, так как созерцание вначале неустойчиво, и требуются искусные средства для полного утверждения в нем.

## Методы ветви

Это методы, которые стоят на ступень ниже методов ствола и не являются сущностными, но также способны усилить основной метод и, опираясь на них, йогин реализовывает большую погруженность в созерцание. Метод-ветвь – это больше относительный метод, который прямо не связан с сознанием, а связан, например, с энергией.

## Методы цветка

Это дополнительные методы, которые являются проявлениями цветения Учения в каком-либо его аспекте. Эти методы могут быть самодостаточными и приводить к реализации недвойственности, могут иметь какие-то конкретные относительные достижения

при их выполнении. В основном они ориентированы на результат, связанный с относительным измерением.

## Методы листка

Эти методы прямо не относятся к сущности Учения и являющиеся дополнительными, второстепенными. Они используются в различные периоды времени и имеют какую-то конкретную цель: увеличение праны, гармонизация окружения, развитие каких-то относительных способностей и так далее.

## Корень

В основе-корне Учения лежит естественное состояние, созерцание и три свободы. Это значит, что практик Лайя-йоги опирается только на естественное состояние, созерцание, которое уже проявляется как свобода тела, речи и ума, когда тело расслабленно, речи позволено естественно проявляться, а ум распахнут и подобен небу.

Эти три аспекта – есть корень, внутреннее делание, практика. Все остальные практики происходят на этом фоне. Истинный практик Лайя-йоги всегда занят только одним – пестованием естественного состояния. Это подобно тому, как моллюск растит внутри себя жемчужину. Это и есть внутренний тапас йогина.

## Методы ствола

Методы ствола – методы Праджня-янтры, которые подразделяются на три линии: созерцания, бхавы и пространства.

Также к стволу относятся фундаментальные категории Учения. Раздел фундаментальных категорий Учения – это определенная система учений и понятий, через которые практик движется по Пути. Это семантическое поле, структура интерпретаций, которая позволяет сформировать правильную логическую базу для дальнейшего углубления понимания Учения.

Важной частью ствола являются учения, которые описывают стадии и ступени развития осознания и созерцания. Они используются как ориентир, с которым можно сверяться, который показывает реальный уровень практика на данный момент.

## Фундаментальные категории Учения

- Учение об основе, пути и плоде
- Учение о трех золотых правилах
- Учение о воззрении, медитации и поведении
- Учение о трех драгоценностях и Прибежище
- Учение о Гуру-йоге
- Учение о самоосвобождении
- Учение об усмирении эго (прапатти-йога)
- Учение о нисходящей силе (Ануграха-шакти)
- Учение о двух путях (мгновенном и постепенном)
- Учение о кармическом видении
- Учение о самае и 14 коренных обетах
- Учение о законе кармы
- Учение о трех главных Вселенских силах
- Учение о двух истинах: воззрении и поведении
- Учение о трех путях: сутры, тантры и ануттара-тантры

Учение о 55 пракриях (фундаментальных категориях)

Учение о трех видах передачи Учения

Учение о пяти телах

Учение о потенциале и вторичных причинах

Учение об отсечении эгоизма, надежды и страха

Учение о парасаттарка-логике

Учение о 9 типах тантрического поведения

## Базовые практики

Гуру-йога с опорой на Ом

Медитация Четырех Бесконечных Состояний Брахмы

Медитация-размышление «Четыре осознанности»

Мантра «Ом»

Простирания

Практика концентрации на точку, пламя свечи

Чанкраманам: наблюдение за действиями тела

## Праджня-янтра

Учение о 16 узлах неведения

Учение о 24 распознаваниях

Учение о 16 кала

Учение о 16 типах сознания

Учение о пятичленной формуле

Учение о сахаджа-спанде

Учение «108 сахаджа-крий»

Учение о 7 стадиях Просветления

Учение о 4 стадиях созерцания

Учение о 4-х типах взаимодействия с реальностью: супруга, сестра, мать, вестница

Учение о 4 марах и 3 ловушках на пути

Учение о 8 дхьянах и самадхи

Учение о 5 видах медитации

Учение о 3 родах переживаний в практике

Учение о 4 способах взаимоотношений с внешними объектами

Учение санкальпа-видья

## Линия созерцания

(Учение о созерцании с опорой на санкальпу)

Санкальпа «Сон»

Санкальпа «Самовспоминание» (Атма-вичара)

Санкальпа «Чистое видение»

Санкальпа «Божественная гордость»  
Санкальпа «Свет»  
Санкальпа «Бесконечное пространство»  
Санкальпа «Нисходящая сила»  
Санкальпа «Все едино с умом»  
Учение о двойных санкальпах  
Учение о тройных санкальпах  
Учение о великой санкальпе Единой Сферы  
Медитация трех сознаний (трайя-санкальпа)

## Линия Божественной гордости

Учение о божественной гордости (медитация Нираламбха)  
Учение о чистом видении  
Учение о божественной игре (Ли́ла)  
Учение о великом переходе в мандалу Чистого видения и «единого вкуса»  
Практика божественной гордости с опорой на:  
~ спанду  
~ пространство  
~ тело  
~ прану  
Учение о чистой земле  
Учение о мандале и мандалешваре  
Учение об иллюзорном теле  
Учение о бхаве

## Линия Пространства

Учение шамбхави-мудры  
Учение о ключевых моментах в созерцании (4 установки шамбхави-мудры)  
Учение о смешивании трех видов пространств  
Учение о созерцании небесного пространства  
Учение о пяти вьйоман (Вьйома панчака дхарана)  
Акаша-мудра  
Бхучари-мудра

## Практика

Учение о внимательности и бдительности  
Учение о преодолении расплывания и возбужденности  
Учение о 9 самоосвобождениях  
Аналитическая медитация

Учение о концентрации (дхарана)  
Медитация Анапанасати (наблюдение за дыханием)  
Медитация Атма-вичара  
Медитация Махашанти (медитация «разбитого кувшина»)  
Медитация Брахма-вичара  
Анава-йога (методы прямого введения):  
~ практики «исследования» (Вичара)  
~ практики внутреннего пространства (Грахья)  
~ практики с опорой на внешние объекты (Бахья)  
Речевое самоосвобождение  
3 метода интеллектуального самоосвобождения  
Парадоксальные диалоги  
Учение о распознавании быстротечных самадхи и объединении с ними  
Три метода работы с клешами  
Учение о трех «Само» («Пра»)  
Учение о развитии гибкости в присутствии и текучести  
Учение о принятии Великого решения и недеянии  
Учение о трех уровнях самоосвобождения обнаженным осознанием  
Учение о «едином вкусе» всех явлений  
Учение о йоге немедитации, отпуская себя и самоотдаче  
Учение об объединении созерцания с телом и элементами с выполнением трех тантрических действий  
Высшие методы углубления созерцания:  
~ Самоосвобождение поведения («Безумная мудрость»)  
~ «Большой ветер»  
~ «Танец в пространстве»  
~ «Пять нектаров»  
~ «Мать кормит сына»  
~ «Единый вкус»  
~ «Странствие с облаками»  
Лайя-сиддхи:  
~ Выделение тонкого тела  
~ Управление стихиями  
Учение об объединении сознания с Ясным Светом

## Методы-ветви

Ствол – сущностный стержень, от которого отходят ветви с цветами и листьями. Ветви представлены оставшимися янтрами – Шакти-янтрой, Нидра-янтрой, Нада-янтрой, Джьоти-янтрой.

## Фундаментальные понятия

Учение о Вселенской энергии  
Учение о строении Вселенной  
Учение о творении Вселенной  
Учение об элементах (Таттва-видья)  
Учение о трех великих сущностях и трех дошах  
Учение о тонких телах  
Учение о взаимодействии праны и ума  
Учение о космической вибрации (спанда)  
Учение о каналах (нади), узлах (грантхи) и ветрах (праны)  
Учение о красной и белой капле  
Учение о пране мудрости и кармической пране  
Учение о восьмиступенчатой йоге  
Учение о самадхи  
Учение о сиддхи

## Кундалини-йога Основные понятия:

4 стадии Кундалини-йоги  
3 периода в практике  
Засоры в нади и 5 клеш  
Преодоление препятствий и болезней  
Знаки дня и ночи  
Учение о нектаре

## Практика

### Вступивший на Путь Мастеров (йога-юдж)

Положение тела при выполнении практик  
Шат-карма (Крийя-комплекс)  
Базовый комплекс асан в традиции Лайя-йоги  
Комплекс асан второй ступени  
Випарита-карани-мудра  
Набхо (кхечари)-мудра  
Три бандхи  
Мудры  
Начальная техника дыхания (полное йогическое дыхание)  
Анулома-вилома-пранаяма  
Сахита-кумбхака-пранаяма

## Посвященный в Путь (йога-юкта)

Сукх-пурвака-пранаяма

Три мудры

Трайя-бандха-мудра

«Кувшинное дыхание»

## Знаток Пути (йога-вид)

Шакти-чалана-мудра

Бхастрика-пранаяма

## Владыка Пути (йога-радж)

Медитация подъема мистического огня (йони-мудра)

Медитация внутреннего огня (шуддхи-ушанам)

Дальнейшее усиление огня (маха-кумбхака)

Маха-кумбхака (продвинутый вариант)

## Повелитель среди Мастеров (йогендра)

Сиддха-пранаяма

Сиддха-пранаяма (продвинутая ступень)

Випарита-карани-мудра (продвинутая ступень)

## Освобожденный дух (мукти-пуруша)

Махасиддха-пранаяма

Медитация для усиления внутреннего тепла

Медитация для достижения самадхи вне всякой двойственности (Анuttара-махамайя)

## Совершенный дух (сиддха-пуруша)

Медитация нисхождения просветляющей силы (шактипатха)

Медитация единства блаженства-Пустоты (сукха-шунья)

Окончательное объединение физического тела с Ясным Светом

Объединение естественного состояния с вселенскими энергиями

«Большой ветер» (Учение об использовании желаний на пути)

«Махасукха»

## Дополнительные практики

Шанк-пракшалана-крия

Прана-видья:

~ Дополнительные источники праны

~ Управление ветром 1-4

~ Кожное дыхание

~ Намастэ-крия

Тайная практика объединения с элементом ветра с помощью дыхания и ходьбы (врадждана-пранаяма)

Медитация целебного масла для гармонизации пран

Ламбика-йога

Свара-йога

Практика набора праны от дерева

Вират рупа даршана йога (Вишварупа-йога):

~ Медитация на центр галактики в шамбхави-мудре

~ Объединение центрального канала с центром галактики

~ Получение энергии поднятой рукой

## Шат-чакра-йога

Учение о чакрах

Учение о самьяме

2 метода концентрации на чакрах

Объединение созерцательного присутствия с энергией в чакрах

Слияние со стихиями-элементами

## Нидра-янтра

Йога сновидений

Йога сна и Ясного Света

Йога иллюзорного тела (Майя-рупа-йога):

Практика иллюзорного тела в облике Даттатрейи

Учение о пути тонкого тела

Учение о Чистой стране

## Нада-янтра

Учение о четырех видах звука

Учение о проявлении Вселенной из первичного звука

Учение надо-анусадханы

Медитация на анахата-нада с шамбхави-мудрой

Брамари-кумбхака

Медитация на всепроникающий звук

## Джьоти-янтра

Учение о творении внешней Вселенной посредством света

Учение о 5 пространствах

Учение темного ритрита

Учение светлого ритрита

Учение о распознавании исконного света в момент смерти

Учение о 5 видах тантрического взгляда

Учение о пути четырех видений

Учение о пути трех знаков и 5 пространств

Учение о промежуточном состоянии (Ангарбхава-видья)

## Крийя-йога

20 техник крийя-йоги

### Методы-цветы

Бхаджан-мандала (Мистерия чистого звука)

Ведические мантры:

~ Гаятри-мантра

~ Махамритьюнджая-мантра

~ Шанги-мантра

~ Гуру-мантра

Практика Брахма-мантры

Гуру-йога с опорой на слог «Ом»

Гуру-йога с Даттатрейей

Гуру-йога с Горакшанатхом

Практика призывания божеств и сиддхов

Практика богини Лакшми

Шри Даттатрейя Кавача Стотра

Практика ходьбы с укоренением

Практика Самскара-шуддхи

Таттва Шуддхи

### Методы-листья

#### (Дополнительные практики)

Практики долгой жизни (призывание риши Дханвантари)

Ликхита-джапа

Ачамана

Практика очищения с опорой на 21 Ом

Танец очищения 4-х направлений пространства

Дигбандхана (ограждение 4-х сторон света)

Махашавамудра

Нарада-йога (Ведическая психология)

Вакья-сиддхи (Ведическая риторика, практики тренировки гибкости ума)

Ведическая этика

Методы тантрической магии

Учение Ваасту

Методы Аюрведы и Кайя-кальпы

7 способов освящения пищи



## *Приложение*

### Рекомендуемая последовательность методов

Как вы знаете, в Учении есть основа, путь и плод. Основа – это то, на что мы ориентируемся как на нечто незыблемое, ее можно сравнить с символом веры в религиозных традициях христианства. Путь – это то, как мы воплощаем в жизнь свою практику в субъективном смысле. Плод – это то, что мы намереваемся получить, достичь, реализовать. Допустим, плодом может быть самадхи, Освобождение в состояние Пустоты, достижение тела Света, переход в чистую землю – все это различные плоды. Маленьким плодом может быть переживание первой дхьяны или развитие непрерывной осознанности. Мы подобны таким садоводам, которые выращивают в саду своего сознания определенные плоды.

В свою очередь понятие пути подразумевает существование воззрения, медитации и поведения. То есть практика пути включает в себя воззрение, прояснение воззрения. Так, например, лекции-комментарии по «Йоге Васиштхи» – это не что иное, как постоянное прояснение воззрения.

А что такое медитация? Это технические приемы, методы, с помощью которых мы наше воззрение воплощаем в жизнь. Поскольку, если мы не используем техники и при этом не обладаем выдающимися способностями, воззрение не может проникнуть в нашу жизнь. Поэтому практика для нас очень важна.

Наконец, после медитации мы рассматриваем аспект поведения. Он включает в себя то, как строить свои взаимоотношения во внешнем мире. Сюда входят многочисленные правила винаи и самайи, этика, искусство взаимодействия с внешними энергиями, искусство гибкости, различные виды тантрийского поведения. Например, поведение пчелы, оленя, немого, безумца, льва, собаки-свиньи и т.д.

Все это йогин осваивает в разделе поведения. Если йогин в полноте не осваивает эти три раздела, то иногда у него может быть избыток воззрения, но недостаток практики. Так, он может быть совершенным философом, и на все смотреть глазами адвайты, но иметь слабый медитативный опыт, недостаточную концентрацию. Если его воззрение не подкреплено переживаниями, то самое большее на что он способен – красиво рассуждать об Абсолюте, но не пребывать в нем.

С другой стороны, человек может владеть воззрением превосходно, иметь превосходный опыт медитации, быть чудесным самадхи-йогом. Но при этом он может не знать искусства поведения, то есть искусства воплощения в жизнь своего медитативного опыта, своего воззрения. Он либо находится в постоянном затворе, сохраняя свою медитативность, либо испытывает большие трудности при контакте с другими людьми, либо большую негибкость при взаимодействии с внешними энергиями. Такой человек чудесен внутри, на уровне медитативного опыта, но совершенно беспомощен в плане взаимоотношений с внешними энергиями, с внешней шакти. Это могут быть и взаимоотношения в монашеской сангхе, и взаимоотношения с внешним миром, негибкость, неспособность проявлять себя. Это тоже может быть большим недостатком практикующего, поскольку истинное созерцательное присутствие – это способность интегрироваться со всем.

Бывает наоборот, человек усердно строит свою линию различных видов поведения, усердно занимается практиками медитации, но у него проблемы с воззрением. Вроде бы он все делает правильно, практикует санкальпу, медитирует, соблюдает винаю и самаю, но все равно как бы совершенно ничего не понимает. То есть он медитирует, медитирует, а потом у него возникает какое-то переживание или опыт. И он начинает думать: «Учителя Шамбалы посылают мне энергию. Как здорово. Надо бы разобраться с этим». И ум у него уходит совершенно в другую сторону. Потом он читает одну книгу, другую, и снова его воззрение полностью меняется, потому что у него нет некоего цельного мировоззрения. Он напоминает такого мечущегося в хаосе человека, который не имеет некоего внутреннего центра, внутреннего поля стабильности, которое бы все это синтезировало, интегрировало и свело к единому знаменателю. У него нет синтетического видения, поскольку воззрение, как таковое, отсутствует. У него нет «глаз», которыми он смог бы смотреть на мир. У него есть личный опыт, который он чувствует внутри, есть внешние правила поведения, которые он впитал с воспитанием, но с воззрением большая проблема.

Таковы различные виды проявлений воззрения, медитации и поведения. Каков идеал воззрения, медитации и поведения? Полная свобода. Воззрение, медитация и поведение – это три наших измерения: ум, речь и тело. Воззрение соответствует уму, медитация соответствует речи или тонкой пране и форме осознанности, а поведение соответствует телу.

Идеал – это полное самоосвобождение, полная свобода, то есть полная свобода в воззрении. Воззрение бескрайне, как небо. Полная свобода в самоосознании и в проявлении энергий, различных шакти, и полная свобода в проявлении различных линий поведения. Это можно трактовать по-разному: и как путь «безумной игры», и как путь «единого вкуса», собаки-свиньи, и как путь авадхуты или как путь беспредельной гибкости во взаимоотношениях с внешним миром. В зависимости от взятого статуса, свобода в поведении может проявляться по-разному.

Свобода в поведении означает очень тонкий уровень взаимоотношений с реальностью. Свобода в поведении может быть присуща как монаху, так и мирянину или авадхуте. В зависимости от нашего статуса, мы вырабатываем определенную линию взаимоотношений с этим миром. Поэтому Учение называют Учением трех свобод, когда все проявления ума, все проявления речи и все проявления тела полностью самоосвобождены.

В итоге, эти самоосвобожденные проявления ума, речи и тела становятся пробужденными телами, тремя телами, которые являются плодом или результатом практики.

Мы подробно рассматривали наставления по воззрению в комментариях к «Трипура Рахасье», и особенно к «Йога Васиштхе», поскольку это чистой воды классический текст, написанный именно по воззрению, безграничному воззрению Адвайты. Но сейчас мы поговорим немного на другую тему – тему медитации и осознания, поскольку возникает много вопросов по практике медитации, работе с санкальпой, сидячей медитацией. Что практиковать, как и в какой последовательности?

Часто, если мы не держимся какой-то определенной последовательности, полагаемся на внутреннюю ясность, и если Учитель нам четко не говорит каких-то вещей, в конце концов, эта внутренняя ясность исчезает, и мы оказываемся в замешательстве.

Есть разные подходы к обучению. В Ануттара-тантре Учитель сразу дает прямое введение, передает недвойственное видение. Если ученик способен воспринять его, то он должен руководствоваться именно этим прямым введением и переживанием, работать с ним и оставаться в нем, практикуя три золотых правила, а санкальпы и медитативные практики использовать по мере необходимости.

Но этот подход работает именно для учеников высокого потенциала, высокой способности. Например, человеком, не имеющим навыков в концентрации, утверждение «оставь все как есть, и пребывай в осознанности» может быть воспринято неправильно. Он просто может не распознать, что же это за осознанность, и будет даром проводить время в монастыре годами. Утверждения о том, что «не нужно беспокоиться ни о чем, оставив все, как есть», может привести такого практика к еще большему замешательству. Или ему могут даваться наставления наподобие того, какие давались мастерами прошлого: «Ешь, спи, ходи в туалет, не предпринимая никаких особенных действий». Но как можно есть, спать человеку, который не осознан, тому, кто даже не имеет элементарных навыков в концентрации? Только тот, кто имеет большой опыт в практике созерцания и осознания, кому нужно просто отпустить себя, устранив разницу между усилием и безусильностью, и перейти к тонкой работе с осознанностью, готов к таким наставлениям.

Действительно, на начальных этапах необходимо очень много времени уделять концентрации, практике наблюдения при ходьбе, сидячей медитации Махашанти, санкальпам. Считается, что если их досконально не выполнять, не получить определенные опыты, то все советы по расслаблению и отпусканью себя не дадут особого результата, поскольку логика обучения будет нарушена. Например, в боевых искусствах принято отрабатывать начальные стойки по несколько лет, прежде чем переходить к изучению более сложных приемов. В боевых искусствах огромное значение придается базовым практикам, а что уже говорить о более тонких вещах, касающихся духовности. Поскольку если не овладеть базовыми навыками, тонкости Учения будет трудно понять. Когда же начальные «приемы» освоены, остальное дается играючи.

Но несмотря на то, что некоторые ученики действительно улавливают и понимают естественное состояние и его принципы с ходу, с другой стороны, существует необходимость прояснения логики практики, а именно ее очередности. Фактически, брошюра по базовым практикам является «библией» медитатора. Она четко объясняет порядок действий, которые йогину следует выполнять в течение двенадцати лет для того, чтобы развить созерцательное присутствие. Если йогин четко следует такой «инструкции», невероятно, чтобы он не достиг успеха, поскольку работа с базовыми практиками обязательно приносит результаты. Она рассчитана на двенадцать, тринадцать лет.

Как вы знаете, существуют два основных раздела в практике медитации – это медитация покоя и медитация в движении, то есть созерцание. Что в себя включает практика медитации покоя, и какова последовательность этих практик? Медитация покоя начинается с того, что мы упражняемся в медитации четырех бесконечных. Эта медитация включает в себя первичное понимание божественной гордости, визуализацию и первичное понимание бесконечного пространства. Не следует думать, что если медитация выполняется как базовая, она будто бы не ведет к Просветлению или будто бы это какая-то практика для

начинающих. Любую из этих практик легко сделать высшей практикой, если вы понимаете ее смысл. А смысл ее заключается в том, что любая ваша медитация, от базовой до наивысшей, разворачивается сразу в пространстве созерцательного присутствия. Другими словами, мы сразу следуем пути Ануттара-тантры.

Когда вам предлагается выполнять базовые практики, это не означает, что вам нужно отказаться от созерцания, отказаться от присутствия, или как-то сжать ум и просто направить его на некую технику и только ей и заниматься. Напротив, этот прием означает, что мы продолжаем заниматься в созерцательном присутствии, пребывая в естественном состоянии. Эти практики мы выполняем как определенные базовые и опорные, но также мы выполняем их, исходя из созерцания. Когда практики выполняются вот таким образом, все они становятся наивысшими, принадлежащими не к разделу сутры, а к разделу Ануттара-тантры, ведущими к полному Пробуждению.

Итак, сначала мы выполняем медитацию четырех бесконечных состояний Брахмы. Ее задача очень проста: взрастить в себе чистое, любящее, дружелюбное сознание. Это чистое, возвышенное, любящее, дружелюбное сознание разворачивается на фоне естественного состояния. Это ваша мощная защита против клеш, омрачений, которые могут выходить. То есть, как только у вас проявляются какие-то омраченные состояния, вам легко переключиться на эту медитацию. На высших уровнях она дарует сиддхи менять сознание другим людям, менять вокруг себя обстановку. Такова первая практика предварительных медитаций.

Вторая практика, которую следует выполнять – аналитическая медитация. Аналитическая медитация означает, что, находясь в созерцании, мы все-таки используем концепции для выявления бессущности «я» до тех пор, пока мы в этой «бессущности» не убедимся.

Третья – грубая концентрация на точке или на пламени свечи. Кто не прошел концентрацию, тому трудно будет преуспеть в созерцательной практике. Поэтому эта практика весьма полезна. Опять же, если вы выполняете концентрацию в стиле Ануттара-тантры, это не является «зауживанием» ума на одном объекте, потому что какая-то часть нашего ума всегда находится в созерцании. Тогда на какой-то стадии концентрация на точке или пламени свечи перерастает в созерцательное присутствие. После овладения грубой концентрацией (стхула дхараной), мы переходим к практике тонкой концентрации (сукшма дхаране).

Однако, большое количество методов не должно вызывать у вас замешательства, хотя методы меняются довольно часто, по крайней мере, раз в год, в истинном смысле мы не меняем ничего вообще. Это так, когда у вас есть понимание единства всех этих методов, если вы правильно это единство понимаете. Поскольку методы подобны волнам на поверхности океана, и сам океан всегда неизменен, океан вашего внутреннего осознания, вашего созерцательного присутствия гораздо глубже всех методов. Вы можете выполнять в стиле Ануттара-тантры любой метод, и он будет для вас продолжением вашего естественного созерцания. Вы можете концентрироваться на точке, заниматься визуализацией или заниматься

Махашанти, но, тем не менее, это будет разновидностями одного и того же метода, метода пребывания в естественном состоянии.

Базовая практика концентрации (сукшма дхарана) – концентрация на изображении Ом. Но кроме концентрации на изображении Ом, можно также концентрироваться на изображении божеств, таких как Даттатрейя или Шива. Принципы концентрации одинаковые.

Следующая базовая медитация, которую мы выполняем, – это медитация Анапанасати (наблюдение за дыханием). Опять же, наблюдая за дыханием, мы какую-то часть сознания направляем на дыхание, а какую-то часть сознания – на созерцательное присутствие, разумеется, если оно существует хотя бы немного. То есть всегда, на что бы мы не направляли ум в практиках концентрации, аналитической медитации, это следует связывать с созерцательным присутствием и пребыванием в естественном состоянии.

Именно этим отличается стиль метода Анутгара-тантры от методов Сутры. Если бы вы практиковали какое-нибудь учение Сутры или просто какие-нибудь подготовительные практики, вам нужно было бы просто размышлять над этим или концентрироваться на том, не делая акцент на интеграции и объединении с созерцательным присутствием. Тогда это была бы просто хорошая тренировочная базовая практика.

Но особенность нашего стиля заключается в том, что мы сразу пытаемся, по крайней мере, занять наивысшую точку зрения. Не важно, занимаемся мы базовыми или высшими практиками, мы сразу имеем высший подход даже к этим базовым практикам.

Конечно, вы можете просто делать простирания, как это делают ортодоксальные буддисты, или делать поклонение божествам, как это делают ортодоксальные вайшнавцы без понимания глубинного смысла этого. Иногда человек может обходить вокруг статуи и делать перед ней простирания, считая, что это дает заслугу. Например, его учат, как правильно складывать руки, по-особенному пережимая пальцы, чтобы не переродиться в мире голодных духов. Учат, как правильно выполнять касание всеми частями тела и многим другим тонкостям. Это считается благоприятной практикой, накапливающей заслуги. Но сто тысяч таких простираний не являются для ученика путем Просветления. Сам практикующий в таком случае прекрасно понимает, что эти благие деяния, очищающие карму, призывающие просветляющие силы, формирует намерение, и такие садханы нужно выполнять. Однако он также знает, что все это – предварительные практики.

Но в традиции Адвайты существует качественно иной подход. Выполняя какую-либо практику, мы уже пребываем в созерцательном присутствии, самоосвобождая ее и поддерживая состояние ума, подобное небу. Тогда эта практика становится динамическим методом, полноценно ведущим к Пробуждению, при условии того, что вы понимаете, как правильно ее выполнять. Несмотря на то, что какая-либо практика имеет форму базовой, на самом деле она таковой не является: это своего рода тантрийский метод, тантрийский рушен или способ прямого введения. Задействовать тело, энергию и речь и интегрировать их с естественным состоянием – таков смысл базовых практик традиции Адвайты.

Часто практикующие жалуются на то, что какая-либо медитация у них не получается. Но на вопрос о том, как долго они ее практикуют, такие практикующие отвечают, что практикуют

ее около двух недель. Однако такой подход просто несерьезен. Медитация не идет просто от того, что мы ее мало практиковали. Это все равно, что записавшись в секцию боевых искусств, посетив только две тренировки, говорить о том, что ни разминка, ни растяжка у вас не идут. Но это только вопрос времени, вопрос тренировки, вопрос вашей воли и намерения, той силы воли, которую вы вкладываете в вашу практику. Если вы прикладываете достаточную силу воли, то у вас все обязательно произойдет и получится.

Итак, следуя «расписанию» базовых практик, после медитации наблюдения за дыханием, мы приступаем к практике Атма-вичары. Следующая сидячая медитация – это медитация покоя (медитация Махашанти) или, так называемая, медитация разбитого кувшина. Это настоящая медитация пустоты.

Почему бы сразу не приступить к медитации Махашанти? Вообще, если вы талантливый практик, вы действительно можете сразу к ней приступить. И многие, переоценивая свои силы, с рвением приступают к медитации Махашанти. Но затем у них появляется расплывание, возбуждение, и поскольку концентрации нет, и отсутствует сформированная база, такие практики скатываются в сильнейшее расплывание или, наоборот, в сильнейшее возбуждение. И потом практикующие утверждают, что Махашанти не получается, но она не идет, потому что не существует базы. Это похоже на то, как если бы человек, который начал заниматься дзюдо, стал игнорировать растяжки. Он определенно получил бы травму, и, разочаровавшись, решил, что этот вид спорта не для него. Но дело даже не в том или ином виде спорта, дело в правильном подходе к тренировкам.

Многие с энтузиазмом приступают к Махашанти, затем терпят поражение из-за сильного расплывания и возбуждения. Они дремлют в медитации часами, если никого нет рядом, хотя на самом деле медитация Махашанти – это сильнейшая практика прорыва. Однако она требует определенной базы, подготовки. Именно эту базу мы и формируем.

Впоследствии этой медитации можно уделять очень много времени, тогда она будет подлинным путем к Пробуждению. Благодаря этой медитации, медитации на пустотность и на пространство, реализации достигали очень многие Мастера, величайшие святые различных традиций, в том числе и Мастера традиции Дзен.

Следующая медитация раздела Тантры – медитация на пространство. Это продолжение медитации Махашанти.

Следующая медитация – медитация на свет. Это тантрийская медитация, которая призвана углубить вашу пустотную медитацию, дать глубокие переживания с целью ввести переживания осознанности в состояния сна со сновидениями и сна без сновидений.

После этого мы переходим к медитации нираламбха (медитации божественной гордости). Если бы этому обучал Учитель постепенного пути, он бы не передавал медитацию божественной гордости первые десять лет, а стремился к тому, чтобы обучить учеников всем предыдущим фундаментальным медитациям. Однако, особенность Ануттара-тантры такова, что в ней ничего не скрывается, высшие практики могут даваться сразу в расчете на высокое понимание ученика. А если ученик не обладает высоким пониманием, ему предлагается следовать более низкими путями или более пригодными для него. То есть ему предлагается использовать те методы, которые подходят именно для него, которые реально для него

работают. Цель Учения – принести пользу практикующему, в первую очередь, благодаря правильно подобранной системе практики.

Был такой случай, когда на одном из семинаров передавалась медитация божественной гордости, передавались наставления по медитации «Ахам Брахмасми» («Я есть Всевышний») и т.д. Одна женщина спросила, можно ли ей думать не «я есть Бог», а «я есть раб божий», что в корне не соответствует сути самой инициации. Вот такие вещи случаются, когда неподготовленное сознание получает высокие практики.

После медитации божественной гордости вы приступаете к медитации на Ануграха-шакти, интеграцию с просветляющей вселенской силой. Это очень высокопродвинутая практика, которая требует больших навыков в созерцании и в медитативном присутствии.

И уже после этого начинается практика шамбхави-мудры. Поэтому, хотя вы и получаете ее с самого начала, она является своего рода завершением сидячей медитации.

Таким образом, в первый год практикуется четыре бесконечных, во второй – аналитическая медитация, концентрация, на третий – грубая концентрация, на четвертый – тонкая, на пятый – Анапанасати, на шестой – Атма-вичара, на седьмой – Махашанти, на восьмой – медитация бесконечного пространства, на девятый – медитация Света, на десятый – нираламба медитация, на одиннадцатый – объединение со вселенскими силами, с Ануграха-шакти, и на двенадцатый – пребывание в естественном состоянии на основе шамбхави-мудры. Таков порядок практики медитации покоя. И если кто-то еще не определился с практикой, то такой порядок ему поможет полностью с ней определиться.

Также существует раздел – искусство созерцательной ходьбы. Это то, с чем мы работаем в движении. Сначала следует освоить базовую практику ходьбы. Следует очень хорошо освоить заземление, практику объединения с нижними центрами, поскольку этот вопрос встает вновь и вновь, и многие не владеют элементарной техникой безопасности, то есть техникой заземления или не совсем понимают ее.

Как нужно ходить, как объединять созерцательное присутствие с элементом земли, элементом воды, как регулировать прану, чтобы избежать и никогда не иметь дзенской болезни, дисбаланса ветра и прочего, как иметь сильное тело и сбалансированные энергии за счет заземления – всем этим следует овладевать в самом начале.

Каковы практики, которые мы выполняем в движении, после того, как мы поняли принцип заземления и овладели базовой практикой ходьбы? Это наблюдение за телом во время движения, когда мы отмечаем различные действия, ключевые точки и делаем отметки, когда мы непрерывно прилагаем внимательность к нашим движениям.

После того, как мы выполнили наблюдение за движениями тела и освоили процесс внимательности к движениям тела, следует освоить наблюдение за дыханием. Это то же наблюдение за дыханием, что и в медитации покоя, только в движении.

Вслед за этим мы делаем объект созерцания еще более тонким, мы медитируем на мантру Ом в движении. Разумеется, все эти созерцательные практики в движении также выполняются в духе Ануттара-тантры, с пребыванием в естественном присутствии. После того, как мы освоили базовую внимательность, мы по-настоящему можем работать с

санкальпами. Санкальпа – это установка в сознании, которая основана на базовой внимательности, как минимум, и на способности пребывать в естественном состоянии, как максимум. Санкальпа – это своего рода якорь естественного состояния, или стрелка-курсор, которая ведет его, ведет очень тонко во внутреннем направлении.

Учение о санкальпах невероятно тонко. Но оно настолько действенно, что тот, кто его понял, может не сомневаться в успехе реализации. Существует несколько примеров, когда люди, обладающие слабой самайной связью с Учителем, достигали непрерывного сознания, просто очень усердно работая с санкальпами.

Был такой случай: в конце девяностых один мирянин пожертвовал учителю ведро картошки, принеся его в номер. В результате такого подношения он получил передачу в тройную санкальпу. Он очень усердно запомнил ее, работал с ней в течение двух лет. Через два года он получил опыты света во сне без сновидений и осознанное сновидение. Ему удалось до некоторой степени научиться держать ум всегда в расширенном состоянии. Однако дальнейшая его судьба неизвестна.

Практика санкальп невероятно действенна, если ваш ум настолько тонок и чувствителен, то вы можете применять тройные санкальпы или хотя бы работать глубоко с одной санкальпой, поскольку практика работы с санкальпой – это работа сознания уровня божества, многоуровневого сознания.

Мы начинаем работу с санкальпами с санкальпы «это сон». Сразу после санкальпы «сон», следует санкальпа «Атма-вичара».

Следующая санкальпа, которую мы осваиваем, – «чистое видение». Санкальпа «чистое видение» невероятно эффективна, но она будет эффективна только в том случае, если вы работаете с ней однонаправленно.

Благоприятно выполнять практику ходьбы с санкальпой «чистое видение». Когда вы практикуете чистое видение, вы подобны божеству, которое уже живет в чистой земле.

После того, как вы освоили практику чистого видения, вы переходите к зарождению божественной гордости, по-настоящему работая в движении с санкальпой «божественная гордость». Поскольку наше ритритное правило довольно обширно, у вас будет достаточно времени поработать с этими санкальпами в ритрите. Однако это не означает, что нужно ждать ритритного времени, чтобы работать с санкальпами. По сути, санкальпы и предназначены для того, чтобы работать с ними именно в вашей повседневной жизни. Главное понять, на каком году практики с чем нужно работать.

Следующая практика – объединение созерцательного присутствия со светом, с ощущением тела, с ощущением тела света.

Следующая санкальпа – медитация на свет. Эта практика представления света, она не включена в Учение о девяти санкальпах, поскольку она довольно специфична и требует немалых способностей в объединении с созерцательным присутствием. Медитация на свет в движении – это непрерывная медитация на пространство света в движении. Ваше присутствие здесь – это не только осознанность, но осознанность плюс энергия.

Следующая – ходьба в естественном состоянии – шамбхави мудра. Это именно та шамбхави-мудра с четырьмя установками, в которую вы неоднократно получали передачу, только здесь вы ее делаете с открытыми глазами в движении, при ходьбе.

Следующая санкальпа после нее – «бесконечное пространство». Это логическое продолжение шамбхави-мудры. Наконец, логическое продолжение практики пространства – практика объединения пространства с элементами в теле.

Опять же, многие из передач, ходьба в движении, практика пространства, шамбхави-мудра, объединение с элементами передаются даже начинающим. Тем не менее, эти практики не простые – они требуют большого искусства созерцания, чтобы по-настоящему их прочувствовать. Однако они передаются на начальных этапах, потому что именно с их помощью мы можем регулировать нашу жизненную силу, исцелять болезни и заземляться. Поэтому базовое понимание их необходимо.

Следующая практика после объединения с элементами – настройка на просветляющий вселенский импульс, на Ануграха-шакти. Она по-настоящему работает, когда мы достаточно преуспели в созерцании, во внимательности, научились отпускать себя, и пребывать в безусильном присутствии. Если вы сразу попытаетесь настраиваться на нисходящую силу, то, может быть, вы получите некоторый опыт, но он не будет стабильным или же нисходящая сила просто не проявится.

Следующая санкальпа – «все едино с умом». Единство внутреннего и внешнего пространства – это завершение работы всех санкальп, последняя и окончательная практика в движении, которую мы выполняем.

Такова логическая последовательность практик, которую мы выполняем в покое и в движении. Мы постоянно должны быть заняты внутренним деланием, внутренним деланием при ходьбе, сидячей медитации и служении. Неважно, чем мы заняты: работой, едой, разговором, питьем, одеванием – внутреннее делание практикуется непрерывно. Поскольку это делание очень важно для монаха и составляет его фундаментальную основу жизни, очень важно стать искусным во внутреннем делании. Внешние действия – это определенная область, где мы проявляемся, допустим, мы проявляемся в служении, при соблюдении винаи, этики и во многом другом. Область внешнего проявления тоже важна, однако фундамент монашеской жизни – это внутреннее делание. Именно от того, насколько хорошо вы практикуете ваше внутреннее делание, зависит ваше будущее, Освобождение, ваша судьба на пути Просветления. Овладеть этим внутренним деланием означает заложить краеугольный камень своей духовной практики на будущие миллиарды лет. Поскольку внутреннее делание – это всегда тайна тайн, большая сложность и невероятная тонкость в практике, составляющая загадку даже для отшельников и монахов со стажем, следует прилагать отнюдь немалые усилия для того, чтобы прояснить для себя все эти принципы внутреннего делания. Но когда вы их проясняете, все неясности, сомнения и вопросы навсегда покидают вас. Просветление видится так же близко, как плод яблока на ладони перед вами.