

Сатгуру Свами Вишну Дэв



**Принципы
и идеалы ученика**

**Вселенская община Лайя-йоги
Дивья Лока**

2005 г.

Принципы и идеалы ученика

С момента произнесения слов Прибежища и обязательства (клятвы), и вплоть до достижения Просветления, ученик тренируется в поддержании и выполнении йогических принципов и наставлений:

1. Йогические принципы

Главные йогические принципы (яма) подразумевают:

- ~ ненасилие и не причинение вреда (ахимса)
- ~ вегетарианство
- ~ отказ от алкоголя, наркотиков, сигарет и любых одурманивающих средств
- ~ контроль и накопление сексуальной энергии, т.е. прекращение сексуальных контактов, а для имеющих семью йогинов – уменьшение их до одного-двух раз в месяц и предотвращение оргазма тантрийскими методами управления энергией (брахмачарья)
- ~ искренность, правдивость (сатья)
- ~ не иметь материальных привязанностей к вещам и т.д. (астейя, апариграха)
- ~ соблюдать законы социума

2. Йогические качества ученика

Встав на путь, ученику следует вырабатывать в себе следующие качества:

- ~ доверие, открытость
- ~ понимание
- ~ усердие

- ~ внимательность
- ~ готовность сотрудничать с Учителем

Так же необходимо вырабатывать в себе:

- ~ способность различать возвышенные цели, действия и мысли, способствующие эволюции и духовному росту от обычных и омрачающих (вивека)
- ~ бесстрашие, отрешенность и невозмутимость (вайрагья)
- ~ горячее стремление к духовной трансформации, личностному росту, Освобождению и Просветлению (мумукшутва)
- ~ шесть видов особых качеств (шат-сампат), таких как:
 - самообладание, контроль над чувствами и эмоциями (дама)
 - уменьшение или отказ от бессмысленной деятельности, т.е. той, которая не способствует прямо или косвенно духовной эволюции и духовному развитию (упарати)
 - вера в наставления Мастера, доверие к учению и методам тренировки (шраддха)
 - сила духа, стойкость, целеустремленность, воля к победе и достижению цели (титикша)
 - способность к длительной концентрации на чем-либо (самадхана)
 - спокойствие разума (шама)

3. Поведение

Ученику следует придерживаться в поведении следующих принципов (нияма):

- ~ поддерживать телесную и духовную чистоту (шауча)
- ~ удовлетворенность, быть всегда довольным (сантоша), т.е. развивать в себе способность принимать мир, других людей такими, какими они есть, довольствоваться тем, что есть
- ~ самодисциплина (тапас), т.е. способность к аскетической практике, сознательное желание выполнять практику с целью выжечь все желания и омрачения препятствующие освобождению

- самодисциплина тела (каика) – сексуальное воздержание, ненасилие, служение без эгоистических побуждений,
- самодисциплина речи (вачика) – гармоничная речь, прославление Дхармы, произнесение искренних слов, отказ от критики других, сплетен и т.д.
- самодисциплина ума – поддержание уравновешенности, спокойствия и созерцания,
- ~ самообразование, обучение (свадхья) – регулярное изучение философских священных текстов, наставлений, методов традиции и т.д. в частности, заниматься написанием научных, религиозно-философских трактатов по различным вопросам учения¹
- ~ доверие к высшему разуму Творца и Вселенским силам просветления (ишвара-пранидхана)

Также ученикам рекомендуется ограничить поглощение избыточной, отвлекающей, светской информации и азартные игры.

4. Духовные обязательства – принцип самайи

Ученик, вступая в обучение, дает обязательства:

- ~ практиковать в соответствии с наставлениями Учителя;
- ~ соблюдать правила пути и принципы священной **самайи**, держаться четырнадцати коренных обетов:
 - 1) *Уважать Мастера и следовать его методам.*
 - 2) *Настойчиво совершенствоваться в Учении, полученном от Мастера, считая его ценным средством реализации.*
 - 3) *Строить чистые, возвышенные взаимоотношения с тантрическими братьями и сестрами, практикующими одно учение², основанное на любви, доверии и гармонии.*

¹ В частности, ученику предлагается в течении первых двенадцати лет обучения подготовить как минимум один малый и один большой трактат по учению и предоставить его на рассмотрение ученого совета Монастыря

² Т.е. применять принцип «чистого видения»

- 4) *Твердо придерживаться принципа сострадания ко всем живым существам, т.е. заботится об оказании помощи, быть дружественным, избегать несправедливого отношения к кому-либо.*
 - 5) *Сохранять сексуальную энергию в соответствии с йогическими наставлениями.*
 - 6) *Уважительно относиться к другим религиям, учениям и духовным системам.*
 - 7) *Хранить чистоту передачи учения, не раскрывать глубокие и тайные практики людям неготовым к ним.*
 - 8) *Поддерживать «чистое видение» в отношении своего тела, считая свое тело вместилищем божества.*
 - 9) *Взрастить непоколебимую веру в трансформирующую силу используемых практик, не допуская сомнений и колебаний в их эффективности.*
 - 10) *Если это необходимо заботиться о том, чтобы предотвратить принесения вреда живым существам, защищая их.*
 - 11) *Избегать крайних ошибочных взглядов при практике – этернализма и нигилизма.*
 - 12) *Благожелательно объяснять учение тем, кто искренне заинтересован и спрашивает его.*
 - 13) *Придерживаться уважительного отношения, «чистого видения» в отношении тантрических практик и ритуалов.*
 - 14) *Уважительно относиться к сестрам по дхарме и женицинам вообще.*
- ~ уважать Три Драгоценности, т.е. Мастера, Учение и духовную школу, сообщество учеников;
- ~ соблюдать честь Мастеров, т.е. вести себя достойно так чтобы не запятнать честь школы, духовной линии сиддхов;

5. Базовые практики

В течение первых двух лет ученику предлагается ежедневно выполнять базовую программу практики:

- ~ Гуру-йогу со слогом Ом
- ~ Простирания 10 тысяч раз
- ~ Начитывание мантры Ом 1 млн. раз
- ~ Концентрация на точку, пламя свечи, визуализируемый слог Ом – до одного часа ежедневно
- ~ Выполнять одну из базовых медитаций от полутора до двух часов ежедневно:
 - наблюдения за дыханием (Анапанасати)
 - великого покоя (Махашанти)
 - самоисследования (Атма-вичара)
 - четырех бесконечных состояний Брахмы
- ~ выполнить аналитическую медитацию-размышление на тему четырех осознанностей: непостоянство, закон кармы, страдания в сансаре, драгоценность человеческого рождения (провести минимум один трехдневный ритрит)

6. Задания ученикам-мирянам в течение первых двух лет практики

В первые годы обучения ученику предлагается:

- 1) Упражняться в сосредоточении – концентрации на точку или пламя свечи (до 1 часа ежедневно). Реализовать первый уровень сосредоточения (первая дхьяна)¹
- 2) Упражняться в принятии Прибежища и призывании вселенской просветляющей силы (выполнение простираний) – 10 тысяч раз
- 3) Начитать мантру «Ом» – 1 млн. раз
Из них 100 тыс. раз с ашвини-мудрой, сидя в сиддхасане или сукхасане
- 4) Упражняться в медитации Пустоты (один из методов: Махашанти, Атма Вичара, Анапанасати), реализовать первый уровень сосредоточения на пустоте (первая дхьяна)
- 5) Выполнить 10 тыс. кругов медитации Чандали

¹ См. учение об уровнях медитативной концентрации, книги «Источник сознания», текст «Вишуддхи марга» и др.

- 6) Овладеть непрерывной внимательностью в движении
- 7) Овладеть ходьбой (чанкраманам) на комплексе (1 круг с повязкой)
- 8) Развить гибкость и текучесть ума (научиться вести практику игры, строить гармоничные взаимоотношения с окружающими, не вовлекаясь в них)
- 9) Выполнить ритрит по медитации Четырех бесконечных состояний Брахмы в течении трех дней минимум, три сессии по 1,5-2 часа ежедневно
- 10) Выполнить ритрит по аналитической медитации Четырех Осознанностей в течении трех дней по три сессии 1,5-2 часа ежедневно

7. Ежедневная практика в течение дня, рекомендуемая для выполнения

В ежедневной практике ученику рекомендуется придерживаться следующего распорядка:

- ~ Проснувшись рано утром (5^{00} - 5^{30}) рекомендуется выполнить Гуру-йогу с ОМ, омовение, джала-неги и приступить к каким-либо практикам йоги, согласно своим склонностям и полученным передачам (крийя-комплекс, асаны, пранаямы, управления ветром, крийя-йога).
- ~ Завершив занятия, следует выполнить сессию медитации одной из базовых практик
- ~ Перед приемом пищи очищать ее и освещать одним из восьми методов
- ~ В течение дня упражняться в созерцании при ходьбе, работе, стоянии, сидении, разговоре, одевании и т.д., работая с какой-либо санкальпой, в какую есть передача (согласно учению восьми санкальп)
- ~ Днем или вечером выполнять минимум одну сессию из базовых медитаций, продолжительностью полтора – два часа.
- ~ Перед отходом ко сну, сохраняя бодрствование некоторое время, упражняться в йоге сновидений или йоге света в соответствии с полученными наставлениями.

8. Накопление семян белой кармы, действие в недеянии (карма-йога)

Каждому ученику в целях очищения, преодоления эгоизма, изменения судьбы, призывания в свою жизнь вселенских энергий Просветления¹, прояснения принципа действия в недеянии, предлагается по возможности ежедневно² совершать практику т.н. «добрых дел», «накопление семян белой кармы», т.е. очищение судьбы методами карма-йоги:

- ~ бескорыстным социальным служением людям
- ~ служением вселенским просветляющим силам и ее проявлениям – Трем Сокровищам.
- ~ совершением подношений, священных предметов, скульптур, статуй, текстов, пищи и т.д.³

9. Правило ритритной практики

Каждому ученику-мирянину для повышения своего уровня рекомендуется проходить коллективные или индивидуальные ритриты, во время которых есть возможность интенсивно заниматься медитацией:

- ~ Ежемесячно минимум три дня, максимум семь дней
- ~ Ежегодно минимум две недели, максимум три месяца
- ~ В течение двенадцати лет минимум шесть месяцев, максимум три года

10. Экзамен по окончанию двух лет обучения на присвоение I первой ступени («Вступивший на путь мастера»)

¹ Ануграха-шакти (санскр.)

² Кроме ритритов, времени поездок и т.д.

³ В частности это означает вносить посильный вклад в поддержание своего Дхарма-центра, местной общины практикующих, участвовать к каких-либо программам по служению

После выполнения базовых практик ученику рекомендуется сдать экзамен на присвоение I степени обучения:

- ~ Знание основ учения по книгам «Сияние», каноническим текстам Адвайты
- ~ Качество и знание методов I степени (на выбор Стража Дхармы)
- ~ Пройти 1 круг чанкраманам
- ~ Выполнение йогической задержки дыхания (кумбхака) 2,5 минуты – хорошо
- ~ Практика «трех неподвижностей» в течение 1 часа
- ~ Речевое самоосвобождение (ответ на вопрос с позиции недвойственного видения)
- ~ Выполнение базовых практик
- ~ Прохождение двухнедельного ритрита в Дивья Локе или Всеобщего ритрита I степени.

11. Этикет ученика йоги

Принципы, которых придерживаются ученики, следующие учению Лайя-йоги:

В поведении и общении быть всегда дружелюбным, сдержанным, гармоничным, тактичным, вежливым и предупредительным.

В общении со старшими, духовными лицами Монастыря или должностными лицами всегда быть сдержанным, тактичным, вежливым, предусмотрительным и, кроме того, почтительным.

Помните, что все ученики во Всемирной общине Лайя-йоги, связаны главным принципом – самайей – духовным родством, священными взаимоотношениями в чистом видении, и являются духовными братьями и сестрами друг для друга. Делить самайю означает относиться с глубоким уважением к учению, общине и святым.

Помните, что главное достоинство истинного йогина – постоянная медитация на Всевышний Источник, а также скромность, смирение, внимательность, самообладание в любых ситуациях.

К Мастерам, наставникам, старшим монахам или мирянам более опытным в практике всегда следует относиться с уважением.

12. Указующие наставления Мастера ученикам Лайя-йоги

- 1) Соблюдайте заповеди (особенно берегите сексуальную энергию).
- 2) Берегите священную связь, соблюдайте самаи, избегайте падений. Будьте искренни с Учителем, Учением, любите братьев и сестер по дхарме, и всех людей
- 3) Накапливайте заслуги, сотрудничайте с Учителем и монахами, открывайте новое пространство надеяния (делайте иконы, статуи, печатайте книги), чтобы улучшить судьбу и войти в надеяние, отсесть эгоизм, делая служение.
- 4) Постоянно размышляйте о Четырех Осознанностях, чтобы отрешиться от привязанностей.
- 5) Выполняйте базовые практики (особенно практику концентрации и начитывания мантры).
- 6) Следуйте алгоритму обучения (7 ступеней), не привнося в практику лишнего. Будьте прилежны как молодая жена, входящая в дом родителей жениха.
- 7) Не распыляйтесь и не смешивайте Учение с другими линиями и течениями. Уподобьтесь стреле, летящей в цель.
- 8) Получайте подтверждения и сдавайте испытательные задания после каждой ступени.
- 9) Строго изолируйте себя от не духовной информации (телевидение, радио, видео, книги, газеты, журналы). Впитывайте только духовную информацию.
- 10) Изучайте базовые тексты, проясняя Учение.
- 11) Слушайте духовную музыку, будьте утонченными как боги
- 12) Планируйте в будущем свое монашество или отшельничество, хотя бы на год, на три года или три месяца.

- 13) Опирайтесь в практике на возвышенное, преданное, любящее, радостное счастливое, свободное состояние, так станете Дивья-йогинами.
- 14) Уважайте свой Путь, Учение, не общайтесь близко с теми, кто дурно отзывается о Дхарме, Мастере, вашем Духовном Пути.
- 15) Не разглашайте тайные учения, практики, если вы не уполномочены.
- 16) Выполняйте ритриты и пытайтесь войти в монастырское правило ритритов. Будьте терпеливы и упорны в тренировках, день и ночь пилите цепи сансары.
- 17) Поддерживайте друг друга (как ученики Учителя), заботьтесь о других. Учитесь гармонии во взаимоотношениях.
- 18) Будучи в миру, отрешайтесь от всего мирского, играйте свою роль, но не более.
- 19) Оставьте любые цели и планы вне духовной жизни. Они подобны снам и миражам.
- 20) Общайтесь только с теми, кто стоит на духовном Пути.
- 21) Находите уединенные места за городом и медитируйте там или выполняйте созерцание в ходьбе хоть иногда.
- 22) Не смотрите на других. Думайте так: «Как бы то ни было, а я иду вперед!» На Пути будьте подобны бесстрашным слонам.
- 23) Никого не осуждайте, не критикуйте. Смотрите на все, особенно на Три Сокровища глазами «чистого видения».
- 24) Отбросьте гордость и самомнение, не мните себя великим практиком, будьте скромны! Не навязывайте другим свои взгляды. Будьте гибкими как лоза.
- 25) Старайтесь быть как можно ближе к Учителю, к монастырю, монахам. Если не удастся телом, то хотя бы душой и духом. Примите святых сиддхов, монахов и их жизнь как идеал для подражания.

- 26) Не слишком пытайтесь упростить Дхарму, приспособить под себя, а наоборот, даваемые вам задания мечтайте усложнить, чтобы бросить вызов своим возможностям. Просите давать вам задания и практики потруднее. Не делайте себе поблажек.
- 27) Соблюдайте хотя бы раз в неделю мауну (полное молчание).
- 28) Проводите в уединенном затворе хотя бы 1 – 3 дня в месяц, выполняя 3-4 сессии медитации, ходьбу и техники ежедневно.
- 29) Берегите прану, как драгоценность, накапливайте ее, очищая каналы.
- 30) Когда почувствуете в себе силы, если вы не планируете монашество, то хотя бы оставьте прежнее место жительства, старую работу, город и поселитесь в незнакомом месте, где вас никто не знает по прежней жизни. Окутайте себя тайной. Живите одиноко и незаметно, как олень, не завязывая никакие мирские связи. Поддерживайте только духовные связи.
- 31) Работайте на работе, которая способствует духовной практике, где мало общения и суеты.
- 32) Не спешите выносить суждения и давать оценки на Пути. Будьте готовы, что ваше мнение о Дхарме будет меняться много раз.

13. Как проверять свою практику

Проанализируйте:

- 1) Внимательность к поддержанию присутствия в повседневности (ходьба, еда, разговор, туалет, одевание и т.д.)
- 2) Уровень дхьяны в медитации
- 3) Гуру-йогу, духовную связь (чистота самайи), уважение и чистота линии передачи)

- 4) Свой уровень энергии, чистоту нади и пран
- 5) Свою задержку (кумбхаку), частоту и длину дыхания
- 6) Как ведется работа с санкальпой
- 7) Наличие и глубину чистого видения
- 8) Свое служение (каким энергиям открываемся)
- 9) Интеллектуальное знание учения и текстов
- 10) Заземление и гармония пран
- 11) Свое окружение: люди, элементы и т.д.
- 12) Свои взаимоотношения с окружающими (самыми близкими братьями и сестрами)
- 13) Свои сновидения и просыпание утром
- 14) Свое всеприятие и «единый вкус»
- 15) Ведется ли улавливание особых моментов (зевание, первый момент после пробуждения, чихание, испуг, желания т.д.)
- 16) Наличие нектара и продвижение в Чандали-йоге
- 17) Состояние чакр

На основе такого анализа вы можете корректировать свою практику, более пристально обращая внимание на слабые стороны, развивая и укрепляя их.

